

**Jean Pütz Christine Niklas**

Unter Mitarbeit von Heinz Gollhardt



# Süßigkeiten

**mit und ohne Zucker**

# Inhalt

## Gedanken zu einem süßen Thema 10

Ein kleines Geschmacksexperiment n

Geschmack kommt von schmecken. . . . . n

Salz — notwendig oder überflüssig? . . . . . 12

Sauer macht lustig. . . . . 12

Wanderung entlang der pH-Skala. . . . . 14

Immer schön ausgewogen: die Neutralisation. . . . . 15

## Kleiner Ausflug in die Natur der Physik. . . . . 15

### Grundprozesse des Lebens 16

Grundbausteine des Körpers. . . . . 17

Energieumwandlung im Körper. . . . . 17

Die Glycolyse. . . . . 17

Der Zitronensäure-Zyklus. . . . . 18

Das Zuckerhormon Insulin. . . . . 20

### Zucker und Zuckerstoffe. . . . . 20

Problematische Seiten des Zuckers. . . . . 23

Zucker für unsere Rezepte. . . . . 24

Haushaltszucker. . . . . 24

Glucose-Sirup. . . . . 25

Traubenzucker. . . . . 25

Fruchtzucker. . . . . 25

Invertzucker. . . . . 26

Honig. . . . . 26

Zuckeraustauschstoffe. . . . . 27

Süß und unschädlich: Sorbit und Xylit. . . . . 27

Isomaltzucker. . . . . 29

Süßstoffe. . . . . 30

Täuschung der Geschmacksnerven. . . . . 30

Die Süßkraft. . . . . 31

Gesundheitliche Bewertung von Süßstoffen. . . . . 32

Expertenstreit. . . . . 32

Süßer Genuß. . . . . 33

Der ADI-Wert und seine Bedeutung. . . . . 36

Die Süßstoffe im Einzelnen. . . . . 38

Saccharin. . . . . 38

Cyclamat. . . . . 38

Aspartam. . . . . 40  
Acesulfam. . . . . 40

## Bonbons, Lakritze, Gummibärchen. . . . . 42

## Zunächst noch ein paar andere Rohstoffe 43

Fruchtpulver und -extrakte 43

Fruchtdrink-Mischung. . . . . 43

Lakritze und Lakritzextrakt. . . . . 44

Süßholzwurzel. . . . . 44

Lebensmittelfarbstoffe 45

Künstliche Farbstoffe. . . . . 46

Natürliche Lebensmittelfarbstoffe. . . . . 46

Gelatine. . . . . 48

## Und nun zur Zubereitung 48

Zucker kochen 48

Zucker schmelzen. . . . . 50

## Rezepte, Rezepte. . . . . 50

Sirupgrundbasis mit und ohne Zucker. . . . . 50

Grundrezept Zuckersirup. . . . . 51

Grundrezept Sirup ohne Zucker. . . . . 52

Invertzucker. . . . . 52

Invertzucker — Herstellung mit Weinsteinensäure ... 52

Invertzucker — Herstellung mit Invertin-Enzym ... 52

Fondant 53

Fondant à la Hobbythek. . . . . 53

Verwendung des Fondant. . . . . 54

Fondantbonbons und-pralinen. . . . . 54

Fondant mit Isomalt. . . . . 55

Zuckerbonbons 55

Grundrezept der Zuckerbonbons. . . . . 55

<b>Zuckerfreie Süßigkeiten mit Isomalt</b>	<b>56</b>
Isomalt-Hartkaramellen. . . . .	.56
Isomalt-Weichkaramellen. . . . .	.56
Isomalt-Kaubonbon. . . . .	.57
<b>Zuckerfreie Bonbons mit Xylit</b>	<b>57</b>
Grundrezept für Xylitbonbons. . . . .	.57
