

PRESSEMELDUNG

„Österreich isst informiert“: Mythen rund um Zucker aufgedeckt

Die Wissensplattform oesterreich-isst-informiert.at geht wichtigen Fragen zum Thema Zucker auf den Grund und entlarvt Irrtümer.

(Wien, 27.11.2024) Zucker ist in Lebensmitteln versteckt, macht süchtig und verursacht Diabetes? Im neuen Newsletter räumt „Österreich isst informiert“ mit verbreiteten Zuckermythen auf. Häufige Fragen zum Thema Zucker, seine Bedeutung in der Ernährung sowie dessen Aufgaben in der Lebensmittelverarbeitung nimmt der Fakten-Check unter die Lupe. Zudem gibt es Einblicke in die Zuckerherstellung in Österreich - Leserinnen und Leser lernen den Weg des Zuckers von der Rübe bis zum fertigen Produkt kennen. Rätselfans können das neu gewonnene Wissen im Zucker-Quiz testen.

Mythen-Check: Ist Zucker in Lebensmitteln „versteckt“?

Rund um Zucker ranken sich zahlreiche Mythen. So wird etwa behauptet, dass in vielen Lebensmitteln Zucker „versteckt“ sei. Doch das ist falsch: Ein Blick aufs Etikett gibt Auskunft, wie viel Zucker ein Lebensmittel enthält. Der genaue Zuckergehalt ist in der Nährwerttabelle und der Zutatenliste angeführt. Welche Angaben wo zu finden sind, klärt „Österreich isst informiert“ in einem Mythen-Check, der auch noch andere Irrtümer über Zucker aufgreift. Die Frage, ob brauner Zucker gesünder sei als weißer oder Fruchtzucker besser als Haushaltszucker, wird ebenso behandelt wie der Unterschied von Definitionen wie „zuckerarm“, „zuckerfrei“, „zuckerreduziert“ oder „ohne Zuckerzusatz“. Weitere wertvolle Informationen - etwa zu unterschiedlichen Zuckerarten oder dem Kaloriengehalt - liefert ein Fakten-Check.

Welche Aufgaben hat Zucker in der Lebensmittelverarbeitung?

Wird Zucker in Lebensmitteln reduziert, hat dies neben sensorischen oft auch technologische Folgen. Denn Zucker verfügt über viele wünschenswerte Eigenschaften, die sowohl in der Küche daheim als auch von Unternehmen bei der Lebensmittelverarbeitung genutzt werden. Da Zucker Wasser bindet, wird er beispielsweise zum Haltbarmachen von Marmeladen, Obstdesserts oder eingelegtem Gemüse eingesetzt. Mithilfe von Zucker lassen sich nicht nur Speisen und Getränke süßen oder deren Geschmack abrunden, sondern auch das Volumen und die Textur von Lebensmitteln steuern oder Backwaren bräunen. Bei der Herstellung alkoholischer Getränke kann Zucker ebenso eine Rolle spielen.

Von der Rübe bis auf den Tisch: Wie wird Zucker hergestellt?

Zucker wird in Österreich aus heimischen Zuckerrüben gewonnen. Deren Anbau hat eine lange Tradition. „Österreich isst informiert“ begleitet den Weg des Zuckers von der Aussaat der Rübensamen auf dem Feld über die Verarbeitung bis zum Endprodukt. Auf 1 Hektar Anbaufläche lassen sich bei guten Bedingungen rund 70.000 Rüben ernten, aus denen in aufwendigen Arbeitsschritten bis zu 13 Tonnen Zucker gewonnen werden können. Nebenprodukte, die bei der Zuckerherstellung anfallen - wie Melasse, ausgepresste Rübenschnitzel oder Carbokalk - werden fast zur Gänze verwertet. Getrocknete Rübenschnitzel finden beispielsweise als Tierfutter Verwendung, übriggebliebene Melasse wird als Rohstoff in der Backhefeindustrie oder in der Alkoholerzeugung eingesetzt.

Interessiert? Hier geht's zur [Newsletter-Anmeldung](#).

Über „Österreich isst informiert“

Mit der Wissensplattform „Österreich isst informiert“ setzt die heimische Lebensmittelindustrie ein Zeichen für mehr Sachlichkeit in der öffentlichen Debatte. Das Online-Magazin umfasst sechs Rubriken: Lebensmittel, Herstellung,

Industrie, Menschen, Verantwortung sowie Tipps und Service. Videos und Bildergalerien vermitteln Einblicke in den Alltag der Lebensmittelhersteller und machen so die Produktion erlebbar. Mehr: oesterreich-isst-informiert.at.

Rückfragehinweise:

Mag. Katharina Koßdorff
Geschäftsführerin im Fachverband der Lebensmittelindustrie
T: +43 1 712 21 21 - 14
E: k.kossdorff@dielebensmittel.at

DI Oskar Wawschinek MAS MBA
Food Business Consult
Pressesprecher für den Fachverband der Lebensmittelindustrie
M: +43 664 545 63 50
E: office@foodbusiness.at