Etwas über Konservieren von Obst u. Gemüse

Autor(en): **Müller, E.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch**

Band (Jahr): **- (1911)**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-971599

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 einfachere Sterilisieren.

Gedörrte 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 gedörrte Früchte über Nacht in Wasser gelegt werden, damit sie die ihnen entzogene Feuchtigkeit wieder aufsaugen können. Eingeweichte 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 gesüßt 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.

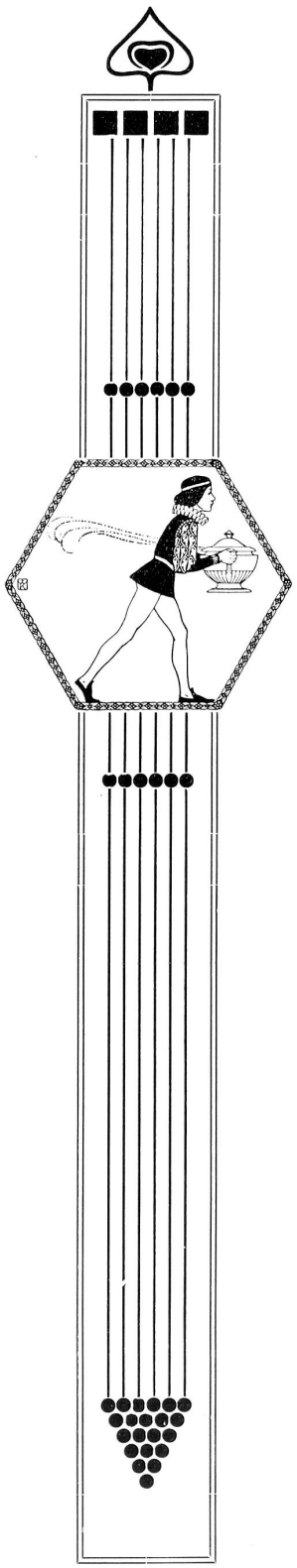
II. Art: Der Zucker wird geläutert, zum Faden eingekocht, die ganzen Früchte zugegeben, nach kurzem Kochen wieder mit der Schaumkelle herausgezogen, der Saft noch dicklich eingekocht, die Früchte werden nochmals in den Saft gegeben, gut damit vermischt und angerichtet.

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
Geislinger 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 rührt alles zusammen eine Stunde nach der gleichen Seite.

Erdbeeren als Schüttelfrüchte. 500 gr Erdbeeren, 500 gr Grieszucker. Man bringt abwechslungsweise 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, $^1/_2$—$^3/_4$ 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, $^3/_4$ — 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 Zukker. 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 $^1/_4$ 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, $^3/_4$ kg Zukker, $1^1/_2$ l Wasser. Zubereitung: Die Beeren werden erlesen und über Nacht in $1^1/_4$ l 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 $^1/_2$ kg geschälte saure Äpfel beigeben, die man mit den Beeren einkocht.

Hollundermarmelade. 1 kg Beeren, $^3/_4$ 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 Gläschen, 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 $^1/_2$ 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.

