

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 43 (1956)  
**Heft:** 10: Volksgesundung und Nüchternheitsunterricht

**Artikel:** Lektion über Obstverwertung in der Hauswirtschaftsschule  
**Autor:** Geisseler, Marie-Theres  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-533581>

### **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:** 27.03.2026

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

## Lektion über Obstverwertung in der Hauswirtschaftsschule

Marie-Theres Geißeler,  
Landw.-Hauswirtschaftsschule Sursee

*Stufe:* Fortbildungsschule

*Stoffziel:* Befähigung der Töchter zum richtigen Haltbarmachen der Früchte. Die Selbstversorgung ist nicht Abfall- oder Überschußverwertung.

*Pädagogisches Ziel:* Lernet den Nähr- und Genußwert des Schweizer Obstes schätzen!

*Voraussetzung:* Die Bauertöchter kennen aus dem bisherigen Unterricht die Nährstoffe und deren Bedarf. Sie zeigen Freude an selbstkonservierten Produkten.

*Stoffgliederung\*:* Warum konservieren? (Nährwert, Obstverwertung, Selbstversorgung.)

Wann konservieren?

Wie konservieren?

*Warum konservieren?*

*Einleitung:* Bedeutung der Obsternte für das Auskommen des Bauern. Vorteile der Selbstversorgung im Bauernhaus. Obst ist preiswert und darum auch vorteilhaft für die bürgerliche Küche. Glücklicherweise ein Volk, das den Wert seiner Früchte kennt und nützt!

*Darbietung:* Gruppenunterricht mit Schülersgespräch

*Gruppe 1:* Sterilisieren

*Gruppe 2:* Heiß einfüllen

*Gruppe 3\*:* Dörren, tiefkühlen

*Gruppe 4:* Einlegen in Essig und Zucker

Wir stellen die verschiedenen Konservierungsmöglichkeiten einander gegenüber.

*Zusammenfassung:* Selbständiges Zusammenfassen durch die Schülerinnen nach der Stunde als Stillbeschäftigung oder Hausaufgabe.

*Warum richtig verwerten?* Schülersgespräch, freie Meinungsäußerung. Die Hausfrau bestimmt weitgehend die Ernährung der Familie, sie weiß um ihre Verantwortung für die Gesundheit der Ihren.

\* Im Folgenden sind nur die mit \* bezeichneten Abschnitte ausführlich dargestellt.

Darum ist sie bestrebt, eine nährstoffreiche Kost aufzutragen.

*Welche Nährstoffe bieten die Früchte?*

1. *Versuch.* Wir kosten einen Apfel. Beobachtung: Er schmeckt süß. Ergebnis: Also enthält er Zucker.

Die Schülerinnen kennen den Wert des Fruchtzuckers. Sie schätzen ihn. Warum? Er ist leicht verdaulich und geht sofort ins Blut über. Er liefert dem Körper Muskelenergie.

2. *Versuch.* Wir schälen einen Apfel. Beobachtung: Er wird braun. Ergebnis: Oxydation der Säure, Veränderung der Mineralstoffe, Schwund der Vitamine.

Wichtige Mineralstoffe, die sich im Obst finden, sind Kalk, Eisen, Phosphate, Magnesium, auch Spurenstoffe, wie Jod u. a. Sie haben den Hauptanteil am Diätwert des Obstes. In Verbindung mit dem Wasser bieten sie angenehme Erfrischung.

Der Gehalt der Vitamine vervollständigt den diätischen Wert des Obstes. Im Schweizer Obst findet sich vor allem Vitamin C. Müdigkeit und Schwächeerscheinungen weisen auf den Mangel an Vitamin C hin.

Eiweißstoffe sind nur spurenweise enthalten.

Der Wassergehalt (83–90%) macht das Obst durststillend.

*Schülerfrage:* Warum besitzt das Obst ein Aroma? Durch das unergründete Geheimnis der Assimilation spendet die Sonne mit ihren Kräften verschiedene Stoffe: Säuren, Zucker, Pektine, ätherische Öle. Während der Reife stimmt sie diese Stoffe in wundervoller Harmonie auf die Eigenart der einzelnen Fruchtart ab.

Der überragende gesundheitliche Wert des Obstes heischt eine sorgfältige Verwertung.

Nun arbeiten die Schülerinnen in Gruppen. (Siehe Darbietung.)

Wir verfolgen nun die *Gruppe 3: Dörren, tiefkühlen.*

*3a Dörren (Schülersgespräche):*

*Physikalisches:* Das Dörren entzieht dem Dörrgut Wasser. Obst verliert dabei 70–84% an Gewicht.

