



DER ZUCKER

Zucker unter der Lupe

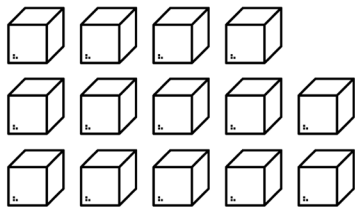
1

INFOGRAFIK: TRAGE EIN

Recherchiere auf der Website von Land schafft Leben unter dem Link <https://www.landschafttleben.at/lebensmittel/zucker> oder QR-Code:
Ergänze anschließend die Infografik:



WIE VIEL ZUCKER DARF ES SEIN?



50 GRAMM ZUCKER = CA. 14 ZUCKERWÜRFEL

MAXIMAL 50 GRAMM PRO TAG*
(ZUGESETZT ODER IN VERARBEITETER FORM)

*AUSGEHEND VON EINEM DURCHSCHNITTLICHEN ERWACHSENEN BEI EINER KALORIENZUFUHR VON 2000 KCAL

2

LIES UND LÖSE

Berechne die Zuckerempfehlung für deine Freundin:

Deine Freundin ist 15 Jahre alt. Sie ist Schülerin und macht nur ab und zu Sport.
Sie hat einen Gesamtenergiebedarf von 2.000 Kilokalorien (kcal).
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, eine maximale Aufnahme von Zucker auf 10 Prozent zu reduzieren.

Berechne:

10 % des Gesamtenergiebedarfs: **200** kcal

Dies sind wie viel Gramm: **50 Gramm** $\Rightarrow 200 \text{ kcal} : 4 \text{ kcal} = 50 \text{ Gramm}$
(1 Gramm Zucker liefert 4 kcal).

Dies sind **14** Stück Würfelzucker
(1 Stück Würfelzucker wiegt 3,5 Gramm)

$\Rightarrow 50 \text{ Gramm} : 3,5 = 14,28$
(gerundet 14 Stück)



3 ANALYSIERE

Deine Freundin nimmt gerne einen Superfood-Riegel zur Jause mit in die Schule. Nimm den Zuckergehalt des Riegels unter die Lupe.

Der Müsliriegel wiegt 40 Gramm.



Nährwerttabelle

Durchschnittliche Nährwertangaben	je 100 g	je 40 g
Brennwert	374 kcal 1567 kJ	150 kcal 626 kJ
Fett	15 g	6,0 g
gesättigte Fettsäuren	9,1 g	3,6 g
Kohlenhydrate	50 g	20 g
Zucker	46 g	18 g
Ballaststoffe	9,6 g	3,8 g
Eiweiß	5,0 g	2,0 g
Salz	0,10 g	0,04 g
40 g Packungsinhalt = 1 Portion		

Zutatenliste

64 % Datteln* getrocknet, 8 % Kakaokernstücke*, 8 % Cashewkerne*, Apfelsaftkonzentrat*, Kokosfett*, 5 % Erdmandelmehl*, 5 % stark entölter Kakao*, Meersalz
* aus biologischer Landwirtschaft

Fasse für deine Freundin folgende Fakten zusammen:

- Woher kommt der Zucker in dem Riegel, wenn auf der Zutatenliste gar kein Zucker steht?

Früchte (Datteln) sowie Apfelsaftkonzentrat enthalten Fruchtzucker

- Wie viele Stück Würfelzucker verstecken sich in diesem Riegel?

18 Gramm : 3,5 Gramm (= Gewicht von einem WZ) = 5,14 => gerundet 5 Stück Würfelzucker

- Wie bewertest du die Menge an Zucker in diesem Riegel?

Die Freundin nimmt mit diesem Riegel schon rund ein Drittel der empfohlenen Zufuhrmenge auf. Positiv ist zu bewerten, dass kein „freier“ Zucker zugesetzt wurde. Dennoch ist der Zuckergehalt des Produkts zu beachten.

