

# FRISCH & GUT

REZEPTE UND IDEEN RUND UMS KOCHEN.

GRATIS  
MIT **33**  
REZEPTE

## CLEAN EATING

Mit wenigen Zutaten  
ganz natürlich kochen

## ZUCKERFREI UNTERWEGS

Rezepte für Selbstversorger in der  
Mittagspause und auf Reisen

# WENIGER IST MEHR

Ein ganzes Heft voller Geschmack, aber mit weniger Zucker: Einfache, leichte und frische Rezepte, damit das Jahr richtig gut anfängt

**REWE**  
DEINE KÜCHE

# REWE UND 5 AM TAG

Seit über 15 Jahren unterstützt REWE als Gründungsmitglied die Initiative 5 am Tag – mit dem gemeinsamen Ziel, auf einfache Weise Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Deshalb empfehlen wir, täglich 5 Portionen Obst oder Gemüse – eine Portion entspricht einer Handvoll – zu verzehren.

Dafür finden Sie bei uns jederzeit eine große, bunte Auswahl an Obst und Gemüse in unseren Märkten.

Mehr Infos auf [nachhaltig.rewe.de](http://nachhaltig.rewe.de) und [5amtag.de](http://5amtag.de)



**REWE**  
DEIN MARKT

## EDITORIAL

liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

im wahrsten Sinne „raffiniert“  
präsentiert sich unsere neue  
FRISCH & GUT. Denn hier dreht  
sich alles um das Thema  
Zucker. Wo Zucker drinsteckt,  
wo kein Zucker drin ist  
und wo gar kein Zucker  
drin sein müsste.

Hätten Sie zum Beispiel  
gedacht, dass Ketchup und  
Milchreis auch ohne Zucker  
schmecken? Oder welche  
süßen Alternativen es gibt?  
Wir zeigen Ihnen außerdem,  
wie man tolles Brot backt  
und warum grüne  
Lebensmittel ihr gutes Image  
wirklich verdient haben.

Die REWE FRISCH & GUT Redaktion  
wünscht: guten Appetit!

## IMPRESSUM



Foto (Titel)  
Stefan Thurmann,  
Foodstyling (Titel)  
Lukas Grossmann,  
Propstyling (Titel)  
Maria Grossmann

**HERAUSGEBER (v.i.S.d.P.)** REWE Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln, Tel: +49 (0)221/177 397 77, kundenmanagement@rewe.de, www.rewe.de **Gesamtverantwortung** Elke Wilgmann **Projektverantwortung** Julia Eßer  
**Projektleitung** Julia Kell **REALISATION UND PRODUKTION** loved GmbH, Vorsetzen 32, 20459 Hamburg  
**Chefredaktion** Sabine Cole **Chefin vom Dienst** Valerie Bachert **Redaktion** Mimi Stave **Creative Direction** Mieke Haase,  
Julia Christin Holtz, Marie-Therese Humer **Art Direction** Jonas Götz, Felix Hackmann **Geschäftsführung** Michael Jacobs,  
Peter Matz **Objektkoordination** Katharina Herzog, Jessica Kremser **Schlussredaktion** Timo Ahrens **Bildredaktion** Marc  
Huth **Contributors** Markus Abele, Gregor Collienue, Patricia Darlison, Ina Erdmann, Maria Grossmann, Lukas Großmann,  
Julia Hoersch, Raik Holst, Benne Ochs, Michael Pröck, Oliver Schwarzwald, Monika Schürle, Stefan Thurmann, Susanne  
Walter **Druck** Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau, www.weiss-druck.de

# INHALT

## HÄHNCHEN AUF PAK CHOI UND TOMATEN-GRANATAPFEL-SALSA

S. 16



## KOKOSMILCHREIS MIT SPICY ANANAS

S. 43



### TRENDS UND INSPIRATIONEN

WIE VIEL ZUCKER BRAUCHST DU NOCH?.....S. 6

**ADVERTORIAL** REWE übernimmt Verantwortung und reduziert den Zuckeranteil seiner Eigenmarken.

IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN.....S. 8

**INSPIRATION** Wir präsentieren Ihnen neue REWE Produkte und spannende Kooperationen.

☞☞ NATÜRLICH SELBST GEKOCHT.....S. 10

**FOOD-TREND** Fast Food und Fertiggerichte ade. Beim Clean-Eating-Konzept dreht sich alles um selbst gekochte Gerichte mit frischen, nachhaltigeren Zutaten.

9 MONATE ZUCKERFREI.....S. 38

**INSPIRATION** Ein Leben ganz ohne Zucker? Unsere Autorin Valerie Bachert berichtet von den Ups und Downs eines zuckerfreien Alltags.

### NEUE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

☞ UNS SCHMECKT'S – AUCH WENIGER SÜSS.....S. 20

**KINDER KOCHEN SELBST** Natur- statt Fruchtojoghurt? Nicht der einzige Trick, um ganz einfach Zucker zu reduzieren. Unsere Kids wissen, wie es geht.

☞☞ ZUCKERFREI UNTERWEGS.....S. 26

**REZEPTE** In der Mittagspause und auf Reisen: Mit diesen Rezepten steht der zuckerreduzierten Ernährung nichts mehr im Weg.

☞☞☞ BROTZEIT.....S. 32

**REZEPTE** Gehen Sie unter die Bäcker und holen sich den unwiderstehlichen Duft von frisch gebackenem Brot in Ihre eigene Küche.

☞ EINFACH ZUM VERNASCHEN.....S. 42

**SCHNELLE GERICHTE** Süßes, aber weniger süß: Um Zucker zu reduzieren, muss man nur die richtigen Tricks kennen. Wir zeigen, wie's geht, und verwöhnen Sie mit lecker Nachtisch.

☞ DURST? GELÖSCHT!.....S. 46

**REZEPTE** Erfischende Getränke ohne Zuckerzusatz gesucht? Kein Problem, lassen Sie sich inspirieren!

☞ ALLES IM GRÜNEN BEREICH.....S. 52

**REZEPTE** Grüne Lebensmittel haben es in sich. Egal ob in Smoothies, Salaten oder Suppen, hier stecken viele Vitalstoffe drin, die gut für den Stoffwechsel sind.

☞ POPKULTUR.....S. 59

**3 MAL 3** Süßes Popcorn? Wie langweilig! Für den nächsten Filmabend mit Freunden stattdessen Curry, Kokos oder Kräuterbutter testen – kommt garantiert gut an!

### GUT ZU WISSEN – RUND UM ZUCKER

RAFFINIERTER SÜSSE VON A BIS ZUCKER.....S. 18

**WARENKUNDE** Alle reden drüber, aber was wissen Sie eigentlich über Zucker? Stellen Sie ihr Wissen auf die Probe mit unseren Zuckerfakten.

ZUCKERVERSTECKE.....S. 24

**WARENKUNDE** Was haben Leberwurst, Fertigsalat und Stapelchips gemein? Sie enthalten viel zugesetzten Zucker. Lernen Sie hier die passenden Alternativen kennen.

DAS SÜSSE LEBEN.....S. 30

**WARENKUNDE** Honig, Birkenzucker & Co. Wir zeigen eine kleine Auswahl alternativer Süßungsmittel.

WIE VIEL ZUCKER BRAUCHT DER MENSCH?.....S. 41

**WARENKUNDE** Wir wollen es genau wissen: Benötigt unser Körper eigentlich Zucker? Und was passiert, wenn wir weniger davon essen?

APROPOS ZUCKER.....S. 48

**BESUCH BEIM ERZEUGER** Auf der Suche nach der Herkunft des Zuckers erwarten uns süße Rüben, große Maschinen und kochende Kristalle.

UNSERE EXPERTEN FÜR GUTEN GESCHMACK.....S. 58

**MITARBEITER-PORTRÄT** Schokolade, Kuchen, Nachtisch – Süßes schmeckt lecker. Hans-Jürgen Moog, Einkaufschef bei REWE meint aber auch: Viele Lebensmittel schmecken weniger süß immer noch richtig gut.

☞ EINFACH SCHNELL ☞☞ EINFACH MIT ZEIT ☞☞☞ ETWAS AUFWENDIGER

## SPICY-CURRY-POPCORN

S. 59



FRISCH & GUT INHALT

S. 27

## SANDWICH MIT HÄHNCHENRUST UND ROTE-BETE-SCHEIBEN



## BROTZEIT

S. 32



## WEITERE REZEPTE & IDEEN RUND UMS KOCHEN & BACKEN FINDEN SIE ...

REWE  
DEINE KÜCHE

auf [REWE.de/deine-kueche](https://www.rewe.de/deine-kueche)

SERVICE  
PUNKT

an jedem **REWE Servicepunkt** in Ihrem Markt. Einfach Rezepte auswählen und Inspirationen ausdrucken.

oder in den **sozialen Medien:**

f

[facebook.com/Rewe](https://www.facebook.com/Rewe)

t

[twitter.com/REWE\\_Supermarkt](https://twitter.com/REWE_Supermarkt)

i

[instagram.com/rewe](https://www.instagram.com/rewe)

YouTube

[youtube.com/c/REWEdeineKueche](https://www.youtube.com/c/REWEdeineKueche)

p

[pinterest.com/rewe](https://www.pinterest.com/rewe)

# DU BIST ZUCKER

## WIE VIEL ZUCKER? BRAUCHST DU NOCH!

**M**orgens ein paar Zuckerwürfel im Kaffee, dazu eine Stulle mit Marmelade. Mittags Weizennudeln mit fertiger Tomatensauce aus dem Glas – es muss schnell gehen. Abends das kalte Pizzastück vom Vortag. Kommt Ihnen das vertraut vor? In unserer schnelllebigen Gesellschaft bleibt das Thema gesunde Ernährung oftmals auf der Strecke.

Der erste Schritt in die richtige Richtung: wieder Verantwortung übernehmen für das, was wir essen. Bewusst genießen im richtigen Maß. Das gilt ganz besonders, wenn es um eine Zutat geht: Zucker. Wir verzehren zu viel davon, sagt auch die Weltgesundheitsorganisation. So nehmen wir im Schnitt täglich statt der empfohlenen acht ganze 33 Zuckerwürfel zu uns. Dabei ist es gar nicht so schwer, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Man muss nur wissen, wo sich der Zucker versteckt (siehe Seite 24) – dazu ein paar Tipps und Tricks für den Alltag, und schon bessert sich die eigene Zuckerbilanz.

Auch REWE übernimmt Verantwortung und **reduziert den Zuckeranteil seiner Eigenmarken**. Ziel ist es, bis 2020 alle relevanten Eigenmarkenprodukte auf ihren Zuckergehalt zu prüfen. Ganz klar, der Zucker soll sukzessive reduziert werden. Den Anfang machen dabei verschiedene Pilotprodukte, allen voran der REWE Deine Wahl Schokopudding (mehr dazu auf Seite 58). Mit solchen Produkten, umfassender Aufklärung und ein bisschen Experimentierfreude lässt sich unsere Ernährung ausgewogener gestalten.

Neugierig geworden? Weitere spannende Informationen, Tipps und köstliche Rezepte finden Sie unter [REWE.de/wenigerzucker](https://www.rewe.de/wenigerzucker)

Foto: Gregor Collienne

# IM MARKT GIBT ES WAS ZU ENTDECKEN

In unseren Märkten können Sie sich fast täglich über neue, frische Produkte freuen. Hier möchten wir Sie inspirieren, öfter etwas Neues auszuprobieren. Und wir sind uns sicher: Das schmeckt!

## MACH DEN GESCHMACKSTEST!

Wie viel Zucker brauchen Sie? Mit dem neuen **REWE Deine Wahl Pudding** können Sie das jetzt selbst testen. In einer Verpackung sind vier Puddings enthalten – mit vier verschiedenen Zuckerstufen. Ein Pudding ist nach Originalrezept hergestellt, die anderen sind um 20, 30 und 40 Prozent zuckerreduziert. Mit diesem Produkt wollen wir zeigen, dass sogar süße Speisen mit weniger Zucker schmecken (siehe Seite 58). **Probieren Sie es aus! Und stimmen auf [REWE.de/wenigerzucker](http://REWE.de/wenigerzucker) über Ihren Pudding-Favoriten ab.** Mit etwas Glück können Sie eine von drei Wellness-Reisen und weitere tolle Preise gewinnen.\*



## GRÜNES POWERPAKET

Avocados sind reich an ungesättigten Fettsäuren, haben einen hohen Ballaststoffgehalt und enthalten mit 0,7 mg pro 100 g extrem wenig Fruchtzucker. Ursprünglich stammen sie aus Südmexiko und wurden schon von den Azteken kultiviert. Die Frucht ist ein Muss für Guacamole. Sie gibt aber auch Salaten, Broten, Sushi und sogar Eis einen frischen Kick. In den REWE Märkten findet man die Alleskönnerin mit der dunkelgrünen bis schwarzen Schale zu jeder Jahreszeit in der Obst- und Gemüseabteilung.



\* Teilnahme ab 18. Teilnahmeschluss: 12.2.2018. Vollständige Teilnahmebedingungen unter [www.REWE.de/wenigerzucker](http://www.REWE.de/wenigerzucker). Das Aktionsprodukt ist nur vorübergehend erhältlich. Aufgrund begrenzter Vorratsmengen kann es bereits vor Ende der Aktion ausverkauft sein

## KNUSPER-MORGEN

Ein frisches Müsli lässt uns prima in den Tag starten: Es macht lange satt und liefert Energie. Der Zuckergehalt des **REWE Beste Wahl Knusper Müsli** ist um 30 Prozent reduziert. Dabei schmeckt es natürlich weiterhin wunderbar knusprig. So kann ab jetzt bitte jeder Tag anfangen!



## WIE SÜSS SEID IHR DENN?

Fruchtjoghurt, Kefir und Eis können viel Zucker enthalten. Dabei muss das nicht sein. Deshalb sind sie die ersten vieler REWE Eigenmarkenprodukte, deren Zuckergehalt wir prüfen und deren Rezeptur wir überarbeiten. Ab Januar können Sie die ersten Produkte in Ihrem REWE Markt entdecken.\*

\* Je nach Produkt und Markt kann es hier bei der Umstellung zu Unterschieden kommen.



## GUT GETROFFEN

Wir wollen sehen, was in Ihrer Küche gekocht wird. Zeigen Sie uns Ihre nachgekochten Gerichte aus der neuen FRISCH & GUT Ausgabe. Teilen Sie ein Foto des Gerichts auf **Instagram** mit dem Hashtag **#DeineKüche**. Mit etwas Glück schaffen Sie es mit Ihrem Bild in die nächste Ausgabe von FRISCH & GUT.

