



Foto: © semerkozjajastodt.adobe.com

Vom Luxusgut zum Sündenbock

Die wechselvolle Geschichte des Zuckers

PROF. DR. GUNTHER HIRSCHFELDER

**Industrie-
produkt, Dickma-
cher, Füllstoff – als „wei-
ßer Teufel“ steht Zucker in Ver-
ruf, wenn es um Fragen einer ver-
meintlich richtigen Ernährung geht.
Trotz seiner Süße wird er im allge-
meinen Gesundheitsbewusstsein mit
einem bitteren Nachgeschmack
assoziiert. Gleichzeitig er-
freut er sich hartnäckiger
Popularität.**

Die Menschen in Deutschland verbrauchen so viel Zucker wie nie: 32 Kilogramm pro Jahr – das entspricht 22 Teelöffeln pro Tag und damit mehr als doppelt so viel, wie die WHO empfiehlt. Reale Konsummuster kontrastieren mit der Ernährungsaufklärung, die Süßigkeiten, Softdrinks und versteckten Zucker in Convenience-Produkten unablässig problematisiert; auch mediale Darstellungen, in denen Zucker als Projektionsfläche für diverse Arten von Skandalisierung erscheint, leisten dem gesellschaftlichen Appetit auf Süßes kaum Abbruch.

Denn: Wie auch das ähnlich problematisch aufgela-dene Fleisch ist Zucker ein Kulturgut.

Historie

Als Geschmacks- und vor allem als Energielieferant stand Zucker in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit für Leben und Überleben. Seit den frühen Hochkulturen und insbesondere in der Antike wurde süßen Früchten und Honig sogar medizinische Heilkraft zugesprochen. Durch die Entdeckung des Zuckerrohrs im pazifischen Raum und den plantagen-mäßigen Anbau an der europäischen Peripherie ge-

langte das Abendland mit dem Luxusgut Zucker seit dem Mittelalter in engeren Kontakt. Die Entdeckung Amerikas und damit die Erschließung neuer Anbauflächen führte seit dem 16. Jahrhundert zu einem schlag-artigen Anstieg des Zuckerkonsums, der seit dem 19. Jahrhundert in eine Demokratisierung mündete, die allerdings auf dem kolonialen Leid afrikanischer Plan-tagensklaven fußte. Die positive Konnotation als „wei-ßes Gold“ blieb auch über die Nachkriegszeit und das Zeitalter des modernen Massenkonsums hinweg am Zucker haften – erst als im ausklingenden 20. Jahrhun-dert mit dem steigenden Verbrauch auch die Konsum-kritik wuchs, reifte ein neues Gesundheitsbewusstsein mit der Ernährung als Leitperspektive heran: Zucker erfuhr nun eine diskursive Degradierung vom süßen Heilsbringer zum krankmachenden Übel.

Das *dolce vita* der Steinzeitmenschen

Trotz dieser Abwertung des Zuckers agieren die meis-ten Europäer noch immer ähnlich wie die Menschen des Paläolithikums, denn sie mögen kaum vom Süßen lassen. Zucker ist im europäischen Ernährungsalltag fester verankert denn je – das zeigt ein Blick in Super-märkte, Tank-Shops oder die Cafeterien der Universi-täten ebenso wie der Sprachgebrauch: Wir träumen weniger vom fruchtigen Leben als vielmehr vom *dol-*

ce vita, wir wünschen uns *sweet dreams*, und auch die Rache ist süß. Dabei handelt es sich um kulturelle Zuschreibungen mit physiologischer Komponente: Höher entwickelte Säugtiere präferieren süß; diese Vorliebe ist grundsätzlich physiologisch und evolutionär verankert, denn in der Entwicklungsgeschichte versprach Süßes Hochkalorisches. Überleben und Zucker in seinen verschiedenen Variationen sind jahrtausendlang verzahnt; so stand in der Frühgeschichte der Menschheit ausschließlich die in Früchten enthaltene und daher nur saisonal verfügbare, rare Fruktose zur Verfügung (Mintz 1992). Erst im Laufe der Jungsteinzeit gelang vereinzelt die Gewinnung des Honigs wilder Bienen (Crane 1999) – allerdings waren komplexe Kulturtechniken des Sammelns erforderlich: Wo finden sich Bienenstöcke, wie lässt sich der Honig gefahrlos gewinnen, wie kann man ihn transportieren und lagern? Obwohl die frühe Geschichte „des Süßen“ fast gänzlich im Dunkeln liegt, lässt sich festhalten: Süß war Synonym sowohl für Genuss als auch für Überleben und galt daher wohl als maximal wertig und positiv – so scheint es nachvollziehbar, dass die frühen Hochkulturen besonderes Augenmerk darauf richteten.

