Zucker

baitang (chin.), sugar (eng.), sucre (franz.), sato (jap.), zucchero (ital.), azúcar (span.), şeker (türk.)

Kategorie

Würzmittel, Kohlehydrate

Beschreibung

Chemisch betrachtet besteht Hausaltszucker aus Saccharose (einem Zweifachzucker bzw. Disaccharid). Für die Zuckerherstellung wird der Saft aus Zuckerrohr- oder Zuckerrübe eingedickt, bis er kristallisiert, anschließend werden die Zuckerkristalle durch Zentrifugation vom Sirup abgetrennt. Zuckerrohrsaft kann so verarbeitet werden, dass er seine natürliche Farbe und den Geschmack behält, während Zuckerrübensaft aus Geschmacksgründen immer raffiniert wird. Aus süßem Sorghum (Zuckerhirse) und dem Saft der Dattelpalme (für Palmzucker) wird ebenfalls Zucker gewonnen. Bei der Zuckerraffination werden nicht nur Verschmutzungen beseitigt, sondern auch geschmacksgebende Substanzen. Bei braunem Zucker handelt es sich oft um weißen Zucker, dem Melasse, Zuckersirup oder Zuckerkulör zugesetzt wurden. Je nach Anteil dieser Zusätze ist der braune Zucker dann heller oder dunkler. Rohrohrzucker wird aus nicht raffiniertem Zuckerrohrsaft gewonnen; er ist feucht und hat einen charakteristischen Geschmack. Brauner Vollrohrzucker ist eingedickter, nicht raffinierter Zuckerrohrsaft.
Haushaltszucker lässt sich aus zwei verschiedenen Rohstoffen - Zuckerrüben und Zuckerrohr - herstellen.
Zuckerrüben werden vom September bis in den Dezember hinein geerntet und in Zuckerfabriken zunächst gereinigt und kleingeschnitzelt. Durch Auslaugen der Rübenschnitzel mit Wasser wird dann der Rohsaft gewonnen, der 12-20% Zucker enthält. Neben dem Zucker kommen noch eine Vielzahl weiterer Stoffe wie Kalium, Magnesium und Oxalsäure im Rohsaft vor.

Zucker

Zucker,braun

Puderucker

Aroma

Raffinade

Raffinade wird der besonders reine, weiße Zucker genannt, aus dem auch alle speziellen Zuckersorten hergestellt werden. Es gibt Raffinade in den Körnungen fein, mittel und grob.
Würfelzucker ist angefeuchtete und in Formen gepresste Raffinade, die anschließend getrocknet

wird.
Zuckerhut lautet die Bezeichnung für eine in Kegelform erstarrte Zuckermasse. Der Zuckerhut wird überwiegend für Feuerzangenbowlen verwendet.

Brauner Zucker

Brauner Zucker hat einen aromatischen, karamelartigen Geschmack. Er ist feinkörniger als Farinzucker, wird aus braunem Kandissirup gewonnen und gerne als Backzucker verwendet.

Einmachzucker

Einmachzucker ist grob- oder feinkörnige Raffinade, die beim Aufkochen nicht schäumt, weil der schaumbildende Stoff in der Rübe entfernt wurde.

Farinzucker

Farinzucker hat eine gelbliche Färbung und schmeckt leicht karamelartig. Der geringe Restgehalt an Melasse bedingt die weiche Kristallstruktur.

Gelierzucker

Gelierzucker wird aus Raffinade, dem Geliermittel Pektin und Zitronensäure hergestellt. Er wird vor allem im Haushalt zur Marmeladen- und Geleeproduktion verwendet.

Hagelzucker

Hagelzucker ist ein aus Raffinade hergestellter, hagelkornähnlicher Zucker, der vor allem zum Verzieren von Gebäck verwendet wird.

Kandis

Kandis ist der Sammelbegriff für grobe Zuckerkristalle von unterschiedlicher Größe. Kandis wird durch behutsames Auskristallisieren aus reiner Zuckerlösung gewonnen.
Man unterscheidet weißen und braunen Kandis. Letzterer erhält seine Farbe durch die Zugabe von Sirup oder karamellisiertem Zucker, er schmeckt aromatischer als weißer Kandis.

