

**Zeitschrift:** Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch  
**Herausgeber:** [s.n.]  
**Band:** - (1911)

**Artikel:** Etwas über Konservieren von Obst u. Gemüse  
**Autor:** Müller, E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-971599>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

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

# Etwas über Konservieren von Obst u. Gemüse

Von E. MÜLLER, Vorsteherin der Bündn. Koch- und Haushaltungsschule  
in CHUR



Frisches Obst und Gemüse spielen eine so wichtige Rolle bei der Ernährung, daß jede einsichtige Hausfrau sich bemüht, möglichst das ganze Jahr solches auf den Tisch zu bringen, besonders auch in der Jahreszeit, wo alles Wachstum ruht. Um aber dann versehen zu sein, heißt es Vorräte sammeln zur Zeit der Ernte.

Nur ein kleiner Teil unserer Obst- und Gemüsesorten läßt sich ohne weitere Behandlung in geeigneten Räumen längere Zeit aufbewahren. Wenn wir das ganze Jahr Abwechslung haben wollen, müssen wir also zu konservieren suchen, was sonst nicht haltbar ist. Da Gemüse und Früchte sehr wasserreich und deswegen nicht haltbar sind, entzieht man ihnen einen großen Teil ihres Wassergehaltes durch Trocknen oder Dörren oder aber durch Einkochen mit fäulniswidrigen Stoffen, wie Salz, Essig und Zucker. In neuerer Zeit werden diese beiden Konservierungsarten etwas verdrängt durch eine neue Art, durch das viel einfacher Sterilisieren.

Gedörnte Gemüse und Früchte haben den Vorteil, daß sie sich sehr lange aufbewahren lassen. Aroma und Geschmack leiden allerdings durch den Wasserentzug. Diese Unannehmlichkeit kann dann bei der Zubereitung zum Teil gehoben werden, wenn gedörnte Früchte über Nacht in Wasser gelegt werden, damit sie die ihnen entzogene Feuchtigkeit wieder aufsaugen können. Eingezeichnete Früchte sind auch schneller weich zu kochen. Damit aber nicht zu viel Nährstoffe verloren gehen, darf das Einweichwasser nicht weggegossen, sondern die Früchte müssen in demselben gekocht werden.

Ebenso wie beim Dörren wird auch beim Einlegen in Salz dem Gemüse Wasser entzogen. Durch das Salz wird aber auch der Geschmack verändert; bei der Zubereitung gehen dann durch das Waschen und Wässern noch Nährstoffe verloren, so daß diese Gemüse nicht mehr den gleichen Wert haben für die Ernährung wie die frischen, sie bilden jedoch eine angenehme Abwechslung im Winter.

Das Konservieren mit Essig und Zucker ist zeitraubend und kostspielig, man wird es jedoch nie ganz außer acht lassen, schon der Abwechslung wegen nicht und weil sich auf diese Art besonders angenehme Beilagen zu kalten Fleischgerichten herstellen lassen, die immer bereit sind in Momenten, da man schnell etwas haben sollte.

Weniger umständlich als die beiden genannten Arten ist das Sterilisieren. Durch dieses Verfahren lassen sich sowohl Früchte und Gemüse das ganze Jahr frisch erhalten. *Sterilisieren* heißt keimfrei machen, dies geschieht durch Erhitzen. Zu diesem Zwecke füllt man die Früchte in die eigens dazu bestimmten Gläser (System Schildknecht-Tobler, St. Gallen oder Weck, Zürich), fügt nach Belieben Zuckerwasser oder Salzlösung bei, verschließt exakt mit reinem Gummiring, Glasdeckel und Feder, gibt die Gläser auf eine Unterlage in einen gut schließbaren Kochtopf und kocht die Konserven im Wasserbade je nach der Frucht kürzere oder längere Zeit. Während man die eingefüllten Früchte der Siedehitze aussetzt, werden die ihnen anhaftenden Pilze getötet, und da sich die Luft im Glase während des Kochens ausdehnt und zum Teil entflieht, entsteht beim Auskühlen ein stark luftverdünnter Raum, so daß der Glasdeckel durch den äußeren Luftdruck festgehalten wird und von außen keine Luft eindringen kann. So lange der Deckel hält, bleiben die Konserven gut. Sind beim Sterilisieren nicht alle Keime getötet worden, so löst er sich nach einiger Zeit und man muß die Früchte dann gleich verwenden oder nochmals sterilisieren, sonst gehen sie rasch zugrunde. Rezepte bekommt man beim Einkauf der Gläser gratis. Das Verfahren ist das denkbar einfachste.

Weil die Früchte ganz nach Belieben gestüßt oder gesalzen werden können, erspart man sich sehr viel an

Zucker etc. Ferner wird bei dieser Konservierungsart der frische Geschmack absolut erhalten und das Aroma bleibt unverändert.

Wenn das Konservieren, gleichviel welcher Art, gelingen soll, müssen folgende Regeln beachtet werden: Früchte und Gemüse sollen reif, doch nicht überreif sein. Schwach reife Früchte lassen sich gut zu Gelee und überreife noch zu Marmeladen oder Fruchtmusen verkochen.

Die Früchte müssen bei trockenem Wetter frisch gepflückt sein. Zucker und Essig sollen I. Qualität, Kochgeschirre, Schaumlöffel und Holzlöffel absolut rein sein und dürfen zu nichts anderem verwendet werden, besonders nicht bei Fett- und Fleischspeisen. Als Kochgeschirre eignen sich am besten Messingpfannen, weil die ihrer glatten Fläche wegen sich am gründlichsten reinigen lassen.

