

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 23 (1937)
Heft: 21: Erziehung zur Nüchternheit!

Artikel: Der Süssmost in der Küche
Autor: Tschiffely, D.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-538317>

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: 07.02.2026

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

Der Süssmost in der Küche

Der Süssmost sollte als nahrhaftes, schmackhaftes und bekömmliches Getränk noch grössere Beachtung finden. In ihm bleiben während des ganzen Jahres alle wertvollen Bestandteile des Obstes erhalten. Besonders im obstarmen Frühling und Vorsommer wissen wir den Süssmost wegen seines Gehaltes an Fruchtzucker und lebenswichtigen Ergänzungsstoffen zu schätzen.

In der Küche bietet der Süssmost eine wertvolle Bereicherung des Speisezettels, Süssmostgerichte, wie Süssmost und Fruchtgelée, Süssmostcrème, Schaumsauce und andere, sind in der heissen Jahreszeit sehr erfrischend und zugleich nahrhaft und leicht verdaulich. Wenn im Frühling unser Obst etwas trocken wird und an Geschmack einbüsst durch die lange Lagerung, werden wir stets den rohen und gekochten Früchteessen Süssmost beifügen zur Verbesserung des Geschmackes und zur Erhöhung des Nährwertes.

Neben der Milch sollte Süssmost das tägliche Getränk sein für jedes Lebensalter vom Kleinkind an bis ins hohe Alter. Süssmost gibt gesundes Blut, spendet Lebenskraft und Frische.

Süssmostrezepte.

Früchtekaltschale.

3 dl Süssmost (1 Tasse)
3 Löffel Zucker
3 Aepfel, fein gescheibelt
1—3 Orangen, fein gescheibelt
1—3 Bananen, fein gescheibelt
3 Löffel sauren oder süßen Rahm
1—2 Löffel geriebene Nüsse, Haselnüsse oder Mandeln

alles wird gut vermischt, mit den geriebenen Nüssen bestreut und frisch gegessen. Statt Orangen und Bananen eignen sich sehr gut: Birnen, Tomaten, Beeren, Obst.

Rohe Früthespeise:

1 Tasse geriebener Zwieback oder Brösmeli

$\frac{3}{4}$ Tasse Süssmost

4—6 Löffel Nüsse

Früchte, wie sie die Jahreszeit bietet.

Man gibt in eine Glasschale eine dünne Schicht in Süssmost aufgeweichte Brösmeli, streut Nüsse darauf und belegt diese mit gezuckerten Früchten (Aepfel, Birnen etc., fein gescheibt), dann wieder Brösmeli, usf., bis alles aufgebraucht ist. Die Speise wird festgedrückt, mit Süssmost besprengt und eine halbe Stunde stehen gelassen.

Paffenmocken:

250 g Brot, Einback oder Weggli
2 dl Süssmost
Zucker, Zimt
1—2 Eier
Backfett

Das Brot wird in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben geschnitten. Die Scheiben werden ganz kurz in Süssmost getaucht, in Zucker und Zimt gewendet, in zerklöpftes Ei getaucht und in Fett gebacken. Sie werden mit heissem gezuckertem Süssmost oder Glühmost übergossen und sofort serviert.

Süssmostküchli:

350 g Mehl
2—3 Eier
2 Löffel Zucker
1 Tasse Süssmost
1 Messerspitz Backpulver
Backfett
Streuzucker

Das Mehl wird mit dem Süssmost, Eiern, Zucker und Backpulver zu einem Teig in der Dicke eines Knöpfleiges angerührt, gut geklopft und eine Stunde ruhen gelassen. Der Teig wird löffelweise in heisses Backfett gegeben, die Küchli braun gebacken, mit Zucker bestreut und heiss serviert. Man gibt gekochtes Obst oder eine Schaumsauce dazu.

Süssmostcrème:

$\frac{3}{4}$ Lt. Süssmost

3—4 Eier
1 Teelöffel Maizena
Saft und Schale von einer Zitrone
100—150 g Zucker (3—5 Löffel)

Alle Zutaten werden gut miteinander ver- rührt, in die Pfanne gegeben und unter tüch- tigem Schwingen zum Sieden gebracht, dann angerichtet und während dem Erkalten von Zeit zu Zeit gerührt.

Schaumsauce:

2 Eier
2 dl Süssmost
70 g Zucker (3 Löffel)

Saft und Schale von einer halben Zitrone. Alle Zutaten werden in die Pfanne gegeben, gut verrührt und unter fortwährendem Schwingen auf mässigem Feuer einmal auf- gekocht, dann sofort angerichtet. Die Schaumsauce wird warm zu Puddings oder als Einzelgericht serviert, ist aber auch kalt sehr gut.

Schaumköpfli:

Zutaten wie oben.

3—4 Blatt Gelatine (oder Gelfrut, Opekta, Pektin)

Die Gelatine legt man in kaltes Wasser bis sie nicht mehr knistert, drückt sie gut aus und löst sie in 5 Löffel lauwarmem Wasser auf. (Gelfrut, etc. nach beigelegter Vorschrift.) Sie wird der fertigen Schaumsauce beigefügt, nachdem diese vom Feuer ge- nommen wurde. Diese Masse wird in eine ausgespülte Form gegossen und 1—3 Stun- den an der Kälte stehen gelassen. Zum Stür- zen wird die Form rasch in heisses Wasser getaucht.