Puderzucker

Puderzucker ist staubfein vermahlene Raffinade, bei der die Kristalle nicht mehr fühlbar sind.

Rohrzucker

Rohrzucker wird, wie der Name sagt, aus Zuckerrohr hergestellt. Brauner Rohrzucker mit groben Kristallen firmiert auch unter der Bezeichnung Demerara-Zucker.

Vanillinzucker

Vanillinzucker ist ein Gemisch aus weißem Zucker und dem Aromastoff Vanillin (0,1%), Vanillezucker muss echtes, fein geriebenes Vanillemark enthalten.

Weißzucker

Weißzucker, oder auch Grundsorte, ist die billigste Zuckersorte für den Verbrauch. Er enthält geringe Sirupreste, die ihn leicht gelblich färben.

Muscovadozucker

Den feucht-klebrigen Rohrohrzucker gibt es als helle und dunkle Sorte. Er hat einen deutlichen Karamellgeschmack mit würzig-bitterer Note. Er ist besonders für süßes Gebäck und pikante Speisen.

Palmzucker / Jaggery

Palmzucker wird aus dem Saft bestimmter Palmen hergestellt. Er hat ein reichhaltiges, fast mineralisches Aroma. Verwendet wird Palmzucker zum Süßen, aber auch als in der asiatischen Küche Geschmacksverstärker statt Salz.

Demerarazucker

Spezielle Art von Rohrzucker mit großen Kristallen und 2-3% Melasseanteil. Demerarazucker stammt meist überwiegend von Mauritius und eignet sich besonders zum Süßen von Tee, Kaffee, Gebäck und Süßspeisen.

Barbadoszucker

Ein weniger feuchter Muscovadozucker, wird aus Zuckerrohr hergestellt, das nur auf Barbados wächst. Hat einen recht kräftigen Geschmack; für Früchtebrot, Trockenobstkompott und Chutneys.

Ursüße

Ein feinkörniger Vollrohrzucker, der aus eingekochtem Zuckerrohrsaft hergestellt wird und einen relativ hohen Mineralstoffanteil hat. Zum Süßen von Vollkorngebäck und Süßspeisen.

Verwendung

Zucker ist ein Süßungs- und Konservierungsmittel. Bei pikanten Gerichten unterstreicht etwas Zucker den Geschmack. Feuchter dunkelbrauner Zucker verleiht süßem Gebäck mit Zutaten wie Vollkornmehl, Nüssen, Äpfeln eine kräftigere Note. Auch für Marinaden, Schmorgerichte (Eintöpfe) und Chutneys ist er gut geeignet. Um Zucker in Wasser aufzulösen, die Zucker-Wasser-Mischung zuerst unter Rühren bei schwacher Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann die Temperatur erhöhen.

Einkauf / Aufbewahrung

Zucker vor Feuchtigkeit geschützt lagern - so hält er mindestens 1 Jahr. Wird er feucht, verklumpt er. Dieser Zucker lässt sich verwenden, indem man ihn mahlt bzw. zerstößt. Trocknet feuchter Zucker aus, wird er steinhart; auch er lässt sich weiterverwenden, indem man den Zuckerblock in eine Schüssel legt und mit einem feuchten Tuch bedeckt, bis er wieder weich ist.

Gesundheit

Chemisch gesehen zählt unser Haushaltszucker zu den Kohlenhydraten. Kohlenhydrate sind Nährstoffe, die aus Zuckerbausteinen zusammengesetzt sind. Sie werden in drei Gruppen unterteilt:

- Monosaccharide (Einfachzucker); das sind z.B. Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose).

- Disaccharide (Zweifachzucker); dazu zählt u.a. der Haushaltszucker (auch Saccharose genannt). Er ist aus Traubenzucker und Fruchtzucker zusammengesetzt.

- Polysaccharide (Mehrfachzucker); das sind langkettige Kohlenhydrate wie Stärke und Ballaststoffe, die in Kartoffeln oder Getreide vorkommen.

