

Zeitschrift:	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber:	Schweizerischer Fourierverband
Band:	61 (1988)
Heft:	9
Artikel:	Keine Verluste bei richtiger Gemüselagerung
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-519389

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: 20.02.2026

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

Keine Verluste bei richtiger Gemüselagerung

(SGU/es) Während der einheimischen Haupterntezeit sind die Gemüse in bester Qualität, reichlichen Mengen und zu günstigen Preisen erhältlich. Das heisst, wer Saisongemüse einkauft, spart Geld und bringt trotzdem viel Abwechslung und Farbe auf den Teller. Günstig einkaufen ist für den Fourier selbstverständlich. Wichtig ist für ihn auch, dass er mit den relativ schnell verderblichen Frischgemüsen keine Verluste erleidet.

Beim Einkauf ist daher auf die Frische und Gesundheit der Produkte zu achten. Im Zweifelsfalle, ob die angelieferte Ware den Qualitätsanforderungen (sei es I. oder II. Qualität) genügt, können die «Schweiz. Qualitätsbestimmungen für Frischgemüse» zu Rate gezogen werden. Herausgegeben wurden diese Qualitätsbestimmungen durch die Schweiz. Gemüse-Union (Ausgabe 1984 erhältlich zu Fr. 20.–, Ergänzung 1988 Fr. 5.–). Bestellungen oder kurze telefonische Auskünfte über SGU, Zürich, Telefon 01 44 40 05.

Gemüse lebt auch nach der Ernte weiter, es atmet und gibt Wasser ab. Dies geht sehr schnell vor sich, das Gemüse wird welk und dadurch unbrauchbar.

Kälte und Luftfeuchtigkeit sind die wichtigsten Mittel um Gemüse frisch zu halten. Durch Kühlung von 0 bis 5 Grad Celsius wird die Atmungsrate hinuntergesetzt, und durch eine hohe relative Luftfeuchtigkeit von 90 bis 98% wird der Wasserverlust praktisch ausgeschlossen. Dadurch bleiben die wertvollen Vitamine erhalten.

Wird das Gemüse nicht sofort gebraucht, muss es lichtgeschützt und möglichst kühl aufbewahrt werden. Am besten im Keller in einer Holz- oder Plastikkiste mit Lüftungsschlitzten und einem gut befeuchteten Tuch (Leinentücher eignen sich sehr gut) überdeckt. Karton ist ungeeignet, weil er dem Gemüse Feuchtigkeit entzieht. Steht ein Kühlschrank zur Verfügung, gehört das Gemüse in die Gemüseschublade oder in einen Plastikbeutel aus lebensmittelechtem Material. In bereits gewaschene Salate kann lagenweise Küchenpapier dazwischengelegt werden, welches zuerst die überflüssige Feuchtigkeit aufsaugt und dann langsam wieder abgibt. Trotzdem, über mehr als 1 – 2 Tage sollte diese Art der Lagerung nicht hinausgezogen werden, um einen Frische- und Vitaminverlust der Produkte zu vermeiden.

Im Monat September leuchten die Märkte in den Farben der Herbstgemüse. Zuckerhut, Chinakohl, Endiviensalat, Frisé, grüner Wirz, Kabis, Randen, Knollensellerie und Lauch, hinzu gesellen sich fast alle Sommergemüse. Das Angebot ist riesig und die Tage werden kürzer und kühler. Nach harter Arbeit ist eine wärmende Minestrone oder Gemüsesuppe besonders bekömmlich. Fast alle sogenannten Kochgemüse eignen sich zur Herstellung einer solchen Gemüsesuppe. Nicht fehlen dürfen Lauch, Karotten, Knollensellerie, Wirz, Kartoffeln und Tomaten oder etwas Tomatenpüree. Grüne Bohnen, Zucchetti, Borlottibohnen und Erbsen bereichern die leckere Suppe. Auch Zwiebeln und Knoblauch sollten nicht fehlen. Etwas Reis oder Teigwaren geben dem Ganzen Boden und vor dem Servieren ein wenig geriebener Sbrinz und fein gehackter Basilikum verleihen dem Suppengericht den letzten Pfiff – en Guete!

Für die Menüplanung im September:

- wie im August: Tomaten, Auberginen, Peperoni
- Kartoffeln, Gemüse- und Küchenzwiebeln, Busch- und Stangenbohnen
- erste Herbstgerichte mit Wirz, Kabis, Kohl, Karotten, Kartoffeln
- weiterhin eine breite Palette an Blattsalaten, Rettich, Gurken

Für die Menüplanung im Oktober:

Kochgemüse:

- Sauerkraut, Kabis, Wirz, Knollensellerie, Rosenkohl, Randen, Lauch, Karotten, Kohlrabi, Herbstrüben

Salatgemüse:

- Endivien, Frisé, Chinakohl, Zuckerhut, Cicerino Rosso, Kopfsalat, Radiesli, Rettiche, Tomaten.