

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 62 (1991)
Heft: 4

Rubrik: Us em Gmües-Chratte : "Junges Gemüse" - und dies im Fachblatt!

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: 26.01.2026

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

Us em

Gmües-Chratte



«Junges Gemüse» – und dies im Fachblatt!

Die VSA-Redaktion wird Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in dieser und den folgenden Fachblatt-Ausgaben frisches Saison-Gemüse des jeweiligen Monats vorstellen. Frei nach dem Motto: «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein», will diese Artikelserie Ihnen aufzeigen, wovon der Mensch sonst noch leben könnte und womit er sich in unseren Breitengraden, der Jahreszeit entsprechend, ernähren kann. Natürlich soll daraus keine «grüne Zeigefinger-Aktion» werden. Ganz im Gegenteil – nicht der erhobene Zeigefinger, sondern

die nach oben gezogenen Mundwinkel



(hmmm ...) sollen

Ihnen den Zugang zum einheimischen Gemüse erleichtern. Wir möchten Ihnen – und uns selbst in Erinnerung rufen, welche Gemüsesorten im entsprechenden Monat bei uns frisch geerntet und in grösseren Mengen verkauft werden. Herr Rauchenstein, Leiter der Kantonalen Zentralstelle für Gemüsebau in Gränichen, wird uns die dazu notwendigen Informationen und Unterlagen zur Verfügung stellen. Auch Herr Graf, von der Schweizerischen Gemüse-Union, wird uns mit seinem Wissen zur Seite stehen. In Sachen Ernährung dürfen wir auf die Mithilfe von Esther Schneider, freischaffende Ernährungsberaterin in Villnachern, zählen. Aber auch die Zeitschrift «Natürlich» aus dem AT-Verlag, Aarau, leistet uns gute Dienste.

Heidi Ruchti-Grau

Essen, was in meiner nächsten Umgebung wächst

Alles hat seine Zeit, alles hat seinen Standort und seine Umgebung. In Italien hat mir ein alter Mann, nach den üblichen Fragen über die Herkunft und den Grund meines Aufenthalts, einmal die Frage nach meinen Essgewohnheiten gestellt. Ob ich denn die gleichen Früchte und Gemüse kaufen könne wie bei mir zu Hause, und wie ich mich in Italien überhaupt ernähren würde. Sehr erstaunt über seine Frage antwortete ich unvermittelt: «Ich esse natürlich alles, was ihr hier esst und täglich einkauft, das ist doch ganz selbstverständlich.» Darauf antwortete mir der Mann: «Sie sind eine sehr kluge junge Frau, aber selbstverständlich ist das nicht. Ich habe lange Zeit in Deutschland gelebt und gearbeitet und habe mich nach Möglichkeit so ernährt, wie es in jenem Teil des Landes so üblich war. Wenn ich hier in Italien bin, kuche ich die Speisen zum Beispiel mit viel mehr Öl als im Norden. Ich habe mit meiner Anpassung an die Essgewohnheiten meiner Gastgeber, gesundheitlich gesehen, die beste Erfahrung gemacht. Viele meiner Freunde, die nur italienisch gegessen haben, sind, im Gegensatz zu mir, krank geworden. Ich führe meine Gesundbleiben auf den veränderten Speisezettel zurück.»

Diese kleine Episode ist mir auch deshalb in Erinnerung geblieben, weil der alte Mann mir noch geschildert hatte, wie schwierig

es manchmal für ihn war, herauszufinden, welches Gemüse wirklich in der näheren Umgebung geerntet worden sei, es hätte ja immer von allem zu kaufen gegeben.

Ob die Erfahrung des alten Italieners auch für uns alle ihre Gültigkeit hat, ob seine Meinung, immer vom selben zu essen wie die einheimische Bevölkerung, eine allgemein gültige, wissenschaftliche Erkenntnis oder nur die Lebenserfahrung eines einzelnen ist, soll uns hier nicht weiter beschäftigen. Dennoch hat sie uns als Einleitung und mögliche Begründung einer Gemüseserie im Fachblatt einen wichtigen Dienst erwiesen: «Se si non è vero è ben trovato!» (Giordano Bruno)

