

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

Artikel: In der 7. Mädchenklasse in Schwyz
Autor: Holdener, Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-538400>

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: 29.01.2026

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

In der 7. Mädchenklasse in Schwyz

wird der Nüchternheitsunterricht meist mit der Ernährungskunde verbunden, und zwar ganz unvermerkt und zwanglos. Von den bedeutendsten pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln wird der Milch, den Milchprodukten, dem Obst und seiner Verwertung sowie unserm täglichen Brot das Hauptaugenmerk geschenkt. Zur Veranschaulichung werden auch einfache Versuche gemacht. — Als Stoffquellen dienen: „Die Milch“ von F. Schuler, „Unser Obst und seine Verwertung“ von Ad. Eberli, sowie verschiedene kleinere Ausschnitte aus Schriften und Broschüren, auch Bilder und Tabellen, herausgegeben von der schweizerischen Milchkommission in Bern, oder vom Verband abstinenter Lehrer und Lehrerinnen. — Zur Einführung werden die Kinder immer erst bekannt gemacht mit den Nährstoffen, die der menschliche Körper braucht zu seinem Aufbau und zu seiner Erhaltung, sowie mit den Aufgaben und dem Zweck der einzelnen Nährstoffe. So hält es nicht mehr schwer, in einem einfachen Rahmen mit den Kindern dieser Stufe unsere wichtigsten Nahrungsmittel zu besprechen:

Zum Beispiel

Die Milch.

1. **Nährwert der Milch:** a) Die Milch ist ein vollkommenes Nahrungsmittel, denn sie enthält alle notwendigen Nährstoffe: Eiweiss, Fett, Zucker, Wasser, Salze, Vitamine.

b) Diese Nährstoffe sind vorhanden in flüssiger Form, richtig verteilt, leicht verdaulich.

c) Die Milch eignet sich deshalb als Nahrung für Kinder und Kranke.

Beweise für das Vorhandensein dieser Nährstoffe: Eiweiss: Hautbildung und Bodensatzbildung beim Milchsieden. (Albumin) Erhitzen der angesäuerten Milch (Kasein). Fett: Rahmbildung auf der Oberfläche. (Fettfleck auf Papier). — Sichtbarmachen des

Milchfettes in der Vollmilch mittels Aether und Natronlauge. Zucker: Süsslicher Geschmack — Bildung von Zuckerkristallen beim vollständigen Eindampfen der filtrierten Molke. Wasser: Flüssige Form der Milch. Eindampfen führt zur Verminderung des Wassergehaltes (Kondensmilch). Salze: Kruste auf dem heißen Herd beim Uebersieden (Wo Asche ist, ist Salz). — In welcher Menge diese Nährstoffe in 1 Liter Milch enthalten sind, zeigt das farbige Wandbild über den Nährwert der Milch. **Gewichtsbestimmung:** Da keine Schulwage zur Verfügung steht, weisen wir die Behauptung: Milch ist etwas schwerer als Wasser (1030—1040 g) so nach: Ein Tropfen Milch in ein Glas Wasser gegeben, sinkt unter.

2. **Merkmale guter Milch:** Angenehm süßlicher Geschmack, gelbliche Farbe, — gefälschte Milch ist dünn und bläulich. Milch kann gefälscht werden durch Beigabe von Wasser, abgerahmte Milch durch Zusatz von Stärke. Einfache Proben auf gute Milch: a) auf Wasserfälschung: ein Tropfen auf den Fingernagel gegeben, zerfliesst nicht — in ein Glas Wasser gegeben, zerfährt er wie ein Wölklein, während verdünnte Milch gleich auf den Boden des Glases fällt. b) Auf Stärkefälschung: Einige Tropfen Jod in mit Stärke gefälschte Milch gegeben, färben die Stärke blau.

3. **Die richtige Aufbewahrung und Behandlung der Milch im Haushalt:** Da die Milch sehr aufnahmefähig ist für Krankheitskeime, Gerüche nahestehender Speisen oder Putzmittel etc., soll man die Milch:

1. nicht in der Wärme stehen lassen, sondern an kühlem Orte aufbewahren,

2. nicht Staub und Gerüchen aussetzen, sondern von jeder Verunreinigung schützen,

3. nicht im gewöhnlichen Kochtopf sieden, sondern eine besondere Pfanne benützen,

4. gekochte Milch, wenn nicht sogleich gebraucht, nicht warm stehen lassen, sondern sofort abkühlen,

5. gebrauchtes Milchgeschirr, Pfannen, Krüge, Tassen, nicht der Säuerung aussetzen, sondern sofort mit heissem Wasser reinigen. Die Pfannen vor Gebrauch kalt ausspülen.

