Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 41 (1968)

Heft: 1

Artikel: Frisches Gemüse auch im Winter

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-517892

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: 02.07.2025

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

Frisches Gemüse auch im Winter

Wie soll man es anstellen, frisches Gemüse auf den Tisch zu bringen, wenn der Gemüsemarkt fehlt, die Bauern nur noch vereinzelt in die Stadt kommen, die Erde mit Schnee bedeckt ist und die Gemüsegeschäfte auch nur eine beschränkte Auswahl an Frischgemüse zur Verfügung haben? Denn nicht wahr, frisch hin oder her, wenn es immer ungefähr dieselben Feldfrüchte sind, die im Winter auf dem Menuzettel stehen, so verleiden sie eben, obwohl man sich bewusst ist, dass gerade jetzt die Zufuhr von «gewachsenen» Vitaminen besonders wichtig ist, um gegen die häufigen Erkältungskrankheiten gefeit zu sein. Nun, Gott sei Dank leben wir in einem technisch weit entwickelten Zeitalter und haben eine neue Quelle entdeckt, nämlich die Tiefkühltruhe. In den meisten Geschäften steht sie heute, aufgefüllt mit dem ganzen Segen des Sommers, frisch, ja sogar frischer als man ihn im Sommer direkt ab Bauer bekommt. Damit am frühen Morgen nämlich das Gemüse auf den Ständen zum Verkauf ausgebreitet werden kann, muss man es am Vorabend ernten. Während der Nacht lagern die Bohnen, Erbsen, Tomaten, der Spinat und vieles mehr in geeigneten Räumen. Der Kunde kauft nicht nur in den ersten frühen Morgenstunden, sondern irgendwann im Laufe des Tages. Er trägt die Ware nach Hause, meist in einem vollen Korb, in welchem andere Gegenstände oft leider auf das empfindliche Gemüse drücken. Zuhause wird nicht sofort gerüstet und zubereitet, sondern sehr oft wieder gelagert, ein, zwei Tage.

Wie steht es da mit dem Verlust an Vitamin C, dem empfindlichsten der Vitamine. Eine kleine Aufstellung gibt hierüber Auskunft:

Grüne Bohnen verlieren je nach Lagertemperatur von 1 — 24° C nach zwei Tagen 17 — 61% Vitamin C, nach drei Tagen 28 — 67 %. Bei Blumenkohl beträgt der Verlust bei einer Lagertemperatur von 4 — 20° C nach einem Tag 7 — 12 %, nach drei Tagen 9 — 32 %, bei Erbsen mit Lagertemperaturen von 4,5 — 21° C nach einem Tag 4 — 15 %, nach drei Tagen 10 — 40 %. Spinat verhält sich folgendermassen: Lagertemperatur 4,5 — 25° C, Verlust nach einem Tag 17 — 35 %, nach drei Tagen 22 — 44 %.

Diesen Zahlen stellen wir nun die Verluste an Vitamin C bei tiefgefrorenem Gemüse entgegen. Der tiefgefrorene Spinat weist nach einem halben Jahr immer noch über 80 % seines Vitamin C-Gehaltes auf und auch bei den grünen Bohnen und den Erbsen verhält es sich ungefähr gleich.

Diese Aufstellung, die wir aus Platzmangel hier nur auf die oben aufgeführten Gemüse beschränken, beweist allein schon, dass Tiefkühlgemüse frisches Gemüse ist. Wie erklärt sich aber der geringe Vitamin C-Verlust? Das zum Tiefkühlen bestimmte Gut wird geerntet, sofort sortiert, gerüstet, gewaschen, blanchiert, verpackt und ist innerhalb drei Stunden bereits tiefgefroren. Selbstverständlich lässt sich beim Blanchieren ein Verlust von Vitamin C nicht vermeiden. Dieser ist jedoch auf keinen Fall höher als beim frischen Gemüse bei einer eintägigen Lagerung in einer Temperatur von + 20° C. Ist das Gemüse jedoch tiefgefroren, so bleibt der Vitamingehalt im allgemeinen während einer einjährigen Lagerung konstant, während beim frischen Gemüse mit jeder Stunde die Verluste fortschreiten. Weitere Vorteile des tiefgefrorenen Gemüses dürfen ebenfalls nicht unterschätzt werden. Es ist pfannenfertig, d. h. sauber und gerüstet, braucht weniger Wasser und erfordert eine Kochzeit, die um einen Drittel kürzer ist. Man spart somit mit den Tiefkühlprodukten nicht nur Zeit, sondern auch Strom oder Gas.

Das Sortiment, das heute zur Verfügung steht, enthält folgende Gemüse: Verschiedene Arten von Bohnen, Erbsen in dreifacher Sortierung, Erbsen mit Karotten, Broccoli, Artischockenherzen, Lattich, Maiskörner, Maiskolben, Peperoni, Rosenkohl, Rotkohl tischfertig, Salatgurken geschnitten, Spinat in Blättern und gehackt, Stangenspargeln, Suppengemüse, Tomaten und Schwarzwurzeln.

Die meisten dieser Produkte findet man auch in kleineren Lebensmittel- und Comestiblesgeschäften, die heute fast alle über eine Tiefkühltruhe verfügen. Profitieren Sie daher vom Segen des Sommers, der für Sie in den Winter hinein tiefgefroren und erhalten bleibt. *STI*