*Biologisches:* Gärungs-, Fäulnis- und Schimmelpilze können den Nährstoffen im Dörrgut nichts anhaben, weil sie nur in wässriger Nahrung leben können.

*Technisches:* Wo dörren? Es gibt eigentliche Dörranlagen. Auf vielen Höfen der Innerschweiz finden sich leistungsfähige Dörröfen. Es gibt solche, die täglich viele hundert Kilogramm Frischobst aufnehmen und trocknen.

In fast jedem Haushalt können wir Obst dörren. Die Wärme, die beim Kochen und Backen entweicht, kann man ausnützen. Sehr gut eignet sich dazu der Backofen. Die Hitze läßt sich einstellen. Man kann auch kleine Hurden auf den heißen Kochherd stellen. Das angedörnte Obst läßt sich in der »Kunst« ausdörren.

*Heutige Bedeutung:* Das Dörren im Privathaushalt ist heute fast abgekommen. Der Mangel an Zeit und der leistungsfähige Markt sind schuld daran. Schade. Denn das Dörrobst ist eine wahre Kraftnahrung dank seines hohen Gehaltes an Zucker, Mineralien, Fruchtsäuren und Aromastoffen.

*Was dörren:* Nur reifes, gesundes, sauberes Obst. Es soll im Stadium der Genußreife sein. Birnen sollen kernhausteig sein. Unter allen Obstarten gibt es aber solche, die sich zum Dörren besonders eignen. (Heulampe, Schwyzerhose, Längler, Goldbirnen, Grafensteiner, Jakob, Lebel usw.)

*Wie zubereiten?*

*Äpfel:* Saure Äpfel schälen, in 4 bis 8 Schnitze schneiden. Süße Äpfel nicht schälen, nur in 2 bis 3 Schnitze schneiden. Zum Schutz gegen das Bräunen tauche man die Schnitze in 1%iges Salzwasser (Verhinderung der Oxydation).

*Birnen:* Nur ganz große Gartenbirnen (Williams, Gute Louise usw.) sollen zerschnitten, aber nur halbiert werden. Auf den Dörrhurden lege man die Schnitze mit der Rinde abwärts, damit der Saft weniger ausläuft.

*Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Aprikosen* entstielen, mit der Stielnarbe aufwärts in die Hurden legen.

*Wie warm?* Birnen müssen zuerst im geschlossenen Dörröfen auf großer Hitze (90–100 Grad Celsius) gedämpft werden, bis sie ganz durchweicht sind. Nachher sind sie mit 60–70 Grad weiterzutrocknen. Äpfel und Steinobst vertragen nur ungefähr 60–70 Grad.

*Wie Dörrgut aufbewahren?* Wer kennt nicht die alten, bemalten Schnitztröge? Das Dörrgut verlangt Schutz vor Licht und Schädlingen, liebt aber trock-

kene, frische Luft. Teerpapiersäcke, Stoffsäcke, Holzkisten, Blechkessel.

### 3b Tiefkühlen

*Begründung:* In der bäuerlichen Haushaltung hat die Versorgung mit Nahrungsmitteln aus der eigenen Produktion in der Neuzeit wesentliche Wandlungen erfahren.

*Neuere Methoden?* Die Schülerinnen zählen auf. Eine Schülerin berichtet ausführlich über das Tiefkühlen.

Das Tiefkühlen ermöglicht uns heute mit einem Minimum an Arbeitsaufwand alles auf sparsamste und bequemste Weise zu verwerten. Die Gefrieranlage im Dorf bedeutet eine große Hilfe.

*Kosten?* Man bezahlt für einen 100-Liter-Raum 25 bis 35 Franken Jahresmiete. Ein solches Fach kann man jederzeit nach Belieben füllen oder entleeren.

*Erste Bedingung:* Sauberkeit.

*Vorbereitung des Tiefkühlgutes:* Alle Tiefkühlprodukte sollen küchenfertig eingefroren werden. Nur Wild und Geflügel machen eine Ausnahme.

*Verpacken?* Einfache, zweckmäßige, platzsparende Verpackung soll das Produkt vor der Luft schützen, damit es weniger vertrocknet. Die Verwendung von Polyäthylen-Säcken erreicht diesen Zweck weitgehend. Sogar nasse und flüssige Produkte können in solche Säcke eingefüllt werden, wenn sie stark genug sind. Mehrmals verwendbar.

*Lagern?* Sehr wichtig ist es, sämtliche Tiefkühlprodukte vor der Lagerung schockartig (also raschestens) tiefzugefrieren. Die Bildung von großen Eiskristallen in den Zellen der Produkte wird dadurch verhindert. Das schützt vor Saftverlusten.