Grundrezept kalthergestellter Puderxylit-Drops . . .	.58
Sahnekaramellen. . . . .	.59
Weichkaramellen. . . . .	.59
Türkischer Honig. . . . .	.60
<b>Geleefrüchte - Erntezeit das ganze Jahr</b>	<b>61</b>
Geleefrüchte mit Zucker. . . . .	.61
Geleefrüchte mit Xylit und Sorbit. . . . .	.62
<b>Weingummi - Gummibärchen und Gummibereen</b>	<b>63</b>
Weingummi-Grundrezept. . . . .	.63
Lakritz-Weingummi. . . . .	.64
Weingummi-Lakritz mit Sorbit und Xylit. . . . .	.64
Speckgummi — weich und fruchtig. . . . .	.64
Geburtstagstorte aus Speckgummi. . . . .	.65
Speckgummi mit Sorbit und Xylit. . . . .	.65
<b>Lakritz</b>	<b>65</b>
Lakritz mit Mehl und Zucker. . . . .	.66
Lakritz mit Mehl und Sorbit oder Xylit. . . . .	.66
Lakritz mit Stärke und Zucker. . . . .	.66
<b>Negerküsse</b>	<b>68</b>
Rezept für Negerküsse. . . . .	.68
<b>Likörpralinen mit Fondant</b>	<b>69</b>
Beschwipste Kirschen. . . . .	.69
Likörpralinen à la Hobbythek. . . . .	.70
Maraschino-Kirschen in Marzipan. . . . .	.70
<b>Likörpralinen, flüssig gefüllt</b>	<b>70</b>
Das Stärkebett für Krustenpralinen. . . . .	.71
Likörpralinen-Grundrezept. . . . .	.73
<b>Kaugummi</b>	<b>75</b>
Kau-Gum-Base. . . . .	.75

<b>Schokolade und Pralinen</b>	<b>77</b>
Ein bitterer Exote. . . . .	.78
Der Luxus der Azteken. . . . .	.78
Der Kakaoanbau. . . . .	.78
Die Fermentation der Kakaobohnen. . . . .	.79
Die Inhaltsstoffe des Kakaos. . . . .	.80
Die Verarbeitung des Kakaos. . . . .	.80
<b>Die Rohstoffe für Schokoladen und Pralinen</b>	<b>so</b>
Kakaobutter. . . . .	.80
Kokosfett. . . . .	.81
Lecithine. . . . .	.82
Milch, Sahne und Butter. . . . .	.82
<b>Schokolade - heute zwar kein Luxus mehr, aber immer noch eine Delikatesse</b>	<b>83</b>
Zunächst zur Herstellung der Schokolade. . . . .	.83
Verschiedene Schokoladensorten. . . . .	.84
<b>Kuvertüre</b>	<b>86</b>
Diät-Schokolade. . . . .	.88
Nüsse und Mandeln. . . . .	.89
Samen und Kerne. . . . .	.89
Trockenfrüchte. . . . .	.91
Kandierte Früchte. . . . .	.91
<b>Pralinen - das Feinste aus Schokolade</b>	<b>92</b>
Handgemachte Qualität. . . . .	.92
Verschiedene Pralinenorten. . . . .	.92
<b>Allgemeine Hinweise zur Pralinenherstellung</b>	<b>93</b>
Das Handwerkszeug des Praline-Createurs. . . . .	.93
Geräte zum Schmelzen der Kuvertüre. . . . .	.94
Das Temperieren. . . . .	.94
Das Schmelzen der Kuvertüre. . . . .	.95
Das Überziehen von Pralinen. . . . .	.97
Das Dekorieren von Pralinen. . . . .	.97
Das Herstellen von Pralinenhohlkörpern. . . . .	.97
Kuvertüre-Plättchen — vielseitig verwendbar . . . . .	.98
So schält man Mandeln und Nüsse. . . . .	.99
Schoko-Glasur ohne Zucker. . . . .	.100
<b>Trüffelmassen.</b>	<b>100</b>
Zubereitung der Trüffelmasse. . . . .	.102