In der griechisch-römischen Antike und auch im europäischen Mittelalter dachte man, Honig sei vom Himmel gefallener Tau, den die Bienen lediglich sammeln würden. Kandierte Früchte waren im Orient und in Südeuropa die teuersten Delikatessen. Honig galt nicht nur als Superfood, sondern als beinahe universelles Heilmittel.

Parallel gedieh fern der Alten Welt im westpazifischen Raum eine Pflanze, die den globalen Blick auf das Süße langfristig revolutionieren sollte: Es handelt sich um das Zuckerrohr (*Saccharum officinarum*), dessen Mark bis zu 20 Prozent Saccharose enthält. Die anspruchslose, aber kalteempfindliche Pflanze wurde spätestens um 8.000 vor Christus in Melanesien angebaut und breitete sich in den folgenden 2.000 Jahren bis nach Indien und Persien aus.

Ein Problem bestand zunächst darin, dass man das Rohr zwar entsaften oder Sirup herstellen konnte, die weitere Verarbeitung aber eingeschränkt war. Das ändert sich um 600 nach Christus. Nun gelang es in Persien, Zucker mit Eiweißblauge und Kalk zu klären und zu kristallisieren.

Damit nahm die Karriere einer Technologie, einer Handelsware und eines Genussmittels ihren Anfang. Die Islamisierung des Mittelmeerraums seit dem siebten und die Kreuzzüge seit dem elften Jahrhundert globalisierten den Zucker dann – allerdings in homöopathischen Dosen: als Medizin und als Luxusgut, zumal die Anbaugelände auf Zypern, Sizilien und in Spanien den Bedarf kaum zu decken vermochten (Abulafia 1998).

Zuckerrohranbau im Zeichen des Kolonialismus

Die große Zeit des Zuckers begann mit der Entdeckung der Neuen Welt, denn durch den Landgewinn standen nun riesige geeignete Anbauflächen zur Verfügung. Im Zuge der Kolonisierung des amerikanischen Kontinents begann jener Prozess, der später als *Columbian Exchange* bezeichnet werden sollte: Afrikanische Sklavinnen und Sklaven wurden in die Karibik und nach Amerika verschleppt, um dort Zwangsarbeit im Zuckerrohranbau zu verrichten. Zucker wurde bald zum wichtigsten Luxusprodukt: Wer es sich leisten konnte, konsumier-

te demonstrativ Süßes. In immer größeren Mengen gelangte der Zucker nun zu seinen adeligen und großbürgerlichen Kunden nach Europa; damit avancierte der einfach anzubauende, gut transportier- und haltbare sowie fast universell einsetzbare Zucker zum ersten *global food* (Menninger 2012). Die hohe kulturelle Wertigkeit führte dazu, dass das Zuckergeschäft Investitionskapital anlockte. Deshalb wurden bis um 1600 neue und effektive Raffiniertechnologien entwickelt. Da dem neuen Kulturgut Zucker noch kein fester Platz in den Ernährungs- und Mahlzeitenstrukturen zukam, lag eine Kombination mit anderen Innovationen nahe – den Heißgetränken Tee, Kaffee und Schokolade, die auf diese Weise zu Katalysatoren für den Zuckerkonsum wurden.

