



## Trends & Wissen

Autor: Notburga von Lutz

Datum: 05.01.2021

### Titel: Das weiße „Gold“

Wir lieben und wir hassen ihn gleichermaßen – den Zucker. Kaum vorstellbar, dass dieser vor noch nicht allzu langer Zeit ein rares, kostbares Gut war. In der Antike und im Mittelalter war nämlich der Honig das am weitesten verbreitete Süßungsmittel. Zuckerrohr wurde damals in Indien, Persien, der Karibik oder in Brasilien angebaut und war durch die langen und aufwendigen Transportwege ein Luxus für die reichere Gesellschaft. Erst mit den Anfängen der industriellen Revolution Ende des 18., Anfang des 19. Jahrhunderts und der damit verbundenen industriellen Herstellung aus Zuckerrüben stieg auch der Zuckerkonsum erheblich an.

#### Was ist Zucker?

Zucker wird je nach Anzahl der chemischen Bauteile in Einfachzucker (Monosaccharide), Zweifachzucker (Disaccharide) oder Mehrfachzucker (Polysaccharide) eingeteilt. Zu den Monosacchariden zählen Trauben- und Fruchtzucker, welche beispielsweise in Honig und Obst enthalten sind. Zu den Disacchariden gehören etwa Milchzucker, welcher in Milchprodukten enthalten ist, aber auch Saccharose, der klassische Haushaltszucker, der in Zuckerrohr oder Zuckerrüben vorkommt.

Zucker in Lebensmitteln zu erkennen ist aber alles andere als einfach, da Hersteller verschiedene Möglichkeiten haben, diesen auf den Verpackungen anzugeben. Ein kleiner Tipp: Begriffsendungen mit -ose oder -sirup lassen oft auf Zuckeralternativen schließen.

Zucker vervollständigt nicht nur das Aromenspektrum vieler Lebensmittel, er hat auch haltbarmachende Eigenschaften und gibt Backwaren auch ihre typische Struktur. Summiert man aber die Lebensmittel, die man über den Tag verteilt konsumieren, so liegt eines auf der Hand: Es wird zu viel Zucker gegessen.

[www.gustelier.it](http://www.gustelier.it) · [info@gustelier.it](mailto:info@gustelier.it)

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto  
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa  
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano  
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis  
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen  
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen  
Giovani buongustai



So verlockend zuckerhaltige Lebensmittel oft sind, der menschliche Körper benötigt im Grunde keinen zusätzlichen raffinierten Zucker. Es bedarf allein der Glukose für die Energiegewinnung. Und diese kann der Körper aus vielen anderen Nahrungsmitteln selbst herstellen, wie etwa aus Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchten. Diese Lebensmittel sind nicht nur für die Energiegewinnung wichtig, sie halten auch unseren Blutzuckerspiegel auf einem gleichmäßigen Niveau. Dabei sollten wir auch auf zwei unterschiedliche Messwerte genauer achten, nämlich den glykämischen Index (GI) und die glykämische Last (GL). Der glykämische Index eines Lebensmittels zeigt an, wie schnell es den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt, die glykämische Last gibt über die Kohlenhydratmenge Auskunft.

### **Veranstaltungsreihe**

Wie man der Zuckerfalle entfliehen kann, zeigt das Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung in Bozen in der Auftaktveranstaltung „MundArt. Zuckerfrei“ am 1. Februar auf. Wer tiefer in die Materie einsteigen will und dem Zucker langfristig entsagen möchte, kann sich der 40-Tage-Challenge ab dem 17. Februar anschließen. Bei fünf Treffen kann man die Probe aufs Exempel machen – 40 Tage zuckerfrei.

[www.gustelier.it](http://www.gustelier.it) · [info@gustelier.it](mailto:info@gustelier.it)

**Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto**  
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa  
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano  
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis  
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen  
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen  
Giovani buongustai