

# Gemüse : bombige Vitaminressourcen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **61 (1988)**

Heft 3

PDF erstellt am: **10.07.2024**

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

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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.