## TREUEPUNKT-AKTION

Sichern Sie sich das Ofen- und Kochgeschirr von ZWILLING für Aufläufe, Tartes und Soufflés zum besonders attraktiven Treuepreis. **Und lösen Sie Ihre Treuepunkte bis zum 17.2.2018 noch schnell ein.** Es lohnt sich! Die hochwertigen Formen aus Keramik oder Gusseisen überzeugen mit ausgezeichneter Verarbeitungsqualität sowie ansprechendem Design. Alle Informationen zu der Treuepunkt-Aktion finden Sie unter [REWE.de/zwilling](http://REWE.de/zwilling)

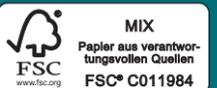


## DANKE FÜR IHR VERTRAUEN

In den REWE Märkten erwarten unsere Kunden jeden Tag aufs Neue Produkte von höchster Qualität. Ihre Zufriedenheit ist das, was uns antreibt. Umso mehr freut es uns, dass wir von Ihnen zum **beliebtesten Händler Deutschlands** gewählt wurden. **Wir bedanken uns mit zahlreichen** besonderen Angeboten bei Ihnen. Schauen Sie doch mal vorbei.\*

\* Online-Verbraucherbefragung in Deutschland im Zeitraum 01.04.-01.10.2017, durchgeführt von Q&A Research BV. Insgesamt 199.247 Bewertungen in 36 Kategorien. Mehr Informationen unter [www.haendlerdesjahres.de](http://www.haendlerdesjahres.de)

**Haftung** Eine Haftung für die Inhalte der Beiträge und die Rezepte wird nicht übernommen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, Kopien oder Vervielfältigungen sind nur mit schriftlicher Zustimmung gestattet. Für unverlangte Einsendungen wird keine Gewähr übernommen. Bei direkten oder indirekten Verweisungen auf fremde Internetseiten distanziert sich die REWE Markt GmbH von deren Inhalt und übernimmt dafür keine Haftung. Bei Einsendungen von Texten, Fotos, Rezepten und ähnlichen Werken garantiert uns der/die Einsender/in, dass diese Werke von ihm/ihr geschaffen wurden und erteilt seine/ihre Einwilligung zur Veröffentlichung. Auch garantiert der/die Einsender/in, dass abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben.



# NATÜRLICH SELBST GEKOCHT

**Zucker? Kommt beim Ernährungskonzept Clean Eating nicht in den Topf.** Fast Food und Fertiggerichte? Vom Speiseplan gestrichen. Stattdessen setzen wir auf Clean Food. Das heißt: Rezepte ohne künstliche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe und ohne Zusatz von Zucker. Es kommen saisonale Lebensmittel auf den Tisch. Dazu das volle Korn und gesunde Fette, bewusst kombiniert mit einem Hauch Exotik aus der asiatischen Küche. Mit den Clean-Eating-Tipps auf den folgenden Seiten zieht der neue Food-Trend easy in Ihre Küche ein.

Fotos: Oliver Schwarzwald, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Patricia Darlison

## DIE CLEAN-EATING-CHECKLISTE

- Zutatenliste gelesen?
- Obst und Gemüse der Saison gekauft?
- Darunter reichlich Superfood?
- Weißmehl durch Vollkorn ersetzt?
- Gesunde Fette ausgewählt?
- Genügend (Wasser) getrunken?
- Alles selbst frisch zubereitet?
- Zucker gemieden?

## CLEAN-EATING-TIPP

Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Füllstoffe und Zucker – alles zu finden in der Zutatenliste. Gleich beim Einkauf drauf achten. Umso naturbelasener die Produkte sind, desto besser!

REWE  
DEINE KÜCHE

Am besten den Senf für das Dressing selber machen. Das Rezept finden Sie im FRISCH & GUT Magazin 04/16 oder unter [REWE.de/frischundgut](http://REWE.de/frischundgut)

## ROTE-BETE-RUCOLA-LINSEN-SALAT



Zubereiten: 30 Min.  
Kochen: 30 Min.

Für 4 Personen

**1 Zwiebel**  
**180 g REWE Bio Tellerlinsen**  
**150 g Rucola**  
**2 Äpfel (Holsteiner Cox)**  
**500 g REWE Bio Rote Bete, vorgekocht**  
**200 g Zuckerschoten**  
**100 ml Rotweinessig**  
**1 EL grober Senf**  
**100 ml Olivenöl**  
**2 EL REWE Feine Welt Duft der Provence, Lavendelhonig**  
**REWE Feine Welt Fleur de Sel**  
**Pfeffer**  
**20 g Leinsamen**

**1.** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tellerlinsen und Zwiebelwürfel mit 500 ml Wasser bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen und garen.

**2.** Rucola waschen und trocken schütteln. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Rote Bete in Scheiben schneiden. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser rund 5 Minuten garen. Danach unter kaltem Wasser abschrecken.

**3.** Rotweinessig, Senf, Olivenöl und Honig zu einem Dressing verrühren. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Leinsamen bestreuen. **Tipp:** Diese Kombination funktioniert auch super mit anderen Salaten wie Feld-, Römer- und Eisbergsalat.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 374 kcal  
Kohlenhydrate: 65 g  
Eiweiß: 15,1 g, Fett: 3,3 g

## CLEAN-EATING-TIPP

Bei den nährstoffreichen Stars der Stunde, den sogenannten Superfoods, denken wir schnell an exotische Chiasamen und Goji-Beeren. Dabei wachsen genug gleich vor der Haustür: darunter etwa Rucola, Leinsamen und grünes Gemüse.

# RUMPSTEAK MIT OFENGEMÜSE



**Zubereiten:** 45 Min.  
**Backen:** 35 Min.

Für 4 Personen

- 4 Rumpsteaks (Bio-Qualität, je ca. 200 g, 2–3 cm dick)
- 3 rote Zwiebeln
- 6 Bundmöhren
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bund Salbei
- 1 Bund Thymian
- 3 EL neutrales Öl
- REWE Feine Welt Fleur de Sel, Pfeffer

1. Rumpsteaks etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Zwiebeln und Bundmöhren schälen. Zwiebeln in breite Ringe schneiden und die Bundmöhren längs halbieren. Staudensellerie von den äußeren Fäden befreien und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Knoblauchknolle halbieren.

2. Das Gemüse und den Knoblauch mit der Hälfte der Kräuter auf ein Backblech geben und mit 2 EL neutralem Öl beträufeln. Alles mit Meersalz und Pfeffer würzen und vermengen. Das Gemüse in die mittlere Schiene des Ofens schieben und etwa 35 Minuten backen.

3. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks von allen Seiten darin kurz (1 bis 2 Minuten), aber kräftig anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze rund 5 bis 6 Minuten je Seite medium braten. Nach der Hälfte der Garzeit die restlichen Kräuter zugeben und mitbraten. Die Steaks 2 Minuten ruhen lassen und mit dem Gemüse anrichten.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 792 kcal  
Kohlenhydrate: 48 g  
Eiweiß: 66,7 g, Fett: 34,6 g



## CLEAN-EATING-TIPP

Clean Eating heißt nicht, dass man auf Fleisch verzichten muss, allerdings sollte man auf Bioqualität achten und nur zu magerem Fleisch greifen. Anstelle des Rumpsteaks kann man hier auch Hüftsteak, Filetsteak oder ein Entrecôte verwenden. Oder einfach vegetarisch mit gebratenem Tofu. (Achtung: Clean ist Tofu als stark industriell verarbeitetes Lebensmittel natürlich nicht. Wer es ganz genau nimmt, lässt den Tofu einfach weg.)

## PRODUKT-TIPP



## PENNE ROTE LINSE AGLIO E OLIO



**Zubereiten:**  
30 Min.

Für 4 Personen

- 500 g REWE Bio Penne Rote Linsen
- 2 REWE Bio Avocados
- Meersalz, Pfeffer
- 1 REWE Bio Zitrone
- 1 Topf REWE Bio Basilikum
- 1 Chili
- 15 g Leinsamen
- 100 g Mandeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 200 ml REWE Bio natives Olivenöl extra

AUSSERDEM: Mörser

1. Penne nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit die Avocados schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Avocadowürfel in eine Schüssel geben und mit Meersalz, Pfeffer und dem Saft einer Zitrone würzen. Den Basilikum zupfen und die Chili in feine Ringe schneiden. Beides zu den Avocadowürfeln geben.

2. Leinsamen etwas im Mörser zermahlen und die Mandeln hacken. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

3. In einem großen, flachen Topf oder einer großen, tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch sowie die Mandeln darin anbraten. Wenn beides Farbe angenommen hat, die Frühlingszwiebeln zugeben und weitere 2 Minuten braten. Die gekochte Penne zugeben. Alles salzen, gut vermengen, die Penne anrichten und den Avocadosalat darüber verteilen. Mit Leinsamen bestreuen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 1273 kcal, Kohlenhydrate: 82 g  
Eiweiß: 41,3 g, Fett: 82,5 g

VOLLKORN ESSEN.

## CLEAN-EATING-TIPP

Statt normaler Nudeln aus einfachen Kohlenhydraten stehen ab jetzt Nudeln aus Vollkorn auf dem Speiseplan. Durch die komplexe Zusammensetzung der Vollkorn-Nudeln mit vielen Ballaststoffen gelangen die Zuckerbausteine aus der Stärke langsamer ins Blut und halten dadurch den Blutzuckerspiegel im Zaum. Noch besser: Nudeln aus Hülsenfrüchten. Sie punkten mit mehr Eiweiß im Vergleich zu herkömmlichen Weizennudeln und enthalten kein Gluten.



## CLEAN-EATING-TIPP

Fett ist nicht gleich Fett. Am besten für uns: ungesättigte Fettsäuren. Die kommen in erster Linie in pflanzlichen Fetten vor, wie zum Beispiel in Olivenöl. Besonders wertvoll sind kalt gepresste (sogenannte native) Öle, welche durch mechanisches Auspressen gewonnen werden.

## KRÄUTER-DORADE



**Zubereiten:** 25 Min.  
**Backen:** 30 Min.

Für 4 Personen

**4 REWE Bio Rispentomaten**  
**600 g REWE Bio Kartoffeln**  
(vorwiegend festkochend)  
**2 Fenchel**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**1 Knoblauchknolle**  
**4 Doraden à 400 g**  
**Meersalz, Pfeffer**  
**1 Bund Rosmarin**  
**1 Bund Thymian**  
**4 EL REWE Feine Welt Italiens Trilogie, Olivenöl**

**1.** Den Backofen vorheizen (200 °C, Ober-/Unterhitze). Das Gemüse waschen und putzen. Rispentomaten halbieren, Kartoffeln vierteln und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln vom Wurzelansatz befreien und quer halbieren. Knoblauch ebenfalls halbieren.

**2.** Die Doraden waschen und gut abtupfen. Nun auf beiden Seiten drei- bis viermal mit einem Messer schräg einschneiden und von innen und außen mit Meersalz und Pfeffer würzen. Anschließend mit den Kräutern füllen.

**3.** Das vorbereitete Gemüse auf ein großes Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Nun die Doraden darauflegen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Alles in die mittlere Schiene des Backofens schieben und 25 bis 30 Minuten backen.

**Tipp:** Dieses Rezept funktioniert auch mit Fischfilet wie Lachs oder Kabeljau. Einfach die Garzeit anpassen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 480 kcal  
Kohlenhydrate: 39 g  
Eiweiß: 29,4 g, Fett: 21,7 g

**NATIVE ÖLE  
VERWENDEN**

## CLEAN-EATING-TIPP

Fast Food wird bei Clean Eating nebensächlich. Stattdessen kommen frische Zutaten auf den Tisch. So bleiben die meisten Nährstoffe erhalten. Das macht sich nicht nur im Einkaufskorb bemerkbar. Wer auf Eingepacktes und Eingeschweißtes verzichtet, produziert weniger Müll und kann so seinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verbessern. Übrigens: Das gilt auch für die Plastiktüten in der Obst- und Gemüseabteilung. Statt immer wieder neue Tüten zu nehmen, einfach die alten wieder mitbringen – oder gleich ganz weglassen.

Greifen Sie außerdem zu Lebensmitteln aus biologischem Anbau, denn Clean Eating bedeutet auch: Genuss frei von Schadstoffen. Aber Achtung: Bio ist nicht immer das Maß der Dinge – immer auch auf Regionalität achten!

SELBER  
**KOCHEN!**

Schon nachgekocht? Zeig uns deine Clean-Eating-Küche auf Instagram unter **#DeineKüche**

## HÄHNCHEN AUF PAK CHOI UND TOMATEN-GRANATAPFEL-SALSA



**Zubereiten:** 30 Min.  
**Braten:** 10 Min.

Für 4 Personen

- 1 Granatapfel, unbehandelt
- 2 REWE Bio Rispentomaten
- 2 EL REWE Bio natives Olivenöl extra
- 1 TL Currypulver
- 1 Bund Minze
- Meersalz, Pfeffer
- 300 g Pak Choi
- 1 REWE Bio Limette
- 4 REWE Bio Hähnchenbrustfilets à 150 g
- 3 EL neutrales Öl, nativ

1. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Rispentomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl und dem Currypulver vermengen. Die Minze zupfen, grob hacken und zu der Salsa geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Pak Choi waschen und längs halbieren. Die Limette unter fließendem heißen Wasser waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine große Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets je Seite rund

5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nach der Hälfte der Bratzeit den Pak Choi und die Limettenscheiben zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Hähnchenbrustfilets auf dem Pak Choi und den Limettenscheiben anrichten und mit der Granatapfel-Salsa beträufeln.

**Tipp:** Wer keinen Pak Choi mag, der greift einfach zu Brokkoli. Brokkoliröschen in dünne Scheiben schneiden und wie den Pak Choi mitbraten.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 366 kcal  
Kohlenhydrate: 7 g  
Eiweiß: 35,9 g, Fett: 20,1 g



GLUTENFREI LAKTOSEFREI

## CLEAN-EATING-TIPP

Gönn dir reichlich! Ausreichend Wasser zu trinken ist das A und O beim Clean-Eating-Konzept. Dabei helfen feste Rituale: etwa zwei Gläser Wasser zu jeder Mahlzeit und eine Kanne (Kräuter-)Tee, die nach und nach getrunken wird.

REICHLICH WASSER TRINKEN

## VORKOCHEN & VORFREUDE



## GEFÜLLTE PAPRIKA



**Zubereiten:** 40 Min.  
**Garen:** 35 Min.

Für 4 Personen

- 100 g REWE Bio Quinoa Tricolore
- 4 REWE Bio Paprika
- 2 REWE Bio Zucchini
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- 200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos
- 2 Eier

1. Den Backofen vorheizen (200°C, Ober-/Unterhitze). Quinoa mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit 450 ml heißem Wasser übergießen und auf kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Wasser leicht salzen.

