

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	25 (1952)
<b>Heft:</b>	7
<b>Rubrik:</b>	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:** 22.02.2026

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

**Milchreis:** Der Reis wird auf die übliche Art zubereitet, auf Tisch gestrichen, nach dem Erkalten in Portionen geschnitten und in Pergament verpackt (evtl. in Gamelle).

Die auf diese Weise zubereiteten Nahrungsmittel können ohne jede weitere Zutat im Gamellendeckel innert 3—4 Minuten heißgemacht und verpflegt werden.

Maisschnitten und Milchreis eignen sich in dieser Form auch sehr gut zum kalt essen.

In Prüfung steht noch die Methode des raschen Aufwärmens im Gamellen-deckel, welches vor allem in kalter Jahreszeit oder in den Höhen unerlässlich ist. Jeder einzelne Kämpfer sollte doch in der Lage sein, sich unabhängig von schweren Kochapparaten und Brennstoffen rasch eine Mahlzeit zubereiten zu können. Verschiedene Versuche sind bis jetzt getätigten worden. Das Entfachen eines offenen Feuers ist nur dann günstig, wenn absolute Fliegerdeckung besteht und trockenes Holz oder Reisig gerade vorhanden sind. Nicht übel geht die Sache mit fabrik-mässig bearbeitetem, rasch entzündbarem und getränktem Trockenholz. Erst im Kleinen wurden Versuche mit einer ungiftigen Trockenbrennstofftablette gemacht. Grössere Übungen werden erweisen, ob sich die verblüffend einfache und damit billige Ausführung des dazu gehörenden Kochgeschriffs in der Praxis bewähren wird.

## Inländische Gemüse

### Die Gemüse im Monat Juli

Blumenkohl	Rotkabis
Buschbohnen	Schnittlauch
Gurken	Sellerie
Karotten	Silberzwiebeln
Knoblauch	Spitzkabis
Kopfsalat	Stangenbohnen
Krautstile	Tomaten
Lattich	Weisskabis
Lauch	Wirz
Neuseeländerspinat	Zucchetti
Peterli	Zwiebeln
Rhabarber	Speisekartoffeln

### Bedeutung und Gesundheitswert der Gemüse auf Grund uralter Volkserfahrungen und moderner, wissenschaftlicher Forschung. (Fortsetzung)

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

Man darf weiterhin ruhig behaupten, dass ganz allgemein Gemüse und Salate in Verbindung mit Obst und sonst zweckmässiger Nahrung eine Schonungskost par excellence seien, nicht nur für den ganzen Organismus, sondern speziell für Herz und Nieren, für Arterien und Venen, Rückenmark und Gehirn. Zudem ist diese Kost auch eine ideale Nahrung für geistige Arbeiter und für Menschen, die relativ wenig körperliche Bewegung haben. Selbst für Schwerarbeiter ist eine richtig zubereitete Gemüsekost — allerdings mit vermehrten Zulagen von Milch,

Butter, Speck und besonders von hochwertigem Vollkornbrot — sehr zuträglich und auch nahrhaft genug.

Das allgemeine Lob der Gemüse und Salate ist damit aber nicht zu Ende. Es hat sich gezeigt, dass die hormonartigen Substanzen der Blätter und das Blattgrün im menschlichen Stoff- und Kraftwechsel verschiedene wichtige Drüsen anzuregen und bei Schwäche und Krankheit auch zur Heilung zu bringen vermögen, z. B. die Schilddrüse, Leber, Nebenniere, Bauchspeicheldrüse, Geschlechtsdrüsen etc. Selbst der für die Ernährung seinerzeit überflüssig erklärte Holzstoff (die sog. Cellulose) in den Gemüsen und Salaten hat je nach Alter und Qualität der Pflanzen seine besondere Bedeutung, indem er bei richtiger Zubereitung zum Kauen zwingt, das nötige Sättigungsgefühl im Magen-Darm erzeugt und verstopfungswidrig und darmanregend wirkt.

Uralte Sitten mahnen uns zu Blutreinigungskuren im Frühling und zwar besonders mit frischen Gemüsen und Salaten. Alte und neue Erfahrungen beweisen, dass fast alle grünen Blätter als Frühlingskräuter, z. B. Löwenzahn, Nesseln, Petersilie etc. roh genossen blutreinigend und belebend wirken. Die neue Kochkunst lehrt zudem, dass fast alle Gemüse, wenn nicht roh zubereitet, so doch im eigenen Saft gedämpft, gesundheitszuträglicher und auch schmackhafter sind, als verkochte und aufgewärmte. Gemüsebouillon aus verwertbaren Frischgemüse-Resten (aber nur gute Ware) sollte ständig im Haushalt vorrätig sein.

Wichtig ist, dass, abgesehen von den Dauergemüsen, grüne Gemüse und Salate möglichst frisch geerntet und verwendet werden. Gesundheitlich weniger wertvoll ist stark getriebenes, überdüngtes oder einseitig gedüngtes Gemüse. Anderseits wäre es irrig, nur dem sog. „Biologisch dynamisch“ gedüngten Gemüse gesundheitsfördernde Eigenschaften zuzuschreiben. Der weise Mittelweg ist auch hier das richtige.

Als Arzt und Hygieniker wiederhole ich zum Schlusse dieser knappen Einführung:

Es soll möglichst alle Tage grünes Gemüse und besonders Salat in irgendeiner schmackhaften und gut zubereiteten Form auf den Familientisch kommen, und zwar reichlich, nicht nur zur Zier! Auf diese Weise nützen wir dem Volke, dem Lande und der Heimat auf tiefgründigen und gesundheitserhaltenden Wegen mehr, als auf oberflächlichen mit sogenannten „feinen“ Kostformen!

Mitgeteilt von der SGG, Kerzers

## Aus dem Militär-Amtsblatt

### Anmeldung des Fachpersonals

Aus einem Befehl des Ausbildungsschefs der Armee vom 8. April 1952 kann entnommen werden, dass die in Fachkursen ausgebildeten Fouriergehilfen, so lange sie Soldaten sind, sich mit „Fouriergehilfe“ anzumelden haben. Wenn eine Beförderung stattgefunden hat, melden sie sich nur noch mit dem Grad.