



Krikoko

Kritischer Konsum konkret

Zucker

Februar | 2017

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe KriKoKo-Leserinnen, liebe KriKoKo-Leser,

in unserem Alltag werden wir oft mit Lebensmitteln konfrontiert, in denen eine Menge Zucker steckt. Häufig ist uns gar nicht bewusst, ob – und wenn ja, wie viel – Zucker ein Produkt beinhaltet. Wusstet ihr zum Beispiel, dass jede/-r Deutsche im Jahr durchschnittlich 40 Kilo des Süßmachers konsumiert?

40 Kilo sind Grund genug, uns in dieser KriKoKo-Ausgabe mit dem Thema zu beschäftigen und einige Fakten kritisch zu hinterfragen. Wie immer wollen wir dich zum eigenen Recherchieren, Nachdenken, Diskutieren und Handeln animieren.

Wir wünschen euch eine anregende Lektüre und bewussten Zuckergenuss!

Eure KriKoKo-Redaktion 2017

Kaya, Andreas, Anja, Candida, Corinna, Henry, Jil, Morena, Tim und Birgit

+++ Themenschwerpunkt: Zucker +++

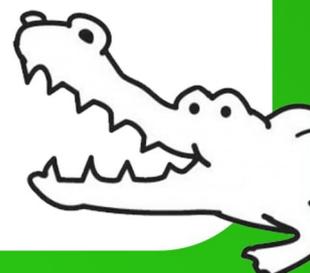
++ Informationen ++

+ Interessante Fakten zum Zucker +

Wie wird Zucker gewonnen?

Zucker wird überwiegend aus Zuckerrohr (Anbau in tropischen Ländern) oder Zuckerrüben (Anbau in Mitteleuropa) hergestellt. Bei der Gewinnung aus Zuckerrohr wird das frisch geschnittene Rohr bei tropischen Temperaturen schnell von Mikroorganismen angegriffen, die den Zucker abbauen. Um die Verluste gering zu halten muss es möglichst innerhalb von 48 Stunden nach der Ernte weiterverarbeitet werden. Transporte können also nur in die nähere Umgebung erfolgen.

Zunächst wird das Rohr in einer großen Mühle in kleine Stücke zermahlen. Aus diesen wird zwischen Walzen der Saft ausgepresst. Der Zuckersaft wird in riesigen Kesseln erhitzt. Kalk wird zugesetzt um Verunreinigungen auszufällen. Der dabei anfallende Schlamm ist ein guter natürlicher Dünger und wird normalerweise zurück auf die Felder gebracht. Der geklärte Zuckersaft wird weiter erhitzt und dabei eingedampft, wobei Zuckerkristalle und Melasse entstehen. Zur Erzeugung von Kristallzucker werden die braune Melasse und dabei auch die Mineralstoffe von den Zuckerkristallen abgetrennt.





Diese so genannte Raffination wird mit Zentrifugen und unter Verwendung von Wasser ein- bis mehrmals durchgeführt. Je weißer der Zucker ist, desto mehr Raffinationsschritte sind zu seiner Erzeugung notwendig.

Wusstet ihr schon,...

... dass ein deutsches Kind im Jahr 50,90 Kilo Zucker zu sich nimmt, also mehr als das eigene Körpergewicht?

... dass in Mexiko jährlich über 100.000 Menschen an der Zuckerkrankheit sterben?

... dass weltweit gesehen der meiste Zucker in Brasilien und Indien produziert wird?

... dass Milliarden unserer Steuergelder jährlich in die Förderung des Zuckeranbaus investiert werden?

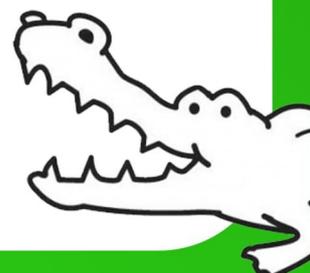
... dass es ein „Internationales Zucker-Übereinkommen“ der „Internationalen Zuckerorganisation“ (International Sugar Organisation; ISO von 1992) gibt mit dem Ziel, den Zuckerverbrauch pro Kopf zu steigern?