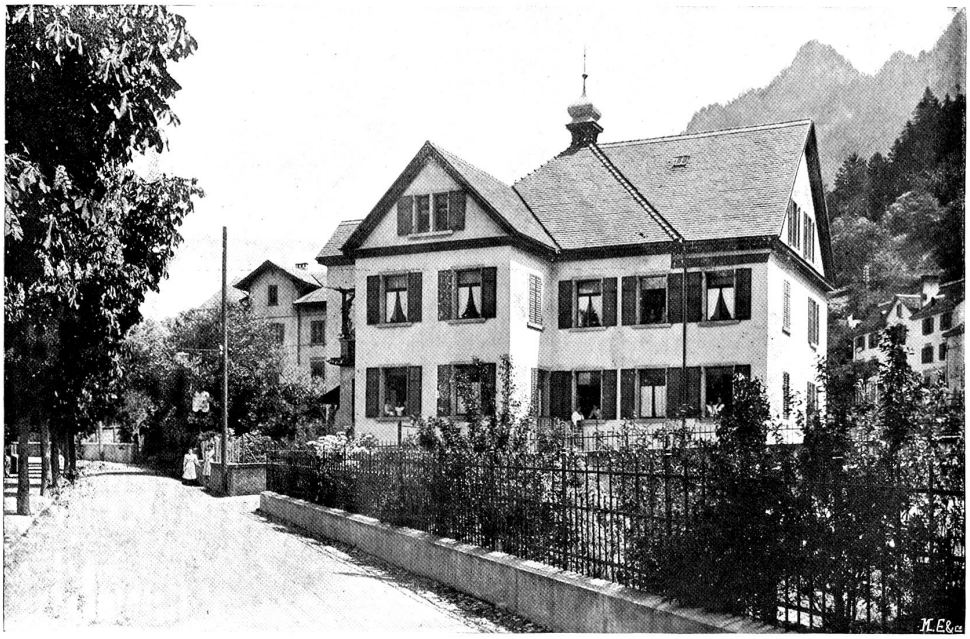
Stachelbeergelee. 1 l Saft, 1 kg Zucker. Zubereitung: Die nicht ganz reifen Beeren werden mit ganz wenig Wasser gekocht, der Saft wird durch ein Tuch gepreßt, mit dem Zucker etwa 10 Min. gekocht, etwas erkalten gelassen, in Gläser gefüllt und mit Pergamentpapier zugebunden.

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, $^1/_2$—$^3/_4$ kg Zucker. Die Brombeeren werden mit $^1/_2$ Glas Wasser auf schwachem Feuer gekocht und dann durch ein Tuch passiert. Der Saft wird nun in eine Pfanne gegeben und mit dem feingestoßenen 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, $^3/_4$ kg Zucker. Zubereitung: Gut reife Beeren werden in einem Topfe mit $^1/_4$ 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, $^3/_4$ kg Zucker. Zubereitung: Der Hollunder wird mit einer Gabel abgebeert, gut zerstoßen und durch ein Tuch gepreßt. Der feingestoßene 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 ausersehn,
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 beklommen.
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 **Rheumatol.** Dank einiger, während wenigen Tagen wiederholten Einreibungen mit **Rheumatol 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,** Rosenapoth. **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: **Monreal,** Apotheker
THUSIS: **Metzger,** Apotheker

VOGEL-SÄMEREIEN

Für Kanarienvögel: *Glanzsamen Hirse (weiß und gelb), Rübsamen, Hanfsamen, jedes einzeln oder gemischt, „Müllers Singfutter"*

Für Papagaien: *Spezialmischung Sonnenblumenkernen, Zirbelnüsse, Erdnüsse und Biskuits*

Für Staren *(Weichfresser): Universalmischung*

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

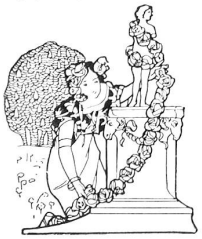
GRABSTEINE

in Marmor, Granit etc.

PORTRÄTBÜSTEN • RELIEFS

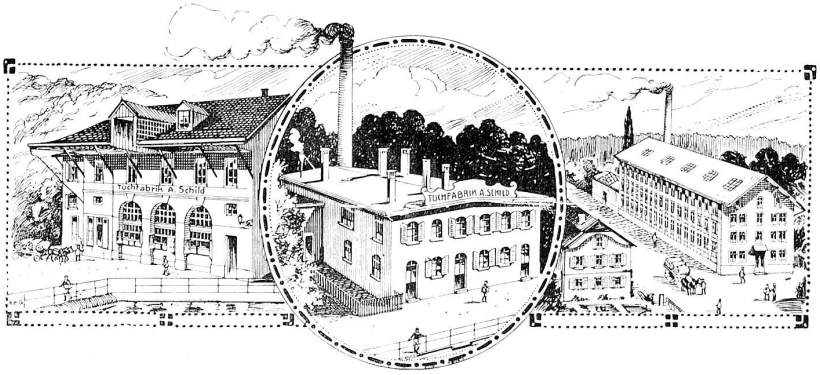
etc. in Marmor und Bronze

Eigene Anfertigung der Modelle — Eigene Ausführung
Beste Referenzen hochgestellter Familien Englands, Deutschlands 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, Abwaschlappen, Scheuertücher, Parkettaufnehmer Fensterleder und Schwämme

