



Die Zuckermenge spielt eine grosse Rolle für Geschmack, Aussehen und Haltbarkeit von Konfitüren und Fruchtaufstrichen. Sie sollte daher auf die Frucht abgestimmt werden. Säuerliche Früchte vertragen mehr Zucker als süsse. (Bild pixelio)

Der Zucker gibt den Ton an

Deklaration / Zuckerreduzierte Konfitüren und Gelees, die für den Verkauf hergestellt werden, müssen neu als Fruchtaufstrich bezeichnet werden.

GRANGENEUVE ■ Viele Bäuerinnen sind stolz auf ihre selber gemachten Konfitüren und Gelees, weil sie diese mit weniger Zucker zubereiten als die Industrie. Wegen einer Änderung der Verordnung des EDI über Obst, Gemüse, Konfitüre und konfitürenähnliche Produkte müssen Produkte mit weniger als 50 g Gesamtzucker pro 100 g fertiges Produkt neu als Fruchtaufstrich bezeichnet werden.

Die bisher verlangte Erhöhung der Mindestzuckermenge auf 60 Prozent wurde auf 1. November 2012 wieder rückgängig gemacht, weil die Industrie dies laut Bundesamt für Gesundheit verlangt hat. Konfitüren und Gelees, die vor dem 31. Oktober 2012 hergestellt wurden, dürfen noch unter der alten Bezeichnung verkauft werden. Alle danach hergestellten Produkte müssen den neuen Bestimmungen entsprechen.

Zuckermenge auf die Frucht abstimmen

Die neue Verordnung kann zum Anlass genommen werden, einmal zu überprüfen, welches Rezept sich am besten für welche Frucht eignet. Will man Geliermittel, Gelierzucker oder gar keine Gelierhilfe verwenden? Das Ergebnis könnte unterschiedlich ausfallen: gut gelierende Früchte ohne Gelierhilfe und schlecht gelierende mit Gelierhilfe zubereiten.

Die Zuckermenge spielt eine grosse Rolle für Geschmack, Aussehen und Haltbarkeit, daher sollte sie ebenfalls auf die Frucht abgestimmt werden. Säuerliche Früchte vertragen mehr Zucker als sehr süsse. Auch der Aspekt der Haltbarkeit spielt eine Rolle. Bereitet man die Konfitüre nur einmal im Jahr zu oder mehrmals aus gefrorenen Früchten? Eine höhere Zuckermenge verlängert die Haltbarkeit und die Fruchtfarbe bleibt kräftiger.

Die Wünsche der Kundschaft spielen ebenfalls eine Rolle. Wollen diese zuckerreduzierte Konfitüren oder spielt der Zuckergehalt keine Rolle? Andere Kunden schauen darauf, ob Gelierhilfen

oder Zusatzstoffe verwendet werden.

Nach Abwägen dieser Aspekte kann man entscheiden, auf welche Weise die einzelnen Konfitüren hergestellt werden. Wer auch weiterhin seine Produkte als Konfitüren und Gelees verkaufen möchte, aber wegen der neuen Anforderung den Zuckergehalt erhöhen muss, kann zur Geschmacksverbesserung Zitronensaft beifügen.

Fruchtaufstrich: Deklaration wird einfacher

Die Deklaration von Konfitüren und Gelees ist schwierig, weil die oben genannte Verordnung sehr detaillierte Anforderungen stellt. So muss der Gesamtzuckergehalt (Fruchtzucker plus beigefügter Zucker) und der Fruchtgehalt in Gramm pro 100 g fertiges Produkt angegeben werden. Dabei werden nur Abweichungen von plus/minus drei Prozent toleriert. Eine exakte An-

gabe ist nur durch die Messung mit einem Refraktometer möglich.

