Stevia
Das Rezeptbuch

Jeffrey Goettemoeller

Stevia
Das Rezeptbuch

HANS-NIETSCH-VERLAG

9. Auflage Frühjahr 2011

Aus dem Amerikanischen von Dagmar Mallett
Lektorat: Martina Klose
Korrektorat: Sylvia Schaible

Titel der Originalausgabe: *Stevia Sweet Recipes*
erschienen bei Vital Health Publishing

©1998 by Jeffrey Goettemoeller

Deutsche Ausgabe:
© 2005 by Hans-Nietsch-Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

Einbandgestaltung: Roland Rocke
Satz und Innengestaltung: Rosi Weiss und Hans-Jürgen Maurer

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
D-79312 Emmendingen
www.nietsch.de, info@nietsch.de

ISBN 978-3-934647-78-7

Inhalt

Einführung 6
Ein Gruß von der Köchin 8
Danksagung 10
1. Kapitel: Alles über Stevia 11
2. Kapitel: Stevia in der Küche verwenden 15
3. Kapitel: Frühstücken, was das Herz begehrt 24
4. Kapitel: Erfrischende Getränke 32
5. Kapitel: Herzhafte Brote 46
6. Kapitel: Sagenhafte Salate 60
7. Kapitel: Würzige Soßen 77
8. Kapitel: Aufstriche und Süßes zum Garnieren 91
9. Kapitel: Verlockende Hauptgerichte 102
10. Kapitel: Plätzchen, wie zu Großmutters Zeiten 112
11. Kapitel: Unwiderstehliche Kuchen 125
12. Kapitel: Köstliche Nachspeisen 139
13. Kapitel: Typisch amerikanische Pies und Kuchen 170
14. Kapitel: Eiskalte Desserts 193
15. Kapitel: ... und noch ein paar Köstlichkeiten 203
16. Kapitel: Ein kulinarischer Ausflug nach Mexiko 216
Literaturverzeichnis 230
Verzeichnis der Rezepte 231

Einführung

Die meisten Menschen essen für ihr Leben gern Süßigkeiten. Die Nahrungsmittelindustrie hat gelernt, diese Vorliebe erfolgreich auszunutzen, indem sie verarbeiteten Lebensmitteln hoch raffinierte Süßstoffe zusetzt. Man muss nicht all diese ungesunden Nahrungsmittel zu sich nehmen! Stevia ist eine gesunde, schmackhafte Alternative zu Zucker und künstlichen Süßstoffen. Allerdings ist sie nur dann schmackhaft, wenn Sie nach einem Rezept vorgehen, das auf Stevia zugeschnitten ist.

Die ersten Süßigkeiten, die ein Kind isst, können der Beginn seiner Abhängigkeit von Süßem sein. Nach dem Verzehr von Zucker fühlen wir uns „gut", aber nur für kurze Zeit. Greifen wir zu Süßwaren, um uns zu trösten, ist das ein Zeichen für unsere Abhängigkeit. Es gibt viele gute Bücher, die genauestens erklären, warum raffinierter Zucker und andere Zuckerstoffe ungesund sind. Hier sei nur darauf hingewiesen, dass die gesundheitlichen Probleme sich nicht allein auf Karies und Gewichtszunahme beschränken. Auch künstliche Süßstoffe geben Anlass zu ernsten Bedenken. Ich möchte Sie ermutigen, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, bevor sie Nahrungsmittel verzehren, die zum großen Teil Zucker und Süßstoffe enthalten.

Vor Jahren entschloss ich mich, keinen raffinierten Zucker und keinen Honig mehr zu mir zu nehmen. Ich wollte herausfinden, ob ich in der Lage sein würde, dem Teufelskreis der Abhängigkeit zu entrinnen. Ich kannte Stevia noch nicht, und der Verzicht fiel mir zunächst schwer, aber bald war ich zufriedener und gesünder ohne Zukker. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich berichten, dass Stevia, auch wenn es um ein Vielfaches süßer ist als Zucker, nicht die durch Zuckerkonsum verursachten Gemütsschwankungen, Hyperaktivität und Abhängigkeit verursacht.

