

Konservieren Sie den Sommer

Konfitüre muss keine Zuckerbombe sein – der Gesundheitstipp zeigt, wie man einen leichten Fruchtaufstrich zubereitet

Aprikosenkonfitüre ist beliebt. Bäuerin Flavia Ursprung erklärt, wie man sie selber zubereitet – mit wenig Zucker und viel Geschmack.

Konfitüren aus dem Grossverteiler sind oft echte Zuckerbomben. Sie enthalten häufig mehr Zucker als Früchte. Der Grund: der Gelierzucker, der die Konfitüre süss, geleeartig und lange haltbar macht. Doch es geht auch anders, wie die Bäuerin Flavia Ursprung aus Seengen AG zeigt. Sie kocht Konfi immer selber und verwendet dabei nur wenig oder gar keinen Zucker. «Die meisten Früchte sind süss genug», sagt sie. Auch ihre Mutter und ihre Grossmutter haben Konfi stets selber gemacht. «Bei uns gab es nie gekaufte Konfi», erzählt sie. Sie verwendet Obst, das in der Schweiz jeweils Saison hat. Im Juli sind das zum Beispiel Aprikosen.

Pektin dient als Geliermittel

Ursprung verwendet Pektin als Geliermittel, damit der Fruchtaufstrich nach dem Kochen eine feste Konsistenz hat. «Pektin ist ein natürlicher Stoff, den man aus Äpfeln, Zitrusfrüchten oder Zuckerrüben gewinnt.» Pektin gibt es im Reformhaus oder in der Apotheke in Pulverform. Es hat wenig Kalorien und verändert den Geschmack der Konfitüre nicht.

Für die Aprikosenkonfi entkernt Flavia Ursprung die Früchte und schneidet sie klein. In einem Topf

kocht sie das Obst mit etwas Zucker und dem Pektin auf (siehe Rezept). Ursprungs Tipp: «Wer keine Fruchtstücke in der Konfitüre mag, kann die Masse auch noch pürieren.» Ein Schuss Zitronensaft sorgt für eine

leuchtende Farbe und lässt die Konfi noch besser gelieren. Nach einer Kochzeit von fünf Minuten macht Ursprung eine Gelierprobe. Dazu nimmt sie einen Teller, den sie für fünf Minuten in den Gefrierschrank

gestellt hat. Sie gibt einen Tropfen Konfi darauf. Wenn er nach kurzer Zeit fest wird, ist die Konfi fertig.

Eine Alternative zu Pektin ist Agar-Agar. Das Pulver aus getrockneten Algen gibt es in der Backab-



Flavia Ursprung: Konfi selber machen hat in ihrer Familie eine lange Tradition

LINDA POLLAR(6)

er im Glas!

ufstrich selber macht



teilung von Coop und Migros. Mit Agar-Agar gelierte Konfitüre ist etwas fester als jene mit Pektin (Kochzeiten und Haltbarkeit siehe Tabelle). Beim Kochen entwickelt Agar-Agar einen leichten Geruch nach Meer, der aber verfliegt. Da man zum Gellieren nur wenig Agar-Agar benötigt, sollte man es exakt abwägen. Tipp: Zum Messen einen kleinen Teller auf die Waage stellen und das Pulver erst dann daraufgeben. So misst die Waage genauer. Eine Besonderheit bei Agar-Agar: Im heissen Zustand bleibt die Konfitüre flüssig. Sie geliert erst beim Abkühlen auf etwa 35 Grad.

Weniger Zucker heisst: Weniger lang haltbar

Gut zu wissen: Konfi mit wenig oder ohne Zucker ist nicht so lang haltbar wie Produkte aus dem Supermarkt. Denn Zucker ist auch ein Konservierungsmittel. Deshalb sollte man möglichst hygienisch und sauber arbeiten, damit keine Keime in die Konfi gelangen. Flavia Ursprung kocht die Schraubgläser und Deckel vor dem Befüllen aus. Das entfernt Bakterien und Schimmelsporen. Sie gibt die Gläser in einen Topf mit kochendem Wasser und etwas

Essig. «Das verhindert Kalkablagerungen und desinfiziert zusätzlich.» Nach drei bis fünf Minuten nimmt sie die Gläser mit einer Zange heraus und füllt sie sofort mit der heissen Konfitüre. Dafür eignet sich ein Trichter oder eine Schöpfkelle.

Hat sich beim Kochen und Abfüllen Schaum auf der Oberfläche gebildet, schöpft ihn Ursprung mit einem Löffel ab. «Das macht den Aufstrich länger haltbar», erklärt sie. So kann sich Schimmelpilz weniger gut festsetzen. Die Gläser verschliesst sie mit den ebenfalls noch heissen Deckeln, die man nicht mehr auf der Innenseite berühren sollte. Dann stellt sie die Gläser für fünf bis zehn Minuten auf den Kopf, um mögliche Keime am Deckel abzutöten. Nach dem Auskühlen lagert sie die Gläser kühl und dunkel. So hält die Konfi sechs bis acht Monate lang. *Wiebke Vortriede*

Gratis-Merkblatt: «Konfitüre mit weniger Zucker kochen»

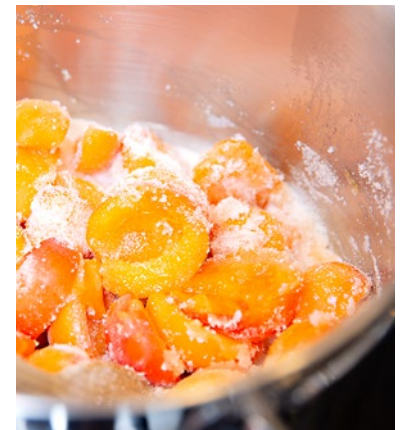
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Konfitüre», Postfach, 8024 Zürich

Konfi: So gehts auch ohne Zucker

Gelierzucker	Pektin/ Zucker		Agar-Agar/ Zucker		Gelierzucker
Frucht in Gramm	500	500	500	500	500
Zucker in Gramm	250	–	250	–	500
Pektin in Gramm	10	15	–	–	–
Agar-Agar in Gramm	–	–	4	8	–
Kochzeit in Minuten	5	5	mind. 2	8	4
Haltbarkeit in Monaten	6 bis 8	1 bis 2	6 bis 8	1 bis 2	12 bis 24



Aprikosen: Mit Zucker und Pektin aufkochen



Gläser: Auskochen und mit der heissen Konfi füllen



Aprikosenkonfi mit weniger Zucker

- Für 6 Gläser à 1 dl
- ▶ 500 g Aprikosen
 - ▶ 250 g Zucker
 - ▶ 10 g Pektin, z. B. Unigel (Reformhaus, Drogerie)
 - ▶ 1 EL Zitronensaft
 - ▶ 2 EL Essig

Früchte waschen, entkernen und kleinschneiden. Mit Zucker und Pektin in einem hohen Topf aufkochen. Nach Belieben pürieren. Zitronensaft zur Fruchtmasse geben. 5 Minuten unter ständigem

Rühren sprudelnd kochen. In der Zwischenzeit Gläser und Deckel mit Wasser und Essig 3 bis 5 Minuten auskochen. Gläser mit heisser Konfi bis knapp unter den Rand füllen, dazu einen Trichter oder eine Schöpfkelle verwenden. Wenn sich Schaum bildet: mit einem Löffel entfernen. Gläser gut verschliessen und 5 bis 10 Minuten auf den Kopf stellen. Danach umdrehen. Auskühlen lassen, beschriften, kühl und dunkel lagern.