(Das Übereinkommen im Wortlaut: <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19920064/200306240000/0.916.113.1.pdf>)

Weitere interessante Fragen und Antworten zum Thema „Zucker“ findet ihr auf einer Seite der Verbraucherzentrale: <http://www.lebensmittelklarheit.de/suche/Zucker> sowie über diesen Link: <http://www.oeko-fair.de/clever-konsumieren/essen-trinken/zucker/haeufige-fragen23/haeufige-fragen52>

Dass zu viel Zucker dick machen und Karies verursachen kann, ist wohl den meisten bekannt. Dass der regelmäßige Zuckerkonsum allerdings auch zu Bluthochdruck führen kann und gleichzeitig das Risiko erhöht, an Krebs, Alzheimer, Osteoporose, Arthrose oder an Arteriosklerose zu erkranken, erhöht, wissen wahrscheinlich die wenigsten unter uns.

Da wir den Großteil an Zucker gar nicht bewusst in Form von normalem Haushaltszucker, sondern meist „nebenbei“ durch Brot, Getränke, Wurst, Fertigprodukte und Süßigkeiten zu uns nehmen, ist es sehr schwer, einen guten Überblick zu behalten und auf einen angemessenen Konsum zu achten.





+ Versteckter Zucker +

Zucker wird von uns oft unbewusst aufgenommen. Auch wenn wir versuchen, auf den Zucker im Kaffee oder das Stück Schokolade zu verzichten, konsumieren wir nicht selten täglich unbewusst weiter. Oft ist Zucker schwer erkennbar oder geradezu versteckt. In der Zutatenliste muss der Hersteller bzw. die Herstellerin auflisten, was im Produkt enthalten ist – sortiert nach der jeweiligen Menge, in absteigender Reihenfolge. Steht an erster Stelle Zucker, besteht das Produkt also zu einem großen Teil daraus.

Da Zucker einen zunehmend schlechteren Ruf hat, ist es im Interesse der Firmen, den Zucker auf der Zutatenliste nicht an einer der vordersten Stellen zu nennen. Daher wird er oft versteckt: Es gibt nämlich alternative zuckerhaltige Süßstoffe wie Glukose- bzw. Fruktose-Sirup oder Invertzuckersirup, auch Dextrose oder Süßmolkenpulver. Und jetzt der Trick: Verwendet man von allen süßenden Zutaten jeweils ein bisschen, landen sie am Ende alle auf den hinteren Plätzen der Zutatenliste. Das Lebensmittel enthält dann effektiv genauso viel Zucker wie zuvor, nur ist das auf der Zutatenliste nicht mehr erkennbar.

Auch in vermeintlich zuckerarmen/-losen Lebensmitteln steckt oft viel Zucker. Egal ob Sauerkraut aus der Dose, Müsli, Joghurt, Sekt oder Apfelsaft – sie alle enthalten oft eine überdurchschnittliche Menge an zugesetztem Zucker. Ausreichend und transparent gekennzeichnet ist dieser meist nicht.

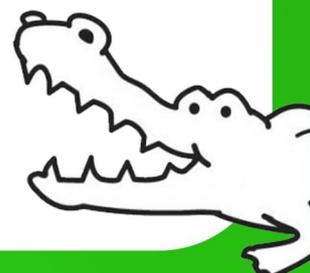
+ Kinderarbeit auf Zuckerplantagen +

Bis zu einem Drittel aller Arbeiter/-innen auf den Zuckerplantagen von El Salvador sind Kinder unter 18 Jahren, von denen viele schon im Alter von 8 bis 13 in den Feldern angefangen haben. Die Internationale Arbeitsorganisation vermutet mindestens 5.000 und möglicherweise bis zu 30.000 Kinder in den salvadorianischen Zuckerplantagen. In El Salvador liegt das offizielle Mindestalter für gefährliche Arbeiten bei 18 Jahren, das für die meisten anderen Arbeiten bei 14 Jahren.