Nachdem ich aufgehört hatte, Zucker zu essen, stellte ich fest, wie

eng Nachspeisen an die Esskultur unserer Gesellschaftsstruktur gekoppelt sind. Zunächst fühlte ich mich einfach unamerikanisch, wenn ich ein Stück Apfelkuchen nach dem Abendessen ablehnte. Ein junger Mann wie ich muss schließlich sein Dessert essen! Ich gewöhnte mich an die überraschten Reaktionen darauf, dass ich auf Süßes verzichtete. Meine Mutter dagegen wurde in dieser Situation aktiv.

Meine Mutter, die gern für Kinder kocht, weiß, dass ich wie sie keinen künstlichen Süßstoff wie Saccharin oder Aspartam zu mir nehme. Eines Tages gingen wir in den Naturkostladen in Saint Joseph, Missouri, einkaufen und ich hörte, wie meine Mutter nach Stevia fragte – einer natürlichen Alternative zu künstlichen Süßstoffen. So begann unser Abenteuer mit dieser erstaunlichen Pflanze.

Mein Wunsch ist es, dass dieses Buch Sie dabei unterstützt, sich aus der Abhängigkeit vom Zucker zu befreien und sich besser zu fühlen. Stevia kitzelt die Geschmacksknospen genauso wie Zucker, aber da hört die Ähnlichkeit auch schon auf. *Stevia rebaudiana* hat nachweislich positive medizinische Wirkungen.

Viel Spaß beim Kochen wünsche ich Ihnen!

Ein Gruß von der Köchin

Seit ich anfing, auf einen Stuhl zu klettern, um auf den Tisch schauen zu können, hat es mir immer viel Freude bereitet, Speisen zuzubereiten. Ich hatte eine ausgezeichnete Lehrerin: meine Mutter. Da unsere Familie einen Bauernhof hatte, waren die meisten unserer Lebensmittel frisch und naturbelassen. So kam unsere Familie in den Genuss von köstlichen Mahlzeiten.

Die Hauswirtschaftskurse in der High School und im College hatten meinen Horizont erweitert und mir neue Welten im Umgang mit Lebensmitteln eröffnet. Mir wurde der Zusammenhang zwischen gesunden Lebensmitteln und der Gesundheit der Familie nur allzu bewusst. In den vierziger und fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden überall Lebensmittel verarbeitende Industrien und die Haltbarkeit der Nahrungsmittel musste verlängert werden. Die Landwirte wurden gedrängt, Chemie zur Schädlingsbekämpfung zu verwenden, und die Umweltbedingungen für die Lebensmittelerzeugung verschlechterten sich.

Als Hauswirtschafterin mit Abschluss, dann Ehefrau und Mutter hatte ich weiterhin reges Interesse an Lebensmitteln. In einer Küche, die acht Personen versorgen musste, war viel Planung, Einkaufen, Lagerung, Kochen, Servieren und natürlich Saubermachen an der Tagesordnung (ebenso Besuche beim Arzt und im Krankenhaus, Ernährungskurse sowie Gänge zum Naturkostladen, zur Bücherei und zum Buchladen). Ich wollte die Gesundheit meiner Familie verbessern und für ansprechende, nahrhafte Mahlzeiten sorgen. Die Rezepte zu verändern, damit sie mehr gesunde Zutaten haben, war für mich eine fortwährende Herausforderung, der ich mich freudig stellte.

Viele Menschen hängen sehr an den Speisen, die ihnen in ihrer Kindheit und Jugend täglich serviert wurden. Nachspeisen waren zu meiner Zeit ein wichtiger Bestandteil der täglichen gemeinsamen

Mahlzeiten im Mittleren Westen der USA. Wenn man sich die Kochbücher des 19. Jahrhunderts ansieht, weiß man, dass auch unsere Vorfahren Wert auf ihren Nachtisch legten. Der Mensch scheint von Natur aus einen Hang zum Süßen zu haben, der mehr oder weniger stark ausgeprägt ist. Problematisch wird es, wenn jemand regelmäßig großzügige Mengen raffinierten Zuckers zu sich nimmt. Zu diesem Thema empfehle ich die Lektüre von William Duftys *Sugar Blues*.*

Vor einigen Jahren hörte ich von Stevia, einem pflanzlichen Süßungsmittel, das inzwischen in vielen Teilen der Welt verwendet wird. Meine Familie und ich begannen, Nachspeisen damit zu süßen. Die Ergebnisse waren sehr zufrieden stellend und wir waren überrascht, „wie süß es ist!" Im Mai 1999 begann mein Sohn Jeffrey eine Versuchsreihe: Er baute Stevia als alternative Nutzpflanze in der Landwirtschaft an. Wir hatten inzwischen eine Sammlung von Rezepten, in denen Stevia verwendet wird. Dieses Buch herauszubringen war der nächste Schritt. Jeffrey forschte zu diesem Thema und gab die Daten in den Computer ein.

