

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 46 (1991)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zucker : Freudenspender und Problemstoff?  
**Autor:** Elias, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-891878>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Mitgliederbetriebe in den Bundesländern/Landesverbänden

Stand 1. Januar 1991, Flächen vorläufig ohne Nulljahresflächen [0].

Bundesland/ Landesverband	Anzahl Betriebe			Hektar (LN U-, und A-)
	U-,	A-	0- Ges.	
Schleswig- Holstein	93	14	107	2.908
Niedersachsen	237	34	271	6.739
Nordrhein- Westfalen	171	12	183	3.618
Hessen	165	4	169	4.456
Rheinl.-Pfalz/ Saarland	122	28	150	2.651
Baden- Württemberg	343	140	483	6.920
Bayern	491	197	688	8.992
Brandenburg	1		1	59
<b>Summe</b>	1.623	429	2.052	36.343

0 = Nulljahresbetrieb U = Umstellungsvertrag A = Anerkennungsvertrag

## Linzenzverarbeiter

Branche	1. 1. 87	1. 1. 88	1. 1. 89	1. 1. 90	1. 1. 91
Bäckereien	21	32	53	70	98
Mühlen	11	11	17	20	26
Saffher- steller	4	4	6	6	7
Metz- gereien	-	4	10	21	24
Molkereien	2	2	9	12	14
Diverse	4	8	11	16	20
<b>Gesamt</b>	42	61	106	145	189

und welche Zielsetzung er dabei verfol-  
gen kann und soll.

– Die Wiedervereinigung Deutsch-  
lands warf auch in der Landwirtschaft  
eine Vielzahl von existentiellen Fragen  
auf und verursachte in allen Teilen des  
Landes Angst vor den möglichen Fol-  
gen neuer Entwicklungen. Bioland  
wurde von dieser Entwicklung ebenso  
überrascht und betroffen und sah sich  
unverhofft vor neue Aufgaben ge-  
stellt.

Auszüge aus: bioland, Heft 2/91

### Zeitschrift bio-land

Die Zeitschrift bio-land, Verbands-  
organ des Bioland e. V. und Fach-  
zeitschrift für organisch-biologischen  
Landbau, ist Hauptbestandteil unse-  
rer regelmässig herausgegebenen In-  
formationen.

Schwerpunktheft zu praktischen  
und theoretischen Aspekten des  
Pflanzenbaus, der Tierhaltung, der  
Verarbeitung und Vermarktung so-  
wie soziologische Gesichtspunkte  
und Grundlagen des organisch-bio-  
logischen Landbaus spiegeln das  
Themenspektrum unserer Diskus-  
sionen und Arbeit wider.

Die für Mitglieder des Verbandes ko-  
stelos und für Nichtmitglieder im  
Abonnement erhältliche Zweimo-  
natszeitschrift hat mittlerweile die  
Auflage von 10 000 Stück über-  
schritten.

# ERNÄHRUNG

## Zucker – Freudenspender und Problemstoff?

Seit immerhin 150 Jahren ist Zucker – dieses süsse, makellos reine und strahlend weisse Produkt – zu einem beispiellosen Massenkonsum-Artikel geworden. Er beschert unbestreitbar Millionen Menschen Genuss und Freude. Aber auch Probleme: Ernährungswissenschaftler und Ärzte verfügen über erdrückende Erkenntnisse, dass der ständig zu hohe Verzehr von Zucker gesundheitliche Nachteile bringen kann.

Die Rede ist hier von raffiniertem Zucker, der üblicherweise durch vielfältige Prozesse aus dem Saft des Zuckerrohrs oder der Zuckerrübe hergestellt wird. Hierbei werden weit über 90 Prozent der natürlichen Stoffe der Pflanze entfernt. Dieses reine, isolierte Kohlehydrat trägt die chemische Bezeichnung Saccharose. Er wird meist Haushaltszucker genannt. Saccharose besteht aus je einem Molekül Einfachzucker (Monosaccharide), Trauben-

zucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose). Beim Haushaltszucker sind so Traubenzucker und Fruchtzucker miteinander verbunden. Neben diesem Zucker gibt es auch andere isoliert hergestellte Zucker, zum Beispiel Fruchtzucker, Traubenzucker oder Milchzucker. Mit «Zucker» kann aber auch der natürliche Zuckergehalt in Lebensmitteln oder der Zucker im Blut gemeint sein. Der natürlicher Zucker in Lebensmitteln besteht vornehmlich

aus Frucht- und Traubenzucker und wird vom Körper viel langsamer aufgenommen als isolierter Zucker. Der Zuckergehalt im Blut besteht ausschliesslich aus Traubenzucker (Glucose).