2. Paprika und Zucchini waschen. Den Deckel der Paprika abschneiden und die Zucchini der Länge nach halbieren. Das Kerngehäuse der Zucchini-Hälften mit einem kleinen Teelöffel herauskratzen und die Kerne der Paprika herausklopfen. Alle so vorbereiteten Gemüse mit Meersalz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Champignons ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln und den Thymian abzupfen und den Basilikum fein schneiden.

4. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Champignons zusammen mit dem Knoblauch und den Zwiebelwürfeln anbraten. Die gebratenen Champignonwürfel in eine Schüssel füllen und etwas auskühlen lassen. Nun den zerbröselten Feta, die Eier, Quinoa und Kräuter zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Masse in das Gemüse füllen und die Paprika mit dem Deckel verschließen. Alles im Ofen etwa 35 Minuten backen.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 471 kcal  
Kohlenhydrate: 31 g  
Eiweiß: 22,2 g, Fett: 27,1 g



GLUTENFREI VEGETARISCH

## CLEAN-EATING-TIPP

Beim Clean-Eating-Prinzip wird dein Tiefkühlfach zum best buddy. Saisonales Obst und Gemüse kaufen, putzen und einfrieren. Bei Bedarf sind sommerliche Beeren & Co. schnell aufgetaut und enthalten immer noch die meisten Vitamine.

**REWE DEINE KÜCHE** Sie bekommen vom Clean-Eating-Prinzip nicht genug und wollen sich weiter informieren? Inspirationen finden Sie unter [REWE.de/cleaneating](https://www.rewe.de/cleaneating)

# RAFFINIERTE SÜSSE

## VON A BIS ZUCKER

Burj Khalifa

HOCH HINAUS

Würde man die Zuckermenge, die pro Jahr weltweit produziert wird, in Form von Zuckerkübeln stapeln, könnte man damit die Fassade des höchsten Gebäudes der Welt bauen: **den 828 Meter hohen Wolkenkratzer Burj Khalifa in Dubai.** Allerdings nicht nur einmal, sondern unglaubliche 255-mal!

### ZUCKER-EINMALEINS

Grundsätzlich gilt: Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und ist damit Energielieferant für unseren Körper. Je nach Anzahl der Zuckerbausteine wird unterschieden in Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- und Vielfachzucker. Zu den Einfachzuckern zählen Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose), die schnell in den Blutkreislauf gehen. Man findet sie zum Beispiel in Obst und Gemüse. Um Zweifachzucker zu verdauen, braucht der Körper schon etwas länger. Zu ihnen zählen: Milchzucker (Laktose), Rohr- und Rübenzucker (Saccharose) und Malzzucker (Maltose). Mehrfachzucker ist zum Beispiel Maltodextrin, das vor allem in Fertiggerichten enthalten ist. Zu Vielfachzucker zählen Stärke, wie in Kartoffeln, und Zellulose.

### LIGHT

sagt nichts darüber aus, ob die Lebensmittel gesünder sind oder weniger Zucker enthalten. Im Gegenteil: **Oft versteckt sich in fettarmen Produkten mehr Zucker als in den vollwertigen Geschwistern.** Hier lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffe und Nährwertangaben.

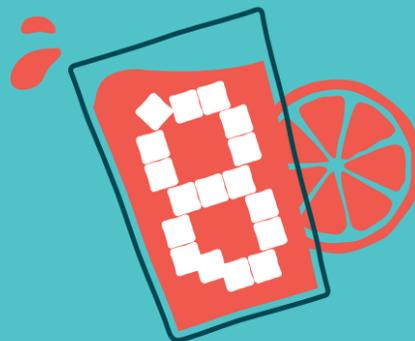
**Heute essen wir im Schnitt etwa 700 Gramm Zucker pro Woche.** Vor 150 Jahren nahmen wir fast gar keinen zu uns. Eine Entwicklung, die zu denken gibt. Wer über Zucker mitreden möchte, der sollte diese Zahlen und Fakten zum Thema kennen.



**EIN ZUCKERWÜRFEL WIEGT IN DEUTSCHLAND RUND 3 GRAMM UND LIEFERT 12 KCAL.**

### SÜSSSTOFF – TRÜGERISCHES DOUBLE

Auch wenn es so wirken mag, Süßstoffe sind kein adäquater Ersatz für Haushaltszucker. Kalorien- bzw. zuckerreduzierte Produkte sollten deshalb ebenso nur in Maßen verzehrt werden.



Zuckerkübel sollte eine erwachsene Frau im Schnitt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) maximal pro Tag zu sich nehmen. Das entspricht einem **Glas Saft** oder etwa einer Dose Cola. Männer dürfen laut WHO etwas mehr: 10 Kübel.

### WACHSTUMS-ELIXIER

Aus dem Kohlendioxid der Luft und dem Wasser im Boden kann jede grüne Pflanze mit Hilfe von Sonnenlicht und Blattgrün (Chlorophyll) Zucker bilden. Einen Teil davon verbraucht sie für das Wachstum, denn Zucker liefert Energie. Den Rest speichert die Pflanze in Form von Stärke oder Zellulose (Vielfachzucker).



Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion*
Brennwert	2575 kJ 622 kcal	722 kJ 186 kcal
Fett	50,3 g	15,1 g
davon gesättigte		
Fettsäuren	9,1 g	2,7 g
Kohlenhydrate	13,5 g	4,1 g
davon Zucker	5,4 g	1,6 g
Eiweiß	25,0 g	7,5 g
Salz	1,00 g	0,30 g

\*Portion = 30 g  
Packung enthält 6,7 Portionen.

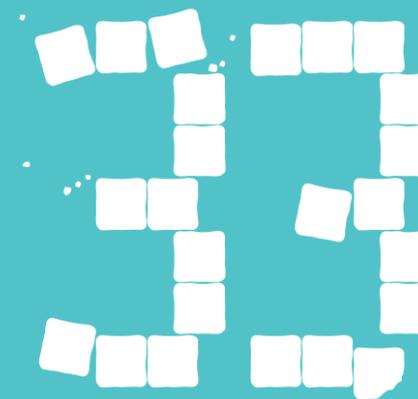
### WER SUCHET, DER FINDET

Die sogenannte Nährwertkennzeichnung zeigt den durchschnittlichen Nährwert auf Lebensmittelverpackungen. Die Angabe ist verpflichtend in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union und standardisiert (siehe Abbildung). Zu finden ist sie deshalb auf fast allen verpackten Lebensmitteln. Ein Blick auf die Tabelle zeigt ganz schnell, wie viel Zucker in 100 g oder 100 ml drinsteckt.

### ZUCKER BLEIBT ZUCKER – EGAL WELCHE FARBE

Ist brauner Zucker gesünder? Nein! Die braune Farbe stammt von Melasse, einem Sirup, der bei der Verarbeitung entsteht. Erfahren Sie mehr über die Herstellung von Zucker ab Seite 48.

### MELASSE



**ZUCKERWÜRFEL**  
**ESSEN WIR IM**  
**DURCHSCHNITT TÄGLICH.**

ZUCKER IST NICHT GLEICH ZUCKER. MANCHMAL VERSTECKT ER SICH HINTER EINEM ANDEREN BEGRIFF:

- GLUKOSE | FRUKTOSE
- SACCHAROSE | DEXTROSE
- INVERTZUCKER | FRUKTOSESIRUP
- GLUKOSESIRUP | FRUKTOSE-GLUKOSE-SIRUP
- STÄRKESIRUP | MALTODEXTRIN
- WEIZENDEXTRIN | MALZEXTRAKT
- GERSTENMALZ | GERSTENMALZEXTRAKT
- HONIG | AHORNIRUP | KARAMELLSIRUP

Merksatz: Zucker steckt hinter Zutaten mit den Endungen -ose, -sirup, -dicksaft oder -zucker.

# UNS SCHMECKT'S

## AUCH WENIGER SÜSS

Limonade, Ketchup und Co. enthalten zwar viel Zucker, müssen aber nicht gleich vom Ernährungsplan gestrichen werden. Meist sind es ganz einfache Ideen, mit denen man Zucker reduzieren kann. Unsere Kids zeigen ihre Lieblingskniffe.

Fotos: Markus Abele, Foodstyling: Valerie Bachert, Propstyling: Julia-Christin Holtz, Illustration: Jonas Götz



NOAMS  
LIMO



### REZEPT-TIPPS

Eine kühle Limonade, ein Glas frischer Orangensaft – ab und an kann man sich das gönnen. Zur Gewohnheit sollte es jedoch nicht werden, denn Limonaden und Säfte enthalten ordentlich Zucker. Mit kleinen Tricks kann man selbst bestimmen, wie viel Zucker es sein darf:

**FROSCHWASSER** Limonade pur? Viel zu süß! Ein extrem einfacher, aber ungleich überzeugender Trick: ¼ Bitter Lemon ins Glas, mit Sprudel auffüllen, etwas Minze dazu und eine Scheibe Limette oder Mandarine zum späteren Snacken ans Glas, voilà!

**WER WIRD MELONÄR?** Wer Sprudel allein zu langweilig findet, der sollte auf jeden Fall Eiswürfel aus Melone testen. Einfach das Fruchtfleisch pürieren, in die Eiswürfelform schütten und gefrieren lassen. Im zimmerwarmen Sprudel lösen sich die Würfel allmählich auf und sehen dabei auch noch toll aus.

**LIMO IT YOURSELF** Limonade selber machen? Einfach Sirup aus 20 g Minzblättern und 100 g Zucker ansetzen. Dafür 100 ml Wasser mit dem Zucker aufkochen, Minze und 5 EL Zitrone zugeben, erneut aufkochen und danach bei reduzierter Hitze 5 Minuten weiterköcheln lassen. Wenn der Sirup eingedickt ist, die Minzblätter absieben. Auf 300 ml Wasser reichen 1 bis 2 EL Sirup.



## KLARAS PESTO



Zubereiten:  
20 Min.

Für 300 g Pesto

- 3 Bund Basilikum
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan, am Stück
- Salz, Pfeffer
- 15 EL REWE Bio natives Olivenöl extra

AUSSERDEM: Pürierstab

1. Basilikum und Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und grob durchhacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Knoblauchzehen schälen, und vierteln. Parmesan in grobe Stücke schneiden.

2. Kräuter portionsweise in eine Schüssel stopfen, Teile des Parmesans und Knoblauchs zugeben, pfeffern, salzen, Olivenöl dazugeben und mit dem Pürierstab mixen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis alles aufgebraucht ist und das Pesto eine ölige, nicht zu cremige Konsistenz hat.

**Tipp:** Wenn man zu lange mixt, wird das Pesto zu fein und flüssig. Deshalb immer wieder öffnen, reinstopfen, mixen – öffnen, reinstopfen, mixen. Zum Schluss noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Nährwerte pro 100 g:**  
Kalorien: 933 kcal  
Kohlenhydrate: 7 g  
Eiweiß: 17,5 g, Fett: 83,3 g



### GUT ZU WISSEN

Auch hier lohnt ein Blick auf die Zutatenliste: Fertig gekauftes Pesto kann auf 100 g etwa zwei Zuckerwürfel enthalten. Dabei muss Zucker hier gar nicht sein. Selber machen ist die Devise!

## MAJAS SCHMACKO-JOGHURT



### 💡 GUT ZU WISSEN

Wie viel Zucker für die Kids? Die WHO empfiehlt je nach Alter des Kindes unterschiedliche Mengen pro Tag. Bei Vier- bis Sechsjährigen sind es zum Beispiel zwei Zuckerwürfel.

### 💡 GUT ZU WISSEN

Klar, je nach Hersteller und Sorte unterscheidet sich der Zuckergehalt von Ketchup. Im Schnitt bringt es aber jeder Esslöffel Ketchup auf einen ganzen Zuckerwürfel. Auf einen Liter Ketchup hochgerechnet sind das fast 90 Zuckerwürfel.



### REZEPT-TIPPS

Gleich beim Frühstück lauern kleine Zuckerbomben: Fruchtjoghurt enthält mehr Zucker, als man denkt. Je nach Sorte durchschnittlich etwa 4 Zuckerwürfel auf 100 g. So wird aus dem vermeintlich gesunden Frühstück oder der kleinen Zwischenmahlzeit eine Süßigkeit. Doch keiner muss auf seinen Lieblingsjoghurt verzichten.

**DOPPEL-JOGI** Statt Fruchtjoghurt pur mischen wir einfach 150 g Naturjoghurt mit 2 EL Vanillejoghurt oder Fruchtjoghurt.

**PIMP MY JOGHURT** Wer mehr Abwechslung mag, kann seinen Naturjoghurt zusätzlich aufmotzen. Etwa mit selbst gemachtem Fruchtmus oder zuckerreduziertem Müsli, zum Beispiel von REWE Beste Wahl. Gerade Frühstücks-Cerealien können viel Zucker enthalten. Ein Blick auf die Nährwerttabelle zeigt euch, wie viel Zucker pro 100 g in den Cerealien steckt. Eine Alternative: selbst gemachtes Granola. Das passende Rezept findet ihr unter [REWE.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)

**Übrigens:** Auch die meisten Aufstriche für Kinder haben es in sich! 66 Zuckerwürfel stecken im Schnitt in einem Glas Nuss-Nougat-Creme. Bessere Alternative: Nussmousse oder Erdnussbutter – beides ohne zugesetzten Zucker, versteht sich.

## TILS TOMATEN-PAPRIKA-KETCHUP



**Zubereiten:** 15 Min.  
**Kochen:** 20 Min.

Für 400 ml Ketchup

**1 rote REWE Bio Paprika**  
**2 Schalotten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**15 g Ingwer**  
**4 EL Olivenöl**  
**3 EL REWE Bio Tomatenmark**  
**2 EL Apfelessig**  
**800 g geschälte Tomaten in Tomatensaft**  
**Salz, Pfeffer**

**AUSSERDEM:** Pürierstab, 400 ml Flasche



**1.** Die Paprika heiß abspülen, entkernen und würfeln. Achtung! Wirklich alle Kerne herauspicken. Die werden beim Kochen nämlich ganz schnell bitter. Schalotten, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein würfeln.

**2.** Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Schalotten darin rund 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Tomatenmark und Paprika dazugeben und 5 Minuten mit andünsten. Einen guten Schuss Apfelessig dazukippen.

**3.** Zum Schluss die geschälten Tomaten in den Topf geben. Alles 20 Minuten köcheln

lassen. Den Ketchup abkühlen lassen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Zur Aufbewahrung eine Flasche mit kochendem heißem Wasser ausspülen. Den Ketchup einfüllen, Deckel drauf und für 10 Minuten umdrehen. Hält sich verschlossen im Kühlschrank etwa 1 Woche.



