

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 17 (1941-1942)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Vom zweckmässigen Einmachen  
**Autor:** Stauffer, Gertrud  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1067116>

### **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](#)

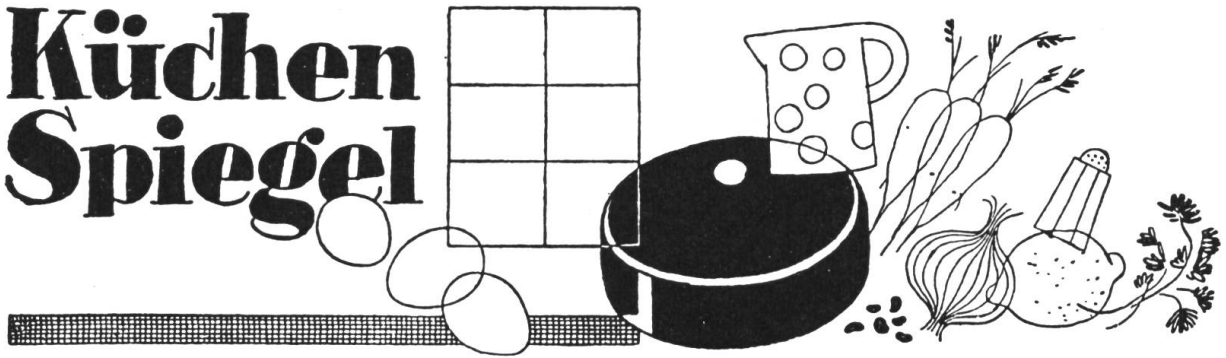
### **Terms of use**

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:** 02.04.2026

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

# Küchen Spiegel



## VOM ZWECKMÄSSIGEN EINMACHEN

*Von Gertrud Stauffer*

Wieder einmal trug ich einen großen Korb Erdbeeren aus dem Garten nach Hause. Wir hatten nun schon über einen Zentner herrlich reifer, wohlschmeckender Früchte geerntet.

«Was machen Sie nur mit den vielen Früchten, Fräulein Stauffer?» fragte mich die Nachbarin, «Sie können doch sicher nicht alle einmachen, oder haben Sie solche Zuckervorräte?»

Ich mußte lachen. «Nein, das habe ich gewiß nicht. Aber wir machen die Beeren eben am richtigen Ort ein, näm-

lich hier!», und damit zeigte ich auf meinen Mund. «Freilich haben wir auch etwas eingemacht, aber nur wenig, ich habe lieber Himbeer- und Johannisbeer-Konfitüre. Die Erdbeeren reuen mich einfach!»

«Aber das darf man doch nicht in dieser Zeit, man muß doch soviel als möglich einmachen, damit man im Winter etwas hat! Man weiß ja nicht, wie alles noch wird.»

Ja, die Nachbarin hatte schon recht. Aber irgendwie tat mir ihre Meinung weh. Sie selber allerdings kochte alle Beeren ein, die der Garten ihr gab, trotzdem die Kinder mit sehnsüchtigen Augen nach den Früchten schauten. Auch an den meisten andern Hausfrauen hatte ich eine ähnlich ängstliche Beflissenheit, möglichst alles zu konservieren, bemerkt. Aber ich selber hatte mich von dieser fast zwangsmäßigen Einstellung frei gemacht. Mochten mich die andern nun für leichtsinnig halten, wenn ich den Überschub meiner Beeren weggab, nachdem ich eingemacht

*Kaufte  
Nährwert* **BANAGO** malt 

nachhaltig wirkendes Stärkungs-Nährmittel **NAGO  
OLTEN**

hatte, was sich mit meinen Zuckervorräten vertragen wollte — ich war ruhig dabei; denn ich hatte mir die Sache gut überlegt.

Seit letztem Herbst haben wir Zucker gespart, damit wir dann in der Einmachzeit nicht in Verlegenheit sein würden. Diese Vorsorge hat sich gelohnt; denn auch dieses Jahr kann ich wie sonst meine Einmachgläser mit vollwertigen Konserven füllen, die nicht durch zu wenig Zuckergehalt der Verderbnis ausgesetzt sein werden. Wie wir dies fertig brachten, habe ich schon früher erzählt: Wir aßen unsere Äpfel zum größten Teil roh, als Teil einer Mahlzeit als rohes Apfelmus oder Birchermüesli. Das erstere braucht viel weniger Zucker als gekochtes Apfelkompott, das zweite gar keinen, wenn dazu gezuckerte Kondensmilch verwendet wird. Zu Beginn dieser Einmachzeit hatten wir auf diese Weise mehr als nur den Einmachzucker zu diesem Zwecke zur Verfügung. Trotzdem machten wir uns einen Plan, wieviel wir ungefähr daran wagen dürften, und als dies geschehen war, sahen wir, daß wir niemals alle Beeren, die unser Garten bringt, einmachen könnten. Ich war gar nicht traurig über diese Einsicht; denn sie gab mir um so mehr Freiheit, die Früchte wie andere Jahre zu verwenden.


Glücklicherweise lebt der Mensch nicht nur von dem, was er an jedem Tage zu sich nimmt. Unser Organismus ist befähigt, von allen Nährstoffen Reserven anzulegen, die dann in Zeiten, da die betreffenden Stoffe in der Nahrung fehlen

oder nicht aufgenommen werden können, wie dies oft während Krankheiten der Fall ist, aufgezehrt werden können. Wir müssen nicht jeden Tag alle Nährstoffe in wissenschaftlich abgewogener Menge zu uns nehmen; es genügt, wenn der Bedarf während längerer Zeitdauer gedeckt wird. Ja der Körper kann z. B. mit Vitaminen geradezu angereichert werden, und dies bildet eine wertvolle Gesundheitsreserve für die Zeiten, da die Nahrung vitaminärmer ist.

Auf dieser Überlegung fußte ich, als ich lachend sagte, daß wir die Beeren eben am rechten Ort einmachten. Wenn wir die Früchte für den Winterbedarf haltbar machen wollen, müssen wir sie wohl oder übel vieler wertvoller Vitamine berauben. Außerdem werden die Zuckervorräte dezimiert und Gas verbraucht, sofern die Konservierung auf dem Gasherd geschieht. Sicher ist es gut und notwendig, auf den Winter Vorräte zu schaffen — doch ja nicht in ängstlicher Überbesorgtheit, sondern in kluger Überlegung.

Ist es nicht viel besser, die ganze Familie heute mit vollreifen Beeren und Früchten tagtäglich zu erfreuen? Dabei genießen alle den wertvollen Fruchtzucker, und wenn die Früchte wirklich reif werden durften, ist Zuckerzusatz fast ganz zu entbehren. Der Körper leidet keine Not dabei, wenn wir uns nur von unsern alten Vorurteilen zu befreien vermögen. Fruchtzucker ist viel zuträglicher als Fabrikzucker, stamme er nun von Rüben oder von Zuckerrohr. Fruchtzucker ist imstande, einen großen Teil des Kalorien-

# Cachets



# Dr. Faivre

**CHININ**  
von den Aertzen als eines der besten Vorbeugungsmittel gegen **Grippe** bezeichnet, ist auch in den Cachets Faivre enthalten.

1 cachet : 0.20  
4 cachets : 0.75  
12 cachets : 2 Fr.  
In allen Apotheken

In Verbindung mit den übrigen Stoffen haben sie auch eine hervorragende Wirkung bei **Kopf und Zahnschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Neuralgien und Rheumatismen.**



FLAWA Schweizer Verbandstoff-Fabriken AG., Flawil

*Hammol  
regeneriert die Haut*



## Ein Essen ohne Salat ist wie ein Tag ohne Sonne

Darum Grünsalat auf den Tisch. Er ist reich an natürlichen Vitaminen. Und wo die Ölration nicht ausreicht, da hilft die erstklassige Salatsauce ASTRA. Zu gutem Salat

**Speiseöl und Salatsauce ASTRA**

bedarfes zu decken. Nebenbei reichern wir unsern Organismus mit Vitaminen an und befreien ihn obendrein von allerlei winterlichen Schlacken. Lauter Vorteile, die es nahelegen, recht viel frische, rohe Beeren und Früchte zu genießen.

Aber was sollen wir dann im Winter essen? Wird es uns dann nicht bitterlich reuen, nicht alles aufgesammelt zu haben?

