

HANNAH FREY

Zuckerfrei

DIE 40 TAGE-
CHALLENGE

G|U



INHALT

4	Vorwort
8	Sugar Facts
10	#bodyscan
12	Zuckeralternativen
14	#zuckerfrei
18	Challenge Kick-Off
20	#sugarhacks
22	#sugarguide
24	Clean up Your Kitchen!
26	#shopping
28	70 Shades of Sugar
30	Wochenplan
32	#heisshunger
34	#bestrong
36	The Days After

Die Rezepte

40	Healthy Breakfast
66	Detox Meals
116	Drinks, Sweets & Snacks
138	Register
144	Zucker FAQ

SUGAR FACTS

Weißt du eigentlich was Zucker ist? Und wo er überall enthalten ist? Du denkst vielleicht an Kuchen, Schokolade & Co., aber Zucker steckt in viel mehr Nahrungsmitteln. Und du isst täglich etwa 25 Teelöffel davon – viermal so viel wie empfohlen.

Unser Körper braucht Energie, um zu funktionieren. Zucker ist dabei eine ausgezeichnete Energiequelle. Über die Darmschleimhaut des Dünndarms gelangt er ins Blut, wo er als Blutzucker (Blutglukose) zum Energielieferant für die Körperzellen und das Gehirn wird. Einfachzucker (Glukose) in einer Mahlzeit wird sehr rasch aufgenommen und ans Blut abgegeben und ist ein schneller Energielieferant. Eine andere Form von Zucker, die Stärke, muss dagegen erst noch während des Verdauungsvorgangs in Glukose umgewandelt werden. Doch der Stoffwechsel ist schlau und kann auch ohne Zucker an seine Energie kommen. Er bildet dann aus Eiweiß und Glycerin (in Fetten vorkommend) Glukose. Zucker und Stärke werden unter dem Begriff »Kohlenhydrate« zusammengefasst. Sie stellen zusammen mit Fetten und Eiweißen die drei Hauptnährstoffe unserer Nahrung dar.

ZUCKERARTEN

Man unterscheidet Kohlenhydrate je nach Art ihrer Zusammensetzung in Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker. Der erste schmeckt sehr süß, der zweite ein bisschen weniger. Mehrfachzucker, der aus längeren Zuckerketten besteht, ist hingegen kaum noch süß – erst nach langem Kauen, wenn die Speichelenzyme ihn in Glukose aufgespalten haben, kommt der süße Geschmack zum Vorschein. Die verschiedenen Zuckerarten haben auch eine unterschiedliche Wirkung auf Blutzuckerspiegel und Stoffwechsel. Beim Verzehr von kurzkettigen Zuckern kann der Blutzuckerwert blitzschnell nach oben zischen. Der Körper reagiert, indem er ebenso schnell Insulin (Hormon) ausschüttet, das den Zucker in den Zellen verstaut. Der Blutzuckerspiegel sinkt und dein Kopf bekommt das Signal: Hunger. Bei langkettigen Zuckern geht das alles langsamer und du bleibst länger satt.





EINFACHZUCKER (MONOSACCHARIDE)

Vergleicht man den Stoffwechsel mit einem Motor, so ist Glukose das Superbenzin. Aus ihr kann Energie am schnellsten gewonnen werden. Ein Zuviel an Glukose bringt den Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht, was auf Dauer negative Folgen für den Körper hat (s. S. 10). Galaktose (Schleimzucker) und natürlich vorkommende Fruktose (Fruchtzucker) lassen den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen, anders als isolierte Fruktose (s. S. 25).

ZWEIFACHZUCKER (DISACCHARIDE)

Wenn ich über Zucker schreibe, ist in der Regel der handelsübliche Haushaltszucker gemeint, also der Zweifachzucker »Saccharose«, der aus je einem Teil Glukose und Fruktose besteht. Der Löffel Zucker im Kaffee ist also nichts anderes als Saccharose. Der Milchschaum auf deinem Cappuchino enthält dagegen Laktose (Milchzucker), die aus Glukose und Galaktose aufgebaut wird. Milchzucker ist für viele Erwachsene schwer verträglich, da sie das Enzym Laktase nicht mehr bilden können, das zur Spaltung von Laktose nötig ist (von Laktoseintoleranz hast du bestimmt schon gehört). Und dann gibt es noch Maltose (Malzzucker), bestehend aus zwei Teilen Glukose, die du von ihrem zarten Karamellgeschmack in Backwaren oder Malzbier kennst.

