

Große Überraschung im Kleingedruckten

Wenn du im Supermarkt einen Blick auf das „Kleingedruckte“ wirfst – also auf die Zutatenliste, die auf jeder Verpackung irgendwo versteckt ist-, dann wirst du dich wundern: Auch unsere Lebensmittelindustrie setzt Zucker zu, wo es nur geht. Aber sie nennt diesen Zucker nicht immer Zucker. Versteckt die Carps hinter schönen Worten. Fuer deinen besseren Durchblick hier ein kleiner Vokabeltrainer:

Agavendicksaft:

Wird aus der Agavenpflanze gewonnen. Der eingekochte Dicksaft enthält Glukose und Fructose. Je nach Hersteller enthält Agavendicksaft bis zu 80 Prozent mehr Fructose als Haushaltszucker – und ist damit in der Lage, den Stoffwechsel ähnlich gefährlich durcheinanderzubringen wie aus Mais gewonnener Glukose-Fructose-Sirup (HFCS).

Ahornsirup

Dickflüssige braune Süße aus dem Saft des Ahornbaumes. Wird durch mehrmaliges kochen hergestellt und enthält 65 Prozent Zucker.

Birnendicksaft

Ebenfalls dickflüssiger, braune Süße aus dem eingekochten Saft der Birne. Enthält 78 Prozent Zucker.

Brauner Zucker

Sieht brauner aus, ist aber – anders als das geliebte Recyclingpapier der 1980er-Jahre – kein bisschen naturnäher oder besser als weißer Zucker. Um braunen Zucker herzustellen, mischt die Zuckerindustrie den weißen Zucker zum Beispiel mit Zuckerrohrsirup, oder sie erhitzt weißen Zucker, bis er karamellisiert und auf diese Weise braun wird.

Demerara-Zucker

Klingt so elegant wie Carrara-Marmor, ist aber genauso ungesund wie weißer Zucker. Demerara-Zucker ist eine spezielle Art von braunem Rohrzucker. Sein Name leitet sich von einer niederländischen Kolonie ab, in der dieser Zucker produziert wurde.

Dextrose

Ein Einfachzucker. Ein älteres Wort, heute spricht man haeufiger von Glukose oder einfach von Traubenzucker.

Fruktose

Auch Fruchtzucker genannt. Auch dies ist ein Einfachzucker, der in vielen Mehrfachzuckern steckt. Im Verhältnis 1:1 zum Beispiel in normalen Haushaltszucker. Bei Fructose-Glukose-Sirup liegt der Anteil höher.

Galaktose

Einfachzucker. Ist ein wichtiger Bestandteil der Muttermilch.

Glukosesirup

Ein anderes Wort für Bonbonsirup.

Invertzucker

Wässrige Lösung aus Saccharose

Glukose-Fruktose-Sirup

Sehr süßer Sirup mit hohem Fruktose-anteil, der aus Maisstärke, manchmal auch aus Weizenstärke gewonnen wird. Der Fruktose-anteil beträgt bei HFCS55 genau 55 Prozent Fruktose. Entsprechend enthält HFCS90 als 90 Prozent Fruktose.

Laktit

Aus Milchzucker gewonnener Zuckerstoff

Maltodextrin

Ein wasserlösliches Gemisch aus Maltose und Dextrose. Auch die als Carps pur!

Maltose und Malzzucker

Aus Stärke hergestellter Zucker.

Milchzucker

Auch Laktose genannt. Ein Zweifachzucker aus Glukose und Galaktose.

Rohrzucker

Aus Zuckerrohr hergestellter Zucker, auch Saccharose genannt. Vollrohrzucker ist der getrocknete Saft der Zuckerrohrpflanze, der nicht weiterverarbeitet wird.

Rübensirup

Dickflüssiger, eingekochter Rübensaft. Enthält 62 Prozent Zucker.

Traubenzucker

Gleichbedeutend mit Glukose oder Dextrose. Im menschlichen Stoffwechsel ist dies der Zuckerstoff, der den Blutzuckerspiegel ausmacht.

Zuckerkulör

Sehr dunkler Karamellzucker, der zum Färben von Lebensmitteln verwendet wird – schau doch mal auf das Kleingedruckte bei dunklem Vollkornbrot.

Warum kaufen wir so etwas eigentlich? Warum lieben wir es sogar? Und warum lassen wir es zu, dass wir davon derartig fett werden?

Ganz einfach:

weil Zucker den Nahrungsmitteln dieses leckere „Wie-frisch-gebacken“ Aussehen verleiht. Weil Zucker den meisten Menschen gut schmeckt und weil wir, wenn wir Zucker auf dem Teller haben, keine Ahnung mehr haben, wann wir eigentlich satt sind.