C. Bendi-Gredig, Davos-Platz

Mitglied des Rabatt-Vereins

Gedenkt auch diesen Winter der hungernden Vöglein

und kauft den sehr soliden und praktischen

automatischen Futterbehälter

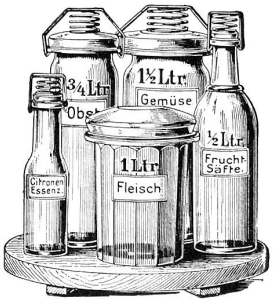
Derselbe ist so eingerichtet, daß das Futter weder naß noch verunreinigt werden kann. — Preis per Stück:

Fr. 2.30 fco. geg. Nachn.

E. Baumgartner

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

Vertretungen gesucht!



HÖCHSTE AUSZEICHNUNGEN IN

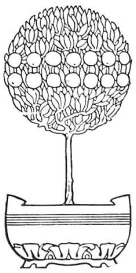
FRAUENFELD	1903
BRÜSSEL	1905
ST. GALLEN	1907
BRUNNEN	1908
LAUSANNE	1910

PROSPEKTE GRATIS

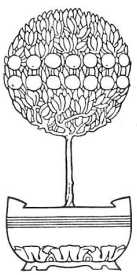
KONSERVIERUNGS-SYSTEM

E. SCHILDKNECHT-TOBLER

ST. GALLEN



EINFACHSTES, BILLIGSTES UND ZUVERLÄSSIGSTES VERFAHREN ZUR KONSERVIERUNG VON OBST, GEMÜSE, BEEREN, FRUCHTSÄFTEN FLEISCH ETC. IM HAUSHALT



ZU BEZIEHEN BEI ALLEN DEPOTS ODER DIREKT BEI

E. SCHILDKNECHT-TOBLER, Z. TRANSITA ST. GALLEN

Isolierungen

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

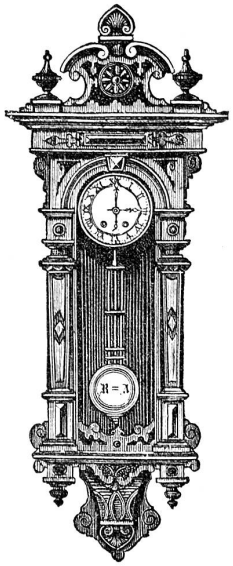
Offerten und Ingenieurbesuch kostenfrei.

Thurnherr & Co.

Zentralheizungen, Sanitäre Anlagen.

Davos.

Filiale in Celerina.



B. Kindschi-Dreyer

Uhrmacher

Davos-Dorf

—o—

Großes Lager in gut reglierten

Taschenuhren

Stahl, Nickel, Silber, Tula und Gold

Gold- und Silberwaren

Ringe, Broschen, Ohrringe
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

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 anzugreifen
Waschblau, flüssig, in Kugeln und Säckli
Stärke, Borax und flüssige **Cremfarbe** für Vorhänge

Zu beziehen bei

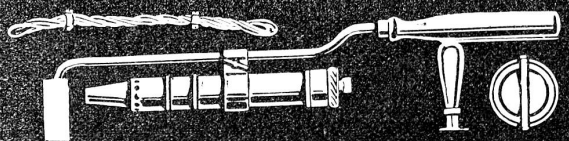
C. Lendi-Gredig, Davos-Platz

Mitglied des Rabattvereins

Hauslötapparat „Original Schweizer“

D.R.G.M. Nº 360671. + Pat. Nº 51649. Oesterr. Pat. angemeldet

zum Löten und Verzinnen sämtlicher Metallgegenstände.



Preis per Apparat mit Lötmasse

Jdeal der Automobilbesitzer und Chauffeure — Unentbehrlich für Geschäftsbetriebe und für den Haushalt.

