

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 6

Artikel: Traditionell gut : Latwerge
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1043149>

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: 07.01.2026

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

Traditionell gut: Latwerge

Heute geschätzt als Brotaufstrich oder als Zugabe im Dessert, galt das dicke Mus früher als wohltuendes Heilmittel.

Text: Andrea Pauli

Feines haltbar und lange lagerfähig machen: An dieser Kunst tüfteln Menschen seit Jahrhunderten. Ein Produkt dieser Bemühungen ist der einkochte Dicksaft von Früchten, Latwerge genannt. Latwerge galt als probates Heilmittel. Das brei- oder teigförmige Gemisch aus festen und flüssigen Stoffen wurde Kranken zum Auflecken von einem Löffel oder zum Schlürfen gegeben. Bis ins europäische Mittelalter hinein diente Latwerge vorrangig dem Erhalt der Gesundheit, bevorzugt eingesetzt bei leichteren Erkrankungen wie z.B. Husten oder Heiserkeit. Heute ist das Mus ein Genussmittel: als Brotaufstrich, süsse Beigabe oder als Saucengrundlage.

Fruchtkraft im Saft

Historischen Rezepttexten gemeinsam ist die Zubereitungsart. Die Grundzutat bestand in der Regel aus Früchten, die in etwas Wasser oder Wein respektive

im eigenen Saft weichgekocht und anschliessend durch ein Tuch gedrückt wurden. Das so entstandene Fruchtmus wurde dann weiter geköchelt, bis die restliche Flüssigkeit weitestgehend verdampft war. Ziel war, eine Konsistenz zu erreichen, in der ein Löffel aufrecht stehen blieb. Für eine traditionelle Latwerge gilt: Es handelt sich um Pflanzensäfte ohne extra Zuckerbeigabe. Durch das lange Köcheln wird der natürliche Fruchtzucker stark konzentriert.

Latwerge als Arzneiform konnte aus vielen Zutaten bestehen, gerne auf der Basis von Früchten, Kräutern oder Wurzeln. Je nach Zutat und Rezept wurden der Latwerge unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben. Als bekannteste Latwerge aus dem Mittelalter gilt der Theriak mit unzähligen, teils abenteuerlichen Ingredienzen. Ihm wurde vielfach Opium als Schmerz- bzw. Schlafmittel beigemischt.


Grundsätzlich lässt sich aus allen Früchten (mehr oder weniger gut) Latwerge herstellen. Als beliebte Latwerge-Komponenten gelten bis heute Zwetschgen, Birnen, Äpfel und Trauben. Aber auch Kräutriges wird traditionell verarbeitet, z.B. Wacholder oder Tannenschösslinge; hier wird allerdings Honig oder Zucker zugefügt.

Gesellige Gemeinschaftsarbeit

Latwerge selbst herzustellen, benötigt Zeit. Nicht umsonst war die Produktion, z.B. von Zwetschgen-Latwerge, lange ein spätherbstliches Gesellschafts-

Auch Quittenbrot (im Bild) sowie Birnen- oder Apfelmus gelten als Latwerge.





Das mittelhochdeutsche Wort *latwārje*, *latwērje* kommt vom lateinischen *Electuarium*, welches wiederum auf das griechische *ekleiktón* zurückgeht, im Sinne von «was aufgeleckt wird».



«Latwäri»

ereignis in Dörfern und Gemeinden. Allein schon das stundenlange Entkernen von kiloweise lilafarbenen Früchten! Über Nacht zogen die entsteinten Zwetschgen Saft, am nächsten Tag ging es weiter. Kupferne Waschkessel wurden eingeheizt und die Früchte bis zu 24 Stunden auf offenem Feuer darin geköchelt. Da die zähe Masse unentwegt kräftig auf dem Kesselboden gerührt werden musste, wechselte man sich bei der strapaziösen Muskelarbeit eifrig gegenseitig ab.

Aufbewahrt wurde Latwerge früher in Steingutgefäßen, oft mit einem Tuch und Wachs verschlossen. Heute empfehlen sich Einmachgläser, die sich vorab sterilisieren lassen. Bei sachgemässer Lagerung bleibt Latwerge mehrere Jahre lang haltbar.

Latwergen finden sich vielfach in der historischen medizinischen Literatur. Einige Beispiele:

- * um 795 im Lorscher Arzneibuch
- * um 1030 im fünften Buch von Avicennas Kanon der Medizin
- * im 11. Jhdt. im Antidotarium Nicolai
- * im 15. Jhdt. im Compendium aromatoriorum des Saladin von Ascoli (erstes bekanntes Apotheker-Lehrbuch)

Latwergen wurden in Mittelalter und Früher Neuzeit in humoralpathologischem Sinne als Medizin angesehen, die von überschüssigen bzw. verdorbenen Körpersäften reinigt.

