

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 62 (1991)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Us em Gmües-Chratte

### **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:** 25.01.2026

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

# Us em Gemües-Chratte

Für den Juli/August werden folgende Gemüesorten empfohlen:

## Knollenfenchel

(Gemüesfenchel)

*Foeniculum vulgare* Mill. var. *azoricum* (Miller)

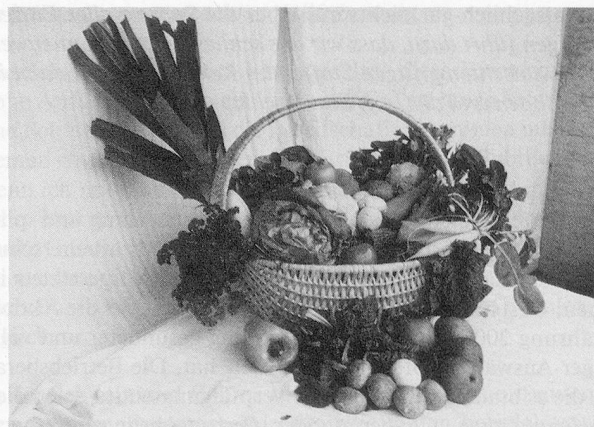
Thellung/Doldenblütler



Wieder eine Pflanze mit bis in die Antike reichender Tradition. Mit diesen Worten stellt Günther Liebster, in «Heilkraft aus dem Garten» seinen Leserinnen und Lesern den Gewürz- und Gemüesfenchel vor. Papyri aus den Grabkammern des alten Ägyptens legen Zeugnis dafür ab, dass der in diesem Lande und Kleinasien beheimatete Fenchel als Gemües-, Gewürz- und Heilpflanze schon lange vor der christlichen Zeitrechnung bekannt war. Auch griechische und römische Schriftsteller der Antike erwähnen und empfehlen den Fenchel als Heilmittel gegen zahlreiche Krankheiten, selbst als Schlankmacher und Aphrodisiacum. Der römische Schriftsteller Plinius empfahl den Fenchel gegen 22 verschiedene Gebrechen und bei den ausgelassenen Festen zu Ehren Dionysos, dem griechischen Gott der Fruchtbarkeit und des Weinbaues, schmückten sich die Menschen mit Fenchelstauden.

### Anisgeschmack

Genau wie der Spinat, gehört auch der Fenchel, wegen seines Aromas, zu den umstrittenen Gemüesen. Der intensive anisähnliche Geschmack hat viele Anhänger und mindestens ebenso viele Verächter. Wie auch bei anderen Nahrungsmitteln, verdanken wir die verstärkte Nachfrage nach diesem Gemües unseren italienischen Saisoniers, deren Menupläne allmählich auch auf uns



Schweizer abfärbten. Gastarbeiter und Einwanderer bringen demnach nicht nur Farbe und Leben ins Strassenbild, sie beeinflussen und bereichern auch unseren Speisezettler.

### Kultur und Anbau

In seinen Gedanken zu den «Juli-Kulturen» schreibt uns Herr Rauchenstein von der Kantonalen Zentralstelle für Gemüesbau: Knollenfenchel ist eines der wenigen Gemües, das auch in der Schweiz mit Erfolg züchterisch bearbeitet wurde. Die Sorte Zefa Fino von der Eidg. Forschungsanstalt Wädenswil ist noch heute die Standardsorte für den Frühanbau. Erst mit dieser Züchtung war es in unseren Breitengraden möglich geworden, vor September Knollenfenchel anzubieten. Die normalen Fenchelsorten gehen bei Saaten vor Juli sofort in Blüte, ohne eine Knolle anzusetzen. Die Fenchelproduktion ist zudem sehr umweltfreundlich; da die Knolle weder schädlings- noch krankheitsanfällig ist.

### Warum ist er so gesund?

Kein Gemües enthält mehr Anti-Alterungs-Vitamin E, und im Vergleich zu Orangen kommt Fenchel fast auf die doppelte Vitamin-C-Menge. Auch was die meisten übrigen Vitamine und Mineralstoffe (zum Beispiel Kalzium) betrifft, kann der Fenchel durchaus mithalten. Er hat zudem verhältnismässig viel Ballaststoffe und wenig Kalorien, was ihm zu seinem Ruf als Schlankmacher verhalf. (6)

### Bestens geeignet für Grossbetriebe

Gemüesfenchel eignet sich sehr gut für die Gross- und Heimküche, weil er nach der Ernte noch bis zu zwei Wochen im Kühlschrank gelagert werden kann. Dazu sollte er aber in Frischhaltefolie verpackt werden, damit die Knollen nicht austrocknen und zäh und strählig werden. Beachten Sie beim Einkauf, dass die Knolle weiss und der Stielanschnitt nicht holzig ist. Der Fenchel muss knackig aussehen. Ein weiteres Frischezeichen ist auch das helle Grün der Fenchelblätter. (6) Knollenfenchel lässt sich mit wenigen Handgriffen putzen und pfannenfertig rüsten. Fenchel kann auch in der Schonkost eingesetzt werden. Er fördert die Tätigkeit von Magen, Darm und Nieren, regt den Appetit an und wirkt beruhigend bei chronischen Verdauungsstörungen. (4) **Übrigens:** Botanisch gesehen wird beim Fenchel eigentlich nicht die Knolle gegessen, sondern die verdickten Blattscheiden (Blattstielansätze).