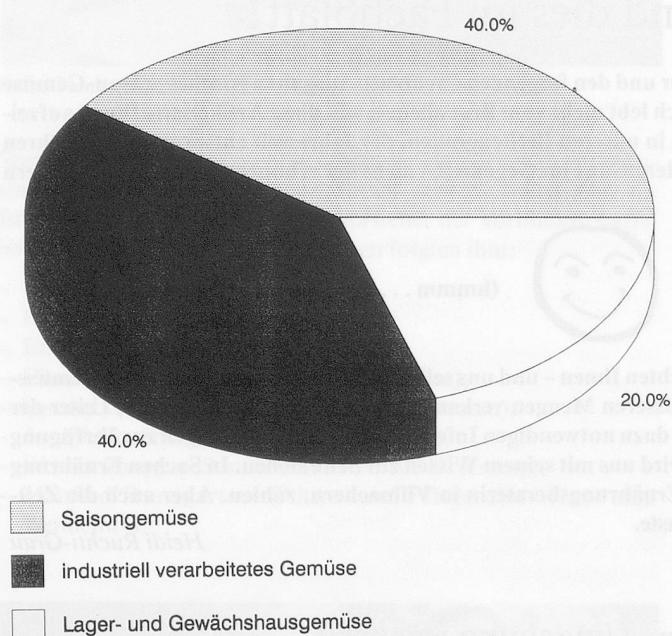
Wir hoffen, Ihnen in den nächsten Monaten viel Wissenswertes über «unser tägliches Gemüse» vermitteln zu können und Ihre Neugierde zu wecken. Wir werden über *Herkunft, Geschichte, Besonderheiten bei Anbau oder Ernte der einheimischen Gemüsesorten, Ernährungsphysiologie, aber auch über andere Verwendungsmöglichkeiten*, zum Beispiel in der *Heilkunst* berichten und Sie auf weiterführende Literatur hinweisen. Auf Fragen und Anregungen Ihrerseits sind wir gespannt und freuen uns über jeden Dialog.

Gemüse – eine Definition

(Zitat aus «100 Gemüse»)

Der Sammelbegriff «Gemüse» wird für ein- bis zweijährige, frische, krautige Pflanzen und Pflanzenteile verwendet, die der menschlichen Ernährung dienen. Gemüse wird, roh oder gekocht, als Beilage zur kalorienreichen Grundkost gegessen. Die ernährungsphysiologische Bedeutung der Gemüsepflanzen liegt im Gehalt an Vitaminen, Mineralsalzen, geschmackgebenden Stoffen und Nahrungsfasern. Ursprünglich wild wachsende Pflanzen wurden zunächst in Gärten, später auch auf dem Feld in Kultur genommen. Viele Sammelpflanzen dienten nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch zu Heilzwecken. So wurden zum Beispiel Brunnenkresse, Löwenzahn und Spargel wegen ihrer heilenden offizinalen (*auch offizinell = arzneilich, als Heilmittel durch Aufnahme ins amtliche Arzneibuch anerkannt*) Wirkung kultiviert.

Inlandproduktion



Auf nur einem Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche, etwas mehr als 10 000 ha, Familiengärten nicht eingerechnet, wird in der Schweiz Gemüse angebaut. Davon werden zwei Fünftel in-

TRAVAMED PERSONAL AG

Ihr Spezialist für gute Stellen im

Sozial- und Gesundheitswesen!

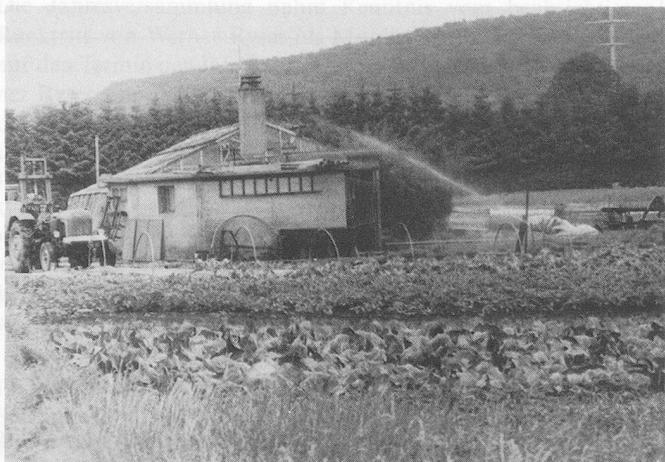
Ob Sie einen individuellen Einsatz in einem kleinen Heim mit privater Atmosphäre suchen, eine spezielle Tätigkeit im klinischen Bereich anstreben oder sich eine verantwortungsvolle Position mit viel Freiraum für Eigeninitiative wünschen:

TRAVEND hat's! Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne: unverbindlich, diskret und kostenlos!



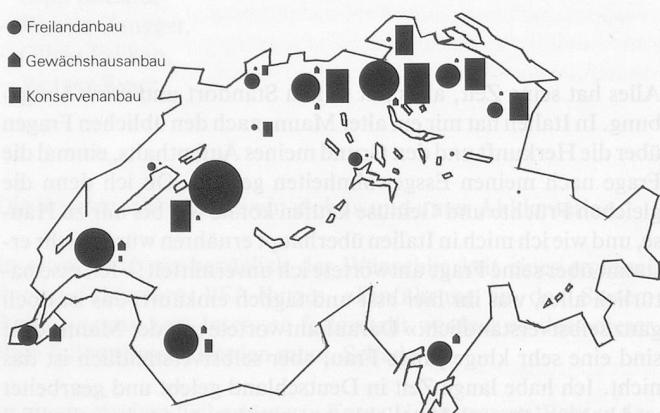
TRAVAMED PERSONAL AG
Personalberatung und
Kaderselektion, Poststrasse 11
8580 Amriswil, Tel. 071 67 15 55

