

Endlich sind sie wieder da - die einheimischen Frühlingsgemüse

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 4

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519552>

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.

Endlich sind sie wieder da – die einheimischen Frühlingsgemüse

Es ist wieder soweit. Das einheimische Gemüseangebot wird wieder durch viele Frühlingsboten ergänzt.

(SGU/mr) Die ersten, lang ersehnten einheimischen Freilandgemüsearten sind endlich wieder auf dem Markt erhältlich. Nach und nach werden die Importgemüse durch die saisonalen inländischen Ernten abgelöst.

Wer freut sich nicht jedes Jahr auf den Rhabarber, das preisgünstige Frühlingsgemüse, welcher ähnlich den Spargeln eine eigentliche Saison genießt. Die Erntezeit dieses Knöterichgewächses erstreckt sich von Anfang April bis Mitte Juni, wobei nur ein sehr kleiner Teil, namentlich im Kanton Zürich, im Gewächshaus kultiviert wird. Das eigentliche Freilandanbaugebiet findet sich in der Waadt, im bernisch-freiburgischen Seeland und in der Ostschweiz.

Als Gemüse fand der Rhabarber erst um 1750 in England Anklang. In China wurden seine rübenförmige Wurzeln schon vor 4000 Jahren genutzt – aber ausschliesslich für medizinische Belange.

Heute ist eine Vielfalt von Sorten erhältlich, die sich in bezug auf Dicke und Farbe der Blattstiele unterscheiden.

Dass Rhabarber ein Gemüse ist, mag manch einem seltsam vorkommen – wird er doch als «Dessertspeise» aufgetischt. Unter dem Sammelbegriff «Gemüse» werden alle ein- bis zweijährigen, krautigen Pflanzen oder Pflanzenteile zusammengefasst, die der menschlichen Ernährung dienen. Der Begriff «Gemüse» hat also nichts mit der weitverbreiteten Meinung von «salzig» oder «gekocht» zu tun.

Der Rettich, als Vertreter der Wurzel- und Knollengemüse, verleiht Frühlingsalaten den letzten «Schliff». Seine niedrigen Kalorienwerte und die relativ hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalte sind für die zeitgemässe Ernährung von grosser Bedeutung. Rettiche zählen zu den ältesten Kulturpflanzen – tatsächlich wurden sie schon beim Bau der Cheopspyramide (2600 v. Chr.) zur Verpflegung der Pyramidenarbeiter gereicht.

Die Zugehörigkeit des Rettichs zur Familie der Kreuzblütler lässt sich durch seinen hohen Gehalt an Allyl-Senfölen leicht erraten. Diese für Kreuzblütler typischen ätherischen Öle sind unter anderem für den stechenden Geruch und den scharfen Geschmack dieser Gemüseart verantwortlich.

In der Schweiz werden viele Sorten dieses Wurzelgemüses angepflanzt; die Formen reichen von rund bis länglich – die Farben weiss, rötlich, violett und schwarz variieren je nach Region. So verlangen beispielsweise Zürcher Märkte weisse Sorten, wohingegen der Basler Verbraucher die roten Sorten bevorzugt.

Ebenfalls in die Familie der Kreuzblütler gehört der Kohlrabi, auch als Rübenkohl bekannt. Infolge seiner kurzen Kulturzeit ist er im Frühjahr eines der ersten Frischgemüse auf den inländischen Märkten. Es empfiehlt sich, dieses Gemüse möglichst rasch zu verbrauchen, da der Kohlrabi auch nach der Ernte noch holzig werden kann. Die Herzblättchen sollten nach Möglichkeit mitverwendet werden, denn sie enthalten mehr Karotin, Vitamin C und Mineralstoffe als die Knolle.

Zu den erwähnten Frühjahrsvorboten darf natürlich auch der Spinat, ein Gänsefussgewächs, gezählt werden. Als bevorzugter Träger verschiedener Mineralstoffe sollte dieses Blattgemüse in keiner Frühjahrskost fehlen. Zusammen mit anderen, in reicher Form enthaltenen Inhaltsstoffen trägt Eisen zur rechten Blutbildung bei. Die glatten bis leicht gekrausten Blätter speichern vieles, was der menschliche Organismus zu seiner Gesunderhaltung braucht.

Für die Menüplanung im Monat April/Mai:

Salatgemüse:

Kopfsalat, Lattich, Schnittsalate, Eisberg, Radieschen, Rettich, Karotten, Cicorino grün.

Kochgemüse:

Kohlrabi, Krautstiele, Rhabarber, Spinat, Lauch, Spitzkabis, Weisskabis, Rotkabis.