

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 61 (1988)

Heft: 3

Artikel: Gemüse : bombige Vitaminressourcen

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519333>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.03.2025

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

Gemüse – bombige Vitaminressourcen

(SGU/ik) Wer immer für das Wetter verantwortlich ist, ob Petrus oder die meteorologischen Klimabedingungen – das viel zu milde Januarwetter 1988 führte im Gemüsebau zur Auswirkung, dass Radiesli und Nüsslisalat einige Wochen zu früh auf den Markt gelangten. Seit Wochen können also die typischen Wintergemüse angereichert werden mit frohen Farbtupfern!

Dies dient unserer Gesundheit: Die eingelagerten Wintergemüse wie Karotten, Sellerie, Randen, Lauch und die Kohlarten haben in ihrer sommerlichen Reifezeit Vitamine gespeichert. Auch wenn nun die ersten Wintermonate weit aus milder waren als in anderen Jahren, so haben wir unter der Hochnebeldecke doch zu wenig Licht und Sonne erhalten. Die Lagergemüse schenken uns in dieser Zeit – bei entsprechend sorgfältiger Vorbereitung (kein Liegenlassen der Gemüse im Wasser) und kurzer Kochzeit die entsprechenden Aufbaustoffe.

Bereits sind nun auch die ersten, weitere Vitamine spendenden Frühlingssalate auf dem Markt (teilweise aus Inlandanbau, teilweise aus Importen). In der Kombination mit den Winter-



gemüsen lassen sich nun wohlschmeckende Gerichte zubereiten wie: Lauch mit Kartoffeln kombiniert und begleitet von einer Wurst (je nach Region Schüblig, Saucisson, Zungenwurst usw.).

Wen die rote Farbe nicht stört, kann ein ähnliches Eintopfgericht auch mit Randen (bereits gekocht und vakuumisiert erhältlich), Kartoffeln und Wurst zubereiten.

Um der ernährungsphysiologisch geforderten «Vorschrift» entgegenzukommen, vor jedem Essen sei etwas Rohes zu sich zu nehmen, können Salatmischungen aus Endivie (gelbgrün), Chicorée (weiss) und als Farbtupfer Cicerino rosso (rot), auch Radicchio genannt, serviert werden.

Übrigens ein solcher Salat wirkt ganz anders, ob die Blätter in breite oder nur in 3–4 mm schmale Streifen geschnitten werden. Wird der Salatsauce noch etwas Zitronensaft zugefügt, so darf ein weiterer Punkt zugunsten der Vitaminversorgung verbucht werden.

Einen ganz besonderen Vitaminschub böten in Körben angebotene und geputzte Karotten, Fenchel usw. zur Selbstbedienung oder, um unter dem «Gemüsehag» etwas durchzukriechen, natürlich auch Körbe gefüllt mit Äpfeln; auch die Äpfel gedacht als «Rohstoffschub» vor der Hauptmahlzeit.

Hier das aktuelle, günstige Gemüseangebot im Monat März:

- nach wie vor alle Lagergemüse wie Karotten, Kohlarten (Weiss-, Rotkabis, Wirz), Knollensellerie, Randen, Zwiebeln, Lauch
- Sauerkraut (Tip: Auf den Frühling zugehend nicht mehr als «Berner Platte» konzipiert, sondern, ganz im Sinne der oberwähnten Rohkost, als Salat angeboten)
- Salate wie Endivie, Chicorée, Cicerino, Nüsslisalat, angereichert mit Radiesli und, für noch mehr Versorgung mit Vitaminen, bestreut mit viel Petersilie und Schnittlauch
- Importe von Blumenkohl und Broccoli

Karotten- oder Rübliernte im Mittelland.