industriell weiterverarbeitet, zwei weitere Fünftel entfallen auf Saisongemüse und in ein Fünftel teilen sich Lager- und Gewächshausgemüse. Drei Prozent vom landwirtschaftlichen Endrohertrag der Schweiz werden im Gemüsebau erwirtschaftet. Die rund 5000 Gemüsegärtner bewirtschaften meist kleinere bis mittlere Familienbetriebe als eigentliche Unternehmer. Da die Gemüseproduktion weder garantierte noch gestützte Preise kennt, bietet das Landwirtschaftsgesetz, durch Importregelung, noch einen gewissen Schutz der inländischen Produktion. Aber auch der Haus- und Familiengarten oder das Pflanzland haben ihren Stellenwert in der Gemüseproduktion. Nach groben Schätzungen soll auf mindestens 3000 Hektaren oder fast einem Drittel der gewerbsmässigen Produktion, Gemüse für Eigenbedarf angebaut werden.



Die wichtigsten Anbauregionen der Schweiz

Im Gemüsebau spielen die geographischen und strukturellen Verhältnisse eine grosse Rolle. So stammt das Frühgemüse mehrheitlich aus den klimatisch begünstigten Regionen, wie Tessin und Genferseegebiet, oder aus den Gewächshäusern der Betriebe rund um die grossen Konsumzentren.



Das Frischgemüse wird vor allem von Kleinbetrieben produziert, die oft neben dem Gemüseanbau noch Ackerbau oder Viehwirtschaft betreiben. Man findet sie in klimatisch günstigen Gegenden, in der Nähe von Absatzzentren oder in traditionellen Anbaugebieten.

Das Konservengemüse wird möglichst in der Nähe von Fabriken angebaut. Da vollautomatisiert geerntet wird, ist der Arbeitsaufwand gering. Somit tritt dieser Anbau vielfach neben den traditionellen Hauptbetriebszweigen auf.

Die Pflanze und ihre essbaren Teile

(aus: «100 Gemüse», Seite 15)

Je nach genutzten Pflanzenteilen lassen sich Gemüsearten und -sorten wie folgt aufgliedern:

Knollen/Wurzeln



Bodenkohlrabi, Herbstrübe, Karotte, Mairübe, Meerrettich, Pastinake, Radies, Rande, Rettich, Schwarzwurzel, Sellerie, Stachys, Topinambur

Zwiebeln



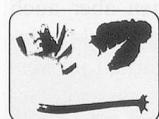
Gemüsezwiebel, Knoblauch, Lauch, Schalotte, Schnittlauch, Schnittknoblauch, Schnitzwurzel, Speizezwiebel, Stengelzwiebel

Stengel



Kohlrabi, Spargel

Blattstiele



Fenchel, Kardy, Krautstiel, Rhabarber, Stangensellerie, Stielmus

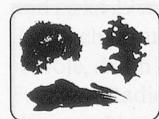
Blätter

- Kohlarten



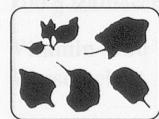
Chinakohl, Cima di rapa, Federkohl, Pak-Choi, Rosenkohl, Rotkabis, Spitzkabis, Weisskabis, Wirz

- Salate



Bataviasalat, Catalogna, Chicorée, Cicerino, Eisbergsalat, Endivie, Frisée, Kopfsalat, Kresse, Lattich, Lattughino, Löwenzahn, Nüssli-salat, Petersilie, Portulak, Schnittsalat, Schnitzchorie, Zuckerhut

- Spinat



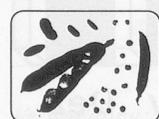
Neuseeländer Spinat, Schnittmangold, Spinat

Blütenstände



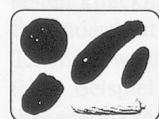
Artischocke, Blumenkohl, Broccoli

Samen



Auskernbohne, Buschbohne, Erbse, Feuerbohne, Kefe, Knackerbse, Puffbohne, Sojabohne, Stangenbohne

Früchte



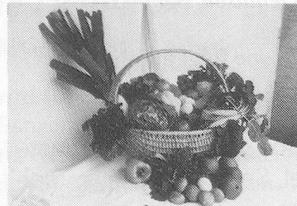
Aubergine, Gemüsepaprika, Gewürzpaprika, Gurke, Kürbis, Melone, Patisson, Rondini, Tomate, Wassermelone, Zucchetti, Zuckermanns

Bei verschiedenen Arten können mehrere Pflanzenorgane verwendet werden.

Gemüse - em

Us em

Gmüs-Chratte



im April - Mai

April, April, der macht was er will!

In bezug auf das Wetter ist der obengenannte Ausspruch zum Dauerbrenner weiter Bevölkerungskreise geworden. Ob dieser Satz auch für Pflanzen zutrifft, entzieht sich unserer Kenntnis. Was wir aber wissen ist, dass die *Radieschen*, dank ihrer kürzeren Wachstumszeit (vergleichen mit dem Rettich) zu den Vorboten des Frühlings gehörten. Heute werden sie praktisch das ganze Jahr über angebaut und gebündelt mit dem Laub zum Verkauf angeboten. Im Gegensatz zu den USA, wo die Radieschenkugeln ohne Laub und in Plastik verpackt verkauft werden, lassen sie sich bei uns in dieser Form nur schlecht absetzen. Das Laub garantiert für Frische, was der Kundin oder dem Kunden die Frage nach dem Erntezeitpunkt erspart. Schummeln oder «Frischzellenkur» lässt diese Verkaufsstrategie wohl nicht zu!

