

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 24 (1953)

**Heft:** 10

**Artikel:** Powidl

**Autor:** S.P.Z.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-808791>

### 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:** 24.01.2026

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

traube und bis endlich zur roten Tessiner Traube mit ihrem ausgeprägten charakteristischen Geschmack. Das Traubenessen und Hand in Hand mit ihm für die Bequemen oder auch für die Patienten der Genuss frisch gepressten **Traubensaftes** bietet verschiedene gesundheitliche Aspekte.

Zum ersten sind Trauben, und noch mehr Traubensaft, eine Nahrungsform, welche die geringsten Anforderungen an den Verdauungsapparat stellt und deshalb auch bei völlig darniederliegendem Appetit, bei Fieber- und Schwächezuständen zur Kräftezuhr geeignet ist. Nach Kalorien (also Heiz- und Betriebskräften) gemessen, sind Traube und Traubensaft sogar der Milch überlegen (800 gegenüber 650 kcal/kg).

Zum andern bewirkt ihr Genuss auch eine Umstellung oder besser gesagt eine neue Gleichgewichtseinstellung der Mineralsalzzusammenstellung in unsern Körpersäften und verdrängt bzw. entfernt einen Ueberschuss an Kochsalzgehalt, den sich der instinktentwöhnte Zivilisationsmensch durch übermässiges Salzen seiner Speisen zuzieht, und der für die Nierenfunktion auf die Dauer nicht gleichgültig ist.

Endlich bewirkt eine eigentliche und ausschliessliche Traubenkur von wenigen Kilogramm pro Tag eine erwünschte **Abmagerung** ohne lästiges Hungergefühl. Hier könnte man wirklich sagen: Iss dich schlank mit Trauben! Es ist übrigens, das beweist die Traubendiät, der Gesundheitswert einer Nahrung nicht wie man das modischer Weise wähnt, eine ausschliessliche Vitaminfrage, wobei allerdings der Vitamingehalt der Trauben wenn auch nicht übermässig, so doch nicht zu unterschätzen ist.

Nützen wir also in den nächsten Wochen die Gelegenheit zum Frischtraubengenuss ausgiebig aus. Dann wird sich hoffentlich auch das Bedürfnis nach Traubensaft, den uns die moderne Technik das ganze Jahr zur Verfügung hält, einstellen, zu unserm eigenen gesundheitlichen Wohl und, was zugleich dringend wünschenswert ist, zur vernünftigen und rationellen wirtschaftlichen Hilfe unserer weinbauenden Miteidgenossen.

Zugegeben, Trauben und Traubensaft sind preislich verglichen ein relativ teures Lebensmittel. Ihr Gesundheits- und Genusswert rechtfertigen das aber. Um so verdienstlicher ist es, dass unter behördlicher Mitwirkung der Preis für dieses Edelprodukt der Natur weitest möglich herabgesetzt wird.

## Powidl

Heute war Liesl nur zu gerne in der Küche, denn Mutter machte Powidl. Morgen sollte es gefüllte Omeletten geben und Samstags sogar Linzertorte — und zu allem brauchte es halt Powidl. — Powidl, Powidl, Powidl, wohl hundertmal sagte das Kind den Namen leise vor sich hin. Er klang so verheissungsvoll und mahnte an den Schwarzwald, an Oesterreich, an Dirndl, an etwas Fernes, Fremdes und zugleich auch an etwas Süßes, an etwas Köstliches, das man gerne mochte. — Die entsteineten Zwetschgen bildeten schon einen grossen Berg auf dem Küchentisch, und Liesl stibitzte immer wieder von diesen verlockenden, sammetweichen, süßen, blauen Früchten.

2 kg sind fertig, sagte die Mutter, streute 400 g Zucker darüber und goss 2 Deziliter Obstessig dazu. Dann wurde die Schüssel zugedeckt und sollte nun einen Tag und eine Nacht ruhen. Liesl träumte von Powidl, der nun geheimnisvoll «zu werden» begann.

Am andern Tag wurde alles zusammen auf dem Feuer unter ständigem Rühren ca. 1½ Stunden gekocht. — Der verlockende Geruch stieg dem Naschkätzchen förmlich in die Nase, und sie konnte es kaum erwarten, dass Mutter die gekochte Masse in einen Steinguttopf füllte und ihn in den noch lauwarmen Ofen stellte. — Und schliesslich war es dann so weit; der Topf wurde zugebunden und trocken aufbewahrt. Und nun würde daraus der dunkle, steife Powidl werden, der so gut zu den Omeletten, zu Kuchen und zu den Glarner Pastetli schmeckt. Ein wahrer Segen steckte in dieser Zaubermasse.

Singend lief Liesl durch das Haus. Das Kätzchen, das ihm versprochen ist, wird es «Powidl» taufen, damit es diesen Namen nicht mehr vergisst. S.P.Z.

## Wie dörrt man Zwetschgen?

Gedörrte Zwetschgen, immer noch in Stadt und Land beliebt, sind leicht selbst zu machen, wenn man einige Regeln beachtet:

Für das Dörren sollen grossfrüchtige Sorten bevorzugt werden.

Das Entfernen der Steine ist nicht empfehlenswert, weil dadurch bei sorgfältigem Dörren Saft ausfliesst.

Auf den Hurden (ca. 16 kg pro m² Hurdenfläche) werden die Früchte aufgestellt, d. h. Stielansatz nach oben.

Das Dörren soll bei mässiger Hitze von etwa 40 ° C beginnen, damit die Wasserverdunstung langsam vor sich geht.

Sobald die Früchte etwas eingeschrumpft sind, darf die Temperatur auf maximal 60 ° gesteigert werden — Dörrdauer ca. 24 Stunden.

Zwetschgen sind gut getrocknet, wenn der Stein im Fruchtfleisch nicht mehr bewegt werden kann. Ausbeute 20 bis 30 Prozent. S.P.Z.

## Marktbericht der Union Usego

Olten, den 26. September  
Zucker

Entgegen unserer Annahme, dass bis zur neuen Ernte im Oktober keine wesentlichen Preisänderungen eintreten werden, setzte noch vor Ende August ein Sinken der Preise ein, welches bis zum 15. September andauert. An diesem Tage befand sich die New Yorker-Börsen-Notierungen bereits unter dem Stabilisierungsniveau von 3.25 des Internationalen Zuckerabkommens. Damit war der tiefste Punkt der Baisse erreicht; denn schon am folgenden Tag erfolgte ein leichter Preisanstieg, welcher sich bis heute behaupten konnte.

Die künftige Preisentwicklung lässt sich leider nicht voraussehen, da einerseits Meldungen vorliegen, dass die freie Weltmarktquote Kubas durch bevorstehende grössere Verkäufe bald erschöpft sein könnte und anderseits aber allgemein von einer guten