Rezeptvorschläge für die Trüffelmasse. . . . .	.103
<b>Marzipan.</b> . . . . .	<b>.104</b>
Marzipan-Grundrezept. . . . .	.105
Marzipan läßt sich auf einfache Weise verfeinern . . . . .	.105
<b>Nougat</b>	<b>107</b>
Dunkler Nußnougat-Grundrezept. . . . .	.108
Heller Mandelnougat-Grundrezept. . . . .	.108
Schichtnougat. . . . .	.108
<b>Krokant</b>	<b>109</b>
Hartkrokant-Grundrezept. . . . .	.110
Weichkrokant. . . . .	.111
Krokant mit Isomalt. . . . .	.112
Hartkrokant mit Isomalt. . . . .	.112
<b>Splitterpralinen - von Mandel bis Müsli</b>	<b>112</b>
Müsliriegel mit Kuvertüre. . . . .	.113
Müsliriegel mit selbstgemachter Schoko-Glasur ...	.114
<b>Schokoladenfrüchtchen.</b> . . . . .	<b>.114</b>
Dattelkonfekt. . . . .	.115
Trockenobst mit Schoko-Mantel. . . . .	.115
<b>Eiskonfekt - ein cooles Vergnügen</b>	<b>115</b>
Rezept für Eiskonfekt. . . . .	.115
<b>Konfekt aus 1001 Nacht</b>	<b>ne</b>
Honigmarzipan. . . . .	.116
Badam Pistaz Barfi. . . . .	.117
Sesam-Weichkrokant mit Honig. . . . .	.117
Sesam-Hartkrokant mit Honig und Walnüssen . . . . .	.117
<b>Konfitüren, Gelees und Marmeladen</b>	<b>i</b>
Ein paar Vorbemerkungen. . . . .	.119
<b>Zunächst ein paar Begriffe</b>	<b>119</b>
Konfitüre, Marmelade und Gelee. . . . .	.119
Fruchtpülpe (Pulpe). . . . .	.119
Einige Bestimmungen aus der Konfitürenordnung . . . . .	.119

<b>Pektine</b>	<b>120</b>
Die verschiedenen Pektinarten. . . . .	.121
Pektine und Gesundheit . . . . .	.122
<b>Welche Stoffe für die Konfitüre noch wichtig sind.</b> . . . . .	<b>.123</b>
Calciumcitrat. . . . .	.123
Natriumeitrat. . . . .	.123
Zitronensäure. . . . .	.123
Äpfelsäure. . . . .	.124
Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. . . . .	.124
Kaliumsorbat. . . . .	.124
<b>Die Früchte.</b> . . . . .	<b>.124</b>
Der Säure-und Pektingehalt der Früchte. . . . .	.127
<b>Marmelade- und Konfitürekochen leichtgemacht.</b> . . . . .	<b>.128</b>
<b>Wieviel Zucker oder Zuckeraustauschstoffe sollen in die Konfitüre?</b>	<b>128</b>
Zu den Zuckeraustauschstoffen. . . . .	.129
<b>Die Zubereitung von Konfitüren</b>	<b>129</b>
Die Früchte werden vorbereitet. . . . .	.131
<b>Klassische Konfitüren und Marmeladen mit Zucker oder Zuckeraustauschstoffen</b>	<b>132</b>
Für welche Früchte braucht man wieviel Zitronensäure?. . . . .	.133
<b>Grundrezept für Marmelade und Konfitüre 1:1 mit Zucker.</b> . . . . .	<b>.134</b>
<b>Grundrezept für Marmelade und Konfitüre 1:1 mit Zuckeraustauschstoffen.</b> . . . . .	<b>.134</b>
So bereitet man Fruchtsaft zu. . . . .	.134
Dampfsäften - sehr zu empfehlen. . . . .	.136
<b>Wir kochen Gelee</b>	<b>137</b>
<b>Konfitüren und Gelees mit geringem Anteil an Zucker oder Zuckeraustauschstoffen</b>	<b>138</b>