In der Vormoderne setzten sich hochpreisige Innovationen häufig erst als Nahrungsmittel durch, nachdem sie im medizinischen Bereich vermeintlich erfolgreich Anwendung gefunden hatten – das galt für Schokolade und Kaffee ebenso wie für Zucker (Menninger 2008). Der Arzt Angelus Sala (1576–1637) behauptete, dass Zucker nahrhaft sei und „ein gut Geblüt mache, den Samen vermehre, die Frucht im Mutterleibe stärke.“ Außerdem sei Zucker für Magere und Geschwächte geeignet, besonders aber für Melancholiker und alte Leute. Er heile Rachen, Lunge und Brust und helfe bei Heiserkeit, Husten und Kurzatmigkeit. Ebenso könne Zucker auch Geschwülste „erweichen“, den Därmen ihre „Rauheit“ nehmen und somit der Verdauung förderlich sein (Olbricht 1983).

Zucker machte seit dieser Zeit eine steile medizinische Karriere und fand deshalb auch seinen festen Platz in der Humoralpathologie (Stolberg 2003). Danach war man krank, wenn die Säfte nicht im Gleichgewicht waren – was sich aber den Vorstellungen der Zeit zufolge über die Nahrungsaufnahme regulieren ließ (Mintz 1992). Dass Zucker sich in diesem Kontext als zentraler Trägerstoff für Medikamente durchsetzte und bittere Medizin versüßen konnte, wertete ihn kulturell zusätzlich



Das Sammeln von Honig in der Jungsteinzeit erforderte die Entwicklung komplexer Kulturtechniken.

Foto: CC Commons – Höhlenmalerei, Cuevas de la Araña (Valencia, Spanien, 8.000–6.000 v. Chr.)

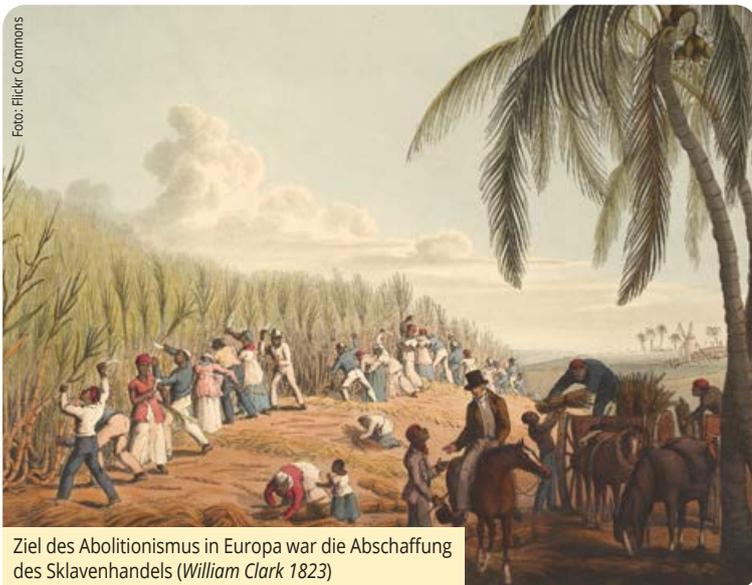


Foto: Flickr Commons

Ziel des Abolitionismus in Europa war die Abschaffung des Sklavenhandels (William Clark 1823)

auf, zumal keine kritischen Stimmen zu vernehmen waren.

Vor diesem Hintergrund erscheint es folgerichtig, dass der Kölner Franz Stollwerck 1843 mit der Herstellung von „Brustbonbons“ begann, einem Hybrid aus Süßigkeit und Medikament (Widdig 2013). Damit war der Typus eines Heilmittels geschaffen, das leicht erschwinglich war und angesichts der weiten Verbreitung von Hals- und Lungenerkrankungen schnell zum Bestseller wurde.

Die Geburt des industriellen Zuckers: Qualität versus Quantität

Seit der Mitte des 19. Jahrhunderts lösten Dampfschiffe auf der Atlantikroute die alten Segler ab. Daraufhin sank der Zuckerpreis rapide. Der Konsum wurde durch neue Produkte zusätzlich angeheizt, etwa den Würfelzucker, der 1840 in Böhmen erfunden wurde und zur Demokratisierung des Zuckerverbrauchs beitrug.