Stevia. Das Rezeptbuch soll Ihnen helfen, Stevia problemlos und mit viel Freude beim Kochen und Backen einzusetzen. Genießen Sie die Zubereitung und vor allem die Speise selbst. Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und Gottes Segen.

Bertha Goettemoeller

* Siehe auch andere Werke zum Thema im Literaturverzeichnis am Ende dieses Buches (Anm. d. dtschen Hrsg.)

Danksagung

Meiner Mutter bin ich zu tiefem Dank verpflichtet. Durch sie wurde dieses Buch möglich, da sie die meisten Rezepte entwickelt und mein ganzes Leben lang nicht nur für mein leibliches Wohl gesorgt hat. Mein Dank gilt auch meiner Schwester, Rosanna Goettemoeller; meiner Nichte, Elizabeth Cole, und Steve Marsden von *Herbal Advantage.* Sie haben ebenfalls Rezepte zu diesem Buch beigesteuert.

Eine bedeutende Rolle spielten natürlich auch die „Verkoster"; ihnen allen sei Dank. Dazu gehörten die Cole-Familie; Pat, Ivonne (meine Schwester), Jerome, Daniel, Elizabeth, Joseph, Rebecca und Joshua (meine Nichten und Neffen). Auch meine anderen Geschwister, Dereth, Rosanna, Karen und Adrian, trugen zu diesem Buch bei. Mit vielen anderen hatte ich ebenfalls das Vergnügen, am Küchentisch zu sitzen, schmackhafte Speisen zu probieren und mich nett zu unterhalten.

Ein herzliches Dankeschön an Dr. Alex Ching für die Erlaubnis, an seiner Forschungsarbeit zum Anbau von Stevia teilzunehmen. Seinen Wunsch zu lehren und seine Freundschaft schätze ich sehr.

Schließlich möchte ich David Richard danken, meinem Herausgeber bei *Vital Health Publishing*. Er war die treibende Kraft dafür, dass dieses Rezeptbuch Gestalt annahm. Ich danke ihm für seine wertvollen Hinweise und seine Beratung.

1. Kapitel

Alles über Stevia

Stevia rebaudiana ist eine unauffällige Pflanze, die im subtropischen Südamerika in Teilen Paraguays und Brasiliens beheimatet ist. Sie ähnelt der Minze, wird aber 60 bis 90 Zentimeter hoch und breitet sich nicht so schnell aus. Die Stämme bilden leicht Wurzeln und neue Pflanzen; die Vermehrung durch Samen ist aufgrund der niedrigen Keimungsrate schwieriger.

Die Guarani-Indianer hatten Stevia schon jahrhundertelang verwendet, bevor M. S. Bertoni sie 1887* „entdeckte". Laien hatten einiges aufzuholen, aber bald wurde die Pflanze Objekt der in der Neuen Welt ach so wichtigen wissenschaftlichen Forschungsstudien.

Meiner Meinung nach ist Stevia eine der größten botanischen Entdeckungen aller Zeiten. In den Vereinigten Staaten hat man, im Gegensatz zu anderen Ländern, das Potenzial von Stevia noch nicht in seinem vollen Umfang erfasst.

Und was sagt die Forschung?

Wie süß ist Stevia?

Grünes Steviapulver (pulverisierte Blätter) und getrocknete Steviablätter sind bis zu 15-mal süßer als Rohrzucker. Steviaextrakt-Pulver kann bis zu 300-mal süßer als Zucker sein. Das bedeutet, dass nur eine winzige Menge zum Süßen einer Speise gebraucht wird und die Kosten auf dieser Basis bewertet werden müssen.

Sicherheit

Stevia ist immer und immer wieder auf seine Toxität hin geprüft worden. Keiner dieser Tests hat Beunruhigendes ergeben. Das können

* Viele Informationen aus diesem Kapitel sind den Werken *Stevia. Nature's Sweetener* von Rita Elkins und *Stevia rebaudiana – das süße Geheimnis der Natur* von David Richard entnommen (siehe Literaturverzeichnis).

nur sehr wenige Substanzen von sich behaupten. Den wirklichen Test hatte diese Pflanze jedoch schon lange bestanden, weil sie seit Jahrhunderten von den Eingeborenen Südamerikas verzehrt worden war. Darüber hinaus wurden in den letzten 20 Jahren in vielen Ländern tausende Tonnen von Stevia konsumiert, ohne dass von schädigenden Wirkungen berichtet wurde.

