

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 61 (1988)

**Heft:** 6

**Buchbesprechung:** Buchbesprechung

**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>**

## Buchbesprechung

### Gemüse 1 x 1 der Schweiz

*Das Gemüse im Truppenhaushalt hat einen sehr wichtigen Stellenwert. Daher empfehlen wir unseren Lesern dieses soeben erschienene Buch zur Lektüre. Sie erhalten nicht nur interessante Informationen, sondern auch Hinweise und Tips für den guten Einkauf und die Verwendung von Gemüsen im Truppenhaushalt und im privaten Haushalt. Dies als sinnvolle Ergänzung zu den im Reglement «Der Truppenhaushalt» enthaltenen Informationen. Das Buch richtet sich auch an alle, welche Unterricht erteilen, Vorträge halten oder über Gemüse informiert sein müssen.*

In der modernen, gesunden Ernährung nimmt das Gemüse dank dem grossen Vitamin-, Mineralstoff- und Rohfasergehalt einen hohen Stellenwert ein.

«Gemüse 1 x 1 der Schweiz» vermittelt in 10 Kapiteln alle wichtigen Informationen vom Anbau bis zum Konsum. All jene, die Unterricht oder Vorträge zum Thema Gemüse halten, finden darin alles über Umweltfragen, Produktion, Handel, Einkauf, Zubereitung und Ernährung.

Wo unser Gemüse herkommt, unter welchen Verhältnissen es angebaut wird und wie es nach der Ernte in die Läden gelangt, wird ebenso anschaulich erklärt wie das richtige Einkaufen, Aufbewahren, auf Vorrat legen und Zubereiten.

«Gemüse 1 x 1 der Schweiz» liefert Ihnen die Argumente für einen «saisongerechten Konsum». Das Buch erläutert was «marktgerechte Küche» (cuisine du marché) heisst. Es zeigt,

wie wir Frischgemüse richtig einkaufen und aufbewahren. Welche Mengen wir benötigen und wie wir Gemüse schonend zubereiten.

«Gemüse 1 x 1 der Schweiz» zeigt, weshalb Gemüse für die Ernährung wichtig ist, wie es mit dem Gesundheitswert steht. Das Buch gibt über alle wichtigen Fragen wie Nitrat, Schwermetalle und Kontrollen Auskunft. Es zeigt auch, welche Verantwortung dem Konsumenten zukommt.

*Format 14,5 x 21 cm, farbiger Umschlag, Umfang 152 Seiten, schwarz/weiss, davon 25 Schemen, Darstellungen und Graphiken sowie informative Saison- und Nährwerttabellen.*

*Die Schrift wurde vom Verband Schweizerischer Gemüseproduzenten (SVGP), Postfach 912, 1701 Freiburg, herausgegeben und ist für Fr. 15.– (+ Versandkosten) auch erhältlich bei der Schweizerischen Gemüse-Union (SGU), Röntgenstr. 32, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 01 44 40 05.*

### Stichwort Nitrat

Nitrat ist eine relativ ungiftige Substanz, vergleichbar mit Kochsalz. Nitrat wird aber mit der Bakterienflora des Mundspeichels im Magensaft zu Nitrit umgewandelt, das eine hochgiftige, aber kurzlebige Substanz darstellt. Vom Blut aufgenommenes Nitrit reagiert mit Hämoglobin; es entsteht Methämoglobin, das den Sauerstoff nicht transportieren kann. Als Krankheit resultiert eine Methämoglobinämie, eine Blausucht, die vor allem bei Säuglingen tödlich sein kann. Nitrite können im Körper auch Nitrosamine bilden, die gemäss Tierversuchen krebserregend sein können.

Gemäss der Stoffverordnung gilt in der Schweiz für Trinkwasser allgemein ein Toleranzwert von 40 mg Nitrat pro Liter und für Säuglingsnahrung inkl. Trinkwasser ein Grenzwert von 40 mg/l. Etwa 95 Prozent der Schweizer Bevölkerung wird derzeit mit Trinkwasser versorgt, das weniger als 30 mg Nitrat pro Liter enthält.