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 große Stücke u. Doppelstücke 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 ½kg, 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

DAMEN-FRISIERSALON

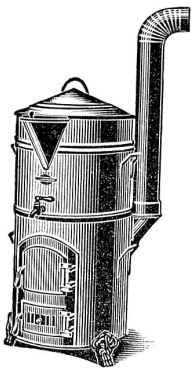
Obere Gasse 258, II. St. ▫ **CHUR** ▫ Haus Stiffler & Conrad

KOPFWASCHEN ▫ 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

Sorgfältigste 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 „Vereinigten Schreiner“ eröffne mit 1. Januar meine große

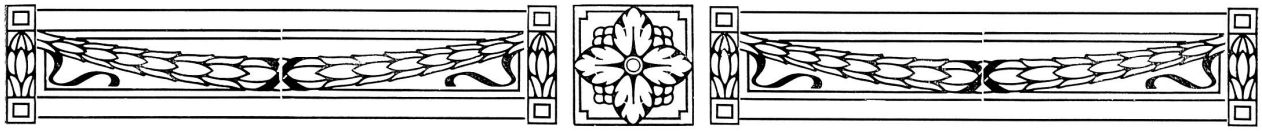
Möbelhalle an der Quaderstraße

Stets grosse Auswahl von Möbeln aller Art von einfachster bis feinster Ausführung. Ganze Aussteuern Hotel-Einrichtungen - Einzelne 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 Nahrungsmittel, ihre besondere Wirkung büßen sie durch das Dörren teilweise ein. Frisch sind die zerkauten Feigenkörnchen gesund, getrocknet stopfen sie leicht Nieren- und Leberkanälchen. *Apfelsinen* (Orangen) wirken milder; auch diese durchdringen die Schleimhäute, doch elektrisieren sie mehr. Die Schalen von Zitronen und Orangen enthalten dieselben elektrisierenden Bitterstoffe wie Pfirsiche, nur bedeutend konzentrierter, und erzielen, sparsam gebraucht, dieselbe Wirkung. Der *Apfel,* eine der edelsten Obstgattungen, enthält viel Eisen und empfiehlt sich bei Bleichsucht zur Unterzützung der Blutbildung. Er ist reich an Sauerstoff, den er an das Blut abgibt, wodurch er die Lungentätigkeit bei asthmatischen Zuständen erleichtert. Vor allem aber ernährt er die Milz und durch diese das Gehirn. Daher kommen die glänzenden Erfolge, welche durch eine Kost aus Äpfeln und Schrotbrot bei Nervenkrankheiten erzielt wurden. Auch gilt der Apfel aus gleichem Grunde als Beruhigungs- und Schlafmittel. Die *Birne* ist sehr nahrhaft, enthält viel Kalk für die Knochenbildung; sie wird hauptsächlich durch den Speichel gelöst und durch die Nieren ausgeschieden. Darum treibt sie stärker Harn als alles andere Obst, belästigt aber, schlecht gekaut, den Magen und Darm, verstopft nicht nur diesen, sondern bei schwacher Niere auch die feinen Harnkanälchen. *Pflaumen* (Zwetschgen) nähren sehr; sie wirken stark treibend auf den Darm, weshalb bei Reizbarkeit desselben oder durch Unmäßigkeit Diarrhöen entstehen. Da die Schalen leicht gären, veranlassen sie Blähungen und 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.

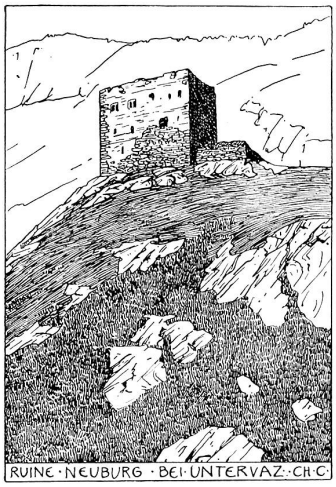
Der Frühling kommt mit frischem Grün,
Die jungen Knospen treiben:
Seht, gar die Schnecke will nicht mehr
Im engen Häuschen bleiben.

Das Wölklein, jedes Vögelein
Ruft seinem Spielgesellen;
Im eisbefreiten 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;
Spielfrohe Augen blinken,
Und dehnend kann die Brust sich kaum
Ganz satt von Freude trinken.

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



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 Dörflein 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!

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

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 suche 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 wehe tun 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 Holenlasen mitteilen, damit dieser die für den betreffenden Fall etwa notwendigen Instrumente und Verbandzeuge gleich zur Unglücksstätte mitbringen kann.

Ausführung aller Druckarbeiten für Behörden, Vereine und Private, Handel, Gewerbe und Industrie