

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 25 (1952)

**Heft:** 6

  

**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:** 21.02.2026

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

übersteigt. Eine diesen Betrag übersteigende Mehrfracht fällt zu Lasten des Käufers.

In Anbetracht der gegenwärtig grossen Lager an **Sbrinkkäse** kann den Truppen empfohlen werden, speziell für Kochzwecke auch Sbrinkkäse zu beziehen und diesen dem Geldwerte nach auf der Basis des Preises für Emmentalerkäse in Portionen zu verrechnen.

**Milch:** **2 Rp. per Lt. unter dem ortsüblichen Kleinverkaufspreis für Konsummilch.** Muss die Milch unter besondern Kosten durch den Lieferanten von auswärts beschafft werden, so kann ausnahmsweise für solche Lieferungen die Preisermässigung auf 1 Rp. per Lt. herabgesetzt, oder wenn der Ortspreis ohnehin bescheiden ist, der volle Kleinverkaufspreis beansprucht werden.

**Heu:** **bis Fr. 14.— per 100 kg** in Ballen gepresst, franko Kantonement oder Stallungen geliefert;  
**bis Fr. 10.50 per 100 kg** offen ab Stock.

**Stroh:** **bis Fr. 10.50 per 100 kg** in Ballen gepresst, franko Kantonement geliefert;  
**bis Fr. 7.— per 100 kg** Inlandstroh in Garben, franko Kantonement geliefert.

Sind **Heu** und **Stroh** zu den vorgenannten Richtpreisen nicht erhältlich, so sind diese Waren frühzeitig beim Eidg. Oberkriegskommissariat zu bestellen.

## Inländische Gemüse

### Die Gemüse im Monat Juni

Blumenkohl	Schnittlauch
Kopfsalat	Sellerie
Krautstiele	Silberzwiebeln
Lattich	Spinat
Lauch	Spitzkabis
Oberkohlrabi	Wirz
Peterli	Speisekartoffeln
Rhabarber	

### Bedeutung und Gesundheitswert der Gemüse auf Grund uralter Volkserfahrungen und moderner, wissenschaftlicher Forschung

von Dr. med. Edwin A. Schmid, Diätetiker, Zürich.

Vor vielen Jahren schon hat der bekannte Berner Dichter Simon Gfeller den träfen Merkspruch getan:

Bei Fleisch und Wein, da wird man feiss,  
Doch kürzen sie das Leben.  
Viel besser ist Kartoffelspeis  
und Obst und Kraut daneben.

Der vegetabile Anteil der Kost, der bei den meisten Kulturvölkern der Erde mit Recht schon längst instinktiv in hohem Ansehen stand, ist durch die neueste Ernährungslehre bestätigt worden und wieder zu verdienten Ehren gekommen, nachdem die um die Jahrhundertwende herum gültige, rein quantitative, nur auf Kalorien eingestellte Ernährungslehre Gemüse und Salate kaum beachtet hat.

Heute hat sich der Akzent der Wertung verschoben, nämlich zu den Gemüsen überhaupt und von gekochten Gemüsen mehr und mehr auf frische Blatt-nahrung, also auf Salate und kombinierte Salatspeisen. In den grünen frischen Blattgemüsen finden wir z. B. — abgesehen von vollständigen Eiweissen — fast alle Vitamine (Lebensanreger), die eigentliche Betriebsstoffe des Körpers sind. Dazu kommt noch der Mineralstoffgehalt der Gemüse und grünen Blätter, welcher ausserordentlich hoch ist, mit einem besonderen Überschuss an basischen Werten.

Diese sind durch einen hohen Natron-, Kalk-, Kalium- und Magnesiumgehalt hervorragend charakterisiert. Schon diese Tatsache allein stempelt die Pflanzenkost zu einer vortrefflichen Quelle unersetzlicher Lebenskraft. Ferner besitzen die Gemüse auch hochwertige Phosphate als Nervenbetriebsstoffe und Muskelkraftspender und sogar verdauende Kräfte, z. B. Fermente und Enzyme, sodann appetitanregende Bitterstoffe (z. B. in Löwenzahn, in Kresse und Meerrettich) und wichtige Würzstoffe (z. B. in Rübli, Rettich, Fenchel).

Als wichtiges Füllmaterial des Magendarmes helfen die Gemüse auch mit, die verschiedenen Schäden der „zivilisierten“ Ernährung (Verstopfung und übliche Darmfäulnis) zu verhindern oder wenigstens zu vermeiden. Zudem besitzen die grünen Blätter, wie man heute auch weiss, ein Höchst-Energie-Potential an Lebenswachstumkräften, d. h. an sog. Redox-Potentialen, welche sonst in keiner anderen Nahrung so hochwertig und reichlich vorhanden sind.

Der Einwand, dass der Wassergehalt der grünen Gemüse sehr hoch sei, stimmt. Er beträgt 80—95 %. Aber dieses Wasser ist kein gewöhnliches „Leitungswasser“, sondern eine vorzügliche, mit allerlei wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Hormonen, Enzymen und andern, zum Teil noch unbekanntem Lebensstoffen angereicherte, sterile, unentbehrliche Flüssigkeit, gewissermassen ein „Pflanzenblut“, das dem Körper zugute kommt. Dieses Pflanzenblut enthält zudem wertvolle Zuckerarten, sowie verschiedene Geschmackstoffe und Stoffwechselanreger. Das Wasser in Gemüsen und Salaten überschwemmt den Körper nicht, wie etwa Trinkwasser oder andere Getränke (über Magendarm, Leber und Blut), sondern es wird langsam während der Verdauung mit den gelösten Stoffen im Assimilationsprozess von Blut und Geweben aufgenommen und deshalb vom ganzen Organismus viel besser verwertet. So ist es ganz verständlich, dass Gemüse und speziell Salate erfrischend und belebend wirken und zwar auf lange Sicht. Bei solcher Frischkost bleibt erfahrungsgemäss auch bei der grössten Hitze der Durst fast aus.

Mitgeteilt von der Schweizerischen Genossenschaft für Gemüsebau SGG, Kerzers