Zum Aufbewahren eignen sich am besten Gläser, sie lassen sich am leichtesten rein halten und ermöglichen auch ein Beobachten der Vorräte. Man kann so eine Gärung gleich im Anfang bemerken und durch nochmaliges Einkochen das Verderben der Früchte verhindern. Vor dem Einfüllen wascht man die Gläser mit Sodawaser, spült sie heiß und trocknet sie gut. Damit sie nicht springen, füllt man in erwärmte Gläser ein, auch kann zur Sicherheit ein silberner Löffel hineingelegt werden. Die fertig gekochten Früchte füllt man heiß ein und bindet die Gläser nach dem Erkalten zu. Beim Verbinden wird zuerst der Glasrand mit einem mit Kirsch befeuchteten Läppchen gut abgerieben, dann kann nach Belieben ein in Kirsch oder Rum getauchtes Papier auf das Eingemachte gelegt werden. Nun wird ein Pergamentpapier mit Wasser befeuchtet, mit der befeuchteten Seite nach außen auf das Glas gedrückt, daß es sich gut anschmiegt, dann befestigt man mit Bindfaden, den man doppelt um den Glasrand nimmt, mit einem Ende in die Schlinge hineinfährt, gut zusammenzieht und zubindet. Das Pergamentpapier darf während des Zubindens nicht mit Konfitüre verschmiert werden, weil da die Bakterien der Luft gut eindringen könnten.

Die gefüllten Gläser bewahrt man so auf, daß man eine Veränderung des Inhalts leicht beobachten kann.

Besonders im ersten Monat soll fleißig nachgesehen werden; entdeckt man kleine Schimmelpilzchen auf der Oberfläche, nimmt man sie vorsichtig weg und legt ein frisches Kirschpapier auf, steigen aber kleine Bläschen auf, so wird das Eingemachte nochmals aufgekocht.

Der Aufbewahrungsort muß trocken, luftig, staubfrei und nicht zu warm sein.

Bei sorgfältiger Zubereitung und grösster Reinlichkeit ist es nicht nötig, daß man Salicylsäure, Schwefel und andere mehr oder weniger schädliche Stoffe verwendet beim Einmachen.

## Marmeladen.

Zu diesen werden die ganzen Früchte verwendet, es können auch stark reife Früchte zur Verwendung kommen. Will man die Marmeladen nicht sehr lange aufbewahren, so kann man auch etwas weniger Zucker verwenden. Um den Früchten das Aroma besser zu erhalten, sollte man dieselben nur ganz kurze Zeit mit dem Zucker kochen lassen. Marmeladen können auf drei verschiedene Arten bereitet werden.

I. Art: Die ganzen, frischen Früchte werden mit gleich viel feinem Zucker aufs Feuer gebracht und zusammen eingekocht.

II. Art: Der Zucker wird geläutert, zum Faden eingekocht, die ganzen Früchte zugegeben, nach kurzem Kochen wieder mit der Schaumkelle herausgezogen, der Saft noch dicklich eingekocht, die Früchte werden nochmals in den Saft gegeben, gut damit vermischt und angerichtet.

# J. BRUNOLD-LENDI •

Porzellan-, Kristall- und Glaswaren

Telephon! en gros und en détail Telephon!

Obere Gasse

• CHUR

-----  
*Tafel-, Tee- und Kaffee-Services*  
*von den billigsten bis feinsten*

*Wein-, Bier- und Likör-Services*  
*Kristall- und Halbkristall*

*Waschtisch-Garnituren*  
*mit neuesten Decors, von den billigsten bis feinsten*

*Toilette-Eimer*  
*in Email und Steingut*

*Email-, Aluminium- u. Kupferwaren*  
*Geislanger und Göppinger Metallware*

*Bestecke*  
*Beste Fabrikate in großer Auswahl*

*Wachstücher*  
*in allen kuranten Breiten und Dessins*

*Bürstenwaren, Schwämme*

*Lampen in grosser Auswahl*

*Wassergläser, Wasserkannen*

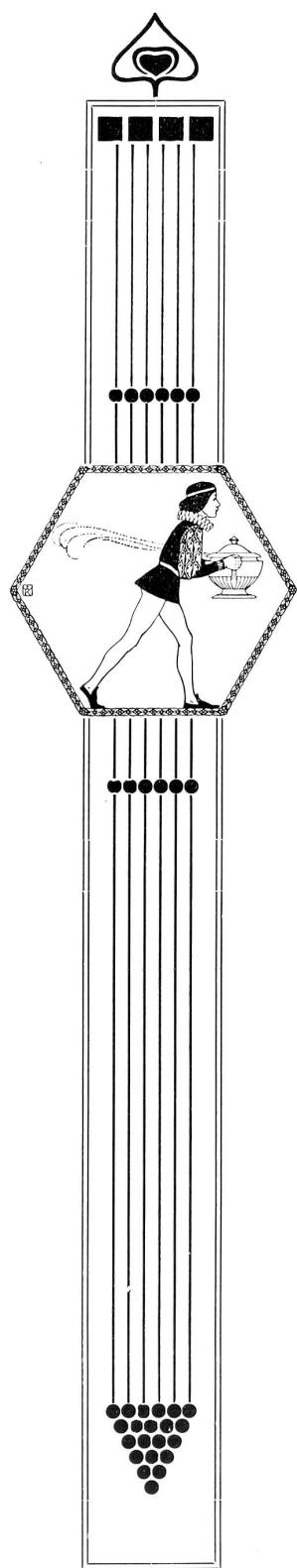
*Putzartikel, Waschleder*

*etc. etc.*

14

-----  
*Große Auswahl in Artikeln für passende*

## **Fest-Geschenke!**



III. Art: Die gut vorbereiteten Früchte werden mit feinem Zucker gut vermischt und über Nacht stehen gelassen, am folgenden Tag zusammen gekocht.