Das Radieschen

Raphanus sativus L. var. sativus / Kreuzblütler

Wortherkunft:

«Radieschen» ist die Verkleinerungsbildung von «Radies» und wurde vom französischen Wort «radis» entlehnt. Dieses wiederum wurde vom lateinischen «radix» Wurzel abgeleitet. Auf den gleichen Ursprung lässt sich auch das Wort «Rettich» zurückführen.

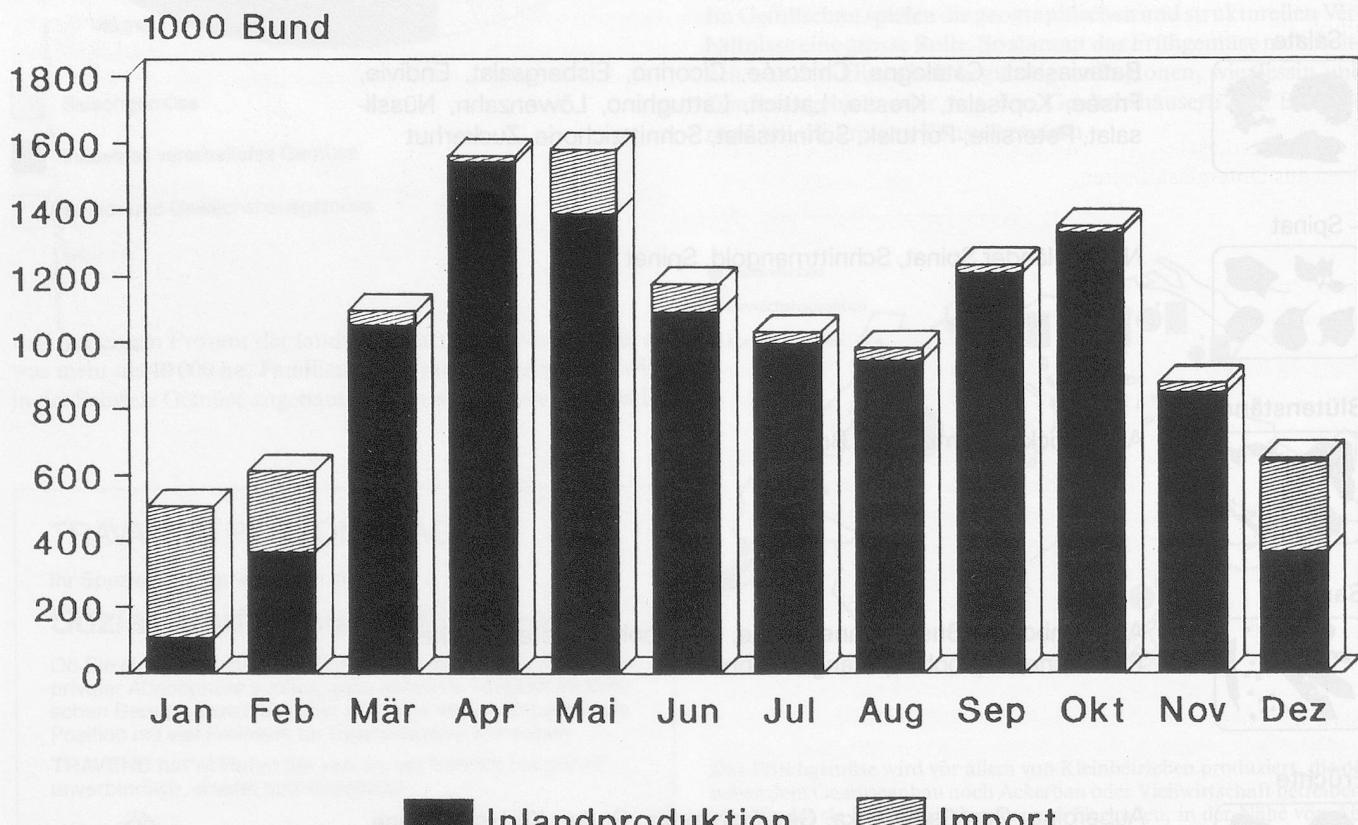
Heimat:

Der Ursprung des Radieschens kann nicht genau belegt werden. Als Heimat wird meist Vorderasien, aber auch China angegeben, wo wilde Formen gefunden wurden. Auch soll das Radieschen, laut Günther Liebster, im Altertum in chinesischen und japanischen Ziergärten angepflanzt worden und auch schon den alten Ägyptern und Griechen bekannt gewesen sein. In Europa sollen radieschenartige Formen im 16. Jahrhundert, also dreihundert Jahre später als der verwandte Rettich, erstmals aufgetaucht sein.