Kalorien
Aufgrund der einzigartigen Struktur der Glykoside enthält Stevia fast keine Kalorien. Einige unserer Rezepte sind allerdings wegen der anderen Zutaten kalorienreich. Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Ihre Kalorienmenge reduzieren wollen.

Regulierung des Blutzuckerspiegels
Stevia wurde schon seit langer Zeit von „Kräuterdoktoren" in Brasilien „verordnet", weil diese Pflanze den Blutzuckerspiegel regulieren soll. Dies wurde allerdings bislang noch nicht bestätigt. Wir warten auf weitere Forschungen zu diesem Thema.

Wirkung auf Herz und Kreislauf
Die Verwendung von Stevia über einen längeren Zeitraum soll eine leichte Kräftigung des Herzens und der Herzkranzgefäße zur Folge haben. Auch hier ist mehr Forschung erforderlich.

Verhinderung von Zahnfäule (Karies)
Untersuchungen haben erwiesen, dass Steviosid (einer der beiden in kristalliner Form erhältlichen Steviol-Glykoside, d. h. süßen Inhaltsstoffe von Stevia) viele Gruppen schädlicher Bakterien daran hindert, sich zu vermehren. Das macht Stevia zu einem geeigneten Inhaltsstoff für Mundwasser und Zahnpasten. Im Gegensatz zu Zucker kann Stevia für Ihre Zähne gut sein. Das ist eine gute Nachricht!

Verdauungshilfe
Obwohl diese Wirkung nicht bewiesen ist, wird Stevia in Brasilien zur Unterstützung der Darmtätigkeit verwendet.

2. Kapitel

Stevia in der Küche verwenden

Dieses Kapitel erläutert, was alles bei der Entwicklung dieser Rezepte zu berükksichtigen war. Wenn Sie mit Ihren eigenen Rezepten experimentieren oder unsere besser verstehen wollen, werden Ihnen diese Erklärungen eine Hilfe sein. Sie finden hier außerdem einige allgemeine Hinweise zum Kochen sowie eine wertvolle Liste von Zutaten und Mengenangaben, die Sie ersatzweise verwenden können.

In den Rezepten verwendete Steviaprodukte

Es gibt eine Reihe von Adressen, bei denen man Stevia (etwa über das Internet) bestellen kann. Es ist zu hoffen, dass auch Naturkostläden, Reformhäuser und Supermärkte es in naher Zukunft anbieten.

Ich empfehle, möglichst getrocknete Steviablätter (für Tee) oder grünes Steviapulver zu verwenden, und zwar aus demselben Grund, aus dem ich empfehle, jederzeit Vollkornmehl dem weißen Mehl vorzuziehen. Diese Darreichungsformen enthalten noch alle in Stevia vorkommenden Nährstoffe. Bei Rezepten allerdings, die mit grünem Steviapulver nicht gut klappen, sollte man lieber zu Steviaextrakt-Pulver greifen als zu Zucker oder Süßstoffen. Es gibt auch flüssige Steviaextrakte, aber wir verwenden lieber Pulver. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die üblicherweise verwendeten Steviaformen.

Getrocknete Steviablätter

Die ganzen, getrockneten Blätter der Steviapflanze enthalten 8 bis 12 Prozent süße Glykoside und lassen sich gut zum Aufbrühen von Tee verwenden. Die Blätter kann man kaufen oder sie von selbst gezogenen Pflanzen ernten. Pflücken Sie einfach die Blätter vor der Blüte und trocknen Sie sie bei geringer Hitze auf einem Gitter oder in einem elektrischen Dörrapparat.

Grünes Steviapulver

Wir geben dieses Pulver als Zutat in den Rezepten an, die sich dafür anbieten. In anderen Rezepten funktioniert es nicht so gut. Es ist ein feines, grünes Pulver, das aus den getrockneten Blättern und grünen Stämmen der Steviapflanze hergestellt wird. Es wird keinem weiteren Verarbeitungsprozess unterzogen. Das Pulver kann zu einer Grünfärbung der Speisen führen, deren Intensität von der verwendeten Menge abhängt. Es ist das am wenigsten weiterverarbeitete Produkt, und so eignet es sich eigentlich nur für Getränke.