Man soll auch nicht zuviel Milch kochen, da durch mehrmaliges Aufkochen Vitamine verloren gehen.

Hinweis: In Beobachtung dieser Regeln kann die Hausfrau: 1. Hausfrauentugenden üben: Reinlichkeit, Sparsamkeit. 2. Zur guten Gesundheit und zum Wohlstand der Familie beitragen. 3. Unzufriedenheit, Aufregung, Unpünktlichkeit in den Mahlzeiten und unnötige Ausgaben verhüten.

4. Kurzer Ueberblick über die schweizer. Milcherzeugung: Die Statistik von 1928 gab über den Viehstand der Schweiz an: 880,000 Kühe und 200,000 Ziegen. Wir machen uns ein Bild von der Anzahl der Kühe: Wenn man diese Kühe in Viererreihen aufstellen (1 Reihe 3 m lang) und vorbeimarschieren liesse, müsste man vom Montag morgens 8 Uhr bis Samstag abends 8 Uhr an der Strasse stehen, bis alle vorbeimarschiert wären. Welche Milchmenge liefern diese Kühe und Ziegen? (Mittlerer Jahresertrag einer Kuh = 3100 Lt., einer Ziege = 400 Lt.) Wir berechnen: Gesamte Milcherzeugung — (27,280,000 hl Kuhmilch und 800,000 hl Ziegenmilch) 28,080,000 hl Milch. Wir machen uns ein Bild: 1. Dieser Milchfluss von rund 28 Millionen Hektoliter würde 2 Stunden brauchen, um über den Rheinfall hinunterzufließen. 2. In 40-Liter-Kannen abgefüllt, wären 70,000,000 Kannen nötig, und diese aneinandergereiht ergäben eine Reihe von 25,000 km. (Wir suchen Strecken solcher Länge auf der Landkarte.)

Wert dieser Milchmenge: (zu 25 Rp. ab Stall gerechnet) 700 Millionen Franken.

Verwendung dieser Milchmenge:

ca. 5 Millionen hl werden verwendet zur Fütterung und Aufzucht von Haustieren;

ca. 4 Millionen hl werden verwendet zur Ernährung der Bauernfamilien (Selbstversorger);

ca. 7 Millionen hl werden verwendet als Trinkmilch für die nicht landwirtschaftliche Bevölkerung;

ca. 12 Millionen hl werden verwendet zur Herstellung von Butter, Käse, kondensierter Milch, Schokolade.

(In den letzten Jahren keine Ausfuhr mehr.)

Wir berechnen: Wieviel trifft es durchschnittlich

a) täglich pro Kopf der Schweizerbevölkerung?

b) täglich pro Kopf der Selbstversorger?

c) täglich pro Kopf der Bewohner ländlicher Orte?

d) täglich pro Kopf der Bewohner gröserer Städte?

e) täglich auf unsere Familien daheim?

f) Was braucht unsere Familie in Wirklichkeit pro Tag? Pro Jahr?

g) Was gibt sie für Milch aus täglich? monatlich? jährlich? (zum Tagespreis)

Wie wird die Milch im Haushalt verwendet?

Kurze Besprechung über die Milchsammlstellen auf dem Lande, die Käsereien, die Molkereien in der Stadt und deren Einrichtungen, die Milchprodukte: Butter, Käse, Zieger, kondensierte Milch, Milchpulver.

a) **Butter:** Bereitung, Fälschungen, die vorkommen können. Prüfung auf ihre Reinheit. Einsieden. Verwendung von „Ankerumi“.

b) **Käse:** Zubereitung. Mager-, Halbfett-, Fett- und Rahmkäse. Die verschiedenen Käsesorten. Nährwert (Vergleich mit dem Nährwert anderer Nahrungsmittel. Farbige Tabelle!). Verdaulichkeit. Aufbewahrung und Verwendung im Haushalt. (Praktische Anleitung in der Kochstunde zu verschiedenen Käse-Gerichten).

c) **Zieger:** Gewinnung, Verwendung.

d) **Kondensierte Milch, Milchpulver:** (Fabriken, wo?)

e) Verwendung von Magermilch, Schotte, Buttermilch.