Beschreibung:

Die meisten Sorten sind kugelig rund, sie können aber auch langoval, zylindrisch oder rübenartig halblang gestreckt sein. Auch die Farbe variiert von weiss (meist als Eiszapfen im Verkauf) über rosa, gelb, rot und violett bis zweifarbig weiss-rot. Gefärbt ist jedoch nur die Aussenhaut, innen sind Radieschen stets weiss.

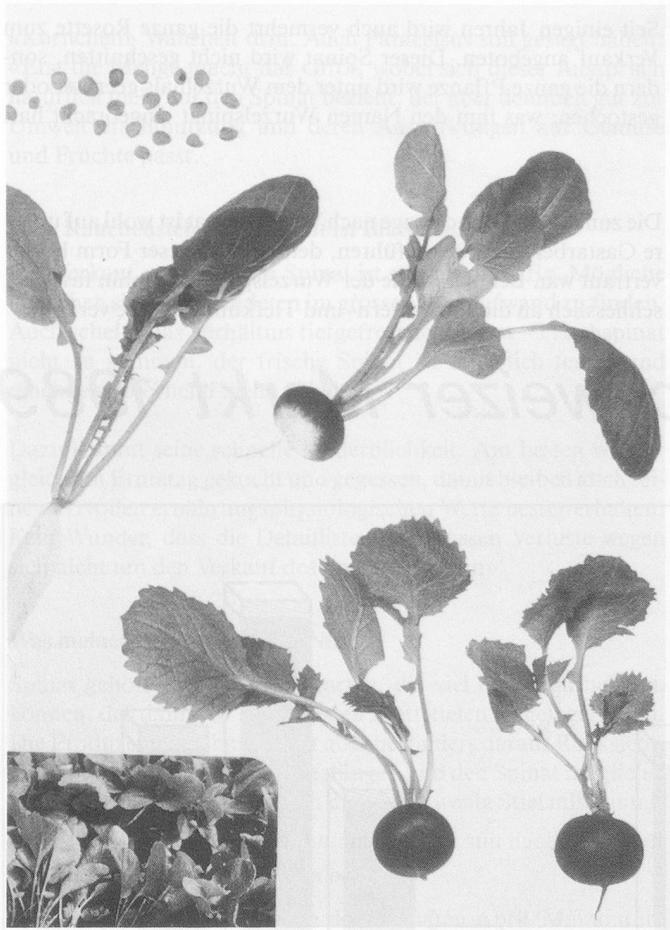
Radieschenmarkt Schweiz 1989



Anbauflächen CH 89: Gewächshaus 43.25 ha

Freiland 117.72 ha

Wichtigste Kantone: ZH, AG, VD, BE



Inhaltsstoffe:

Radieschen enthalten Zucker, Eiweiss, Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Natrium, Eisen, Provitamine A, die Vitamine B1, B2 und zirka 29 mg % C. Den scharf-würzigen Geschmack, der dem Radieschen auch zur Apérobeilage verholfen hat, bewirken Allylensöle, deren Menge von Sorte und Standort bestimmt wird. Bei Freiland-Radieschen ist er meist schärfer ausgeprägt als bei solchen aus Unterglaskulturen.

100 g Radieschen enthalten:

Vitamin- und Wassergehalt	Carotin	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	Wasser
	mg	mg	mg	mg	mg
	0,023	0,033	0,03	29	94,4
Mineralstoff-gehalt	Eisen	Calcium	Phosphor	Magnesium	Kalium
	mg	mg	mg	mg	mg
	1,5	34	26	0,1	255
Nährstoff-gehalt	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Energie	
	g	g	g	kJ	kcal
	1,0	0,1	3,5	12	2,9

Verwendung:

Dank seiner schönen roten Farbe gehört das Radieschen zum ersten knackigen Frühlingssalat wie die bunten Eier zu Ostern. Besonders gut eignen sie sich zum Garnieren kalter Platten oder Teller. Sie werden meist roh genossen, am besten pur oder mit Dip (zum Beispiel Sauerrahm). Gekochte Radieschen, sie verlieren ihre schöne rote Farbe und auch der scharfe Geschmack wird gemildert, gehören zu den «Raritäten» in der Gemüseküche. Aber

