

Weihnachtsbäckerei mit PALATINOSE™

PALATINOSE™ im Vorteil

Auf Grund ihrer, der Natur nachempfundenen Gewinnung, besitzt PALATINOSE™ eine natürliche, milde Süße ohne unangenehmen Nachgeschmack. Die Süßkraft entspricht etwa 50% der des Haushaltszuckers. Traubenzucker süßt etwa ähnlich stark.

Im Magen-Darm-Trakt wird PALATINOSE™ langsamer aber vollständig aufgenommen und verdaut. Die Verträglichkeit ist daher sehr gut und vergleichbar mit der von Haushaltszucker.

Menschen, die auf eine zuckerbewusste Ernährungsweise achten müssen, wie z.B. Diabetiker, können von PALATINOSE™ profitieren.

Die Vorteile von PALATINOSE™ im Überblick:

- ✓ für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel
- ✓ niedriger Glykämischer Index
- ✓ zahnfreundlich
- ✓ langanhaltender Energieschub



- ✓ milde Süße, natürlicher Geschmack
- ✓ feine Konsistenz, weiße Farbe
- ✓ ideale Alternative zu Trauben- und Haushaltszucker

Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten

Mit PALATINOSE™ pur können Sie Joghurt, Quarkspeisen, Fruchtsäfte oder Müslivariationen verfeinern. Verschiedene Getränke und Speisen lassen sich auf gesunde Art und Weise mit PALATINOSE™ pur versüßen. Sie können PALATINOSE™ pur auch als Zucker in Kekse, Muffins oder Kuchenrezepte einarbeiten. Genauso können Sie damit den Haushaltszucker in Pfannkuchen- oder Waffelgerichten ersetzen und Marmeladen, Sirups, Puddings und Cremespeisen süßen.

Als langanhaltender Energielieferant eignet sich PALATINOSE™ pur besonders in Speisen und Getränken vor und während sportlicher oder anderer körperlicher oder geistiger Betätigung. Einfach in Fruchtsäfte, Milch, Tee, Kaffee oder andere Getränke einrühren und die milde Süße genießen.

Einige interessante Vorschläge finden Sie gleich hier im Anschluss!

Weihnachtsbäckerei

■ Adventstorte

Zutaten:

4 Eier, 3 EL heißes Wasser, 150g PALATINOSE™ pur, 1 Päckchen Vanillezucker, 200g gemahlene Mandeln, 50g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 gehäufter TL fein gemahlener Kaffee, ½ TL Gewürzöl Backstube, 200g Zartbitter Kuvertüre, 150g Marzipanrohmasse

Zubereitung:

Eigelb vom Eiweiß trennen und mit 3 EL heißem Wasser, PALATINOSE™ pur und Vanillezucker schaumig rühren. Das Eiweiß steif schlagen und auf die Eigelbmasse geben. Mandeln und das gesiebte Mehl mit dem Backpulver darüber geben. Das Gewürzöl mit dem Kaffee vermischen und ebenfalls auf den Eischnee geben. Alles locker unterheben. Eine Springform fetten, ausmehlen und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C etwa 50 Minuten backen.

Die noch lauwarmer Torte stürzen und völlig abkühlen lassen. Anschließend mit Kuvertüre beziehen. Die Marzipanrohmasse dünn ausrollen, weihnachtliche Formen ausstechen und die Torte damit verzieren.

■ Lebkuchen

Zutaten:

300g Honig, 50g PALATINOSE™ pur, 2 EL Wasser, 250g Weizenmehl, 200g Roggenmehl, 3 Eier, 50g zerlassene Butter, 2–3 TL Gewürzöl Backstube, 2 EL Milch, 5g Natron

Zum Verzieren:

Belegkirschen, Mandeln, Nüsse, kandierte Früchte

Zubereitung:

Honig, PALATINOSE™ pur und Wasser erwärmen. Das gesiebte Mehl mit dem Natron auf ein Backbrett geben und zwei Eier, die zerlassene Butter, das Gewürzöl Backstube und die warme Honig/PALATINOSE™-Mischung dazugeben. Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig formen. Da dieser sehr klebrig ist, mit viel Mehl ausrollen und Lebkuchen-Formen ausstechen. Ein Ei mit Milch verquirlen und die Lebkuchen damit bepinseln. Mit Belegkirschen, Mandeln, Nüssen und kandierten Früchten verzieren. Bei 160°C ca. 15–20 Minuten backen.

■ Advents-Quarkstollen



Zutaten:

250 g Rosinen, 50 ml Rum, 375 g Mehl, 4 TL Backpulver, 150 g PALATINOSE™ pur, 200 g gemahlene Nüsse, 200 g Quark, 125 g Milch, 150 g Butter, ½–1 TL Gewürzöl Backstube, 5 Tropfen ätherisches Öl Orange

Für die Marzipanfüllung:

150 g Marzipanrohmasse, 2 EL Rum, 30 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Die Rosinen mit Rum übergießen und quellen lassen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, durchsieben und mit den gemahlene Nüssen und der PALATINOSE™ pur auf einem Backbrett vermischen. Quark, Milch, Butter und die ätherischen Öle in einer Schüssel verrühren und zu den anderen Zutaten aufs Backbrett geben. Die Rosinen-Rum-Mischung hinzufügen und eine ca. 25 cm lange Teigrolle formen und diese flachdrücken.

Für die Marzipanfüllung die Rohmasse mit den Mandeln und dem Rum verkneten und ebenfalls zu einer ca. 25 cm langen Rolle formen. Die Marzipanrolle auf die Teigrolle geben und die unteren Teighälften über die Rolle schlagen. Der Teig neigt dazu, beim Backen in die Breite zu gehen. Um dies zu vermeiden, den Stollen am besten in eine Backform geben. Bei 160 °C ca. 70 Minuten backen.

■ Schokoladen Makronen



Zutaten:

4 Eiweiß, 200 g PALATINOSE™ pur, 250 g geriebene Mandeln, 100 g geriebene Zartbitter Schokolade, 30–40 kleine Backoblaten

Zubereitung:

Mit dem Handrührgerät das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und die PALATINOSE™ pur einrieseln lassen. Mandeln und Schokolade unter den Eischnee heben. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Backoblaten darauf verteilen. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen darauf setzen. Die Makronen auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen. In den letzten Backminuten die Farbe kontrollieren und evtl. die Hitze reduzieren. Sehr dunkle Makronen schmecken bitter.

■ Zimtplätzchen



Zutaten:

300 g Mehl, 175 g Butter, 100 g PALATINOSE™ pur, 5 Tropfen ätherisches Öl Zimt, 2 Eier, 1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

Das Mehl auf ein Backbrett geben. Butter, PALATINOSE™ pur, zwei Eier und Zimtöl dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Diesen mit einem Tuch zugedeckt für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach den Teig dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen auf ein Backblech legen und mit dem Eigelb bestreichen. Bei 160 °C im vorgeheizten Backrohr 15–20 Minuten goldbraun backen.

■ Aprikosenherzen



Zutaten:

300 g Mehl, 175 g weiche Butter, 100 g PALATINOSE™ pur, 4 Tropfen ätherisches Öl Citrone, 2 Eigelb, Aprikosenmarmelade, Puderzucker

Zubereitung:

Butter, PALATINOSE™ pur und das ätherische Öl Citrone cremig rühren. Die zwei Eigelb hinzufügen und schaumig schlagen. Das gesiebte Mehl dazugeben und alles gut verrühren. Den Teig etwa eine Stunde kühl stellen. Danach ausrollen und Herzen ausstechen. Aus der Hälfte der Herzen ein Loch in der Mitte ausstechen. Alle Plätzchen bei 160 °C 15–20 Minuten backen. Anschließend die ganzen Herzen mit Marmelade bestreichen, die Herzen mit Loch mit Puderzucker bestreuen und mit den Marmeladeherzen zusammenkleben.

■ Weihnachts-Waffeln



Zutaten: (für 4 Personen)

80 g Butter, 90 g PALATINOSE™ pur, 3 Eier, 375 ml Milch, 300 g Mehl, ½ Päckchen Backpulver, Rum nach Wunsch

Zubereitung:

Die Butter mit der PALATINOSE™ pur und den Eiern schaumig rühren. Nach und nach das gesiebte und mit dem Backpulver vermischte Mehl abwechselnd mit der Milch dazugeben. Die Milchzugabe so dosieren, dass der Teig dickflüssig wird. Je nach Wunsch 2 EL Rum dazugeben. Das Waffeleisen aufheizen, den gewünschten Bräunungsgrad einstellen und die Waffeln herausbacken. Dafür jeweils ca. 2 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben.

■ Walnuss-Ecken

Zutaten:

125 g Butter, 2 Eier, 150 g PALATINOSE™ pur, 1 Päckchen Vanillezucker, 250 g gemahlene Walnüsse, 50 g Speisestärke, 1 TL Backpulver, 150 g Walnuskerne zum Belegen, Zartbitter Kuvertüre

Zubereitung:

Die weiche Butter mit den Eiern, PALATINOSE™ pur und Vanillezucker schaumig rühren. Das Backpulver mit der Speisestärke vermischen und zusammen mit den gemahlenden Walnüssen unterrühren. Alles gut vermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auf 160 °C im vorgeheizten Backrohr etwa 25–30 Minuten backen. Den abgekühlten Teig mit der Schokoladen-Glasur überziehen und mit den Walnussskernen dekorieren. Vor dem Erkalten der Glasur kleine Quadrate schneiden.

