

Marktplatz

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **70 (1997)**

Heft 11

PDF erstellt am: **15.08.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Sauerkraut

In den beiden letzten Ausgaben stellte «Der Fourier» ungewöhnliche Rezepte «Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben» vor. Diese Serie stiess auf ein überraschend grosses Echo!

-r. «Wie wertvoll für unsere Gesundheit ist nun Sauerkraut?», stellen wir uns die Frage. Die Antwort liefern die Autoren Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl in ihrem Buch «Kochen mit Sauerkraut und Sauerrüben» wie folgt:

«Sauerkraut und Sauerrüben enthalten nebst vielen anderen gesundheitsfördernden Wirkstoffen reichlich Vitamin C, B₁ und B₂ Milchsäurebakterien beispielsweise entgiften den Darm, indem sie schädliche Darmbakterien eliminieren. Geschätzt wird auch die verdauungsfördernde Wirkung von Sauerkraut und Sauerrüben; sie regen den Darm auf natürliche Weise an. Viele Ballaststoffe und wenig Kalorien (17 kcal pro 100 g) sind weitere Pluspunkte, die für den häufigen Verzehr sprechen.»

... und der Nährwertvergleich

100 g rohes Sauerkraut enthalten nur 17 kcal. Gleich viel Kalorien enthalten 40 g Äpfel, 8 g Brot, 7 g Wurst, 5 g Emmentaler Käse oder 3 g Schokolade.

Ebenfalls aktuell - Kohlzwerge

SGU. Rosenkohl kommt vornehmlich in den Herbst- und Wintermonaten auf den Markt, in einer Zeit, in der andere Frischgemüse rarere werden.

Dieses Gemüse ist zuerst in der Umgebung von Brüssel angebaut worden und wird deshalb in vielen Ländern «Brüsseler Kohl» genannt. Etwa zwei Drittel des einheimischen Anbaues wird im Seeland getätigt. Die restliche Fläche ist in der Ostschweiz und in der Waadt zu finden.

In diesem Jahr wurden in der Schweiz rund 68 Hektaren ange-

baut. Das entspricht in etwa der gleichen Fläche wie in den Vorjahren. Erwartet wird ein Ertrag von 750 Tonnen. Dazu werden jährlich für den Frischmarkt und die Tiefkühlindustrie rund 1900 Tonnen importiert.

Wussten Sie, dass der Kohlschmack auf einfache Art beim Kochen gemildert werden kann? Entweder indem man das Wasser zwei- oder dreimal abschüttet und mit neuem ersetzt oder aber, wenn man dem Rosenkohl zum Kochen/Dämpfen einige harte Brotkrusten beigibt.

Flight Case Production ist umgezogen

Die Flight Case Production (FCP) ist von Waldstatt (AR) nach St. Gallen umgezogen. Die neue Adresse und die neuen Telefon- und Fax-Nummern finden unsere Leser im «Einkaufsführer».

KG. FCP ist führend in der Herstellung von Koffern und Transportkisten nach Mass. Nicht nur Pilotenkoffer, wie es der Firmenname vermuten liesse, werden von FCP hergestellt, sondern Koffer und Behältnisse für alle möglichen Anwendungen. wie Büroboxen mit

oder ohne Rollen, Werkzeugkoffer, Dokumentenkoffer, Instrumentenkoffer, Aktenkoffer usw. Die Stärke liegt in der Massanfertigung. - Am Tag der offenen Tür hat sich «Der Fourier» persönlich von der Leistungsfähigkeit, die in den neuen Räumen noch beträchtlich gesteigert werden konnte, überzeugen lassen. Wie uns der Geschäftsleiter, Stefan Rietberger, versicherte, zeigt er seine Produktion auf Voranmeldung jederzeit auch gerne dem interessierten Fourier.

*Das gute
Thurnen-Sauerkraut
La bonne Choucroute
de Thurnen*

75 JAHRE
SAUERKRAUT
FABRIK
THURNEN
FABRIQUE DE
CHOUCROUTE
THURNEN
Moosstrasse 3, 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 21 41, Fax 031 809 20 96

Das milde, feingeschnittene Thurnen-Sauerkraut

aus der neuen Ernte ist wieder lieferbar:

- aus kontrollierter, integrierter Produktion oder Bio-Anbau
- naturrein vergoren
- frisch ab Stande, roh abgepackt
- Kessel zu 5 oder 10 kg
- Karton zu 5, 10 oder 20 kg

Vergleichen Sie; erst die Ausbeute beim Kochen bestimmt die Qualität und den Preis.

Verlangen Sie ganz einfach Thurnen-Produkte bei Ihrem Metzger-Center, unserem Depositär oder direkt ab Fabrik.

ZA 032657