Die Früchte müssen frisch sein und gut erlesen werden.

**Erdbeermarmelade.** 1 kg Erdbeeren, 1 kg Zucker, 1 Glas Wasser. Zubereitung: Der Zucker wird mit dem Wasser aufs Feuer gebracht, fleißig geschäumt und bis zum Breitlauf eingekocht, dann gibt man die erlesenen Erdbeeren hinein und läßt sie einige Minuten mitkochen. Hierauf nimmt man sie heraus, kocht den Saft dick ein, gibt die Beeren wieder hinein und vermischt alles gut zusammen. Die etwas ausgekühlte Marmelade wird in reine Gläser gegeben und mit Pergamentpapier zugebunden nach dem vollständigen Auskühlen.

**Erdbeeren auf andere Art.** 1 kg Erdbeeren, 1 kg Zucker. Zubereitung: Der Zucker wird fein gestoßen und gesiebt, dann gibt man die erlesenen Erdbeeren dazu und röhrt alles zusammen eine Stunde nach der gleichen Seite.

**Erdbeeren als Schüttelfrüchte.** 500 gr Erdbeeren, 500 gr Grieszucker. Man bringt abwechselungsweise eine Lage Beeren und eine Lage Zucker in eine Messingpfanne, läßt unter beständigem Schütteln zum Kochen kommen und kocht 5 Minuten, dann richtet man in reine, erwärmte Gläser an.

Auf gleiche Weise lassen sich Johannisbeeren, Himbeeren und Preiselbeeren einmachen.

**Johannisbeermarmelade.** 1 kg Johannisbeeren, 1 Glas Wasser, 1 kg Zucker. Zubereitung: Die Beeren werden abgebeert und erlesen, dann läutert man den Zucker, gibt die Beeren hinein, bis sie platzen, nimmt sie heraus, und kocht den Saft ganz dick ein; nun gibt man die Beeren nochmals zu, vermischt alles gut und füllt die Marmelade in Gläser.

**Stachelbeermarmelade.** 1 kg Beeren, 1 kg Zucker, 1 Glas Wasser. Zubereitung: Unreife Stachelbeeren werden von Stiel und Fliege befreit. Unterdessen kocht man den Zucker mit dem Wasser zum Breitlauf, gibt die Beeren hinein, bis sie aufspringen, dann nimmt man sie auf eine Schüssel heraus, kocht den Saft ganz dick ein, vermischt die Beeren noch gut damit und richtet die Marmelade an.

**Brombeermarmelade.** 1 kg Beeren, 700 gr. Zucker, 1 kleines Glas Wasser. Zubereitung: Die Beeren werden erlesen, der Zucker geläutert und mit den Beeren dicklich eingekocht.

**Himbeermarmelade.** 1 kg Beeren, 1 kg Zucker, 1 Glas Wasser. Himbeermarmelade wird wie Brombeermarmelade zubereitet.

**Kirschenmarmelade.** 1 kg Kirschen,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  kg Zucker. Zubereitung: Die ausgesteinten Kirschen werden mit feingestoßenem Zucker bestreut und einige Stunden gut zugedeckt stehen gelassen, dann stellt man alles zusammen aufs Feuer und kocht es unter gutem Rühren dick ein.

Um die Kirschen ohne Aussteiner zu entsteinen, schmort man sie mit ganz wenig Wasser weich und streicht sie durch ein Sieb.

**Heidelbeermarmelade.** 1 kg Beeren,  $\frac{3}{4}$ —1 kg Zucker, 1 Glas Wasser. Zubereitung: Der Zucker wird geläutert, zum Breitlauf eingekocht, die gut erlesenen Beeren werden hineingegeben und etwa 10 Minuten mitgekocht, worauf man sie mit der Schaumkelle herauszieht, den Saft dick einkochen läßt und die gekochten Beeren noch gut damit vermischt, bevor man sie in reine Gläser füllt.

**Zwetschgenmarmelade ohne Häute.** 1 kg ausgesteinte Früchte, 1 kg Zucker, 1 Glas Wasser. Zubereitung: Die Zwetschgen werden mit kochendem Wasser übergossen, bis sie bedeckt sind und einige Minuten zugedeckt stehen gelassen; nun läßt sich die Haut recht gut abschälen, die Früchte werden darauf entsteint und mit dem geläuterten Zucker zu Marmelade eingekocht.

Besondere Bemerkung: Will man die Zwetschgenmarmelade dunkel haben, kocht man die entsteinten Zwetschgen samt den Häuten im geläuterten Zucker, zieht sie, so bald sie weich sind, heraus, streicht sie

durch ein Haarsieb und kocht das Mus nochmals mit dem Zucker ein.

**Zwetschgenmarmelade auf andere Art.** 1 kg ausgesteinte Zwetschgen, 1 kg Zucker, 1 Glas Wasser. Zubereitung: Die ausgesteinten Früchte werden gewaschen und mit dem geläuterten Zucker zu dicklicher Marmelade eingekocht.