Firmen wie z.B. Coca-Cola¹, die Zucker aus El Salvador kaufen, profitieren von der dortigen ausbeuterischen Kinderarbeit, erklärte Human Rights Watch in einem ihrer veröffentlichten Berichte. Ausbeuterische Kinderarbeit ist in El Salvador weitverbreitet und mit beträchtlichen Gefahren für die Kinder verbunden.

<https://www.hrw.org/report/2004/06/09/turning-blind-eye/hazardous-child-labor-el-salvadors-sugarcane-cultivation>

¹ 2007 beschloss der BDKJ, Produkte der Coca-Cola-Company zu boykottieren. Infos dazu: <http://www.kritischerkonsum.de/kampagnen-aktionen/coca-cola-boykott>





Nahezu jedes Kind, welches auf einer dieser Plantagen arbeitet, verletzt sich regelmäßig bei der Ernte des Zuckerrohrs.

Die Zuckerrohrernte gehört zu den gefährlichsten landwirtschaftlichen Tätigkeiten. Bei der Arbeit mit der Machete und mit scharfen Messern ziehen sich die Kinder Schnittwunden an Beinen und Armen zu, oft sind lebenslange Verstümmelungen die Folge. Schwielen und Blasen an den Händen treten durch das Einpflanzen des Zuckerrohrs auf. Andere typische Gefahren sind Rückenschmerzen durch das Bücken über lange Zeit. Giftige Insektizide und Düngemittel führen zu Übelkeit und Erbrechen. Beim Abbrennen der Zuckerrohrplantagen kann es außerdem zu Verbrennungen kommen. Beim Kauf von Zucker solltet ihr deshalb auf das Fair-Trade-Siegel achten.

<https://utopia.de/0/produktguide/siegel>

Gerade Süßigkeiten wie z.B. Schokolade (siehe KriKoKo vom November 2016) kann man sehr einfach aus fairem Handel beziehen. Wenn also schon ab und zu die Extradosis Zucker sein soll, dann muss man auch hier kritisch konsumieren.

+ Zucker als Belohnung +

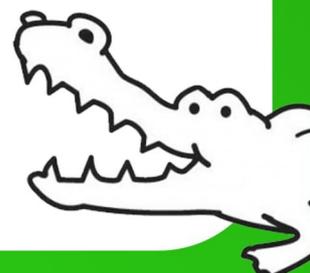
Zucker, wie er in natürlichen Lebensmitteln in ausgewogener Menge und im Verbund mit vielen Vital- und Nährstoffen vorkommt, ist wichtig und gesund. Raffinierter Industriezucker jedoch, der nur noch vernachlässigbare Spuren von Vitalstoffen enthält, wird von der Lebensmittelindustrie mittlerweile in nahezu alle Fertigprodukte gemischt. Von klein auf werden wir also darauf gepolt, Zucker lecker zu finden.

Der süße Geschmack signalisiert für uns und unseren Organismus unterbewusst „bringt Energie“ und "ist nicht giftig" und wird dadurch automatisch als gut befunden.

Kaum jemand will auf Zucker verzichten. Das Ergebnis ist, dass viele von uns den Geschmack des Zuckers so sehr lieben, dass sie es als Zumutung empfinden, wenn uns jemand vorschlägt, doch einmal ein Weilchen ohne Zucker zu leben. Und das, obwohl die schädlichen Auswirkungen des Industriezuckers auf unsere Gesundheit hinlänglich bekannt sind.

Zucker aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Der süße Stoff bewirkt, dass bestimmte Botenstoffe freigesetzt werden, die für Wohlbefinden sorgen. Da der Mensch Belohnungen für sein seelisches Wohlbefinden braucht, wird dein Körper dich immer wieder zu Süßigkeiten verführen – oder zu etwas Vergleichbarem, das dich froh stimmt. Daraus kann sich ein Hang zu Süßem entwickeln.

Zucker macht nach derzeitigem Wissensstand nicht abhängig, löst aber im Gehirn Belohnungsreaktionen aus, die zu suchtvähnlichem Verhalten führen.