Wir besuchten eine Käserei des Dorfes, verfolgten mit Hilfe guter Erklärungen durch den Käser die Herstellung von Butter und Käse, besichtigten den Käsekeller und sprachen dem angebotenen Znuni tüchtig zu: Pasteurisierte Milch, Käse und Brötli. (Viele sind Freund von Milch und Käse geworden, seit sie sahen, wie alles fein säuberlich zugeht.)

Milchkrise: Was ist sie? Ursache. Wie können wir abhelfen? Durch Mehrkonsum von Milch (Milch statt Kaffee bei Tisch, Milch statt Wasser trinken in der Zwischenzeit, Milch statt anderer Getränke auf Touren). Erfreulich wäre auch die Schulmilch (Versuch hier gescheitert).

Den Nutzen davon haben:

1. Wir selbst. (Gesundheit, Kraft und froher Sinn.)
2. Unsere Familie. (Gesundheit, Kraft, Wohlstand, einfaches, genügsames Leben.)
3. Der Staat.

Was wollen wir tun, wenn wir einst Hausfrauen sind?

Milch und Milchprodukte auf den Tisch stellen! Selbst mit dem Beispiel vorangehen!

Diese obgenannten Erkenntnisse ausgewertet a) im Aufsatz. (Themen: 1. Schweizermilch, Schweizersegen. 2. Die Milch, ein Reichtum unseres Landes. 3. Vom Nährwert der Milch. 4. Die richtige Aufbewahrung der Milch im Haushalt. 5. Ein Besuch in der Sennerei. (Aufsätze wurden zum Teil illustriert mit den Kleinbildern „Jugend, trinkt Milch!“ — „s Milchtrinkerli“.

b) Im Sprachunterricht. Uebersetzen von Fachausdrücken und Fremdwörtern wie: Produzent, Konsument, pasteurisieren, kondensieren etc. ins Deutsche.

Obst und Obstverwertung.

Auch dieses Kapitel behandelten wir in der Ernährungskunde nach Klärung des Begriffes „Obst“, und zwar in folgenden Themen:

Obstsegen: Die Schweiz, ein obstreiches Land. Obst- und Weibaugegenden. Unsere Obstsorten.

Obst ist Nahrung: Die verschiedenen Nährstoffe in Obst u. Beerenfrüchten, speziell in Äpfeln. Verschiedene Versuche, wie sie in der „Schweizer Schule“ No. 21, Jahrgang 1935 und in Ad. Eberli's „Unser Obst“, — „50 Versuche zur Obstverwertung“ von Ad. Eberli in „Gesundheit und Wohlfahrt“, Sondernummer, Heft 10, Oktober 1936, gegeben sind. — Schematische Darstellung des Nährwertes von Apfel und Birne nach Skizze von Ad. Eberli.

Obst ist gesund: Wirkung einzelner Nährstoffe und Fruchtsäfte der verschiedenen Obst- und Beerensorten auf die Gesundheit.

Obstverwertung: Kennenlernen der geeigneten Sorten zum Einkellern. Vom Pflücken und Lagern.

Der Apfel im Haushalt. Nicht importierte Früchte bevorzugen!

a) **Frischobst:** Anknüpfend einige Regeln des guten Tones über das Obstessen. Obst als Znuni! Obst als Nachtisch! Obst vor dem Schlafengehen! Obst auf Wanderungen!

b) **Obst in der Küche:** Schnitzli, Kompost, Bircher Müesli, Brotauflauf mit Einlage von Äpfeln oder andern Früchten, dito Reis- oder Griessauflauf, gebackene Äpfel, gefüllte Äpfel, Apfelkuchen und Apfeltörtchen, Apfelstrudel, Fruchtsalat etc. — Bereitung von Apfelgelée, Obstsaft, Obstessig. — Verwerten von Fallobst. Einkochen verschiedener Konfitüren. — Anschliessend Küchenpraxis: Hinweis auf dünnes Schälen; warum? Verwendung der Schalen zu Apfletee! Sehr gesund!