Beim Fruchtaufstrich hingegen genügt die prozentuale Angabe des Fruchtanteils, der sich relativ einfach berechnen lässt. Der Zuckergehalt muss nicht angegeben werden (siehe Beispiele unten). Dies ist eindeutig eine Vereinfachung, die vielen Produzentinnen entgegenkommt wird. Die neue Sachbezeichnung «Fruchtaufstrich» ist aber für Produzentinnen und Konsumentinnen gewöhnungsbedürftig. Umso wichtiger ist es, dass sie positive Assoziationen hervorruft.

Im Handel finden sich bereits einige Fruchtaufstriche, die zum Teil nur 55 Prozent Früchte enthalten, aber trotzdem als besonders fruchtig beworben werden. Sie finden sich ausserdem meist in Premium-Produkt-Linien. Diese Marketingstrategie ist nachahmenswert, Zucker ist

schliesslich billiger als Früchte. Daher sollten Fruchtaufstriche auch mehr kosten als Konfitüren und Gelees.

Fruchtaufstriche müssen unbedingt den Hinweis auf dem Etikett tragen, dass sie nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden müssen genauso wie Konfitüren, die weniger als 60 g Gesamtzucker enthalten.

Die Änderungen klar kommunizieren

Bei der Einführung eines neuen Produkts muss gut kommuniziert werden, zumal wie in diesem Fall das neue und das alte Produkt vielleicht sogar identisch sind und nur die Bezeichnung geändert hat. Wer an der Rezeptur gar nichts ändert, kann sich vielleicht mit dem Trick helfen, dass er auf die Etikette den Namen der Frucht gross anschreibt und klein darunter «Fruchtaufstrich».

Die meisten Kunden interessieren sich nur für die Frucht, und der Zusatz fällt ihnen vielleicht nicht auf. Wer aber aufklären will, sollte nicht mit der Gesundheit argumentieren: Auch Fruchtaufstrich enthält Zucker. Ausschlaggebend ist am Ende meist der Geschmack, und da überzeugt vielleicht eine kleine Degustation. Wichtig ist bei der Kommunikation, dass die Produzentin von ihrem Produkt überzeugt ist. Sie kann genau erklären, warum sie Konfitüre oder Fruchtaufstrich herstellt, nicht nur weil es der Gesetzgeber verlangt, sondern weil ihr Produkt so am besten schmeckt.

Auch die Aufbewahrungsart kann ein Kaufentscheid sein. Konfitüren und Gelees mit viel Zucker müssen nach dem Öffnen nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

*Eva Flückiger,
Hauswirtschaftlicher
Beratungsdienst Grangeneuve*

[www] Ein Merkblatt zu den neuen Bestimmungen gibt es im Internet unter www.agrigate.ch, www.agridea.ch oder gegen ein frankiertes und adressiertes Kuvert gratis bei den kantonalen Beratungsstellen.

Erdbeeren
Fruchtaufstrich 250 g
Erdbeeren (68 %), Gelierzucker (Zucker, Geliermittel: Pektin, Säuerungsmittel: Zitronensäure)
Mindestens haltbar bis 30. Mai 2014. Nach dem Öffnen kühl aufbewahren.
Marlis Muster, Brunnhof, 4533 Riedholz
Erdbeerkonfitüre
250 g
Hergestellt aus 55 g Früchten je 100 g Konfitüre; Gesamtzuckergehalt 61 g je 100 g Konfitüre
Erdbeeren, Zucker, Geliermittel (Pektin), Säuerungsmittel (Zitronensäure)
Mindestens haltbar bis 30. Juni 2014.
Marlis Muster, Brunnhof, 4533 Riedholz

Bei Konfitüren muss der Gesamtzuckergehalt auf der Etikette angegeben werden, beim Fruchtaufstrich hingegen nicht. (Bild zlg)

SUKKULENTEN

Zeit für die Winterruhe

Kann der Kaktus während der Wintermonate sein vegetatives Wachstum einstellen, dankt er das im kommenden Frühjahr mit einer starken Blütenbildung.

