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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 61 (1988)

**Heft:** 4: Sondernummer aus Anlass des 75-Jahr-Jubiläums 1913-1988

**Artikel:** Ohne Nitrat : kein Nüssli- und kein Kopfsalat!

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-519351

**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:** 10.07.2025

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

# Ohne Nitrat: Kein Nüssli- und kein Kopfsalat!

(SGU/es) Mit diesen Worten war unlängst ein von der SGU herausgegebenes Pressecommuniqué übertitelt. Heute ist weitherum bekannt, dass im Gemüse, dem Trinkwasser und in der Erde Nitrat vorhanden ist. Seit einigen Jahren verkünden dies die Massenmedien mehr oder weniger regelmässig während den Wintermonaten. Was leider aber kaum gesagt, bzw. geschrieben wird, ist die Tatsache, dass alle Pflanzen für das Wachstum Nitrat brauchen. Den für Wachstum und Leben unentbehrlichen Stickstoff entnimmt die Pflanze grösstenteils als Nitrat-ion ($NO_3$) dem Boden. Ein Teil davon geht in die Blätter und wird dort mit Hilfe von Licht und Wärme in Proteine, Enzyme usw. umgewandelt. In lichtarmen Monaten kann es geschehen, dass mehr Nitrat aufgenommen wird als die Pflanze verarbeiten kann. Das überschüssige Nitrat wird dann in Stengeln und Blattrippen «eingelagert». Dieser Vorgang ist durchaus normal. Auch in krautigen Pflanzen, die an natürlichen Standorten z. B. Brennesseln, welche in ungedüngten Wäldern wachsen, finden sich beträchtliche Nitratgehalte. Man weiss auch, dass Nitrat im menschlichen Körper in geringem Ausmass zu Nitrit umgewandelt werden kann. Nitrit kann im Magen mit Aminen, die in der Nahrung vorkommen, Nitrosamine bilden. Letzteren wird zugeschrieben, schädlich oder gar kanzerogen zu sein. Unbekannt ist allerdings, welche Mengen dieser Nitrosamine im Magen gebildet werden und welche Bedeutung sie für den Menschen haben.

Dr. R. Battaglia, Kantonschemiker in Zürich, schrieb kürzlich in einem Fachartikel:

«Die ganze, nur theoretisch untermauerte Argumentation eines solchen Risikos stützt sich ausschliesslich auf Reagenzglas- und Tierexperimente; die ersteren haben äusserst wenig mit physiologischer Realität zu tun und die letzteren wurden durchwegs in hohen Dosisbereichen durchgeführt.

Zieht man zusätzlich dazu in Betracht, dass die Nitratgehalte im Winterkopfsalat bereits seit Jahrzehnten im selben Bereich liegen und somit die Bevölkerung bereits seit längerer Zeit (wenn nicht von jeher!) mit hohen Nitratzufuhren lebt, wird klar, dass eine erhöhte Krebsrate schon längst hätte auffallen müssen, wenn Nitrat tatsächlich so fürchterlich schlimm wäre!»

Übrigens, die Urform des Kopfsalates stammt aus der Lattichpflanze. Die Züchtungsanfänge von der blätterigen Salatpflanze bis zum heutigen Kopfsalat liegen rund 500 Jahre zurück. Das 75-jährige Jubiläum des Schweizerischen Fourierverbandes erscheint in diesem Vergleiche geradzu jung. Es ist aber eine enorme Leistung, die Verantwortlichen der Armeeküche während einem Dreiviertel-Jahrhundert korrekt und präzise zu informieren; die Schweizerische Gemüse-Union gratuliert dem Verband zu diesem Jubiläum bestens.

Das aktuelle, günstige Gemüseangebot im Monat April:

Karotten, Knollensellerie, Weisskabis, Wirz

Kopfsalat, Lattich, Cicorino rosso und verde, Gurken (Import)

als Frühlingsboten:

Löwenzahn, Radiesli, Rhabarber (eher etwas teuer)

*Man merke sich:* Der besondere Wert der Gemüse liegt vor allem im hohen Gehalt an Mineralsalzen und Vitaminen. Alle Gemüse sind wichtige Schutzstoffträger und müssen daher richtig und sorgfältig zubereitet werden.