**Nährwerte pro 100 ml:**  
Kalorien: 228 kcal, Kohlenhydrate: 16 g  
Eiweiß: 4,1 g, Fett: 15,8 g

# ZUCKERVERSTECKE

Wer hätte es gedacht: Zucker steckt nicht nur in Süßigkeiten. Wir haben ein paar Zuckerverstecke aufgestöbert. Natürlich inklusive der passenden Alternative.

Text: Valerie Bachert, Illustration: Felix Hackmann



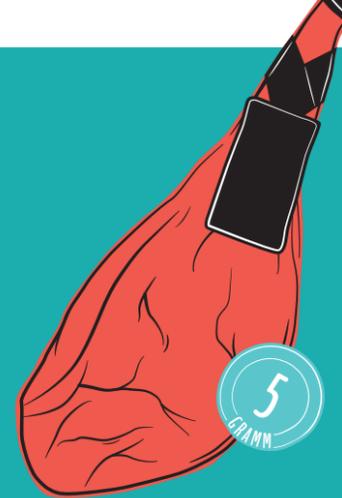
## BALSAMICOESSIG vs. APFELESSIG

Ein guter Balsamico kommt ohne Zuckerzusatz aus, deshalb auf die Zutatenliste achten. Alternativ: zu Apfelessig greifen. Der enthält wesentlich weniger Zucker.



## LEBERWURST vs. SERRANOSCHINKEN

Wurstwaren enthalten oft Zucker, wer hätte es gedacht? Beim Metzger Ihres Vertrauens einfach mal fragen. Serranoschinken ist meist eine gute Alternative.



## SÜSSER SENF vs. MITTELSCHARFER SENF

Zucker gibt dem Senf die Süße. Wer den Zuckerkonsum reduzieren will, greift einfach zu mittelscharfem Senf.



## FRUCHTJOGHURT vs. NATURJOGHURT

Fruchtjoghurts als ein gesunder Snack für zwischendurch? Bis zu 4 Zuckerkwürfel pro Becher sprechen dagegen. Stattdessen lieber Naturjoghurt und frische Früchte.



## SNACK-NÜSSE vs. NORMALE NÜSSE

In der knusprigen Teighülle verstecken sich nicht nur Erdnüsse, sondern auch eine stattliche Menge Zucker. Greifen Sie deshalb lieber auf naturbelassene Nüsse zurück.



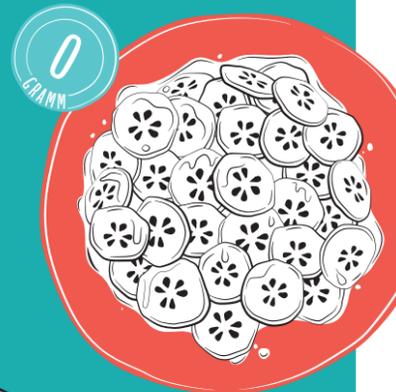
## INSTANT-EISKAFFEE vs. SCHWARZER KAFFEE

Klar, die Instantlösung geht schnell und ist herrlich köstlich. Aber in Sachen Zucker brechen diese Produkte alle Rekorde. Ganz anders verhält es sich bei einer Tasse schwarzem Kaffee.



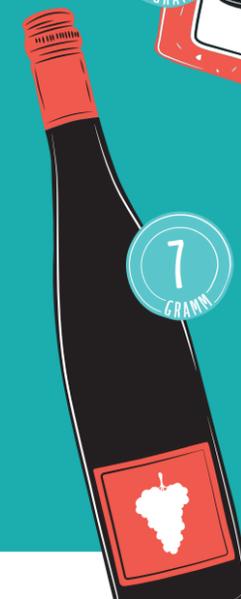
## FERTIGSALAT vs. SELBST GEMACHT

Fertige Produkte entpuppen sich schnell als Zuckerfalle. Zucker dient hier oft als Geschmacksverstärker und Füllstoff. Beim Selbstmachen bestimmen Sie, was reinkommt.



## STAPELCHIPS vs. KARTOFFELCHIPS

Stapelchips werden aus Kartoffelpüree hergestellt. Zucker muss man da nicht lange suchen. Anders bei gesalzene Kartoffelchips aus rohen Kartoffelscheiben.



## LIEBLICH vs. TROCKEN

Trotz Gärung hat Alkohol es immer noch in sich. Wenn es trotzdem mal ein Gläschen sein soll, dann greifen Sie lieber zu trockenem Weißwein. Oder noch besser: Weißweinschorle.



\* Alle Angaben beziehen sich auf 100 g bzw. 100 ml und auf durchschnittliche Werte der Produkte. Schwankungen je Hersteller sind möglich.

# ZUCKERFREI UNTERWEGS

**Im Alltag auf zuckerreduzierte Speisen zu achten, ist nicht immer leicht.** Das gilt umso mehr, wenn man unterwegs ist. Mit unseren Rezepten sind Sie aber für alle Fälle gewappnet.

Fotos: Stefan Thurmann, Foodstyling: Lukas Grossmann, Propstyling: Maria Grossmann

## COUSCOUS MIT OFEN-MÖHREN



**Zubereiten:**  
25 Min.

Für 2 Personen

**200 ml Gemüsebrühe**  
**200 g REWE Bio Couscous**  
**50 g ja! Haselnusskerne, ganz**  
**4 Zweige Estragon**  
**400 g Möhren**  
**3 EL REWE Feine Welt Lesvos Kostbarkeit, Olivenöl**  
**1 TL Zimt, gemahlen**  
**1 TL Kardamom, gemahlen**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 REWE Bio Zitrone**  
**200 g REWE Feine Welt Feta Lesbos**

**1.** Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über den Couscous gießen. Abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Haselnüsse grob hacken. Estragon waschen, zupfen und grob hacken.

**2.** Backofen vorheizen (200°C, Ober-/Unterhitze). Möhren schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1 EL Olivenöl, je einem halben TL Zimt und Kardamom, sowie Salz und Pfeffer marinieren. Haselnüsse darüberstreuen. Im Backofen für 10 Minuten rösten.

**3.** Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Den restlichen Zimt und Kardamom, sowie 1 TL Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Den Couscous in zwei Gläser geben, Estragon mit den Möhren und Haselnüssen mischen und darauf verteilen. Den Feta auf die Möhren krümeln.



VEGETARISCH

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 521 kcal  
Kohlenhydrate: 45 g  
Eiweiß: 16,1 g, Fett: 29,2 g

## REZEPT-TIPP

Auf der Suche nach einem Bauernbrot für das Rezept? Machen Sie es einfach selbst (Seite 33).

FRISCH & GUT REZEPTE

## SANDWICH MIT HÄHNCHENRUST UND ROTE-BETE-SCHEIBEN



**Zubereiten:**  
25 Min.

Für 2 Personen

**2 REWE Bio Rote Bete, vorgegart**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**50 g Walnüsse**  
**100 g REWE Bio Frischkäse**  
**400 g Hähnchenbrustfilet**  
**4 Scheiben Bauernbrot**  
**50 g Rucola**  
**50 g Kartoffelchips**

**AUSSERDEM: Mörser, Brotdose**

**1.** Backofen vorheizen (200°C, Ober-/Unterhitze). Rote Bete und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Im Backofen bei 10 Minuten auf der mittleren Schiene rösten.

**2.** Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl 5 Minuten goldbraun rösten, in einem Mörser zerstampfen und mit dem Frischkäse vermischen.

**3.** Hähnchenbrustfilets in 8 dünne Schnitzel schneiden und in 2 EL Olivenöl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten, dabei salzen und pfeffern. **Tipp:** Wer mag, kann auch Roastbeef verwenden.

**4.** Brotscheiben mit der Walnusscreme bestreichen und halbieren. Mit Rote Bete, Hähnchenbrustfilet und gewaschenem Rucola belegen, in der Mitte teilen und in eine Brotdose geben. Mit den Kartoffelchips genießen.

**Nährwerte pro Sandwich:**  
Kalorien: 1110 kcal, Kohlenhydrate: 70 g  
Eiweiß: 69,7 g, Fett: 58 g

FÜR MICH  
BRAUCHST DU  
KOCHENDES  
WASSER

## NUDEL-TERRINE



**Zubereiten:** 15 Min.  
**Brühen:** 10 Min.

Für 2 Personen

**175 g Räuchertofu**  
**200 g Kaiserschoten**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**250 g Mie-Nudeln**  
**4 TL Gemüsebrühe**  
**2 TL REWE Bio Erdnussbutter**  
**20 g Erdnüsse**  
**Salz, Pfeffer**

**AUSSERDEM:** 2 Gläser à 500 ml,  
2 kleine Transportgefäße

**1.** Den Räuchertofu klein würfeln. Kaiserschoten und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen bzw. Ringe schneiden. Mie-Nudeln in grobe Stücke brechen und in die Gläser geben. Gemüsebrühe, Erdnussbutter und Kaiserschoten darauf verteilen.

**2.** Erdnüsse und Frühlingszwiebeln mischen und in einem separaten Gefäß mitnehmen. Zum Verzehr die Nudeln mit 400 ml kochendem Wasser überbrühen und 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Hin und wieder rühren. Erdnüsse und Frühlingslauch dazu. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 352 kcal  
Kohlenhydrate: 120 g  
Eiweiß: 25,1 g, Fett: 18,3 g

## VEGGIE-BULGUR-BRATLINGS MIT MÖHRENSALAT



**Zubereiten:**  
40 Min.

Für 2 Personen

**100 g Bulgur**  
**400 g Möhren**  
**1 Zucchini**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Ei (Größe M)**  
**4 EL REWE Bio Weizenmehl (Type 550)**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL neutrales Öl**  
**5 EL Mayonnaise**  
**1 TL Paprikapulver, edelsüß**  
**2 EL Balsamico-Essig, hell**

**AUSSERDEM:** Transportgefäße

**1.** Bulgur nach Packungsanleitung garen. Möhren schälen und eine Möhre zusammen mit der Zucchini fein in eine Schüssel reiben. Zwiebel schälen und fein hacken. Bulgur durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Mit dem Ei und Weizenmehl zu den Möhren- und Zuchiniraspeln geben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 10 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne das neutrale Öl erhitzen. Aus dem Bulgur-Teig 10 Bratlinge (ca. 5 cm) formen und von jeder Seite etwa 4 Minuten braten.

**2.** Die Mayonnaise mit Paprikapulver und einer Prise Salz verrühren. Die restlichen Möhren ebenfalls fein reiben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Bratlingen in Transportgefäße füllen.

**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 705 kcal  
Kohlenhydrate: 70 g  
Eiweiß: 13,3 g, Fett: 38,8 g

# DAS SÜSSE LEBEN

**Es muss nicht immer der weiße Haushaltszucker sein. Probieren Sie ruhig andere Süßungsmittel aus.** Manche davon sind alte Bekannte, andere süße Newcomer. Eines gilt aber für sie alle: Egal ob raffinierter Zucker, Dicksaft oder Stevia – genießen Sie in Maßen, denn Zucker bleibt Zucker! Experimentieren Sie mit den Mengenangaben in Ihren Lieblingsrezepten. Sie werden sehen: Oftmals lässt sich der Zucker reduzieren, und es schmeckt trotzdem!

Fotos: Julia Hoersch, Foodstyling: Lukas Grossmann, Propstyling: Ina Erdmann, Text: Valerie Bachert

1.

## 1. BIRKENZUCKER

Der Zuckerausstauchstoff Xylitol oder auch Birkenzucker besteht aus weißen Kristallen, sieht aus wie normaler weißer Zucker, hat die gleiche Süßkraft und lässt sich genauso verarbeiten, hat aber einen leichten Minzgeschmack. Für den Einsatz in Kombination mit Hefe ist Birkenzucker nur bedingt geeignet: Da sich Bakterien von Birkenzucker nicht ernähren können, kann auch Hefe diesen nicht verwerten. Wenn frische Hefe für einen Teig verwendet wird, muss deshalb normaler Zucker zugesetzt werden. Bei der Verwendung von Trockenhefe ist das nicht nötig. Auch sonst kann Birkenzucker problemlos Zucker ersetzen. Als unscheinbarer täglicher Begleiter versteckt er sich in Kaugummis und Zahnpasta.

3.

## 3. KOKOSBLÜTENZUCKER

Kokosblütenzucker wird aus dem Saft aufgeschnittener Kokosblüten hergestellt. Der Saft wird aufgefangen, gesiebt und auf offenem Feuer zu einem Sirup eingekocht. Die Masse wird daraufhin kristallisiert und gemahlen. Der Geschmack ist karamellartig, und der Zucker zergeht mit seinem niedrigen Schmelzpunkt fast auf der Zunge. Der Vorteil von Kokosblütenzucker ist, dass er genauso verwendet werden kann wie Haushaltszucker. Da er auch die annähernd gleiche Süßkraft besitzt, können Rezepte eins zu eins übernommen werden. Für etwas Prickeln auf Desserts oder im Naturjoghurt einfach mal ausprobieren.

2.

## 2. HONIG

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Honig in Deutschland beträgt etwa 1 kg pro Jahr. Für diese Menge legen Bienen eine Strecke zurück, die dem Mehrfachen des Erdumfangs entspricht. Auf der Suche nach Nektar fliegen sie dabei immer wieder dieselbe Blütenart an, bis der Vorrat erschöpft ist. So entstehen die verschiedenen Sorten. In der Küche ist Honig ein Allroundtalent und findet Verwendung in Marinaden, Getränken und Süßspeisen. Bei warmen Speisen wie Suppen oder Pudding sollte er allerdings erst nach der eigentlichen Garzeit beigemischt werden, damit möglichst viele Wirkstoffe erhalten bleiben. Der Vorteil: Honig hat eine höhere Süßkraft als Haushaltszucker und besteht zu 17 bis 19 Prozent aus Wasser. Somit braucht man für die gleiche Süße weniger Honig als Zucker, und die Energiedichte ist niedriger.

4.

## 4. AHORNSIRUP

Xylemsaft, Phloemsaft oder einfach Ahornsirup heißt der eingedickte Saft des Zucker-Ahorns. Im Zeitfenster von Ende Februar bis Ende April wandelt sich in den Bäumen die angesammelte Stärke in Zucker um. Die Qualität und der Geschmack des Ahornsirups hängen vor allem vom Erntezeitpunkt des Safts ab. Je reifer der Ahornsirup im Baum wird, desto dunkler und desto intensiver der Geschmack. Grundsätzlich gilt: Je heller der Ahornsirup, desto feiner und milder sein Geschmack. Auf unserem Teller garniert das kanadische Importprodukt vornehmlich Pancakes. Ebenso gut macht sich Ahornsirup in Fleischmarinaden und Dressings für herzhaftere Salate.

5.

