

Zucker ist überall

Wissen Sie, wieviel Zucker in welchen Lebensmitteln steckt? Oder in den «gesunden», abgepackten Fruchtdrinks? Marion Dürr von der Praxis für Ernährungstherapie im Rauracher-Zentrum liess die Besucherinnen und Besucher des 40-Jahr-Jubiläums Fragen zu einem Zucker-Quiz beantworten.

der Rauracher (dR): Frau Dürr, hat sich das Zuckerquiz gelohnt und konnten Sie die Besucherinnen und Besucher ein wenig bezüglich Zuckerkonsum sensibilisieren?

Marion Dürr: Ich hoffe es. Tatsache ist aber, dass viele Konsumentin und Konsumenten die Menge des Zuckers in verschie-

denen Lebensmitteln unterschätzen und sich überrascht zeigten.

Wo zum Beispiel?

Krass war es beim abgepackten Rotkohl. Eine Portion von 250 g beinhaltet 21 g Zuckeranteil, was sieben Stück Würfelzucker entspricht. Da war ich selbst überrascht.

Dennoch es gibt Lebensmittel und Getränke, die für ihren hohen Zuckergehalt bekannt sind. Zum Beispiel Cola.

Richtig. Die Leute haben dies auch meist gewusst. Aber als sie hörten, dass 3,3 dl dieser braunen Limo zwölf Stück Würfelzucker beinhalten, staunten sie. Legen Sie einmal zwölf Stück Würfelzucker aufeinander!



Ernährungsberaterin Marion Dürr.

Was wollten Sie mit diesem Zucker-Quiz erreichen?

Auf der einen Seite war es Sensibilisierung, auf der anderen Seite habe ich den Menschen mitgegeben, dass vieles Selbstgemachte weniger Zucker beinhaltet als gekaufte Lebensmittel. Denn beim Selbstgemachten weiss man, was drinnen ist.

Was schliesslich auf den Tisch kommt, das entscheidet jede Person selbst. Mit einer optimierten Ernährung – und dazu gehört eben auch weniger Zucker – erreicht man definitiv eine bessere Lebensqualität. Um diese Verbesserung zu erreichen, dafür steht die Praxis für Ernährungstherapie von Marion Dürr im Rauracher-Zentrum.

**Praxis für Ernährungstherapie
In den Neumatten 63
4125 Riehen
Tel. 061 641 05 02**

Das Zucker-Quiz der Praxis für Ernährungsberatung von Marion Dürr war ein voller Erfolg. Als Ergänzung zum Zuckerquiz zeigt «der RAURACHER» den Zuckeranteil in häufig konsumierten Lebensmitteln auf:

- **2 dl Fruchtsaftgetränk:**
18 g Zucker = 6 Würfelzucker
- **50 g Knuspermüesli:** 10,5/3,5
- **Farmerriegel (25 g):** 8/3
- **100 g Marmorcake:** 28/9
- **180 g Früchtejoghurt:** 25/8
- **75 g Erdbeerglace:** 24,5/8
- **Schoggibranchli (23 g):** 12/4
- **250 ml Zwiebelsuppe (Beutel):** 3/1
- **20 ml Ketchup (Portionli):** 4/1



Sutter Begg wird zur Sonntagsfiliale

Fertig mit Ausreden am Sonntagmorgen! Der Sutter Begg im Rauracher-Zentrum verwöhnt Sie zwischen 8.00 und 13.00 Uhr mit frischen Backwaren und dem neuen, feinen Herbst-Sortiment.

Nebst traditionellen Sonntagsgebäcken wie Zopf, frische Brote und Gipfeli eignen sich vor allem Bireweggli als Mitbringsel. Den Renner «Ackersegen-Brot» gibt es jetzt auch als 850 g-Laib für die ganze Familie. Oder darf es etwas «Fleischiges» sein? Potential zum Herbst-Hit hat der «Lardino». Aufgrund der vielen Kundenanfragen nach einem Produkt mit Speck kreierte die Sutter Begg-Backstube aus dem beliebten hellen Paillasse einen knusprigen Ring, gefüllt mit feingeschnittenem Speck. Der Ring und die knackige Kruste sowie der saftige Geschmack des Specks ergänzen sich ideal.



Flammkuchen im Strudelteig

Eine besondere Kreation der Sutter-Begg-Backstube ist die Fusion zweier Elemente, die schon eigenständig als Renner gelten – Flammkuchen und Blätterteig. Den kreativen Bäckern gelang es, eine vollmundige Delikatesse aus diesen beiden Komponenten herzustellen. Probieren Sie dieses Genuss-Element, Sie werden begeistert sein.



Rookies zeigen, was sie können

Der Sutter Begg ist bekannt für die Ausbildung von Lernenden, auch Rookies genannt. Was sie können, zeigen sie ab Oktober auch in der Filiale Riehen. Zu bestaunen gibt es ein einzigartiges Dschungel-Schau-fenster, alles gefertigt aus Schokolade – ein Augenschmaus der Sonderklasse.



Es ist immer etwas los beim Sutter Begg. Wir freuen uns, Sie im Rauracher-Zentrum ab sofort auch am Sonntagmorgen mit unseren handgemachten Produkten verwöhnen zu dürfen. Ein Tipp für alle, die mit dem Auto kommen: Das Parkhaus ist gratis.

**Sutter Begg
Rauracher-Zentrum
Rauracherstrasse 33
Tel 061 601 48 67
www.sutterbegg.ch**

**Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 7.30-18.30 Uhr
Sa: 7.00-16.00 Uhr
So: 8.00-13.00 Uhr**