c) **Sterilisieren verschiedener Früchte.** (Wird gewöhnlich nur in der Haushaltsschule gezeigt, bei Gelegenheit auch in der Volksschule beim Kochunterricht.)

d) **Dörren von Apfelschnitten und Birnen:** a) an der Sonne, b) im Ofen. Aufbewahrung und Verwendung von Dörrobst.

e) Gewinnung von Obstsaft: a) die gegorenen Obstsätze. Alkohol, das böse Gift. Seine unheilvollen Eigenschaften und schädlichen Wirkungen auf Gesundheit, Glück und Wohlstand des Einzelnen und ganzer Familien, des Staates. (Durch Beispiele der Kinder beleuchten lassen.) Schlussfolgerung: Weg mit den Alkohol-Getränken! Ergänzen wir sie durch b) ungegorene Fruchtsäfte, Süssmost! (Gesundes, billiges Volksgetränk für Gesunde und Kranke.)

Seine Verwendung in der Küche.

Der Gewinn dieses Unterrichtes fürs Leben!: Weil wir gesunde, glückliche und vollwertige Menschen sein wollen, wählen wir uns folgende Grundsätze: Viel Obst essen! Zum Znuni ein Stück Brot und Frisch- oder Dörrobst! (Ist besser als Mutschli oder Schnecken und andere Schleckereien.) Berechnen lassen, was die Kinder auf diesem Weg nebst dem Nutzen für die Gesundheit ersparen können an Fünfern und Batzen. Was macht dies jährlich aus? Was könnte ich Nützliches dafür kaufen?

Wir trinken keinen Alkohol! Uns selbst, der Familie, der Schweizerheimat zulieb!

Wir trinken Süssmost!

Wir nützen dieses Stoffgebiet auch aus:

Im Rechnen: Nach „Volksgesundheitliches Rechnen“.

Im Lesen: Lesestück: „Von unserer Ernährung und der Obstverwertung.“ im Schwyzer Lesebuch für die obären Klassen, Seite 272/274. Als Klassenlektüre: „Hanstöneli“ (Jungbrunnenheft) mit hauptsächlicher Betonung der ethischen Momente. (Verwertung in Aufsätzen.)

Im Aufsatz, teils illustriert: Obstsegen. Der Apfel eine Schatzkammer. Obst ist gesund. Der Apfel als Flasche. Obstverwertung. der Alkohol ein Feind des Glücks.

Auch in der Geographie und Sprachlehre wird der Stoff gelegentlich benutzt.

*

Aus dem 2. Teil dieser Zusammenstellung ist ersichtlich, wie der Nüchternheitsunterricht

auch in den höhern Klassen gepflegt wird. So zum Beispiel veranschaulichte die Schlussausstellung der hauswirtschaftlichen Kurse des Institutes Theresianum in Ingenbohl die praktische Verwendung von Frisch- und Dörrobst und von „Ankerumi“ im Haushalt. In erster Reihe standen die Obstsorten der Innerschweiz: Kannenbirnen, Langbirnen, Schwyzerhosenbirnen, Sürlerbirnen, Wasserbirnen, Mischler-Kirschen, Reding-Kirschen, Seewer-Kirschen. Daneben zogen die Aufmerksamkeit auf sich die verschiedenartigen Vertreter des Obstgebäcks, wie es auch im einfachen Haushalt hergestellt werden kann. Jedes Backwerk wies die genaue Benennung und ein entsprechendes, erprobtes Rezept auf. Wir lassen einige dieser Rezepte folgen:

Birnenweggen: 500 g Mehl, 15 g Hefe, $\frac{1}{2}$ Löffel Salz, 1 dl Milch, 1 Löffel Schmalz zu Hefeteig verarbeiten, gehen lassen, auswalten, mit Füllung bestreichen, rollen, gehen lassen, mit Eigelb bestreichen, backen. **Füllung:** 500 g Dörrbirnen einweichen und durch die Maschine lassen, 4—5 Löffel Zucker, 1 Kaffee-Löffel Zimt darunter mischen.

Birnenkuchen: geriebener Teig von 250 g Mehl, 150 g Butter, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver. Den Teig auswalten, 4 cm über den Rand des Bleches, den Rand einschlagen. Folgende Zutaten gut mischen und gleichmäßig auf den Teig streichen: 500 g Birnen, eingeweicht und durch die Maschine gelassen, 2 Eier, 4 Löffel geriebene Haselnüsse, $\frac{1}{2}$ Tasse Rahm, 4—5 Löffel Zucker, 1 Kaffee-Löffel Zimt, 2—3 Löffel Haferflocken. Mit Butterflocken bestreuen, 50—60 Min. in heissem Ofen backen.