**Pflaumenmarmelade** wird auf gleiche Weise zubereitet.

**Aprikosenmarmelade.** 1 kg Aprikosen, 1 kg Zucker. Zubereitung: Die Aprikosen werden entsteint, können nach Belieben auch geschält werden, mit dem feingestoßenen Zucker bestreut und einige Stunden stehen gelassen. Dann gibt man alles zusammen in eine Pfanne und kocht es unter öfterem Abschäumen zur gewünschten Dicke ein.

**Pfirsichmarmelade.** 1 kg entsteinte Pfirsiche, 1 kg Zucker, 1 Glas Wasser. Zubereitung: Man übergießt die Pfirsiche mit kochendem Wasser und läßt sie zugedeckt stehen, bis man sie schälen kann. Unterdessen wird der Zucker geläutert und zum Breitlauf eingekocht. Die Früchte werden hineingegeben und unter gutem Rühren eingekocht.

**Reineclaudenmarmelade** kann auf gleiche Weise zubereitet werden.

**Mirabellenmarmelade** wird zubereitet wie Pfirsichmarmelade, man kann auch  $\frac{1}{4}$  kg Zucker weniger nehmen.

**Marmelade von gemischten Früchten.** Auf 1 kg Früchte etwa 800 g Zucker. Zubereitung: Es können Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen etc. verwendet werden. Der Zucker wird geläutert und zum Breitlauf eingekocht, die Früchte werden zusammen hineingegeben, unter gutem Abschäumen und Rühren eingekocht.

**Preiselbeermarmelade.** 1 kg Beeren,  $\frac{3}{4}$  kg Zucker,  $1\frac{1}{2}$  1 Wasser. Zubereitung: Die Beeren werden erlesen und über Nacht in  $1\frac{1}{4}$  1 Wasser, dem man 1 Eßl. Essig und 1 Eßl. Zucker beigefügt hat, einlegt, damit sie ihren herben Geschmack etwas verlieren. Im geläuterten Zucker kocht man die abgetropften Beeren ziemlich dick ein. Nach Belieben kann man der Marmelade  $\frac{1}{2}$  kg geschälte saure Äpfel beigeben, die man mit den Beeren einkocht.

**Hollundermarmelade.** 1 kg Beeren,  $\frac{3}{4}$  kg Zucker, 1 Glas Wasser. Zubereitung: Die Beeren werden erlesen und mit dem geläuterten Zucker gekocht und fleißig abgeschäumt, bis die Masse ganz dick ist. Nach Belieben kann noch weniger Zucker verwendet werden, nur muß die Marmelade dann länger kochen.

## Gelee.

Gelee bekommt man, wenn man den Früchten den Saft stark auspreßt und mit Zucker einkocht.

Man verwendet hauptsächlich solche Früchte zu Gelee, die harte, zähe Häute oder viele kleine Kerne haben. Zu Gelee können die Früchte verwendet werden, bevor sie völlig ausgereift sind, sie müssen aber ganz frisch gepflückt sein. Gelee darf nicht zu lange gekocht werden, da es sonst nicht so schön fest wird, sondern klebrig und fadenziehend; sobald ein Geleetropfen auf einem kalten Teller erstarrt, ist das Gelee fest genug und kann in Gläser gefüllt werden. Am besten eignen sich dazu die kleinen Gläschchen, die oben etwas weiter sind. Diese sind vorzuziehen, weil man beim Servieren das Gelee gut stürzen kann. Bei allen Gelees kann man etwas Stachelbeersaft mitkochen, damit es schneller und schöner fest wird. Man sollte zu Gelee immer gestoßenen und gesiebten Zucker verwenden und denselben nicht vorher läutern. Schaum muß während dem Kochen entfernt werden.

**Johannisbeergelee.** 1 l Saft, 1 kg Zucker. Zubereitung: Auf jedes kg Beeren rechnet man  $\frac{1}{2}$  Glas Wasser. Die Beeren werden mit dem Wasser gekocht, bis sie platzen, dann drückt man sie durch ein Tuch, gibt auf 1 l Saft 1 kg feinen Zucker hinein und läßt dies stark kochen, bis 1 Tropfen auf einem kalten Teller

fest wird. Das Gelee wird in Gläser getan und nach dem Erkalten mit Pergamentpapier zugebunden.

**Stachelbeergelee.** 1 l Saft, 1 kg Zucker. Zubereitung: Die nicht ganz reifen Beeren werden mit ganz wenig Wasser gekocht, der Saft wird durch ein Tuch gepreßt, mit dem Zucker etwa 10 Min. gekocht, etwas erkalten gelassen, in Gläser gefüllt und mit Pergamentpapier zugebunden.

**Himbeergelee.** 1 l Saft, 1 kg Zucker. Zubereitung: Die Beeren werden gut zerdrückt, durch ein Tuch gepreßt und der Saft mit dem gesiebten Zucker stark gekocht, bis ein Tropfen auf einem Teller erstarrt, was in höchstens 10 Minuten der Fall sein wird.

**Brombeergelee.** 1 l Saft,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  kg Zucker. Die Brombeeren werden mit  $\frac{1}{2}$  Glas Wasser auf schwachem Feuer gekocht und dann durch ein Tuch passiert. Der Saft wird nun in eine Pfanne gegeben und mit dem

feingestochenen Zucker stark gekocht, gut abgeschäumt und eingefüllt sobald das Gelee genügend fest ist.