MEHR- UND VIELFACHZUCKER (OLIGO- UND POLYSACCHARIDE)

Mehrfachzucker kommen vor allem in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen vor, Vielfachzucker in Stärke. Diese steckt in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide (Brot, Gebäck, Nudeln), Reis, Mais, Kartoffeln und Wurzelgemüse. Man unterscheidet zwischen unverzweigter Stärke (z. B. in Vollkorn-Getreide), die den Blutzuckerspiegel nur ganz langsam ansteigen lässt, und verzweigter Stärke (z. B. in Weißmehl), die den Blutzuckerspiegel nach oben schnellen lässt. Zu guter Letzt gibt es noch die Ballaststoffe, die hauptsächlich in Vollkorn-Getreide und Naturreis, aber auch in Kartoffeln, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten zu finden sind. Diese bringen den Darm in Schwung und helfen so Verstopfung zu vermeiden, außerdem halten sie Blutfett- und Blutzuckerwerte in Zaum und wirken cholesterinspiegel-senkend.

#BESTRONG

Viele Restaurants verwenden Zucker als Geschmacksträger, und auch das Umfeld macht einem den Zuckerverzicht nicht immer leicht – aber all diese Hürden kannst du überwinden!

AUSWÄRTS ESSEN – EINE KLEINE HERAUS- FORDERUNG!

Frag den Kellner bei Vor- und Hauptspeisen, ob diese Zucker enthalten. Oft wird er als Geschmacksträger verwendet. Achtung bei:

- ~~Dressings~~
- ~~Saucen~~
- ~~Ketchup & Co.~~
- ~~Desserts~~
- ~~Suppen~~



GO HARD OR GO HOME!

AUSNAHMEN!

Deine 80-jährige Oma hat 3 Stunden in der Küche deinen Lieblingskuchen gebacken? Dann genieß ohne schlechtes Gewissen 1 Stück – und mach sie glücklich!

**SURROUND
YOURSELF WITH PEOPLE
WHO ARE GOING TO LIFT
YOU HIGHER.**



SELFMADE IS BETTER!

Lass dir das Salatdressing immer separat servieren – in Form von Essig und Öl. Und Achtung bei Balsamico: Er enthält zwar traditionell keinen zugesetzten Zucker, die günstige Variante hingegen aber oft Karamell!

EIN FREUNDLICHES NEIN DANKE!

Manche Menschen sind sehr aufdringlich und akzeptieren kein »Nein« zu Kuchen oder Dessert. Lass dir kein schlechtes Gewissen einreden und bleib standhaft. »Nein danke, ich habe vorhin erst gegessen und bin immer noch total satt! Das sieht aber wirklich lecker aus, gibst du mir das Rezept?«

👍 DESSERT GEFÄLLIG?

Dass Panna cotta, Eis & Co. Zucker enthalten, ist ja klar! Aber probier doch mal frische Früchte mit aufgeschlagener Sahne (ohne Zucker!) oder als herzhafte Option eine Käseplatte.

FIESE FREUNDE!

»Warum kein Zucker? Das hältst du doch eh nicht durch!« Lass dich nicht unterkriegen. Das ist deine Ernährungsentscheidung und die musst du nicht mit anderen Menschen diskutieren oder dich deswegen rechtfertigen!



**NACH DEN 40 TAGEN WIRST DU SAGEN:
»ES WAR NICHT IMMER EINFACH, ABER ICH HABE ES GESCHAFFT!«**



PHASE 1

EGG-MUFFINS MIT SPECK

Für 4 Stück

Zubereitungszeit: 10 Min.

Backzeit: 15 Min.