Die moderne Schulmedizin mit Rudolph Virchows Zellpathologie ersetzte im 19. Jahrhundert das alte System, und der Zucker konnte sich aus seinen primär kulturellen Zuschreibungen lösen. Daran hatte Justus von Liebig maßgeblichen Anteil, denn Zucker ließ sich jetzt als lebenswichtiger Baustein für die Verstoffwechslung von Nahrung einordnen. Damit hatte der Zucker eine neue Funktion – als essentieller Baustein des Lebens, was in Zeiten von Mangelernährung und Hunger zu einer zusätzlichen Positivbewertung führte.

Schließlich schuf der Botaniker Franz Carl Achard, dem es nach jahrelanger Züchtung der Runkelrübe und Experimenten in der Zuckersiederei gelang, raffinierten Zucker herzustellen, die Basis für den endgültigen Durchbruch zum Massenkonsum: 1802 konnte seine Rübenzuckerfabrik liefern – genau rechtzeitig, denn Napoleons Kontinentalsperre erschwerte 1806 Zuckerrohrimporte aus Übersee. Um 1900 machte der Rübenzucker-Anteil weltweit bereits 50 Prozent aus (Paczensky; Dünnebiele 1999).

Zucker wurde erschwinglich, der Verbrauch explodierte, zumal man nun nicht mehr von den teuren Rohrzucker-Einfuhren abhängig war. Der europäische Zuckerverbrauch pro Kopf

und Jahr stieg bis 1900 auf über zwölf Kilogramm an – astronomisch im Vergleich zur Vormoderne, bescheiden gegenüber heute, wo in der EU durchschnittlich ungefähr 38 Kilogramm pro Jahr verbraucht werden (OECD-FAO 2021).

Lesen Sie dazu auch unseren Artikel „Das weiße Gold in Europa – Leben und Werk Franz Carl Achards“ ab Seite 218 dieser Ausgabe.

Bis 1900 verlief die Konsumgeschichte des Zuckers in drei Etappen.

In der langen Frühphase standen lediglich Honig und Früchte zur Verfügung; zuckerhaltige Substanzen wurden gesammelt, seit der neolithischen Revolution vor gut 10.000 Jahren auch zunächst in geringem Umfang angebaut. Dabei sorgte die Kultivierung der Dattelpalme im Gebiet des Persischen Golfs seit etwa 6.000 vor Christus für eine erste massive Konsumsteigerung.

Die zweite Etappe begann mit dem kolonialen Anbau des Zuckerrohrs nach 1500, wenngleich Zucker in Europa noch ein exotisches und teures Luxusgut blieb.

In der dritten Etappe brachte Rübenzucker industriellen Zucker in ökonomischen Quantitäten; gleichzeitig rückte die Qualität in den Hintergrund, denn Früchte und Honig enthalten neben Fruktose, Glukose und Maltose auch Mineralstoffe, Proteine, Enzyme, Aminosäuren und Vitamine. Dagegen enthält die im Rübenzucker dominierende Saccharose lediglich kleine Mengen an Mineralstoffen, vor allem Natrium und Kalium.

Zucker als Massenprodukt: Süße Probleme einer satten Welt

Das Qualitätsdefizit des Rübenzuckers wurde mit dem Massenkonsum in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zum Problem; in Deutschland brachte der Wirtschaftsaufschwung der 1950er- und 1960er-Jahre eine Fokussierung auf Alkohol, Fett und Zucker mit sich (Hirschfelder 2005). Der Wandel zur Dienstleistungsgesellschaft und die Massentourisierung führten bald auch zu Bewegungsarmut. Nun entfaltete sich ein Mechanismus, der gegenwärtig auch in den *Emerging Markets* von Mexiko, China oder Nigeria zu beobachten ist: Zucker fungiert in den Innovations- und Wohlstandsphasen, die auf Phasen mit Mangelernährung folgen, als ökonomischer Motor und ist positiv konnotiert. So tritt ein weit verbreitetes Funktionsmuster zutage: Je erfolgreicher eine Gesellschaft ist, desto süßer isst sie – aber nur für eine gewisse Zeit.