**Quittengelee.** 1 l Saft, 1 kg Zucker. Zubereitung: Die Quitten werden mit einem Tuche tüchtig abgerieben und klein geschnitten, dann gibt man sie in die Pfanne samt Kernhaus und Schalen und gibt soviel Wasser daran, daß die Quitten davon bedeckt sind und kocht sie weich. Hierauf werden sie durch ein Tuch gepreßt und mit dem feinen Zucker zu Gelee eingekocht. Kocht man Quittengelee nur kurze Zeit, so behält es seine helle klare Farbe, während es immer dunkler wird, je länger man es kocht. Mit einigen Tropfen Cochenille läßt sich eine schöne rote Farbe erzielen.

**Apfelgelee** wird zubereitet wie Quittengelee. Eine schöne rote Farbe bekommt dasselbe, wenn man mit den Äpfeln einige Hollunderbeeren durchpreßt oder ein Tuch benützt, durch welches man vorher Hollunder gepreßt hat.



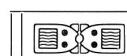
## Bündn. Koch- und Haushaltungsschule Chur

(Unter staatlicher Aufsicht und staatlich subventioniert)

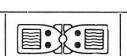
Gründliche Ausbildung in allen Zweigen der Hauswirtschaft  
hauptsächlich im Kochen : Prospekte gratis

**Preißelbeergelee.** 1 l Saft,  $\frac{3}{4}$  kg Zucker. Zubereitung: Gut reife Beeren werden in einem Topfe mit  $\frac{1}{4}$  Glas Wasser auf schwachem Feuer weich gekocht und durch ein Tuch gepreßt. Den Saft gibt man mit feinem Zucker aufs Feuer und kocht ihn unter Abschäumen 15 Minuten lang.

**Hollunderbeergelee.** 1 l Saft,  $\frac{3}{4}$  kg Zucker. Zubereitung: Der Hollunder wird mit einer Gabel abgebeert, gut zerstoßen und durch ein Tuch gepreßt. Der feingestochene Zucker wird in den Saft gegeben und damit unter häufigem Abschäumen gekocht, bis ein Tropfen auf einen kalten Teller gegeben geliert.



### Aus dem Spruchbuch



Viele Wege geh'n durch den Wald,  
Wer nicht Bescheid weiß, verirrt sich bald;  
Viel Wege auch durchs Leben geh'n —  
Mußt immer *den* dir aussehn,  
Ob mancher auch sonst dich locken möchte,  
Von dem das *Herz* sagt: „*Das ist der rechte!*“

Höre durch das Ohr des Blinden und siehe mit dem Auge des Tauben, wenn du die Menschen erkennen willst. Lavater.

Willst du dich selber erkennen, so sieh', wie die andern es treiben; willst die andern versteh'n, blick' in dein eigenes Herz. Schiller.

Er kriegte Geld. Die Sorge wich,  
Die ihn bisher beklossen.  
Er hat die Jungfer Fröhlich sich  
Zu einem Schatz genommen.  
Sie tranken Wein, sie aßen fein  
Sie sangen zum Klaviere;  
Doch wie sie sich so recht erfreu'n,  
Da klopft es an die Türe.  
Die alte Sorge war's, o weh,  
Die magerste der Sorgen,  
Sie setzte sich ins Kanapee  
Und wünschte Gutenmorgen.

„Strub“

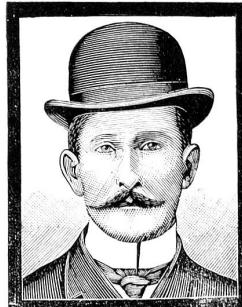


Schuhe

vereinigen

Solidität, Eleganz  
und gute Passform.

# Gliedersucht!



„In den oberen Gliedmaßen an sehr heftigen rheumatischen Schmerzen leidend, nahm ich auf Anraten meines Arztes Zuflucht zum Rheumatal. Dank einiger, während wenigen Tagen wiederholten Einreibungen mit Rheumatal verloren sich meine rheumatischen Schmerzen gänzlich. Ich gestatte die Veröffentlichung dieses Attestes.

Van der Cruyssen.

Gentbrugge bei Gent, Chaussée de Bruxelles 43  
den 12. März 1909.“

VERLANGEN SIE:

## „RHEUMATOL“

Die beste Einreibung! Das wirksamste  
Mittel bei rheumatischen Schmerzen,  
≡ Gliedersucht und Neuralgien! ≡

Fr. 1.60 die Flasche mit Gebrauchsanweisung  
in allen Apotheken des Kantons Graubünden.

CHUR: Gebr. Heuß, Löwenapotheke, J. Lohr, Rosenapotheke.  
J. J. Meuli, Martinsapotheke  
AROSA: Dr. A. Schäuble, Apotheker  
DAVOS-PLATZ: Apoth. Hausmann, Lang, Apotheker

ILANZ: Tschopp, Apotheker  
SAMADEN: Golay, Apotheker  
SCHIERS: Gebr. Heuß, Apotheker  
ST. MORITZ: Suter, Apoth.  
SCHULS: Montreal, Apotheker  
THUSIS: Metzger, Apotheker

## VOGEL-SÄMEREIEN



Für Kanarienvögel: Glanzsamen  
Hirse (weiß und gelb), Rubsamen,  
Hanfsamen, jedes einzeln oder ge-  
mischt, „Müllers Singfutter“

Für Papagaien: Spezialmischung  
Sonnenblumenkernen, Zirbelnüsse,  
Erdnüsse und Biskuits

Für Staren (Weichfresser): Uni-  
versalmischung

Für Sperlinge: Hafer, Hanf, gebr.  
Reis.

