



SÜSS UND UNGESUND - ZUCKER ?!



ZUCKERSÜSS – ODER DOCH NICHT?

„Mmmmmh, ist das lecker, Herr Professor!“ Globini kann gar nicht genug von den Süßigkeiten bekommen. So viel Zucker ist doch aber bestimmt nicht gesund, oder? Auf der Rückseite verraten wir dir das süße Geheimnis des Zuckers, worin er überall versteckt ist und ob er uns wirklich schadet.



30.

VIDEOS, LÖSUNGEN UND WEITERE INFOS UNTER
www.globus.de/entdeckerwelt



WAS IST ZUCKER?



Für die Herstellung von 1 kg Zucker braucht man etwa 9 bis 10 Rüben.

Es gibt verschiedene Arten von Zucker: Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Lactose (Milchzucker) oder Haushaltszucker (Saccharose). Auch Kohlenhydrate wie Stärke, die beispielsweise in Kartoffeln und Mehl vorkommt, sind aus Zucker aufgebaut. Haushaltszucker wird aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen. Durch Zerkleinern, Kochen, Reinigen und Kristallisieren entsteht der bekannte weiße Zucker.



SCHON GEWISST?

Zucker gehört zur Gruppe der Kohlehydrate. Zucker enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, dafür aber viele Kalorien.

SCHADET UNS ZUCKER?

Zucker ist süß und lecker. In größeren Mengen schadet er aber unserem Körper. Essen wir zu viel Zucker, steigt das Risiko, übergewichtig oder krank zu werden. Außerdem greift Zucker die Zähne an, indem er den Kariesbakterien Nahrung liefert. Wenn du dich aber ausgewogen ernährst und dich viel an der frischen Luft bewegst, sind auch ein Bonbon oder ein Stück Schokolade zwischendurch erlaubt.

Merke: Iss Zucker in Maßen!



VORSICHT ZUCKER

VERSTECKT

Offensichtlich steckt Zucker in Süßigkeiten, aber er ist häufig auch als Geschmacksgeber in Nahrungsmitteln wie Brot, Ketchup, Fruchtjoghurts, Getränken oder Müsli versteckt. Denn Zucker kann man billig herstellen. Eine Möglichkeit, um solche versteckten Zucker zu vermeiden: Weniger verarbeitete Lebensmittel essen und dafür mehr selbst und frisch kochen.



ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL

Es gibt Süßstoffe, die mehrere Hundert- bis Tausendmal süßer sind als Zucker, aber praktisch keine Kalorien liefern. Sie werden zum Beispiel in Light- und Zero-Produkten verwendet. Aber auch hier gilt: Alles in Maßen genießen.