■ Erdbeer-Küsschen

Zutaten:

250 g Mehl, 1 gestrichener TL Backpulver, 100 g PALATINOSE™ pur, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eigelb, 150 g Butter, 1 Eiweiß, 50 g gehackte Mandeln, Erdbeermarmelade

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und auf ein Backbrett geben. PALATINOSE™ pur, Vanillezucker und eine Prise Salz hinzufügen. Eier trennen und die Eigelbe zum Mehl geben, das Eiweiß aufbewahren. Die Butter in kleine Stückchen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Den Mürbeteig durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht und diesen anschließend abgedeckt für etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf genügend Abstand zwischen den Kugeln achten. In die Mitte von jeder Kugel mit einem Kochlöffelstiel eine kleine Mulde drücken. Den oberen Rand der Teiggugeln in Eiweiß tauchen und anschließend in die gehackten Mandeln. In die Mulden Erdbeermarmelade füllen. Das Backrohr auf 160 °C vorheizen und die Erdbeer-Küsschen 20–25 Minuten backen. Sie sollten noch hellbraun sein.

Viel Spaß beim Nachbacken und genußvolle
Weihnachtstage mit PALATINOSE™!

Niedriger Glykämischer Index

Lebensmittel die Kohlenhydrate enthalten, verfügen über einen sog. Glykämischen Index (abgekürzt auch GI oder Glyx), ein Maß für die blutzuckersteigernde Wirkung.

Bereits Anfang der 80er wurde bekannt, dass verschiedene Nahrungsmittel mit gleicher Kohlenhydratmenge einen unterschiedlich hohen Blutzuckeranstieg bewirken.

Der Glykämische Index definiert, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Nahrungsmittel im Vergleich zu reinem Traubenzucker ins Blut gelangt. Traubenzucker hat den Wert 100 und dient als Vergleichsmaß. Lebensmittel werden nach hohen, mittleren und niedrigen Glyx-Werten eingeteilt.

Lässt ein Lebensmittel/Getränk oder eine Mahlzeit den Blutzuckerspiegel kurze Zeit nach dem Essen in die Höhe schießen, drückt sich das in einem hohen Glyx-Wert (70 und darüber) aus. Ist dieser Wert niedriger (unter 55), steigt die Blutzuckerkurve nur leicht an.

Die Aufnahme von reinem Traubenzucker erfolgt im Körper sehr schnell. Lebensmittel, aus denen Zucker wie Glukose langsamer aufgenommen werden, verfügen über einen niedrigeren und damit günstigeren Glyx-Wert. Nach dem Konsum von Traubenzucker steigt die Blutzuckerkurve steil an und fällt rasch wieder ab. Nach dem Essen von z.B. Linsen sind Anstieg und Abfall der Blutzuckerkurve flach.

Nach der Aufnahme von reiner PALATINOSE™ steigt die Blutzuckerkurve im Vergleich zu Traubenzucker (Glukose) oder Haushaltszucker (Saccharose) um weniger als die Hälfte an und fällt danach nicht so schnell wieder ab, sodass der Effekt der Glukose aus PALATINOSE™ weniger stark, aber dafür über eine längere Zeit anhält.

Nach modernen Ernährungserkenntnissen führt die Aufnahme von Lebensmitteln mit einem niedrigen Glyx-Wert zu weniger stark schwankenden Blutzuckerwerten als bei anderen Ernährungsformen.

Zum Vergleich einige Beispiele:

- **Kohlenhydrate mit einem hohen Glyx-Wert, von über 70:** Weißbrot (73), weißer klebriger Reis (87), Cornflakes (81), Kartoffelpüree (85), Maissirup (105)
- **Mittlerer Glyx-Wert zwischen 55 und 70:** Cola (63), Haferflocken (55), Ananas (59), Vollkornbrot fein (70)
- **Niedriger Glyx-Wert unter 55:** Salzkartoffel (50), Erbsen (48), Apfel (38), Erdnüsse (14)

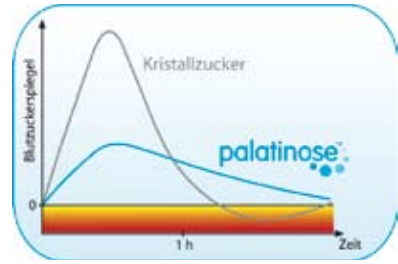
PALATINOSE™ besitzt mit 32 einen niedrigen glykämischen Wert!