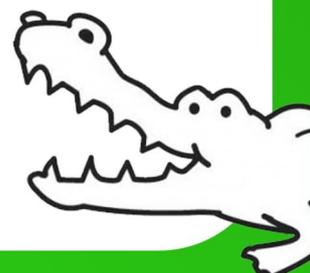


+ Das Eine, das du sofort tun kannst +

Achte beim Einkaufen deiner täglichen Lebensmittel genau auf die Zutatenliste. In gut sortierten Geschäften gibt es fast immer – und fast zu allem – eine zuckerlose bzw. zuckerreduzierte Alternative. Sollte es diese fertig abgepackt nicht geben, lassen sich viele Gerichte zuckerfrei/-reduziert, gesünder und oft leckerer zubereiten. (Selbst gemachtes Rotkraut schmeckt auch viel besser als die zuckerreiche Alternative aus dem Glas.)

+ Weitere Aktionstipps +

- Schau doch einfach mal in deinen Kühlschrank und überprüfe, wie viele Lebensmittel du täglich konsumierst, die Zucker enthalten. Nach dem Aufbrauchen kannst du recherchieren, ob es vielleicht zuckerfreie oder zuckerreduzierte Alternativen gibt.
- Statt Zucker kann man zum Süßen oft auch Honig verwenden. Der besteht zwar auch zu einem Großteil aus Zucker, aber man kann ihn ohne großen Aufwand von lokalen/regionalen Imkern und Imkerinnen beziehen.
- Wenn man Zucker kauft, kann man auch hier auf ein Fairhandelssiegel achten. Schaut mal nach im Fair-Regal des Supermarkts oder im Weltladen, dort wird Zucker aus fairem Handel angeboten.
- Leg eine Zucker-Pause ein. Versuch doch für den Anfang mal, eine komplette Woche auf extra zugesetzten Zucker zu verzichten. Kaufe aufmerksam ein und überlege dir im Vorfeld genau, was du kochen willst. Natürlich solltest du trotzdem darauf achten, dass du satt wirst und dich ausgewogen ernährst! Lass vor allem deinen Zuckerstreuer im Schrank stehen und versuche darauf zu verzichten, Dinge extra zu süßen. Vielleicht hast du sogar Lust, in dieser Woche Tagebuch zu führen. Du wirst möglicherweise bemerken, dass dir der Verzicht auf die Stimmung, das Wohlbefinden und das Aussehen schlägt. Fällt es dir leicht? Kannst du besser/schlechter einschlafen? Bist du auf einmal voller Tatendrang? Wirst du schnell müde und bist antriebslos?





++ Gruppentundenvorschlag: Was ist da eigentlich drin? ++

Suche dir im Vorfeld 20 Lebensmittel aus, die wahrscheinlich jede/-r von uns täglich konsumiert. Vielleicht hast du sie sogar zu Hause und kannst sie zu deiner Gruppenstunde mitbringen.

Schreibe dir jetzt zu jedem Lebensmittel eine kleine Karte. Oben steht der Name des Lebensmittels. Zum Beispiel: Ketchup.

Unter dem Hauptbegriff kannst du jetzt alle Zutaten auflisten, die auf dem Etikett stehen. In diesem Beispiel: Tomatenmark einfach konzentriert (72%), Zucker, Branntweinessig, Salz und Gewürze, Säuerungsmittel: Citronensäure.

Wenn du fertig bist, klebst du den Hauptbegriff, also in diesem Fall Ketchup, mit einem Stück blickdichtem Klebeband ab.

Nacheinander können die Gruppenmitglieder jetzt eine der Karten ziehen und müssen nur anhand der Inhaltsstoffe den oben abgeklebten Begriff erraten.

Ziel des Spiels ist es, eine Diskussion anzuregen, in der ihr euch über euren Zuckerkonsum austauschen könnt. Hätten die Mitglieder deiner Gruppe gewusst, dass in Ketchup Zucker steckt? Achten sie vielleicht selber schon auf einen mäßigen Konsum des Süßmachers? Könnten sie sich vorstellen, mal komplett auf Zucker zu verzichten?

Im Anschluss könntet ihr auch noch ein leckeres Gericht komplett ohne Zucker zubereiten.