Birnen-Wähe: Geriebener Teig von 250 g Mehl, auswalten und die Form damit belegen. **Füllung:** 500 g gedörrte Birnen (gekocht und durch die Maschine gelassen), 150 g Zucker, $\frac{1}{3}$ Tasse geriebene Mandeln oder gehackte Nüsse, Saft von 3 Zitronen, Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone und soviel Birnenwasser, als die Masse noch braucht, um gut gestrichen

werden zu können. Guss: 1 Ei, Rahm oder Milch und Zucker nach Belieben.

Birnenkrapfen: Teig und Füllung wie für die Birnenwähre. Der Füllung noch gehackte Nüsse und Sultaninen beigeben. Den Teig 3 mm dick auswalten, runde Plätzchen ausschneiden, Füllung in die Mitte geben, Rand mit Wasser bestreichen, überschlagen, andrücken, mit Eigelb bestreichen und in guter Hitze goldgelb backen.

Dörrobstpudding: 100 g Dörräpfel, 125 g Dörrbirnen, 125 g Dörrzwetschgen waschen, Kerne und Stiele entfernen, in Wasser einlegen, durch die Maschine lassen. 60 g Brot in 1 dl Milch einweichen und durch die Maschine lassen, 100 g Zucker, 2 Eigelb, Saft und Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Kaffelöffel Zimt, $\frac{1}{2}$ Kaffelöffel Nelkengewürz, 50 g geriebene Mandeln, 10 gehackte Nusskerne, 3—6 Löffel Obstbrühe mit den obigen Zutaten gut vermischen, den Eierschnee darunterziehen, in Puddingform einfüllen und eine Stunde im Wasserbad ziehen lassen.

Kirschentschu: 250 g Brot in 2 dl heißer Milch einweichen und durch die Maschine lassen. Aus 50 g Butter, 150 g Zucker, 3 Eigelb, 60 g geriebenen Haselnüssen, einer Prise Zimt einen gerührten Teig herstellen, darunter mischen. 1 Kg. Kirschen beigeben, den Eierschnee darunter ziehen und eine Stunde in guter Hitze backen. Nach dem Backen mit Puderzucker überstreuen.

Kirschenkuchen: Geriebener Teig von 250 g Mehl. 500 g Kirschen. Zubereitung und Guss wie bei Birnenwähre.

Die etwas neuartige Anleitung zur praktischen Verwendung der „Ankerumi“ fand nicht weniger Beifall. Man sah unter anderem:

Ankerumi-Weggen: 500 g Mehl, 20 g Hefe, 1 dl lauwarme Milch, $\frac{1}{2}$ Löffel Salz, 2 Löffel Zucker, 2 Eier, 150 g erwärmte Ankerumi. Den Hefeteig bereiten, dann die übrigen Zutaten darunterkneten, den Teig

gehen lassen, formen, mit Eigelb bestreichen, gehen lassen und 20 Minuten backen.

Ankerumi-Schnitten: 250 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Kaffelöffel Triebssalz mit 125 g Ankerumi mischen, einen Kranz formen, 125 g Zucker, eine Prise Salz, ein Ei, einen dl Milch in die Mitte geben, den Teig von der Mitte aus rasch anrühren und zusammenkneten, Schnitten formen und backen.

Ankerumi-Kuchen: Man bereitet den gleichen Teig wie zu Ankerumi-Schnitten, legt mit 2 Dritteln des Teiges ein Kuchenblech aus, bestreicht ihn mit Himbeer- oder Johannisbeerkonfitüre, verziert den Kuchen mit Teigstreifen, bestreicht mit Eigelb und backt ihn in guter Hitze.

Ankerumi-Kuchen: 500 g Mehl, 1 Kaffelöffel Triebssalz, 20 g Zimt, 250 g Zucker, 1 Ei, 2 dl Milch, $\frac{1}{2}$ Tasse warme Ankerumi, eine Hand voll Weinbeeren oder Rosinen werden gut gemischt, in ein Blech gegeben und gut durchgebacken.

