



## Zuckergoscherln

Ich liebe Süßes, backe gerne Torten und Kuchen und bin verwirrt. Beinahe jede Woche scheint es eine neue Zuckerart zu geben. Eben waren wir noch froh, dass Stevia erlaubt wurde, jetzt heißt es wieder, aufpassen, wie es gewonnen wird. Xylith, Erythritol, Birkenzucker ? Ich kenne mich nicht mehr aus ! In solchen Fällen hilft bei mir nur eines: Systematisches Gegenüberstellen aller Fakten.

**Stevia:** wird aus dem paraguayischen Süßkraut gewonnen.

Bedenken gegenüber den industriellen Herstellungsverfahren ? dann hilft nur eines: selberrichten ! dazu füllt man das grüne, noch mineralstoffreiche Steviapulver in eine Glasflasche, Wasser dazu und gut schütteln ( 1/3 Stevia Pulver: 2/3 Wasser )

Kalorien: 0

Süßkraft : 1 TL Stevia Pulver grün entspricht 250gr Zucker

Geschmack: naja ( bitter )

**Xylit:** kommt aus den Fasern von Birken – oder Buchenrinde.

Kalorien: 100gr Xylit ( z B Birkengold ) 238 kcal

( 40 % weniger als Zucker )

Süßkraft: wie Zucker

Verarbeitung und Geschmack wie Zucker

**Erythritol:** kommt aus reifen Früchten oder Mais

Kalorien: 0

Süßkraft: 75 % von normalem Haushaltszucker

Verarbeitung und Geschmack wie Zucker.



Es gibt bereits Produkte, in denen die hohe Süßkraft von Stevia und der angenehme Geschmack von Erythritol vereinigt sind: zb Alterna Sweet oder Sukrin plus.

Warum überhaupt nach Zuckeralternativen suchen? weil Birkengold & Co äußerst zahnfreundlich sind, wir Kalorien sparen können und mit diesen Zuckerarten unseren Blutzuckerspiegel kaum belasten.

Für alle Marmeladetiger gibt's hier das gesunde Basisrezept für alle Früchte:

1 Beutel Apfelpektin mit 400–500 gr Süße ( zb Birkenzucker ) verrühren, mit 1 kg zerkleinerten Früchten und 3 El Zitronensaft mischen, langsam zum Kochen bringen, ständig rühren, 5-10 Minuten je nach Frucht kochen, danach in Gläser füllen, gut verschließen und auf dem Deckel stehend auskühlen lassen.



## Neu im Vitalraum

Effektive Mikroorganismen zur Bodenverbesserung, zum Reinigen im Haushalt und Einnehmen.

Ich experimentiere schon einige Zeit damit, mag sie besonders gerne zum Putzen und zur Luftreinigung. Bei meinem neuangelegten Hochbeet (hier habe ich EMs in Pulverform verwendet ) tut sich noch nicht viel. Habe ich etwas falsch gemacht ? oder bin ich nur zu ungeduldig ? Wer hat damit Erfahrung ?



## VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit & Entspannung



### Theater-Workshop

Diesen Sommer gibt's wieder einen Theater Workshop für Jugendliche mit Silke Jandl.

Meine Tochter hat letztes Jahr daran teilgenommen. Wie es war ?

„Cool, vor allem Silke, besonders cool waren das Improvisieren und die Schlussaufführung (aufregend, aber macht stolz)“

„Die Zeit ist ur schnell vergangen“

„Wir konnten unsere Rollen selbst schreiben und kreativ sein“

Für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren

**Mo 8. Juli – 12. Juli, 10h-16h**

Höhepunkt ist eine Abschlussaufführung am

**Fr 12. Juli um 19h**

Ort: Vitalraum, Hauptpl. 7, 2103 Langenzersdorf

Kosten: € 160

Info und Anmeldung:

SILKE JANDL

0650/2736505

[www.silkejandl.at](http://www.silkejandl.at)

[kontakt@silkejandl.at](mailto:kontakt@silkejandl.at)



### Ausgelaugt und müde ?

Ich habe mir gerade eine Salzsole angesetzt, dazu habe ich – ganz wichtig – unbehandeltes Ursalz in Wasser aufgelöst, davon nehme ich ab und zu einen Tropfen und fühle mich tatsächlich wieder mit Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt frischer und lebendiger.



### Trübe Gedanken, schlechte Laune ?

Johanniskrautöl ansetzen, Pesto mit besonders viel Basilikum zubereiten oder an Muskatellersalbei schnuppern ( meiner blüht gerade besonders schön ). idealerweise bei trockenem, sonnigem Wetter ernten  
Andere Ideen ? Lasst uns daran teilhaben.



### Termine

Es gibt wieder eine Woche Vitalraumurlaub vom 29. Juli - 3. August.

Grünes Sommerkino gibt's auch heuer wieder am 28. Juni um 20:30 und am 23. August ab 20 Uhr. Aktuelle Details findet ihr auf [Facebook](https://www.facebook.com/vitalraum).

Wir wünschen Allen einen schönen Sommer, Erholung, neue Impulse, eine gute Zeit.

Das Vitalraum-Team