So könnten wir denken, wenn wir jetzt nicht auch essen müßten. Doch wenn wir uns jetzt vorwiegend von den Früchten des Gartens nähren, können wir unterdessen viel von unsern Rationen sparen — sparen an Nahrungsmitteln, die ihrer Nähr- und Gesundheitswerte nicht beraubt werden durch das Aufbewahren. Hörnli sind im Winter gleichviel wert wie jetzt, wenn wir sie vorsichtig lagern; ebenso gut können wir unsern gesparten Reis und den Mais für später zurückhalten. Sicher werden wir dann auch gern eingemachte Früchte dazu genießen, aber zuerst und vor allem wollen wir nun doch dafür sorgen, daß wir und alle, die unserer Obhut anvertraut sind und deren Gesundheit uns am Herzen liegt, sich recht ausgiebig an frischen, rohen Früchten gesund essen und einen Vorrat an Vitaminen speichern können, der ihnen dann hilft, die sonnenarmen Monate, in denen uns fast nur Äpfel als rohe Früchte zur Verfügung stehen, widerstandsfähig zu überdauern, bis wiederum die herrliche Zeit der Beeren und Früchte anbricht.

So brauchen wir uns auch nicht zu grämen, wenn wir wegen Zuckerknappheit nicht so viel einmachen können, wie wir gern wollten. Wenn wir die Früchte frisch genossen haben, so bilden sie in unserm Körper wertvolle Reserven für die schwierigen Wintermonate. Kinder vor allem sollten unbedingt soviel frische Beeren und rohes Obst erhalten als nur möglich. Gesundes Wachstum, Frische und

Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten werden die kluge Überlegtheit belohnen, mit der wir unsern bienenfleißigen Sammeltrieb im richtigen Maße gehalten haben. Wir wollen nicht denaturierte, auf lange Dauer haltbar gemachte Nahrung jetzt verbrauchen, um die köstlichen Gaben aus Garten, Wald und Baumgarten für den Winterbedarf haltbar und denaturiert zu machen. Wir wollen die lebendige Nahrung frisch genießen und die tote Nahrung zu ihrer Zeit verbrauchen. So wird Mangel uns noch lang fremd bleiben; wir können gesund sein, wenn wir auch nicht mehr die altgewohnten Speisezetteln aufstellen können. Wir wollen es nicht vergessen: Unsere Vorfahren hatten keine Spaghetti und kannten den Zucker nicht — und sie lebten dennoch, lebten von dem, was der heimische Boden zu jeder Jahreszeit spendete. Ihr Speisezettel war einfach genug, sie hatten keine ausländischen Gemüse und Früchte, wenn der Schnee ihren Boden deckte, sie lebten von den gesammelten Überschüssen der guten Jahreszeit, die aufbewahrt werden konnten. Aber sie überstanden auch die Unbilden des Winters, weil sie ihre Nahrung nicht auf tausend Arten verschönten, färbten, denaturierten, sondern einen großen Teil des Jahres vom Garten und Feld in den Mund lebten. Wieviel besser und

reichlicher haben wir es noch, als sie es hatten!

Ein altväterisches Rezept:

Beertribel:

Beliebige Mehl oder Hafergrütze oder beliebige Flocken werden ohne Fett geröstet, Milch darunter gerührt, rohe Beeren zerdrückt oder Früchte zerschnitten, darunter gemengt, wenig Zucker darüber gestreut. (Auch mit Konzentrat süßen!)

Birchermüesli läßt sich von allen Beeren und Früchten herstellen. Die jetzt fast unerschwinglichen Zitronen können bei den einheimischen Früchten recht gut weggelassen werden.

Vergessen wir nicht die saure Milch! Mit Flocken oder Weizenkeimlingen, manchmal auch Haselnüssen überstreut, schmeckt sie herrlich, wenn viel Beeren oder Früchte roh darunter gemengt werden. Nur wenig Zucker wird dazu benötigt.

Jederzeit beliebt sind auch Schnitten aus gebähtem Brot (je nach der Füllung des Ankenhafens mit oder ohne Fett gebäht). Sie können zuvor fertig gemacht werden, die zerdrückten, leicht gezuckerten Beeren oder durch die Hackmaschine getriebenen Früchte werden erst zuletzt darauf gestrichen (für die Großmutter lieber einige Zeit vorher).

---

***Knorr Suppen-  
gute Suppen!***