## Gurke

(Hausgurke, Salatgurke, Schlangengurke)

Freilandgurke (Nostrano-Gurke)

*Cucumis sativus* L./Kürbisgewächse



### Herkunft und Heimat

Als Ursprungsort der Salatgurke gelten die feuchtwarmen Gebiete Nordindiens und dort vor allem die Südhänge des Himalajas. Sie soll dort schon vor über 4000 Jahren kultiviert worden sein. Einer anderen Quelle ist zu entnehmen, dass die ursprüngliche Heimat der Gurken im tropischen Afrika liegt, von wo sie dann über Ägypten in den Mittelmeerraum gelangte. Bekannt war sie auch schon den Griechen, die den Gurkensamen als Amulett um den Hals trugen und ihm eine empfängnisfördernde Wirkung zuschrieben. (3) Mit den Römern und der Ausweitung ihres Reiches gelangte die Gurke bis in den Norden Europas. In England wurde sie schon im 19. Jahrhundert in Gewächshäusern gezüchtet.

### Hausgurke – Freilandgurke

Die meisten auf dem Markt erhältlichen Gurken sind Salatgurken und wachsen in Gewächshäusern. Dabei werden vor allem bitterstoffarme Sorten angebaut. Gewächshausgurken sind kernlos, zart und können auch ungeschält gegessen werden. Freilandgurken oder Nostrano-Gurken kommen vor allem im August auf den Markt. Als Gemüse genossen, werden sie geschält, entkernt und gefüllt geschmort oder gratiniert. **Übrigens:** Freilandgurken werden ihrer Grösse wegen vor allem dem Kleinhaushalt gerecht und sind wohl auch deshalb in Grossküchen weniger anzutreffen.

## Mit Gurken gegen Sommersprossen

(Aus: Heilkraft aus dem Garten)

Gurken sind auch ein bekanntes kosmetisches und dermatologisches Hauptpflegemittel. Saft und Fleisch der frischen Gurke wirken auf die Haut erfrischend, weichmachend, zusammenziehend, glättend und – zum Beispiel bei Sommersprossen – bleichend. Abreibungen mit frischem Gurkensaft werden besonders zur Behandlung grossporiger Haut empfohlen. Zur tiefwirkenden Reinigung empfindlicher Haut dient der Saft, rein oder mit Milch gemischt. Gurkenmilch gilt als mildes und schonendes Mittel. In Streifen geschnittene Gurkenschalen lassen sich gut als Gesichtsmaske auflegen; man sollte sie etwa 20 Minuten einwirken lassen. (4)

### Gurken in der Umgangssprache

«Das gurkt mi schön a», nach diesem Ausruf wissen die Umstehenden sofort, dass jetzt nicht mit dem vollen Einsatz des Rufers gerechnet werden kann. Die «Saure-Gurken-Zeit» ist im Monat Juli, dem Gurkenerntemonat. Für die Medien ist dies die Zeit, in denen sie die «wichtigen» Ereignisse zwar nicht erfinden, aber möglicherweise etwas ausschmücken müssen oder sonst halt «nur» über die Gurkenerte berichten können. «Wo häsch dänn diä Gurke her?», hört man vielleicht den Vater ausrufen, wenn der Sohn sich neue, lange, spitze Italienschuhe erstanden hat.

## Blumenkohl

(Karfiol)

*Brassica oleracea* L. convar. *botrytis* (L.)

Alef. var. *botrytis* Kreuzblütler



Der weisse Blumenkohl gehört zu den beliebtesten Feingemüsen und ist unter allen Kohlarten das am meisten geschätzte Gemüse. Die zarte Zellstruktur und der hohe Vitamin-C- und Kalziumgehalt ermöglichen eine vielseitige Verwendung, vor allem auch in der Diät und Schonkost. Der Blumenkohl ist kohlenhydratarm und lässt sich sehr gut als Salat zubereiten. Seine relativ gute Haltbarkeit und der kleine Rüstaufwand werden bestimmt auch in den Grossküchen sehr geschätzt und sind wohl mit ein Grund für seine Beliebtheit.

### Romanesco

Der Blumenkohl ist nicht bloss botanisch gesehen ein recht interessantes Gebilde. Nicht nur in der Farbe, auch in der Anordnung und Aufstockung der Blüten treibt er es oft sehr bunt. Blumenkohl ist nämlich nicht immer nur weiss. In den letzten Jahren treffen wir auch auf gelblichgrüne bis grüne Sorten. Während der sizilianische Blumenkohl durch seine violette Rose auffällt, die



nach dem Kochen grün wird, sticht der Romanesco vor allem durch die bizarr angeordneten und wie Türme herausragenden Röschen hervor. Er wird auch Türmchenblumenkohl genannt und behält seine grüne Farbe auch nach dem Kochen. Seines aparten Aussehens wegen, wird der Romanesco meist unzerteilt, als ganzer Kopf auf einer Platte serviert. Übrigens: wie schon der Broccoli, sollen auch die farbigen Blumenkohlsorten, durch den höheren Chlorophyllgehalt noch aromatischer im Geschmack sein.

100 g Blumenkohl enthalten:

Vitamin- und Wassergehalt	Carotin mg 0,333	Vit. B1 mg 0,11	Vit. B2 mg 0,1	Vit. C mg 69,8	Wasser mg 91,6
Mineralstoffgehalt	Eisen mg 0,63	Calcium mg 20	Phosphor mg 54	Magnesium mg 0,2	Kalium mg 328
Nährstoffgehalt	Eiweiss g 2,5	Fett g 0,3	Kohlenhydrate g 3,9	Energie kj 94	kcal 22,4

## Zucchetti

(Zucchini, Gurkenkürbis, Kürbchen)

*Cucurbita pepo L./Kürbisgewächs*



### Heimat und Beschreibung

Wie eine Reihe weiterer Kürbisarten stammen die Zucchetti von dem in Südamerika, Mexiko und Westindien vorkommenden Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*) ab. Die Wörter Zucchetti und Zucchini sind Verkleinerungsformen des italienischen Wortes Zucca, was Kürbis heisst.

Nachdem sie zuerst in den Mittelmeerländern und den südlichen Gebieten von Europa angebaut wurden, erfreuen sie sich heute auch bei uns steigender Beliebtheit. Die Zucchetti ist im Anbau problemlos, weil pflegeleicht. Sie stellt geringere Wärmeansprüche als die Gurke und wird deshalb bei uns fast ausschliesslich in Freilandkulturen angebaut.

Botanisch gesehen sind Zucchetti die fleischigen Beerenfrüchte einer raschwachsenden, nichtkriechenden, nichtrankenden, kurzstämmigen und sehr frostempfindlichen Pflanze mit grossen, dunkelgrünen, mehr oder weniger silbrig marmorierten, recht dekorativen Blättern. Nach dem Motto: «Alle mögen

Zucchetti, bloss die kalte Sophie nicht» (3), werden die Pflanzensamen immer erst nach den Eisheiligen direkt ins Freie gesät. Drei- bis viermaliges Ernten pro Woche regt die Pflanze immer wieder zum Fruchten an.

### Verbraucherfreundliches Gemüse

Zucchetti gehören auch zu den «verbraucherfreundlichen» Gemüsen, da sie sehr wenig Rüstarbeit erfordern. Sie werden meist zusammen mit anderen Gemüsen (Tomaten, Peperoni, Auberginen, Patisson usw.) zu einem Eintopf verarbeitet. Ratatouille ist wohl das bekannteste Zucchettigericht, aber auch mit Knoblauch und Käse gratiniert oder zur Verfeinerung von Suppen und Salaten erfreuen sich Zucchetti einer wachsenden Beliebtheit.

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 Warenkunde, Band 2, Gemüse, Günther Liebster, ISBN 3-927008-01-X, Morion Verlagsproduktion GmbH, Düsseldorf, 1990.
- 2 100 Gemüse, F. Keller, J. Lüthi, K. Röthlisberger, ISBN 3-906 679 01 2, Verlag Landwirtschaftliche Lehrmittelzentrale, Zollikofen, 1986.
- 3 Die Jahreszeiten-Küche, Gemüse, Erklärung von Bern, Aktion gesünder essen, Unionsverlag, Zollikerstr. 138, 8034 Zürich, 1987.
- 4 Heilkraft aus dem Garten, Günther Liebster, ISBN 3-405-13144-8, BLV Verlagsgesellschaft mbH München, 1985.
- 5 Natürlich, Heft Nr. 6/1991. Heinz Scholz, Gurke – vielseitige Wohltäterin.
- 6 Prima, Heft Nr. 3/1991. Warenkunde: Alles über den Fenchel. Goldene Bauernregeln, Manfred Pawlak. Verlagsgesellschaft mbH, Herrsching, ISBN 3-88199-793-8.

Ein Stuhl –  
2 Modelle

**SWEDE**  
macht's möglich!

Das Modell 24 F3 zeichnet sich aus durch die nach innen und aussen abschwenkbaren, abnehmbaren Fuss-Stützen. Es ist ein Stuhl mit starrem Gestell und abklappbarer Rückenlehne.

Der SWEDE Comfort ist – wie sein Name sagt – sehr komfortabel mit Farmasitz und Rücken aus Holz, mit hochwertigem Polyester aufgepolstert.

Die Bezüge sind abnehmbar und waschbar.



Beide Varianten können durch die verschiedensten Verstellmöglichkeiten individuell angepasst werden. Fordern Sie unverbindlich Unterlagen beim Generalvertreter für die Schweiz und Liechtenstein.

H. Fröhlich AG  
Zürichstrasse 148

8700 Küsnacht  
Tel. 01 910 16 22