

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	61 (1988)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Die Gemüsesaison kennen und günstige Angebote nützen
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-519370">https://doi.org/10.5169/seals-519370</a>

### **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:** 12.01.2026

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

# Die Gemüsesaison kennen und günstige Angebote nützen

(SGU/ik) Der Import macht es heute möglich, dass wir jedes gewünschte Gemüse das ganze Jahr hindurch kaufen können. Die Händler besorgen diese Produkte dort, wo gerade Saison ist, wenn es sein muss, am Äquator, in Brasilien, Neuseeland oder im Fernen Osten. Und trotzdem – Getreide, Früchte, Beeren und Gemüse haben weltweit eine Saison – ihre Saison.

Fleisch, Milch, heute auch Eier und viele andere Nahrungsmittel werden rund um den Kalender produziert. Es ist also kaum verwunderlich, wenn der Einzelne die Saisonzeiten nicht mehr kennt, vor allem in Städten, wo den Kunden das Schlaraffenland des weltweiten Marktes im Lebensmittelzentrum entgegenleuchtet. Spielt dann aber der Einkaufspreis eine Rolle, so zeigt das Budget bald einmal die Grenzen an. Der Geldbeutel dient als «Kalender» in der Gemüsesaison. Das den Fachleuten zur Verfügung stehende Zahlenmaterial wird benutzt für eine ausgewogene Planung des Marktes (es sei denn, die Natur spielt eine nicht vorausberechenbare Rolle) und sinkende Preise und Aktionen können eine Erntespitze an. Diese auszunutzen lohnt sich: Im Juni etwa für die Saisonprodukte Kohlrabi und Blumenkohl, gefolgt gegen Ende Monat/anfangs Juli von den Tomaten. Wie eingangs erwähnt, hat Fleisch eigentlich keine Saison mehr. Weshalb also eine Essensplanung machen, die vom Fleisch ausgeht? Das Menü von morgen oder allenfalls der laufenden Woche sollte sich nach dem erhältlichen Gemüse richten.

Die Frage lautet also: Welches Fleisch passt zum gewählten Saisongemüse und nicht umgekehrt, welches Gemüse machen wir zum gewählten Fleisch.

## Stichwort Kohlrabi:

Kohlrabi-Stifte oder Scheibchen serviert mit «Brösmeli» (in Butter oder Margarine angebrüntes Paniermehl) schmecken herrlich und begleiten z. B. einen gespickten Rindsbraten und Kartoffelstock als gleichwertigen Partner. En Guete!

Ein typisches Saisongemüse sind Kohlraben. Unser Bild zeigt eine Kohlrabi-Ernte im Freiland.

## Das aktuelle, günstige Gemüseangebot im Monat Juni:

- Spinat, Blumenkohl, Kohlrabi, Krautstiele
- Blattsalate (Kopf-, Eisberg-, Schnitt- und Krachsalat), Lattich, Bundkarotten
- Gurken, Tomaten (Import), Radiesli, Rettich
- neue Kartoffeln
- Rhabarber

## Für die Menüplanung im Juli:

- Erbsen, Kefen, Blumenkohl, Broccoli, Zucchetti
- Spinat, Kohlrabi, Krautstiele, Bohnen, Auberginen
- Peperoni
- Gurken, Tomaten, Kopfsalat, Fenchel

