



## Zucker – ein Allroundtalent

Ob beim Kochen oder Backen: Zucker sorgt bei vielen Lebensmitteln für den besonderen Geschmack. Und was wären so manche traditionellen Speisen und Bräuche ohne die vielen guten Eigenschaften des Zuckers?

### Allround-Talent in der Küche

Zucker erweist sich in der Küche als wahrer Allrounder: Er verbessert den Geschmack, ist beim Backen einfach unersetzlich und setzt optische Akzente. Für jede Aufgabe gibt es die passende Zuckersorte. So behält der granuliert Hagelzucker während des Backens seine Form – er eignet sich gut zum Verzieren. Der fein gemahlene Puderzucker wird für Glasuren und Schaumgebäck sowie zum Bestäuben genutzt. Brauner Zucker wird bevorzugt für würzige Lebkuchen oder Printen verwendet.

Zucker verbessert bei vielen Speisen den Geschmack. Er mildert die Säure des Essigs bei eingelegten Gurken und verstärkt das Aroma von Früchten und Bratensoßen. Zucker wirkt zudem auf natürliche Weise konservierend und verlängert zum Beispiel die Haltbarkeit von Konfitüren.

Zucker ist bei vielen Teigsorten wichtig für die Backeigenschaften: Hefeteig lässt er aufgehen, er bringt einen angenehm süßen Geschmack, eine schöne Bräunung und die optimale Konsistenz des Gebäcks. Deshalb ist Zucker beim Backen nicht zu ersetzen.

Mit der richtigen Verzierung werden süße Leckereien zu echten Kunstwerken. Konditoren und Pâtisseries messen ihr Können sogar in Meisterschaften. Zuckerguss, Karamellspiralen, Krokantgitter oder Zuckerblumen machen das Gebäck auch optisch zum Genuss.

## Interview mit Thomas Krause, Kochschule Hamburg

Die Initiative „Schmeckt Richtig!“ sprach mit Koch Thomas Krause über den Einsatz von Zucker in der Küche.

**Schmeckt Richtig:** Was gehört für Sie zu einem leckeren Gericht?

**Thomas Krause:** Für mich gehören dazu auf jeden Fall frische Lebensmittel, Kräuter und Gewürze.

**Schmeckt Richtig:** Gibt es denn in Ihrer Küche auch Zucker?

**Thomas Krause:** Ja, natürlich. Ich habe verschiedene Sorten in meiner Küche stehen – vor allem Raffinade-Zucker, Puderzucker und braunen Zucker.

**Schmeckt Richtig:** Bei welchen Speisen verwenden Sie Zucker?

**Thomas Krause:** Bei Zucker denkt man ja zuerst an süße Nachspeisen. Und das ist auch richtig. Aber Zucker verfeinert als Zutat viele Speisen und ist auch ein wichtiger Bestandteil von Dekorationen – denn das Auge isst ja mit! Er ist einfach ein fester Bestandteil der traditionellen, genauso wie der modernen Küche.

**Schmeckt Richtig:** Zucker und herzhaftes Speisen – passt das?

**Thomas Krause:** Das passt hervorragend. Mit Zucker kann man fruchtige Aromen betonen. Ein klassisches Beispiel dafür ist

die Tomatensauce: Mit einer Prise Zucker kommt die Fruchtigkeit der Tomaten besonders hervor. Umgekehrt kann man mit Zucker aber auch säuerliche Noten ergänzen oder abschwächen. Zum Beispiel harmoniert Zucker wunderbar mit der Säure des Essigs in einer Vinaigrette. Interessant werden Gerichte immer dann, wenn man mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen spielt. Mit karamellisiertem Obst oder Gemüse schafft man zum Beispiel einen tollen Kontrast zu gebratenem Fleisch oder zu frischen Salaten – sehr spannend für unsere Geschmacksknospen.

**Schmeckt Richtig:** Würden Sie beim Kochen den Zucker durch andere Süßungsmittel wie zum Beispiel Honig, Ahornsirup oder Süßstoffe ersetzen?

**Thomas Krause:** Zucker generell durch andere Süßungsmittel zu ersetzen ist schwierig. Zum einen haben manche Süßungsmittel einen Eigengeschmack, der nicht unbedingt zum Gericht passt. Zum anderen geht es beim Zucker ja oft nicht nur um die Süße, sondern auch um seine anderen Eigenschaften, die bei der Zubereitung der Speisen eine wichtige Rolle spielen. Ich würde beim Kochen auf keinen Fall auf Zucker verzichten.



### Vita:

Thomas Krause träumte schon „als kleiner Steppke“ davon, Koch zu werden, um sich seine Lieblingsgerichte selbst kochen zu können. Nach seiner Ausbildung in Deutschland setzte er dann seine Karriere an verschiedenen Stationen fort – von Frankreich über Italien bis Südafrika. 2003 eröffnete er die Kochschule Hamburg ([www.Kochschule-Hamburg.de](http://www.Kochschule-Hamburg.de)), um Kochinteressierten sein Wissen und seine Freude an kulinarischen Entdeckungen weiterzugeben. Inzwischen erstreckt sich das von Thomas Krause gegründete Kochschulnetzwerk über sechs weitere Städte.

