

# Mineralwasser

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **58 (1985)**

Heft 2

PDF erstellt am: **24.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519060>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

möglichkeiten und Reserven im Organismus erst nach mehreren Monaten auf.

Die meisten Vitamine sind nicht stabil, sie werden durch erhöhte Temperatur, Sauerstoffeinwirkung, Belichtung und andere Faktoren zum Teil oder ganz zerstört. Das empfindlichste Vitamin in dieser Beziehung ist das Vitamin C: je länger und ungünstiger das Gemüse vor der Zubereitung aufbewahrt wird, desto grösser sind die Vitaminverluste. Ein optimaler Gehalt an wertvollen Vitaminen ist nur in frischem Gemüse zu erwarten. Demgegenüber wird das Vitamin C im Obst wesentlich langsamer abgebaut: bei richtiger Lagerung der Äpfel tritt

z. B. auch nach einigen Monaten kein wesentlicher Rückgang des Vitamin-C-Gehaltes auf.

Die grössten Vitaminverluste finden bei der Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten statt. Um sie niedrig zu halten, sind folgende Richtlinien zu beachten:

1. Das Gemüse rasch putzen und rasch erhitzen.
2. Wenig Wasser zum Dünsten, Dämpfen und Kochen benutzen.
3. Weder lange wässern, noch lange kochen oder warmhalten.
4. Kochwasser der Gemüse für Suppen verwenden.

Dr. med. M. Stransky

## Mineralwasser . . .

---

Im «Der Fourier» vom Dezember 1984 berichteten wir über die Mineralwasserfirma Henniez, welche als einzige Schweizer Firma Mineralwasser in drei Versionen (spritzig, feinperlig und nature) auf den Markt bringt.

Die *Unifontes AG* teilt uns mit, dass auch sie Mineralwasser in drei Versionen in ihrem Sortiment bereithält. Es sind dies die Produkte *Fon-*

*tessa*, *Fontessa* ohne Kohlensäure und *Fontessa* mit viel Kohlensäure.

Es freut uns, dass mehrere Schweizer Firmen Qualitäts-Mineralwasser herstellen und so dem Konsumenten eine Vergleichsmöglichkeit bieten. Und dass unsere Zeitschrift «Der Fourier» sehr genau gelesen wird!

## Taschenbuch

nach dem neuesten Stand der **TRUBU**

für den Trp-Rechnungsführer deutsch/französisch

Format A 5 mit Register und festem Einband, 160 Seiten, Kartentaschengrösse

Für KVK/WK 1 Buchhaltungsperiode bis 25 Tage

**Militärverlag Müller AG, 6442 Gersau**  
**Telefon 041 84 11 06**

**Preis Fr. 23.-**