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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 23 (1950)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Inländisches Gemüse

**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:** 15.07.2025

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

ligung des Oberkriegskommissariates zulasten der Dienstkasse und ausserhalb des Gemüseportionskredites angeschafft werden.

Entscheid:

Bis jetzt hat das Abwaschen des Geschirres mit heissem Wasser genügt. Bei mehrmaligem Wechsel des Wassers, sofern das sich überhaupt als notwendig erweist, braucht es keines so teuren Zusatzmittels. Wir lehnen deshalb in Zukunft die Kostenübernahme für dieses Abwaschmittel und ähnliche Produkte zulasten der Dienstkasse — innerhalb und ausserhalb des Gemüseportionskredites — ab. Solche Rechnungen müssten also im Revisionsergebnis belastet werden.

Eidg. Oberkriegskommissariat
5. Sektion, Rechnungswesen
Der Chef: Oberst Bieler.

Bern, den 18. Juli 1950.
5 S/404/1020

## Richtpreise

für die Beschaffung von Lebensmitteln und Fourage ausserhalb der Waffenplätze, gültig für die Monate August und September 1950.

**Fleisch:** bis Fr. 3.90 per kg frisches Fleisch von inländischen Kühen der Kat. II C (höchstens 20% Knochen).

**Heu:** bis Fr. 15.— per 100 kg in Ballen gepresst, franko Kantonnement oder Stallungen geliefert;
bis Fr. 11.50 per 100 kg offen ab Stock.

Die Richtpreise für Brot, Käse, Milch, Stroh sind gegenüber den Vormonaten unverändert geblieben. Wir verweisen auf Seite 135 der Juni-Nr. des „Fourier".

Die Redaktion des „Fourier" ist aus dem Leserkreis gebeten worden, jeweils immer die vollständige Liste der Richtpreise zu veröffentlichen. Wenn nur wenig Änderungen sind, wie z. B. für die Monate August und September, lohnt sich dies nicht und wir müssen aus Raumgründen auf vorherige Publikationen verweisen. Wir werden aber bei Gelegenheit wieder die ganze Preisliste zum Abdruck bringen.

Die Redaktion.

## Inländisches Gemüse

Es sind folgende Saison-Gemüse lieferbar:

| | |
|---|---|
| Speisekartoffeln | Oberkohlrabi |
| Busch- und Stangenbohnen | Peterli |
| Gurken (Freiland- und Treibhaus-) | Tomaten (Freiland) |
| Karotten, gewaschen und ungewaschen | Zucchetti |
| Kopfsalat | Sellerie |
| Krautstiele mit und ohne Kraut | Weisskabis |
| Lauch | Rotkabis |
| Neuseeländer-Spinat | Wirz |

Die besondere Würdigung gilt diesmal den

**Rüebli**

Dass Rüebli gesund sind, weiss wohl jedermann. Weniger bekannt ist aber das „Warum“. Sie sind vor allem Vitaminträger, und hier nehmen sie sogar eine führende Stellung für die Bildung des Vitamins A ein. In den Rüebli befindet sich nämlich ein Stoff, ohne den dieses Vitamin nicht gebildet werden könnte; es ist also eine Vorstufe zu Vitamin A, ein „Provitamin“. In den Rüebli (Karotten und Feldrüebli) ist es so reichlich vorhanden, dass es von ihnen die wissenschaftliche Bezeichnung „Crotin“ erhalten hat. Dazu finden sich in den Rüebli aber noch ziemlich reichlich die Vitamine B und C.

Die Rüebli gehören auch zu den Nährstoffspendern, sind also nahrhaft. Neben etwas Eiweiss und Fett sind sie reich an Kohlenhydraten: Rüebli sind bekanntlich im Jugendstadium süss, also zuckerhaltig. Später verwandelt sich dann ein grosser Teil des Zuckers in Stärke.

Wertvoll werden die Rüebli auch durch ihre leichte Verdaulichkeit. Sie sollten deshalb auf keinem Speisezettel fehlen. Und damit alle die wertvollen Gesundheitsstoffe sich im Körper voll und ganz auswirken können, sollten wir besonders bei strengen Dienstleistungen, wie z. B. im Gebirge, recht viel Rüebli roh essen.

Wie bringen wir die Rüebli auf den Tisch?

— als Beigabe zu Fleischgerichten, wie Braten, Gulasch oder Ragout;
— als Gemüse, die Rüebli in dünne Scheiben geschnitten, dämpfen und an einer weissen Sauce zusammen mit Siedfleisch und Salzkartoffeln abgeben;
— als Salat, und zwar entweder
die Rüebli roh raffeln und so mit der Salatsauce anmachen, oder zuerst wie das Gemüse in Scheiben schneiden, dämpfen und abkühlen lassen und dann als Salat zubereiten.

(Mitgeteilt von der Schweiz. Genossenschaft für Gemüsebau SGG Kerzers.)

## Lesenswerte Bücher und Schriften

Gelände und Karte. Von Prof. Ed. Imhof. Herausgegeben vom Eidg. Militärdepartement. Mit 34 mehrfarbigen Karten- und Bildertafeln und 343 einfarbigen Abbildungen.
Eugen Rentsch Verlag, Erlenbach-Zürich. In Leinen gebunden Fr. 22.—.

Gerne weisen wir an dieser Stelle auf ein Buch hin, das uns sehr grosse Freude gemacht hat. Wir sagen nicht zuviel, wenn wir behaupten, dass es in die Bibliothek eines Jeden, der mit Karten zu tun hat — und jeder Offizier oder Fourier muss sich darin auskennen — gehört. Anlass zu dieser Gabe des Eidg. Militärdepartementes an Volk und Armee ist die gegenwärtige Neuerstellung der eidg. Kartenwerke. Erst die Durchsicht dieses prachtvollen Werkes zeigt, dass bisher eine solche allgemein verständliche, einfache und doch umfassende Einführung