

## Zuckerarten und Süßungsmittel

Der Zucker weltweit stammt zu 2/3 aus Zuckerrohr (Rohrzucker) und 1/3 aus der Zuckerrübe (Rübenzucker). Vom **Rohrzucker** gibt es **Vollrohrzucker**, ein eingedickter Zuckerrohrsafte, der nur filtriert wird. **Brauner Zucker** ist weiterverarbeiteter Rohrzucker. Er enthält kaum noch Vitamine und nur wenige Mineralstoffe. Er ist unter Muscovado, Melassezucker, Rohrohrzucker u. a. im Handel.

Aus **Rübenzucker** gewinnt man Weißzucker oder Raffinade. Dies sind isolierte Zucker, die keine Begleitstoffe mehr enthalten.

### *Andere Zucker*

**Fruchtzucker** ist eine chemische Bezeichnung. Man gewinnt ihn enzyma-

tisch aus Maisstärke. Zuviel Fruchtzucker belastet die Leber und begünstigt eine Fettleber.

**Malzzucker, Traubenzucker, Sorbit, Milchzucker** sind isolierte Zucker, sobald sie aus dem natürlichen Verband herausgelöst sind. Ihnen fehlen wichtige Begleitstoffe. Sie haben spezielle Wirkungen: Milchzucker ist wenig süß, führt ab, Traubenzucker erhöht kurzfristig die Wachheit und den Blutzucker.

Weitere Zuckeraustauschstoffe sind **Xylit, Isomalt, Maltit, Laktit, Erythrit**. Xylit und Erythrit werden verdächtigt bei Menschen mit Vorerkrankungen, das Risiko für Herz-Kreislaufprobleme zu erhöhen.



Honig Foto: gasfull auf Pixabay

## Natürliche Süßungsmittel als Alternative

Natürliche Süßungsmittel liegen noch teilweise in ihrer gewachsenen Zusammensetzung vor, besitzen einen Eigengeschmack und haben kleine Mengen an Mineralien und Vitaminen. Auch sie sollten mäßig verwendet werden. Dazu zählen:

**Honig:** tierisches Süßungsmittel von Bienen, enthält viele bioaktive Substanzen, ist fast ein Heilmittel, unterschieden nach der Tracht (Art der Blütenpollen), nach der Gewinnung (Schleuderhonig)

**Agavendicksaft:** Pflanzensaft aus der Agave (Mexiko), sehr fruchtzuckerhaltig, daher süßer als Honig, niedriger glykämischer Index, heller Agavendicksaft gefiltert, wenig Eigengeschmack, für viele Gerichte und Gebäck geeignet

**Ahornsirup:** aus dem Baumsaft des Zuckerahorns, Qualitätsgrade A-D nach Trübung, Grad A am Beginn der Ernte, C am Ende, Herkunft aus Kanada und den USA, geeignet für Süßspeisen, Gebäck, Pfannkuchen

**Kokosblütensirup, Palmzucker:** Saft aus dem Blütenstand von Palmen gewonnen, eingedickt, milder, malziger Geschmack, für Desserts, Süß-

speisen geeignet, kostbares Süßungsmittel

**Malzextrakt:** meist aus Gerste oder Reis gewonnen, getreideeigene Enzyme verzuckern die Stärke, malzartiger Geschmack, dickflüssiger Sirup

**Obstdicksäfte** von Äpfeln, Birnen, Datteln, eingedickte Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, zum Backen, Süßen von Quark-, Joghurt-, Cremespeisen

**Trockenfrüchte** von Rosinen, Datteln, Feigen und deren Einweichwasser zum Süßen, für viele Gebäcke und Speisen geeignet.

**Zuckerrübensirup:** eingedickter Zuckerrübensaft, malzartiger, kräftiger, typischer Geschmack, reich an Mineralien, als Brotaufstrich, zu Pfannkuchen, Süßen von Milchspeisen, für Desserts und zum Backen



Datteln Foto: AKE