Der ideale Überwinterungsplatz für Kakteen ist hell, trocken und hat eine Temperatur von 8 bis 10 °C. Bei diesen Bedingungen halten die Pflanzen Winterruhe und brauchen nicht gegossen zu werden. Ist der Standort ebenfalls hell, aber wärmer (12 bis 20 °C), müssen die Kakteen beobachtet werden. Wachsen sie weiter, brauchen sie einmal pro Monat etwas Wasser.

Steht kein heller und kühler Platz zur Verfügung, geht zur Not für robuste Arten auch ein sehr kühler und dunkler Platz. Das bedingt aber, dass die Pflanzen ab Ende September nicht mehr gegossen und ab November bis im Februar absolut trocken gelagert werden. Solcherart überwinterte Kakteen müssen im Frühling ganz

langsam wieder an die Sonne gewöhnt werden.

Kakteen können gut bis zum ersten Frost im Freien bleiben. Ab Mitte Oktober sollte das Giessen eingestellt werden. Die nächtliche Abkühlung und Feuchtigkeit sind eine gute Abhärtung für die Winterruhe. *zi*



HAUSHALTSTIPP

Salz putzt blank

Salz ist ein raffinierter Verfeinerer von Speisen. Und es ist ein praktisches Hilfsmittel in der Küche wie für so manche Reinigungsarbeit im Haushalt:

- Etwas Salz im Wasser beim Eierkochen verhindert das Platzen der Eier. Die gerinnungsfördernde Wirkung des Salzes trägt auch dazu bei, dass das Eiweiss schneller steif wird beim Schlagen.
- Angebranntes aus Töpfen kann leichter entfernt werden, wenn es zuerst mit Wasser und darin gelöstem Salz eingeweicht wird.

Kupfer- und Messingsachen werden schön blank, wenn man sie mit Salz, vermischt mit etwas Zitronensaft, abreibt.

Salz bewährt sich auch in der Hausapotheke:

- Gurgeln mit Salzwasser ist ein einfaches Mittel bei Halsschmerzen oder bei Beschwerden im Mundraum. Das Gurgelwasser spült Schleim und Sekrete fort und wirkt mit Zusätzen (bsp. Zitronensaft verdünnt, Salbeitee oder Teebaumöl) entzündungshemmend, abschwellend und symptomlindernd. *zi*

BUCHTIPP

Rezeptfrei gesund

Die meisten Hausmittel, pflanzlichen und homöopathischen Arzneimittel bergen wenig Risiken und haben ein breites Wirkungsspektrum. Sie lassen sich also nicht nur bei einigen wenigen Krankheitsbildern einsetzen, sondern bei vielen verschiedenen Beschwerden. Das sind ideale Voraussetzungen für die Selbstmedikation.

Sein eigener Gesundheitsförderer, seine eigene Hausärztin zu sein heisst, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun oder seine Nächsten beim Kurieren von harmlosen Krankheiten und vorübergehenden Unpässlichkeiten zu unterstützen.

Was sich hierfür alles anbietet und eignet an Hausmitteln und Heilmethoden, kann jetzt im Buch «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» nachgelesen werden. Die Neuerscheinung aus dem Beobachter-Buchverlag geht auf über Hundert häufige Beschwerden ein, die nicht lebensbedrohlich sind und die nicht von vornherein fachmännische Hilfe erfordern. Zu deren Linderung und Heilung werden Methoden wie Phytotherapie, Homöopathie, Spagyrik und Schüssler Salze sowie verschiedene physikali-



sche Therapien wie Bäder, Güsse und Wickel vorgeschlagen. Aus der Fülle der vorgeschlagenen Anwendungen findet sich bestimmt immer eine, die einem persönlich zusagt.

Das übersichtlich gestaltete Nachschlagewerk listet die Beschwerden alphabetisch, thematisiert daneben häufige Kinderkrankheiten und enthält weiter eine Heilpflanzenliste, Kräutertipps aus dem Kloster sowie Adressen und Links für jene, die sich in ein bestimmtes Thema weitervertiefen wollen. *zi*

Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln. Ruth Jahn, Beobachter-Buchverlag, ISBN 978-3-85569-545-4, Fr. 45.–