

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 23 (1950)

Heft: 9

Rubrik: Inländisches Gemüse

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: 21.02.2026

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

ursprünglich im Getreidekorn vorhandenen Menge Vitamine B₁, B₂ und Nicotinsäure.

Es fehlt dem Weissmehl somit: Mineralsubstanz (Calcium, Eisen) und Vitamine (B₁, B₂, Nicotinsäure). Daher wird nun fast überall das Schwarzbrot wieder empfohlen, besonders im Militär. Da aber Weissbrot verdaulicher ist als Schwarzbrot, ging man in **Amerika dazu über, dem Weissmehl die fehlenden Mineralstoffe und Vitamine direkt zuzusetzen.** Man wurde dazu direkt gezwungen, weil die Bevölkerung Schwarzbrot einfach nicht annehmen wollte. (In der Schweiz ist die Frage der Vitaminbeigabe zum Weissbrot unseres Wissens momentan in Prüfung.)

Für die **Dauer des Krieges** war die Verwendung des mit Vitamin und Mineralsalzen angereicherten Weissmehles und Weissbrotes durch die „War Food Administration“ für die ganze Armee der U. S. A. und für das ganze Gebiet der Vereinigten Staaten offiziell vorgeschrieben. Nach dem Kriege haben nun schon 23 von 49 Staaten Gesetze für die „Anreicherung“ des Mehles erlassen und in den andern Staaten sind diese Gesetze in Vorbereitung. E. S.

Inländisches Gemüse

Gegenwärtig sind folgende Gemüse lieferbar:

Speisekartoffeln	Peterli
Blumenkohl	Randen
Busch- und Stangenbohnen	Sauerkraut
Endiviensalat	Sellerie
Gurken (Freiland)	Spinat
Karotten gewaschen u. ungewaschen	Tomaten
Knoblauch	Weiss- und Rotkabis
Kopfsalat	Wirz
Krautstiele mit und ohne Kraut	Zucchetti
Lauch	Zwiebeln
Oberkohlrabi	

Von den hier aufgeführten Gemüsen möchten wir diesmal die

Gurken

erwähnen und kurz deren Gedeihen, Ernte, Nährwert und Zubereitungsarten schildern.

Die Gurke gehört zur Gruppe der Fruchtgemüse. Sie ist zusammen mit der Tomate deren wichtigster Vertreter. Beide haben in den letzten Jahren an Bedeutung stark zugenommen. Für Freilandkulturen wird die Gurke im März und April unter Glas ausgesät. Ihrer Frostempfindlichkeit wegen darf man sie erst Mitte Mai auspflanzen. Die Ernte beginnt ungefähr Mitte August.

Die Gurke ist durch ihren Gehalt an basischen Mineralstoffen sehr wichtig. Sie übertrifft in dieser Hinsicht jedes andere Gemüse und auch das Obst. An

Eiweisstoffen und Energiewerten ist die Gurke allerdings sehr arm; aber ihr Gehalt an Mineralstoffen macht sie für die Ernährung doch unentbehrlich, zumal die Gurke meist roh oder doch nur sehr wenig durch küchentechnische Vorbereitungen verändert auf den Tisch gebracht wird. In der Volksmedizin steht die Gurke im Rufe eines Heilmittels bei Nierenentzündungen, Wassersucht und Harnsteinen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass roher Gurkensaft lange im Magen verweilt und so ein guter Indikator für normale Magenfunktionen ist.

Die Gurke als Salat zubereitet, erfreut sich besonderer Wertschätzung um ihrer erfrischenden Kühle willen, und eine ganze Reihe anderer Salate, wie Bohnen-, Kopf-, Tomaten-, Rüebli- und Randensalat, werden gern zur Hälfte mit Gurken vermischt, da sie in dieser Verbindung viel würziger schmecken.

Für magenschwache Leute empfiehlt es sich, die Gurke nicht als Salat, sondern als abgebrühtes Gemüse zu geniessen.

Das Schwerverdauliche an der Gurke sind die Samenkörner mit dem sie umgebenden Saft. Man sollte sie deshalb vor dem Hobeln halbieren und aushöhlen oder das Fleisch an der Aussenseite fein abhobeln.

Mitgeteilt von der
Schweizerischen Genossenschaft für Gemüsebau SGG, Kerzers

Aus dem Militäramtsblatt

Das Eidg. Militärdepartement hat am 26. Juli 1950 eine **Verfügung** erlassen über die **Einreihung der Hilfsdienstpflichtigen mit qualifizierten Funktionen in die Hilfsdienstfunktionssoldklassen** (ein etwas langes amtliches Wort!). Darnach ist für den Rechnungsführer die im Dienstbüchlein eingetragene Funktionssoldklasse massgebend. Die Eintragungen haben bis zum 31. Dezember 1950 durch die zuständigen Militärbehörden zu erfolgen. Werden solche H. D. vorher zu Dienstleistungen einberufen, sind die Dienstbüchlein nach Dienst Eintritt unverzüglich der zuständigen Militärbehörde zur Vornahme der Eintragung einzureichen, sofern diese nicht schon erfolgt ist.

H. D.-Rechnungsführer, die ein Fähigkeitszeugnis aus einem Rechnungsführerkurs besitzen, sind der 4. Funktionssoldklasse, **H. D.-Küchenchefs**, die den besonderen Ausbildungskurs mit Erfolg bestanden haben, der 5. Funktionssoldklasse zugeteilt.

Die Verfügung ist am 1. August 1950 in Kraft getreten.

SMA 50, Seiten 123 ff.

Kameraden, bestellt das **»Merkbuch«** (Truppenbuchhaltung in Buchform) es ist wieder erhältlich.

Verlag Müller, Gersau