

# Ikke bare sukker...



Sukker er ikke bare sukker. Sukker er faktisk rigtig mange forskellige ting. Billedet ovenover er bare et lille udsnit af det sukker vi bruger mest i Danmark.

Sukker er en fællesbetegnelse på en sødtsmagende kulhydrat, som man bruges i madlavning. Der er mange forskellige typer af sukker. Sukker findes i vævet på det fleste planter og findes i en høj nok koncentration i sukkerroer og sukkerrør, til at man kan udvinde en høj mængde sukker.

I Danmark bliver der særligt dyrket sukkerroer på Sydvestsjælland, Lolland og Faster.

# Næring

Det hvide sukker vi oftest bruger kaldes også for raffineret sukker. Når man raffinerer sukker fjerner man alle urenheder fra sukkeret og man ender med at få et hvidt sukker. Men det betyder også at man fjerner alle vitaminer og mineraler fra sukkeret. Derfor kaldes hvidt sukker også for tomme kalorier, da man kun får energien fra sukkeret, men ikke andre næringsstoffer kroppen også har brug for.

Det anbefales at en sund kost højst indeholder 10% tilsat sukker af kostens samlede energiindhold. Tilsat sukker er sukker, der er puttet i maden og ikke det sukker, der eksempelvis findes i frugt. Det svarer til ca. 45 – 55 g sukker om dagen og et skolebarn. Det betyder altså ikke, at man ikke må spise sukker, men man skal passe på sit sukkerindtag.

# Historie

Sukker er oprindeligt blevet udvundet af sukkerrør. Planten sukkerrør stammer fra Indien og kom til Middelhavsområdet i år 700 -1000. Planten er kommet til Syd- og Mellemamerika med de europæiske opdagelsesrejsende.

Danmark koloniserede Sankt Thomas (1672), Sankt Jan (1718) og Sankt Croix (1733) blandt andet i ønsket om at starte egen sukkerproduktion. Sukkerrørene blev dyrket på de Dansk Vestindiske øer, hvorefter de blev sejlet til Danmark for at blive raffineret. Sukker blev anset som en meget fin og dyr råvare.

I 1870'erne igangsatte man en dansk produktion af sukkerroer på Sydvestsjælland, Lolland og Falster.

# Produktion

Der bliver årligt produceret cirka 170.000.000 tons sukker årligt. Omtrent 80 % af denne produktion stammer fra sukkerrør.

# Sukker i madlavningen

Sukker kendes bedst fra søde sager så som kager, slik, sodavand, marmelade og saft.

Sukker har mange vigtige funktioner i madlavningen. Det har en holdbarhedsforlængende og konserverende effekt, da det binder det frie vand i råvarerne. Bakterier og skimmelsvamp har brug for vand, til at kunne overleve og formere sig, Det kan de ikke, hvis, der er et højt indhold af sukker. Tænk for eksempel på, hvor lang tid et jordbær kan holde sig mod, hvor lang tid jordbærmarmelade kan holde sig.

Sukker bruges også til at balancere en ret, da det udgør en af de 5 grundsmage. Sukker kan være med til at tilsætte det sidste pift til en ret, så den bliver bedre balanceret.

Kilder

Hans Folke, Hans Chr. Johansen, Jørgen Fakstorp, Leif H. Skibsted: sukker i Den Store Danske, Gyldendal. Hentet 11. januar 2018 fra <http://denstoredanske.dk/index.php?sideId=166848>

<http://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/naeringsstoffer/kulhydrat/sukker/>

Hvilke forskellige slags sukker kender du?

Hvilke retter kender du, der skal sukker i?

Undersøg en kandisstang. Hvordan ser sukkerkrystallerne ud?

# Hvilke sukkertyper kender du?

Skriv navnene på de sukkertyper du kender



# Sukker og temperaturer

Sukker opfører sig forskelligt alt efter hvilken temperatur, man varmer det op til. Når man varmer sukker er det en fysisk påvirkning af sukkeret.

Når man varmer et æg, ændrer stukturen på ægget sig. Det samme gælder med sukker.

Hvis man ikke har et sukkertermometer, kan man lave en vandprøve. Man har en skål med koldt vand. I dette vand putter man så sit smeltede sukker i.

Man kan varme sukker op til forskellige temperaturer alt efter, hvad man skal bruge det til. Se skemaet på næste side.

<b>Stadie i vand</b>	<b>Temperatur</b>	<b>Fødevarer</b>
<b>Tråd</b> Siruppen drypper fra skeen og laver tynde tråde i koldt vand	110 - 112 °C	Kandiseret fugt
<b>Blød bold</b> Siruppen laver en bold nede i vand, men bolden flader ud, når man tager den op ad vandet	112 - 116 °C	Fudge Skumfiduser
<b>Fast bold</b> Siruppen bliver formet til en stabil, fast bold, men den mister formen, hvis man trykker på bolden	118 - 120 °C	Blød karamel Skumfiduser
<b>Hård bold</b> Bolden holder sin form, men er klistret, når man rører ved den	121 - 130 °C	Fransk nougat
<b>Blødt knæk</b> Der dannes små bobler på overfladen mens siruppen koger Siruppen danner faste men formbare tråde, når man putter den i koldt vand	132 - 143 °C	Hårde flødekarameiller Butterscotch
<b>Hårdt knæk</b> Siruppen danner hårde tråde, der knækker, hvis man forsøger at bøje den	146 - 154 °C	Slikpinde Bolcher
<b>Karamel</b> Siruppen bliver gylden og bliver til karamel. Jo varmere det bliver, jo mørkere bliver farven	170 °C	Pralines Karamelsovs
<b>Brændt sukker</b> Sukkeret er brændt og bliver meget bittert	177 °C	Kan ikke spises

# Smag på sukker

Du skal smage på sukkeret og vurdere, hvor sødt du synes det er på en skala fra 1 - 10, hvor 1 er meget lidt sødt og 10 er meget sødt. Du skal også beskrive smagen så godt du overhovedet kan og beskrive konsistensen.

I må selv bestemme hvilken rækkefølge I smager på sukkeret, men I skal smage på den samme type alle sammen i gruppen på en gang og snakke om, hvad I smager.

	Sødme	Smag	Konsistens
Hvidt sukker			
Brun farin			
Mørk muscovadosukker			
Rørsukker			
Lys muscovadosukker			
Flormelis			
Ahornsirup			
Kokossukker			

Sukkerknalder			
Lys sirup			
Mørk sirup			

Udvælg en sukkertype og find ud af, hvordan den bliver produceret



# Sukker af sukkerroer



kilde: Pixabay.com

- Hvidt sukker
- Flormelis
- Sukkerknalder
- Brun farin
- Lys sirup
- Mørk sirup

# Sukker af sukkerrør



kilde: Pixabay.com

- Rørsukker
- Lys muscovadosukker
- Mørk muscovadosukker
- Kandis

# Andre sukkertyper



kilde: Pixabay.com

- Ahornsirup
- Kokossukker
- Honning
- Birkesaft