

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 58 (1985)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Mineralwasser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519060>

### **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:** 10.01.2026

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

möglichkeiten und Reserven im Organismus erst nach mehreren Monaten auf.

Die meisten Vitamine sind nicht stabil, sie werden durch erhöhte Temperatur, Sauerstoffeinwirkung, Belichtung und andere Faktoren zum Teil oder ganz zerstört. Das empfindlichste Vitamin in dieser Beziehung ist das Vitamin C: je länger und ungünstiger das Gemüse vor der Zubereitung aufbewahrt wird, desto grösser sind die Vitaminverluste. Ein optimaler Gehalt an wertvollen Vitaminen ist nur in frischem Gemüse zu erwarten. Demgegenüber wird das Vitamin C im Obst wesentlich langsamer abgebaut: bei richtiger Lagerung der Äpfel tritt

z. B. auch nach einigen Monaten kein wesentlicher Rückgang des Vitamin-C-Gehaltes auf.

Die grössten Vitaminverluste finden bei der Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten statt. Um sie niedrig zu halten, sind folgende Richtlinien zu beachten:

1. Das Gemüse rasch putzen und rasch erhitzen.
2. Wenig Wasser zum Dünsten, Dämpfen und Kochen benützen.
3. Weder lange wässern, noch lange kochen oder warmhalten.
4. Kochwasser der Gemüse für Suppen verwenden.

Dr. med. M. Stransky

## Mineralwasser . . .

Im «Der Fourier» vom Dezember 1984 berichteten wir über die Mineralwasserfirma Henniez, welche als einzige Schweizer Firma Mineralwasser in drei Versionen (spritzig, feinperlig und nature) auf den Markt bringt.

Die *Unifontes AG* teilt uns mit, dass auch sie Mineralwasser in drei Versionen in ihrem Sortiment bereithält. Es sind dies die Produkte *Fon-*

*tessa*, *Fontessa* ohne Kohlensäure und *Fontessa* mit viel Kohlensäure.

Es freut uns, dass mehrere Schweizer Firmen Qualitäts-Mineralwasser herstellen und so dem Konsumenten eine Vergleichsmöglichkeit bieten. Und dass unsere Zeitschrift «Der Fourier» sehr genau gelesen wird!

## Taschenbuch

nach dem neuesten Stand der **TRUBU**

für den Trp-Rechnungsführer deutsch/französisch

Format A 5 mit Register und festem Einband, 160 Seiten, Kartentaschengrösse

Für KVK/WK 1 Buchhaltungsperiode bis 25 Tage

**Militärverlag Müller AG, 6442 Gersau**  
**Telefon 041 84 11 06**

**Preis Fr. 23.-**