

Versteckter Zucker

Zucker kommt in der Natur in verschiedenen Varianten vor. Diese Namen stehen auf der Zutatenliste, sind aber nicht jedem bekannt: Dextrose / Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Laktose (Milchzucker), Maltose (Malzzucker).

Selbst wenn das Wort „Zucker“ nicht in der Zutatenliste steht, kann trotzdem Zucker enthalten sein. Hier sollte man auf folgende Begriffe achten: Apfelsaftkonzentrat, Agavendicksaft, Dattelsirup, ...

Produkte können von Natur aus Zucker enthalten, dann werden diese Produkte oft mit der Aufschrift „ohne zugesetzten Zucker“ versehen, wie z.B. Apfelmus (ohne zugesetzten Zucker), da Äpfel natürlichen Fruchtzucker enthalten.

Zucker wird nicht nur in süßen Lebensmitteln verwendet, sondern auch in Produkten, von denen man nicht erwartet, dass diese Zucker enthalten, wie z.B. Currywurst für die Mikrowelle oder Essiggurken. Dies geschieht, da er für Textur, Aromaentfaltung, Haltbarkeit / Konservierung und Frische sorgt und als Geschmacksverstärker dient.

The many names of added sugar:		
Agave nectar	Date sugar	Maltose
Barbados sugar	Dehydrated cane juice	Mannose
Barley malt	Demerara sugar	Maple syrup
Barley malt syrup	Dextrin	Molasses
Beet sugar	Dextrose	Muscovado
Brown sugar	Evaporated cane juice	Palm sugar
Brown rice syrup	Free-flowing brown sugars	Panocha
Buttered syrup	Fructose	Powdered sugar
Cane crystals	Fruit juice	Raw sugar
Cane juice	Fruit juice concentrate	Refiner's syrup
Cane juice crystals	Glucose	Rice syrup
Cane sugar	Glucose solids	<u>Saccharose</u>
Caramel	Golden sugar	Sorghum Syrup
Carob syrup	Golden syrup	Sucrose
Castor sugar	Grape sugar	Sugar (granulated)
Coconut palm sugar	High-fructose corn syrup	Sweet Sorghum
Coconut sugar	Honey	Syrup
Confectioner's sugar	Icing sugar	Tapioca syrup
Corn sweetener	Invert sugar	Treacle
Corn syrup	Malt syrup	Turbinado sugar
Corn syrup solids	Maltodextrin	Yellow sugar
Crystalline fructose	Maltol	

Tipps:

- Zutatenliste nach verstecktem Zucker (-ose, -sirup, Frucht(saft)konzentrat) durchsuchen
- „weniger süß“ mit „regulär“ vergleichen
- Nährwerttabelle anschauen -> wie viel Zucker ist tatsächlich enthalten?

Mitwirkende: Sophie Fichtner