Hildegard von Bingen († 1179) schrieb: «Das ist das köstlichste Latwerge und wertvoller als Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert und alle Fehlsäfte im Menschen vertilgt und den Menschen so reinigt wie man einen Topf vom Schimmel reinigt.»



In der Latwerge-Fabrik

Wenn sich jemand auf die Produktion von Latwerge versteht, dann die Firma Eberle in Gossau SG. Sie pflegt die Tradition ganz im Sinne des «Erfinders»: Schon 1927 kochte der junge Hermann Eisenhut im appenzell-ausserrhodischen Gais aus Wacholderbeeren seine erste Latwerge. Der Familienbetrieb Eisenhut ging 1966 an das Unternehmen Ernst Walder in St. Gallen; 1987 übernahmen die Gebrüder Eberle AG die Produktion und die Markenrechte. Die Rezepturen sind noch heute die gleichen. Und in der Gossauer Produktion wird auch noch vieles von Hand gemacht.

Produktionsleiter Reto Egger liess die «GN» mal in seinen Latwerge-Topf schauen. Wasser, weisser und brauner Zucker sowie Traubenzucker verquirlen im grossen Rührwerk. Nach einiger Zeit kommt (vorab bei 60 Grad Celsius gelagerte) Glukose hinzu. Reto Egger prüft beständig die Temperatur. Bei exakt 90 Grad Celsius wird eine Probe aus der Wasser-Zucker-Masse im Kessel entnommen und mit dem Refraktometer geprüft. «Zwischen 81 und 82 °Brix, perfekt», freut sich der Produktionsleiter. (Die Einheit Brix wird genutzt, um den Zuckergehalt in Substanzen zu

bestimmen.) Nun fügt er einen Eimer Karamellmasse hinzu, «fürs Aroma». Dann ist es Zeit für das Wacholderkonzentrat. Dazu gibt Egger an einer speziellen Schalttafel bestimmte Koordinaten ein, und schon fliesst die Masse aus glänzenden Stahlrohren in den Kessel. Das macht einigen Lärm, verströmt aber auch einen herrlichen Duft. Derweil sind zwei Mitarbeiterinnen schon damit beschäftigt, fertige Wacholderlatwerge aus dem Silotrog maschinell in Gläser laufen zu lassen, Deckel aufzusetzen, zu etikettieren und Gebinde à sechs Gläser zu packen. Das geht zackzack, hier herrscht gelassene Routine. An diesem Produktionstag füllt das Team 4000 Gläser zu je 450 Gramm mit Wacholderlatwerge. Acht Sorten Latwerge hat das Unternehmen im Programm, u.a. Holunder-, Vogelbeer- und Tannenschosslatwerge. Nicht ohne Grund: Das sind traditionelle Zutaten, wie man sie seit 1800 und in den Krisenzeiten danach verwendete. Eberle-CEO Renato Mariana hat eigene Recherchen dazu angestellt: «Früchte waren zu teuer, die konnte sich nur der Adel leisten. Man nahm, was im Wald vorhanden war.» Nicht umsonst sei die Wacholder-Latwerge der Klassiker im Sortiment.



Zwetschgen-Latwerge aus dem Backofen

5 kg Zwetschgen

je eine Prise:

Anis, Koriander, Fenchelsamen, Muskat, Nelkenpulver

1 Stück Sternanis (später herausnehmen)

2-3 Zimtstangen (später herausnehmen)

frischen Ingwer (später herausnehmen)

Die Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in eine grosse Schüssel geben. Gewürze mit den Früchten vermengen, über Nacht abgedeckt ziehen lassen.

Das Gemisch am nächsten Tag in eine ofenfeste Form (z.B. einen Bräter) geben und bei 180 °C im Backofen zwei bis drei Stunden eindicken lassen. Während der ersten Stunde einen Kochlöffel aus Holz in die Ofentür

klemmen, damit die Feuchtigkeit besser entweichen kann. Anschliessend kann die Ofentür geschlossen bleiben.

Kurz vor Ende der Garzeit die Einmachgläser in einem grossen Topf 15 Minuten lang auskochen. Um die Haltbarkeit der Latwerge zu gewährleisten, müssen die Gläser möglichst keimfrei sein.

Nach der Garzeit das Mus aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben kann die Latwerge püriert oder sofort in die vorbereiteten Gläser gefüllt werden. Auf einen sauberen Rand achten (Gefahr der Schimmelbildung)!

Die Einmachgläser bis etwa zwei Zentimeter unter den Rand mit der Latwerge befüllen, zügig verschliessen und fünf Minuten über Kopf stellen. Am besten im Keller einlagern. •

