

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 59 (1986)

**Heft:** 4

**Artikel:** Wie gesund ist Tiefgekühltes?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519128>

#### **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:** 23.02.2026

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

## Wie gesund ist Tiefgekühltes?

---

(STI) Laut Statistik steht heute in über 60% aller Schweizer Haushalte ein eigentliches Tiefkühlgerät (Tiefkühltruhe oder -schrank). Trotzdem kann man immer wieder die Frage hören: «Sind tiefgekühlte Nahrungsmittel gesund?»

Befürchtungen bezüglich Nährwert oder Verträglichkeit von Tiefkühlprodukten sind absolut unbegründet, denn der Gefrierprozess bewirkt eher das Gegenteil.

- Gewisse Eiweisse zum Beispiel werden beim Tiefkühlen aufbereitet und können daher vom menschlichen Organismus besser aufgenommen und verwertet werden.
- An Eiweiss gebundene Vitamine und Mineralstoffe werden gelöst, was ebenfalls eine bessere Nutzung im Körper ermöglicht.
- Tiefkühlen lockert stark zellulosehaltige Pflanzenmembranen auf und macht zum Beispiel Gemüse wie verschiedene Kohlarten leichter verdaulich.

Tiefkühlen ist das einzige heute bekannte Verfahren, welches frische oder zubereitete Nahrungsmittel bezüglich Aussehen, Beschaffenheit, Vitamin- und Nährwertgehalt über längere Zeit ohne künstliche Zusätze in ihrem Frischzustand am besten erhält.

Voraussetzung erstklassiger Nahrungsqualität sind jedoch eine qualitativ einwandfreie Rohware, das richtige Vorbereiten derselben und das sachgemäss Tiefkühlen.

Industriell hergestellte Tiefkühlgemüse und -früchte zum Beispiel sind schon innert weniger Stunden nach der Ernte verarbeitet, verpackt und tiefgekühlt. Durch dieses rasche Vorgehen bleibt der Nährstoffgehalt bei sachgemässer Lagerung sozusagen konstant und der Abbau an wichtigen Wirkstoffen (z. B. Vitamin C) auf ein Minimum beschränkt. Das Vitamin C wird übrigens oft als Indikator für Frische und Qualität verwendet, weil gerade dieses sich besonders rasch abbaut.

Gerade in der Winterzeit ist es für die Gesundheit besonders wichtig, dass man sich mit vitamin- und nährwertmässig wertvollen Lebensmitteln versorgt. Der Griff in die Tiefkühltruhe ist eine Möglichkeit. Schweiz. Tiefkühl-Institut, Forchstrasse 59, 8032 Zürich, Tel. 01 251 10 38.

---

## Ranglisten-Auszug der Winterwettkämpfe F Div 7

Bei heftigem Schneesturm fand am 25. Januar 1986 auf der Schwägalp der Winter-Einzelwettkampf der F Div 7 statt.

In der Kategorie Auszug erreichte *Four Wilhelm Steiger*, Gren Kp 34, mit einer Laufzeit von 41.38.3 den 16. Rang, von insgesamt 96 Rangierern.

Auf Rang 2 (2 Teilnehmerinnen) kam in der Kategorie MFD/RKD *Four MFD Elisabeth Nüesch*, Stabskp Mob Pl 403, mit einer Zeit von 1.23.19.1.

In der Kategorie Auszug und Landwehr erreichte *Four Fritz Wiederkehr*, Fest Rgt 31/G, von 22 Teilnehmern den 15. Rang, mit einer Laufzeit von 50.09.5.

Am 26. Januar 1986 fanden in Urnäsch die Winter-Mannschaftswettkämpfe statt, wo in der Kategorie Auszug die Patrouille von *Four Wilhelm Steiger*, Gren Kp 34 unter 51 Mannschaften den 7. Platz und diejenige von *Four Peter Stauffer* den 44. Platz erreichte.

*Für die glanzvollen Leistungen gratulieren wir den gut rangierten Fouriern recht herzlich.*

---