

# Inländische Gemüse

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1950)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

übernimmt, so haftet sie **dem Teilnehmer gegenüber** vom Zeitpunkt der Übernahme hinweg für alle auflaufenden Gesprächsgebühren. Nach der Rückgabe der Station an den Teilnehmer ermittelt das Telephonamt den von der Truppe geschuldeten Betrag und teilt diesen sowohl der Truppe als auch dem Teilnehmer mit. Die Truppe hat **mit dem Inhaber des Anschlusses abzurechnen**; dem Telephonamt sind weder Gesprächsgutscheine noch Gesprächskontrollen einzusenden.

Wird ein Privatanschluss für nur kurze Zeit oder ausnahmsweise für militärische Gespräche benützt (Truppe auf dem Marsch usw.), so lohnt es sich nicht, den Privatanschluss auf Kosten der Truppe zu betreiben. Die Truppe hat dem Teilnehmer in solchen Fällen für jedes Gespräch die Taxe samt Zuschlagstaxe nach jeder Verbindung zu bezahlen. Zwischen dem Teilnehmer und der Truppe können auch andere Abrechnungsverfahren vereinbart werden, nur darf das Telephonamt nicht zur Führung einer besonderen Rechnung für die Truppe angehalten werden.

(Telephondirektion Zürich)

## Inländische Gemüse

Unter diesem Titel lassen wir von nun an voraussichtlich in jedem Heft eine kurze Übersicht über die vorhandenen und bevorstehenden Frischgemüse erscheinen. Sie möge dazu dienen, den Kameraden in der Aufstellung ihrer Speisepläne behilflich zu sein. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei jeweils einem einzigen Gemüse, wobei auf dessen Nährgehalt oder auf die verschiedenen Zubereitungsarten hingewiesen wird.

Die Redaktion.

Die Frischgemüse-Produktion hat dank der andauernd warmen Witterung bedeutend zugenommen. Folgende Produkte können jetzt geliefert werden:

Lattich	Erbsen
Weisskabis	Kefen
Wirz	Spinat (beschränkte Mengen)
Rhabarber	neue Zwiebeln
Krautstiele	Knoblauch
Kopfsalat	Gurken aus Treibhaus
Blumenkohl	Peterli
Oberkohlrabi	Frühkartoffeln.
Karotten in Bund	

Demnächst sind zu erwarten: Karotten ohne Kraut

Lauch grün

Sellerie mit Kraut

Tomaten aus Treibhaus.

Nachstehend noch einiges über den

### Lattich.

Lattich enthält die für den menschlichen Organismus unentbehrlichen Aufbaustoffe wie Eisen und Kalk.

Lattichgemüse sind gesundheitsfördernd. Wir kennen verschiedene Zubereitungsarten, wie

- als Salat, auf 2—3 cm geschnitten, ist der Lattich sehr schmackhaft und dem Endiviansalat noch fast vorzuziehen,
  - gedämpft, die Blätter ganz oder geschnitten, mit einer Sauce, ergibt ein vorzügliches Gemüse, das dem Spinat ganz ähnlich ist,
  - gratiniert, also mit geriebenem Käse und gebraten, bringt er viel Abwechslung.
- (Mitgeteilt von der Schweizerischen Genossenschaft für Gemüsebau [SGG], Kerzers.)

## Zeitschriftenschau

### Der Kalziumgehalt der Lebensmittel

In der „Deutsche Lebensmittel-Rundschau“ Nr. 1, 1949, gibt Dr. H. Braun in Tabellen den täglichen Bedarf des Menschen an Kalzium an, dann den Gehalt der Nahrungsmittel an Kalzium, die Lebensmittel-Zuteilung in Deutschland und den diesbezüglichen Kalziumgehalt. Es besteht nach diesen Zahlen kein Zweifel, daß neben der kalorienmäßig unzureichenden Ernährung fast alle Verbrauchergruppen auch eine zu kalziumarme Nahrung erhalten. Hinzu kommt, daß die Resorption von Kalzium aus der Nahrung durch Eiweiß gefördert wird, und gerade Eiweiß in der heutigen deutschen Nachkriegsnahrung besonders mangelhaft enthalten ist. Die Forderung wird erklärt mit der Erhöhung der Löslichkeit der schwerlöslichen Karbonate und Phosphate bei alkalischer Reaktion durch einige Aminosäuren. Es wäre also zu fordern, daß an die jugendlichen Verbraucherkreise zusätzlich Kalk verabreicht wird. Man könnte einmal in die im Handel befindlichen Kinderkekse, Biskuits, Kinderzwiebacke usw. bestimmte Kalkverbindungen verbacken, oder — genau wie die Vitamin C-Aktion, die vielerorts mit großem Erfolg durchgeführt wurde und wird — es müßten den Kindergärten und Schulkindern wohlschmeckende Kalkpräparate zur Verfügung gestellt werden. Voraussetzung für diese Form der Kalkdarreichung ist natürlich der einwandfreie Beweis der Resorption des zugeführten Kalziums. (In Amerika herrscht keine Not wie in Deutschland, aber da dort die Menschen hauptsächlich vitamin- und kalkarmes Weißbrot essen, wird Kalk und Vitamin dem Weißmehl zugefügt; es ist diese Kombination also nicht neu. Zudem existieren seit einiger Zeit Vitamin-Kalk-Präparate mit Vitamin C, D, und Kalzium + Phosphor, z. B. Calcium-D-Redoxon „Roche“, die in Basel fabriziert werden. Eine Vitamin-C- und -D-Aktion, verbunden mit Calcium-Reaktion, ist somit in deutschen Schulen leicht durchzuführen.)

In der gleichen Nummer der „Deutsche Lebensmittel-Rundschau“ bespricht auch Prof. Dr. Täufel das „Calcium als Bestandteil der Nahrung“ und schreibt da: Der Calciumbedarf darf nach Art und Höhe nicht losgelöst werden vom Gesamtstoffwechsel; denn es ist bewiesen, daß der physiologische Umsatz dieses Elementes in enger Verknüpfung mit anderen Verbindungen steht, z. B., mit Magnesium, Phosphor, Vitamin usw.; gleichzeitige Proteindarreichung fördert die Calciumresorption.

In der britischen Zone Deutschlands wurde im Frühjahr 1947 erstmals eine Beimischung zu Mehl gemacht.