
Ist Kokosblütenzucker tatsächlich „besser“ als Zucker?

Mo, 17.05.2021 - 12:36

Ein zu hoher Zuckerkonsum wird mit einer Reihe von Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht. Gesundheitsfördernd sei daher, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE, eine zuckerarme Ernährung. Im Handel sind zahlreiche süßende Lebensmittel, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe zu finden. Sind diese tatsächlich „gesünder“ als herkömmlicher Zucker?

Kokosblütenzucker wird in den tropischen Regionen aus dem Nektar der Blüten der Kokospalmen gewonnen. Um ihn zu sammeln, klettern die Bauern täglich zwei Mal auf die Palmen, schneiden die Blütenstände an und fangen den Nektar auf. Dieser wird dann filtriert und unter Rühren erhitzt und eingedickt, bis er kristallisiert. Nach dem Abkühlen werden die Kristalle zerkleinert. Für ein Kilogramm Kokosblütenzucker werden rund vier Liter Kokosblütennektar benötigt, von einer Palme können an einem Tag zwischen zwei und vier Liter geerntet werden. Aufgrund der handwerklichen Herstellung ist Kokosblütenzucker teuer und kostet im Handel zwischen 15 und 30 Euro pro Kilogramm.

Der fertige Kokosblütenzucker ist hellbraun, schmeckt nach Karamell und ist fast genau so süß wie normaler Zucker. „Er besteht zu rund 70 bis 90% aus Saccharose und unterscheidet sich weder in der Zusammensetzung noch im Kaloriengehalt noch beim glykämischen Index wesentlich vom Haushaltszucker“, fasst Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, zusammen. „Zwar enthält er mehr Mineralstoffe – aber bei den kleinen Mengen, die man üblicherweise zum Süßen verwendet, ist das gesundheitlich nicht von Bedeutung.“ Kokosblütenzucker eignet sich zum Süßen von Getränken und Süßspeisen, zum Backen jedoch nur bedingt, da er sich in Teigen schlechter auflöst als herkömmlicher Zucker und leicht Klumpen bildet.

Fazit: Kokosblütenzucker mag in der Herstellung zwar natürlicher sein als Haushaltszucker, in der Zusammensetzung unterscheidet er sich aber nicht wesentlich. Besser als der Kauf von teuren Zuckeralternativen ist es, die eigenen Ernährungsgewohnheiten insgesamt zu überdenken und generell möglichst wenig zu süßen. Auch Kokosblütenzucker sollte wenn, dann nur in geringen Mengen verwendet werden.