Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Service-Reihe der VZS anlässlich der Expo 2015 - Ist brauner Zucker gesünder?

Mon, 04/27/2015 - 12:44

Mithilfe wöchentlicher Beiträge der VZS genauer wissen, was man isst

Von Mai bis Oktober 2015 findet in Mailand die Weltausstellung „Expo 2015“ statt. Als Thema wurde Feeding the Planet, Energy for life (Den Planeten ernähren, Energie für das Leben) gewählt. Es handelt sich somit um die größte Veranstaltung, die je zum Thema Ernährung organisiert wurde.
Aus diesem Anlass gibt die Verbraucherzentrale ab jetzt wöchentlich eine Service-Reihe mit dem Titel: „Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?“ heraus. Die Reihe wurde mit der Verbraucherzentrale Bayern abgesprochen.
"Man ist, was man isst", so lautet ein bekanntes Sprichwort - und es ist etwas dran. Denn gesunde Ernährung hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Ist brauner Zucker gesünder?

Verleitet durch die Farbe könnte man denken, dass brauner Zucker "natürlicher" und damit "gesünder" sei. Doch der Eindruck trifft nicht zu. Brauner Zucker hat keine gesundheitlichen Vorteile gegenüber dem weißen. Sein Energiegehalt ist genauso hoch. Beide Zuckersorten fördern gleichermaßen die Entstehung von Karies. Ob man den braunen oder weißen Zucker bevorzugt, ist in erster Linie eine Geschmackssache.
Brauner Zucker erhält seine Farbe oft dadurch, dass weißer Zucker mit Karamell oder Melasse gefärbt wird. Melasse ist ein brauner Sirup, der bei der Zuckerproduktion anfällt. Brauner Zucker entsteht auch, wenn bei der Herstellung einige Schritte ausgelassen werden, so dass Reste der Melasse den Zucker braun färben. Dadurch enthält er etwas mehr Mineralstoffe und Vitamine. Von der Menge her spielt

dies in Sachen Gesundheit aber keine nennenswerte Rolle

Medien-Information
Bozen, 27.04.2015