Quellen: Foster-Powell et al. (2002) – International Table of glycemic index and glycemic load values. American Journal of Clinical nutrition. Vol. 76 (1): 5-56. Internationale GI-Datenbank unter: www.glycemicindex.com (GI-Database: Eintrag PALATINOSE™!) Glyx-Institut: www.glyx-institut.de

Langanhaltende Energie

PALATINOSE™ ist ein Kohlenhydrat, für das unsere Verdauungsenzyme länger brauchen um den Zucker vollständig aufzuschließen. Dieser verzögerte Prozess hat den Vorteil, dass die Energie in Form von Glukose langsamer freigesetzt wird und damit über einen längeren Zeitraum dem Körper zur Verfügung steht. Der Energiewert dieses Kohlenhydrats entspricht dem der meisten anderen Zucker, nämlich 4 kcal/g. Die Umsetzung findet aber langsamer und ausgewogener statt. Dies bedeutet eine gleichmäßigere Energiezufuhr für Muskulatur und Gehirn über einen längeren Zeitraum.

Die Aufnahme von schnell verwertbarem Kristallzucker führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel seinen Höchstwert nach ca. einer halben Stunde erreicht, um dann in der nächsten halben Stunde wieder auf das Ausgangsniveau abzufallen. Dieses sog. Basalniveau kann sogar unterschritten werden, was mit einer hungerauslösenden Wirkung in Verbindung gebracht wird. Das Verlangen nach einer



weiteren Mahlzeit kann dann sehr schnell wiederkehren. Wie die Grafik verdeutlicht, verläuft die Blutzuckerkurve bei der PALATINOSE™ viel flacher und ausgewogener.

Das Maximum des Blutzuckerspiegels wird auch hier nach etwa einer Stunde erreicht, allerdings liegt dieses Maximum um mehr als die Hälfte unter dem Wert des Kristallzuckers. Der Rückgang des Blutzuckerspiegels verläuft danach viel langsamer, der Ursprungswert wird erst nach etwa zwei Stunden erreicht. Ein Abfall unter den Basalwert wird lange nicht so schnell erreicht und ist weniger ausgeprägt.

Die Energie aus PALATINOSE™ steht dauerhafter und dosierter zur Verfügung.

Zuckerproblematik

Lieben Sie auch die süßen Seiten des Lebens? Der Gedanke an Torten, Frappés, üppige Desserts... lässt Genießherzen schnell höher schlagen. Zucker bereichert unser Leben. Neben seiner vorzüglichen Süßkraft liefert er auch schnelle Energie aus Glukose. Leider sind mit diesem Kristallzucker oder Haushaltszucker auch Nachteile verbunden. Bei regelmäßigem Verzehr und unzureichender Zahnhygiene kann der Zahnschmelz angegriffen werden – Karies droht. Übermäßiger Verzehr kann die Blutzuckerwerte entgleisen lassen.

Häufiges Anzeichen dafür ist ein Hungergefühl, das bereits relativ kurz nach einer Mahlzeit wieder eintritt. Es besteht die Gefahr, dass das bewusste Gefühl für eine gesündere und vor allem blutzuckerschonende Ernährungsweise verloren geht.

Kohlenhydrate und Zuckerarten sind aber als Energielieferanten aus vielen Bereichen des Lebens nicht mehr wegzudenken. Besonders im Sport sind diese unverzichtbar. Mit dem Zucker PALATINOSE™ (generischer Begriff: Isomaltulose) wurde ein neues Kohlenhydrat entwickelt, das gegenüber dem Haushaltszucker einige Vorteile hat.

Zahnfreundlichkeit

PALATINOSE™ ist der einzige bekannte zahnfremdliche und voll verträgliche Zucker mit einem niedrigen Glyx-Wert und hat somit gegenüber dem Haushaltszucker einen ganz entscheidenden Vorteil! Wie die Untersuchungen ergeben haben, kann dieser Zucker von den Mundbakterien kaum zu zahnschmelzangreifenden Säuren abgebaut werden.

Dementsprechend fällt der pH-Wert im Mundbereich nicht unter den kritischen Wert von pH 5,7 bei dem Calcium beginnt aus dem Zahnschmelz herausgelöst zu werden, so wie es z.B. nach dem Genuss von Haushaltszucker der Fall ist.

Diese Ergebnisse haben sich bei der sog. pH-Telemetriemessung gezeigt, bei der direkt am Zahn die entstehende Plaque gemessen wird. Zur Absicherung der Messmethode wird immer eine Positivkontrolle mit einer Haushaltszuckerlösung angefügt. Während

bei einer Haushaltszuckerlösung der pH-Wert unter die kritische Marke von pH 5 fällt, bleibt der pH-Wert bei einer PALATINOSE™-Lösung stets bei einem stabilen pH-Wert von ca. 6,5.

PALATINOSE™ pur ist zahnfremdlich.



Quellen: Prof. Imfeld, Zahnmedizinisches Zentrum der Universität Zürich, 07.03.2006, pH-Telemetrietest. Stöber L, Tietze W, Künzel W, Limberger K. -- Intra-orale pH-Messung zur Bestimmung des azidogenen Potentials von Nahrungsmitteln. Oralprophylaxe 1990;12:145-153.