Ankerumi-Konfekt: 250 g Mehl, 1 Kaffelöffel Backpulver, 125 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Zitronenschale, 2 Eier, 125 g warme Ankerumi werden gut gemischt und geknetet. Den Teig $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen, $\frac{1}{2}$ cm dick auswalten, ausschneiden, mit Eigelb bestreichen und knusperig backen.

Ankerumi-Stollen: 300 g Mehl, 1 Kaffelöffel Triebssalz, $\frac{1}{2}$ Tasse Ankerumi, ein Ei, $\frac{1}{2}$ dl Milch, 200 g Zucker, ein Kaffelöffel Zimt gut mischen und 40 Minuten backen.

Theresianum, Ingenbohl.

Aus dem Nüchternheits-Unterricht.

Das nachfolgende zusammengestellte Material wurde in den innerschweizerischen Schulen der Ingenbohler Lehrschwestern gesammelt. Der 1. Teil weist Proben aus den Primarklassen auf.

Die Birne.

Die Birne ist eine Frucht. Sie wächst am Baum. Sie hat eine grüne oder gelbe Farbe. Das Fleisch ist saftig und süß. In der Mitte sind die Kerne. Unten hat die Birne einen

Stiel. Oben ist die Fliege. Die Birne kann man mosten, kochen, einmachen, dörren. Der Vater kauft Birnen. Die Birnen sind gut. Ich esse gerne Birnen.

M. Therese Bürki, Ingenbohl, 2. Klasse.

Reife Kirschen.

Juhee, jetzt sind die Kirschen reif! Sie gehören zum Steinobst. Es gibt rote und schwarze Kirschen. Sie haben einen Stein, Fleisch, eine Haut und einen Stiel. Wenn der Bauer die Kirschen frisch vom Baume pflückt, sind sie besser als sonst. Man kann sie roh und gekocht essen. Die Mutter macht Konfitüre daraus, manchmal einen Kirschenkuchen. Ich esse dann ein grosses Stück davon. Die Kirschen sind saftig. Nach dem Kirschenessen darf man kein Wasser oder Bier trinken. Alle Leute haben die Kirschen gern.

Marie Stössel, 3. Klasse.

Die Aepfel sind reif.

Jetzt sind die Aepfel reif. Der Apfel ist eine Frucht und gehört zum Kernobst. Er hat eine Haut, Fleisch, eine Fliege und einen Stiel. Auch ein Kernhäuschen und Kerne



hat er. Man kann die Aepfel roh und gekocht essen. Die Mutter macht hie und da einen Apfelkuchen oder backt Aepfleküchlein. Es gibt süsse und saure Aepfel. Ich habe die sauren Aepfel lieber. Viele Leute

dörren die Aepfel. Wenn die Kerne braun sind, ist der Apfel reif. Unreife Aepfel darf man nicht essen. Sie haben weisse Kerne. Ich beisse gerne in einen rotwangigen Apfel hinein.

Adelheid Scherer, 3. Klasse.

Bestellung.

Ingenbohl, den

Geehrter Herr Fassbind!

Da nun die gemüsearme Zeit in der Küche herrscht, will ich mich mit Dörrobst versehen. Senden Sie mir gefl. 50 Kg. gedörrte Birnen zum Rohessen, laut Ihrem Angebot, das Kilo zu 90 Rp. und 2 Pakete Sultaninen zu 60 Rp. Bitte, senden Sie mir die Sachen möglichst bald.

Es grüssst sie freundlich

Nelly Bucher, 4. Klasse.

Schweizerobst.

Wenn wir kreuz und quer durch unser Dorf gehen, sehen wir viele Kaufläden. Unter diesen sind auch Obsthandlungen. Da sind herrliche Früchte zum Verkauf ausgestellt, z. B. Birnen, Aepfel, Bananen, Orangen, Trauben, Pfirsiche. Fragst du, woher dieses Obst kommt, so hörst du verschiedene Namen von fremden Ländern, so Italien, Spanien und auch Amerika. Das ist aber zum Verwundern. Man könnte meinen, es wachse hier zu wenig Obst. Das ist aber nicht so. Gerade auf Wiesen und Feldern stehen jetzt unsere Obstbäume fruchtschwer. Es ist schade, dass so viel Obst vom Ausland eingeführt wird. So kommt es dann, dass die Bauern aus ihrem Obst Schnaps brennen müssen. Andern Bauern verfault das Obst, weil sie es nicht verkaufen können. Das soll anders werden. Man soll das gesunde und billige Schweizerobst mehr in Ehren halten. Ein guter Schweizerapfel ist viel nahrhafter als eine ausländische Banane. Wenn ich einmal selbst Obst kaufen werde, will ich immer Schweizerobst kaufen.

