



## Zucker - Haushalts- und Kristallzucker

### Was ist Zucker?

Zucker ist sowohl ein Sammelbegriff für alle süß schmeckenden Saccharide (Einfach- und Zweifachzucker) als auch die Bezeichnung für den handelsüblichen Haushalts- und Kristallzucker Saccharose. Saccharose ist ein Zweifachzucker, der aus Glukose und Fruktose besteht. Zucker ist ein Kohlenhydrat und sowohl ein Nahrungs- als auch ein Genussmittel. Haushaltszucker ist in Wasser sehr gut löslich, die Löslichkeit ist aber temperaturabhängig. Zucker hat kein Mindesthaltbarkeitsdatum.

### Wie wird Zucker hergestellt?

Weißer Haushaltszucker wird zumeist aus Zuckerrüben, seltener aus Zuckerrohr und Zuckerpalme gewonnen. Bei der Gewinnung durch Zuckerrüben werden die Rüben in Scheiben geschnitten und der Zucker wird mit heißem Wasser aus den Rüben gewaschen. Der Dünnsaft wird in mehreren Stufen zu Dicksaft konzentriert, bis sich am Ende Kristalle bilden. Die Mischung aus Dicksaft und Kristallen wird abschließend in Zentrifugen getrennt – so wird sowohl Rohrzucker als auch Kristallzucker aus der Zuckerrübe gewonnen. Die Zuckerrübe wird im gemäßigten Klimabereich angebaut. Hauptverbreitungsgebiet ist neben Europa die USA, Kanada, Nordafrika und einige asiatische Länder.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Zucker

Zucker ist ein Disaccharid, das heißt ein sogenannter Zweifachzucker, zusammengesetzt aus den Bausteinen Glucose und Fructose.

### Was macht Zucker im Körper?

Zucker ist ein Energielieferant für den Körper. Beim Verzehr von Zucker schüttet die Bauchspeicheldrüse **Insulin** aus, das den Zucker aus dem Blut entfernt und ihn in die Körperzellen schleust.

### Zucker in der Küche

Zucker lässt sich in der Küche vielseitig einsetzen. Vor allem wird er zum Süßen von Speisen und Getränken genutzt, bevorzugt bei Gebäck, Joghurt, Tee und Kaffee. Aber auch in der herzhaften Küche findet der Zucker Verwendung, zum Beispiel zum Karamellisieren von Gemüse wie **Karotten** oder **Zwiebeln**. Zum Süßen von Bratensoßen und Marinaden, sowie für den Kick bei **Fleisch-, Geflügel-** und **Fischgerichten** ist Zucker ebenso gut geeignet.

### Zucker-Tipp:

Brauner Zucker hat eine leicht karamellartige Geschmacksnote und ist daher gerade im Kaffee oder in schwarzem Tee besonders köstlich.

Zucker ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: