

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 62 (1991)
Heft: 5

Rubrik: Us em Gmües-Chratte : wie der Mensch aufs Gemüse kam ... oder seit wann dient das Gemüse dem Menschen als Nahrung?

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: 28.01.2026

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

Us em

Gmües-Chratte



Wie der Mensch aufs Gemüse kam . . . oder seit wann dient das Gemüse dem Menschen als Nahrung?

Gemüsepflanzen bildeten schon immer einen wichtigen Bestandteil unserer Nahrung. Zu Beginn der Menschheitsgeschichte und zur Zeit der herumziehenden Sammler- und Jägervölker ernährte man sich vor allem von wildwachsenden Gemüsen und Früchten wie Blättern, Wurzeln, Beeren und Nüssen. Als die Menschen sesshaft wurden, begannen sie, gezielt Erbsen, Bohnen, Linsen und Pastinak anzupflanzen. Die Griechen und später auch die Römer brachten den Gemüseanbau nach Mitteleuropa. In den Kloster- und Pflanzgärten des frühen Mittelalters wurden Kohlarten, Möhren, Pferdebohnen, Kohlrabi, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Melde, Lattich (Salat), Endivien, Erbsen, Melonen, Gurken, Mangold und Portulak angebaut. Im 16. Jahrhundert wurde der schon den Römern bekannte Spargel gezogen und die Spanier brachten Tomaten sowie die Garten- und Feuerbohne aus Amerika nach Europa. (1)

Nachdem zuvor die einzelnen Familien sich von ihrem selbstgezogenen Gemüse ernähren konnten, wurde ihnen dies durch die voranschreitende Industrialisierung und Verstädterung mehr und mehr verunmöglich. Es kam zur Arbeitsteilung. Von nun an war die Landwirtschaft für die Ernährung weiter Bevölkerungskreise besorgt.

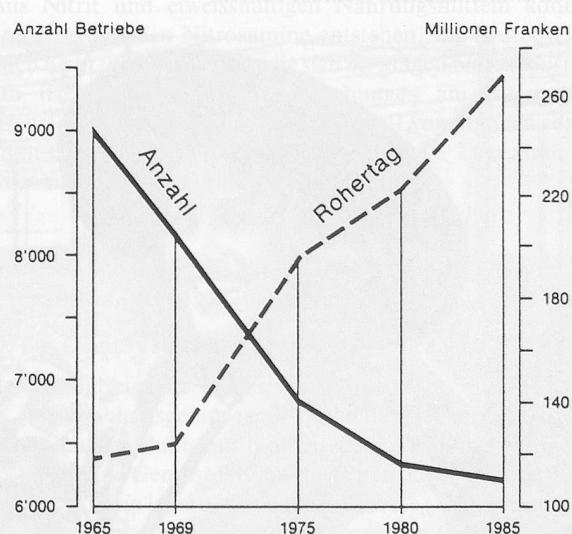
Waren 1850 noch sieben von zehn Schweizern als Bauern tätig, belieferte jetzt eine ständig kleiner werdende Zahl spezialisierter Landwirte immer mehr Städter mit frischen Gemüsen, Früchten und Kartoffeln. Es entstanden die heute wieder beliebter werdenen Wochenmärkte, die jedoch den steigenden Versorgungsansprüchen der städtischen Bevölkerung bald nicht mehr genügen konnten. Schon bald nach dem Ersten, aber vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg setzte sich deshalb zwischen den Bauern, dem Verteilerhandel und dem Detailhandel eine zunehmende und heute noch praktizierte Arbeitsteilung durch. (2)

Gemüsebau heute

Was sich schon nach dem Zweiten Weltkrieg für die Landwirtschaft abzeichnete, gilt heute vermehrt auch für den Gemüsebau. Immer weniger Bauern und Gemüsegärtner versorgen immer mehr Menschen mit landwirtschaftlichen Produkten. So zeigt die durchgezogene, abfallende Linie der nachfolgenden Graphik aus dem «Gemüse 1 x 1 der Schweiz», dass die Zahl der Schweizer Ge-

müsebaubetriebe inner 20 Jahren um 32,5 Prozent von 9300 Betrieben 1965, auf 6370 Betriebe 1985 abnahm. Gleichzeitig stieg, wie die unterbrochene, ansteigende Linie verdeutlicht, der Endrohertrag aus der Gemüseproduktion um über 125 Prozent, von 119,1 Mio. Franken 1965 auf 268 Mio. Franken 1985. (3)

Gemüsebaubetriebe 1965-85



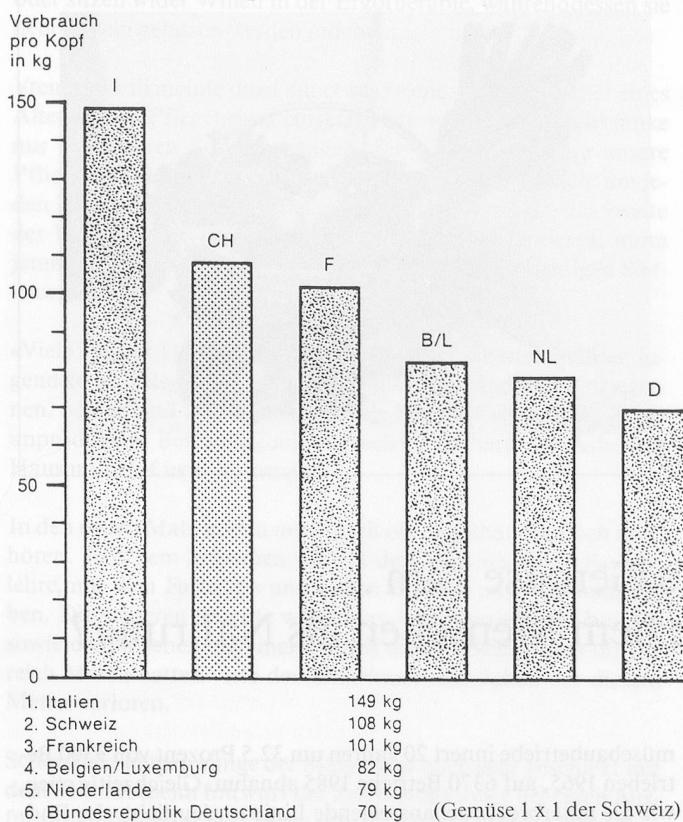
Der Gemüseverbrauch im europäischen Vergleich

(2) Jeder Einwohner unseres Landes isst im Durchschnitt 108 Kilogramm Gemüse im Jahr. Das sind über 250 Gramm pro Tag. Unser Land steht damit an zweiter Stelle in Europa.

Natürlich muss auch der Gemüsegärtner, der, wie im Fachblatt Nr. 4 beschrieben, als eigentlicher Unternehmer arbeitet, seinen Betrieb nach marktwirtschaftlichen Gesichtspunkten führen. Doch wie lassen sich Gewinnstreben und verantwortungsvoller Einsatz von Düng- und Pflanzenschutzmitteln vereinbaren?

Welche Anbaumethode ist die richtige? Oder gibt es überhaupt eine einzige richtige und gute Methode? Fragen wie diese werden uns bestimmt noch weiterhin beschäftigen.

Die nachstehende Graphik zeigt den Stand von 1985:



Dass dieser Bedarf längst nicht mehr durch Selbstversorgung und Inlandproduktion gedeckt wird, ist klar. Weniger einleuchtend scheinen aber oft die Massnahmen, die zur Produktionssteigerung von einheimischem Gemüse führen.

Mai

Juni



«Erdbeeren im Winter sind Chabis!»

Diese treffende Bemerkung zum Thema Saisongemüse ist der Schweizer Gastronomie vom 29. März 1991 entnommen. Im Interview mit dem Kantonschemiker Dr. André R. Hermann und Lebensmittelinspektor Heini Braun antwortete A. Hermann auf die Frage des Journalisten W. Rüedi, ob Kantonschemiker und Lebensmittelinspektoren nicht schon bei der Produktion der Lebensmittel eingreifen sollten:

«Auf der Stufe der Landwirtschaft können wir nicht eingreifen, solange das Produkt als solches noch nicht vorhanden ist. Es ist klar, dass weder der Wirt noch der Konsument verantwortlich ist für Ware, die er vom Händler erhält. Trotzdem muss auch er bei der Auswahl den gesunden Menschenverstand und vor allem seine Kenntnisse einsetzen, das heisst, er muss ja nicht unbedingt im Winter Blattsalat und Dessert mit Erdbeeren und Kirschen servieren.»

Was für die Gastronomie und den Wirt gilt, ist für uns «gewöhnliche» Konsumenten bestimmt auch richtungweisend. Auch wir können durch unser Konsumverhalten wegweisend für die Produktion werden: Denn der Produzent richtet sein Angebot in erster Linie nach der Nachfrage.

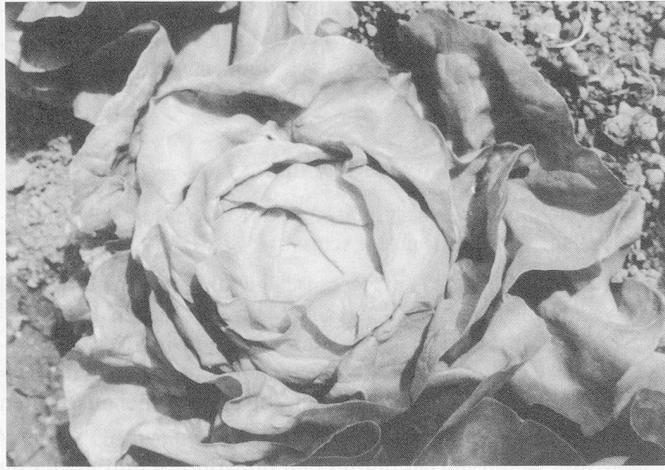


Darum dürfen wir jetzt wieder richtig «zuschlagen» und mit gu-tem Gewissen den frischen knackigen Salat geniessen.

Jetzt ist er da – der Freiland-Kopfsalat! Aber nicht nur Kopf-, auch Krachsalat, Grünsparzel und Kohlrabi sind jetzt marktfrisch zu kaufen.

Kopfsalat

(Buttersalat, Häuptlesalat,
Lactuca sativa L. var. capitata L./Kreuzblütler)



Jeder kennt ihn und jeder, wohl fast jeder, liebt ihn. Er gehört bei uns zur Rohkostküche wie das Salz in die Suppe und müsste eigentlich gar nicht weiter vorgestellt werden. Er zählt zur meistgesessenen Salatart in Europa und Südamerika. Der schwere kräftigere Freiland-Salat, im Gegensatz zum Treibhaussalat, wird von Mai bis Oktober geerntet.

Herkunft

Über Herkunft und Abstammung des Kopfsalats weiss man nichts Genaues, da seine Kultur sehr alt sein muss. Es heisst, dass er schon von Griechen und Römern liebend gern gegessen wurde, deshalb wird seine Heimat im Mittelmeerraum und in Vorderasien vermutet.

Merkmale

(4) «Der Kopfsalat ist eine einjährige Pflanze, die ihre grossen rundlichen, saftigen Blätter auf dem gestauchten Spross zu mehr oder weniger festen Köpfen zusammenschliesst. Die Aussenblätter sind frischgrün, gelbgrün oder bei einige Sorten auch rotbraun. Die inneren Blätter, das sogenannte Herz, werden durch die Kopfbildung der Einwirkung des Lichtes entzogen, sie werden bleich und in ihrer Beschaffenheit zarter und milder.» Dadurch unterscheidet sich auch der Freilandsalat vom Gewächshaussalat. Bei letzterem gibt's (leider) am Familientisch nie Streit um das von allen begehrte Herz!

Inhaltsstoffe

(4) «Wesentliche Bestandteile des Kopfsalats sind: Äpfelsäure, Zitronensäure, Oxalsäure, Lactucerin, Lactucocerol, ätherisches Öl, Glukokinine, wichtige Mineralsalze, die Spurenelemente: Jod, Nickel, Kobalt, Eisen, Mangan und Kupfer, das Provitamin A, und die Vitamine B1, B6 und C (10 mg %). Die ganze Pflanze, insbesondere der Stengel und die Blütenstände, enthält den weissen, bitteren Milchsaft Lactupicrin sowie Gerbstoff.»

Diese eindrückliche Inhaltsangabe straft all jene Salatgegner Lügen, die behaupten, Kopfsalat enthielte fast nur Wasser und

kaum Nährstoffe. Dafür enthielt er um so mehr Schadstoffe, besonders viel Nitrat.

Trotzdem, die Nitratproblematik soll dadurch nicht heruntergespielt werden.

Nitrat im Kopfsalat

Woher kommt es und wie gefährlich ist es

Dazu schreibt Heinz Scholz in «Natürlich», 7/8, 1989 unter anderem:

«Pflanzen reagieren auf intensive Stickstoffdüngung mit Wachstums- und Ertragssteigerung. Das Nitrat wird von den Wurzeln aufgenommen und in alle Teile der Pflanze transportiert. Das Nitrat wird zum Eiweissaufbau benötigt. Der Überschuss bleibt unverändert in der Pflanze. Je intensiver ein Feld gedüngt wird, um so mehr Nitrat findet man in den darauf gewachsenen Pflanzen. Wichtig sind folgende Tatsachen: Geringe Lichtintensität fördert die Nitratanziehung, starke Lichteinwirkung baut Nitrat ab. Treibhaussalate enthalten demnach mehr Nitrat als Freilandsalate. Den geringsten Nitratgehalt haben Salate aus biologischem Anbau. Nitrate sind aber relativ harmlos. Erst die Umwandlungsprodukte Nitrite und Nitrosamine können gefährlich werden. Das Nitrat wird durch eine Bakterienschar (in Mundhöhle und Darm vorkommend; etwa 7 Prozent des Nitrats wird in Nitrit umgewandelt) zu Nitrit reduziert. Wenn ein Magen zu wenig Salzsäure produziert oder eine Magenschleimhautentzündung vorliegt, dann siedeln sich gerne Bakterien an, die diese Nitrat-Nitrit-Umsetzung bewerkstelligen. Nitrite bilden sich auch bei zu langer und unsachgemässer Lagerung von Salat und Gemüsen und wenn gekochte Speisen (zum Beispiel Spinat) zu lange herumstehen und wieder aufgewärmt werden.»

Aus Nitrit und eiweißhaltigen Nahrungsmitteln können die krebserzeugenden Nitrosamine entstehen. Bis heute weiss man noch nicht, ob die Mengen, die sich im Magen bilden, ausreichen, um Krebs auszulösen. Untersuchungen am Internationalen Krebsforschungszentrum der WHO in Lyon ergaben, dass Vitamin C und teilweise auch Vitamin E in der Lage sind, die Nitrosaminbildung zu unterbinden.

Wie kann die Nitratmenge und die Bildung von Nitrit möglichst klein gehalten werden?

(5) Für Gemüse sollten folgende Punkte beachtet werden:

1. Vermeidung einer intensiven Düngung.
2. Auf Treibhausgemüse und Treibhaussalat verzichten. Freilandprodukte aus biologischem Anbau bevorzugen.
3. Salate und Gemüse frisch verarbeiten oder nur kurze Zeit kühl und trocken lagern. Gekochtes Gemüse (zum Beispiel Spinat) nicht wieder aufwärmen und verzehren (beim Herumstehen vermehren sich Bakterien, die Nitrat in Nitrit umwandeln).
4. Aufnahme von Vitamin C (100 bis 220 mg pro Mahlzeit). Zu empfehlen ist ein Glas Orangensaft oder Obst, das viel Vitamin C enthält.
5. Aussenblätter entfernen. Mit ziemlicher Sicherheit sind diese mit Umweltgiften (Blei, Cadmium) mehr belastet als die inneren Blätter.

Der Kopfsalat und seine Heilwirkung

(4) «Sämtliche *Lactuca*-Arten unseres Gartens enthalten in erster Linie Wasser, zirka 95 Prozent, also kaum Kalorien», schreibt Günther Liebster in seinem Buch. «Auch der Kopfsalat ist dank seiner verschiedenen Inhaltsstoffe ein ausserordentlich wertvol-

les Gemüse. Er hat eine erfrischende, appetitanregende und krampflösende Wirkung. Sein milchiger Saft enthält ein wenig Lactucarium, eine schmerzlindernde und den Schlaf fördernde Verbindung. Daher die Empfehlung für Menschen, die unter nervösen Schlafstörungen leiden, abends etwas Kopfsalat zu essen. Als Püree gekocht, kann er auch Kranken als leicht verdauliche Kost verabreicht werden.»

Rezept der Schweiz. Gemüse-Union
Irma Kugler, Februar 1988

Kopfsalat mit Speckwürfeli

Zutaten: 2 Kopfsalate, 6-8 Speckstreifen, 100 g Speckwürfeli, 1 grosse Zwiebel, 2 Karotten, 1 Tasse Bouillon, 4 Esslöffel Butter, Pfeffer, Salz, Petersilie, Lorbeerblatt.

Zubereitung: Kopfsalat rüsten, waschen und kurz in siedendem Salzwasser überwellen. Abtropfen lassen. Speckscheiben und Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett ausbraten und abtropfen lassen.

Zwiebel in Scheiben und Karotten in Stifte schneiden und in Butter anziehen lassen.

Gratinform ausbuttern. Zwiebel/Karotten-Gemüse auf den Boden legen. Abgetropften Kopfsalat halbieren und Hälften einmal zusammenlegen. Ebenfalls in die Gratinform schichten. Speckscheiben und -würfel darübergeben. Lorbeerblatt dazustecken. Bouillon darübergiessen und im Backofen auf 160 Grad die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Salatkissen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Der Sauce nach Belieben noch etwas Butter beifügen und diese über die Salatkissen gießen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Heimat und Beschreibung

Erstmals angebaut wurde der Eisbergsalat auf den sonnigen Feldern von Kalifornien. Er gleicht durch Aussehen und Blattkonsistenz eher dem Kohlkopf als dem Kopfsalat, dessen Blätter viel druckempfindlicher und leichter sind. Sein grosser runder, fest geschlossener Kopf kann einen Durchmesser bis zu 20 cm und ein Gewicht von 600 bis 800 g erreichen, was etwa 2-3 Kopfsalat-häuptern entspricht.

Die Blätter des Eisbergsalates sind hart, fleischig, glänzend und grobadrig und verursachen beim Dreinbeissen ein knackigkrachendes Geräusch, was ihm wohl auch den Namen Krachsalat eingebracht hat. Ihre Farbe ist dunkel- bis hellgrün je nach Herkunft. Je mehr Licht und Wärme – Kalifornien und Spanien –, desto heller ist der Salat. Der stark dunkelgrüne, einheimische Eisbergsalat ist deshalb leicht zu erkennen.

Wortherkunft

Die Bezeichnung «Eisbergsalat» soll auf folgende Anekdote zurückgehen: Günther Liebster schreibt:

«Zu der Zeit, als noch keine technisch gekühlten Transportmittel zur Verfügung standen und der Salat von Kalifornien an die ostküste der USA befördert werden musste, türmte man jeweils grosse Eisstücke über die Salatladungen. Die Bevölkerung in den Orten, durch die die Transporte gingen, soll dann immer ausgerufen haben: «Die Eisberge kommen!»» (6)

Eisberg-/Krachsalat – 100 g enthalten:

Vitamin- und Wassergehalt	Carotin mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. C mg	Wasser mg
0,3	0,06	0,06	6	95,5	

Mineralstoffgehalt	Eisen mg	Calcium mg	Phosphor mg	Magnesium mg	Kalium mg
0,5	20	22	11	175	

Nährstoffgehalt	Eiweiss g	Fett g	Kohlenhydrate g	Energie kj	kcal
0,9	0,1	2,9	54	13,0	

Vergleich Kopfsalat – Eisberg-/Krachsalat

Inlandproduktion	Kopfsalat	Eisbergsalat
1980 in ha	1 044	61
1990 in ha	840	198

Importe

1980 in t	10 382	264
1990 in t	4 361	2617

Der Konsum von Kopfsalat hat, vor allem was den Import im Winter betrifft, in zehn Jahren deutlich abgenommen. Dies dürfte unter anderem auf die «Nitratproblematik» zurückzuführen sein. Aber auch die steigende Beliebtheit von anderen Salatsorten, wie Eisberg, Lattughino, Lollo Chicoree, Cicerino usw., wird dazu beigetragen haben. Nicht unterschätzt werden sollte auch



die Reisefreudigkeit der Schweizer. Auch sie kann Einfluss auf unser Essverhalten ausüben, indem wir in den Ferien neue Speisen und Gemüse aufgetischt erhalten, die wir dann zu Hause auch für uns selbst kochen und ausprobieren möchten.