<b>Grundrezepte für Konfitüren mit wenig Zucker</b>	<b>139</b>
Allgemeines Rezept der Konfitüre nach Art derHobbythek. . . . .	.139
Gelee mit reduziertem Anteil von Zucker oder Zuckeraustauschstoff. . . . .	.140
Konfitüre mit Süßstoff. . . . .	.140
Konfitüre mit Süßstoff und Zucker oder Zuckeraustauschstoff. . . . .	.141
<b>Frumi - Fruchtgenuß mit Milch</b>	<b>142</b>
<b>Schlanksein mit Pektin?</b>	<b>.143</b>
Was Pektin bewirken kann. . . . .	.144
Tips zur Anwendung. . . . .	.145
Weniger ein Schlankheitsmittel als ein Begrenzer des Hungergefühls. . . . .	.145
Tips zur Einnahme. . . . .	.147
Behandlung von zu hohen Blutcholesterinwerten	.147
<b>Speiseeis</b>	<b>149</b>
Schon die alten Chinesen. . . . .	.150
Speiseeis ist nicht gleich Speiseeis. . . . .	.152
Kälte — erzeugt durch Salz . . . . .	.153
Eis hat auch mit Physik zu tun. . . . .	.154
Halbgefrorenes (Parfait). . . . .	.154
Milch- und Fruchteis mit Alginat. . . . .	.156
WasistAlginat?. . . . .	.156
Was ist Xanthan?. . . . .	.157
<b>Milcheisherstellung ohne Eismaschine</b>	<b>157</b>
Milcheis-Grundrezept . . . . .	.159
Hier einige Rezeptvariationen. . . . .	.159
Eisrezept mit Sahne. . . . .	.160
Wenn Sie eine Eismaschine haben. . . . .	.161
Sorbet und Fruchteis. . . . .	.162
Eis am Stiel. . . . .	.164
Eis in Früchteschalen. . . . .	.165
Eishörnchen selbstgebacken. . . . .	.165
<b>Eine Bombe für Pazifisten: die Eisbombe</b>	<b>. . . . . iee</b>

<b>Süßes Gebäck einmal anders</b>	<b>ies</b>
Backen mit Vollkornmehl. . . . .	.169
Das Kleber-Eiweiß. . . . .	.170
<b>Kuchen aus verschiedenen Vollkornmehlen</b>	<b>170</b>
<b>Biskuit aus Reis, Gerste, Buchweizen, Mais, Weizen und anderen Kornarten</b>	<b>172</b>
Buchweizenbiskuit. . . . .	.173
Reisbiskuit. . . . .	.173
<b>Backpulver selbstgemacht</b>	<b>173</b>
<b>Rührkuchen</b>	<b>173</b>
<b>Süßer Hefeteig mit Zucker oder Zuckeraustauschstoffen</b>	<b>175</b>
Hefezopf. . . . .	.175
Stuten. . . . .	.176
Hefeteilchen. . . . .	.177
Berliner. . . . .	.177
Süßer Hefeteig mit verschiedenen Vollkornmehlen	.178
Einfacher Hefeteig mit Roggenmehl. . . . .	.178
<b>Süßes Gebäck mit Sauerteig</b>	<b>ITS</b>
Sauerteigherstellung mit Starterbakterien (12-24 Stunden). . . . .	.178
<b>Kuchen-Grundrezept mit Sauerteig</b>	<b>iso</b>
Streusel-Kirschkuchen mit Sauerteig. . . . .	.180
Früchtekuchen mit Sauerteig. . . . .	.181
Teilchen mit Sauerteig. . . . .	.181
<b>Lebkuchen.</b>	<b>.183</b>
Lebkuchen auf dem Backblech. . . . .	.183
Eiweiß-Spritzglasur — ein eßbarer Universal-Mörtel nach Art der Hobbythek. . . . .	.183
Lebkuchenherzen. . . . .	.184
<b>Arabischer Honigkuchen.</b>	<b>.184</b>
Sesamkringel. . . . .	.184
Sesamkekse. . . . .	.185
<b>Register</b>	<b>186</b>
<b>Bezugsquellen.</b>	<b>.iss</b>