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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 61 (1988)

**Heft:** 2

**Artikel:** Gemüse : natürlicher Gesundheitsspender

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

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-519329

**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:** 07.10.2025

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

# Gemüse – natürliche Gesundheitsspender

*(SGU/es) Dass sich im Februar viele Leute nach der Sonne sehnen, hat seinen Grund. Man ist der nebligen und nasskalten Tage überdrüssig.*

*Mit vitaminreicher Nahrung kann man die erforderliche Dosis Lebensfreude wecken! In der modernen Ernährung bildet daher das Gemüse eine wichtige Grundlage und spielt eine grosse Rolle im Menuplan.*

Gemüse ist reich an Vitaminen, die unser Organismus dringend benötigt, da sie vom Körper selbst in ungenügender Weise produziert werden. Wir müssen uns deshalb Vitamine regelmässig durch die tägliche Nahrung zuführen.

Gemüse enthält nebst den lebenswichtigen Vitaminen auch zahlreiche Mineralstoffe. Zudem hat Gemüse einen sehr hohen Wassergehalt; es sind 65 – 95 %. Dieser Wassersegen darf füglich als hochqualifiziertes Mineral- und Vitaminwasser bezeichnet werden. Durch den Genuss von viel Gemüsen und Salaten kann der Flüssigkeitsbedarf des Menschen, der relativ gross ist, teilweise gestillt werden. Gemüse zeichnet sich durch einen geringen Gehalt an Eiweißstoffen, Kohlenhydraten und Fett aus, dafür ist aber der Anteil an Ballaststoffen (Zellulose) gross. Ballaststoffe sind zwar unverdaulich, aber für die Anregung der Darmtätigkeit unerlässlich.

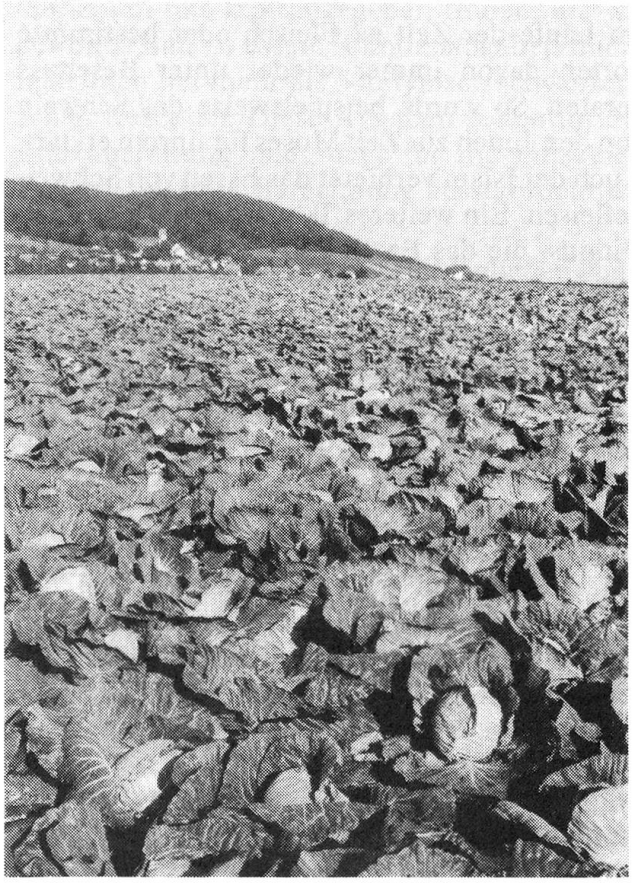
Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe, welche im nachstehenden Gemüse besonders stark vorhanden sind:

| | |
|---|---|
| *Vitamin A* | Karotten, Kohl |
| *Vitamin B1* | Fenchel, Topinambur, Rosenkohl, Schwarzwurzeln |
| *Vitamin B2* | Lauch, Petersilie, Cicorino |
| *Vitamin C* | Petersilie, Rosenkohl, Fenchel, Rotkabis, Weisskabis, Wirz |
| *Eisen* | Petersilie, Topinambur, Schwarzwurzeln, Fenchel |
| *Calcium* | Petersilie, Fenchel |
| *Magnesium* | Petersilie |
| *Kalium* | Petersilie, Fenchel, Topinambur |

Das aktuelle, günstige Gemüseangebot im Monat Februar:

- Karotten, Weiss- und Rotkabis, Wirz, Knollensellerie, Randen roh, Zwiebeln, Sauerkraut, Lauch
- Endiviensalat, Cicorino rosso, Chinakohl, Randen gekocht
- Nüsslisalat, Brüsseler Chicorée (etwas höhere Preisklasse).

Der Wert dieser Gemüse liegt in erster Linie in ihrem Gehalt an natürlichen Schutzstoffen. Sie sind auch in der Militärküche vielseitig verwendbar und haben deshalb an Bedeutung gewonnen.



Erntereifes Kabisfeld im Zürcher Unterland. Die moderne Lagertechnik erlaubt eine erntefrische Lagerung bis Ende März 1988.