

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 44 (1936)

**Heft:** 2

**Artikel:** La choucroûte en salade

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-973280>

### **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:** 21.01.2026

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

sorbant de l'oxygène nécessaire à la respiration et, de ce fait, provoquant éventuellement des accidents. Il faut donc que cette quantité d'oxygène pour la combustion vienne de l'extérieur. Pour cela, les salles de bains doivent être pourvues d'un système de ventilation parfait. Il est recommandé qu'une prise d'air, donnant à l'extérieur, se trouve à hauteur du sol de la salle de bains, et une autre à hauteur du plafond, assurant ainsi un renouvellement constant de l'air.

Quoique cela paraisse invraisemblable, on trouve des cheminées employées pour l'échappement des gaz pro-

duits par le chauffe-bain qui sont absolument inutilisables à cette fin. Il est arrivé plusieurs fois que des cheminées étaient à ce point étroites qu'elles s'obstruaient pour l'une ou l'autre raison et emplissaient la salle de bains de gaz nocifs que, théoriquement, elles auraient dû évacuer provoquant ainsi des accidents.

Il en est ainsi dans bien des domaines de la vie courante: de petites négligences qui, à première vue, paraissent sans importance, peuvent provoquer des accidents graves et inattendus.

(Communiqué par le Secrétariat de la Ligue des Sociétés de la Croix-Rouge, 2, Avenue Vélasquez, Paris, VIII<sup>e</sup>.)

### La choucroûte en salade.

Grâce à la fermentation que subit le chou lorsqu'il est mis en saumure, la choucroûte exerce sur l'intestin une action désinfectante remarquable. Très apprécié sous la forme traditionnelle — quoique un peu indigeste — de choucroûte garnie, ce mets est moins connu comme *salade* crue, procédé qui lui garde toute sa vertu purifiante et ses ferments efficaces, ce qui en fait un tonique des voies digestives, un antidote de la constipation et même un remède

contre les rhumatismes. Il est préférable de ne pas la laver, si on est sûr de sa provenance. Pour la consommer, on la désagrège, puis on la passe au hâchoir. Une bonne vinaigrette, sans sel, mais avec oignon, ail, cumin, la rend délicieuse, et cela d'autant plus qu'on la mélange avec quelques feuilles d'épinards hâchés ou de la doucette. Une cuiller d'huile bouillante jetée par dessus au moment du repas, la rend moins froide au goût.

### Le cresson, verdure salubre du printemps.

Crudité d'un brillant vert émeraude, le *cresson de fontaine* apparaît sur nos marchés dès les premiers beaux jours. C'est une herbe très bienfaisante et fort précieuse pour nos santés par la grande quantité de chlorophylle qu'elle contient.

Très apprécié déjà dans l'antiquité, non seulement comme condiment, mais surtout pour ses vertus curatives, le cresson n'est pas désavoué de nos jours par

la thérapeutique moderne. On lui reconnaît, outre un principe amer et piquant qui stimule l'appétit, encore du fer, de l'iode, du phosphore et des huiles sulfo-azotées. C'est donc dire que cette plante a une action heureuse sur l'organisme et qu'on peut à tour l'utiliser comme apéritive, expectorante, diurétique, antiscorbutique et dissolvante.