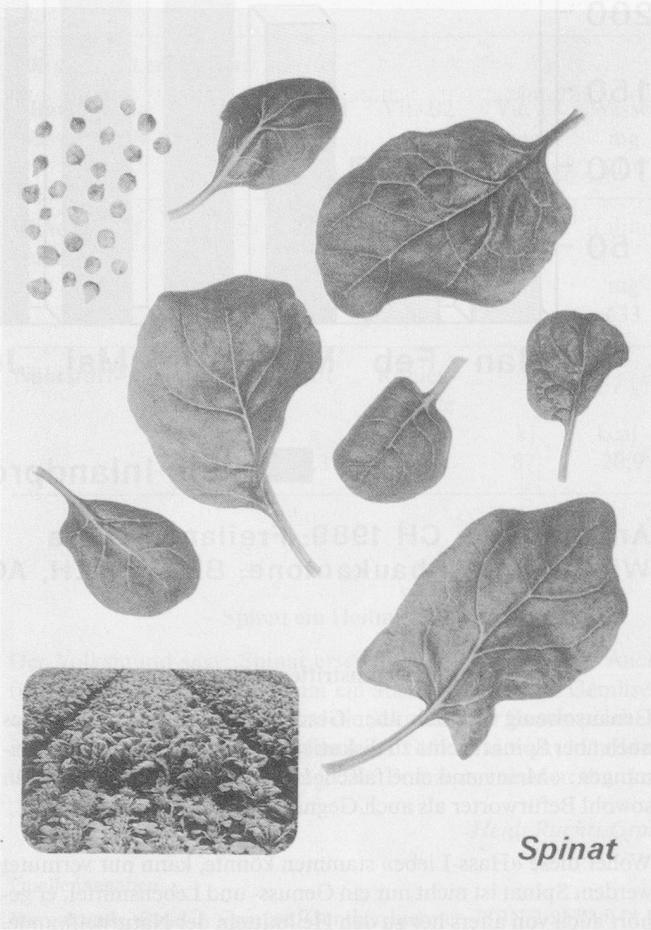
auch Radieschen im Teig ausgebacken gehören bei uns nicht zur Alltagsküche. Das Laub wird meist an Tiere verfüttert oder kompostiert, obschon sich die jungen frischen Blätter, fein gehackt, vorzüglich zum Verfeinern von Suppen und Saucen eignen.

In Ägypten und im Nahen Osten soll es sogar Sorten geben, die nur der Blätter wegen angebaut werden.

Die Komplementärfarbe von rot ist bekanntlich grün, und die ist im zweiten Monatsgemüse, in Form von Chlorophyll, reichlich vorhanden. Im Gegensatz zu den Radieschen verliert der Spinat seine Farbe nicht durchs Kochen. Er eignet sich daher auch optisch hervorragend für den Tellerservice. Radieschen und Spinat haben jedoch auch etwas Gemeinsames: Bei beiden, wie auch bei den meisten anderen Gemüsen, werden Ernte und Verkaufsvorbereitung fast ausschliesslich durch Handarbeit erledigt, was natürlich im Verkaufspreis ersichtlich ist.

Spinat

Spinacia oleracea L. / Gänsefussgewächs



Spinat

Herkunft:

Seine Heimat ist der Orient und dort mit grösster Wahrscheinlichkeit Persien. Diese Vermutung wird aus dem persischen Wort «spanah», Spinat abgeleitet. Die Araber brachten die eisenhaltige Pflanze im 11. Jahrhundert nach Spanien «espinaca» und von dort über Frankreich «épinard» in die anderen europäischen Länder. Niederlande «spinazie», England «spinach», Italien «spinace». Im lateinischen Wort «spina» (Dorn) ist wohl ein Hinweis auf die spitz auslaufenden Blätter.

