

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 32 (1942)  
**Heft:** 29

**Artikel:** Fehlt es an Zucker, verwende man Konzentrat im Haushalt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-644673>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Fehlt es an Zucker, verwende man Konzentrat im Haushalt

Der allgemeine Zuckermangel veranlasst, dass wir uns nach Ersatzmitteln umsehen und dazu eignen sich vor allem die Apfel-, Birnen-, Rüebli- und Zuckerrüben-Konzentrate. Je nach ihrer Konsistenz können diese direkt als Brotaufstrich verwendet werden, doch vorteilhafter ist es, sie als Zuckerersatz bei Kompott, Konfitüren und Süßspeisen zu gebrauchen.

Die Konzentrate enthalten ca. 60—65 % Fruchtzucker, d. h. in 1 kg Konzentrat sind 600—650 g Süßkraft enthalten. Dieser Fruchtzucker hat aber leider keine konservierende Wirkung; wie der gewöhnliche Zucker. Die Konzentrate sollen möglichst nicht gekocht werden, weil sie sonst an Geschmack einbüßen, man füge sie deshalb erst nach dem Kochen dem heissen Kompott, Konfitüre oder Süßspeise bei.

Anschliessend folgen einige Rezepte für die Verwendung von Konzentraten, doch lassen sich diese noch in einer grösseren Anzahl anderer Speisen verwenden, so dass jede Hausfrau mit ein wenig Phantasie allerlei Süßes herstellen kann, ohne allzuviel Zucker zu verwenden.

### Kompott.

*Kompott siedend einfüllen.* Früchte kochen, im letzten Moment mit Konzentrat süßen, falls abgekühlt nochmals erwärmen, aber nicht mehr kochen, ganz heiss einfüllen.

*Rhabarberkompott.* 1 Pfund Rhabarber mit ganz wenig Wasser auf grosser Flamme weichkochen, 1 dl. Konzentrat beigegeben.

*Dörkirschen mit Birnenkonzentrat.* Kirschen entweder am Abend vorher lauwarm einweichen oder  $\frac{1}{2}$  Std. vor der Zubereitung mit Wasser von 80 Grad bespritzen und zudecken. Dann das Einweichwasser aufkochen, Zugabe von Konzentrat (letzteres nicht mehr kochen) und die Flüssigkeit heiss über rohen Kirschen giessen.

### Konfitüre.

*Tageskonfitüre aus frischen Früchten.* Während der Obstzeit in jedem Haushalt zu gebrauchen. Früchte mit einem Minimum an Zucker dicklich einkochen, eventuell fein gehackte Rüebli zugeben. Je nach Beschaffenheit des Saftes etwas Pektin beifügen, im letzten Moment Beigabe von Konzentrat. Sofortiger Verbrauch. Hält sich höchstens 8 Tage.

*Tageskonfitüre aus ungezuckerten sterilisierten Früchten.* Nach Beendigung der Obsternte behandle man die ungezuckert sterilisierten Früchte nach dem vorstehenden Rezept.

*Rhabarbertageskonfitüre.* 1 kg ungeschälten Rhabarber klein schneiden, mit wenig Wasser rasch aufkochen, 20 bis 30 Minuten fein verrühren. 4 dl. Birnenkonzentrat zuletzt mit aufkochen. Ein Päckli Pektin darunterühren und noch eine halbe Minute kochen. In saubere heisse Gläser füllen, sofort zubinden.

*Birnenkonzentratgelee.* 2 Teile Birnenkonzentrat, schwach  $\frac{1}{2}$ —1 Teil Wasser mit Pektin gelieren lassen, Zugabe von ganz wenig Zucker (eventuell auch nicht nötig). Bis 8 Tage haltbar.

### Süßspeisen.

*Fruchtsalat.* Zugabe von Konzentrat anstatt Zucker.

*Birchermüesli.* Zugabe von Konzentrat statt Zucker.

*Süßspeise.* 40 g Maizena oder Stärkemehl anrühren und mit 4 dl Milch kochen. 2 dl Birnenkonzentrat beifügen und die Masse in eine gekühlte Form füllen; nach Erkalten stürzen.

*Quarkcreme.* 100 g Magermilchquark mit  $1\frac{1}{2}$  dl Vollmilch schaumig rühren,  $\frac{1}{2}$  dl Birnenkonzentrat beigegeben.