Pro Stück ca. 185 kcal,
11 g E, 16 g F, 0 g KH

160 g Frühstücksspeck
(16 Scheiben)

6 Stängel Schnittlauch

4 Eier (S)

Salz · Pfeffer

Außerdem

12er- oder 6er-Muffinform
Fett für die Form

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Vier Mulden der Muffinform einfetten. In jede Mulde 4 Speckscheiben kreuzweise übereinanderlegen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Davon 2 EL für die Garnitur beiseitelegen.
2. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch unterrühren. Die Eiermasse gleichmäßig in den ausgelegten Mulden verteilen.
3. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins in 12–15 Min. goldbraun backen. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.

SPINAT-FETA-MUFFINS

Für 12 Stück

Zubereitungszeit: 20 Min.

Backzeit: 40 Min.

Pro Stück ca. 85 kcal,

6 g E, 4 g F, 5 g KH

100 g weiße Quinoa

200 g Blattspinat

1 Zwiebel

150 g Schafskäse (Feta)

2 Eier (S)

Salz · Pfeffer

1 TL frisch geriebene

Muskatnuss

50 g Gouda

Außerdem

12er-Muffinform

Fett für die Form

1. Quinoa in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Quinoa abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform einfetten. Den Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einen Topf geben. Bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Feta in kleine Stücke schneiden.
3. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Spinat, Zwiebel und Feta unter die Quinoa mischen. Den Gouda fein reiben.
4. Quinoa-Masse in den Mulden der Muffinform verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und die Muffins ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.



OFEN- SÜSSKARTOFFELN

Linsen, Avocado und Champignons sind nicht nur das perfekte Geschmacks-Trio zu gebackenen Süßkartoffeln, sondern strotzen gleichzeitig nur so vor Nährstoffen!

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: 45 Min.

Pro Portion ca. 810 kcal,
16 g E, 49 g F, 74 g KH

2 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)

4 EL Olivenöl

60 g Beluga-Linsen

300 ml Gemüsebrühe

1 Avocado

½ Zitrone

Salz · Pfeffer

1 Zweig Thymian

250 g Champignons

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel rundherum einstechen. Kartoffeln mit 2 EL Öl einpinseln und auf ein Backblech legen. Im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. gar backen.
2. In der Zwischenzeit die Beluga-Linsen in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze in 30 Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
3. Gegen Garzeitende die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, grob würfeln und mit einer Gabel zerdrücken. Zitrone auspressen und den Saft unter die Avocado mischen. Die Guacamole mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Pilze putzen und vierteln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Pilze bei starker Hitze in ca. 3 Min. braun braten.
5. Süßkartoffeln längs einschneiden, leicht auseinanderdrücken und auf zwei Teller setzen. Die Guacamole in die Öffnung geben und die Linsen und Pilze darauf verteilen. Süßkartoffeln mit dem Thymian garnieren.



GEMÜSECURRY MIT HÄHNCHENBRUST

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

(ohne Abkühlzeit)

Backzeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 515 kcal,

34 g E, 38 g F, 9 g KH

2 rote Paprikaschoten

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Blattspinat

200 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Kokosöl

200 g Kokosmilch

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Kokosmehl (nach Belieben)

