

Zucker gehört ganz selbstverständlich auf unseren Speiseplan. Durchschnittlich verbrauchen wir im Jahr über 30 kg Zucker. In den letzten 50 Jahren hat sich unser Zuckerverbrauch verdreifacht! In vielen Lebensmitteln ist Zucker enthalten, wo wir ihn gar nicht vermuten. Wisst ihr, dass z. B. in der Leberwurst oder im Pommes jede Menge Zucker steckt? Und gar erst in einer Flasche Cola – 35 Stück Würfelzucker! In einer Portion Ketchup zu den Pommes sind zwei Löffel Zucker enthalten und der leckere Frühstücksjoghurt verbirgt drei Würfelzucker in sich. Zucker ist Geschmacksverstär-

ker und Konservierungsmittel zugleich. Er macht unser Essen lecker und verführerisch. Dabei vergessen wir, dass unsere Vorfahren lange keinen Zucker kannten. Die ersten Zuckerrohffunde sind gerade mal 1000 Jahre alt. Früher war Zucker ein Luxusgut und nur die reichen Leute konnten sich ihn leisten. Zum Süßen wurde eingekochter Traubensaft verwendet. Dann kam der Zucker mit den Kreuzfahrern nach Europa und wurde als Arznei genutzt. Man nannte ihn „das weiße Gold“. Erst vor 250 Jahren entdeckte man den hohen Zuckeranteil in der Zuckerrübe, die ersten Zuckerrübenfabriken wurden gebaut. So konnte Zucker in größeren Mengen schnell produziert werden. Dadurch

konnten sich nun alle Menschen Zucker leisten. 1840 wurde der erste Würfelzucker hergestellt. Raffinierten Zucker gewinnen wir aus der Zuckerrübe in unseren Regionen oder aus Zuckerrohr in tropischen Gebieten. Alternativen zum Zucker sind pflanzliche Süßungsmittel wie Süßkraut, Süßholz oder Johanniskraut. Das Süßkraut, auch als Stevia bekannt, könnt ihr im Fachgeschäft kaufen und im Topf oder Blumenkasten wachsen lassen. Das Süßkraut stammt aus Südamerika und hat eine viel höhere Süßkraft als Zucker. Auch Honig ist zum Süßen bestens geeignet. Der im frischen Obst enthaltene Fruchtzucker (Fruktose) kann von unserem Organismus

gut verarbeitet werden. Der für uns lebensnotwendige Zucker kann in unserem Körper aus Kohlenhydraten von Brot, Kartoffeln oder Nudeln selbst produziert werden. Wir sollten unseren Körper also nicht "Überzuckern". Zufuhr ist schädlich und kann Krankheiten wie Karies, Übergewicht und Diabetes fördern. Am Tag benötigen wir nicht mehr als 25 bis 30 Gramm Zucker, inklusive dem Zucker in Lebensmitteln. Kostet doch mal Naturjoghurt mit frischem Obst und etwas Honig oder einen selbst gemachten Eistee mit Honig. Die schmecken auch super lecker. Aber natürlich hat gegen ein Stück Schokolade in Maßen keiner etwas einzuwenden.



# WEISSES GOLD ODER SÜSSE GEFAHR