Vogelsand, Schnabelwetzer  
Futter- u. Nistkästen empfiehlt

C. LENDI - GREDIG  
DAVOS-PLATZ



Garant. staubfreies Einrahmen von Bildern  
jeder Art besorgt prompt das Einrahmungs-  
u. Buchbindereigeschäft M. Gredinger, Chur  
Große Musterkollektion steht zur Verfügung

# GRABSTEINE

in Marmor, Granit etc.

## PORTRÄTBÜSTEN • RELIEFS

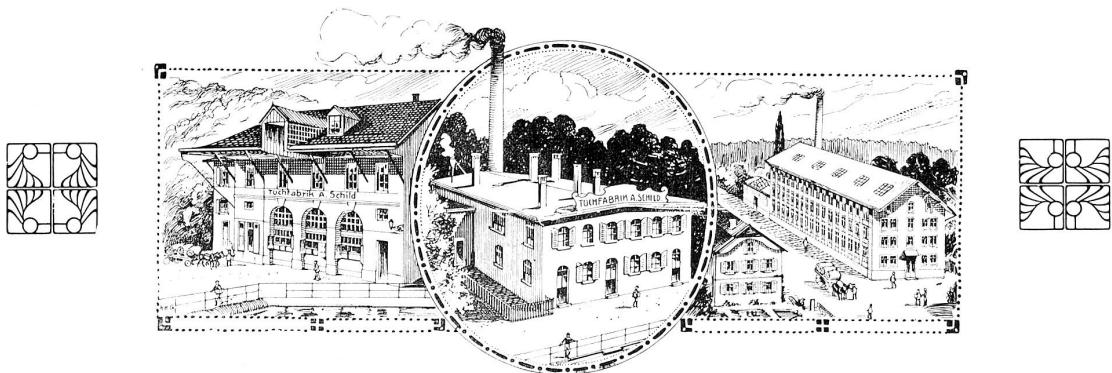
etc. in Marmor und Bronze

Eigene Anfertigung der Modelle — Eigene Ausführung  
Beste Referenzen hochgestellter Familien Englands, Deutsch-  
lands und der Schweiz — Prompte Bedienung. Mässige Preise  
Muster-Album franko



J. A. HERMANN-ROTH, Bildhauer, DAVOS-PLATZ

# Die Tuchfabrik A. SCHILD in Bern



verarbeitet gestrickte u. gewebte Wollsachen zu soliden

## Herren- und Damen-Stoffen

Schreiben Sie eine Postkarte  
u. verlang. Sie Must. u. Preisl

# Bürstenwaren

in denkbar größter Auswahl, von den einfachsten Haushaltungsbürstenwaren bis zu den feinsten Möbel-, Kleider-, Hut-, Haar- u. Zahnbürsten

Wäscheklammern, Waschbretter, Tür-Vorlagen, Staubtücher, Abwaschläppen, Scheuertücher, Parketaufnehmer, Fensterleder und Schwämme



## C. Lendi-Gredig, Davos-Platz

Mitglied des Rabatt-Vereins

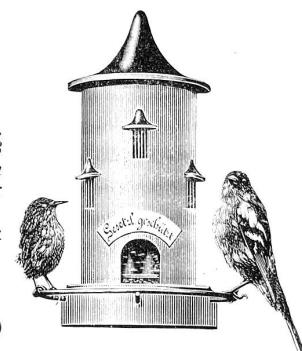
## Gedenkt auch diesen Winter der hungernden Vöglein

und kauft den sehr soliden und praktischen

## automatischen Futterbehälter

*Derselbe ist so eingerichtet, daß das Futter weder naß noch verunreinigt werden kann. — Preis per Stück:*

*E. Baumgartner  
Hasle b. Burgdorf (Bern)*



## Vertretungen gesucht!



# Isolierungen

zum Schutze gegen  
Wärme- und Kälte-Verluste,  
sowie Einfrieren für Dampf-  
rohre, Kalt-, Warmwasser-,  
Luft-, etc. Leitungen.

Offerten und Ingenieurbesuch  
kostenfrei.

**Thurnherr & Co.**  
Zentralheizungen, Sanitäre Anlagen.  
**Davos.**  
Filiale in Celerina.

## Für die Wäsche

empfehle

Persil, bestes, modernes Waschpulver  
Blanka, Salmiak-Terpentin-Waschpulver  
Bleichsoda und Schmierseifen zum Einweichen  
Waschseifen, diverse, Oel-, Kern- und Harzseifen  
Eau de Javelle (Bleichwasser) entfernt rasch und  
mühelos Obst-, Wein- und Stockflecken  
Roststift „Globus“, mittelst dessen verschwinden alle  
Rostflecken ohne die Gewebe anzutreifen  
Waschblau, flüssig, in Kugeln und Säckli  
Stärke, Borax und flüssige Cremefarbe für Vorhänge

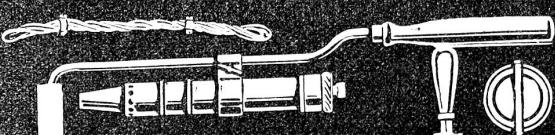
Zu beziehen bei

**C. Lendi-Gredig, Davos-Platz**

Mitglied des Rabattvereins

## Hauslötfapparat „Original Schweizer“

D.R.G.M. Nr. 360671. Pat. Nr. 51649. Oesterr. Pat. angemeldet  
zum Löten und Verzinnen sämtlicher Metallgegenstände.