Salz · Pfeffer

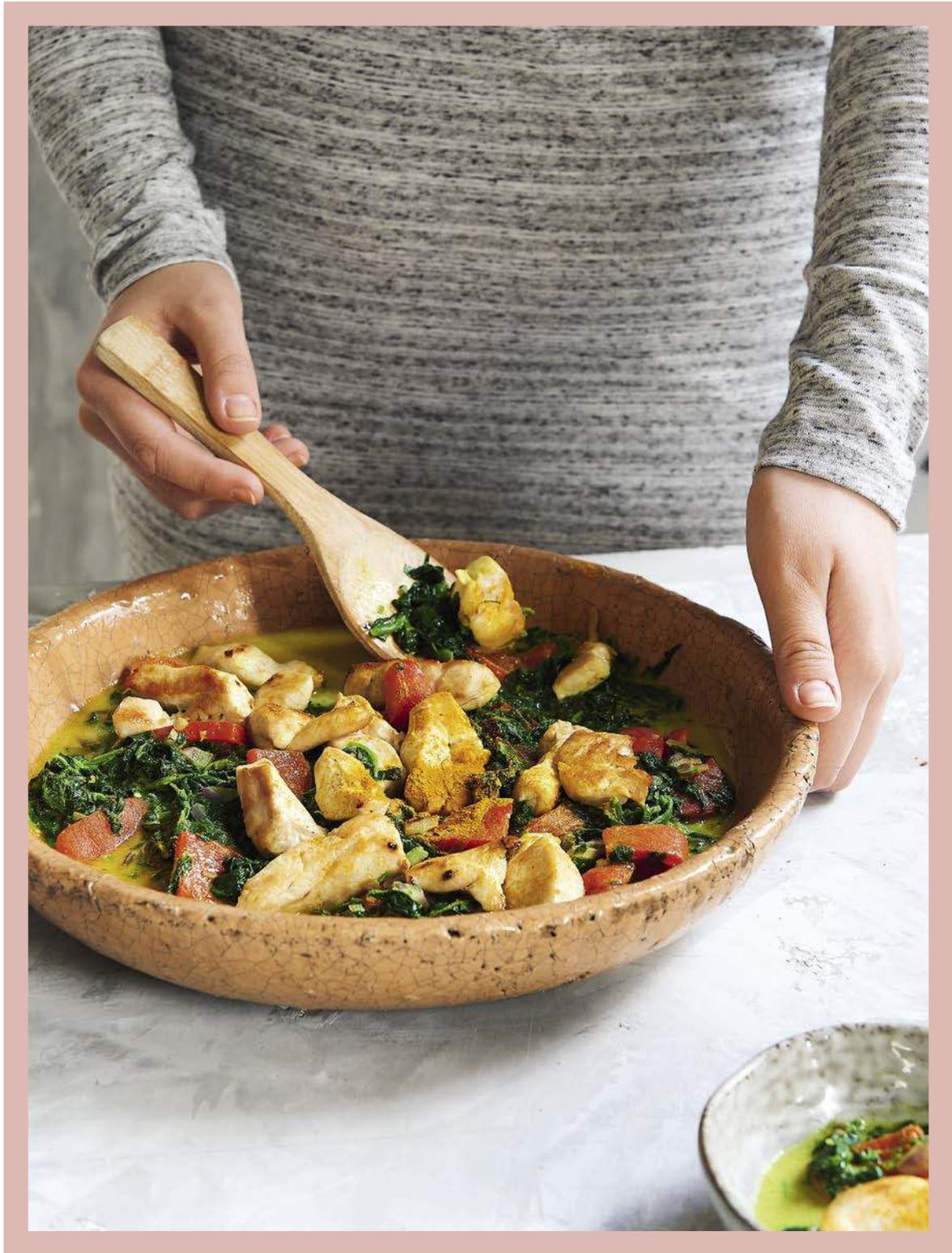
½ TL edelsüßes Paprikapulver

2 EL Currypulver

TIPP

Gemüsecurry vegan: anstatt des Hähnchenbrustfilets einfach 100 g Hirse oder Quinoa kochen und dazu reichen.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und mit der Haut nach oben auf das Blech legen. In den Ofen (Mitte) schieben und 20–30 Min. backen, bis die Haut schwarz ist und Blasen wirft. Dann die Paprika mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Blattspinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele abzwicken. Das Hähnchenfilet quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die geröstete Paprika häuten und in grobe Stücke schneiden.
3. In einem Topf 1 EL Kokosöl erhitzen. Darin Zwiebel, Knoblauch und Paprikastücke anbraten. Mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Dann Kokosmehl unterrühren, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry würzen.
4. Zwischendurch das restliche Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Hähnchenfiletstreifen bei starker Hitze 4–5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Gemüsecurry servieren.





40 TAGE LANG AUF ZUCKER VERZICHTEN — K-O-M-P-L-E-T-T-?

Keine Panik! Hannah Frey hat das geschafft, und du schaffst das auch. Wir zeigen dir, wie du mit einfachen Sugarhacks, super tasty Rezepten und einer großen Portion Freude ein zuckerfreies, gesünderes Leben führen kannst. Denn Zuckerfrei ist kein Verzicht, sondern ein wunderbar neues Lebensgefühl.

Mach die Challenge zu deinem Projekt! Sag Zucker den Kampf an und teile deine Erfahrungen mit deinen Freunden unter #projektzuckerfrei.

IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU,
IT WON'T CHANGE YOU!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5934-2



9 783833 859342

www.gu.de

