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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 26 (1953)

Heft: 8

Rubrik: Inländische 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

Inländische Gemüse

Die Gemüse im Monat August:

Blumenkohl	Lattich	Rhabarber
Buschbohnen	Lauch	Tomaten
Endiviensalat	Neuseeländer-Spinat	Weisskabis
Gurken	Peterli	Wirz
Karotten	Randen	Zucchetti
Knoblauch	Rotkabis	Zwiebeln
Kopfsalat	Sellerie	Speisekartoffeln
Krautstiele	Stangenbohnen	

Rübli

Dass Rübli gesund sind, weiss wohl jedermann. Weniger bekannt ist aber das „Warum?". Sie sind vor allem Vitaminträger, und hier nehmen sie sogar nach Dr. Gerhard Venzmer eine führende Stellung für die Bildung des Vitamins A ein. In den Rübli befindet sich nämlich ein Stoff, ohne den das Vitamin A nicht gebildet werden könnte; es ist also eine Vorstufe zu Vitamin A, ein „Provitamin". In den Rübli (Karotten und Feldrübli) ist es so reichlich enthalten, dass es von ihnen die wissenschaftliche Bezeichnung „Carotin" erhalten hat. Dazu enthalten sie aber noch ziemlich reichlich die Vitamine B und C.

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

Wertvoll werden die Rübli auch durch ihre leichte Verdaulichkeit. Sie sollten deshalb das ganze Jahr auf den Tisch kommen. Und damit alle die wertvollen Gesundheitsstoffe sich im Körper voll und ganz auswirken können, sollten wir recht viel Rübli roh essen.

Mitgeteilt von der Schweizerischen Genossenschaft für Gemüsebau (SGG)

Die richtige Zubereitung der Militär-Ovomaltine

von Oblt. Qm. W. Spahr, Bern

Es sind nun bald 20 Jahre her, seit das OKK einigen Schweizerfirmen der Nahrungsmittel-Industrie den Auftrag gab, ein Präparat zu schaffen, welches hohen Nährwert mit einfacher Zubereitung in sich vereinigen sollte. Drei verschiedene Produkte wurden der Truppe zum Ausprobieren übergeben. Auch der Schreibende hatte damals als angehender Fourier Gelegenheit, damit im Gebirgsdienst Versuche durchzuführen.

Auf Grund der qualitativen Vorzüge und weil sich die Militär-Ovomaltine vor allem in der Verwendbarkeit, also sowohl trocken als Biscuit wie als Getränk