Steviaextrakt-Pulver (85 bis 95 Prozent süße Glykoside)
Das ist das in unseren Rezepten hauptsächlich verwendete Steviaprodukt. Süße Glykoside werden durch einen von mehreren Prozessen extrahiert, gewöhnlich auf der Basis von Wasser oder Alkohol. Das feine Pulver, das dabei entsteht, ist 200- bis 250-mal süßer als Rohrzucker und gewöhnlich nicht ganz weiß. Jeder 85- bis 95-prozentige glykosidhaltige Extrakt (vornehmlich Steviosid und Rebaudiosid A) eignet sich für unsere Rezepte sehr gut. Er ist die übliche auf dem Markt erhältliche Form. Falls Sie ein Produkt mit einem geringeren Glykosid-Anteil bekommen haben, verändern Sie die Menge entsprechend.

In meinen Augen ist jeder Steviaextrakt künstlichen Süßstoffen und Zucker haushoch überlegen. Ich empfehle aber, keinen zu verwenden, der künstlich „gebleicht" wurde. Bedauerlicherweise ist es nicht immer einfach zu erkennen, ob ein Produkt Bleichmittel enthält.

Tipps für die Zubereitung

Stevia kann *nicht* einfach dort eingesetzt werden, wo im Rezept „Zucker" angegeben wird. Mehrere Faktoren müssen berücksichtigt werden. Im Folgenden erfahren Sie alles Wissenswerte, das Sie brauchen, wenn Sie diese süße Pflanze in Ihrer Küche einsetzen wollen. Die Vorgaben gehen davon aus, dass Stevia den Zucker ersetzen soll.

Verstärkung des Geschmacks
Bei einigen Gerichten kann es vorkommen, dass das grüne Steviapulver den Geschmack verstärkt, wenn es in kleinen Mengen beigefügt wird; in anderen wirkt es möglicherweise gar nicht. Wir haben unsere Rezepte so entwickelt, dass Sie diesen und andere Vorteile von Stevia nutzen.

Menge des verwendeten Steviapulvers
Mengenmäßig braucht man viel weniger Stevia als Zucker. Um zu süßen, verwendet man ungefähr 1 Teelöffel Steviaextrakt-Pulver oder 3 bis 4 Teelöffel grünes Steviapulver – sie ersetzen 200 Gramm weißen oder 180 Gramm braunen Zucker.

Ohne Zucker
In diesem Buch werden unter Zutaten ohne Zucker solche verstanden, die *keinen raffinierten* Zucker enthalten.

Lagerung von Stevia
Stevia lässt sich gut lagern, daher kann man, wenn man will, getrost große Mengen einkaufen. Ein verschließbares Gefäß oder ein Kunststoff-Behälter ist am besten für die Lagerung über lange Zeit geeignet. ***Achtung!*** Stevia nicht einfrieren.

Braunfärbung
Einige Gerichte mit Stevia nehmen eine weniger braune Färbung an als ähnliche Gerichte mit Zucker oder Honig. Für eine stärkere Bräunung können andere Zutaten wie Fett oder Milch sorgen.

Das Verhältnis von trockenen und flüssigen Zutaten
Wenn Sie mit Stevia backen, nehmen Sie entweder etwas weniger Flüssigkeit oder etwas mehr Mehl als in Rezepten angegeben, in denen Zucker verwendet wird.

Verrühren
Stevia ist viel feiner und lockerer als Zucker. Es verteilt sich bei der leichtesten Erschütterung. Stevia muss mit trockenen oder flüssigen Zutaten gut vermischt werden. Um frisches Obst zu süßen, lösen Sie Stevia in 1 Teelöffel Zitronensaft oder Wasser auf und mischen es erst dann mit den Früchten.

Backwaren
Verwenden Sie Formen aus Edelstahl oder feuerfestem Glas, wenn das Produkt nach dem Backen in der Form bleiben soll.

Vorheizen des Ofens
Berücksichtigen Sie die Zeit, die Ihr Ofen zum Vorheizen benötigt. Stellen Sie ihn entsprechend frühzeitig an, während Sie die Zutaten vermischen.

