

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 57 (1984)

Heft: 12

Artikel: Das Vitamin C lebt gefährlich

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519044>

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: 12.07.2025

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

Das Vitamin C lebt gefährlich

Frisches Obst und Gemüse. Das erste Frühlingserwachen findet in einzelnen Geschäften bereits im Januar statt. Spätestens im März schliessen sich die anderen Unternehmer an und locken mit zarten Kräutlein Kunden in den Laden.

«Primeurs» – Erstlinge – nennt man jeweils die ersten Früchte und Gemüse einer Saison. Bloss: Kann man sie heute noch als «Primeurs» bezeichnen, jene schwachen Glashauspflanzen, die

- beim ersten Frühlingshauch im Freien bereits jämmerlich erfrieren würden;
- bei der ersten Begegnung mit der Salatsauce schlapp machen und in sich zusammenfallen;
- so heikel sind, dass sie kaum einen Tag gelagert werden können?

Unsere «Primeurs» sind Produkte eines vorverlegten Frühlings, der im Glashaus stattfindet. Auf solche Produkte sollte man verzichten. Denn noch ist es Zeit für das Wintergemüse, das keine chemische und physikalische Unterstützung nötig hat, das kräftig und widerstandsfähig genug ist, um sich selbst zu schützen. Besonders der Weisskohl verdient es, dass

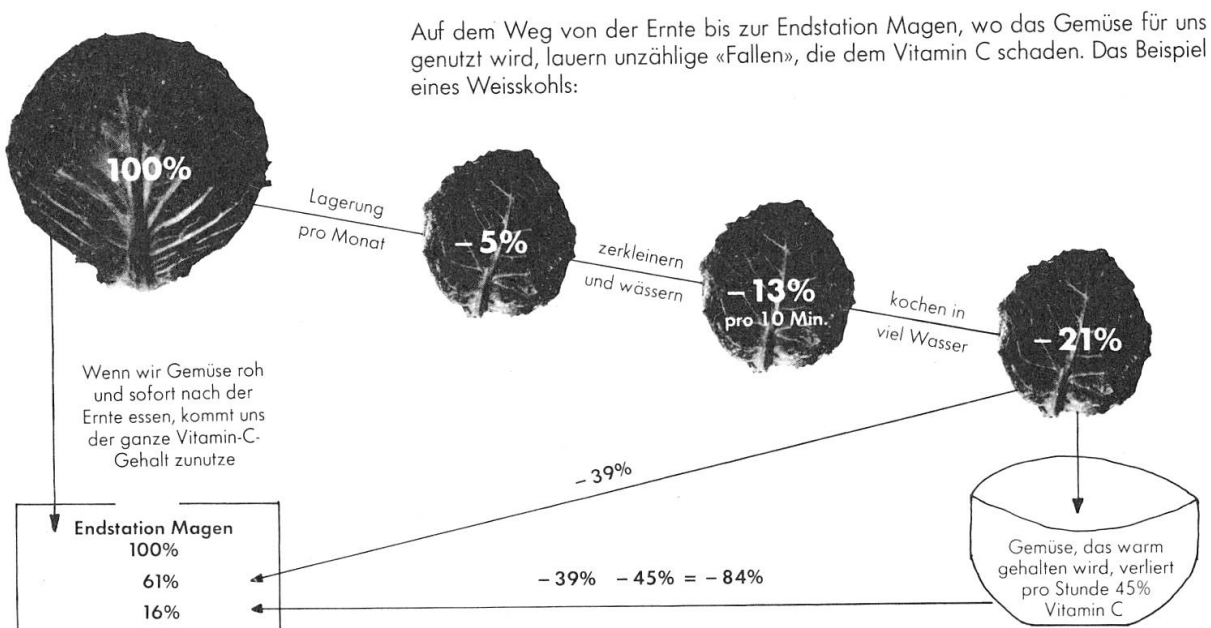
man sich jetzt um ihn kümmert.

Er enthält über sechs verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, aber pro 100 g nur 25 Kalorien. Besonders das Vitamin C ist im Weisskohl noch in reichem Masse anzutreffen.

Das Vitamin C lebt gefährlich. Es scheut Luft, Licht, Hitze, das fliessende Wasser. Ein Kohlkopf, der frisch geerntet wird, enthält noch 100% Vitamin C. Bei der Lagerung verliert er pro Monat höchstens 5 Prozent, das heisst, er hat im März noch einen Anteil von 70%. Damit ist er dem frischesten Salatkopf aus dem Glashaus weit überlegen.

Es liegt jedoch auch am Koch, das Gemüse möglichst schonend zu behandeln. Einige der gefährlichsten Fallen, die dem Vitamin C in der Küche gestellt werden, sind der untenstehenden Darstellung zu entnehmen.

Dem Vitamin C-Verlust (besonders aktuell im Winter) wird in der Grossküche (zivil und/oder militärisch) zu wenig Beachtung geschenkt.



aus «auf Nummer sicher» 1983 des SIH (Schweiz. Institut Hauswirtschaft, Zürich)