



Brauner Zucker ist gesünder als weißer - stimmt das?



Brauner Zucker sieht vielleicht gesünder und natürlicher aus. Aus gesundheitlicher Sicht gibt es aber keinen Unterschied zwischen braunem und weißem Zucker. Der weitverbreitete Irrtum, dass brauner Zucker gesünder sei als weißer, stammt wahrscheinlich aus der lange zurückliegenden Zeit, in der weißer Zucker noch durch Bleichmittel »weiß gemacht« oder mittels Chemikalien »gebläut« wurde.

Die Zucker von Südzucker werden jedoch nicht mit Bleich- oder Bläumitteln bearbeitet. Die weiße Farbe entsteht einzig durch wiederholtes Kristallisieren und Reinigen dieser Kristalle mit Wasser. Im Gegensatz dazu wird Südzucker Brauner Zucker (aus Rübenzucker) nur leicht raffiniert und mit Rohrzuckersirup ummantelt, was dem Zucker seine braune Farbe verleiht. Die im Sirup enthaltenen »wertvollen« Spurenelemente sind im braunen Zucker aber nur noch in sehr geringer Konzentration vorhanden und haben daher eher geschmacklichen Einfluss.