

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 57 (1984)

Heft: 12

Artikel: Das Vitamin C lebt gefährlich

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-519044>

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: 13.01.2026

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

Das Vitamin C lebt gefährlich

Frisches Obst und Gemüse. Das erste Frühlingserwachen findet in einzelnen Geschäften bereits im Januar statt. Spätestens im März schliessen sich die anderen Unternehmer an und locken mit zarten Kräutlein Kunden in den Laden.

«Primeurs» – Erstlinge – nennt man je-
weilen die ersten Früchte und Gemüse
einer Saison. Bloss: Kann man sie heute
noch als «Primeurs» bezeichnen, jene
schwachen Glashauspflanzen, die

- beim ersten Frühlingshauch im Freien
bereits jämmerlich erfrieren würden;
- bei der ersten Begegnung mit der Sa-
latsauce schlapp machen und in sich
zusammenfallen;
- so heikel sind, dass sie kaum einen Tag
gelagert werden können?

Unsere «Primeurs» sind Produkte eines
vorverlegten Frühlings, der im Glashaus
stattfindet. Auf solche Produkte sollte
man verzichten. Denn noch ist es Zeit für
das Wintergemüse, das keine chemische
und physikalische Unterstützung nötig
hat, das kräftig und widerstandsfähig ge-
nug ist, um sich selbst zu schützen. Be-
sonders der Weisskohl verdient es, dass

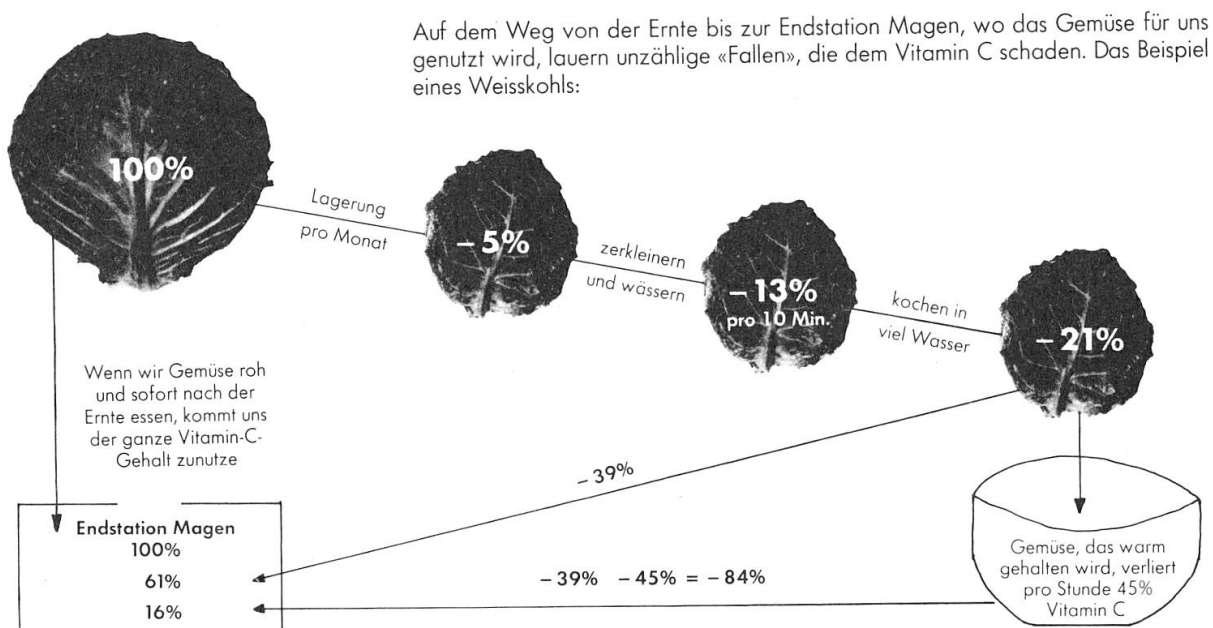
man sich jetzt um ihn kümmert.

Er enthält über sechs verschiedene Vita-
mine und Mineralstoffe, aber pro 100 g
nur 25 Kalorien. Besonders das Vitamin
C ist im Weisskohl noch in reichem Mas-
se anzutreffen.

Das Vitamin C lebt gefährlich. Es scheut
Luft, Licht, Hitze, das fliessende Wasser.
Ein Kohlkopf, der frisch geerntet wird,
enthält noch 100% Vitamin C. Bei der La-
gerung verliert er pro Monat höchstens 5
Prozent, das heisst, er hat im März noch
einen Anteil von 70%. Damit ist er dem
frischesten Salatkopf aus dem Glashaus
weit überlegen.

Es liegt jedoch auch am Koch, das Gemü-
se möglichst schonend zu behandeln. Ei-
nige der gefährlichsten Fallen, die dem
Vitamin C in der Küche gestellt werden,
sind der untenstehenden Darstellung zu
entnehmen.

**Dem Vitamin C-Verlust (besonders ak-
tuell im Winter) wird in der Grossküche
(zivil und/oder militärisch) zu wenig
Beachtung geschenkt.**



aus (auf Nummer sicher) 1983 des SIH (Schweiz. Institut Hauswirtschaft, Zürich)