*Quarkcreme auf andere Art.* Quark tüchtig mit etwas Birnenkonzentrat verrühren und saftige Früchte oder eingeweichtes Dörrobst daruntermischen.

### Kuchen.

*Birnenkonzentrat auf Fruchtekuchen.* Nachdem der Kuchen fertig gebacken ist, wird leicht verdünntes Birnenkonzentrat über die Früchte geträufelt. — Ersparnis von Zucker.

*Gâteau au vin cuit.* Teigboden herstellen, Birnen- oder Apfelkonzentrat (vin cuit) mit etwas Milch und Mehl zu einem dickflüssigen Brei vermischen, je nach Geschmack Zimt oder Weinbeeren zugeben. Die Masse wird auf den Kuchenboden dick aufgetragen und der Kuchen im Ofen gebacken.

*Kuchen.* 100 g Mehl mit einem halben dl Milch glatt verrühren. 200 g fein gemalenes Birnstresemehl mit 2 dl Konzentrat vermischen und dazu geben. Eine Handvoll geriebener Haselnüsse, etwas Orangeat oder Zitronenrinde, ein halbes Backpulver, ein verklopftes Ei oder  $\frac{1}{2}$  Päckli Pektin mit wenig Zucker vermischt und mit Milch angerührt. Alle Zutaten gut mischen. Der Teig wird auf ein gefettetes, gemehltes Kuchenblech gestrichen und in gut erwärmtem Ofen ca.  $\frac{3}{4}$  Stunde gebacken.

*Guetzi.* 50 g Obstmehl, 30 g Vollmehl, 5 g geriebene Haselnüsse, Gewürz,  $\frac{1}{2}$  dl Konzentrat oder Himbeersirup. Alle Zutaten gut mischen und verarbeiten, Leckerli formen (ohne Mehl), leicht mit Staubzuckerguss bepinseln, 20 Min. backen. Gibt 200 g Guetzi = ca. 30 Rp.

*Fruchtbrot.* Zutaten 100 g Vollmehl, 100 g Trestermehl, 1 dl Wasser und 1 dl Konzentrat, 50 g Haselnüsse, 50 g Sultananen, 1 Backpulver. Den Teig gut verarbeiten, ca. 1 Stunde langsam backen.

### Getränke.

*Getränke.* An kalten Tagen ersetzt Konzentrat mit kochendem Wasser vermischt mit Zusatz von etwas Zimt den wohlthuenden Glühwein.

*Kräutertee.* Gesüßt mit Konzentrat als Zuckerersatz ein herrliches Getränk. (Durch Kochen des Konzentrats geht der Geschmack verloren!)

## Flicken

Flicken, ja flicken, so lautet jetzt die Parole in der Zeit der Textilnot — wohl dem, der es noch kann, wohl denen, die es jetzt wieder lernen! Im Pensum des 9. Schuljahres ist das Flicken obligatorisch, und da haben es nun geschickte Arbeitslehrerinnen verstanden, gleich die so erwünschte Hilfe für unsere Bäuerinnen damit zu verbinden. Es war nicht schwer, die Schülerinnen für diese schöne Aufgabe zu begeistern, und da liegen nun die Flicksäcke bereit für die Bauerngemeinde T. ziemlich weit hinten im Land, tolle Bubenhemden, liebevoll wieder zurechtgemacht, manchmal ein einziges mit mehr als 10 Flickern, aber was tut's, es ist wieder ganz und hält nun sicher etwas aus! Oder diese Schürzen, wie böse sahen sie aus, und jetzt hat man wieder Freude daran, und all die Hemdchen und Kitteli und Röckli, wie hübsch sind die „Wiederherstellungsversuche“ herausgekommen, wieviel Können, aber auch wieviel Liebe liegt in all den kleinen Stichen oder im Zickzack der Wunder-Nähmaschine! Der Stricksachen haben sich dann die andern Lehrerinnen angenommen, und so konnte die ganze grosse Arbeit — wir zählten 109 Stücke — glatt vor den Ferien bewältigt werden, und gross wird die Freude der Empfängerinnen sein.

Dies ist nur ein Beispiel für viele, denn emsig geflickt für unsere Bäuerinnen wird noch in vielen Schulklassen, Frauenvereinen und in den einzelnen Familien, in Bern, Biel, Thun und andern grösseren Orten, es ist aber auch eine Hilfe, die sehr anerkannt und gewürdigt wird und die, vergessen wir das nicht, dem Lande viele Textilien erspart. B.F.