

## Aktion: Süße Sachen optimiert und nachhaltig

### Süß-sauer

#### Ziel der Aktion

Erleben, dass süße Sachen und Speisen auch mit reduziertem Zucker gut schmecken.

#### Fachliche und didaktische Relevanz des Themas

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass ca. 50 % des Energiebedarfes über Kohlenhydrate gedeckt werden soll. Zucker gehört zu den Kohlenhydraten, jedoch sollten die Mono- und Disaccharide (Glucose, Fructose, Saccharose usw.) insgesamt nur max. 10 % der Gesamtenergiemenge betragen (DGE 2018). Dieser Gesamtzucker kann noch einmal in von der Natur aus in Lebensmitteln vorkommenden und zugesetzten Zucker unterteilt werden. Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer hohen Zuckeraufnahme und ernährungsassoziierten Erkrankungen. Unser Körper benötigt Glucose für das Herz und das Gehirn, jedoch kann diese Glucose aus Polysacchariden gedeckt werden (EFSA 2021).

In den Zutatenlisten von verarbeiteten Produkten gibt es eine Vielzahl von Bezeichnungen für Zucker, die oft nicht sofort als Zucker erkannt werden. Einen großen Teil des Zuckers nehmen die Menschen über verarbeitete Lebensmittel, wie z.B. gesüßte Getränke auf, weil oft der hohe Zuckergehalt in den Getränken durch den „Süß-Sauer-Trick“ nicht wahrgenommen wird.



#### Kompetenzen

Die Schüler:innen können ...

- den Konsum von zugesetztem Zucker kritisch bewerten.
- anhand der Zutatenlisten von verarbeiteten Produkten die Lebensmittel beurteilen.
- Geschmackstests durchführen.
- Speisen nachhaltig, ästhetisch und schmackhaft herstellen und vergleichen.
- zum Einsatz von verarbeiteten Produkten oder Fertigprodukten in der (Gemeinschafts-)Verpflegung kritisch Stellung nehmen.

## Szenario des Aktionskonzeptes: Süß trifft auf sauer

### Optimierung von süß und sauer durch Erfahrungen aus verschiedenen Kulturen

- Ideensammlung zur leckeren und gesunden Kombination aus süß und sauer
- Diskussion über beliebte Instantnudeln (Verpackungsmüll, Inhalts-/Zusatzstoffe)

### Aktion:

- Herstellung von Frucht-Schokoladen-Spießen, süß ummantelt
- Herstellung einer asiatischen Pfanne: Gemüse süß-sauer

### Kommunikationsfokus

- Fertigprodukte versus Selbstgekocht:
  - Instantnudeln sind aus Sicht der Schüler:innen praktisch
  - Selbstgekochtes und Selbstproduziertes jedoch nachhaltiger, ästhetischer und schmackhafter Sortenvielfalt z. B. von Roter Bete und Möhren
- Es schmeckt auch mit weniger Zucker

### Impulse für die fächerübergreifende Verbraucherbildung (Schule)

- Schulfeste/Tag der offenen Tür: Herstellung und Verkostung von Produkten mit weniger Zucker
- Geschichte des Zuckers, z.B. und die Arbeitsbedingungen beim Anbau von Zuckerrohr
- Globalisierung des Lebensmittelanbaus

### Kristallisationspunkte für eine Allianz von Bildung & Verpflegung

- Geschmacksvergleich der Rezepte: Weniger ist oft genug
- Variationen von Rezepten mit weniger Zucker
- Ästhetik der angebotenen Speisen spielt eine mitentscheidende Rolle bei der Speisenwahl durch Schüler:innen

### Tipps & Hintergrundinformationen

**BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (2025).** Dem Zucker auf der Spur. Ein Trendthema – auch für den Unterricht.

<https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/dem-zucker-auf-der-spur>

**DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018).** Stellungnahme: Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland.

<https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/stellungnahmen/quantitative-empfehlung-zur-zuckerzufuhr-in-deutschland/>

**EFSA – European Food Safety Authority (2021).** Zuckerkonsum und Gesundheitsprobleme.

[https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-07/Sugar\\_infographic\\_multilingual\\_DE.pdf](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-07/Sugar_infographic_multilingual_DE.pdf)

**VZ – Verbraucherzentrale (2024).** Zucker und Zuckerersatz: So erkennen Sie Süßmacher in Lebensmitteln:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/zucker-und-zuckerersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552>

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages