

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 19 (1943-1944)
Heft: 10

Artikel: Wenig Zucker, viel rohes Obst und gute Konfitüre
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066645>

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: 16.01.2026

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



KÜCHEN-SPIEGEL



Bern, den 4. Juni 1944

Sehr geehrte Frau Guggenbühl!

Ich erlaube mir, Ihnen hier schon wieder etwas zu schicken. Früher hätte ich mich zwar geniert, meine altmodische Einmachart bekanntzugeben. Aber da nun eine ganze Anzahl meiner Bekannten, meistens gute Hausfrauen, die während Jahren ihre Konfitüre unter Zuhilfenahme von Apfelkonzentraten und seit Ausbruch des Krieges mit allerhand Tabletten einmachten, nun auf meine früher verlachte Methode übergegangen sind, muß doch etwas daran sein.

Ich war übrigens von jeher bei allem Einkochen für eine lange Kochdauer, und da ich unter all meinen zahlreichen Bekannten die einzige bin, die auch heute noch ein verstecktes Ankehäfeli aus dem Jahre 1939 aus dem Keller heraufholen kann, hat sich bestimmt auch hier das lange Einkochen bewährt. Leider darf man das nicht zu laut sagen,

sonst bekommt man es mit dem Kriegs-Ernährungsamt zu tun. Und diese Herren haben ja von der Dauer der Lebensmittel eine andere Auffassung als eine durchschnittliche Hausfrau.

Hochachtungsvoll grüßt

Die Einmachzeit ist wieder da, und die erste Rate Einmachzucker kann bereits bezogen werden. Sie ist klein, und nie so sehr wie heute ist es wichtig, daß nichts davon verloren geht.

Es gibt eine Menge Konfitürenrezepte, und die Zeitungen sind voll von Anpreisungen aller Arten von Zuckersatzmitteln, Konservierungstabletten usw. Die Zehnminutenrezepte sind die große Mode; vor ein paar Jahren waren sie es wegen der Vitamine, heute wegen der Gasknappheit, aber wenn es bestimmt auch Hausfrauen gibt, die mit dieser Methode gute Resultate erzielten, so geht doch manches Glas Konfitüre durch solche Experimente verloren, und die meisten meiner Freundinnen und Bekannten sind nach und nach wieder zu meiner altväterischen, aber bewährten Methode zurückgekehrt: *langes Kochen, genügend Zucker, lieber wenig selbstgemachte Konfitüre und dafür gute*. Wir sind heute auf so viele Ersatzmittel aller Art angewiesen, daß eine richtige, selbstgemachte Konfitüre ein wahrer Leckerbissen ist.

Dank meiner Methode haben wir bis heute nichts von der Konfitürenrationierung gemerkt; wir haben nach wie vor jeden Morgen unsere Konfitüre auf dem

Tisch. Ich habe im Jahre 1939 gleich für ein paar Jahre eingemacht, und nach meiner Methode ist eine vierjährige Konfitüre so gut wie eine einjährige. Ich füllte damals nicht nur alle Konfitüren-gläser, sondern auch Steinguttöpfe und Häfen, und zum Glück hatten wir nie eine «Hamsterkontrolle», aber das Einmachen war ja nicht verboten.

Ich kochte auch heute genau wie damals ein, dabei habe ich eine sehr kleine Gaszuteilung, meine finanziellen Mittel sind nicht nur beschränkt, sondern fast an der Grenze der «Unbemittelten», und auch die Zeit ist bei mir ein rarer Artikel, da ich neben einer neunstündigen Bureauzeit noch die Haushaltung und den Garten besorgen muß.

FRÜCHTE ROH ESSEN

Früchte essen wir während ihrer Saison nur roh. Rohe Früchte kann man ohne weiteres ohne Zuckerbeigabe essen, und es ist nur ein Gewöhnen, daß man z. B. als Nachtessen statt Kirschenkompott einen Teller rohe Kirschen mit Brot ißt.

Beeren, die man während des Pflückens ißt, also gewissermaßen «sonnenwarm», können ohne weiteres ohne Zucker genossen werden. Als Mahlzeit bereite ich sie wie folgt zu:

Über die Beerenplatte (Johannisbeeren abgestieilt) gieße ich ein wenig selbstabgenommenen Rahm und streue einen Eßlöffel Zucker darüber. Wenn irgend möglich verwende ich bei den Johannisbeeren auch gezuckerte Kondensmilch.

Ein beliebtes Sommer-Nachtessen: Pro Person 200 g Magerquark mit Milchschaumig geschlagen, ein beliebiges Quantum rohe Beeren, ein wenig Konfitüre oder Zucker darunter gerührt. Manchmal, besonders bei den Johannisbeeren, helfe ich mit einigen aufgelösten Saccharin-tabletten nach.

Himbeeren mit Vanillecreme: Die Vanillecreme, zubereitet mit einem Ei, 2 Eßlöffeln Maizena, Vanillezucker und 1 Liter Milch (nach dem Kochen gebe

ich einige aufgelöste Saccharintabletten bei), wird über die rohen Himbeeren gegossen und serviert. Für den beliebten Kuchen mit unreifen Stachelbeeren (den ich beim Bäcker backen lasse) verwende ich wenn irgend möglich gezuckerte Kondensmilch, sonst mache ich einen Guß aus einem Ei, ein wenig Milch und Zucker.



DIE KOCHZEIT

meiner Konfitüre beträgt $1\frac{1}{2}$ bis $2\frac{1}{2}$ Stunden; Zucker nahm ich früher halb und halb, heute noch 1 Kilo Früchte und 800 g Zucker. Der fehlende Zucker wird durch entsprechend längeres Kochen ersetzt.

FRÜCHTE UND ZUCKER

Ich verwende nur einwandfreie Früchte, zum größten Teil frischgepflückte Beeren aus meinem Garten. Ich achte auch darauf, daß die einzumachenden Früchte gut reif sind. Sie enthalten dann mehr Fruchtzucker, allerdings sind sie auch saftiger und dicken langsamer ein.

Seit der Zuckerrationierung haben wir das Jahr hindurch den Zuckerverbrauch fast vollständig eingestellt.

Für Tee und Kaffee verwenden wir ausschließlich Saccharin. So kann ich das Jahr hindurch immerhin einige Kilo Zucker sparen. Ich brauche Zucker für Kuchen und Güetsi, aber auch da nur sehr wenig, da ich mit gezuckerter Kondensmilch und mit Weinbeeren strecke.

GAS

Da ich leider schon früher Gas sparen mußte, ist meine Zuteilung sehr klein, d. h. 23—30 m³ für mich und meine zwei Kinder von 18 und 16 Jahren. Mehr sparen als früher kann ich nicht gut, und so habe ich mich daran gewöhnt, während der Einmachzeit, d. h. zum Glück der warmen Jahreszeit, weitgehend zur Rohkost überzugehen. Suppe, Hülsenfrüchte und geschwollte Kartoffeln kochte ich im Dampftopf in 15—20 Minuten weich, Rösti, Kaffee usw. brauchen nicht viel Gas, Früchte und Salate überhaupt keines, und Fleisch kochte ich während der Einmachzeit aus finanziellen Gründen fast keines. Ich besorge das Einkochen in einem großen, tiefen Gefäß, hauptsächlich mit der kleinen Flamme, und ich brauche für eine « Kochete » nicht mehr Gas, als man unter normalen Umständen für ein längeres Mittagessen braucht.

ZEIT

Den Haupteinwand, den ich immer zu hören bekam, war: Wo nimmst du die Zeit her, ich könnte das unmöglich. Aber nach und nach, nach dem einen oder andern Mißerfolg, finden sie nun doch Zeit dazu.

