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

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 63 (1990)

**Heft:** 4

**Artikel:** Endlich sind sie wieder da - die einheimischen Frühlingsgemüse

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-519552

**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:** 13.07.2025

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

# 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 Frühlingssalaten 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 Oele 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.