Nelly Bucher, Ingenbohl, 4. Klasse.

Erlebnisse eines Apfels.

Mein Lebensfrühling.

Im Mai wurde ich geboren. Ich steckte zwischen fünf rötlichen Blütenblättchen. Ich war noch ganz klein, aber doch schon eitel auf mein schmückes Kleidchen. Da kam ein Bienchen zu mir auf Besuch und bestäubte mich. Nach wenigen Tagen kam aber ein böser Windstoss und riss mein nettes Kleidchen weg. Es fiel auf den schmutzigen Boden und verfaulte. Das ärgerte mich, und ich schämte mich vor den andern. Am andern Tage kam wieder ein Windstoss, und die andern Blüten verloren ihre Kleidchen auch. Da tröstete ich mich wieder. Ich fing an zu wachsen und wurde ein ganz kleiner, grüner Apfel. Niemand beachtete mich. Die Kinder gingen an mir vorüber in die Schule. Ich wäre auch gerne mit ihnen gegangen, aber ich war angewachsen. Auch die Vögel beneidete ich.

Mein Leben im Sommer.

Nach und nach wurde ich grösser, aber ich war immer noch ganz grün. Endlich im August schickte Frau Sonne ihre heissen Strahlen zu mir. Nach wenigen Tagen veränderte ich meine grüne Farbe. Ich erhielt schöne, rote Backen. Die Kinder schauten zu mir herauf, und ich lächelte ihnen stolz zu. Ich war hoch oben, und ich glaubte mich des Lebens sicher. Aber, oh weh! Da kam der Föhn und schüttelte meinen Baum, und ich fiel hinunter. Ein böser Wurm hatte mich wormstichig gemacht. Beim Hinunterfallen schlug ich an einem Ast an und bekam eine grosse Beule. Im weichen Gras erholte ich mich wieder von meinem Schrecken und schlief bis am Morgen.

Aufgelesen.

Bei Tagesanbruch kam die fleissige Elisabeth mit einem grossen Korb. Sie sah mich, las mich auf und legte mich in ihren Korb zu den andern Aepfeln. Sie trug uns nach Hause. Wir mussten zwei lange Tage und Nächte in einem dunklen Keller stehen. Mei-

ne Beule fing an zu faulen. Endlich holte man uns. Wir wurden sortiert. Man warf mich zum Mostobst. O weh! O weh! wie wird es mir ergehn? Ich dachte: „Wenn man wenigstens keinen Schnaps aus mir macht.“

Im Mostfass.

Nach ein paar Tagen führte man mich in die Mosterei. Da wurde ich gepresst, bis der letzte Tropfen Saft draussen war. Nachher wurde ich erwärmt und in Süßmost verwandelt. Ich war froh, dass der Alkoholteufel in mir getötet war. So bin ich ein gutes und gesundes Getränk für die Menschen geworden. Der mutwillige Josef freut sich schon lange auf den süßen Most. Seht ihn, wie er auf dem Fass steht und jauchzt! Mein ausgepresstes Fleisch wurde getrocknet und als Futter verwendet.

Annemarie Bösch, Ingenbohl, 4. Klasse.

Trinkt Milch.

Ingenbohl, den . . .

Liebe Cousine!

In Deinem Brieflein erzählst Du mir viel Schönes von Deinem Schulleben. Ich glaube, Du hast viel Neues gelernt. Nur schade, dass Du wegen Deiner Kränklichkeit nicht alles mitmachen kannst. Wie Du schreibst, möchtest Du auch ein gesundes, frisches Mädchen werden, wie ich es bin. Dazu werde ich Dir verhelfen. Du kommst einfach nach dem Examen zu uns. Dann werden wir zusammen eine Milchkur machen. Wir werden um die Wette Milch trinken. Meine Eltern erwarten Dich mit grosser Freude, und Deine Eltern werden sich nicht weniger freuen, wenn Du mit roten, dicken Backen wieder heimkehrst.