## 5. STEVIA

Im Kaffee, beim Kochen oder Backen, als Tropfen, Pulver oder Tabletten: Stevia sollte mit Bedacht eingesetzt werden, denn es ist etwa 300-mal süßer als Haushaltszucker. Der Vorteil: Der Mensch verdaut den Zucker nicht, sodass er bei der Kalorienbilanz nicht zu Buche schlägt. Der Nachteil: Stevia ist ein Süßstoff, der das Volumen von Zucker nicht ersetzen kann. Deshalb (und wegen seines gewöhnungsbedürftigen Geschmacks) wird er oft in Produkten mit Haushaltszucker gemischt. Also immer zweimal auf die Zutatenliste schauen. Für den gelegentlichen Einsatz beim Dessert ist er eine Alternative – aber bitte nur in Maßen. Die empfohlene Tagesdosis der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit liegt bei vier Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.

6.

## 6. AGAVENDICKSAFT

Äpfel, Birnen und Trauben können zu einem dickflüssigen Sirup konzentriert werden. Der bekannteste sogenannte Dicksaft wird aus dem Saft der mexikanischen Agave gewonnen. Die enthaltene Fruktose macht ihn süßer als Honig. Somit braucht man weniger beim Süßen. Aber auch hier gilt: Nur in Maßen ist er eine gute Alternative. Farblich variiert der Agavendicksaft zwischen nahezu transparent bis zu tiefen Bernsteinönen. Je dunkler, desto intensiver das karamellartige Aroma. Agavendicksaft eignet sich für die Herstellung von Marmeladen und Eistee ebenso wie zum Abrunden von Salatsaucen. Dank seines niedrigen Wassergehalts ist der Sirup lange haltbar. Wichtig: lichtgeschützt im Küchenschrank aufbewahren.

# BROTZEIT

**Brot ist Grundnahrungsmittel Nummer eins in Deutschland, aber wussten Sie, dass sich auch hier Zucker versteckt?** Warum also nicht selber machen? Und mal ganz ehrlich: Der Duft von frisch gebackenem Brot ist sowieso unwiderstehlich. Kaum ein anderes Lebensmittel liegt uns so am Herzen. Also los, gehen Sie unter die Bäcker.

Fotos: Julia Hoersch, Foodstyling: Lukas Grossmann, Propstyling: Ina Erdmann

## WAT 'NE TYPE!

Kein Bäcker backt aus dem vollen Korn. Aber welcher Mehltyp eignet sich für welches Brot?

### WEIZENMEHL:

405 Feingebäck und Kuchen  
550 helles Kleingebäck und Brötchen  
812 dunkles Kleingebäck  
1050 Graubrot und dunkle Weizenbrote  
1600 (Backschrot) für Schrotbrote

### ROGGENMEHL:

815 helles Kleingebäck  
997 helle Roggenbrote  
1150 Graubrote  
1370 Mischbrote  
1740 (Backschrot) für Schrotbrote

## BAUERNBROT



**Zubereiten:** 30 Min.  
**Gehen:** 1 Std. und 50 Min.  
**Backen:** 45–50 Min.

Für 1 Bauernbrot

**10 g REWE Bio Frische Backhefe**  
**300 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl**  
**150 g REWE Bio Weizenmehl (Type 550)**  
**60 g REWE Bio Dinkelmehl (Type 630)**  
**50 g Vollkorn-Roggensauerteig, trocken**  
**10 g Salz**

**AUSSERDEM:** Handrührgerät, gusseiserner Topf mit Deckel (22 cm Durchmesser)

**1.** Backhefe in 400 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die verschiedenen Mehlsorten, Vollkorn-Roggensauerteig-Pulver und das Wasser-Hefe-Gemisch mit den Knethaken eines Handrührgeräts für 5 Minuten verkneten. Teig für 20 Minuten ruhen lassen. **Tipp:** Sie wollen Natursauerteig selber machen? Das passende Rezept finden Sie unter [REWE.de/brotbacken](https://www.rewe.de/brotbacken)

**2.** Salz dazugeben und den Teig für weitere 5 Minuten verkneten, bis er sich leicht vom Schüsselrand lösen lässt. Alles 1 Stunde gehen lassen. Dabei alle 15 Minuten mit einem Teigschaber zur Mitte falten. So wird zusätzlich Luft in den Teig eingeschlossen.

**3.** Eine große Schüssel mit einem Handtuch auslegen und wirklich gut bemehlen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Mit leicht befeuchteten Händen alle vier Seiten von außen nach innen falten. Mit der entstandenen Verschlussnaht nach oben in die ausgekleidete Schüssel setzen und 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Inzwischen den Topf im Backofen auf höchster Stufe (250 °C, Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**4.** Topf aus dem Ofen nehmen. Den Teigling aus der Schüssel in den Topf stürzen. Dabei das Tuch festhalten. Den Deckel aufsetzen und im Ofen backen. Nach 25 Minuten den Deckel abnehmen und weitere 20 bis 25 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Draufklopfen hohl klingt.



**Nährwerte pro Brot:**  
Kalorien: 1941 kcal  
Kohlenhydrate: 358 g  
Eiweiß: 25,7 g, Fett: 39,7 g

# VOLLKORN-PITAS



**Zubereiten:** 10 Min.  
**Gehen:** 60 Min.  
**Backen:** 15 Min.

Für 6 Vollkorn-Pitas

**240 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl**  
**180 g REWE Bio Weizenmehl (Type 550)**  
**1 Päckchen Trockenhefe**  
**Meersalz**  
**4 EL REWE Bio natives Olivenöl extra**  
**3 Zweige Rosmarin**

**1.** Beide Mehlsorten, die Trockenhefe, 1 TL Meersalz und 420 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel mischen. Den Teig für etwa 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2.** Teig erneut mit dem Kochlöffel verrühren und weitere 30 Minuten gehen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben und mit einem Papiertuch auswischen, sodass die Oberfläche gut benetzt ist.

**3.** Nun nach und nach jeweils  $\frac{1}{6}$  des Teiges mit leicht befeuchteten Händen entnehmen, in die geölte Pfanne geben und mit den Händen vorsichtig zu flachen, etwa 15 cm breiten Fladen formen.

**4.** Die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Deckel aufsetzen und Pita für etwa 5 Minuten in der Pfanne backen. Einmal wenden und von der anderen Seite backen bis sie schön angebräunt sind.

**5.** Pitas mit etwas Olivenöl beträufeln, mit grob gehacktem Rosmarin bestreuen und so lange in der Pfanne wenden, bis sie eine angenehme Bräune haben, aber von innen noch schön weich sind (etwa 5 Minuten). Zuletzt etwas Meersalz drüberstreuen.



**Nährwerte pro Pita:**  
Kalorien: 346 kcal  
Kohlenhydrate: 46 g  
Eiweiß: 14,1 g, Fett: 44,6 g

## GUT ZU WISSEN

Warum schmeckt Brot süß, obwohl kein Zucker zugesetzt wurde? Unser Speichel enthält Enzyme, die Stärke spalten. Wenn wir Brot kauen, wird die Stärke im Brot durch die Enzyme bis zum Zweifachzucker Maltose (Malzzucker) gespalten. Dieser schmeckt süß.

## GUT ZU WISSEN

Mit rund 13.000 Jahren Geschichte gilt Weizen als zweitältestes Kulturgetreide der Welt (nach Gerste). Weniger anspruchsvoll im Anbau und genauso beliebt: Dinkelmehl. Das eignet sich wegen seines hohen Kleberanteils besonders gut zum Backen von Brot.

FRISCH & GUT REZEPTE

## PRODUKT-TIPP



# SCHWARZBROT



**Zubereiten:** 15 Min.  
**Gehen:** 30 Min.  
**Backen:** 2 Std.

Für 1 Schwarzbrot

**750 g REWE Bio Frische Buttermilch**  
**60 g REWE Bio Frische Backhefe**  
**90 g Leinsamen**  
**90 g Sesam**  
**65 g Sonnenblumenkerne**  
**510 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl**  
**180 g REWE Bio Dinkel-Vollkornmehl**  
**1 TL Butter**  
**10 g Salz**

**AUSSERDEM: Kastenform (12 x 30 cm)**

**1.** Buttermilch in einem Topf lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Jeweils 2 EL der Kerne und Saaten zur Seite legen. Den Rest mit dem Mehl in einer Schüssel mit der Buttermilch verrühren und mit einem Handtuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**2.** Den Backofen vorheizen (180°C, Umluft, 200°C, Ober-/Unterhitze). Die Kastenform mit Butter einfetten. Salz 1 Minute unter den Teig kneten, dann in der Kastenform

verteilen. Die Oberfläche mit befeuchteten Händen glatt streichen. Die beiseitegestellten Kerne auf dem Teig verteilen. Schwarzbrot für 2 Stunden backen.

**3.** Schwarzbrot vorsichtig aus der Form stürzen, Oberfläche mit einem Stück Backpapier bedecken und weitere 30 Minuten fertig backen. Vor dem Anschneiden komplett auskühlen lassen.



**Nährwerte pro Brot:**  
Kalorien: 3648 kcal  
Kohlenhydrate: 396 g  
Eiweiß: 95,5 g, Fett: 172,2 g

## PRODUKT-TIPP



## MEHRKORN-KNÄCKEBROT



**Zubereiten:** 10 Min.  
**Backen:** 25–30 Min.

Für 2 große Bleche Knäckebrot

**200 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl**  
**50 g Leinsamen**  
**50 g Sesam**  
**50 g Kürbiskerne**  
**2 TL Fenchelsamen oder 1 TL Kümmel**  
**1 TL Salz**  
**50 ml REWE Bio natives Olivenöl extra**  
**REWE Feine Welt Fleur de Sel**

**1.** Backofen vorheizen (180 °C, Umluft). Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Nun 150 ml Wasser und Olivenöl zufügen und alles zu einem festen Teig verkneten.

**2.** Ein großes Stück Backpapier ausbreiten und die Hälfte des Teiges darauf verteilen. Ein zweites Stück Backpapier darüberlegen und mit einem Nudelholz dünn zu einem großen Rechteck ausrollen. Das obere Backpapier vorsichtig wieder entfernen und den Teig samt Papier behutsam auf ein Backblech ziehen. Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren.

**3.** Nun beide Teige mit einem scharfen Messer auf dem Blech in beliebig große Stücke schneiden und mit etwas Meersalz bestreuen. Die beiden Bleche im Backofen für 15 Minuten backen, die Bleche einmal tauschen und weitere 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Die Knäckebrote gänzlich abkühlen lassen, dann an den Schnittstellen auseinanderbrechen. **Tipp:** Zum Verzehr mit Margarine bestreichen und mit etwas Fleur de Sel bestreuen.



**Nährwerte pro Blech:**  
Kalorien: 977 kcal  
Kohlenhydrate: 76 g  
Eiweiß: 30,1 g, Fett: 53,4 g

## WALNUSS-BAGUETTES



**Zubereiten:** 30 Min.  
**Gehen:** 3 Std.  
**Backen:** 20 Min.

Für 4 Baguettes

**10 g REWE Bio Frische Backhefe**  
**150 g REWE Bio Weizen-Vollkornmehl**  
**150 g Weizenmehl (Type 405)**  
**110 g REWE Bio Dinkelmehl (Type 630)**  
**50 g REWE Beste Wahl Walnüsse**  
**7 g Salz**  
**1 TL neutrales Öl**

**AUSSERDEM:** Handrührgerät, Teigschaber

**1.** Backhefe mit 2 EL lauwarmem Wasser und 2 EL Mehl in einer Schüssel verrühren. Dann alle anderen Mehlsorten und 280 ml Wasser dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts auf kleiner Stufe etwa 2 Minuten verkneten. Für 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.

**2.** Walnüsse grob hacken und mit Salz zum Teig geben. Weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Nun 1 Stunde lang alle 15 Minuten mit einem Teigschaber rundherum von außen nach innen falten, sodass zusätzlich Luft in den Teig eingeschlossen wird.

**3.** Dann den Teig in eine leicht geölte Plastikdose geben und verschlossen für 1 Stunde im Kühlschrank gehen lassen. Nun den Teig aus der Form auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und kreuzweise vierteln.

**4.** Teigstücke mit leicht bemehlten Händen zu Rollen formen. Mit der Teignacht nach unten auf die Arbeitsfläche legen, mit einem Tuch abdecken und für weitere 20 Minuten gehen lassen.

**5.** Mit sachtem Druck die Rollen zu etwa 35 cm langen Baguettes formen und mit der Teignacht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Für 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.

**6.** Inzwischen den Backofen vorheizen (230 °C, Ober-/Unterhitze). 500 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen, in ein tiefes Backblech gießen und auf die unterste Schiene im Backofen stellen.

**7.** Schließlich die Baguettes mit etwas Mehl abpudern und mit einem scharfen Messer in Abständen von 3 cm einschneiden. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten für 10 Minuten backen. Das tiefe Wasserblech herausnehmen und weitere 10 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.



**Nährwerte pro Brot:**  
Kalorien: 469 kcal  
Kohlenhydrate: 69 g  
Eiweiß: 8 g, Fett: 16,3 g



Weitere Inspirationen und Brotrezepte finden Sie online unter [REWE.de/brotbacken](https://www.rewe.de/brotbacken)

9

# MONATE ZUCKERFREI



Zucker ist nicht nur in Süßigkeiten enthalten, sondern in vielem mehr. Kann man trotzdem komplett auf Zucker verzichten? Unsere Autorin Valerie Bachert probierte es aus und blieb dabei. Nach vier Jahren ohne Zucker erinnert sie sich in einem persönlichen Erfahrungsbericht daran zurück, wie alles begann – und berichtet von ausgemisteten Kühlschränken, einem Nachtschrank beim Weihnachtsessen und davon, wie sich der Zuckerverzicht im Alltag anfühlt.

**Was ist gesund?** Was macht mich fit und was eher träge? Wenig wird so leidenschaftlich diskutiert wie die „richtige“ Ernährung. In den letzten Jahren sind vor allem Zucker und dessen übermäßiger Konsum immer mehr in die Schlagzeilen geraten. Wie viel man isst, bleibt letztlich jedem selbst überlassen, doch ich wollte wissen: Welche Auswirkungen hat Zucker auf meinen Körper? Was passiert, wenn ich ihn komplett weglasse? 273 Tage lang habe ich auf Zucker verzichtet. Das heißt: fast neun Monate kein Obst, kein weißes Mehl, keinen Alkohol, keine Süßigkeiten, keinen Kuchen, keine Limo, keinen Ketchup, keine Tiefkühlpizza und so fort. Ein kleines Experiment mit großer Wirkung und jeder Menge neuen, ganz persönlichen Erfahrungen.