Dieser Riegel soll eher als „Süßigkeit“ anstatt eines „vollwertigen Jausensnacks“ gesehen werden und daher eher selten konsumiert werden. Von Bio und Superfood darf man sich in Bezug auf den Zucker nicht irreführen lassen. Daher auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben achten!

4 EXPERTEN-CHECK

● Wie erkenne ich, wie viel Zucker in einem Lebensmittel steckt?

Anhand von Zutatenliste und Nährwerttabelle erkennst du, wie viel Zucker in einem Lebensmittel steckt. Die Zutat "Zucker" ist immer Saccharose, also Haushaltszucker. Werden andere Zuckerarten wie Glucose, Fructose, Glucose-Fructose-Sirup oder Maltodextrin zugesetzt, müssen diese auf der Zutatenliste auch so bezeichnet sein.

Die Zutaten müssen nach absteigender Reihenfolge ihres Anteils am Gesamtgewicht aufgelistet sein.

Markiere unterschiedliche Zuckerarten in den Zutatenlisten:

Zutaten: Spareribs gegart: Schweinerippen 88 %, Wasser, Blütenhonig, Speisesalz, Gewürze, Paprikapulver geräuchert (Paprikapulver, Rauch), Zucker, Maltodextrin geräuchert (Maltodextrin, Rauch), Dextrose, Gewürz-extrakte.
Barbecue-Sauce: Tomatenmark, Honig, Zucker, Apfelessig, Gewürze, karamellisierte Zuckersirup, Stärke, natürliches Aroma (enthält Weizen), Rauchsalzzubereitung (Maltodextrin, Salz, Rauch).

Honig: enthält Traubenzucker und Fruchtzucker

Maltodextrin beinhaltet die Worte Maltose (Malzzucker) und Dextrose (anderer Begriff für Traubenzucker). Es handelt sich um einen Zweifachzucker der entsteht, wenn Enzyme die Zuckerbausteine der Stärke aufspalten. Maltodextrin hat keinen besonderen Eigengeschmack und ist auch kaum süß. Dennoch handelt es sich um einen Zucker. Bei Fertigprodukten wird Maltodextrin gerne als Füll- und Verdickungsmittel verwendet.

Dextrose: ist ein anderer Begriff für Glukose oder Traubenzucker

Eis mit Vanillengeschmack. Zutaten: Eingedickte entrahmte MILCH, Glukose-Fructose-Sirup, Kokosfett, Glukosesirup, Zucker, MOLKENERZEUGNIS, Emulgator (Mono- und Diglycende von Speisefettsäuren), Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Carrageen), Aromen, Farbstoff (Carotine).

So schaffen es Hersteller, dass das Wort ZUCKER in der Zutatenliste nicht weit vorne steht!

● Kann man Zucker nicht einfach weglassen?

Zucker kann nicht einfach aus einem Rezept gestrichen werden. Meistens ist eine umfangreiche Rezeptänderung notwendig. Das hat nicht nur geschmackliche, sondern auch technologische Gründe.

Zucker gibt Speisen die Konsistenz. Bei Teigen schließt Zucker Luftbläschen ein und verleiht ihnen dadurch eine lockere Struktur. Zucker bildet außerdem die Grundlage für die Fermentation (Gärung) von Hefe, dass ein Brot- oder Germteig “aufgeht”. Zucker macht Produkte außerdem haltbar – und ermöglicht die Konservierung, weil er in Kompotten, Sirupen und Marmeladen Wasser bindet. Durch die Karamellisierung kann Zucker außerdem für die Farbgebung verantwortlich sein.

● Auch Getränke weisen häufig einen hohen Zuckergehalt auf

Wie gut kennst du dich mit Getränken aus? Stelle dich der Herausforderung und teste dein Wissen mit der **SIPCAN-Zucker-Challenge**.

Du kannst entweder über den Link die Website besuchen:

<https://www.sipcan.at/online-checklisten>

Oder lade in deinem App-Store oder auf Google Play die App zu den SIPCAN Checklisten herunter und teste dein Wissen am Smartphone oder Tablet.