Wenn ich um 6 Uhr abends von meiner Arbeit nach Hause komme, muß ich zuerst kochen, wenn nicht eines der Kinder bereits angefangen hat. Dann stelle ich die Früchte mit dem Zucker sofort aufs Feuer und lasse mit der großen Flamme aufkochen. Bis das Nachtessen fertig ist, habe ich meistens schon abgeschäumt und stelle nun auf die kleine Flamme um. Während des Nachtessens gehe ich ein paarmal in die Küche, um nachzusehen und ein wenig aufzurühren, und nachher, d. h. nach einer schwachen Stunde, wenn die Konfitüre anfängt dicker zu werden, installiere ich mich in der Küche. Und da ja nicht beständig gerührt werden muß, lese ich dazwischen oder flicke. Ich habe in dieser Arbeitsweise bereits so große Routine, daß mir nie

etwas anbrennt. Wenn die Konfitüre anfängt dick zu werden, so wärme ich die Gläser vor und richte noch heiß an. Sofort wird ein angeneßtes Zellophanpapier darüber gestülpt und nach dem Erkalten der Blechdeckel aufgedrückt, dann kommen die Gläser in den Keller. Wenn möglich brauche ich nur die Bülacher Gläser, von denen ich mir, seit etwa 20 Jahren, jedes Jahr einige Stück gekauft habe. So bin ich zu einem ansehnlichen Vorrat gekommen. Da wir Mäuse im Keller haben, sind diese Bülacher Gläser sehr praktisch. Im Jahre 1939, während des Einmachens auf Vorrat, mußte ich auf alle Steinguttöpfe mit Steinen beschwerte Teller legen. Aber auch da blieb die Konfitüre ohne Schimmel.

* * *

Hier einige meiner wenig bekannten, besonders guten Konfitürenrezepte:

RHABARBERKONFITÜRE



Die Stengel werden gewaschen und geschält, wobei man, um zuviel Abfall zu vermeiden, nur die äußerste Haut ab-

WICHTIG FÜR DAMEN

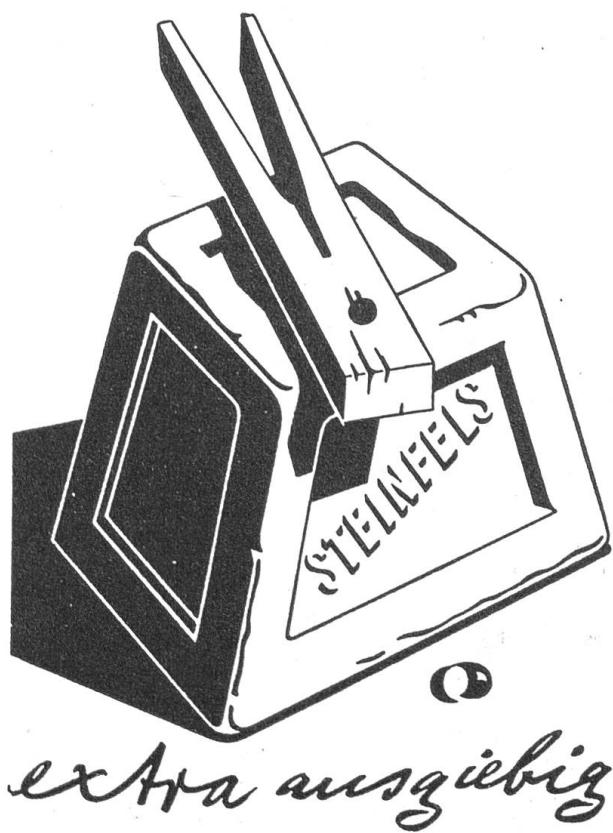


*Sorglos und sicher
auch in kritischen Tagen
durch*

Camelia +

die ideale Reform-Damenbinde

Camelia-Fabrikation St. Gallen · Schweizerfabrikat



schält. Dann werden sie fein geschnitten und über Nacht mit dem Zucker ziehen gelassen. Für ein Kilo geschälten Rhabarber verwende ich anderthalb Kilo Kristallzucker. Am andern Tag stelle ich den Rhabarber samt dem gezogenen Zuckerkwasser aufs Feuer, kuche zuerst eine halbe Stunde ziemlich lebhaft und dann noch 1—1½ Stunden auf der kleinen Flamme. Die Konfitüre ist fertig, wenn sie schön dick ist und schmeckt ausgezeichnet.

