

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 63 (1990)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Lagergemüse sind immer in 'Saison'

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

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519616>

### **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:** 25.12.2025

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

## Lagergemüse sind immer in «Saison»

(SGU/mr) Auch im Winter können wir einheimisches Gemüse konsumieren. Wer auch in der kälteren Jahreszeit preisgünstig und saisonal kochen will, kauft vorzugsweise Lagergemüse.

Das Klima bestimmt, welche Gemüsearten in einem Land wachsen können. Je nach Lage – im Süden, im Norden – kann der eine oder andere Produzent spezifische Gemüsearten anpflanzen. Da unsere Wetterbedingungen im Winter kaum ein Wachstum auf freiem Feld erlauben, beschränkt sich der Konsum von einheimischem Gemüse in dieser Jahreszeit auf Lagergemüse. Typische Wintergemüse sind Karotten, Chicorée, Federkohl/Grünkohl, Knollensellerie, Lauch, Randen, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Topinambur, Weisskohl, Wirsing und Zwiebeln.

Flächenmässig werden in der Schweiz 1794 Hektaren Lagergemüse im Freiland angebaut. Den grössten Anteil an der Produktionsfläche nahmen 1989 die Karotten ein; dies entsprach einem Erntevolumen von 35,4 Millionen Kilogramm.

In der kulinarischen Hitliste stehen die «Rüebli» sogar auf Platz drei.

Die *Karotte* war bereits im Altertum eine geschätzte Gemüse- und Arzneipflanze. Als besonderen Inhaltsstoff enthält sie das Carotin, welches im Körper zum wertvollen Vitamin A umgewandelt wird. Dank ihrer guten Lagerfähigkeit eignen sich diese Gesundheits- und Vitaminspender besonders gut zum Lagern und sind so das ganze Jahr über frisch erhältlich.

*Chicorée*, auch Brüsseler Witloof genannt, ist ein sehr beliebtes Wintergemüse aus der Familie der Korbblütler. Chicorée kann sowohl als Salat wie auch als gekochtes Gemüse abwechslungsreich zubereitet werden.

*Federkohl/Grünkohl* ist ein robuster Abkömmling aus der Familie der Kohlfamilie. Er ist winterhart und wird erst geerntet, nachdem ein kräftiger Frost seinen Geschmack verfeinert hat.

*Knollensellerie* ist eine alte Natur- und Nutzpflanze. Er ist heute eines der wichtigsten Freilandgemüse und ist das ganze Jahr über erhältlich und eignet sich vorzüglich für Rohkost.

*Lauch* gehört, wie die Zwiebel und Knoblauch, zur Familie der Liliengewächse. Sein typischer Geruch wird durch ein ätherisches Öl verursacht.

*Rosenkohl* erträgt tiefe Temperaturen und kann bis in den Winter hinein geerntet werden. Er eignet sich speziell gut als gedämpftes Gericht zu Wild.

Der Vielfalt der Zubereitung dieser typischen Wintergemüse sind keine Grenzen gesetzt. Sie lassen sich auf fast alle Arten konsumieren.

*Für die Menüplanung im Monat November:*

Salatgemüse:

Eisberg, Endiviensalat, Fenchel, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kopfsalat, Krachsalat, Kresse, Lattughino, Nüsslisalat, Petersilie, Portulak, Rettiche, Rotkabis, Zuckerhut.

Kochgemüse:

Artischocke, Blumenkohl, Bodenkohlrabi, Catalogna, Chinakohl, Cima di rapa, Kabis, Karotten, Kohlrabi, Krautstiele, Kürbis, Lauch, Patisson, Peperoni, Randen, Schwarzwurzeln, Sellerie (mit Laub), Zwiebeln.

### Wir heissen die neuen Fouriere herzlich willkommen!

Vom 12. November bis 15. Dezember 1990 absolvieren Sie in Bern die Fourierschule 4/90. Während diesen fünf Wochen erhalten Sie die Fachausbildung zu Ihrer späteren Tätigkeit als Fourier. Dass diese kurze Zeit nicht genügt, wird sich im militärischen Alltag rasch zeigen.

Zu Ihrer Unterstützung veranstalten die Sektionen des Schweizerischen Fourierverbandes während des ganzen Jahres interessante ausserdienstliche Anlässe zur Aus- und Weiterbildung. Dazu gehört auch die vorliegende Fachzeitschrift «Der Fourier».

Wir wünschen viel Erfreuliches!