Grünsparzel

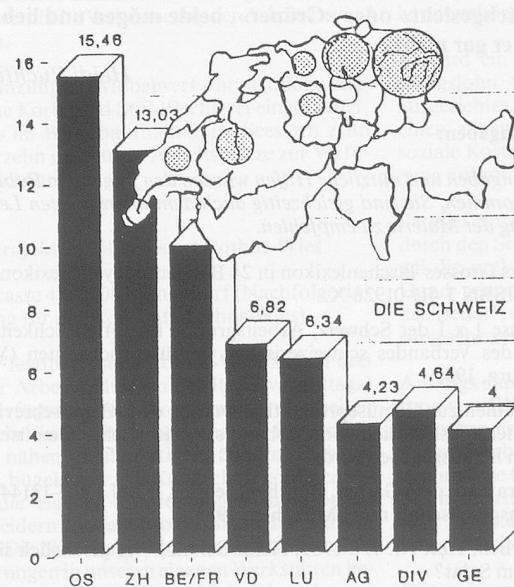
Asparagus officinalis L./Liliengewächse



Auch der Grünsparzel gehört, wie der Eisbergsalat, zu jenen Gemüsen, die durch Tourismus und Import bei uns immer grösseren Absatz finden. Dennoch ist der Grünsparzel nicht, wie es vielleicht den Anschein hat, von den Staaten zu uns gekommen. Im Gegenteil, in Europa galt er bis zum Mittelalter als ausgesprochene Heilpflanze, was aus dem lateinischen Wort «officinalis» (= Arznei) ersichtlich ist. Die Klöster und Fürstenhöfe entdeckten dann den Grünsparzel und schätzten ihn als Delikatesse.

Grünspargeln in der Schweiz

Fläche in Hektaren 1989



Die geographische Verteilung der Grünsparzel-Anbaufläche ist in der Schweiz sehr unterschiedlich. Während in der Westschweiz und insbesondere im Wallis nach wie vor immer noch beachtliche Mengen Bleichspargeln angebaut werden, pflegen die Ostschweizer und Zürcher vor allem Grünsparzel-Kulturen.

Herkunft

Seine Heimat liegt wahrscheinlich in sandigen Meeresdünen von Vorderasien. Wildwachsend soll er heute noch auf den sandigen Böden der atlantischen Mittelmeerküsten Europas, aber auch Amerikas und Afrikas zu finden sein. Auch bei uns soll er gelegentlich an Flussufern, in Weinbergen, auf sandigen Äckern und Schuttplätzen vorkommen.

Beschreibung

Der Spargel ist eine mehrjährige Staude, deren oberirdische Teile im Herbst absterben, um im nächsten Frühjahr aus den Knospen des Wurzelstocks wieder auszutreiben. Bis zum fünften Jahr nimmt das Wachstum und damit auch der Ertrag ständig zu, bleibt dann bis zum zwölften Jahr auf gleichem Stand und sinkt dann wieder ab. Deshalb beträgt die Kulturzeit einer Spargelkultur nicht mehr als acht bis zehn Jahre.

Solange er noch in der Erde steckt, ist er weiss und bleich, was ihm auch den Namen Bleichspargel eingebracht hat. Damit der Bleichspargel schön lange in der Erde bleiben kann und die gewünschte Länge bekommt, kultiviert man ihn in Hügelbeeten, wo er, sobald der Kopf hervorschaut, gestochen wird. Unter Einwirkung des Lichtes wird der Kopf violett-blau, bis er schliesslich, bei längerer Lichteinwirkung grün würde. Beim Grünsparzel, der über der Erde wächst, was sich in seiner grünen Farbe zeigt – und nicht gestochen, sondern geschnitten oder gebrochen wird, entfällt die Anlage von Gräben und Dämmen. Dies bringt arbeitswirtschaftliche Vorteile. Dafür fällt aber der Ertrag der grünen Spargelkulturen um rund 50 Prozent geringer aus.