Zum Thema „Mehl“
Mit Vollkornmehl bekommen Sie den besten Geschmack und den größten Nährwert für Ihr Geld, doch sollten Sie mit der Lagerung vorsichtig sein. Am wertvollsten ist es frisch gemahlen. Frieren Sie es ein, wenn Sie es einige Tage später verbrauchen wollen. Sonst lagern Sie es kühl. Jedes der hier genannten Mehle, außer dem ungebleichten Weißmehl, ist ein Vollkornmehl.

Sieben
Sieben Sie das Vollkornmehl *nicht*, bevor Sie es abmessen. Füllen Sie das Mehl nur mit einem Löffel in die Tasse und streichen Sie es mit einem Messer glatt.

Mehlsorten

Weizenvollkornmehl
Dieses sehr vielseitige Mehl wird aus Weichweizen gemahlen. Es ist ideal für Nachspeisen und zum Backen, da es das ungebleichte Weißmehl gut ersetzt. Alle Weizenmehle sind reich an Gluten, einem Bestandteil, der das Brot zusammenhält. Dinkel, eine alte Weichweizensorte, die auch reichlich so genanntes „Klebereiweiß“ enthält, lässt sich ebenfalls gut verbacken. Ersetzen Sie hier einfach die Menge an Weizenvollkorn- durch Dinkelvollkornmehl. Hartweizenmehl wird

zum Brotbacken oder zum Herstellen von Nudeln verwendet und ist schwer zu beschaffen (oft bekommt man es nur in türkischen oder italienischen Läden oder als ganzes Korn, das man selbst mahlen muss, im Naturkostladen oder direkt bei der Mühle).

Ungebleichtes Weißmehl
Um dieses Mehl zu erhalten, wurde der Keimling aus dem Korn entfernt. Aber es ist ungebleicht und ohne Kühlung lagerfähig.

Gerstenmehl
Das fast weiße Gerstenmehl schmeckt leicht nussig und hat einen geringen Anteil an Gluten.

Reismehl
Dieses Mehl verleiht Backwaren eine etwas körnige Struktur und einen angenehmen Geschmack. Es ist hell und glutenfrei.

Roggenmehl
Dieses Mehl hat wenig Gluten, lässt sich in Broten aber gut mit Weizenmehl kombinieren.

Hafermehl
Dieses Mehl wird für Nachspeisen und Hauptgerichte verwendet und enthält wenig Gluten. Sie können es im Naturkostladen, im Reformhaus oder direkt bei einer Mühle kaufen. Oder Sie bereiten es selbst aus Haferflocken zu: Mahlen Sie die Flocken einfach kurz im Mixer.

Andere Zutaten

Agar Agar
Dieses pflanzliche Pulver wird aus Rot- oder Braunalgen-Arten hergestellt und dient als Ersatz für aus Tieren gewonnene Gelatine. Seit Jahrhunderten wird es zum Andicken und Gelieren verwendet.

Aromen
Bei der Verwendung von Stevia braucht man etwas mehr Vanilleextrakt. Sie können allerdings ebenso gut Bourbonvanille-Pulver nehmen. Probieren Sie einfach aus, *wie viel* Aroma Sie mögen. Statt der angegebenen Extrakte können Sie auch Essenzen (konzentrierter) oder reine ätherische Öle (noch konzentrierter) verwenden – seien Sie mit der Dosierung allerdings zurückhaltender und experimentieren Sie vorsichtig (vor allem mit natürlichem Bittermandelöl).

Bananen, tiefgefroren
Kaufen Sie halbreife Früchte. Brechen Sie die geschälte Banane in der Mitte durch, verpacken Sie die beiden Hälften in Gefriertüten und frieren Sie sie ein. Die gefrorenen Bananen lassen sich für die Speisen leicht schneiden oder in großen Stücken verwenden.

Frischkäse
Kaufen Sie Frischkäse mit dem Fettgehalt, den Sie brauchen, und achten Sie besonders bei der Suche nach fettarmen Frischkäsesorten auf die Inhaltsstoffe. Eine geschmacklich mildere Alternative wäre der Schichtkäse. Dabei muss nur auf die Konsistenz geachtet werden. Sollte er zu trocken sein, mit Milch oder Sahne cremig rühren.

Karobpulver
Dieses süße braune Pulver sieht aus wie Kakao, und manche sagen, es habe auch einen ähnlichen Geschmack. Es enthält kein Koffein.

