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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 63 (1990)

Heft: 3

Artikel: Farbe auf den Tisch - die Frühlingssalate bringen sie

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-519542

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: 24.08.2025

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

Farbe auf den Tisch – die Frühlingssalate bringen sie

Die frischen neuen Frühlingssalate bringen nicht nur eine bunte Farbenpalette auf den Tisch, ihre Vitamine und Mineralstoffe helfen uns auch, allfälligen Vorboten von Frühlingsmüdigkeit entgegenzuwirken.

(SGU/ik/mr) Mit seiner fröhlich kugeligen, leuchtend roten Form ist das Radieschen geradezu als Frühlingsbote prädestiniert. Dies war es auch lange Zeit. Wie manches andere Gemüse werden heute auch Radieschen das ganze Jahr hindurch angeboten. Im März zieht aber die einheimische Saison wieder kräftig an. Für einige Wochen kommen sie noch aus dem Gewächshaus. Jetzt brauchen sie etwa 8 Wochen bis zur Erntereife, im Sommer «legen sie einen Gang mehr ein», dann reichen 4 Wochen. Die Radieschen gehören botanisch zu den Kreuzblütlern – wie Kohl, Kohlrabi und Mairüben.

Eine andere grosse botanische Familie sind die Korbblütler. In diese gehören alle Salate, von denen nun im Frühling auch wieder ein breites Angebot aus der einheimischen Produktion zur Verfügung steht. Ein bekanntes Familienmitglied ist der Löwenzahn. Wir kennen ihn zwar als Sammelgut aus Jugendzeiten und von Wandertagen, wissen aber kaum, dass Löwenzahn auch erwerbsmässig angebaut wird. Der Anbau von Zuchtlöwenzahn kam aus Frankreich. Er wurde übernommen von den Gemüsebauern in Italien und Belgien, und nun bauen auch die Schweizer diese milderen Kultursorten an.

Im Frühling gibt es neben dem grünen Frühlings-Löwenzahn aber immer noch knackig-frische inländische Karotten und würzige Zwiebeln. Dank der guten Lagerfähigkeit sind diese Produkte das ganze Jahr über frisch erhältlich. Der hohe Karotin-Gehalt, als Vorstufe des Vitamins A, macht die Karotte zu einem besonders attraktiven Gemüse. Vitamin A ist nicht nur für die Sehkraft unserer Augen wertvoll, sondern der Körper benötigt diesen wichtigen Stoff auch für die Haut, den Zahnschmelz und den gesunden Schlaf.

Auch die Zwiebel lässt sich in bezug auf gesunde Ernährung zeigen. Ihren ätherischen schwefelhaltigen Ölen sagt man nach, dass sie nicht nur den Blutdruck und Sauerstoffwechsel regulieren, sondern auch bei Magen-, Leber- und Galleschäden positive Wirkung ausüben.

Obwohl sich diese beiden Gemüsearten gut lagern lassen – man nennt sie auch, zusammen mit Lauch, Sellerie, Randen, Kabis, Kohl und Schwarzwurzeln, «Lagergemüse» – gehören sie nicht derselben botanischen Familie an:

Die Karotte gehört zur Familie der Doldenblütler, die Zwiebel ist ein Liliengewächs.

Wir nicht, aber die Gemüsebauern müssen die jeweilige Verwandtschaft der Gemüse kennen. Würden nämlich zu oft hintereinander Gemüsearten aus der gleichen Familie angebaut, könnte es zu Schäden im Boden und zu Krankheitsbefall der Pflanzen kommen. Gerade für die nach biologischen und nach den Richtlinien der Integrierten Produktion arbeitenden Gemüseproduzenten ist die Kenntnis dieser Zusammenhänge bedeutend. Inzwischen gibt es gar einzelne, die ihre Böden im Turnus mit Ackerbau-Landwirten tauschen. Dies hilft, den Boden durch gut überlegte Folgeproduktion zu schonen.

Für die Menüplanung im April:

Kochgemüse:

Karotten, Sellerie, Randen, Kohl und Kabis, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, erste Kohlrabi und frische Krautstiele.

Salatgemüse:

Spinat, Löwenzahn, Radieschen, Chicorée, Kopf-, Nüssli- und Schnittsalat, Cicorino, Winterportulak, Brunnenkresse.

Um die wertvollen Bestandteile der Gemüse nicht zu zerstören, müssen sie richtig und sorgfältig zubereitet sein.

Es sind folgende Punkte zu beachten:

- Frische Saisongemüse sind vorzuziehen
- Allzufrühes Zurüsten schadet dem Gemüse
- Gerüstetes Gemüse soll nicht zu lange gewässert werden.