



## Rübenzucker: rein pflanzlich, nachhaltig und regional

Jeder Mensch isst anders und hat Vorlieben, was ihm schmeckt und was nicht. Dabei ist ein Trend erkennbar. Zunehmend ernähren sich mehr Menschen flexitarisch, vegetarisch oder sogar vegan. Dabei gilt für Rübenzucker: Er hat in einer ausgewogenen Ernährung – auch in einer pflanzenbetonten – immer seinen Platz. Rübenzucker ist ein pflanzliches Produkt, das auf dem Feld in der Zuckerrübe entsteht. Kaum zu schlagen ist Rübenzucker in puncto Nachhaltigkeit. Er leistet viel für die Artenvielfalt und bessere Ackerböden und reduziert den Schädlingsdruck. Nachhaltiger als mit regionalem Rübenzucker kann man nicht süßen.

Zucker ist fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Er macht Lebensmittel besser und kann dabei viel mehr als nur süßen. Wer selbst kocht, kennt das: Zucker bringt Aromen auch in herzhaften Speisen zur vollen Entfaltung. In Soßen und Salaten sorgt er für den runden Geschmack. Beim Backen hilft er mit, dass der Hefeteig aufgehen kann und Kekse ihre appetitliche Farbe und knusprige Kruste bekommen. Zucker macht Speiseeis cremig, weil er den Gefrierpunkt senkt. Darüber hinaus macht Rübenzucker Lebensmittel wie Marmelade länger haltbar – und das ganz ohne künstliche Zusätze. Das alles sind Eigenschaften, die sich nicht nur der Verbraucher zuhause, sondern auch die Lebensmittelwirtschaft zunutze macht. Hinzu kommt, dass sich Zucker gut lagern und verarbeiten lässt. Zucker ist daher ein unverzichtbarer Teil in der Lebensmittelkette.

Wer bei Lebensmitteln wissen will, wie viel Zucker drin ist, kann das in der Nährwertabelle nachlesen. Dort ist Zucker ganz transparent ausgewiesen. Der Begriff „Zucker“ meint hier den gesamten Zucker, egal ob als Zutat verwendet oder von Natur aus im Produkt enthalten. So können Verbraucher selbst entscheiden, wieviel Zucker sie zu sich nehmen möchten.

Apropos Nährwertabelle: Die wichtigste Angabe steht übrigens ganz oben. Dort ist ausgewiesen, wie viele Kalorien ein Produkt hat und das ist wichtig für das Körpergewicht. Denn entscheidend dafür ist die Kalorienbilanz: Wer mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Ganz egal, woher diese Kalorien kommen. Auf einzelne Lebensmittel oder Zutaten muss man deshalb nicht verzichten, auch nicht auf Zucker. Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben einer ausgewogenen Ernährung zudem ausreichend Bewegung. Denn wer sich viel bewegt, tut nicht nur seiner Kalorienbilanz etwas Gutes.

**Mehr Informationen finden Sie unter: [www.zuckerverbaende.de](http://www.zuckerverbaende.de)**

Vertiefende Infos zum Thema:



Scannen oder klicken!

Zuletzt erschienen (Links):

März 2022:  
EFSA-Gutachten zu Zucker

Mai 2022:  
Zucker in Krisenzeiten

Juni 2022:  
Klimaneutral und ohne Energieimporte

Juli 2022:  
Klimawandel begegnen mit neuen Züchtungstechniken

August 2022:  
Biozucker

### IMPRESSUM

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.  
Friedrichstraße 69, 10117 Berlin

Tel.: +49 30 206 18 95 -11  
E-Mail: [wvz-vdz@zuckerverbaende.de](mailto:wvz-vdz@zuckerverbaende.de)