### Pro Tag hoher Verbrauch

Zur Zeit nimmt der durchschnittliche Verbraucher hier jährlich 44 Kilo isolierten Zucker zu sich. Um 1825 waren es noch pro Kopf und Jahr 2 Kilo. Mit

120 g pro Tag wird zuviel dieses kristallinen Süßungsmittel verzehrt. Dabei erreichen Kinder und Jugendliche – gemäss umfangreichen Erhebungen – nicht selten eine Zuckeraufnahme von 200 bis 400 g am Tag.

### Zucker ist allgegenwärtig

Der Zucker, den man in den Kaffee rührt oder mit dem zu Hause gebacken wird, macht nur einen geringen Teil des Zuckers aus, den man wirklich zu sich nimmt. 75 Prozent des konsumierten Zuckers befinden sich in vorbereiteten und meist abgepackten Nahrungsmitteln und vor allem in Getränken. Und das oft so gut versteckt, dass es der Verbraucher nicht merkt. Von den über 10 000 bei uns angebotenen Nahrungsmitteln sind leider nur sehr wenige frei von Zucker. Vom Fertiggericht zum Hustenbonbon, vom Tomatenketchup zum Fertig-Müesli – der Zuckeranteil ist oft erschreckend hoch. Durch geschickte Umschreibungen in der Zutatenliste wird die süsse Substanz noch vielfach verschleiert. «Zucker» heisst auf den Etiketten nur die Saccharose. Doch auch hinter den Begriffen Glucose, Dextrose, Fructose, Lactose, Dextrine und Maltodextrine verbirgt sich Zucker.

### Keine lebenswichtige Aufgabe

Isolierter Zucker ist ein reiner Energieträger. 100 g liefern 400 kcal bzw. 1680 kJ. Er enthält keine anderen Nahrungsinhaltsstoffe wie Proteine, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, während ihre Ausgangsprodukte wie zum Beispiel Zuckerrüben, Kartoffeln, Mais und Weizen die genannten Nährstoffe enthalten. Zu Recht wird er deshalb als «leerer Energieträger» bezeichnet. Wer nun über längere Zeit viel Zucker isst, gefährdet die Versorgung des Organismus mit lebenswichtigen Nährstoffen (Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen). Zucker verdrängt andere Lebensmittel, die zusätzlich entsprechende Nährstoffe enthalten (Getreide, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst) aus der täglichen Kost. Das Vitamin B 1 (Thiamin) ist hierfür ein Beispiel: Um Zucker abbauen zu können, benötigt der Körper Vitamin B 1. Muss er viel Süßes verarbeiten, braucht er auch viel von diesem Wirkstoff. Liefert die Nahrung nicht genügend nach, können Konzentrations- und Leistungsschwäche, Reizbarkeit, Müdigkeit und Herzbeschwerden die Folge sein. Vitamin B 1-Räuber! Für die menschliche Ernährung ist dieser isolierte Zucker völlig entbehrlich. Kohlehydrate sind zwar lebensnotwendige Nährstoffe, die

der Organismus aber aus zahlreichen Lebensmitteln (Getreide, Vollkornbrot, Gemüse, Obst) selbst bildet.

### Zuviel Zucker ist ungesund

Heute ist Karies (Zahnfäule) die am weitesten verbreitete Krankheit unter den zivilisierten Völkern. Verursacher ist besonders Zucker in Verbindung mit klebrigen Substanzen. Bestimmte Bakterien bilden dabei nur aus Saccharose Säuren, die letztendlich die Schmelzentkalkung verursachen. Die ständige Überlastung des Blutglucose- und Insulinspiegels sind eindeutige Faktoren für das vermehrte Auftreten der Zuckerkrankheit. Durch die massenhafte und schnell wirkende Kalorienzufuhr kann jedes Gramm «zuviel» in Fett umgewandelt werden. Da liegt es auf der Hand, dass ein hoher Zuckerkonsum mitverantwortlich ist. Damit wächst auch das Risiko, eine Gefässerkrankung (Arteriosklerose) zu begünstigen.