Erst heute, im Zeitalter der Übersättigung, ist Zucker zur Zielscheibe hartnäckiger Kritik geworden: Vom vermeintlich hochwertigen Lebensmittel erfuhr er eine Degradierung zum minderwertig anmutenden Produkt – nicht zuletzt deshalb, weil permanente Konsumimperative, niedrige Preise und das übergroße Angebot viele Menschen, die das kulturelle Gepäck von Mangelernährung mit sich tragen und mit Informationsdefiziten oder *consumer confusion* konfrontiert sind, überfordern (Hirschfelder 2014).

In der Übergangsphase aus dem Mangel in den Überfluss war der Hunger zwar überwunden – dafür gab es neue Zivilisationskrankheiten: Adipositas oder Diabetes Typ 2. In

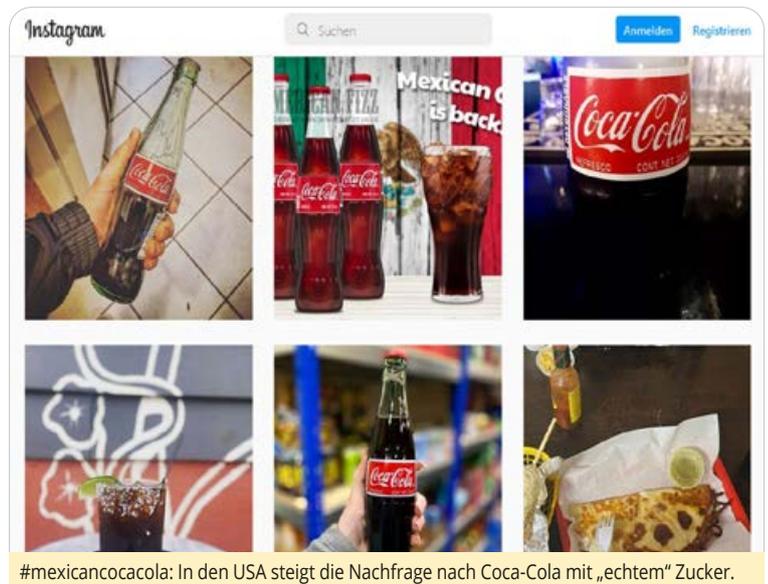
der Folge wurden seit den 1980er-Jahren Light-Produkte auf den Markt gebracht und nachgefragt, während Zucker parallel eine partielle Dämonisierung erfuhr. In bildungsaffinen, gut situierten Schichten avancierte der Verzicht auf Zucker gar zum sozialen Distinktionsmittel, um sich von vermeintlich unreflektiert Konsumierenden mit niedriger Bildung und geringem Einkommen abzugrenzen.

In jüngster Zeit sind aber auch Gegenbewegungen und eine differenziertere Bewertungsvielschichtigkeit zu beobachten: Zwar ist Zucker noch immer problematisch konnotiert, gleichzeitig basieren moderne *healthy lifestyles* aber auf zuckerhaltiger Ernährung. Das zeigt etwa der Hype um Marathon- und Volksläufe, bei denen Profis und Hobbysportler in Vorbereitung und Wettkampf Produkte mit einfachen Zuckern zu sich nehmen, weil nur Monosaccharide und Dextrose rasch ins Blut gelangen und sofort Energie liefern. Mit dem Label *sportlich* erfahren die spezifischen Produkte in der leistungs- und gesundheitsfixierten Community Akzeptanz – gerade auch bei jenen Akteurinnen und Akteuren, die zuckerhaltige Convenience-Produkte zu anderen Gelegenheiten dämonisieren, wie Kampagnen um Negativpreise wie den *Goldenen Windbeutel* und ihre mediale Rezeption zeigen. Angeführt seien auch die Diskussionen um eine Zuckersteuer: Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts hätte eine solche Abgabe möglicherweise Akzeptanz gefunden – allerdings als Luxus- und weniger als Strafsteuer. Das führt vor Augen, dass die Strukturen von Wertigkeiten und Kommunikation für die Dekonstruktion des Zuckers zentral sind.

