

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 23 (1950)

**Heft:** 10

  

**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:** 18.04.2026

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

## Inländisches Gemüse

Es sind jetzt erhältlich:

Speisekartoffeln	Peterli
Blumenkohl	Randen roh und gekocht
Endiviensalat	Sauerkraut
Karotten, gewaschen und ungewaschen	Sauerrüben
Knoblauch	Sellerie
Kopfsalat	Schnittlauch
Krautstiele mit und ohne Kraut	Spinat
Lauch	Weiss- und Rotkabis
Oberkohlrabi	Wirz
	Zwiebeln

### Endiviensalat

wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend, ist blutbildend und vitaminreich. Die grünen Blätter sind vitaminreicher als die gebleichten; also diese nicht wegwerfen!

### Lauch

steht als Blutspender in den vordersten Rängen. Im weitem enthält er alle wichtigen Nährsalze. Sein Wert wird noch erhöht durch seine der Zwiebel ähnlichen Würz- und Arzneistoffe. Sein Gehalt an Eiweiss und an Kohlenhydraten geben ihm zu all' dem noch eine gewisse Nährkraft.

Daher den Lauch nicht nur zum Würzen der Gemüse verwenden, sondern ihn selbst als Gemüse zubereiten.

### Schnittlauch

sollte zu jeder möglichen Speise genommen werden, und zwar nicht nur, weil man die Speisen damit gut garnieren kann, sondern weil der Schnittlauch wichtige Nährsalze wie Kalk, Eisen, Phosphor, Kali und Magnesium enthält. (Mitgeteilt von der Schweiz. Genossenschaft für Gemüsebau SGG Kerzers)

## Mitteilungen des eidg. Oberkriegskommissariates

### Einrücken der Wehrmänner bei K. Mob. mit Verpflegungsmitteln für 2 Tage

Bei einer Kriegsmobilmachung haben die einrückenden Wehrmänner Lebensmittel für 2 Tage mitzunehmen. Diese Verpflegung ist in erster Linie für die persönlichen Bedürfnisse des Wehrmannes im Falle von Störungen der K.Mob. bestimmt. Sie soll seinen Ernährungsgewohnheiten angepasst sein und aus haltbaren Artikeln bestehen.