### Spartips und Alternativen

Wie wär's mit einem zuckerfreien Tag pro Woche als Einstieg in ein weniger versüßtes Leben? Wird isolierter Zucker als Genussmittel angesehen und

deshalb – wenn überhaupt – sehr sparsam, wie ein Gewürz eingesetzt, lässt das allein schon viel Raum für eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Es lohnt sich vor allem, die vielen oft sehr zuckerhaltigen Limonaden durch Mineralwasser, Kräutertee und natursüßeren Früchtetee auszutauschen. Natürliche Süßungsmittel, die nicht aus ihrer gewachsenen Zusammensetzung isoliert worden sind, gibt es in reicher Auswahl: Honig, Malzextrakt, Birnendicksaft, Trockenfrüchte, Ahornsirup, süßes Obst, Vollrohrzucker (Jacutinga, Panela, Sucanat). Sie besitzen zwar einen Eigengeschmack, dafür sind noch Mineralien und Vitamine vorhanden. Aber auch diese Produkte sollten äusserst sparsam und möglichst nicht konzentriert verwendet werden. Sogar Gemüsesorten bieten angenehme Süßkraft – zum Beispiel rohe gelbe Paprika, in Streifen geschnitten. Seit vielen Jahrzehnten sind die Bionareformhäuser führend in der Auswahl und Fachberatung hochwertiger Süßungsmittel. Bei einer vollwertigen Kost sinkt übrigens das Süßbedürfnis allmählich auf ein gesundes, verträgliches Mass.

Gerhard Elias

\* \* \* \* \*

## DAS REZEPT DES MONATS

\* \* \* \* \*

### Juli *Mais-Pflaumen-Torte*

Teig: (für 1 Springform Ø 26 cm)

- 4 Eigelb, 4 Eiweiss
- 150 g Honig
- 1 Esslöffel Rum
- 2 Esslöffel Wasser
- 250 g Maismehl
- 1 halbes Päckchen Backpulver

Belag:

- 500 g Pflaumen
- 100 g Nüsse gerieben
- 50 g Weizenmehl
- 3 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Zwetschgenwasser
- 50 g Butter
- 1 halber Teelöffel Zimt

Eigelb und Honig schaumig rühren, Rum und Wasser beifügen, dann das mit dem Backpulver vermischte Maismehl damit zu einem Teig verrühren. Weizenmehl und geriebene Nüsse in einer Schüssel mischen, den Honig darüberträufeln und untermengen. Zwetschgenwasser und geschmolzene Butter langsam dazugeben und mit einem Löffel zu einer krümeligen Streuselmasse vermischen.

Eiweiss steif schlagen, unter den Teig heben. Diesen in die eingefettete Form füllen und mit den gewaschenen, halbierten Pflaumen belegen (Wölbung nach oben). Mit Zimt bestreuen und die Streuselmasse darüber verteilen, die Torte auf der untersten Rille bei 180° C eine Stunde backen.

### August *Schokolade(eis)creme*

- 5 dl Milch
- 40 g Hirse- oder Reismehl
- 4 Esslöffel Kakao
- 1,5 dl Wasser
- 2 Esslöffel Ahornsirup

- 2 Esslöffel Birnendicksaft
- 1 Teelöffel Vanillepulver
- 1 Prise Salz
- 2 dl Schlagrahm

Milch zum Kochen bringen, Mehl und Kakao mit Wasser anrühren, dann in die heisse Milch einrühren und 5 Minuten kochen. Ahornsirup, Birnendicksaft, Vanillepulver und Salz dazugeben und die Creme unter mehrmaligem Umrühren erkalten lassen. Schlagrahm darunterziehen und servieren.

### Variante *Schokoladeglaze*:

Doppelte Menge Schlagrahm und nach Belieben zusätzlich Kakao und Birnendicksaft zugeben, die Creme 2 bis 3 Stunden einfrieren.

M. und A. v. Fischer