Farbe auf den Tisch - die Frühlingsсалate bringen sie

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **63 (1990)**

Heft 3

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519542>

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.

Farbe auf den Tisch – die Frühlingsalate bringen sie

Die frischen neuen Frühlingsalate bringen nicht nur eine bunte Farbenpalette auf den Tisch, ihre Vitamine und Mineralstoffe helfen uns auch, allfälligen Vorboten von Frühlingsmüdigkeit entgegenzuwirken.

(SGU/ik/mr) Mit seiner fröhlich kugeligen, leuchtend roten Form ist das Radieschen geradezu als Frühlingsbote prädestiniert. Dies war es auch lange Zeit. Wie manches andere Gemüse werden heute auch Radieschen das ganze Jahr hindurch angeboten. Im März zieht aber die einheimische Saison wieder kräftig an. Für einige Wochen kommen sie noch aus dem Gewächshaus. Jetzt brauchen sie etwa 8 Wochen bis zur Erntereife, im Sommer «legen sie einen Gang mehr ein», dann reichen 4 Wochen. Die Radieschen gehören botanisch zu den Kreuzblütlern – wie Kohl, Kohlrabi und Mairüben.

Eine andere grosse botanische Familie sind die Korbblütler. In diese gehören alle Salate, von denen nun im Frühling auch wieder ein breites Angebot aus der einheimischen Produktion zur Verfügung steht. Ein bekanntes Familienmitglied ist der Löwenzahn. Wir kennen ihn zwar als Sammelgut aus Jugendzeiten und von Wandertagen, wissen aber kaum, dass Löwenzahn auch erwerbsmässig angebaut wird. Der Anbau von Zuchtlöwenzahn kam aus Frankreich. Er wurde übernommen von den Gemüsebauern in Italien und Belgien, und nun bauen auch die Schweizer diese mildereren Kultursorten an.

Im Frühling gibt es neben dem grünen Frühlings-Löwenzahn aber immer noch knackig-frische inländische Karotten und würzige Zwiebeln. Dank der guten Lagerfähigkeit sind diese Produkte das ganze Jahr über frisch erhältlich. Der hohe Karotin-Gehalt, als Vorstufe des Vitamins A, macht die Karotte zu einem besonders attraktiven Gemüse. Vitamin A ist nicht nur für die Sehkraft unserer Augen wertvoll, sondern der Körper benötigt diesen wichtigen Stoff auch für die Haut, den Zahnschmelz und den gesunden Schlaf.

Auch die Zwiebel lässt sich in bezug auf gesunde Ernährung zeigen. Ihren ätherischen schwefelhaltigen Ölen sagt man nach, dass sie nicht nur den Blutdruck und Sauerstoffwechsel regulieren, sondern auch bei Magen-, Leber- und Gallenschäden positive Wirkung ausüben.

Obwohl sich diese beiden Gemüsearten gut lagern lassen – man nennt sie auch, zusammen mit Lauch, Sellerie, Randen, Kabis, Kohl und Schwarzwurzeln, «Lagergemüse» – gehören sie nicht derselben botanischen Familie an:

Die Karotte gehört zur Familie der Doldenblütler, die Zwiebel ist ein Liliengewächs.

Wir nicht, aber die Gemüsebauern müssen die jeweilige Verwandtschaft der Gemüse kennen. Würden nämlich zu oft hintereinander Gemüsearten aus der gleichen Familie angebaut, könnte es zu Schäden im Boden und zu Krankheitsbefall der Pflanzen kommen. Gerade für die nach biologischen und nach den Richtlinien der Integrierten Produktion arbeitenden Gemüseproduzenten ist die Kenntnis dieser Zusammenhänge bedeutend. Inzwischen gibt es gar einzelne, die ihre Böden im Turnus mit Ackerbau-Landwirten tauschen. Dies hilft, den Boden durch gut überlegte Folgeproduktion zu schonen.

Für die Menüplanung im April:

Kochgemüse:

Karotten, Sellerie, Randen, Kohl und Kabis, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, erste Kohlrabi und frische Krautstiele.

Salatgemüse:

Spinat, Löwenzahn, Radieschen, Chicorée, Kopf-, Nüssli- und Schnittsalat, Cicorino, Winterportulak, Brunnenkresse.

Um die wertvollen Bestandteile der Gemüse nicht zu zerstören, müssen sie richtig und sorgfältig zubereitet sein.

Es sind folgende Punkte zu beachten:

- Frische Saisongemüse sind vorzuziehen
- Allzufrühes Zurüsten schadet dem Gemüse
- Gerüstetes Gemüse soll nicht zu lange gewässert werden.