Indem ich annehme, Du darfest kommen, grüssst Dich herzlich Deine Cousine
Margrit Casagranda, 5. Klasse.

Ein Besuch in der Käserei.

Der letzte Samstag war für uns 7.-Klässler ein schöner und interessanter Tag. Wir durften beim Senn Reichmuth schauen, wie der

Schwyzerkäse zubereitet wird. Das hatte uns schon lange interessiert. Jetzt konnten wir es doch einmal sehen. Wir hatten es uns aber ganz anders vorgestellt.

In der Käserei stand ein grosses, breites Kessi. Der Senn leerte 880 Liter Milch hinein. In einem Geschirr hatte er Wasser. Dort hinein gab er das Labpulver, auf 100 Liter nur ein kleines Löffelchen voll, also für alle Milch fast 9 Löffelchen voll. Diese Mischung wurde in Milch gegeben und darunter gemischt. Jetzt dauerte es 20 Minuten, bis die Milch dick war. Dann nahm der Senn die „Harfe“ zur Hand. Mit dieser zerschnitt er die dicke Milch in Würfel. Bis auf den Boden waren alle gleich gross. Nachher nahm er zwei Schaufeln und rührte die Würfel so übereinander, dass der untere Teil nach oben kam. Jetzt arbeitete er wieder mit einem andern Gerät, und zwar mit dem Käsebrecher. Der sah aus wie ein grosser Schwinger. Dieser Brecher musste die Würfel ganz fein zerschlagen. Zuerst machte der Senn das von Hand. Weil das aber nicht so leicht ging, stellte er seine Maschine auf das grosse Kessi und befestigte den Brecher daran. Dann wurde sie mit Dampf betrieben. Er machte

noch eine Schaufel am Rande fest, damit die Milch nicht immer rings herum laufe. Er erwärme das Kessi mit Dampf. Als die Würfel zu Körnern zerkleinert waren, nahm der Senn die Maschine wieder weg. Dann nahm ein Gehilfe ein grosses Tuch und ein Eisenband, das man krümmen konnte, wie man wollte. Die eine Seite wickelte er um das Band, die andern zwei Zipfel nahm er zwischen die Zähne und holte das Zerfeinerte heraus. Dann kam noch ein anderer Gehilfe und sie legten miteinander den Käse samt dem Tuch in eine runde Form. So machten sie es viermal, denn es gab vier Käse. Die zurückgebliebene Sirte konnte man trinken, sie ist sehr gesund.

Nachher wurden die Käse in Salzwasser eingelegt, etwa 2—3 Tage, und dann im Käsekeller gelagert. Sie müssen von Zeit zu Zeit gekehrt und gewaschen werden. Der Schwyzerkäse braucht $\frac{3}{4}$ Jahr, bis er ganz reif ist.

Nachher bekamen wir noch ein feines Znuni: pasteurisierte Milch, Käse und frischgebackene Weggli, soviel wir nur wollten.

Marie Holdener, Schwyz, 7. Klasse.

Mittelschule

Gedanken zur kathol. Abstinenzarbeit an Mittelschulen

Im engen Rahmen dieses Aufsatzes werde ich nur die beiden Kernfragen berühren: Warum bedarf es katholischer Abstinenzarbeit? — Wie lässt sich diese gestalten?

I. Warum?

Ganz allgemein ein Wort über den Sinn katholischer Abstinenzarbeit. Das entscheidende Ziel katholischer Abstinenzarbeit ist die Mässigkeit im Genuss alkoholischer Getränke. Mässigkeit bezeichnet hier eine natürlich erworbene sittliche Tugend. Sie wird erreicht durch beharrliche Ausübung der ihr

entsprechenden Tätigkeiten, bei bewusster Meidung aller gefährlichen Klippen. Ist nicht gerade am übermässigen Alkoholgenuss schon allzuoft ein langjähriges Tugendstreben, wenn auch vorerst schier unmerklich, zuletzt doch unrettbar zerschellt? Fortgesetzte Masslosigkeit, selbst nur nach einer Richtung, vernichtet ja die errungene Tugend überhaupt. Noch mehr! Ohne die Mässigkeit als natürlich erworbene Eigenschaft der Seele, ist zugleich die gleichnamige, übernatürliche, von Gott geschenkte, bzw. wie-