Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 12: Wenn der Darm nicht mitspielt

Artikel: Backen mit Birkenzucker
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594493

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Backen mit Birkenzucker

Birkenzucker sieht aus wie Haushaltszucker, schmeckt zuckersüss und schützt vor Karies. Wir haben getestet, ob das «weisse Wunder» hält, was es verspricht, und wie gut es sich für die Backstube eignet.

Petra Horat Gutmann

Weisse Birkenstämme, blauer Himmel, finnische Naturidylle – mit solchen Bildern wird Birkenzucker seit einigen Jahren in der Schweiz und in den angrenzenden Ländern beworben. Glaubt man den Versprechungen, haben wir es hier mit einem Zucker der Superlative zu tun: gleiches Aussehen und fast gleich starke Süsskraft wie Haushaltszucker, 40 Prozent weniger Kalorien und ein tiefer glykämischer Index. Letzteres bedeutet, dass die Birkenzucker-Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen lassen als Haushaltszucker, was die Bauchspeicheldrüse und den Insulinhaushalt entlastet. Die reduzierte Kalorienmenge ist ebenfalls erfreulich, zumal der Durchschnitts-Schweizer und -Deutsche rund doppelt so viel Zucker pro Tag konsumiert wie die empfohlene Menge von 50 Gramm.

Birkenzucker trickst Bakterien aus

Die ungewöhnliche Wirkung des Birkenzuckers beginnt bereits im Mund. Über 300 Studien belegen, dass der alternative Zucker die Anzahl der zahnfeindlichen Bakterien im Speichel und die schädliche Säurebildung in der Plaque reduziert. Ein

Grund, weshalb Birkenzucker in Finnland und anderen Ländern zahnärztlich empfohlen wird, besonders im Kaugummi.
Wie ist es möglich, dass ein Zucker die Zähne schützt? Verständlich wird das nur, wenn man weiss, dass «Birkenzucker» de facto gar kein Zucker ist, sondern ein Zuckeralkohol mit dem chemischen Namen «Xylit» bzw. «Xylitol». Die Bezeichnung leitet sich her vom griechischen «Xylon» für «Holz» oder botanisch «Pflanzenleitgefäss». Ein Hinweis darauf, dass Xylit/Xylitol in zahlreichen Pflanzen als natürliche Substanz vorkommt, besonders in Früchten, Gemüse und Baumrinden. Auch im menschlichen Körper ist Xylit als Zwischenprodukt des Glukosestoffwechsels natürlicherweise vorhanden.

Birke, Buche oder Mais?

Dass der Volksmund trotzdem von «Birkenzucker» spricht, hat mit den Finnen zu tun: Sie sahen sich im zweiten Weltkrieg nach einer alternativen Zuckerquelle um und fanden diese im Xylit, das sie aus der Rinde ihrer Birken extrahierten.
Heute wird Xylit nicht mehr ausschliesslich aus Birken gewonnen. Der führende europäische Xylit-Hersteller gewinnt sein Rohmaterial aus FSC-zertifizierten Mischwäldern, die für die Papierindustrie genutzt werden. Wenn Sie also im Reformhaus, in Drogerie oder Apotheke einen Beutel mit der Aufschrift «Birkenzucker aus Finnland» kaufen, stammt der Inhalt in aller Regel von europäischen Buchen und Birken. Daneben gibt es in Drogeriemärkten Packungen mit der simplen Aufschrift «Xylit». Dieses stammt meist aus China, das Xylit in grossem Stil aus Mais gewinnt. Kritiker bemängeln, dass diese Mais-Monokulturen mit Pestiziden und Herbiziden behandelt seien, während das in Europa gewonnene Xylit aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stamme (FSC-Gütesiegel).

Die Menge macht's

Trotz seiner gesundheitlichen Vorteile wird Birkenzucker nicht nur gelobt. Xylit könne Verdauungsbeschwerden verursachen, sagen manche Stimmen. Als Vertreter der «Zuckeraustauschstoffe» kann Xylit in höheren Mengen tatsächlich abführend und blähend wirken. Aus diesem Grund beläuft sich die empfohlene Tagesdosis auf 50 bis 70 Gramm. Wer einen sensiblen Darm hat, testet den Birkenzucker am besten probeweise, indem er eine kleine Portion kauft (Bezugsquellen siehe Kasten unten).
Studien zeigen allerdings auch, dass sich der Körper rasch an höhere Mengen Xylit gewöhnt und selbst 200 Gramm pro Tag problemlos vertragen werden. Gut zu wissen ist zudem, dass Xylit keine Heisshungerattacken verursacht wie dies bei künstlichen Süssstoffen möglich ist. Denn im Gegensatz zu Aspartam & Co. irritiert Xylit den Regelkreis von Appetit und Insulinausschüttung nicht durch eine künstlich überhöhte Süsskraft bei gleichzeitiger Kalorienfreiheit.