## 5 Profi-Tipps rund um das Kochen mit Zucker von Thomas Krause

- 1.** Mein Tipp für eine schnelle Sauce à la Limone – einfach und raffiniert zugleich: Butter schmelzen und Zucker karamellisieren. Das Karamell mit Wein ablöschen und etwas Gemüsebrühe dazugeben. Sämig einkochen lassen und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Mit frischem Basilikum großartig zu Pasta und Lachs!
- 2.** Zucker findet auch beim Beizen von Lachs Verwendung. Ich nutze dafür neben verschiedenen Gewürzen immer zwei Teile Salz und einen Teil Zucker.
- 3.** Oft gefragt in meiner Kochschule: Wie gelingt Karamellisieren? Mein Tipp: Zucker ohne Flüssigkeit in einen Topf geben, den Herd auf mittlere Hitze einstellen, den Zucker langsam schmelzen ohne umzurühren. Erst wenn der Zucker sich fast komplett aufgelöst hat, rühren Sie um – so klumpt das Karamell nicht.
- 4.** In Konfitüren kann man mit Zucker das Aroma von Obst haltbar machen. Und die Kombination aus süß und fruchtig in selbstgemachten Konfitüren lässt sich auch gut zum Kochen nutzen, zum Beispiel zum Verfeinern von Braten. Zu Wild passt zum Beispiel Johannisbeerkonfitüre und zu einem Gänsebraten kann man wunderbar eine Sauce mit Orangenmarmelade reichen.
- 5.** Einfache Salate werden mit karamellisiertem Obst schnell zu etwas Besonderem. Im Sommer passen karamellierte Pfirsiche toll zu frischen Blattsalaten und im Winter kann man zum Beispiel einen Rotkohl-Salat mit karamellisierten Birnen aufpeppen.



*Zucker gehört traditionell auch in der herzhaften Küche ganz natürlich dazu – nicht nur bei süßen Nachspeisen.*

## Essen mit Genuss



*Der Leistungsumsatz ist die Energiemenge, die zum Beispiel bei sportlichen Aktivitäten verbraucht wird.*



*Auch in Phasen der Entspannung verbraucht der Körper Energie, den sogenannten Grundumsatz.*

Essen ist mehr als nur die reine Aufnahme von Nahrung. Essen ist Genuss, lädt dazu ein, Zeit miteinander zu verbringen, und wir verbinden Essen – nicht nur in der Advents- und Weihnachtszeit – auch mit ganz individuellen Traditionen. Die gute Nachricht für alle Genießer: Ein schlechtes Gewissen braucht keiner dabei zu haben, denn es gibt keine „gesunden“ oder „ungesunden“ Lebensmittel. Auf das richtige Maß kommt es an. Und dafür gibt es keine allgemein gültigen Regeln. Entscheidend ist die individuelle Energiebilanz.

Grundsätzlich signalisiert der Körper, was er benötigt. Manchmal isst man aber aus Langeweile, aus Frust oder weil man es gewohnt ist, zu einer bestimmten Zeit zu essen, und ignoriert dabei die Signale, die der Körper sendet.

### Zwei einfache Regeln können helfen:

- 1. Bewusster essen:** Wer sich abwechslungsreich ernährt und sich Zeit zum Essen nimmt, macht schon viel richtig.
- 2. Auf die Energiebilanz achten:** Wer sein Gewicht halten möchte, sollte so viel Energie zu sich nehmen, wie er verbraucht. Wer abnehmen will, entsprechend weniger.

## Warum der Körper Energie braucht

Selbst im Ruhezustand braucht unser Körper Energie, um Körpertemperatur, Atmung und Herzschlag konstant zu halten. Diesen Energieverbrauch nennt man den Grundumsatz. Wer aufsteht und zum Beispiel mit dem Rad zur Arbeit fährt, erbringt eine Leistung. Die Energie, die der Körper hierfür benötigt, heißt Leistungsumsatz. Der Körper braucht Energie für jede Form von Aktivität – sei es zum Laufen, Tanzen oder Denken. Der Energieverbrauch setzt sich also aus dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz zusammen.

Sämtliche Energie, die der Körper im Ruhezustand oder für Aktivitäten braucht, nimmt er durch Essen und Trinken auf. Entscheidend ist hierbei eine ausgewogene Energiebilanz. Wer mehr Kalorien zu sich nimmt als er verbraucht, nimmt zu. Wer abnehmen möchte, muss weniger Kalorien aufnehmen, als er verbraucht. Jeder Mensch funktioniert anders. Neben biologischen Faktoren wie Körpergröße, Muskelmasse, Geschlecht, Alter und genetischer Veranlagung kommt es bei einem vitalen Lebensstil darauf an, wie viel sich jemand bewegt und wie viel er isst.

## Ausgewogene Ernährung – Der Mix macht's

Nahezu alles, was man isst, hat Kalorien, die sich in der Energiebilanz niederschlagen. Es gibt keine „guten“ und keine „schlechten“ Lebensmittel. Alle haben ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung – von der Avocado bis zum Zucker. Entscheidend sind das Maß und der Mix. Experten empfehlen, etwa 50 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Dazu zählen stärkehaltige Lebensmittel wie Brot oder Kartoffeln genauso wie Zucker.

Staubsaugen oder Treppensteigen – schon leichte Aktivitäten sind gut für die Energiebilanz. Noch mehr Spaß macht es, tanzen zu gehen, eine Radtour mit der Familie zu unternehmen, mit den Kindern zu toben oder einfach mal wieder ausgiebig zu lachen.

## Übrigens:

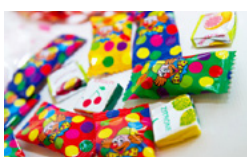
- **„Weniger Zucker bedeutet nicht weniger Kalorien“**  
Wird der Zucker in festen Lebensmitteln reduziert, ist er durch einen anderen Nährstoff zu ersetzen. Dieser enthält ebenfalls Kalorien. So werden Kalorien durch Kalorien ersetzt. Der Energiegehalt des Lebensmittels ändert sich somit in der Regel kaum. Besser ist es, auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung zu setzen.
- **„Zucker kein Risikofaktor für Diabetes“**  
Diabetes mellitus Typ 1 basiert ursächlich auf Veranlagung und körpereigenen Fehlfunktionen. Die „Volkskrankheit“ Diabetes mellitus Typ 2 wird dagegen durch Veranlagung, Lebensstil, hohes Alter, Rauchen, den Verzehr von rotem Fleisch und Übergewicht begünstigt. Zuckerkonsum gehört nicht zu den Risikofaktoren.

## Süße Traditionen – lieb gewonnene Bräuche, die ohne Zucker nur halb so schön wären



### Advent und Weihnachten: die süßeste Zeit des Jahres

Die Vorweihnachtszeit ist wohl die süßeste Zeit des Jahres, denn die Liste der Leckereien ist lang: von Adventskalender über Lebkuchen, Spekulatius, Christstollen, Zuckerstangen, Schoko-Nikolaus bis hin zu den selbst gebackenen Weihnachtsplätzchen.



### Karnevalszeit – Kamellezeit

In den närrischen Tagen vor Beginn der sechswöchigen Fastenzeit kostümieren sich viele Menschen und feiern ausgelassen. „Kamelle“ gehören wie die Jecken selbst einfach dazu.



### Valentinstag – der Tag der Liebe

Zucker versüßt den Tag der Liebenden – denn zum Blumenstrauß wird der Liebsten gern eine Schachtel Pralinen geschenkt. Auch der selbst gebackene Kuchen in Herzform kommt nicht ohne die Süße des Naturprodukts Zucker aus.



### Kinder glauben an den Osterhasen

Jedes Kind freut sich über einen Schoko-Osterhasen und Schoko-Eier im Osternest – die süße Belohnung nach langer Suche. Und auch Osterzopf und Osterlamm dürfen als Leckereien beim Osterfrühstück nicht fehlen.



### Keine Hochzeit ohne Torte

Die Torte ist das Highlight auf jeder Hochzeit. Sie muss einzigartig aussehen und genauso lecker schmecken. Zucker als natürlicher Rohstoff sorgt für ein unvergessliches Erlebnis.



### Schultüte – eine süße Tradition

Die Schultüte hat sich seit dem 19. Jahrhundert als süße Tradition zur Einschulung in Deutschland etabliert. Sie ist meistens gefüllt mit süßen Leckereien sowie kleinen Utensilien für den ersten Schultag.



### Sankt Martin: Laternenzug

Am Sankt Martinstag, dem 11. November, ziehen Kinder mit Laternen singend durch die Straßen und erbitten Süßigkeiten, Gebäck, Obst und andere Gaben. In manchen Gegenden gibt es dann in den Bäckereien sogenannte Weckmänner – ein Gebäck aus Hefeteig.

**Weitere Fakten,  
Hintergründe und  
Informationen stehen auf  
[www.schmecktrichtig.de](http://www.schmecktrichtig.de)  
bereit.**

### Pressekontakt Initiative

**„Schmeckt Richtig!“**  
komm.passion GmbH  
Himmelgeister Str. 103 – 105  
40225 Düsseldorf  
T +49 211 600 46-143  
F +49 211 600 46-200  
[info@schmecktrichtig.de](mailto:info@schmecktrichtig.de)

### Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.

Am Hofgarten 8  
53113 Bonn  
T +49 228 2285-0  
F +49 228 2285-100  
[wvz-vdz@zuckerverbaende.de](mailto:wvz-vdz@zuckerverbaende.de)  
Presserechtlich verantwortlich:  
Eva Sawadski