

Inländische Gemüse

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **26 (1953)**

Heft 8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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