Preis per Apparat mit Lötmasse  
Ideal der Automobilbesitzer. Unentbehrlich für Geschäftsbetriebe  
und Chauffeure. JEDERMANN SEIN EIGENER SPENGLER.

Zu beziehen durch sämtliche Haushaltungsartikel-Geschäfte  
der Schweiz, wo nicht, durch den Generalvertreter:  
(Preis Fr. 5.—) D. SCHWEIZER, Rabgasse 70, BASEL.

## Seifen-Fabrik Kreuzlingen

KARL SCHULER & CIE.

empfiehlt

### Alle Arten Haushaltungs-Seifen

#### SPEZIALITÄTEN:

Goldseife-Savon d'or mit hübschen Geschenken.  
Goldseifen-Flocken für d. Waschmaschine  
Bleichschmierseife die billigste Seife :::  
Salmiak-Terpentin-Waschpulver ::::

Marke Blanka — in jedem Paket ein nützliches Geschenk.  
Marke Katzen — auf 10 Pakete ein Frei-Paket ::::::

Dr. Links Fettlaugenmehl Pak. à 1/2 kg, altbekannt,  
und bewährte Marke.  
Modernes Waschmittel „Perplex“ :::  
reinigt, wäscht und bleicht von selbst, ohne zu schaden :::  
Glanzfett „Kongo“ gibt dem Leder augenblicklichen, schönsten Glanz ::::

Zu haben in den meisten Spezerei-Handlungen, wenn nicht,  
wende man sich an die Fabrik ::::::

## B. Kindschi-Dreyer

Uhrmacher  
Davos-Dorf

Großes Lager in gut  
reglierten

### Taschenuhren

Stahl, Nickel, Silber, Tula  
und Gold

### Gold- und Silberwaren

Ringe, Broschen, Ohringe

Krawattennadeln

Manschetten und Hemdknöpfe

### Herren- und Damen-Uhrketten

in Silber, Doublé und Gold

### Optische Artikel

Barometer, Thermometer, Feldstecher

Fernrohre und Brillen

Brillen nach ärztlichem Rezept

Eigene Reparatur-Werkstätte

und Vergoldungs-Anstalt ::

Weitgehende Garantie u. reelle Bedienung

# DAMEN-FRISIERSALON

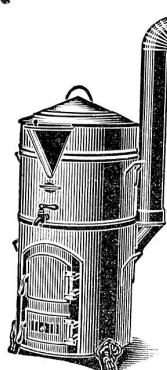
Obere Gasse 258, II. St. □ CHUR □ Haus Stiffler & Conrad

## KOPFWÄSCHEN : FRISIEREN MANICURE : ONDULATION MARCELL

KOPF- UND GESICHTS-MASSAGE : THEATER- UND BALL-FRISUREN  
LAGER IN PARFUMERIEN SOWIE SÄMTLICHEN TOILETTE-ARTIKELN

: HAARARBEITEN :  
werden prompt u. billig verfertigt  
VERSAND NACH AUSWÄRTS

Sorgfältige und exakte Bedienung zusichernd,  
empfiehlt sich bestens  
: Olga Bertschi-Zuberbühler



### Neu konstruierter Dampf-Waschherd

mit Brause, Reservoir, Auslaufhahn u. Einfülltrichter  
Schweizer Patent angemeldet

Ohne Lötstellen, sondern autogen  
geschweißt und im Vollbad verzinkt!  
Daher viel solider als die bisherigen!  
Dazu billiger!

Bitte verlangen Sie Prospekt von den  
Fabrikanten:

Affolter, Christen & Cie., Basel  
Ofen- und Blechwarenfabrik

### Belieben Sie zu kaufen

alle erdenklichen Waren bei FRANKENSTEIN-MEYER,  
größtes Bekleidungs- u. Möblierungs-Geschäft in der  
Bundesstadt Bern.

### Man kann zahlen

für einen Kauf von Fr. 50.— per Monat Fr. 5.—  
" " " " 100.— " " " 10.—

Bei höherem Einkauf je nach Übereinkunft  
Schriftliche Bestellung wird sofort beantwortet

## Jakob Reinhard

Maler

Obere Quader CHUR Obere Quader



Ausführung von  
Bau- u. Dekorationsmalerei  
in modernster Stilart



Möbel-, Wagen- u. Schriftenmalerei  
Tapetenmuster auf Lager



## ANZEIGE

Infolge Austritts aus der Firma der 1. Januar meine  
„Vereinigten Schreiner“ eröffne mit

### Möbelhalle an der Quaderstraße



Stets grosse Auswahl von  
Möbeln aller Art von ein-  
fachster bis feinster Aus-  
führung. Ganze Aussteuern  
Hotel-Einrichtungen - Ein-  
zelne Möbel, Divans, Betten  
- Sessel, Spiegel etc. -

Solide gediegene Arbeit

Billigste Preise

Freie Besichtigung für jedermann

R. Veraguth-Klahn : Churer Möbelhalle



### Hygienischer Wert des Obstes.

Über die wohltätige Wirkung des Obstes auf unsern Körper, sowie über die Schädigungen, welche durch Unmäßigkeit beim Genuss einzelner Obstarten veranlaßt werden können, reproduzieren wir folgende zeitgemäße Ausführungen.