Text: Valerie Bachert, Illustration: Felix Hackmann

Im August geht es los. Mitten in der Beersaison. Nicht leicht, kann ich sagen. Dem Zucker ade zu sagen fängt mit dem Ausmisten der Küchenschränke und des Kühlschranks an. Die üblichen Verdächtigen sind schnell gefunden: Tütensuppen, Dosenravioli und etliche andere Fertigprodukte landen in einem Spendenkorb. Dann wird's kniffliger: Ich studiere die Zutatenlisten. Nicht überall ist Zucker gleich als solcher zu erkennen. So lerne ich als Erstes die zahlreichen Deklarationen für zuckerähnliche Stoffe kennen. Eine Faustregel: Alle Zutaten, die auf -ose, -sirup, -dicksaft oder -zucker enden, sind versteckter Zucker. Mir fällt auf: Statt einer größeren Menge einer bestimmten Zuckersorte werden meist mehrere verwendet. Neben der Zutatenliste hilft auch die Nährwertabelle. Hier wird gezeigt, wie viel Zucker in 100 g bzw. ml enthalten ist. Zur Orientierung: 1 Teelöffel Zucker wiegt 4 g. Heißt: In 250 ml Cola sind etwa 6 bis 7 TL Zucker. Nachdem Kühl- und Vorratsschrank nun deutlich geleert sind, geht's gleich zum Supermarkt. Zuckerfreie Alternativen müssen her!



TAG 1



TAG 21

Aller Anfang ist schwer. Während ich in den ersten zwei Wochen die Zutatenlisten noch akribisch lese und daheim koche, meldet sich in Woche drei langsam mein innerer Schweinehund. Erst ganz leise, dann immer lauter. „Bist du bescheuert? Muss die Quälerei sein?“ Das ist ganz natürlich, gemacht. Wir Menschen suchen nach Nahrung, und unser Körper setzt sicherheitshalber jede noch so kleine aufgenommene Kalorie als Vorrat an. Es kommt also auf die richtigen Alternativen an, denn des Guten Feind ist das Bessere! Statt Saft gibt's, grünen Tee (ohne Zucker versteht sich), statt Weißmehl kommt Vollkornmehl zum Einsatz, statt Fruchtjoghurt Naturjoghurt mit Grapefruit – das einzige Obst, das ich mir noch gönne. Am Anfang ist das kein Vergnügen. Ich mag Naturjoghurt nicht, und die Grapefruit ist viel zu sauer. Mit jedem Bissen schreit mein innerer Schweinehund nach Süße – aber ich bleibe standhaft! Ganz wichtig in dieser Zeit: regelmäßiges Essen.

TAG 66

Studien belegen, dass es aus psychologischer Sicht zwischen 21 und 66 Tagen dauert, um eine Angewohnheit zu verändern. Demzufolge müsste ich jetzt aus dem Größten raus sein. Und so fühle ich mich auch. Inzwischen habe ich nicht nur meine Einkaufsgewohnheiten geändert, sondern auch meine Stimme im Kopf weitestgehend zum Schweigen gebracht.

Halloween steht allerdings vor der Tür, und ich will gewappnet sein: Welche Tricks kann ich anwenden, um nicht den süßen Verlockungen zu erliegen? Statt süß lieber fettig. Klingt merkwürdig, aber (gesunde) Fette und Proteine sättigen und lassen Heißhunger verschwinden. Also Nüsse knabbern und die Käsetheke plündern. Bin ich froh, dass ich Laktose (Milchzucker) nicht auch noch vom Speiseplan gestrichen habe!



## WEITERE TIPPS ZUM DURCHHALTEN

- Stresshormone steigern das Verlangen nach Zucker, deshalb gelassen bleiben.
- Niemals hungrig einkaufen.
- Achtsam und bewusst essen – Fernseher aus, Handy weg.
- Genug schlafen, denn sind wir müde, hat das Einfluss auf die appetitregulierenden Hormone, und wir haben mehr Heißhunger auf Süßes.
- Meal Prep – Mahlzeiten im Voraus planen, doppelt kochen und einfrieren.
- Gewürze, die bei Heißhunger helfen: Vanille, Zimt, Nelke, Süßholzwurzel, Muskat, roher Kakao, Kardamom.



TAG  
146

Es ist Heiligabend. Jetzt meiner Mutter mitzuteilen, dass ich den traditionellen Nachtisch nicht essen werde, bringe ich nicht übers Herz. Und ich merke: Ein zuckerfreies Leben sollte Grenzen kennen. Großmutter's in liebevoller Handarbeit gebackenen Kuchen muss man nicht ausschlagen. Stattdessen ein Stückchen probieren und sich freuen. Will sagen: kein unnötiger Zwang. Es muss sich richtig anfühlen. Gleichzeitig heißt das auch: Du musst dich vor niemandem rechtfertigen. Möchtest du kein zweites Stück Kuchen essen, bleib dabei.

**Auswärts zu essen ist eine Challenge für sich:** Vollkornprodukte werden selten eingesetzt, bei Dressings wird meist mit Zucker nachgeholfen, und neben keiner Speisekarte der Welt stehen wirklich alle Zutaten. Gemüse ist dann der Star der Stunde. Einfach Salat mit Olivenöl oder vegetarische Beilagen bestellen. Dazu ein Bio-Rumpsteak – und fertig ist das zuckerfreie Mahl.

Ein weiterer wichtiger Tipp: einfach fragen. Meist sind auf der Speisekarte mehr zuckerfreie Gerichte zu finden als gedacht. Und der Koch freut sich am Interesse für die Zubereitung.

Nicht vergessen: Meal Prep! Wer vorkocht und sich sein Lunch selber mitbringt, ist gut beraten. Passende Rezepte finden Sie ab Seite 26.

TAG  
173

### ZUCKER ODER KEINEN ZUCKER – DAS IST HIER DIE FRAGE

Auch wenn es für mich der richtige Weg war und ist – man muss dem Zucker nicht gleich für immer abschwören. Eine bewusste Ernährung und ein achtsamer Umgang mit Süßungsmitteln sind meist die halbe Miete.

Geschafft! Neun Monate Experiment liegen hinter mir, in denen ich meine ganz persönlichen Erfahrungen gemacht habe. Zur Feier des Tages gibt es Waffeln aus gemahlenden Mandeln, Vollkornweizenmehl und Honig. Dazu ein kleines Glas kalte Milch. Für mich ist das Soul Food. Es zeigt mir, wie weit ich gekommen bin und was ich gelernt habe. Ohne den Zucker fühle ich mich energiegeladener, wacher, fitter. Meine sensible Haut ist frisch und rosig. Heißhunger-Attacken kommen und gehen, die nötigen Tricks kenne ich nun. Regelmäßig essen und sich Zeit nehmen, ganz ehrlich, das klappt nicht immer, aber öfter. Und das ist doch schon mal was. Am Anfang fiel es mir schwer, zuckerfrei zu leben. Heute kaufe ich anders ein, nehme Ernährung anders wahr. Es fällt mir viel leichter. Keinen Zucker mehr zu essen ist schwer. Aber ich esse ab jetzt, was mir schmeckt, denn mein Körper hat sich umgewöhnt. Und ab und zu gönne ich mir einen Schoko-Nougat-Riegel.



Nach einem halben Jahr völliger Zuckerabstinenz gönne ich mir wieder Honig, Obst und Saft. Ich esse meinen ersten Schokoriegel und finde ihn ekelhaft süß! Überhaupt habe ich ein besseres Gefühl für die natürliche Süße von Lebensmitteln entwickelt. Selbst die Grapefruit, die ich vor Monaten noch runterzwingen musste, erscheint mir nun außerordentlich süß. Mein erstes Eis lasse ich nach zwei Löffeln stehen, Saft kriegt ich nur noch verdünnt runter, von Cola ist mir der Geruch schon zu süß. Völlig fasziniert probiere ich aus, wie meine Geschmacksnerven auf die Süße reagieren. Und stelle fest: Zucker wird vollkommen überbewertet. Das gilt vor allem für Süßigkeiten. Ich genieße es allerdings, endlich wieder einen Apfel oder eine Banane als Zwischensnack essen zu können.

TAG  
184

# WIE VIEL ZUCKER BRAUCHT DER MENSCH?



**Klar, die Lust auf Süßes ist uns angeboren.** Denn nicht nur unsere erste Nahrung, die Muttermilch, schmeckt süßlich. Auch süßlich schmeckende Pflanzen sind in der Regel ungiftig und liefern viel Energie. Können wir also der süßen Versuchung so schlecht widerstehen, weil wir Zucker unbedingt brauchen?

Text: Inga Pfannebecker

**G**lukose (Traubenzucker) ist der Treibstoff für unseren Körper. Allein unser Gehirn verbraucht jeden Tag rund 140 g davon. Aber: Um die Versorgung sicherzustellen, müssen wir keinen reinen Zucker essen. Unser Körper gewinnt den nötigen Brennstoff aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Obst. Hier gilt die Regel: umso vollwertiger, desto besser. Mit etwas mehr Aufwand ist die Gewinnung sogar aus Fett und Eiweiß möglich. Zucker ist also ein Genussmittel, das wir nicht zwingend brauchen.

Schokolade macht glücklich? Essen wir Süßes, wird das „Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet. Je öfter wir zu Süßem greifen, desto empfindlicher reagiert unser Gehirn darauf.

Zucker wirkt aber nicht nur auf unser Gefühlsleben, sondern vor allem auf den Stoffwechsel. Essen wir Zuckerreiches, steigt der Blutzuckerspiegel schnell an, denn im Gegensatz zu Fett, langsam verdaulichen Kohlenhydraten und Eiweiß muss Zucker bei der Verdauung nicht erst aufwendig zerlegt werden. Nun produziert unser Körper Insulin, ein Hormon, das den Zucker vom Blut in die Körperzellen transportieren soll. Essen wir viel Zucker, wird auch viel Insulin produziert und der Zucker in

die Zellen geschleust, klar. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel sinkt wieder rasch. Da Glukose als wichtiger Treibstoff aber nicht knapp werden darf, ist das ein Alarmsignal für den Körper. Er meldet unserem Gehirn, dass schnell Energie her muss – das löst Heißhunger nach mehr Süßem aus.

Essen wir weniger Zucker, kommt unser Stoffwechsel in Balance. Der Blutzuckerspiegel stabilisiert sich, und es wird weniger Insulin produziert. Dadurch fühlen wir uns länger satt, Heißhunger und die Lust auf Süßes lassen nach. Wir nehmen ab, weil wir Kalorien einsparen und die Fettverbrennung in Schwung kommt.

Schon wenige Tage nach dem Zucker-Detox ändert sich unser Geschmacksempfinden. Denn wie viel Süße wir als süß genug empfinden, ist Gewohnheitssache. Reduzieren wir Zucker, werden unsere Geschmacksknospen empfindlicher. Selbst die sanfte Süße aus Früchten oder Gemüse wie Möhren ist nun deutlich zu schmecken, genau wie andere Geschmacksnuancen, die vorher durch zu viel Süße verdeckt wurden. Manch einer bemerkt, dass sich nach kurzer Zeit mit einer zuckerreduzierten Ernährung das Hautbild verbessert. Viele Menschen schlafen nach einer Zuckerreduktion besser. Wer Kinder hat, weiß: Süßigkeiten vor der Schlafenszeit, brin-

gen die Knirpse noch mal richtig auf Trab. Zucker liefert schnelle Energie und ist für den Körper ein Signal, den Stoffwechsel anzukurbeln, um die Energie zu verbrauchen. Grundsätzlich gilt aber natürlich: Ernähren wir uns insgesamt bewusster, wirkt sich das auf unser Leben und unsere Gesundheit aus.

Sie interessieren sich für das Thema und möchten bewusster auf den Zuckerkonsum achten? Ändern Sie Ihre Essgewohnheiten am besten nach und nach. Ein guter Anfang ist das Reduzieren von süßen Getränken wie Cola oder Limonade. Fruchtsäfte jeden Tag mit etwas mehr Wasser verdünnen und auch Kaffee oder Tee stets weniger süßen. Als nächsten Schritt können Sie die Angaben auf Produkten wie Fruchtjoghurt oder Fertiggerichten vergleichen und zu Varianten mit dem geringsten Zuckergehalt greifen. Noch besser: selber machen. So bestimmen Sie, wie süß es sein soll. Essen Sie gerne mal ein Stück Kuchen oder Schokolade, genießen Sie ruhig weiterhin ab und zu. Denn Kompletverbote machen anfällig für Heißhunger. Versuchen Sie stattdessen besser versteckten Zucker (Seite 24) zu reduzieren. Ein Joker für alle Naschkatzen ist übrigens Bewegung. Denn die senkt den Blutzuckerspiegel ganz ohne Insulin. So bleiben Sie mit Genuss in Balance.

# EINFACH ZUM VERNASCHEN

**Der perfekte Abschluss eines Festmahls? Natürlich der Nachtisch.** Dafür braucht es viel weniger Zucker, als man denkt.

Fotograf: Oliver Schwarzwald, Foodstyling: Raik Holst, Propstyling: Patricia Darlison, Text: Valerie Bachert

Zucker kann mehr als nur süß: Er ist Geschmacksträger und verleiht Gerichten Textur. Backen ohne Zucker gelingt nicht richtig. Und viele Nachspeisen schmecken ohne den Einsatz von kleinen Mengen Zucker einfach langweilig.

In den meisten Rezepten kann die Zugabe von Zucker aber umgangen werden. So ist Zucker zum Beispiel Zutat vieler Tomatensaucen. Die gewünschte Süße kann aber auch von karamellisierten Kirschtomaten stammen. Das gleiche Prinzip wenden wir beim Kokosmilchreis an. Die nötige Süße entsteht durch die karamellierte Fruktose der Ananas. Das macht zusätzliches Süßen nicht zwingend notwendig.

Beim Backen kann der Zucker reduziert werden. Ganz weglassen klappt allerdings nicht so einfach. Einen süßen Geschmacksträger brauchen Kuchen, Tartes und Plätzchen. Außerdem kommt hier seine Rolle als Texturgeber zum Tragen. Es geht beim Backen also weniger um den Verzicht von Zucker, sondern mehr um einen cleveren Austausch. Greifen Sie zum Beispiel auf Zutaten zurück, die eine natürliche Süße mit sich bringen, wie getrocknete Früchte, Reismilch, Cashewkerne oder bestimmte Gemüsesorten wie Möhren. So können Sie die zugesetzten Süßungsmittel reduzieren.

Einfach mal ausprobieren und den Geschmack testen. Insgesamt gilt: Für eine bewusste Ernährung Süßspeisen in kleineren Portionen bewusst genießen.



## KOKOSMILCHREIS MIT SPICY ANANAS



Zubereiten: 25 Min.  
Kochen: 25 Min.