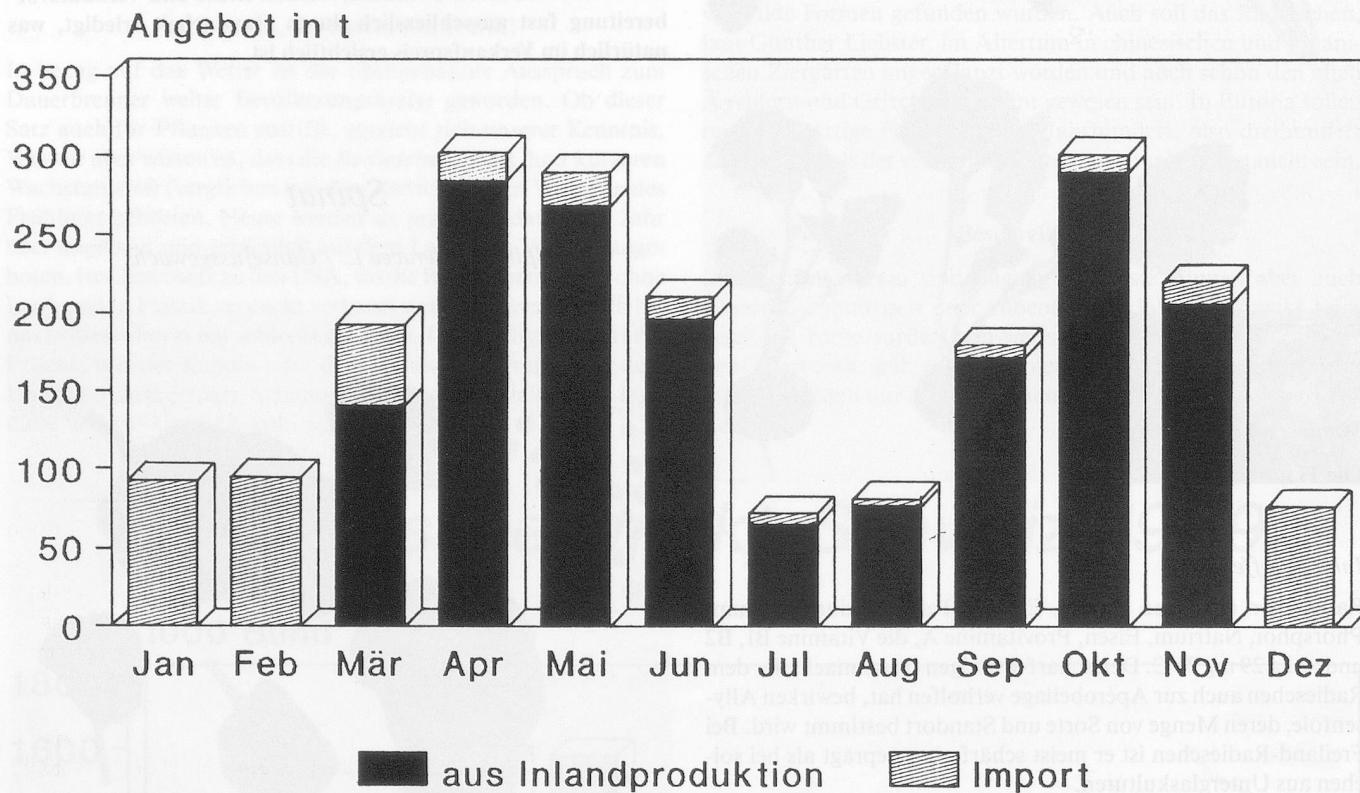
Blattspinat – Wurzelspinat

Der Spinat ist ein raschwachsendes, bis 30 cm und höher werdendes Blattgemüse und ein naher Verwandter der Rande (rote Bete). Man spricht von Blatt- und Wurzelspinat, wobei es sich nicht um zwei verschiedene Kulturformen oder Spinatsorten handelt, sondern um unterschiedliche Ernteverfahren. Der Blattspinat wird ausschliesslich von Hand, mit der Spinatsense geerntet, das heisst, die einzelnen Blätter werden oberhalb des Wurzelhalses abgeschnitten und locker aufgeschichtet im Schüttkorb zum Frisch-Verkauf angeboten.

Seit einigen Jahren wird auch vermehrt die ganze Rosette zum Verkauf angeboten. Dieser Spinat wird nicht geschnitten, sondern die ganze Pflanze wird unter dem Wurzelhals geerntet oder gestochen, was ihm den Namen Wurzelspinat eingebracht hat.

Die zunehmende Nachfrage nach Wurzelspinat ist wohl auf unsere Gastarbeiter zurückzuführen, denen er in dieser Form besser vertraut war. Bei uns wurde der Wurzelspinat bis anhin fast ausschliesslich an die Konserven- und Tiefkühlindustrie verkauft.

Frischer Spinat im Schweizer Markt 1989



Anbaufläche CH 1989: Freiland 145 ha
Wichtigste Anbaukantone: BE, VD, ZH, AG

Spinat, ein umstrittenes Gemüse!

Genausowenig wie sich über Geschmack streiten lässt, gibt es auch über Spinat nichts zu diskutieren. Hier gelten nur zwei Meinungen: «Meine und eine falsche!» Dies, so scheint es, glauben sowohl Befürworter als auch Gegner des Spinats:

Woher diese «Hass-Liebe» stammen könnte, kann nur vermutet werden. Spinat ist nicht nur ein Genuss- und Lebensmittel, er gehört auch von alters her zu den Heilmitteln der Naturheilkunde. Dass er zu den eisenreichen Nahrungsmitteln gehört, bestreitet wohl niemand, doch wieviel Eisen enthält er nun wirklich? Heinz Scholz schreibt dazu in seinem Artikel sehr eindrücklich und einleuchtend:

«Mit einem Schaudern erinnern sich die heutigen Erwachsenen an ihre Kindheit, wenn sie an die zahlreichen «Spinatfütterungen» denken. Spinat galt nämlich bei den Müttern als «grüne Apotheke» und war für die Gesundheit ihrer Sprösslinge mitverantwortlich. Spinat galt als das eisenreichste Gemüse und war in der Lage, die Blutarmut zu besiegen beziehungsweise zu verhin-

dern. Der hohe Eisengehalt kam folgendermassen zustande: In einem alten medizinischen Lehrbuch wurde nämlich das Komma beim Gehalt falsch plaziert, so dass eine zehnfache Eisenmenge zustande kam. Dennoch steht der Spinat mit einem Eisengehalt von 4 mg je 100 g an der Spitze der eisenhaltigen Gemüsearten.»

Womit wieder einmal bewiesen sein dürfte:

1. Papier, nicht nur Zeitungspapier, nimmt alles an.
2. Ein falschgesetztes Komma kann zum Streitpunkt werden.
3. Wer beim Essen genau rechnet, kann sich auch tüchtig verrechnen.

Auch für den Spinat gilt: Wer ihn nur isst, weil er gesund ist, verliert die Lust am Essen und lässt sich auch durch Nachrichten verunsichern, wie jene über allfällige krebsfördernde Stoffe, die durch Düngen, Aufbewahren oder Aufwärmern ein gesundes Gemüse, und damit den Menschen, krank machen.