APFELGELEE

In vielen Gegenden, z. B. in den großen Jurawäldern, findet man im Herbst die kleinen roten Holzöpfeli, die trotz ihrem schönen Aussehen ungemein sauer und zum Rohessen ungenießbar sind. Und doch geben sie eine wunderbare Gelee. Die Äpfelchen werden zerschnitten, angefaulte und verwurmte Stellen herausgeschnitten und alles andere mit soviel Wasser gekocht, daß die Äpfelchen davon bedeckt werden. Man läßt kochen, bis sie weich sind, d. h. bis sich das Ganze in ein wässriges Mues verwandelt hat. Dann lasse ich über Nacht durch ein Beeren-tuch durchtropfen, wobei man aber nicht drücken darf. Nun wird die durchgesickerte Flüssigkeit im Verhältnis von 600 g Zucker auf einen Liter Saft gekocht, bis die Masse stark geliert, manchmal geht es eine, manchmal aber auch anderthalb Stunden.

Wenn ich keine Holzöpfeli auftreiben kann (um Bern herum gibt es gar keine), so verwende ich unreife, möglichst harte Äpfel, die mit Ausnahme des eigenartigen Aromas das gleiche Resultat ergeben. Ich nehme aber dann nur 500 g Zucker auf einen Liter Saft.

BIRNENKONFITÜRE

Ich erhalte jeden Herbst ein ziemliches Quantum abgefallene Butterbirnen. Da diese fast immer angewurmt sind, wage ich nicht, sie in Gläser abzufüllen, und was wir nicht roh essen, wird eingekocht.

Ich schäle die Birnen, schneide das Kernhaus und alles Schadhafte heraus und kuche den Rest mit etwas Wasser weich. Wenn die Masse schön weich ist, füge ich auf 1 Kilo Mues 400 g Zucker bei und kuche auf kleinem Feuer, bis sich eine ziemlich kompakte Masse gebildet hat. Diese sehr feine Konfitüre, der man nach Geschmack Zitronenschale beifügen kann, muß sehr oft gerührt werden, da sie sonst ansitzt.

Und nun noch ein ausgezeichnetes

ERDBEERKKONFITÜRENREZEPT

das ich seinerzeit von einer Russin erhalten habe:

Die Erdbeeren werden gewaschen, nur wenig abgetropft und in eine tiefe Schüssel gelegt. Dann kommt das entsprechende Quantum Zucker darauf (auf 1 kg Erdbeeren 800 g), darüber ein kleiner Gutsch Branntwein, und das Ganze wird zugedeckt in den Keller gestellt. Am andern Tag nachsehen, ob die Erdbeeren richtig saften. Ist dies nicht der Fall, so kann man noch ein wenig Branntwein nachschütten, oder wenn ich keinen mehr habe, so helfe ich mit ein wenig Wasser nach oder drücke leicht darauf. Auf jeden Fall müssen die Erdbeeren mindestens einen Tag im Zuckersirup liegen. Am Abend des zweiten Tages nehme ich sie wieder in die Küche und gebe sie sofort in die Konfitürenpfanne. Bei diesen Erdbeeren dauert die Kochzeit länger, mindestens $2\frac{1}{2}$ Stunden, denn ich benütze von Anfang an die kleine Flamme, damit die Konfitüre nur nach und nach erwärmt wird. Das Rühren vermeide ich nach Möglichkeit, damit die Früchte ganz bleiben. Diese Konfitüre braucht mehr Sorgfalt als z. B. Zwetschgen usw. Auch gerät sie nur gut, wenn die Früchte schön frisch und fest waren; aber wenn sie gerät, ist sie unvergleichlich, sowohl im Aroma wie in der Farbe. Wenn man daran denkt, was man oft als Erdbeerkonfitüre serviert bekommt, so scheint sich der Zeitaufwand,