Für 4 Personen

**200 g ja! Milchreis**  
**800 ml REWE Bio Kokosmilch**  
**1 Vanilleschote**  
**1 Ananas**  
**60 g Butter**  
**80 g Pekannüsse**  
**Chiliflocken**

**1.** Den Milchreis in einem Topf in die Kokosmilch einrieseln lassen. Die Vanilleschote längs halbieren, auskratzen und dazugeben. Den Milchreis unter Rühren aufkochen und abgedeckt bei sehr kleiner Hitze rund 25 Minuten garen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

**2.** Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und eine Hälfte in längliche Stücke schneiden. **Tipp:** Die Ananas sollte sehr reif sein, da sie dann beim Braten besser karamellisiert. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Ananas mit den Pekannüssen rund 5 Minuten braten.

**3.** Den Milchreis anrichten. Ananas und Nüsse darüber verteilen. Alles mit Chiliflocken bestreuen.



### Nährwerte pro Person:

Kalorien: 477 kcal  
Kohlenhydrate: 50 g  
Eiweiß: 6,9 g, Fett: 26,1 g

## REZEPT-TIPP

Süßmäuler und Honigschnuten geben einfach etwas Honig dazu. In Maßen versteht sich, denn je weniger Zucker man isst, desto besser nimmt man im Laufe der Zeit Aromen und Geschmacksnoten wieder wahr. Bald ist die zugesetzte Süße gar nicht mehr nötig.



Sie wollen noch mehr naschen?  
Weitere zuckerreduzierte Rezepte  
finden Sie unter:  
[REWE.de/desserts-wenig-zucker](https://REWE.de/desserts-wenig-zucker)



## ZIMT-PORRIDGE MIT APFEL-WALNUS- CRANBERRY-TOPPING



**Zubereiten:**  
25 Min.

Für 4 Personen

- 160 g ja! Haferflocken
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 2 Äpfel
- 80 g Walnüsse
- 60 g ja! Cranberrys, getrocknet
- 2 Zweige Minze

**1.** Die Haferflocken mit Vanillemark, Zimtstange und 800 ml Wasser aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Anschließend in Würfel schneiden und mit den Walnüssen und Cranberrys vermengen. Die Zimtstange entfernen.

**2.** Apfel-Nuss-Mischung auf dem Porridge verteilen und alles mit gezupfter Minze garnieren. **Tipp:** Anstelle der Äpfel passen auch Birnen dazu und wer es süßer mag, träufelt etwas Honig über das Porridge.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 361 kcal  
Kohlenhydrate: 44 g  
Eiweiß: 8,8 g, Fett: 15,5 g

### PRODUKT-TIPP



## SCHOKOLADEN-TONKABOHNEN- PUDDING MIT ORANGENRAGOUT



**Zubereiten:**  
35 Min.

Für 4 Personen

- 300 g REWE Feine Welt Edelzartbitter mit 58 % Kakaoanteil, Schokolade
- 2 REWE Feine Welt Tonkabohnen
- 800 ml Vollmilch
- 4 ½ EL Speisestärke (z. B. Maizena)
- 3 Orangen
- 50 g Mandeln
- 1 Zweig Rosmarin

**1.** Edelzartbitterschokolade fein hacken, 2 EL zum Servieren beiseitestellen. Tonkabohnen fein reiben und mit der Vollmilch aufkochen. Von der Speisestärke 4 EL nach Packungsanleitung anrühren, einrühren und aufkochen lassen. Gehackte Schokolade einrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist. Alles zum Servieren in Gläser füllen und beiseitestellen.

**2.** Eine Orange schälen und die Orangenfilets mit einem scharfen Messer herauslösen. Den Saft der restlichen Orangen auspressen und mit ½ EL Speisestärke aufkochen. Die Mandeln grob hacken und die Rosmarinnadeln zupfen.

**3.** Orangenfilets, Mandeln und Rosmarinnadeln zum gebundenen Orangensaft geben und vorsichtig vermengen. Das Orangenragout auf dem Pudding anrichten und mit fein gehackter Schokolade bestreuen. **Tipp:** Der Schokoladen-Pudding schmeckt auch mit frischer Mango.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 530 kcal  
Kohlenhydrate: 37,5 g  
Eiweiß: 14,3 g, Fett: 34,1 g

### PRODUKT-TIPP



# DURST? GELÖSCHT!

**Eistee- und Limonadenfans aufgepasst!** Diese Drinks schmecken nicht nur ausgezeichnet, sie kommen auch ganz ohne zugesetzten Zucker aus.

Fotos: Stefan Thurmman, Rezepte: Raik Holst, Foodstyling: Lukas Grossmann, Propstyling: Maria Grossmann

## 1. KRÄUTER-INGWER- GEWÜRZTEE



**Zubereiten:**  
15 Min.

Für 4 Gläser à 250 ml

**80 g Ingwer**  
**1 Bund Salbei**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**1 REWE Bio Zitrone**  
**2 Sternanis**  
**1 Zimtstange**

**1.** Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salbei und Rosmarin gründlich waschen. Zitrone mit heißem Wasser waschen, halbieren und drei dünne Scheiben abschneiden.

**2.** Ingwer, Kräuter, Sternanis, Zimtstange und Zitrone in eine Teekanne füllen. Mit 1 Liter kochend heißem Wasser auffüllen. Alles 6 bis 8 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und schlürfen. Kann heiß oder auch kalt genossen werden.

**Nährwerte pro Glas:**  
Kalorien: 22 kcal, Kohlenhydrate: 4 g  
Eiweiß: 0,6 g, Fett: 0,4 g



## SÜSSER TIPP

Nicht vergessen: In Obst und Saft steckt ebenfalls Zucker, und zwar in Form von Fruktose. So können 200 ml Apfelsaft genauso viel Zucker enthalten wie 200 ml Cola. Nämlich ganze 24 g Zucker bzw. 8 Würfelzucker. Deshalb Säfte genauso in Maßen trinken wie Limonaden.

Alle Rezepte sind:



2.

## 3. INFUSED WATER



**Zubereiten:**  
15 Min.  
**Kühlen:**  
2 Std.

Für 8 Gläser à 250 ml

**50 g Ingwer**  
**200 g REWE Bio Gurke**  
**1 REWE Bio Orange**  
**1 Granatapfel**  
**1 Bund Minze**  
**2 l Mineralwasser**

Die Zutaten waschen und gegebenenfalls schälen. Ingwer, Gurke und Orange in Scheiben schneiden. Granatapfelkerne herauslösen. Minze zupfen. Alles in eine Karaffe geben, mit dem Mineralwasser auffüllen und für 2 Stunden kühl stellen.

**Nährwerte pro Glas:**  
Kalorien: 23 kcal  
Kohlenhydrate: 5 g  
Eiweiß: 0,5 g, Fett: 0,2 g



## 2. ANANAS- LIMETTEN-DRINK



**Zubereiten:**  
15 Min.  
**Kühlen:**  
2 Std.

Für 4 Gläser à 250 ml

**500 g Ananas**  
**1 Apfel**  
**2 REWE Bio Limetten**  
**125 g REWE Bio Himbeeren,**  
**tiefgefroren**  
**500 ml Mineralwasser**

AUSSERDEM: Pürierstab, Eiswürfel

**1.** Ananas schälen, vom Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen und vierteln. Danach das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in Stücke schneiden.

**2.** Die Limetten unter fließend heißem Wasser waschen. Ananas und Apfelwürfel zusammen mit dem Wasser mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Saft einer Limette zugeben und zusammen mit einigen Eiswürfeln in Gläser füllen.

**3.** Die zweite Limette in dünne Scheiben schneiden und die Gläser damit garnieren. Die gefrorenen Himbeeren leicht andrücken und darübergeben.

**Nährwerte pro Glas:**  
Kalorien: 106 kcal, Kohlenhydrate: 22 g  
Eiweiß: 1,2 g, Fett: 1,1 g

## SÜSSER TIPP

Obst aus dem Glas, wie Ananas oder Beeren, enthält häufig zugesetzten Zucker und verliert durch das Erhitzen viele Vitamine. Besser zu frischem oder tiefgekühltem Obst greifen!



# APROPOS ZUCKER

In dieser Ausgabe dreht sich alles um Zucker. Aber wo kommt er eigentlich her, und wie wird er hergestellt? Wir begleiten die Zuckerrübenenernte und besuchen eine Zuckerfabrik im niedersächsischen Uelzen. In der Anlage von Nordzucker wird auch der ja! Zucker für REWE produziert.

Fotos: Benne Ochs, Text: Mimi Stave



Oben: Der Rübenroder entfernt die Blätter von den Zuckerrüben und hebt sie unversehrt aus dem Boden.  
Rechts: Bevor es in die Zuckerfabrik geht, werden die Rüben in sogenannten Mieten am Feldrand gelagert.

Es liegt ein süßlicher Geruch in der Luft. Georg Sander steht auf dem Zuckerrübenfeld und schaut sich um. „Ich mag es, hier zu sein“, sagt er. „Das Wachstum, die Gerüche und die Natur wahrzunehmen – das ist für mich ein Stück Freiheit.“ Er gräbt eine Zuckerrübe aus, schneidet sie auf und präsentiert ihr Fruchtfleisch. „Der meiste Zucker befindet sich in der Mitte der Rübe.“ Noch kann man sich nicht vorstellen, dass aus der 800 Gramm schweren Rübe mit ihren breiten Blättern in zwölf Stunden fein rieselnder Zucker wird.

GEORG SANDER, HEAD OF AGRI CENTER UELZEN,  
LIEBT ES, AUF DEM FELDE ZU SEIN – EIN KLEINES STÜCK FREIHEIT  
INMITTEN DER NATUR.





Die Rübenmaus sammelt die Zuckerrüben auf.

Schon seit 25 Jahren arbeitet Georg Sander bei der Zuckerfabrik in Uelzen, dem größten der 13 europäischen Produktionsstandorte des Nordzucker-Konzerns. „Zucker klebt halt!“, sagt der große, vor Energie strotzende Mann lachend. Mit intensiver Sorgfalt und hochmodernen Prozessen wird hier auch der ja! Zucker für REWE hergestellt. Als Head of Agri Center Uelzen bildet Georg Sander gemeinsam mit einem siebenköpfigen Team die Schnittstelle zwischen der Fabrik und den Landwirten. Er fährt auf die Felder und prüft die Qualität der Rüben. Falls ein Bauer Fragen hat, ruft er ihn an. Sein Handy klingelt im Minutentakt. Und Schorse – so nennt ihn jeder – weiß für alles eine Lösung.

Von September bis Januar ist Rübenkampagne. In diesem Zeitraum werden Rüben geerntet und in Fabriken zu Zucker verarbeitet. Der Begriff „Kampagne“ stammt aus der Militärsprache, da jeder Schritt wie bei einem Feldzug bis ins kleinste Detail geplant sein muss. Alles beginnt auf dem Rübenfeld. Hier wachsen die Rüben in Reihen mit einem festgelegten Abstand von 45 bis 50 cm. Auf einen Hektar Acker passen etwa 100.000 Zuckerrüben. Und die sind anspruchsvoll: Sie brauchen nährstoffreiche Böden, viel Feuchtigkeit, gemäßigte Temperaturen und ausreichend Licht. Denn erst Sonnenlicht verwandelt das Kohlendioxid in den Blättern zusammen mit Wasser und Nährstoffen aus dem Boden in Saccharose. Diesen Zucker speichert die Rübe.

Wenn die Zuckerrüben reif sind, hat der Rübenroder seinen Auftritt: Eine hocheffiziente Erntemaschine, die jetzt mit lautem Knattern über den Acker rollt. Der Roder entfernt Blätter und Blattstünke der Rüben, zieht sie im Ganzen aus der Erde, transportiert sie zum Feldrand und legt sie hier zu sogenannten Mieten ab. Die Blätter werden gleichzeitig klein gehäckselt und verbleiben als Gründünger auf dem Feld. „Auch sonst wird alles weiterverwertet“, erklärt Georg Sander. Steine, die im Rübenroder landen, werden in der Fabrik gewaschen und für den Straßenbau genutzt. Das Wasser der Rüben – die Pflanzen bestehen zu 75 Prozent aus Wasser – wird direkt für den Zuckerproduktionsprozess genutzt und bis zu 20-mal wiederverwendet. Dann wird es biologisch aufbereitet, zur Feldbewässerung eingesetzt und so dem Kreislauf wieder zugeführt. Die Blattreste kommen in Futtermitteln für Kühe zum Einsatz.

„Da hinten kommt schon die Maus.“ Georg Sander zeigt auf eine monströs wirkende Landmaschine, die in Richtung Feld steuert – so gar nicht mausartig. Die Maschine reinigt die Rüben vor, lädt sie auf parallel ankommende Lkws und wird Rübenmaus genannt. Auf einen Laster passen etwa 25 Tonnen Rüben. Spezielle Navigationssysteme sorgen dafür, dass sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. Voll beladen geht es dann weiter in Richtung Zuckerfabrik.



In der Kochstation werden dem süßen Rübensaft kleine Kristalle zugeführt. In der Zuckerfabrik nennt man das „impfen“.



Georg Sander präsentiert die Rübenschnitzel.



Gleich wird der goldgelb leuchtende Sirup durch Schleudern in Zentrifugen von den Kristallen getrennt. Übrig bleibt glasklarer Zucker.

Es rauscht und poltert. Im Waschhaus der Fabrik kann man sein eigenes Wort nicht verstehen. Hier werden die Rüben in einer überdimensionalen rotierenden Trommel aus Stahl gewaschen. Spezielle Fangarme entfernen Blattreste und Steine, die später für Futtermittel und Straßenbau weiterverwertet werden. Per Förderband geht es für die sauberen Rüben ins große Zuckerhaus, das Herz der Fabrik. Es ist heiß, etwa 40 Grad. Die Maschinen laufen auf Hochtouren. Scharfe rotierende Messer schneiden die Rüben in feine Schnitzel. „Die sehen aus wie Pommes“, sagt Georg Sander, während er ein Schnitzel probiert. „Und schmecken ganz süß.“ In der Schnitzelmaische werden sie dann vorgewärmt und in den Extraktionsturm befördert. Bei 70 Grad Wassertemperatur löst sich der Zucker aus den Pflanzenzellen, und es entsteht ein süßer Saft, der später durch die Zugabe von kleinen Kristallen zu einer Art Sirup wird, der goldgelb leuchtet. In Zentrifugen wird bei 1000 Umdrehungen pro Minute der Sirup von den Kristallen getrennt. Zurück bleiben glasklare Zuckerkristalle. Warum sieht der Zucker weiß aus? „Durch Licht. Es bricht sich in den durchsichtigen Kristallen und lässt ihn für uns weiß erscheinen“, erklärt Georg Sander.