Die beiden letztgenannten Gruppen werden (mit Ausnahme der Ballaststoffe) im menschlichen Körper zu Einfachzuckern umgebaut, in die Körperzellen transportiert und dort wie die Einfachzucker zur Energiegewinnung verbrannt. Zucker ist ein purer Energielieferant, er enthält keine Mineralstoffe, Vitamine oder Ballaststoffe.
Der häufig verwendete Beiname »Vitamin-B1-Räuber« ist nicht korrekt, denn Zucker »stiehlt« dem Körper kein Vitamin B1. Der Körper benötigt das Vitamin zwar zum Abbau von Zucker, es wird dabei jedoch nicht verbraucht. Ernährt man sich statt mit Vitamin-B1-Trägern wie Vollkorngetreide vorwiegend mit ihren Verarbeitungsprodukten wie hellem Mehl oder Zucker, so benötigt der Organismus zu deren Abbau Vitamin B1, erhält es aber mit den Verarbeitungsprodukten nicht in ausreichender Menge, so dass es zwischenzeitlich zu Vitamin-B1-Defiziten kommt. Ein richtiger »Vitamin-B1-Räuber« ist Zucker also nicht.
Zucker fördert die Ausschüttung des Hormons Insulin, das am Zuckerabbau beteiligt ist. Dadurch wird der zunächst rasch angestiegene Blutzuckerspiegel schnell wieder gesenkt, und den Körper verlangt es nach mehr - neuer Süßhunger ist vorprogrammiert. Auch stehen einige Krankheiten wie Karies und Übergewicht in Zusammenhang mit einem übermäßigen Zuckerkonsum. Wer sich gesund und ausgewogen ernähren möchte, sollte sparsam mit Zucker umgehen und ihn wie in früheren Zeiten als Gewürz verwenden. Wie bei den Fetten, so kann man auch beim Zucker von »sichtbarem« und »verstecktem« Zucker sprechen. Sichtbarer Zucker ist z.B. Haushaltszucker, wie er in jedem häuslichen Zuckertopf zu finden ist, oder auch Traubenzucker, der »schnelle Energiespender«.
Versteckter Zucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Natürlicherweise kommt er z.B. im Obst vor. Aber auch viele industriell hergestellte Lebensmittel enthalten Zucker - man denke nur an die breite Süßwarenpalette oder gesüßte Produkte wie Kuchen, Speiseeis, Limonaden etc. Selbst im Tomatenketchup ist Zucker enthalten, und das nicht zu knapp. Eine Flasche (200 g) dieser roten Soße enthält eine Zuckermenge, die ca. 22 Stück Würfelzucker entspricht. Solch versteckten Zucker darf man bei der Beurteilung seiner Ernährungsgewohnheiten nicht vernachlässigen.

Geschichte

Bis ins Mittelalter wurde in Deutschland nur Honig als Süßungsmittel verwendet. Die erste Bekanntschaft mit Zucker sollen Kreuzritter um 1100 n. Chr. im heutigen Libanon gemacht haben. Sie stießen dort auf ein Schilf, das »zucra« genannt wurde und einen süß schmeckenden Saft enthielt. Mit der Entdeckung des Seeweges nach Asien kam der erste Rohrzucker dann nach Deutschland. Zunächst wurde er als Arznei und Luxusartikel teuer in Apotheken verkauft.
Bis zum 15. Jahrhundert war Zucker wie Pfeffer ein purer Luxusartikel. Zuckerhüte mit einem durchschnittlichen Gewicht won 1700 Gramm wurden bis Ende des Mittelalters als Erbstücke im Testament erwähnt oder waren Teil der Mitgift.
Zucker wurde überwiegend zu medizinischen Anwendungen benutzt und gelangte erst spät über die Apotheken in die Küche als Süßstoff, denn die Verwendung als Zutat galt lange Zeit als Luxus.
Erst als es Mitte des 18. Jahrhunderts gelang, Zucker aus Rüben herzustellen, wurde er für die mitteleuropäische Bevölkerung erschwinglich. Bis zu 60% der Weltzuckerproduktion werden heute noch aus Zuckerrohr gewonnen, 40 - 45% entfallen auf Rübenzucker.