

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	27 (1954)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Mitteilungen der Schweizerischen Gemüsebau-Genossenschaft, Kerzers

### **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:** 23.01.2026

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

## Mitteilungen der Schweizerischen Gemüsebau-Genossenschaft, Kerzers

### Lieferbare inländische Gemüse

	Januar	Februar	März		Januar	Februar	März
Weißkabis	*	*	*	Nüßlisalat	*	*	*
Rotkabis	*	*	*	Speisekohlrüben	*	*	*
Wirz	*	*	*	Weißrüben	*	*	-
Rosenkohl	*	*	*	Randen roh	*	*	*
Karotten	*	*	*	Randen gedämpft	*	*	*
Rübsli rot	*	*	*	Zwiebeln	*	*	*
Rübsli gelb	*	*	*	Schnittlauch	*	*	*
Schwarzwurzeln	*	*	*	Randensalat	*	*	*
Sellerie	*	*	*	Sauerkraut	*	*	*
Lauch grün	*	*	*	Sauerrüben	*	*	*
Lauch gebleicht	*	*	*	Speisekartoffeln	*	*	*
Spinat	evtl.	evtl.	*				

### Weißkabis und Sauerkraut

Schon 200 Jahre vor Christus hat ein römischer Heerführer und tüchtiger Landmann den Kabis hoch verehrt. Cato glaubte nämlich, die Römer seien während Jahrhunderten ein so gesundes Volk geblieben, weil es den Kabis überaus schätzte.

Diese Wertschätzung der Kohlgemüse hat im wechselvollen Zeitlauf Schwankungen erlitten, kann aber heute bestimmt wieder eine aufsteigende Linie verzeichnen. Die Vitaminforschung hat ganz allgemein den Gemüsen und Früchten in unserer Ernährung zu neuem, großem Ansehen verholfen. Man weiß aus Erfahrung und wissenschaftlichen Versuchen, daß bei der erhöhten körperlichen und geistigen Anstrengung die Versorgung des Körpers mit den Vitaminen A, B, C und D unerlässlich ist, wenn die Leistungen anhalten sollen. Die Truppenverpflegung beachtet in allen Armeen diese gewonnenen Erkenntnisse. In der gemüsearmen Winterzeit erhalten somit Weißkabis und Sauerkraut vermehrte Bedeutung in der Militärküche.

Dann ist der Kabissalat auch in der Militärküche sehr geschätzt. Es seien dabei nur einige Menus erwähnt:

Gerstensuppe, Rindsbraten, Kartoffelstock, Kabissalat  
 Gemüsesuppe, Risotto gratiniert (oder Teigwaren), Kabissalat  
 Hafersuppe, Spaghetti mit Tomatensauce, Kabissalat

Was die Verwendung von Sauerkraut anbetrifft, sei festgehalten, daß besonders an kalten Tagen eine Berner Platte — schön garniert — enthaltend

gesottenes Rind- oder Kuhfleisch mit Speck,  
 Salzkartoffeln und Sauerkraut

vorzüglich schmeckt.

Im Winter, wenn andere Vitaminspender rar werden, ist noch der gut lagernde Kohlkopf da, ein Freund unserer Gesundheit. Freilich verlieren Kabis und Sauerkraut, das ja nur auf besondere Art haltbar gemachter Weißkabis ist, bei zu langem Kochen etwas von ihrem Vitamingehalt. Das könnte weitgehend vermieden werden durch vermehrten Genuß von Kabissalat oder durch kürzere Kochzeit beim Dünsten. Mit den heutigen Kücheneinrichtungen läßt sich manches verwirklichen, was während des Aktivdienstes unmöglich war.

Der regenreiche Sommer und nachfolgende sonnige Herbst hat uns eine Fülle von gesunden Kohlköpfen geschenkt. In Kälte und Anstrengungen der winterlichen militärischen Schulen und Kurse sind sie eine Kraftreserve, die niemals ungenutzt bleiben darf. — Wohl ist der Wassergehalt groß. Dieses »Wasser« ist aber unvergleichlich besser als bloßes Leitungswasser, weil es durch die Pflanze kräftig mit Mineralstoffen angereichert wurde. Mit dem Blähen infolge des Schwefelgehaltes steht es nicht so schlimm, wie oft behauptet wird. Im eigenen Saft gedämpft und mit Oel noch verbessert, schmeckt Kabis dem Soldaten nicht nur ausgezeichnet, er nährt ihn auch vollkommen. Jeder Küchenchef kennt den Spruch: »Surchabis und Späck isch en guete Schläck!«