

**Zeitschrift:** Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen  
**Herausgeber:** [s.n.]  
**Band:** - (1930)  
**Heft:** [1-2]

**Artikel:** Aus Garten, Wald und Feld  
**Autor:** Drack, Hulda  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-320201>

### **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:** 04.04.2026

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

## Aus Garten, Wald und Feld.

Die Spenden der Natur sind vielgestaltig und kommt ihnen im Haushalt, besonders auch in der Küche große Bedeutung zu.

Was finden wir nicht alles wildwachsend draußen in Wald und Feld für unser „Tischleindeckdich“, als da sind Beeren, Pilze und Kräuter aller Art. Ansporn genug, erst recht seinen Garten zu bauen und zu pflegen, ist er doch ein Lieferant erster Güte.



Dadurch schaffe ich in meinem Spisezettel die köstliche Abwechslung. Die gewünschte Reduktion des einseitigen, teuren Fleischkonsums wird möglich und eine äußerst gesunde Ernährung ist gesichert.

Für die obst- und gemüsearme Zeit lege ich Vorräte an, um auch dort appetitanregend und bekömmlich kochen zu können. Ich verwerte meinen Ueberfluß aus Garten und Pflanzland, damit nichts verdirbt. Fehlendes Konservengut wird gekauft und zwar zu einer Zeit, wo es in richtiger Reife, zu annehmbaren Preisen und in frischem Zustande auf den Markt gebracht wird.

Erzeugnisse des Herbstes werden wo immer möglich im Keller, in Erdmieten oder Mistbeetkästen überwintert. Für diejenigen des Som-

mers behelfen wir uns anders. Wir dörren, bereiten aus Obst und Gemüse Dunstkonserven, füllen Fallobst, Beeren und Rhabarber kochend in Flaschen; starkglasige Gefäße finden mit Schweinsblaseverschluß Verwendung. Rohe Rhabarber halten auch sehr gut in Flaschen mit wenig Brunnenwasser, die man nur verkorkt. Wir salzen Bohnen und Gurken ein, fabrizieren selber Sauerkraut, stellen Essig- und Zuckerkonserven her, zu welcher letztern auch Gelees und Konfitüren gehören. In obstreichen Jahren gibt's die bei groß und klein beliebten Obstpasten und mit Obstsaften aller Art sorgen wir vor für gesunde und kranke Tage.

„Und reift nur eben der Sommer die Früchte, Denkt sie an Vorrat schon für den Winter. Im kühlen Gewölbe gärt ihr der kräftige Kohl Und reifen im Essig die Gurken.“ . . .

(Aus Goethes Episteln.)

Zur Haltbarmachung verwende ich keine chemischen Zusätze. Alles sei echt und darum nicht gute Erscheinungen ausgeschlossen.

Die 1. Fronttabelle enthält 4 einwöchige Speisezettel für die Monate Oktober, Januar, April und Juli; die 2. die Saat-, Anpflanz- und Erntezeiten der verwendeten Gemüse. Aus diesen beiden ist ersichtlich, was mir mein Garten in besagter Zeit liefert.

Aber auch Wald und Feld geben ihre Schätze her. Darüber berichten die zwei Seitentabellen. Sie behandeln die Verwertung einheimischer Gewürze, verschiedener Essige und Sirupe, Heilkräuter und Beeren.

Welch reiche Zeit liegt zwischen dem Frühling, wo wir freudig die ersten Feldsalate, wie Brunnenkresse, Nüßlisalat, Löwenzahn usw. in die heimatliche Küche tragen, und dem Herbst, wo wir die letzten rotleuchtenden Hagebutten und Berberitzen sammeln!

Und das Sammeln ob dem Wandern wird zur Lust!  
Hulda Drack.

### Nun mach' auch ich Früchte ein!

Tausende von Hausfrauen haben sich schon entschlossen, Früchte zu konservieren, seitdem man sie nicht mehr zu sterilisieren braucht. Man kocht sie einfach in der Pfanne mit etwas Zucker und füllt sie heiß in die vorgewärmte Bülacher Kochflasche ein, in welcher sie jahrelang halten und im Winter die Tischrunde erfreuen.

Verlangen Sie bei der GLASHÜTTE BÜLACH kostenlos Zusendung der hübsch illustrierten Broschüre

„Das Einmachen der Früchte und Gemüse“

Der süße Most

und Angabe der Verkaufsstellen in Ihrer Gegend.