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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 24 (1951)

Heft: 12

Rubrik: Inländische 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: 23.08.2025

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

Inländische Gemüse

Unsere Gemüse im Dezember:

Karotten
gelbe Rüebli
Knoblauch
Lauch grün und gebleicht
Nüsslisalat
Petersilie
Randen und Randensalat
Rosenkohl
Sauerkraut und Sauerrüben
Schnittlauch
Schwarzwurzeln
Sellerie
Speisekohlrüben
Spinat
Weiss- und Blaukabis
Wirz
Zwiebeln

Speisekohlrüben

Für den Truppenhaushalt sind die Kohlrüben vorzüglich geeignet, weil das Zurüsten wenig Zeit beansprucht. Rüben mittlerer Grösse sind zartfleischig und enthalten alle wertvollen Mineralstoffe und Vitamine. Ihr Sättigungsgrad steht über jenem der Grüngemüse. Dazu dürfen wir die Kohlrüben als Energiespender herzhaft neben andere essbare Wurzeln mit erheblichem Zuckergehalt stellen. Nicht umsonst wurden Kohlrüben massenhaft als Streckmittel dem Brotteig zugesetzt, als in Deutschland die Hungersnot drohte. Dieses „Rübenbrot" kam in argen Verruf, weil die Kohlrüben zu reichlich beigemischt werden mussten. Rüben bleiben Rüben. Sie sind als Gemüse zu werten und können niemals Brot ersetzen.

Zur Winterszeit kann die Beschaffung von Frischgemüsen dem Truppenhaushalt Sorgen bereiten, weil sie teuer sind. Da findet sich ein gang- und verantwortbarer Ausweg in der Verwendung von Kohlrüben. Als Zugehörige zu den kreuzblütigen Kohlarten ist in ihnen reichlich Schwefel, Eisen, Natron, Kalk und Magnesium aufgespeichert. Das sind Mineralsalze, die der menschliche Körper zum Aufbau und Stoffwechsel benötigt. Den Gehalt an Vitamin C wollen wir weder über- noch zu gering schätzen. Zu voller Wirkung käme dieser nur durch den Rohgenuss des Press-Saftes aus den Rüben, was im Truppenhaushalt jedoch kaum möglich ist. Wir glauben daher, dass auch gekochte Kohlrübensäfte allerlei Drüsenleiden, wassersüchtige Schwellungen und körperliche Erschöpfungszustände verhüten helfen können.

So scheint uns die Verschmähung der Kohlrüben auf lauter Vorurteilen zu beruhen. Die Speisezettel erfahren durch den Einbezug dieses Wurzelgemüses in jeglicher Beziehung eine Bereicherung. Die eingelagerten Winterdauergemüse sind auch für die Truppenküche richtige Heilquellen. Lassen wir sie fliessen, um den vielen gefürchteten Mangel-Krankheiten des Winters vorbeugend entgegenzutreten. Wenn in der gemüsearmen Zeit die Kohlrüben zu Mittagessen mit Siedfleisch oder Braten auf dem Soldatentisch erscheinen, werden sie bestimmt auch geschätzt. Wir legen am richtigen Ort etwas zu und können zugleich Einsparungen an Trockengemüsen buchen.

Mitgeteilt von der Schweiz. Genossenschaft für Gemüsebau SGG. Kerzers.