

KOHLLENHYDRATE

Die Einteilung der Kohlendhydrate: Grundlegendes Fachwissen, das du brauchst, um viele technologische Vorgänge in den Teigen auch verstehen zu können. Die drei Gruppen von Kohlendhydraten, die für uns im Bäckerberuf wichtig sind, sind: die Einfachzucker, die Zweifachzucker und die Mehrfachzucker. Wir gehen das jetzt gemeinsam Stück für Stück durch und dann wirst du sehen, so schwer ist es gar nicht.

Bei den Einfachzuckern haben wir Glukose, Fruktose und Galaktose. Die deutschen Begriffe hierfür sind Traubenzucker, Fruchtzucker und Schleimzucker. Die Einfachzucker, wie der Name schon sagt, bestehen aus einem Zuckermolekül. So kannst du dir das bildlich ganz gut vorstellen.

Die Zweifachzucker bestehen immer aus zwei Zuckermolekülen, die fest miteinander verbunden sind. Bei den Zweifachzuckern haben wir die Saccharose, die Laktose und die Maltose. Die deutschen Begriffe hierfür für die Saccharose ist der Rohr- und Rübenzucker, für die Laktose ist der Milchzucker und Maltose ist der Malzzucker. Die Saccharose besteht aus Glukose und Fruktose. Die Laktose besteht aus Glukose und Galaktose. Und die Maltose besteht aus zwei Glukosemolekülen.

Kommen wir zu den Mehrfachzuckern. Die Mehrfachzucker bestehen aus ganz langen Ketten von Zuckermolekülen. Da haben wir zum Beispiel die Stärke, Zellulose, Pektine und noch viele mehr.

Diese drei Arten von Kohlenhydraten unterscheiden sich in ihren Eigenschaften vehement voneinander. Die Einfachzucker haben eine sehr hohe Wasserbindefähigkeit, das heißt Gebäcke, wo viele Einfachzucker drin sind, bleiben auch länger frisch. Wenn ich Einfachzucker verzehere, also esse, dann werden sie sehr schnell in mein Blut aufgenommen und liefern sehr schnell Energie. Wenn du also Sport machst und schnell Energie brauchst, dann iss irgendwas, wo viele Einfachzucker drin sind. Zweifachzucker müssen vom Körper erst aufgespalten werden. Diese feste Verbindung der zwei Zuckermoleküle muss zum Beispiel durch Enzyme aufgebrochen werden, bevor wir die Zuckerstoffe verdauen können. Mehrfachzucker sind in ihren Eigenschaften sehr unterschiedlich. Stärke zum Beispiel kann von unserem Körper aufgespalten werden, weil wir die passenden Enzyme haben, während wir aber andere Mehrfachzucker nicht aufspalten können, wie zum Beispiel Zellulose oder Pektine, das sind sogenannte Ballaststoffe. So viel erst mal zu den Grundlagen der Kohlenhydrate.