++ Weitere Informationen und Linktipps ++

- Dokumentationsfilm „Die große Zuckerlüge“ (90 Minuten) von Michèle Hozer aus dem Jahr 2015: <https://www.youtube.com/watch?v=LbpaPqms2kc>

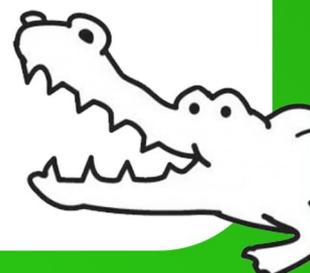
Eine kurze Beschreibung findet ihr hier: <http://future.arte.tv/de/zucker>

- Quarks und Co, Folge „Zucker – 7 Dinge, die Sie wissen sollten“ (45 Minuten):

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-zucker---dinge-die-sie-wissen-sollten-100.html>

- Recherchemöglichkeit zu Zucker und Kinderarbeit:

<https://www.aktiv-gegen-kinderarbeit.de/tag/zucker/>





- Zum Thema Zucker und Kinderarbeit: <https://www.hrw.org/report/2004/06/09/turning-blind-eye/hazardous-child-labor-el-salvadors-sugarcane-cultivation>
- Beitrag der ZEIT über die Zuckerlobby und ihre vermeintlich neutrale Information zur Kariesprophylaxe:
<http://www.zeit.de/wirtschaft/2016-10/zuckerlobby-tarnverein-zahngesundheit>
- Zwei SZ-Artikel zum Thema: <http://www.sueddeutsche.de/politik/lobbyismus-suess-schmeckt-der-profit-1.3165682> und <http://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/ernaehrung-wie-die-industrie-die-zucker-gefahr-verharmlost-1.2812904>
- Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Zuckerkonsum:
<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/position/DGE-Position-WHO-Richtlinie-Zucker.pdf>
- Artikel der Bundeszentrale für politische Bildung zu globalen Geld- und Warenströmen sowie zur Kolonialismusgeschichte mit einem Abschnitt über Zucker:
<http://www.bpb.de/internationales/weltweit/231933/globale-geld-und-warenstroeme>
- Infos von Fairtrade Deutschland zu Zucker:
<https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte-de/zucker/hintergrund-fairtrade-zucker/der-weg-des-fairtrade-zuckers.html>
- Artikel über versteckten Zucker in Lebensmitteln:
<https://utopia.de/ratgeber/versteckter-zucker-in-lebensmitteln-zuckerfallen/>

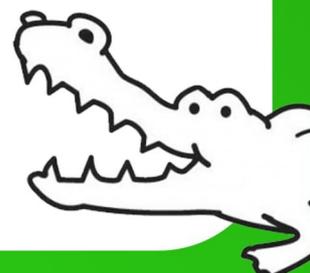
++ Spiritueller Impuls ++

„...nichts (ist) süßer, als seine Gebote zu halten.“

Dieses Zitat stammt aus dem alttestamentlichen Buch Sirach, Kapitel 23, Vers 27.

Ihr fragt euch, was daran „süß“ oder sagen wir „wohlschmeckend“ sein soll, Gebote zu halten? Dann lest doch mal in die nachfolgend verlinkte Seite rein. Vielleicht kommt ihr ja „auf den Geschmack“...

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/andachten-themen/die-10-gebote.html>





+++ Termine, Aktionen, Veranstaltungen +++

1. März bis 15. April: Fastenzeit

+ Jugendaktion

Bei der BDJ/MISEREOR Jugend(fasten)aktion dreht sich 2017 alles um Milch. Wie sie das Leben der Menschen in Burkina Faso beeinflusst, warum Bauern und Bäuerinnen in Deutschland über den Handel mit ihr klagen und was wir als Verbraucherinnen und Verbraucher tun können. „BASTA! Die Milch ist es wert!“ heißt das Motto und die Website mit Materialien ist jetzt online: www.jugendaktion.de

Ebenfalls ein 4-Minuten-Filmchen zur Aktion: <http://bit.ly/BastaMilchFilm>

+ Anleitung zum Plastikfasten

Statt Süßigkeiten oder Alkohol könntet ihr in der Fastenzeit auch mal Plastik fasten. Wie das geht, zeigt euch Anneliese Bunk auf der Seite www.plastikfasten.info Schritt für Schritt.