Die *Zitrone* ist die Perle unter dem Obst. Sie reinigt das Blut, sie durchdringt und reinigt alle Schleimhäute und Drüsen des Körpers. Andauernd und mäßig gebraucht, belebt der Saft selbst abgestorbene (graue) Stellen in der Schleimhaut. Dies läßt sich z. B. im Halse beobachten. Die Zitrone löst Steinbildungen, gichtische und rheumatische Ablagerungen, tötet Pilzbildungen (Diphtherie). Die Blutgefäße zieht sie zusammen, worauf ihre blutstillende Kraft und die von ihr beförderte Rückbildung von Venenerweiterung beruhen. *Feigen* und *Datteln* sind vorzügliche Nahrungsmitte, ihre besondere Wirkung büßen sie durch das Dörren teilweise ein. Frisch sind die zerkauten Feigenkörnchen

Aufgetriebenheit des Leibes, bei schwachem Darm sollten die Pflaumen daher geschält werden. *Pfirsiche* und *Aprikosen* beleben die Magenwände, regen die Lunge an und vor allem die Leber zur Gallenabsonderung. Die Schale ist besonders wertvoll. *Weintrauben* lösen und reinigen das Blut, Lunge, Leber und Unterleib. Die Schalen enthalten anregenden Gerbstoff; sie werden im Magen ausgelaugt. *Erdbeeren* sind reich an Phosphor, daher vorzügliche Nervenkost; viel genossen erregen sie das Blut bis zum Fieber. Die *Tomate* steht zwischen Obst und Gemüse; sie reinigt das Blut und die Nerven. Bei Flechten, Ausschlägen, Ausflüssen und aller Art von Blutverderbnis übertrifft sie das Obst bei weitem. *Nüsse* geben Nervenfett. *Mandeln* enthalten Blausäure in ihren Schalen; darum belegen letztere so leicht Hals- und Stimmbänder und veranlassen Heiserkeit. *Haselnüsse* sind die feinsten und zuträglichsten Nüsse.

\* \* \*

### Jugendspiel und Wandern.

Der Frühling kommt mit frischem Grün,  
Die jungen Knospen treiben:  
Seht, gar die Schnecke will nicht mehr  
Im engen Häuschen bleiben.

Das Wölklein, jedes Vögelein  
Ruft seinem Spielgesellen;  
Im eisfreien Bächlein dort  
Erhaschen sich die Wellen.

Da springen Tor und Türen auf  
Verhaltne Jauchzer klingen,  
Und gleich der Knospe will die Brust  
Der Jugend fast zerspringen.

Zum Reigen schließt sich Herz und Hand;  
Spielefreie Augen blinken,  
Und dehnend kann die Brust sich kaum  
Ganz satt von Freude trinken.

In mir erwacht ein sel'ger Traum  
Aus fernen Jugendlanden!  
Glückselige Stunden, welche uns  
Beim Jugendspiel einst fanden!



Emil Wechsler in „Jugendspiel und Wandern“. (Beziehbar bei H. Schmid, Lehrer, Schaffh.)

Das Ränzlein leicht, das Herz befreit  
Von Bangen und von Sorgen  
Zieh'n mit der Sonne wir hinaus,  
Taufrisch grüßt uns der Morgen.

Frei! Wie die Wolke, wie der Wind  
Geht es durch Dorf und Auen,  
Das Vaterland im Wandermarsch  
Mit freiem Blick zu schauen.

Am Waldesquell, auf grünen Hang,  
Da lassen wir uns nieder;  
Der Quell kredenzt uns klaren Wein,  
Schenkt wanderfrohe Lieder.

Den Hügel an! Den Berg hinan!  
Das Heimattal zu Füßen;  
Seht ihr die trauten Dörfllein hier?  
Und da den Rheinstrom grüßen?

Und dort die Alpen, welche mit  
Dem Himmel eines werden?  
Seht, das ist unser Vaterland!  
Das schönste ist's auf Erden!

### Zwölf Regeln für Samariterhilfe.

1. Sekunden sind kostbar und können jemand das Leben retten.
2. Keiner verliere den Kopf, jeder bringe Courage mit. Besonnenheit befördert zweckmäßiges Handeln.
3. Müßiges Zuschauen und Eingreifen Unberufener sucht man zu verhindern.
4. Ruhe bewahren, eisige Ruhe. Ruhe und Sicherheit beruhigen den Verunglückten und stärken seine Hoffnung.
5. Selbständig handeln, ohne Worte zu verlieren. Viele Taten, wenig Worte.
6. Verhindern, daß etwas Unzweckmäßiges geschieht.
7. Vor eigenem Schrecken nicht selbst jammern.
8. Nicht den Arzt spielen wollen. Folgsamkeit und Fügsamkeit gegenüber ärztlichen Anordnungen, es nicht besser wissen wollen als der Arzt.
9. In jedem Augenblick daran denken, nicht wehtun zu wollen.
10. Verschwiegen und unverdrossen sein.
11. So handeln, wie man selber behandelt werden möchte.
12. Alles Auffallende notieren und dem Arzt rapportieren. Womöglich dem Arzt den Befund schon beim Holenlassen mitteilen, damit dieser die für den betreffenden Fall etwa notwendigen Instrumente und Verbandzeuge gleich zur Unglücksstätte mitbringen kann.