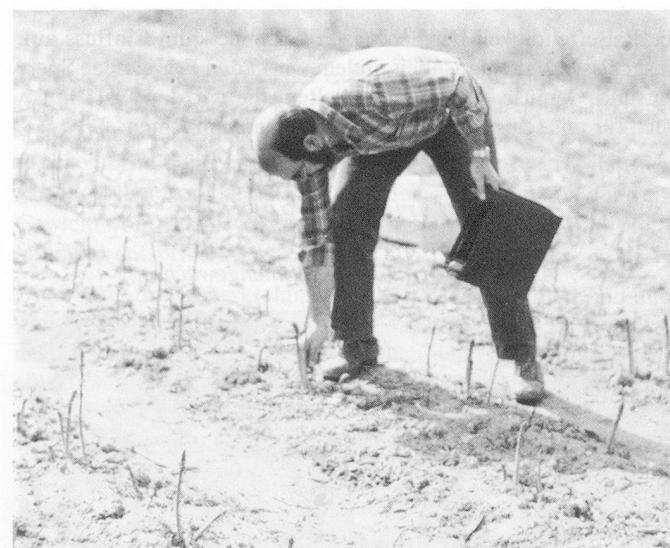
Die Schweizer Grünspargelsaison dauert, je nach Witterung, von Ende April bis Mitte Juni. Ende Juni wird die Spargelernte abgebrochen, um die Wurzelstücke nicht zu sehr auszulaugen. Das bis zu 1,50 Meter hohe Spargelkraut hat den Sommer über die Aufgabe, dem Wurzelstock vor dem Winter genügend Reservestoffe zuzuführen, die im Frühjahr wieder für den Austrieb benötigt werden. (7)



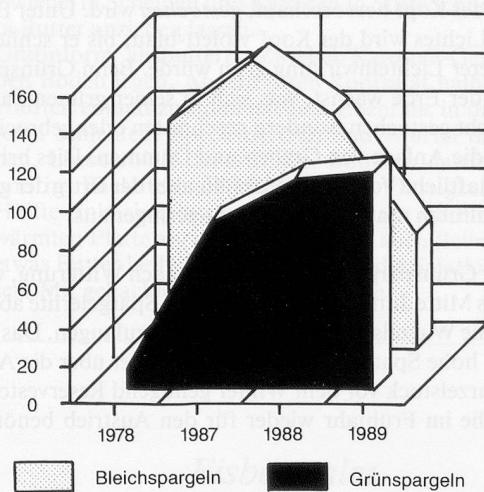
Gehalt und Heilwirkung des Spargels

Heute wird der Spargel dank seiner minimalen Kalorienzahl (100 g Frischsubstanz enthalten 17 kcal) als der gesunde Schlankmacher gepriesen. Die oft gehörte Aussage, er bestünde nur aus Wasser und hätte weder Vitamine noch sonst einen Nährwert, ist eines der vielen, immer wieder aufzutragenden Gerüchte. «Der Spargel ist nämlich reich an Eiweiss, Kohlenhydraten, Mineralstoffen wie: Phosphor, Kalium, Calcium, Natrium, Eisen; an Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6 und C (21 mg% - 45 mg%), letzteres vor allem in der Sproßspitze. Am vitaminreichsten ist der chlorophyllhaltige grüne Spargel. Schweißhaltige ätherische Öle, Methylmercaptan und Vanillin ergeben den charakteristischen Spargelgeschmack.» (6)

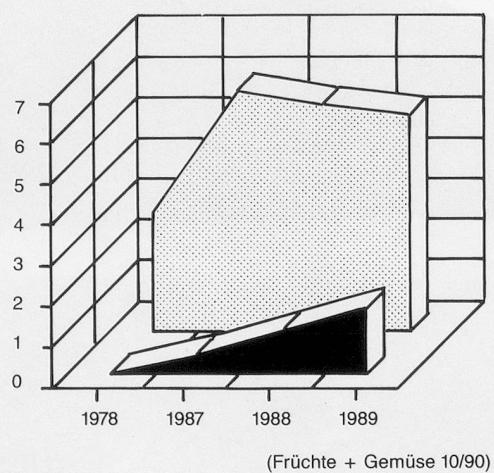
Wegen seiner Kalorienarmut gilt der Spargel auch als hochwertige Diabeterkost. Er soll den Stoffwechsel anregen, das Blut reinigen, Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper schwemmen, die Leber-, Nieren- und Lungenfunktion unterstützen und zu einer reinen Haut verhelfen.



**Verhältnis Grünsparceln/Bleichsparceln
Inland, in Tonnen**



Import, in 1000 Tonnen



(6) Der Gehalt an Kalium und Asparaginsäure und anderen Stoffen hat ihm die Bezeichnung «Polizist der Niere» eingebracht. Die Volksheilkunde lobt den Spargel als leicht verdauliche, die Nierentätigkeit anregende, harntreibende und auch mild abführende Speise in den höchsten Tönen. Doch warnen andererseits Ärzte vor Spargelgenuss bei Menschen mit Neigung zu Nierensteinen und hohen Harnsäurewerten.

Grün und weiss – welcher ist besser?

Das Wort besser scheint hier völlig falsch am Platz, da die beiden nicht einfach miteinander verglichen werden können. «Der grüne ist der bessere, weil er nicht so wässrig, sondern viel aromatischer und würziger schmeckt», hört man oft von Grünsparcelpflegern.

Bleichsparcelpflegende dagegen wenden ein, dass der grüne gar kein richtiger Spargel sei, der als Hauptgang mit Sauce Bernaise oder Mayonnaise genossen werden könne, sondern sich eher als Beilage zu Fleisch eigne. Sein würziger Geschmack – der übrigens auch durch den hohen Chlorophyllanteil zustande kommt – erinnere auch sehr stark an gewisse Kohlarten, wie zum Beispiel Broccoli oder Rosenkohl.

Richtig ist, dass er in Amerika, von wo ein grosser Teil unseres Importes herstammt, meist als Beilage gegessen wird.

Doch bei uns bleibt Spargel Spargel, ob er nun grün oder weiss – ob «Bleichgesicht» oder «Grüner», beide mögen und lieben wir heiss oder gar nicht.

Heidi Ruchti-Grau

Quellenangaben:

Zitate, Angaben und nützliche Hilfen wurden den folgenden Publikationen entnommen. Sie sind gleichzeitig auch dem interessierten Leser zur Vertiefung der Materie zu empfehlen.

- 1 Meyers Grosses Taschenlexikon in 24 Bänden. Meyers Lexikonverlag, 1981, ISBN 3-411-01928-X.
- 2 Gemüse 1 x 1 der Schweiz, Arbeitsgruppe für Öffentlichkeitsarbeit (PR) des Verbandes schweizerischer Gemüseproduzenten (VSGP), Freiburg, 1988.
- 3 Die Zahlen zur Gemüseproduktion wurden dem Gemüsebrevier entnommen, das jährlich vom Verband schweizerischer Gemüseproduzenten herausgegeben wird.
- 4 Heilkraft aus dem Garten, Günther Liebster, ISBN 3-405-13144-8 BLV Verlagsgesellschaft mbH München, 1985.
- 5 Natürlich, Heft Nr. 7/8 1989, Heinz Scholz, Wie gefährlich sind Nitrate im Salat?
- 6 Warenkunde, Band 2, Gemüse, Günther Liebster, ISBN 3-927008-01-X Morion Verlagsproduktion GmbH, Düsseldorf, 1990.
- 7 Früchte und Gemüse 10/90, Dossier, Die zarten Grünen immer beliebter, von SGU-Mitarbeiterin Monica Reiche, dipl. Ing. agr. ETH.
- 100 Gemüse, F. Keller, J. Lüthi, K. Röthlisberger, ISBN 3-906679012 Verlag Landwirtschaftliche Lehrmittelzentrale, Zollikofen, 1986.
- Goldene Bauernregeln, Manfred Pawlak Verlagsgesellschaft mbH, Herrsching, ISBN 3-88199-793-8.