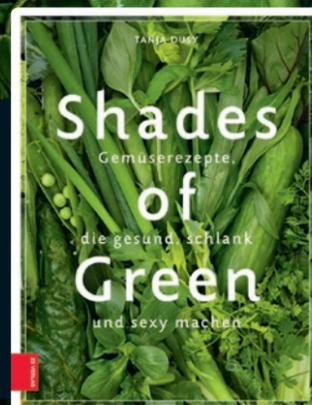
Für ein Kilogramm Zucker braucht man sieben Rüben. Im Service Center wird der fertige Zucker in Packungen gefüllt. Gerade läuft der ja! Zucker für REWE übers Band. Das Wiegen läuft automatisch. Alle 30 Minuten wird aber per Hand nachkontrolliert, ob eine Packung exakt 1000 Gramm enthält und sie einwandfrei geschlossen ist. So wird sichergestellt, dass der Kunde stets ein nachhaltiges und sicheres Produkt in bester Qualität erhält. „Zucker ist ein Produkt der Natur“, sagt Georg Sander. „Ich genieße ihn bewusst und in Maßen. Und ich esse wahnsinnig gern Eis.“

Das Eis muss aber warten. Er müsse jetzt noch einmal aufs Feld fahren. Mit schnellen Schritten geht er zu seinem Auto. Das Handy klingelt. „Moin. Ja, hier ist Schorse. Was gib't's?“

# ALLES IM GRÜNEN BEREICH

... mit wenig Zucker, denn: In den meisten grünen Gemüsesorten steckt von Natur aus wenig Süße. Und sie sind gleichzeitig vollgepackt mit wichtigen Ballaststoffen, dafür aber kalorienarm. Was will man mehr? Kreative Rezepte, die grünes Gemüse in den Fokus nehmen.

Fotos: Monika Schürle, Maria Grossmann, Foodstyling: Susanne Walter



## BUCH-TIPP

So verführerisch wie in diesem Kochbuch haben Sie Gemüse noch nicht erlebt. Zucchini flirtet mit Algen, Spinat umschmeichelt Brokkoli. „Shades of Green“ von Tanja Dusy aus dem ZS Verlag bietet kreative Gemüserezepte – mal vegan, mal raw, immer vegetarisch.

## CAESAR'S WINTERSALAD



Zubereiten: 30 Min.  
Ruhen: 60 Min.

Für 2 Personen

### SALAT:

350 g zarte Grünkohlblätter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Pinienkerne  
3 Stangen Staudensellerie  
1 Pastinake (80 g)  
1 Apfel (z. B. Granny Smith)  
2 EL Parmesan, gerieben

### DRESSING:

2 Zweige Estragon  
1 Knoblauchzehe, klein  
1 sehr frisches Ei (Größe S)  
1 TL Senf  
80–100 ml Olivenöl  
2 EL Kürbiskernöl  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Für den Salat den Grünkohl waschen, trocken schütteln und die dicken Blattrippen entfernen. Die Blätter nicht zu fein zerpulpen. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft durchkneten. Etwa 1 Stunde ziehen lassen.

2. Für das Dressing sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und in einen hohen Rührbecher pressen. Ei, Senf, 80 ml Olivenöl und das Kürbiskernöl hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise aufschlagen und dabei, falls nötig, noch etwas Olivenöl dazugeben. Das Dressing mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon unterrühren.

3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pastinake schälen und grob raspeln.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Stücke schneiden. Apfel und Sellerie mit dem übrigen Zitronensaft mischen und mit dem Sellerie zum Grünkohl geben.

4. Das Dressing und den Parmesan mit dem Salat mischen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken. Den Salat mit den Pinienkernen servieren.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 770 kcal  
Kohlenhydrate: 17 g  
Eiweiß: 11,9 g, Fett: 70,3 g

## REZEPT-TIPP

Ersatzspieler gesucht? Statt Pastinake kann Wurzelpetersilie oder Karotte eingewechselt werden, statt Grünkohl Baby-Romanasalat.

# ZUCCHINI-KRÄUTER-BULGUR MIT WÜRZJOGHURT



**Zubereiten:**  
30 Min.

Für 2 Personen

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**100 g Bulgur**  
**3 EL getrocknete Physalis**  
**500 g kleine Zucchini**  
**1 Zitrone, unbehandelt**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bund Dill**  
**8 Zweige Minze**  
**8 Zweige Petersilie**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**150 g Naturjoghurt**  
**3 EL Olivenöl**

**1.** In einem Topf 225 ml Wasser mit etwas Salz aufkochen. Den Bulgur einrühren, aufkochen lassen, Physalis zugeben und zugedeckt 20 bis 25 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

**3.** Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Naturjoghurt mit der Hälfte der Minze und 1 EL Dill verrühren,

mit 2 Messerspitzen Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**4.** In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zucchini und den Knoblauch darin leicht braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell zuletzt 2 bis 3 EL Wasser dazugeben und bei schwacher Hitze fertig garen. Den Bulgur mit Zucchini, Frühlingszwiebelringen und den restlichen Kräutern mischen und auf Teller verteilen. Etwas Würzjoghurt darüberträufeln, den Rest separat dazu servieren.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 500 kcal  
Kohlenhydrate: 63 g  
Eiweiß: 13,4 g, Fett: 25,7 g



## SÜSSER TIPP

Smoothie gefällig? Die kleinen trendigen Shakes stecken voller Vitamine. Aber vorsichtig: auch voller Zucker! Deshalb nur in Maßen genießen und eher zu grünen Säften greifen.



# POWER-KICK MIT SPINAT



**Zubereiten:** 10 Min.  
**Quellen:** 60 Min.

Für 2 Personen

**1 EL Gojibeeren**  
**40 g Blattspinat**  
**1 Avocado**  
**2 cm Ingwer**  
**40 g grüne Weintrauben**  
**1 Grapefruit**

**AUSSERDEM: 4 Eiswürfel, Blender oder Hochleistungsmixer**

**1.** Gojibeeren mit 3 EL Wasser in einem Schälchen mischen und etwa 1 Stunde einweichen.

**2.** Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch der einen Hälfte grob schneiden. Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Die halbe Grapefruit schälen.

**3.** Die Gojibeeren mit den übrigen Zutaten und 4 Eiswürfeln im Blender oder Hochleistungsmixer fein pürieren. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 100 kcal  
Kohlenhydrate: 16 g  
Eiweiß: 1,5 g, Fett: 4,6 g

## REZEPT-TIPP

Avocado übrig? Am nächsten Morgen einfach mit etwas Meersalz auf einer Scheibe selbst gebackenem Brot verteilen. Das passende Brotrezept finden Sie ab Seite 32.

## GRÜNES OMELETTE MIT ERBSEN



**Zubereiten:**  
25 Min.

Für 2 Personen

**4 Frühlingszwiebeln**  
**1 ½ EL Olivenöl**  
**150 g Erbsen (frisch oder TK)**  
**100 ml Gemüsebrühe**  
**2 Zweige Estragon**  
**1 Handvoll Kerbel**  
**4 Eier (Größe M)**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**Muskatnuss, frisch gerieben**

**1.** Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. ½ EL Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen und die weißen Zwiebelringe darin andünsten. Die Erbsen untermischen, die Gemüsebrühe angießen und offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist.

**2.** Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken. Den Estragon unter die Erbsen rühren, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.

**3.** Für die Omelettemasse 1 Ei aufschlagen. Eiweiß und -gelb trennen. Das Eiweiß und eine Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb und die übrigen Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Den Eischnee unterheben.

**4.** Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen und die Eier darin bei mittlerer Hitze garen. Dabei die Masse immer wieder von den Rändern zur Mitte hin zusammenschieben. Sobald das Omelette leicht zu stocken beginnt, Erbsen, Zwiebelgrün und Kerbel darauf verteilen und das Omelette fertig garen. Das Omelette nach Belieben zusammenklappen, halbieren und auf Teller verteilen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 360 kcal  
Kohlenhydrate: 17 g  
Eiweiß: 7,6 g, Fett: 19,9 g

## SÜSSER TIPP

FrISCHE Erbsen sind nicht ohne (Zucker)! 100 Gramm der nährstoffreichen Kraftpakete enthalten etwa zwei Würfelzucker. Kein Grund, den Erbsen abzuschwören, auch hier gilt: Die Mischung macht's! Zu den Erbsen ein frisches Omelette – das macht längerfristig satt und hemmt Heißhunger-Attacken.

## SÜSSER TIPP

Bei Hafer-, Mandel- und Sojamilch sowie Sahne immer auf die Zutatenliste achten. Oftmals wird hier Zucker zugesetzt. Für die Erbsensuppe kann aber auch ganz normale Sahne verwendet werden.

## ERBSENSUPPE MIT MINZE



**Zubereiten:**  
30 Min.

Für 2 Personen

**1 Schalotte**  
**1 EL Olivenöl**  
**300 g Erbsen (frisch oder TK)**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**150 g Römer- oder Kopfsalat**  
**2–3 Zweige Minze**  
**100 ml Hafersahne**  
**Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle**

AUSSERDEM: **Pürierstab**

**1.** Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Die Erbsen und die Brühe dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weich garen.

**2.** Inzwischen den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

**3.** Die Hafersahne und den Salat zu den Erbsen geben und nur so heiß werden lassen, dass der Salat leicht zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut die Hälfte der Minze dazugeben.

**4.** Die Erbsen in der Brühe mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe nach Belieben warm oder kalt genießen. Vor dem Servieren die Minze darüberstreuen.



**Nährwerte pro Person:**  
Kalorien: 310 kcal  
Kohlenhydrate: 36 g  
Eiweiß: 4,2 g, Fett: 17,8 g

# UNSER EXPERTE FÜR GUTEN GESCHMACK

Über Geschmack lässt sich bekanntlich (nicht) streiten. Beim Thema Zucker sind sich die meisten allerdings einig: Schokolade, Kuchen, Säfte oder Nachtisch – Süßes schmeckt einfach lecker. Das findet auch Hans-Jürgen Moog, Einkaufschef bei REWE. Er meint aber auch: Viele Lebensmittel schmecken weniger süß immer noch richtig gut.

Text: Julia Eßer



Foto: Michael Pröck

Wie süß ist eigentlich süß genug? Mit dieser Frage beschäftigen sich Moog und seine Kollegen bei REWE schon seit einigen Jahren. „Der Zuckerkonsum in Deutschland wird immer mehr zum Gesellschaftsthema. Zucker an sich ist nicht unbedingt schlecht, wir essen nur häufig mehr davon, als uns guttut. Wir sind täglich umgeben von süßen Produkten, bei denen wir nicht einmal immer wissen, dass sie Zucker enthalten.“ Eine Ursache für das Zucker-Problem ist unsere Vorlieben für Süßes, die es schwer macht, den allgegenwärtigen Versuchungen zu widerstehen. Die andere sind die überflüssigen Zucker, die oft als „versteckte Zucker“ auftreten. **Als Lebensmittelhändler fühlt REWE sich verantwortlich und adressiert nun beide Ursachen ganz konkret.**

„Der erste Schritt ist Transparenz. Zucker hat viele Namen, der sich auf Produktverpackungen zum Beispiel als Fruktose oder Dextrose tarnt. Diese Begriffe zu kennen, hilft unseren Kunden, eine bewusste Wahl im Markt zu treffen.“ Aber damit ist es längst nicht getan: Mit seinen vielen Eigenmarken hat REWE einen direkten Einfluss auf den Zuckergehalt seines Sortiments. **In 2017 fiel der Startschuss für eine vollständige Überprüfung aller relevanten Eigenmarkenprodukte:** Von ja!,

REWE Beste Wahl und REWE Regional bis hin zu REWE Feine Welt und REWE Bio werden alle relevanten Produkte überprüft und verschiedene Zuckerreduktionsstufen verkostet. **Das Ziel: bis 2020 überall, wo möglich, Zucker zu reduzieren, ohne den Geschmack zu beeinträchtigen.**

*„Die Zuckerreduzierung unserer Eigenmarken ist ein Meilenstein.“*

„Die Zuckerreduzierung unserer Eigenmarken ist ein wichtiger Teil unserer gesellschaftlichen Verantwortung als Händler. Gleichzeitig wollen wir Produkte anbieten, die gut schmecken. Daher reduzieren wir viele Produkte Schritt für Schritt, um unseren Kunden die Chance zu geben, ihren Geschmack langsam und ohne Einbußen beim Genuss zu verändern. Und zu entdecken, wie gut ihre Lieblingsprodukte mit weniger Zucker auskommen“, erläutert Moog.

Denn die gute Nachricht ist, dass Geschmack viel mit Gewohnheit zu tun hat – und sich somit verändern lässt. Den Beweis tritt REWE auch gleich ganz konkret an: **mit einem Schokopudding in vier Zuckerstufen, bei dem die Kunden selbst wählen können, welche Stufe ihnen am besten schmeckt.**

„Wir verkaufen die vier Puddings als Probierbecher in einem Viererpack. Der erste entspricht der Rezeptur eines üblichen Schokoladenpuddings mit 14,3 g Zucker pro 100 g. Der zweite hat 20 % weniger, der dritte 30 % und der vierte sogar 40 % weniger Zucker als das Original. Wir haben keine alternativen Süßungsmittel hinzugefügt.“ Das ist ihm besonders wichtig. „Das Produkt unter REWE Deine Wahl (eine Abwandlung der Eigenmarke REWE Beste Wahl) ist als **Aktion ab 15. Januar für vier Wochen** in allen teilnehmenden REWE Märkten erhältlich“, erklärt Moog weiter. „Unsere Kunden können nicht nur probieren, sondern auch online abstimmen. So können sie mitentscheiden, welches Produkt künftig bei uns gelistet wird.“ Auf der Seite **REWE.de/wenigerzucker** kann man sich außerdem gleich mit vielen Rezepten und Expertentipps für einen genussvollen Alltag mit weniger Zucker inspirieren lassen.

## PRODUKT-TIPP



Exklusiv bei REWE ab dem 15.1.2018. Jetzt probieren, abstimmen und gewinnen\*.

\*Teilnahme ab 18 Jahren. Teilnahmechluss: 12.2.2018. Vollständige Teilnahmebedingungen unter REWE.de/wenigerzucker sowie am REWE Servicepunkt. Das Aktionsprodukt ist nur vorübergehend erhältlich. Aufgrund begrenzter Vorratmengen kann es bereits vor Ende der Aktion ausverkauft sein.



**DU BIST ZUCKER**

**WIE VIEL ZUCKER?  
BRAUCHST DU NOCH?**

REWE reduziert den Zuckeranteil der Eigenmarken. Alles zu diesem Thema im Heft,  
auf [rewe.de/wenigerzucker](https://www.rewe.de/wenigerzucker) und in deinem **REWE Markt**.

**REWE  
DEIN MARKT**