Verbraucherzentrale Hamburg

Ist Rohrohrzucker gesünder als normaler Haushaltszucker?

Im Supermarktregal kann man sich vor den vielen verschiedenen Zuckersorten kaum retten. Haushaltszucker, Brauner Zucker, Rohrzucker, Rohzucker, Rohrohrzucker, Rübenzucker... und, und, und! Welche Unterschiede gibt es, und ist Rohrohrzucker vielleicht gesünder als der bekannte weiße Haushaltszucker? Wir bringen Licht ins Dunkel.



© ulleo - Pixabay.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Rohrzucker wird aus Zuckerrohr und Rübenzucker aus Zuckerrüben hergestellt.
2. Rohzucker ist ein Zucker, der nicht so stark gereinigt wird und daher eine bräunliche Farbe hat. Neben Saccharose enthält Rohzucker Melasse sowie geringe Mengen an

Mineralstoffen und Vitaminen.

3. Roh- oder Vollrohrzucker bietet keinen nennenswerten Vorteil gegenüber raffiniertem Rohr- oder Rübenzucker. Lediglich hinsichtlich des Geschmacks gibt es Unterschiede.

Stand: 05.08.2024



© ExQuisine + Swapan - Fotolia.com

Rohrzucker versus Rübenzucker

Wie die Namen schon sagen, wird Rohrzucker aus Zuckerrohr und Rübenzucker aus Zuckerrüben hergestellt. Das ist auch schon der einzige Unterschied, denn letztendlich bestehen beide aus Saccharose und werden mit Hilfe ähnlicher Verfahren gewonnen. Sie enthalten gleich viele Kalorien und Nährstoffe.

Das Zuckerrohr für den Rohrzucker wird weltweit in den Tropen und Subtropen angebaut. Die größten Zuckerrohrproduzenten sind Brasilien und Indien. Die Zuckerrüben für den Rübenzucker werden in Europa vor allem in Frankreich und Deutschland produziert.

Rohzucker versus Raffinierter Zucker

Rohrzucker wird häufig als Rohrohrzucker oder Vollrohrzucker verkauft. Manche meinen, weil dieser bräunlich aussieht, sei er gesünder. Doch ist dem wirklich so?

Ob aus Zuckerrohr oder Rübenzucker hergestellt, bezeichnet Rohzucker einen Zucker, der nicht so stark gereinigt wird und daher eine bräunliche Farbe hat. Neben der Saccharose enthält Rohzucker Melasse, einen dunkelbraunen Zuckersirup, und geringe Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen, die gesundheitlich jedoch nicht von Bedeutung sind. Um daraus einen Nutzen ziehen zu können, müsste der Zucker schon kiloweise gegessen werden. Doch wer will das schon? Im sich anschließenden Prozess der Zuckerherstellung wird der Rohzucker weiter verarbeitet und es entsteht der raffinierte weiße Zucker. Er ist länger haltbar und rieselfähiger.

Roh- oder Vollrohrzucker bietet also keinen nennenswerten gesundheitlichen Vorteil gegenüber raffiniertem Rohr- oder Rübenzucker. Lediglich hinsichtlich des Geschmacks gibt es Unterschiede: Vollrohrzucker beispielsweise hat einen Eigengeschmack – meist nach Karamell und Melasse – und ist daher aromatischer als normaler Haushaltszucker.



© Verbraucherzentrale Hamburg

Brauner Zucker versus weißer Zucker

Ebenfalls nicht zu verwechseln sind Rohrohrzucker und Brauner Zucker, die sich optisch sehr ähneln, jedoch nicht identisch sind. Brauner Zucker kann auf unterschiedliche Art und Weise gewonnen werden. Für die Produktion von **Braunem Rübenzucker** setzen die Hersteller dem nach der Raffinade gewonnenen weißen Zucker meist einfach dunkelbraunen Zuckersirup (zum Teil aus Rohrzucker) zu. Brauner Zucker ist also häufig nichts anderes als gefärbter weißer Zucker.

Zucker bleibt Zucker!

Zucker bleibt Zucker – da beißt die Maus keinen Faden ab. Rohrohrzucker ist nicht gesünder als der weit verbreitete weiße Haushaltszucker, auch wenn es wegen seines natürlicher wirkenden leichten braunen Farbtons zunächst so scheinen mag.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/zucker/ist-rohrohrzucker-gesuender-als-normaler-haushaltszucker