Eptinger

Anbauschlacht bei dieser Hitze
Ja das nimmt auch mir den Schnauf
Doch wenn ich dann richtig schwitze
„Chlöpft“ Eptinger mich wieder auf.





Kennen Sie...

die einfachen Bülacher-Einmachmethoden? Wenn nicht, so verlangen Sie doch von uns ein Gratis-Exemplar der Broschüre «Neuzeitliches Einmachen von Früchten und Gemüsen».

Glashütte Bülach.

The illustration shows a woman with blonde hair, smiling, standing next to a birch tree. She is wearing a light-colored blouse. In the foreground, there is a bottle of Dralle hair lotion. The bottle has a dark cap and a label that reads "Dralle" in large letters, followed by "Birkensaft Haarwasser" and "Lotion à la Sève de Bouleau". Below the bottle, the text "Fabrik in Basel" is visible.

den die Herstellung einer guten Konfitüre erfordert, vollauf zu rentieren.

Ein altes Waadtländer Rezept, das sich leider in einer Haushaltung nicht gut durchführen lässt, ist der

VIN CUIT

Vor etwa 50 Jahren durfte ich das folgende «Einmachfest» mitmachen: Eines Samstagabends, gegen Ende der Weinlese, versammelte sich die Dorfjugend in der Käserei, wo das Käskessi mit Traubensaft gefüllt war. Der Reihe nach wurden zwei als Wache bestellt, die das Feuer unterhalten und den Traubensaft rühren mußten. Die andern sangen, tanzten und erzählten sich Geschichten, und am andern Morgen wurde der sich im Kessi befindliche dicke Saft in Flaschen abgefüllt und im Verhältnis zu dem bei gesteuerten Traubensaft verteilt. Dieser Vin cuit, der ohne jeden Zuckerzusatz zubereitet war, hielt sich jahrelang, ohne hermetischen Verschluß, man konnte damit Kuchen backen, ihn als Sirup benutzen oder löffelweise gegen Halsweh einnehmen; damals fehlte er in keiner Familie, die eigene Rebberge besaß. Ob er im Handel erhältlich war, weiß ich nicht, aber er bildete ein begehrtes Geschenk.

Illustrationen von U. Bavier und L. Muhr.

Lösung der Denksportaufgabe von Seite 32

In den Schüttstein wurde ein mehrfach zusammengefaltetes Tuch gelegt, auf welches der Vater den Kochtopf mit dem festgeklemmten Teller stellte, die Öffnung nach unten, den Boden nach oben. Dann goß er kochend-heißes Wasser über den Boden und die Wand des Topfes. Ehe ein halber Liter Wasser darüber gelaufen war, fiel der Teller unversehrt auf das Tuch. Durch die Wärme hatte sich das Metall ausgedehnt, und das hatte genügt, die Verklemmung zu lösen.



CHD

erneuern und erhalten Sie die Jugend Ihres Teints mit den DREI THO-RADIA-CREMEN

THO-RADIA

Tagescreme, für fette und normale Haut: **Vanishing Cream**
Tagescreme, für trockene Haut: **Cold Cream**
Nachtcreme zur Nährung der trockenen oder fetten Haut: **Nourishing Cream**
(Nährcreme)

NB. Die wissenschaftlichen Tho-Radia-Produkte (eine der führenden französischen Marken in der Kosmetik) werden jetzt in der Schweiz hergestellt.

General-Agentur für die Schweiz: PARENA S.A. - GENF