Kokosraspel
Geben Sie ungeschwefelte Kokoschips in eine Küchenmaschine und mahlen Sie diese einige Sekunden, bis sie so grob oder fein sind, wie Sie sie haben wollen. (Oder Sie kaufen die Raspeln einfach abgepackt im Naturkostladen oder im Supermarkt.)

Mandeln, gemahlene
Mandeln kürzer oder länger in einer Küchenmaschine zerkleinern, je nachdem, wie grob oder fein sie gemahlen werden sollen. Bewahren Sie die gemahlenen Mandeln im Kühlschrank oder im Tiefkühlschrank auf. (Sie können die Mandeln aber auch einfach abgepackt fertig gemahlen kaufen.)

Mandeln, geschälte
Geben Sie die ungeschälten Mandeln in einen Topf und bedecken Sie sie mit kochendem Wasser. Schließen Sie den Topf mit einem Deckel, schalten Sie die Hitze ab und lassen Sie die Mandeln 30 bis 45 Sekunden im Wasser. Gießen Sie dann das Wasser ab und ziehen Sie die Schale von den Mandeln.

Margarine
Margarine aus ungehärteten Fetten ist eine gute Alternative zu Butter. Sie enthält in der Regel Raps- oder Sojaöl. Man bekommt sie in Naturkostläden.

Nüsse oder Kokoschips, geröstet
Verteilen Sie Mandeln oder Kokoschips auf dem Backblech und lassen Sie sie 5 bis 10 Minuten bei 170° C rösten.

Pfeilwurzstärke
Diese Stärke stammt aus einer Wurzelknolle und sieht aus wie Maisstärke. Sie wird auch genauso verwendet, was sie zu einer guten Alternative für Maisallergiker macht.

Reismilch
Dieses Getränk wird im Tetrapak geliefert und ersetzt in vielen Rezepten Kuhmilch.

Salz
Wenn Sie wünschen, können Sie bei den meisten Rezepten das Salz (Meersalz oder Himalayasalz) weglassen. In manchen Fällen wird sich der Geschmack etwas verändern.

Sago
Hierbei handelt es sich um eine weißlich-glasig gekörnte Stärke aus dem Mark der Sagopalme. Sie wird zum Andicken von Speisen verwendet.

Sojaprodukte
Sojamilch finden Sie im Naturkostladen, in Reformhäusern und in manchen Supermärkten im Tetrapak ungekühlt im Regal. Spezielle Sojakäse-Sorten (wie etwa Mozarella, Parmesan oder Cheddar) müssen über einen Vegan-Versand bezogen werden.

Sojamilchpulver
Dieses Pulver finden Sie in Naturkostläden und Reformhäusern.

Folgende Zutaten können Sie ersatzweise verwenden:

- 240 g Butter = 210 ml Öl
- 240 ml Buttermilch = 12 EL fettarmer Naturjogurt und 60 ml Milch
- 1 EL Maisstärke zum Kochen = 2 EL Mehl
- 1 EL Pfeilwurzstärke zum Andicken = 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver = ¼ TL Natron und ½ TL Weinstein

Jeffrey Goettemoeller

Stevia – Das Rezeptbuch

Süß genießen ohne Reue

Die meisten Menschen essen für ihr Leben gerne Süßes. Stevia ist eine gesunde, schmackhafte Alternative zu Zucker und künstlichen Süßstoffen. Schmackhaft dann, wenn Sie nach einem Rezept vorgehen, das auf Stevia zugeschnitten ist.
Stevia rebaudiana ist eine unauffällige Pflanze, die im subtropischen Südamerika in Teilen Paraguays und Brasiliens beheimatet ist. Die Guarani-Indianer hatten Stevia schon jahrhundertelang verwendet, bevor sie Ende des 19. Jahrhunderts von der westlichen Wissenschaft "entdeckt" wurde.
Getrocknete Stevia-Blätter sind bis zu 15 Mal süßer und Stevia-Pulverextrakt kann bis zu 300 Mal süßer als Zucker sein. Auf Grund der einzigartigen Struktur ihrer Glykosiden ist Stevia fast kalorienfrei. Im Unterschied zu Zucker hat Stevia einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel und die Gesundheit der Zähne.

235 Seiten, kartoniert • ISBN: 978-3-934647-78-7