

Newsletter Nr 2

Das Thema des heutigen Newsletters ist:



„Zucker in vielen Gewändern - Stevia statt Einfachzucker“

Wir werden mit der Lust auf Süß geboren. Süß ist die erste Nahrung, die wir mit der Muttermilch zu uns nehmen. Somit lernen wir schon zu Beginn unseres Lebens, dass Genuss süß ist.

Süß schmecken Kohlenhydrate. Sie sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Je einfacher die Kohlehydrate, desto schneller werden diese im Dünndarm aufgespalten und verwertet. Deshalb wird weißer Zucker so schnell verbraucht. Er hat aber trotzdem genauso viele Kalorien wie vollwertiger Zucker z.B. in Form von Getreide.

Eine ideale Alternative ist Stevia. Es wird aus der Pflanze, auch Honigblatt genannt, gewonnen. Mittlerweile ist es auch bei uns in Bioläden oder Reformhäusern erhältlich.

Stevia hat keine Kalorien und je nach Verarbeitung und Sorte, die bis zu 500 fache Süßkraft von Zucker. Außerdem hat Stevia wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien und Flavonoide, die unser Immunsystem stärken.

Ein ideales Süßungsmittel ohne Reue für Zähne und Körper, geeignet für jeden Menschen, auch für Diabetiker. Mit Stevia können wir der Lust unserer Kinder auf „viele“ Süßigkeiten nachgeben, ohne ihnen zu schaden.

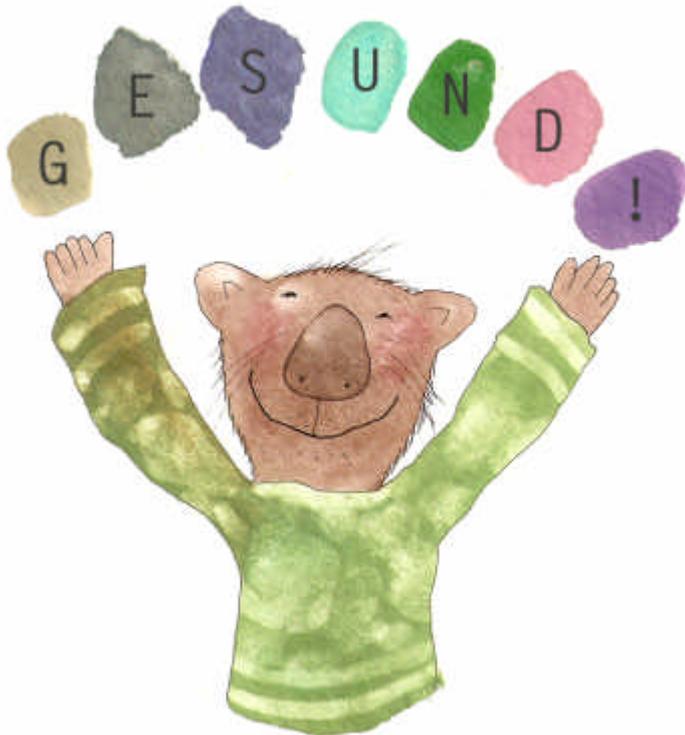
Rezepte:

Kakao:

1 Becher Sojareismilch
1 Tl Kakao
1- 2 Tr. Stevia (je nach Geschmack)
Alles miteinander verrühren und erhitzen

Vanilleeis:

$\frac{1}{2}$ l Hafer- oder Sojamilch
100 ml Hafer- oder Sojasahne
2-4 Tr. Stevia
1 Tl Vanille
Alles im Mixer verrühren. Dann in „Kindereisstil - Portionen“ einfrieren.



Buchtip:

Stevia sündhaft süß und urgesund
„Eine Alternative“ zu Zucker und Süßstoffen
Verlag Windpferd; ISBN 3-89385-310-3

Bezugsquelle per Versand:

www.gse-vertrieb.de

Termine:

„Wie kommen die Vitamine in das Kind“
Mittwoch, den 13. Juni 2012 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr