

## PERSÖNLICH



Ernst Meierhofer  
Redaktor

### Grundversicherung wechseln: Anmeldung genügt

Ein paar Zeitungen und Online-Medien haben sich empört: «Der Internet-Vergleichsdiensdient verhindert, dass unerwünschte Kunden Offerten einholen können.»

Der Hintergrund: Wer auf Comparis.ch die Prämien für die Grundversicherung der Krankenkassen vergleicht und aufruft, kann bei den Resultaten in der Regel auch gleich den Button «Offerte anfordern» drücken. Comparis leitet dann die Offertanfrage direkt an die betreffende Krankenkasse weiter.

Nur: Bei gewissen Krankenkassen wie zum Beispiel Sanitas macht Comparis keine Weiterleitung, wenn man eine Offerte mit der Normalfranchise 300 Franken wünscht. Sondern nur, wenn man eine höhere Franchise anklickt (etwa 1000 oder 2500 Franken). Ältere und kranke Leute, die vorzugsweise die tiefste Franchise wollen, gehören halt bei den Krankenkassen nicht zu den beliebtesten Kundinnen und Kunden.

Allerdings ist das Vorgehen von Comparis kein Ärger. Im Gegenteil. Denn für dieses Weiterleiten kassiert Comparis von den Krankenkassen 30 bis 45 Franken für jede Offertanfrage. Und das heisst: Jedes Nichtweiterleiten spart den Krankenkassen Geld. Und das ist für den Prämienzahler eine gute Nachricht.

Fazit: Wer Prämien vergleichen will, kann dazu durchaus den Internet-Vergleichsdiensdient Comparis.ch nutzen. Offertanfragen sollte man aber nicht über dieses und ähnliche Portale machen. Sondern direkt bei der jeweiligen Krankenkasse.

Und wenn wir schon beim Thema Offerten sind: Für die obligatorische Grundversicherung sind Offerten gar nicht nötig. Sich schriftlich anzumelden, genügt – egal mit welcher Franchise.

# Fertig-Kuchenteig: Wo

«Kassensturz» degustierte ausgewählte Produkte

**Aussehen, Geschmack, Aroma und Geruch: Viele Fertigteige waren unangenehm säuerlich. Gut waren nur zwei Produkte.**

**K**onditormeister Fabian Rimann zieht nach der Degustation Bilanz: «Ich bin ziemlich erschrocken, wie säurehaltig der grösste Teil der Teige war.» Er bildete zusammen mit vier weiteren Fachleuten die Jury in der «Kassensturz»-Degustation von Fertig-Kuchenteig. Geprüft wurde neben Aussehen, Geschmack, Aroma und Geruch auch das Backverhalten der Produkte.

Die wichtigsten Resultate: Bei den vier als ungenügend bewerteten Teigen wurde in erster Linie der säuerliche Geschmack kritisiert. Das mag erstaunen. Denn in einem nach klassischem Rezept hergestellten Kuchenteig ist mit Wasser, Salz, Fett und Mehl nichts enthalten, was sauer sein könnte (siehe «Teig selbstgemacht»).

Die Vermutung der fünf Fachleute: Der unangenehme Beigeschmack sei auf die Konservierungsmittel in den Fertigteigen zurückzuführen.

Erfreulich: Auch vergleichsweise günstige Teige erzielten gute oder zumindest genügende Noten.

Die Gesamtnote «gut» gabs für:

- **Naturaplan Betti Bossi Bio-Kuchenteig** (Fr. 7.– pro Kilo, gekauft bei Coop)
- **Belbake Kuchenteig** (Fr. 4.20/kg, Lidl)

Genügend waren:

- **Migros Bio-Kuchenteig achteckig** (Fr. 7.–/kg)
- **M-Classic Kuchenteig ausgewallt rund** (Fr. 5.–/kg)
- **M-Budget Kuchenteig ausgewallt** (Fr. 3.80/kg)
- **Leisi Quick Kuchenteig rund** (Fr. 13.50/kg, Coop) (arb)



## Kuchen- und Pizzateig selbstgemacht

Portion für ein Blech mit 28 Zentimeter Durchmesser

### Kuchenteig

#### Zutaten

- 250 g Mehl
- ½ Teelöffel Salz
- 125 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
- 0,8 dl Wasser



#### Zubereitung

- Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen.
- Butter begeben.
- Mit kalten Händen zu einer krümeligen Masse verreiben.
- In der Mitte eine Mulde formen, Wasser hineingiessen. Alles rasch zu einem Teig zusammenfügen.
- Teig zu einer Kugel formen.
- In Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

### Pizzateig

#### Zutaten

- 250 g Mehl
- 1,5 dl Wasser, lauwarm
- 5 g Frischhefe oder ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl



#### Zubereitung

- Mehl sieben.
- Wird frische Hefe verwendet, diese vorher in Wasser auflösen.
- Zutaten in eine Schüssel geben; es dürfen sich keine Klumpen bilden.
- Teig von Hand ca. 10 Minuten gut durchkneten (mit dem Knetmixer geht es rascher), bis er glatt und geschmeidig ist.
- Teig rund 2 Stunden ruhen lassen, bis er das Doppelte seines ursprünglichen Umfangs erreicht hat.

# Wenig Genuss

Produkte der Grossverteiler



BAB.CH/STOCKFOOD(3)

## Schädliche Fette im Fertigteig

Fertigteige können nicht nur viel Fett, sondern auch schädliche Transfette enthalten. Dies zeigt ein Test des «Gesundheitstipp» (Ausgabe 11/06). Die Zeitschrift hatte Fertigteige für Pizzas, Wähen und Kuchen analysiert. Resultat: 15 der 20 Produkte enthielten zu viel der schädlichen Fette.

In der Schweiz gibt es keinen Grenzwert für Transfette. In Dänemark schon: In einem Nahrungsmittel dürfen nicht mehr als 2 Prozent aller Fette Transfette sein. Folge: Die dänischen Behörden hätten drei Viertel der in der Schweiz untersuchten Proben vom Markt nehmen müssen.

### Die wichtigsten Tipps:

- Transfette stecken in Produkten mit billigem Pflanzenöl, z. B. in Frittierölen, Fertigsuppen und mit Teig umhüllten Fertigprodukten.
- Meiden Sie industriell hergestellte Lebensmittel und frittiertes Fastfood.
- Steht auf der Zutatenliste eines Lebensmittels: «Pflanzenfett, teilweise gehärtet», sind vermutlich Transfette drin.
- Bio-Produkte enthalten viel weniger gehärtete Pflanzenfette und damit weniger Transfette.
- Geringe Mengen natürlicher Transfette hat es in Fleisch und Milchprodukten von Rindern, Schafen und Ziegen.

## «Wie gesund ist Rohrzucker?»

«Beim Anbau von Rohrzucker werden bekanntlich heikle Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Ich frage mich deshalb: Wie gesund ist Rohrzucker im Vergleich zu raffiniertem Zucker?»

Rohrzucker ist nicht gesünder als raffinierter Zucker. Der einzige Unterschied liegt darin, dass der braune Rohrzucker aus Zuckerrohr und weisser Zucker aus Zuckerrüben gewonnen wird. Pflanzenschutzmittel – also Pestizide – werden in beiden Kulturen eingesetzt.

Auch chemisch gibt es kaum Unterschiede zwischen Rüben- und Rohrzucker: Beide bestehen fast zu 100 Prozent aus Saccharose. Das Raffinieren befreit den Rübenzucker von Verunreinigungen. Auch der braune Zucker wird gereinigt. Allerdings wird beim Raffinieren ein Schritt weggelassen: die Entfärbung. In Rohrzucker bleiben deshalb etwas mehr Vitamine und Mineralien zurück – allerdings in so kleinen Mengen, dass es für die Gesundheit nicht in Gewicht fällt.

«Wie löse ich am Billettautomaten der SBB ein Veloticket? Gibt es dafür eine spezielle Taste?»

Nein. Eine «Velotaste» für Einzelstrecken gibt es nicht. Für Velos gelten



**Velotransport:** Velotageskarten am SBB-Automaten lösen



ISTOCK/RF

### Rohr- und Rübenzucker:

Beide bestehen praktisch nur aus Saccharose

die Billett-Tarife der zweiten Klasse. Erwachsene mit General- oder Halbtaxabo und Kinder bis 16 Jahre zahlen fürs Velo den halben Preis. Bei längeren Fahrstrecken per Bahn lohnt sich die Velotageskarte. Sie kostet 18 Franken. Passagiere mit General- oder Halbtaxabo sowie Kinder müssen nur 12 Franken zahlen. Wer ein solches Billett lösen will, kann dies an Automaten erledigen: Sie haben unter «Velotageskarte» eine entsprechende Taste.

Weitere Tipps zum Velotransport in der Schweiz und ins benachbarte Ausland finden Sie im K-Tipp 12/2014.

«Ich habe bei der Migros Apfelsaft aus der Region, für die Region gekauft. Auf der vorderen Etikette steht «100% Fruchtsaft». Auf der Rückseite der Flasche findet man aber den Hinweis «Apfelsaft aus Konzentrat». Darf mit Wasser aufgefüllter Apfelsaft als «100% Fruchtsaft» bezeichnet werden?»

Ja. Denn laut der Verordnung über alkoholfreie Getränke gilt in der Schweiz Folgendes: Als Fruchtsaft darf man auch denjenigen Saft bezeichnen, der aus konzentriertem Fruchtsaft mit Trinkwasser «wiedergehergestellt» worden ist.

### Haben Sie Fragen?

Schriftliche Anfragen an: K-Tipp, «Konsumfragen», Postfach 431, 8024 Zürich; E-Mail: redaktion@ktipp.ch