Ausblick und Fazit: Vom „weißen Gold“ zum „süßen Gift“ und zurück?

Eine neue globale Foodie-Avantgarde macht beispielhaft deutlich, wie es auch zu einer Positiv-Neubewertung des Zuckers kommen kann: In den USA steigt etwa die Nachfrage nach aus Mexiko importierter Coca-Cola (*Nestlé 2015*), denn dort wird das Getränk mit Rohrzucker hergestellt – und nicht aus dem auf Mais basierten und daher negativ bewerteten *high fructose corn syrup*. Kenner glauben, den Unterschied zu schmecken oder führen in Internetforen an, dass Rohrzucker „gesünder“ und „ursprünglicher“ sei (*Walker 2009*). Solche Diskussionen betreffen aber ohnehin nur einen eher gesundheitsbewussten und bildungsaffinen Teil der modernen Gesellschaften (*Steers, Nardon 2015*); bei migrantischen Gruppen, insbesondere aus dem arabischen Raum, ist hingegen zu beobachten, dass Zucker kaum vor dem Hintergrund problematischer physiologischer Wirkungen gesehen wird, sondern als hochwertiges Konsumprodukt gilt, das in seiner Form als Soft- oder Energydrink wie auch als Süßigkeit zugleich eine Chiffre für einen erstrebenswerten westlich-globalen Lebensstil darstellt.

In der Summe bleibt festzuhalten, dass ein Verzicht auf Zucker in den modernen Gesellschaften derzeit nicht in Aussicht steht – das ließe sich auch kaum legitimieren. Denn jenseits von „weißem Gold“ und „süßem Gift“ ist Zucker weder gut noch schlecht, ist *per se* weder Heilmittel noch Gift. Von Relevanz sind vielmehr Wahrnehmungen, Einstellungen und Konsumverhalten der Menschen – also jene Aspekte, die in erster Linie kulturell determiniert sind.



Grundsätzlich gilt, dass Menschen in demokratischen Gesellschaften ein Recht auf freie Konsumententscheidungen zusteht. Gleichzeitig lassen gerade Strategien der Ernährungsbildung und -kommunikation Wünsche offen, um das Gesamtbild des Essverhaltens unserer Gesellschaft nachhaltiger, gesundheitsförderlicher, aber auch preisbewusst und genussvoll zu gestalten. Denn weder Dämonisierungen noch Informationsfluten oder gar Verbote werden in der Lage sein, Zucker als Bestandteil unserer gewachsenen Kultur, unserer Traditionen, unserer Erinnerungswelten und damit auch unserer Sehnsüchte aus unserem Ernährungsalltag zu verbannen. Stattdessen sollte eine ganzheitliche Ernährungsbildung Verstehen und tägliches Handeln miteinander verknüpfen und durch sensible Wissensvermittlung auch die kulturelle Heterogenität unserer Gesellschaft, insbesondere aber die sich weiter öffnende Schere zwischen Arm und Reich, in den Blick nehmen.

Fragen zur Zukunft des Zuckers sind kaum in einem Kampf um Deutungshoheiten ausfechtbar, sondern in demokratischer Teilhabe aller auszuhandeln. Dabei gilt es insbesondere, Geduld zu wahren; denn wie die Annäherung an die Kulturgeschichte des Zuckers verdeutlicht, lassen sich Esskulturen ohnehin nicht rasch und revolutionär, sondern nur langsam und evolutionär verändern. ●

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnis“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



DER AUTOR

Gunther Hirschfelder studierte Geschichtswissenschaft, Politik, Volkskunde und Agrarwissenschaft an der Universität Bonn. 1992 erfolgte die Promotion an der Universität Trier. Nach der Post-Doc-Phase in Trier und Manchester, Habilitation und Professurvertretungen in Mainz und Bonn ist er seit 2010 Professor für Vergleichende Kulturwissenschaft an der Universität Regensburg.

Prof. Dr. Gunther Hirschfelder
Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg
gunther.hirschfelder@sprachlit.uni-regensburg.de