Süssmostgelée:

½ Lt. Süssmost
100 g Zucker (4 Löffel)
Saft von einer Zitrone
3½ Blatt weisse Gelatine
3 Blatt rote Gelatine
5 Löffel Wasser
(Statt Gelatine kann auch Gelfrut etc. ge- nommen werden.)

Süssmost, Zucker und Zitronensaft werden stehen gelassen, bis der Zucker gelöst ist (event. an der Wärme) Gelatine behandeln wie in obigem Rezept. Sie wird durch ein Sieb in den Süssmost gegossen, gut damit vermischt, in Glasschalen gegossen und die Masse an der Kälte fest werden gelassen (im Sommer über Nacht, im Winter ca. 3 Stun- den). Bei Verwendung von Gelfrut etc. ver- fahre man nach den beigelegten Geléere- zepten. Man serviert Schlagrahm oder eine dünne Vanillecrème dazu.

Fruchtgelée:

Zutaten wie zu Süssmostgelée.

Früchte, wie sie die Jahreszeit bietet. In eine Glasschale geben wir fein geschei- beltes, leicht gezuckertes Obst (Aepfel, Bir- nen, Zwetschgen, Trauben, Orangen, Bana- nen, Melonen etc. oder Beeren, auch alle Arten sterilisiertes Obst). Der Fruchtsaft wird abgegossen und so viel Süssmost beigefügt, dass wir ½ Lt. erhalten. Damit bereiten wir eine gleiche Masse wie zu Süssmostgelée, giessen sie über die Früchte und lassen sie fest werden.

Süssmostkuchen:

Waadländer Spezialität (gâteau au raisiné)
Beliebiger Kuchenteig
1 Liter Süssmost
1 gehäufelter Löffel Mehl
1 Tasse Milch
1 Prise Salz
1 Stückli Butter
1—2 Eier

Der Süssmost wird 1—1½ Stunden gekocht, bis er braunrot ist. Das Mehl wird mit der Milch glatt angerührt und aufgekocht, Salz, Butter, Eier und der eingedickte Süssmost beigefügt. Ein Kuchenblech von 30—40 cm Durchmesser wird mit Kuchenteig belegt und die ausgekühlte Masse darauf gestrichen. Backzeit 30—40 Min. Der Kuchen kann mit Zucker bestreut werden. Statt Süssmost ein- zukochen kann man Pomol verwenden.

Süssmostgetränke.

Glühmost:

- 3—4 Löffel Zucker
- 1 Liter Süssmost
- ½ Zimmetstengel
- ½ Zitrone in dünne Scheiben geschnitten
- 3—4 Nelken

Alle Zutaten zusammen zum Sieden bringen, sieben und heiss servieren. Wenn statt Süssmost Pomol verwendet wird, muss auf $\frac{1}{3}$ Liter Pomol $\frac{2}{3}$ Liter Wasser zugegeben werden.

Silvesterbowle:

- 1½ Liter Süssmost
- 250 g Zucker
- Saft von 4 Orangen
- Saft von 2 Zitronen
- ½ Zimmetstengel
- 3—4 Nelken
- 1½ Liter Schwarztee

Alle Zutaten zusammen aufkochen, sieben, mischen mit dem Schwarztee und heiss servieren.

Eiersüssmost:

- 2 Eier oder 3 Eigelb
- 1—2 Löffel Zucker
- 1 Tasse Süssmost
- 2 Löffel Himbeersaft, beliebigen Fruchtsaft oder Sirup

Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone

- 1 Tasse Wasser

Alle Zutaten werden gut verrührt und auf dem Feuer geschlagen bis zum Sieden, dann sofort angerichtet. Der Eiersüssmost wird heiss getrunken.

Süssmost für Kranke.

Eiersüssmost für Kranke als Kräftigungsmittel:

- 1 Eigelb schaumig rühren mit
- 1 Löffel Zucker
- ½ Tasse Süssmost wird löffelweise dazugegeben

Das Getränk kann, wenn nötig, im Wasserbad leicht erwärmt werden.

Rahm mit Süssmost (Nach Ragnar Berg):

Kräftigungsmittel für Fiebernde, Schwerkranke.

- ½ Tasse süßen Rahm
- $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Tasse Süssmost
- 1 Löffel Honig und Zucker

Rahm und Süssmost werden gut verrührt. Zum Süßen gibt man Honig oder Zucker bei, den man noch gut verrührt.

Fieberfrank (ärztlich sehr empfohlen):

- Süssmost wird mit $\frac{1}{3}$ Mineralwasser verdünnt.

Wirkt ernährend, belebend und durststillend.

Bern.

D. Tschiffely,
Haushaltungslehrerin.

Volksschule

Nüchternheitsunterricht auf der Oberstufe

Ueber die ernste Bedeutung der Alkoholfrage kann kein Zweifel herrschen; wir setzen sie deshalb als zugegeben voraus. — Die Unfallstatistik erwähnt aus den 15 grössten Schweizerstädten den Tod jedes zehnten Verunfallten verursacht durch Alkoholismus; der vierte Teil unserer männlichen Irren sind Alkoholiker; aus den Trinkern rekrutiert sich die grösste Zahl der allergefähr-

lichsten Verbrecher. Armut und Familienzweistigkeiten entspringen in vielen Fällen dem Alkoholgenuss. Leicht liessen sich die Beispiele mehren, aber ich komme darauf nicht zurück. Jeder vernünftige Mensch wird ohne Zögern erkennen und zugeben, dass der Alkoholismus ein soziales Problem von höchster Bedeutung ist.

Uns aber beschäftigt hier eine speziellere