







DER ZUCKER: Spürnasen Sinnes-Checker

Du bekommst verschiedene Zuckerarten zum Verkosten. Darunter sind: Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker, Milchzucker. Diskutiert im Team, um welche Zuckerart es sich eurer Meinung nach handelt. Beachtet beim Verkosten die Hygienerichtlinien!

 Probe	 Trage deine Vermutung ein	 Recherchiere den Fachbegriff	 Fasse Informationen zusammen
1	MILCHZUCKER	LAKTOSE	<input type="checkbox"/> Einfachzucker <input checked="" type="checkbox"/> Zweifachzucker <input type="checkbox"/> Vielfachzucker Bedeutung für meinen Körper: kommt in der Muttermilch vor, auch in Kuhmilch und Milchprodukten. Fördert die Aufnahme von Kalzium ins Blut, wirkt leicht abführend. Besteht aus Glukose + Galaktose (Traubenzucker + Schleimzucker)
2	RÜBENZUCKER	SACCHAROSE	<input type="checkbox"/> Einfachzucker <input checked="" type="checkbox"/> Zweifachzucker <input type="checkbox"/> Vielfachzucker Bedeutung für meinen Körper: ist der im Haushalt meist verwendete Zucker, wird in Österreich aus der Zuckerrübe gewonnen, max. Empfehlung = 50 g/Tag, kann bei zu hoher Zufuhr zu Karies und ernährungsmitbedingten Krankheiten führen. Besteht aus Glukose + Fruktose (Traubenzucker + Fruchtzucker)
3	TRAUBENZUCKER	GLUKOSE	<input checked="" type="checkbox"/> Einfachzucker <input type="checkbox"/> Zweifachzucker <input type="checkbox"/> Vielfachzucker Bedeutung für meinen Körper: kommt in unserem Blut vor (Blutzuckerspiegel), ist ein wichtiger Energielieferant, wird schnell ins Blut aufgenommen, Baustein aller Zweifach- und Vielfachzucker.
4	FRUCHTZUCKER	FRUKTOSE	<input checked="" type="checkbox"/> Einfachzucker <input type="checkbox"/> Zweifachzucker <input type="checkbox"/> Vielfachzucker Bedeutung für meinen Körper: kommt im Körper der Schwangeren in der Plazenta (=Mutterkuchen) vor. Hat die höchste Süßkraft, geht langsamer ins Blut, als die Glukose.

Du kennst nun die unterschiedliche Süßkraft verschiedener Zuckerarten. Welchen Schluss ziehst du nun aus dieser Erfahrung?

Das Empfinden der Grundgeschmacksart „Süß“ kann von Schüler*innen unterschiedlich wahrgenommen werden. Das ist davon abhängig, wie sehr Schüler*innen an den Süßgeschmack gewöhnt sind. Zucker kommt in unterschiedlichen Formen in Lebensmitteln vor. Der Fruchtzucker hat die höchste Süßkraft und könnte als Alternative zum Süßen verwendet werden. Dadurch könnte man Saccharose einsparen.

Wichtig ist zu erwähnen, dass Fruchtzucker nicht gesünder ist als der klassische Haushaltszucker!