«Spinat ist genauso gesund, wie ungesund», versichert mir meine Nachbarin. Wie immer bei solchen Gerüchten, liegt auch hier ein

«Körnchen» Wahrheit drin. Auch Paracelsus soll gesagt haben: «Erst die Menge macht das Gift», wobei sich dieser Ausspruch natürlich nicht auf den Spinat bezieht, der aber dennoch gut zur Umweltverschmutzung und deren Auswirkungen auf Gemüse und Früchte passt.

Herr Rauchenstein, wie beliebt ist Blattspinat?

Der Verkauf von frischem Spinat ist stark rückläufig. Mögliche Ursachen sind unter anderen im grossen Rüstaufwand zu finden. Auch scheint das Verhältnis tiefgefrorener Spinat – Frischspinat nicht zu stimmen, der frische Spinat ist erheblich teurer und macht entsprechend mehr Arbeit.

Dazu kommt seine schnelle Verderblichkeit. Am besten wird er gleich am Erntetag gekocht und gegessen, damit bleiben auch seien wertvollen ernährungsphysiologischen Werte besser erhalten. Kein Wunder, dass die Detaillisten der grossen Verluste wegen sich nicht um den Verkauf des Spinats «raufen».

Was meinen Sie zu Spinat = Nitrat?

Spinat gehört zu den Gemüsearten, die viel Nitrat aufnehmen können, das dann vor allem in den Blattstielen eingelagert wird. Die Produzenten nehmen jetzt aber besonders darauf Rücksicht, indem sie besonders vorsichtig düngen und den Spinat möglichst hoch abschneiden, damit auch möglichst wenig Stiel mitkommt.

Wann schmeckt der Spinat am besten?

Die Hauptkonsumzeit liegt in den Monaten April/Mai und im Oktober. Im Sommer ist die Produktion schwierig, da der Spinat die Tendenz hat, im Langtag frühzeitig Blüten anzusetzen.

Tip für Hobby-Gärtner!

Vom acht bis vierzehnten Mai müssen Bohnen und Gurken in den Boden 'nei.
(Bauernregel)

Geschichten rund um den Spinat

Wohl am besten bekannt ist der legendäre Matrose «Popeye», der, immer wenn Gefahr droht, sich Spinat einverleibt, um damit Kräfte zu sammeln und allfällige Angreifer zu überwältigen.

Meiner Freundin wurde, wohl in Anlehnung an Popeye, immer wieder die Geschichte von den armen Kindern erzählt, die, auf einer Insel gestrandet, nichts zu essen hatten. Wie durch ein Wunder wurde später noch eine Kiste voll mit Büchsenspinat und natürlich auch einem Büxsenöffner angeschwemmt. Dieser (der Büxsenöffner) rettete den Kindern das Leben und machte sie stark . . . Diese kraftspendende Geschichte konnte leider, auch wenn sie noch so eindrücklich erzählt wurde, bei ihr die Lust auf Spinat in keiner Weise wecken.

100 g Spinat enthalten:

Vitamin- und Wassergehalt	Carotin mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. C mg	Wasser mg
	2,4	0,11	0,12	52	91,6
Mineralstoff- gehalt	Eisen mg	Calcium mg	Phosphor mg	Magnesium mg	Kalium mg
	4,1	126	55	58	633
Nährstoff-	Eiweiss g	Fett g	Kohlen- hydrate g	Energie kj	kcal
	2,5	0,3	3,4	87	20,9

Spinat ein Heilmittel?

Der Volksmund sagt: Spinat ersetzt die halbe Apotheke. Auch für Günther Liebster ist Spinat ein äußerst wertvolles Gemüse: «Er fördert die Blutbildung und die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle und wirkt in milder Weise auch auf die Verdauung. Die Franzosen nennen ihn den Besen des Magens».

Heidi Ruchti-Grau

Quellenangaben:

Warenkunde, Band 2, Gemüse, Günther Liebster, ISBN 3-927008-01-X Morion Verlagsproduktion GmbH, Düsseldorf, 1990.

100 Gemüse, F. Keller, J. Lüthi, K. Röthlisberger, ISBN 3-906 679 01 2 Verlag Landwirtschaftliche Lehrmittelzentrale, Zollikofen, 1986.

Gemüse 1 x1 der Schweiz, Arbeitsgruppe für Öffentlichkeitsarbeit (PR) des Verbandes schweizerischer Gemüseproduzenten (VSGP), Freiburg, 1988.

Natürlich, Heft Nr. 4 1990, AT Verlag, Heinz Scholz, Spinat regt die Verdauungsdrüsen an.

Heilkraft aus dem Garten, Günther Liebster, ISBN 3-405-13144-8 BLV Verlagsgesellschaft GmbH München, 1985.

Goldene Bauernregeln, Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft GmbH, Herrsching, ISBN 3-88199-793-8.



Service Culinaire...

Ein Beratungs-Service,
der weit über das Produkt hinausgeht.
Wir helfen Ihnen bei der Lösung
von kochfachlichen Fragen.

HACO, Ihr Partner von der Küche bis zum Gast!

Haco AG, 3073 Gümligen, Tel. 031/52 00 61