*Auftauen?* In Trockenzucker oder Zuckerlösung eingefrorene Früchte werden immer in der verschlossenen Packung in Zimmertemperatur aufgetaut. Dauer ca. 18 Stunden. Nach dem Öffnen der Packung soll der Inhalt sehr bald serviert werden.

### Schlußfolgerungen

Die Schülerinnen, die derart gruppenweise die verschiedenen Konservierungsarten durchbesprochen haben, vergleichen nun die Möglichkeiten

und ziehen daraus ihre Schlüsse. Sie kommen zur Einsicht, daß man nicht die eine oder die andere Art des Einmachens als die beste bezeichnen kann, da ja jede für besondere Verhältnisse paßt. Sie werden darauf ausgehen, jenen Arten den Vorzug zu geben, welche die Nährstoffe am schonendsten erhalten.

### **Die »brennende« Frage der Rauchsucht**

Prof. K. Gribling

Sollen wir uns auch um die Rauchsucht bekümmern? Unser höchstes Ziel ist das Wohl der Jugend und des Volkes. Nun verdirbt der Tabak die Jugend und bedroht wertvolle Volksgüter. Er ist in seiner schnelleren Auswirkung oft schädlicher als der Alkohol. Vielen jungen Rauchern und Raucherinnen sieht man es an, was sie treiben. Beide Süchte entstehen aus demselben Boden und meist zu gleicher Zeit. Sie sind traurige Zwillinge und leisten zusammen der Verwahrlosung der Jugend und dem frühen Verbrechertum kräftigen Vorschub. Sie treffen sich regelmäßig im unheilvollen Betrieb unserer Wirtshausbars.

Deshalb ist die Rauchfrage mit der Nüchternheitsbewegung eng verbunden. Unser Verantwortungsgefühl würde uns das feige Sichgehenlassen als Verrat an der uns anvertrauten Jugend vorwerfen. Die vorbeugende und rettende Tat soll schon auf der Mittelstufe beginnen und klug berechnet sein; denn das Rauchen ist von einem verführerischen Lichtschein umgeben, der Glimmstengel zwischen jungen Lippen gilt beinahe als Entlassungszeugnis aus dem minderwertigen Kindesalter.

Da der Kampf gegen die jugendliche Rauchsucht nach denselben Richtlinien geführt werden soll wie der gegen die Alkoholgefahren, so seien folgende wichtige Tatsachen mitgeteilt:

1. Im Tabakrauch sind schwere Giftstoffe enthalten, teils in der Zigarette, teils entstehen sie bei der Verbrennung. Das Hauptgift ist das Nikotin, wovon 60 mg, das ist ein Tropfen, eine tödliche Dosis bilden. Mit fünf Zigaretten oder einer Zigarre nimmt der Mensch etwa 15 mg Nikotin auf.

2. Beim erstmaligen Rauchen stellen sich beim Kinde schwere Vergiftungserscheinungen ein: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, starkes Herzklopfen, Mattigkeit, Muskelzittern und Schwindelgefühl.

3. Anscheinend gewöhnt sich der Körper ans Rauchen, aber die Schäden häufen sich an: Der Tabak ist ein schleichendes Gift. Bei der chronischen Tabakvergiftung beobachtet man an jungen Zigarettenrauchern folgendes:

Störungen des Kreislaufes, Krämpfe der Herzkranzgefäße.

Ausgesprochene Vorliebe für Liköre.

Nasenbluten, gestörter Schlaf, verminderte Muskelkraft.

Erkrankungen des Verdauungskanal mit Katarhen, Krämpfen und Geschwüren.

Erkrankung der Leber, des wichtigsten Entgiftungsorganes.

Im Alter stellen sich noch andere Erscheinungen ein, wie Raucherkrebs, Neigung zu Arteriosklerose. Chronische Raucher haben besondere Neigung zu Nervenentzündungen.

4. Bei Gewohnheitsrauchern von 16 bis 20 Jahren konnte man eine starke Beeinträchtigung des Wachstums feststellen: Geringere Zunahme des Gewichtes, der Körpergröße, des Brustumfanges und besonders der Lungendehnbarkeit. Rauchende Mädchen und Frauen altern schneller.

5. Nikotin ist ein Keimgift und schädigt mehr die Nachkommenschaft als den Raucher oder die Raucherin selbst.

6. Die Rauchsucht macht den Jungen willensschwach, unzuverlässig und rücksichtslos. Mancher raucht trotz des Unbehagens, weil er den Mut zur Enthaltung nicht mehr aufbringt.

7. Nikotin ist ein soziales Gift, das den Familien, der Gemeinschaft und dem Staat schadet. Die hohen Steuern auf Tabakwaren sind kein vernünftiger Ausgleich für die verheerenden Schäden der