3. März Weltgebetstag

Der Weltgebetstag ist eine weltweite Basisbewegung christlicher Frauen, dieses Jahr vorbereitet durch Frauen von den Philippinen. Dem Weltgebetstag geht es immer um Information und Gebet. Das Motto lautet 2017: Was ist denn fair? Mehr dazu:

<https://weltgebetstag.de/>

16. März Anmeldeschluss

Aktionsworkshop „Change your shoes ... bis die Schuhsohlen brennen“, der von 31.3. bis 2.4. in der Nähe von Berlin stattfindet. Es geht darum, über Missstände in der globalen Leder- und Schuhproduktion informiert zu werden und Straßenaktionen dagegen anzuzetteln.

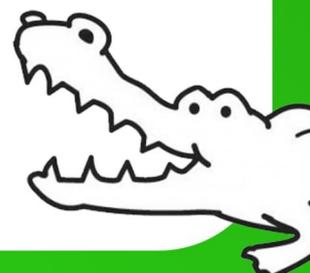
<https://www.inkota.de/mitmachen/aktionsworkshop-2017#unten>

18. März Anmeldeschluss

Strategietage für Jugendgruppen und -initiativen mit dem Titel „Mobilität der Zukunft“, die von 31.3. bis 2.4.2017 in Vallendar stattfinden. Anreise und Teilnahme sind kostenlos. Mehr Infos: <https://germanwatch.org/de/13512>

+++ Besucht uns auf Facebook +++

<https://www.facebook.com/pages/KRIKOKO/440717906075609?ref=ts&fref=ts>



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

- Kaya Eberth (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Anja Böhmer (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Corinna Claußen (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Jil Hafner (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Henry Hiemenz (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Andreas Holzinger (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Morena Merkelbach (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Tim Schaumann (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Candida Sisto (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

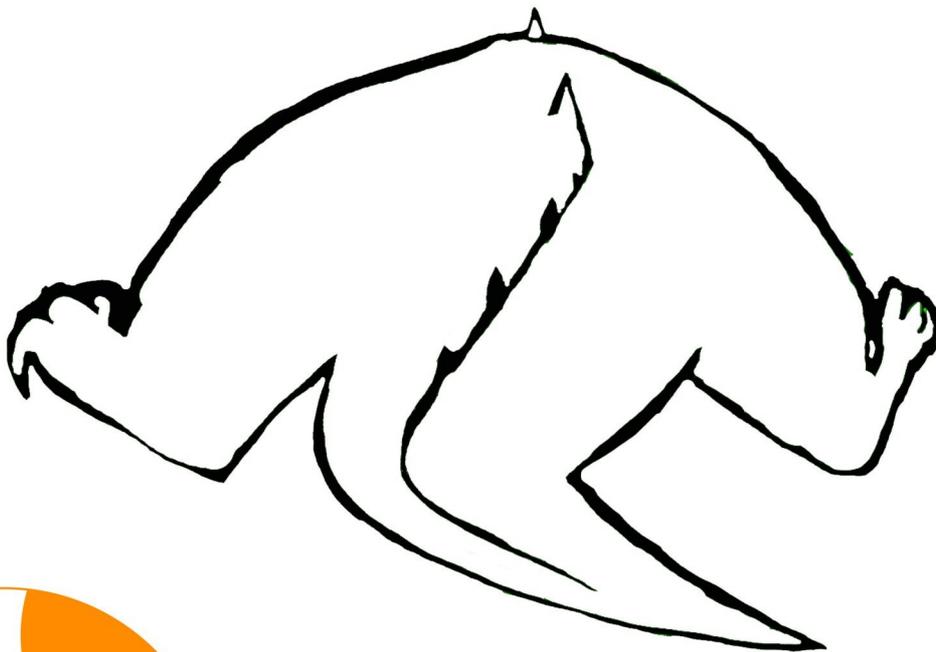
Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle

Bei St. Ursula 2

86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org