Möglich für viele Rezepte

In Reformhäusern, Drogerien oder Apotheken kostet eine 500-Gramm-Portion Birkenzucker/Xylit stolze 13 bis 16 Schweizer Franken (9 bis 13 Euro). Das erinnert an die Anfangszeiten des Haushaltszuckers, als dieser mangels Massenproduktion noch ein «Luxusgut» war. Der hohe Preis schmerzt ein wenig, zumal sich Birkenzucker zum Süssen zahlreicher Desserts und Getränke eignet. Ausgenommen davon sind nur drei Anwendungsbereiche.
Erstens: Birkenzucker bräunt nicht beim Karamellisieren. Kombiniert man ihn jedoch mit Mandeln oder kandierten Früchten, entsteht ein schöner, goldfarbener Karamell.
Zweitens: Birkenzucker bietet Hefebakterien wenig

INFO | **Bezugsquellen/Studien**

- Xylit/Birkenzucker ist in der Schweiz, Deutschland und Österreich in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Auch im Internet finden Sie Angebote. Besonders praktisch sind «Kennenlern-Portionen» (à 150 Gramm), bestellbar bei www.baum-suesse.ch
- Aktuelle Studienergebnisse (auch als Video) finden Sie unter www.xucker.ch
- Ein rund 100-seitiges Fachbuch des führenden Xylit-Forschers Prof. Kauko K. Mäkinen können Sie gratis von folgender Website herunterladen: www.xylismile.de (auf der Einstiegsseite ganz nach unten scrollen, Titel: «Der Einsatz von Xylit in der Kariesprophylaxe»).

Nahrung; deshalb ist er nicht der ideale Partner für Hefebackwaren.
Drittens: Birkenzucker löst sich in kaltem Wasser und Cremes sehr langsam auf, weshalb man ihn vor dem Einrühren (zum Beispiel in einen Kuchenguss) heiss auflösen sollte.

Einfach stehen lassen ...

Wer einige Körner Birkenzucker auf der Zunge zergehen lässt, wird einen kühlenden Effekt bemerken. Eine Wirkung, die bei Kaugummi erwünscht ist, aber nicht unbedingt beim Backen. Wir wollten wissen, wie sich Birkenzucker beim Backen von Kuchen und Guetzli alias Plätzchen verhält und haben eine Reihe von Rezepten getestet.
Der erwähnte Kühleffekt verschwindet beim Backen. Birkenzucker-Gebäck schmeckt angenehm süss, wenn auch eher weniger intensiv als mit Haushaltszucker gesüsstes. Das kann ein Vorteil sein, wenn man den Gaumen ohnehin etwas von der Süsse des Haushaltszuckers entwöhnen möchte. Interessant ist auch, dass Birkenzucker-Gebäck ein volleres und süsseres Aroma entwickelt, wenn man es ein bis drei Tage stehen lässt.

Rezept: Birkenzucker-Mailänderli *

ergibt ca. 22 Stück

80 Gramm Butter,
100 Gramm Birkenzucker
1 Messerspitze Salz, 1 Ei
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
60 g gemahlene Mandeln, 100 g Mehl
1 Eigelb (grosses Ei) zum Bestreichen

Butter, Birkenzucker, Salz und Ei zusammengeben und rühren, bis die Masse hell wird. Zitronenschale, gemahlene Mandeln und das gesiebte Mehl hinzugeben, rühren. Den Teig nicht kneten, zugedeckt 60 Minuten kühl stellen.
Teig auf wenig Mehl 6 bis 10 mm dick auswellen. Gewünschte Förmchen ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Mailänderli mit Eigelb bestreichen.
Backen: In der Ofenmitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens etwa 10 Minuten.

* «Mailänderli» kennt man vor allem in der Deutschschweiz und in Süddeutschland. Anderswo heisst das Gebäck meist «Butterplätzchen». Typisch ist der zarte Zitronengeschmack.

Bitte experimentieren!

Mit Birkenzucker lassen sich alle möglichen Guetzli bzw. Plätzchen nachbacken, beispielsweise auch die in der Schweiz so beliebten «Mailänderli». Das Test-Team ersetzte bei den Birkenzucker-Mailänderli über ein Drittel des (Halbweiss-)Mehls durch geschälte, geriebene Mandeln. Ungeschälte Mandeln hatten im Backtest einen zu starken Eigengeschmack. Teures «Mandelmehl» brauchen Sie dagegen nicht zu kaufen. Die im Supermarkt erhältlichen geriebenen Mandeln sind praktisch gleich fein gemahlen.
Wer (noch) nicht komplett auf Haushaltszucker verzichten mag, kann Birkenzucker mit anderen süssen Partnern kombinieren. Im GN-Backtest besonders gut abgeschnitten haben die untenstehenden Ingredienzien.

- Schokolade: Schmeckt besonders fein geschmolzen in einem Teig oder als dünner Überzug aus dunkler Schokolade mit einem Schuss natürlichem Orangenaroma (Reformhaus/Küchenladen). Im Reformhaus erhältlich ist auch Schokolade, die ausschliesslich mit Xylit gesüsst ist.
- Getrocknete Cranberries, falls man den leicht säuerlichen Geschmack dieser Beeren mag. Cranberries direkt in den Teig geben oder/und zum Dekorieren auf hellem Gebäck einsetzen.
- Kandierte Früchtewürfel: Schmecken am feinsten in einem karamellisierten Mandelbelag (Rezept Seite 29).
- Konfitüre/Marmelade, zum Beispiel Aprikose, auf einem Biskuit, das mit Haselnuss-Eiweissmeringue überzogen wurde. Konfitüre kann man übrigens ebenfalls mit Birkenzucker süssen (dazu etwas Agar Agar oder Apfelpektin verwenden).

Fazit: Birkenzucker ist in der Anwendung nicht ganz so einfach wie Haushaltszucker. Doch er ist ein ernst zu nehmender Backpartner, und das nicht nur aufgrund seiner gesundheitlichen Vorzüge.