

Die besten Alternativen für Zucker
Ratgeber klärt auf und bietet mehr als 50 Rezepte

„Ohne Zuckerzusatz“, „ungesüßt“, „Süße nur aus Früchten“ – solche Werbebotschaften verleiten zur Fehlannahme, dass es sich dabei automatisch um zuckerarme und insgesamt gesündere Produkte handelt. Auf Lebensmittelverpackungen finden sich viele solcher Aussagen und Informationen, die meist kaum als praktische Einkaufshilfe taugen – wenn man sie nicht richtig deuten kann. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Achtung, Zucker!“ bietet wichtige Informationen, um sich von den oft trickreichen Strategien der Lebensmittelhersteller nicht verführen zu lassen und im Supermarkt die richtige Wahl treffen zu können.

Das Buch klärt auf, ob und wie gesundheitsschädlich Zucker wirklich ist, welche Höchstmengen man pro Tag nicht überschreiten sollte und was es über Ersatzstoffe wie Stevia zu wissen gilt. Der Praxisteil bietet Tipps, um Fallen zu vermeiden und hilft dabei, die eigene Ernährung unkompliziert zuckerärmer zu gestalten. Dabei gibt es in der Regel drei Möglichkeiten: ersetzen, abwandeln oder selbst machen. Im Buch finden Genießer:innen jede Menge direkte Alternativen zu gängigen Industrieprodukten und praktische Vorschläge. Mehr als 50 Rezepte für zuckerarme Getränke, Müslis, Kuchen, Desserts, Salate oder Soßen laden zum Experimentieren mit Süßungsmitteln wie Trockenfrüchten oder Sirup ein.

Der Ratgeber „Achtung, Zucker! Die schlimmsten Zuckerfallen und die besten Alternativen“ hat 192 Seiten und kostet 14,90 Euro, als E-Book 11,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/AchtungZucker

Mintropstraße 27
 40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
 Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw