

PRESSEMELDUNG

„Österreich isst informiert“ räumt mit Zuckermythen auf

Die Wissensplattform oesterreich-isst-informiert.at erklärt, was es mit Zucker als Zutat in der Lebensmittelherstellung auf sich hat.

(Wien, 29.3.2019) Welche Zuckerarten gibt es? Wo kommt Zucker natürlich vor? Und wozu wird er in der Lebensmittelherstellung eingesetzt? Diese sowie viele weitere Themen finden sich im aktuellen Newsletter von „Österreich isst informiert“, einer Initiative der heimischen Lebensmittelindustrie. Die Wissensplattform oesterreich-isst-informiert.at bietet Fakten zur Lebensmittelverarbeitung, Eckdaten zur Branche und praktische Tipps zum Umgang mit Nahrungsmitteln.

Zucker hat unterschiedliche Funktionen in der Lebensmittelherstellung

Bei der Herstellung von Lebensmitteln wird seit je auch Zucker als Zutat eingesetzt. Neben seiner Hauptaufgabe - dem Süßen von Speisen - hat Zucker zahlreiche weitere Funktionen. Er hilft zum Beispiel, Obst und Gemüse zu konservieren, Backwaren zu bräunen oder Kuchen luftiger zu machen. Das Reduzieren oder Weglassen von Zucker in einer Rezeptur kann daher nicht nur den Geschmack, sondern auch die Konsistenz und Haltbarkeit eines Lebensmittels beeinflussen. „Wird die Rezeptur eines Lebensmittels geändert, bedeutet das oft, dass ein anderes Produkt entsteht. Das ist vielfach gar nicht bewusst“, erklärt Mag. Katharina Koßdorff, Geschäftsführerin des Fachverbands der Lebensmittelindustrie. Eine Bewerbung eines Produktes als „zuckerreduziert“ darf übrigens nur erfolgen, wenn mindestens 30 % weniger Zucker gegenüber Vergleichsprodukten enthalten ist. Die Reduktion des Zuckergehalts oder der Einsatz eines Zuckerersatzes sollte daher sicherstellen, dass das neue Produkt den Erwartungen der Verbraucher gerecht wird und die Lebensmittelsicherheit dadurch nicht beeinträchtigt wird.

Das Etikett informiert über Zuckergehalt

Als Kohlenhydrat ist Zucker ein wichtiger Energielieferant. Ob die Kalorien aus der in Lebensmitteln wie Obst natürlich vorkommenden Fruktose oder aus der Saccharose der Zuckerrübe stammen, macht keinen Unterschied. „Für ein ideales Körpergewicht ist vor allem die Kalorienbilanz entscheidend: Wichtig sind ein aktiver Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung“, erklärt Koßdorff. Sie räumt mit einem weiteren Vorurteil auf: „Von ‚verstecktem Zucker‘ kann keine Rede sein. Auf jedem verpackten Lebensmittel ist genau deklariert, wieviel Zucker es enthält.“ In der Nährwerttabelle auf dem Etikett findet sich der Gesamtkohlenhydratgehalt des Produkts samt dem enthaltenen Zucker, das bedeutet sowohl die natürlich enthaltene als auch die vom Hersteller beigefügte Menge an Zucker. In der Zutatenliste ist der bei der Herstellung hinzugefügte Zucker als Zutat nach seinem Gewichtsanteil deklariert. Er ist als „Zucker“ oder mit seiner spezifischen Zuckerbezeichnung, etwa „Fruktose“ (Fruchtzucker), „Maltose“ (Malzzucker), „Glukose“ (Traubenzucker) oder „Laktose“ (Milchzucker) anzuführen.

Von Herkunftskennzeichnung bis Lagern im Kühlschrank: Weitere Themen

Zusätzlich zum Zucker-Schwerpunkt umfasst der aktuelle Newsletter von „Österreich isst informiert“ ein breites Spektrum an Beiträgen. Darunter ist die in Österreich geplante verpflichtende Herkunftskennzeichnung bei verpackten Lebensmitteln: Herbert Fuchs, Geschäftsführer des Gemeinschaftsverpflegers GOURMET, nimmt im Interview dazu Stellung. Dass sich Österreich nicht zur Gänze mit heimischen Agrarrohstoffen selbst versorgen kann, zeigt eine Grafik zum sogenannten

Selbstversorgungsgrad. Präsentiert werden weiters die Geschichte von Convenience Food, Methoden zur Haltbarmachung sowie Tipps zum Lagern von Lebensmitteln im Kühlschrank. 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
Tel.: +43 1 712 21 21 - 14
k.kossdorff@dielebensmittel.at

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