

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 38 (1934-1935)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Der Blumenkohl  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-670608>

#### **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:** 16.01.2026

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

## Der Blumenkohl.

Der Blumenkohl ist eine Pflanze, deren ganzer Blütenstand fleischig wird. Besonders häufig wird der Blumenkohl in Holland angebaut, dessen Blumenkohl-Ausfuhr ganz gewaltig ist. Blumenkohl schmeckt sogar roh mit Öl, Salz und Zitronensaft zubereitet, ganz gut. Wer ihn nicht roh genießen mag, sollte ihn in Dampf bereiten oder ihn schmoren, nachdem man ihn kurz auf offener trockener Pfanne eingebacken hat. Beim Kochen würden die wertvollen basischen Mineralstoffe und Nährsalze in das Kochwasser übergehen. Wer aber dennoch den Blumenkohl kocht, darf auf keinen Fall dieses wertvolle Kochwasser weggießen. Roher Blumenkohl-

salat schmeckt besser als Salat von gekochtem Blumenkohl. Als beste Würze für geschmorten Blumenkohl nennen wir frischen Zitronensaft, Tomaten, Zwiebeln, Pilze und Kürbisse.

Die blähende Wirkung von Blumenkohl hängt mit dem Gehalt an Schwefel und dem Holzfaserreichtum zusammen. In Wirklichkeit hängt aber die blähende Wirkung noch viel mehr von der Art der Düngung, sowie von der Zubereitung ab.

Im rohen Zustande ist dem Blumenkohl eine Wirkung gegen Gicht und Rheumatismus nicht abzusprechen.

*Guten Appetit*

gesunden Magen,  
geregelter Verdau-  
ung erreichen Sie  
durch die goldene  
Regel:  
3 mal täglich



**ELCHINA**

Orig.-Flasche Fr. 3.75, Kupferdose Fr. 20.-  
Orig.-Doppelflasche Fr. 6.25.

### Das Frauen-Erholungsheim

des Zweigvereins Oberaargau des Roten Kreuzes auf dem aussichtsreichen **Hinterberg** bei **Langenthal**, vollständig gemeinnütziges Institut nimmt erholungsbedürftige Frauen und Töchter unter günstigen Bedingungen auf. Schöne Parkanlagen und angrenzende, ausgedehnte Waldungen. Gute Verpflegung, Liebevolle Behandlung. Pensionspreis, je nach Zimmer, Fr. 4.— bis Fr. 6.— pro Tag. Prospekt verlangen.

Längst schon hat im Wirtschaftsleben  
Durch die Praxis sich ergeben,  
Dass ein Zeitungsinserat  
Stets Erfolg und Nutzen hat.

*Alt werden und jung bleiben*

heißt, sich neuzeitlich ernähren. Nimm

**Citrovin**

für deine Salate. Abmessen: per 3 Löffel Öl nur 1 Löffel Citrovin. Citrovin enthält Saft und Säure frischer Citronen und ist aus reinen Naturprodukten hergestellt.

### Verletzungen

#### St. Jakobs - Balsam



von Apoth. C. Trautmann, Basel. Preis Fr. 1.75  
Hausmittel für wunde Stellen, Krampfadern  
offene Beine, Haemorrhoiden, Hautleiden,  
Wolf, Brandschaden, Frostbeulen.  
7664

In allen Apotheken.

Gener. - Depot: ST. JAKOBS - APOTHEKE, BASEL

**Zahnpraxis**

**F. A. Gallmann**

Kant. dipl. Zahntechn.  
Löwenstraße-Löwenplatz 47  
Zürich 1 Telephon 38.167

Künstlicher Zahnersatz  
Plombieren - Zahnextraktion  
Spezialität: Gut sitzender  
unterer Zahnersatz

**Obere Gebisse** ganz na-  
turgetreu in Form und Farbe.  
**Gebiss - Reparaturen**  
sofort

# EIDGENÖSSISCHE BANK

Aktiengesellschaft

Besorgung von Kapitalanlagen - Aufbewahrung und Verwaltung von Wertpapieren - Vermietung von Tresorfächern  
Errichtung und Vollstreckung von Testamenten - Annahme von Geldern zur Verzinsung in laufender Rechnung, auf Einlagehefte und gegen Kassa-Obligationen

**ZÜRICH**

Basel - Bern - Genf  
Lausanne - La Chaux-de-Fonds - Vevey - St.Gallen

Aktienkapital und  
Reserven  
Fr. 105,000,000