

# Sommerzeit - Beerenzeit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **52 (1997)**

Heft 4

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-891838>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Gesundheit

## Sommerzeit – Beerenzeit

Der Sommer deckt uns einen reichen Tisch. Er verwöhnt uns mit vielen Köstlichkeiten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch zu den wichtigsten Säulen einer gesunden Ernährung gehören.

Leider ist die Lagerfähigkeit von Früchten, und vor allem von Beeren, sehr begrenzt. Es ist deshalb verständlich, dass wir von der in den Beeren eingefangenen Sonnenenergie einen Teil in die kalte Jahreszeit hinüberretten möchten. Konfitüre ist eine dieser Möglichkeiten. Nachteilig daran ist, dass wir dazu meist sehr viel Zucker benötigen, um sie haltbar zu machen.

Es gibt aber auch Alternativen zur traditionellen Konfitüren-Herstellung. Die eine heisst **Vollrohrzucker und Birnendicksaft**, die andere **Unigel**. Die beiden ersten können den weissen Zucker ersetzen, das letzte Früchte oder Fruchtsäfte zum Gellieren bringen, auch wenn der Zuckeranteil auf 0–20 % reduziert wird.

**Biofarm-Vollrohrzucker** (Label: Knospe) ist ein unraffiniertes Zucker aus Zuckerrohr. Er kommt von der Bio-Fazenda Jacutinga der Biofarm-Mitglieder Regula Baumgartner und Emilio Lutz in Lucélia/Brasilien. Der eingedickte Presssaft aus dem Zuckerrohr wird getrocknet und gemahlen ohne Verwendung irgendwelcher Chemikalien und ohne Entzug von wertgebenden Inhaltsstoffen. Gegenüber Weisszucker weist Vollrohrzucker das dreissig- bis neunzigfache an Mineralstoffen auf und eine ganze Palette von Vitaminen, die dem Weisszucker vollständig fehlen. Das ist der Grund dafür, dass der Kinderarzt Max-Henri Béguin in jahrzehntelangen Untersuchungen an Schulkindern in La Chaux-de-Fonds zum Schluss kam, dass die Verwendung von Vollrohrzucker anstelle von Weisszucker mindestens die gleich positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann wie der Wechsel von Weissbrot zu Vollkornbrot. Vollrohrzucker eignet sich bestens zum Süssen von Gebäcken und Tees, aber auch für Kompotte, Gelées und Konfitüren. Er weist einen typischen Eigengeschmack auf und verleiht Ihrer Konfitüre eine besondere Note.

### **Biofarm-Birnendicksaft**

(Knospe Bio-Suisse) ist ein Konzentrat aus dem Saft von einheimischen Mostbirnen. Auch Birnendicksaft weist einen natürlichen Mineralstoffgehalt auf. Er eignet sich vorzüglich zum Süssen praktisch aller Speisen und von Konfitüren. Mit seiner Verwendung leisten wir ausserdem einen wichtigen Beitrag zum Erhalt von Hochstammbirnbäumen und damit zu einem vielfältigen Landschaftsbild und zu Nistmöglichkeiten für viele Vogelarten.

### **Unigel**

Schliesslich ist der Name eines Produkts aus Apfelpektin, mit dessen Hilfe problemlos Früchte und Säfte (selbst klares Wasser) mit geringem oder sogar ohne Zuckerzusatz zum

Gellieren gebracht werden können. Unigel eignet sich zur Herstellung von Diabetiker-Konfitüren.



## Standardrezept mit Unigel

1 kg Früchte oder Fruchtsaft  
30 g Unigel  
200 g Zucker oder Birnendicksaft

gut vermischen und unter Rühren aufkochen

Je nach Wunsch weiteren Zucker zugeben, 30 Sekunden durchkochen, grosse und feste Früchte bis sie weich sind.

Heiss in vorgewärmte Vacuumgläser abfüllen und auf den Kopf stellen, nach 1 Minute sorgfältig wieder wenden.  
Durchzug vermeiden.

Konfitüren und Gelées abfüllen zum Tiefkühlen: In Tiefgefrierdosen abfüllen, auskühlen lassen, verschliessen.

### **Wichtig:**

- Geliervorgang während des Abkühlens nicht durch Schütteln unterbrechen
- Unigel enthält kein Konservierungsmittel, deshalb dürfen nur Konfitüren mit dem gewohnten Anteil Zucker zu Früchten (1:1) in Gläser mit Cellophanverschluss abgefüllt werden
- geöffnetes Glas im Kühlschrank aufbewahren



## BIOFARM

GENOSSENSCHAFT  
KLEINDIETWIL

Vollrohrzucker Jacutinga, Biofarm-Birrendicksaft und Unigel sind erhältlich in Reformhäusern, Reformdrogerien und Bioläden.

Vollrohrzucker ausserdem unter der Marke Naturaplan bei Coop und unter der Marke Bio-Domaine in primo- und vis-à-vis-Läden. Wenn nicht, fragen Sie uns.

### Liefereinheiten:

Vollrohrzucker: 500 g, 1 kg, 15 kg  
 Birrendicksaft: 500 g, 1 kg, 5 kg, 12,5 kg  
 Unigel: 30 g, 500 g

# Gönnen Sie sich 3 Tage



# MÖSCHBERG

Kurzfristiges Möschbergangebot für **Frauen**, die aus verschiedenen Gründen keine längeren Ferien machen können, aber jetzt dringend eine Atempause brauchen zum

## Ausspannen – Entspannen – Auftanken

**Sonntag, 24. August 1997, 18 Uhr bis Mittwoch, 27. August 1997, 10 Uhr**

Angebote sind: Wanderungen, Gymnastik-, Entspannungs- und Atemübungen, Gesprächskreise, Meditation. Ihr persönliches Bedürfnis nach Ruhe und Stille hat Vorrang.  
 Zum Programm gehört die gemeinsame Selbstversorgung (kochen, abwaschen).

Teilnehmerinnenzahl: 15

Leitung und Begleitung: Rose-Maria Breinlinger Scheidegger

Preise: Pauschalpreis für 3 Tage (Doppelzimmer, Halbpension) Fr. 200.–, Zuschlag für Einzelzimmer Fr. 70.–

Anmeldungen: bis spätestens 16. August an Rose-Maria Breinlinger Scheidegger, Kirchgässli 19, 4934 Madiswil, Telefon 062 965 12 60