

# Inländisches Gemüse

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 9

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.

ursprünglich im Getreidekorn vorhandenen Menge Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und Nicotinsäure.

Es fehlt dem Weissmehl somit: Mineralsubstanz (Calcium, Eisen) und Vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, Nicotinsäure). Daher wird nun fast überall das Schwarzbrot wieder empfohlen, besonders im Militär. Da aber Weissbrot verdaulicher ist als Schwarzbrot, ging man in **Amerika dazu über, dem Weissmehl die fehlenden Mineralstoffe und Vitamine direkt zuzusetzen**. Man wurde dazu direkt gezwungen, weil die Bevölkerung Schwarzbrot einfach nicht annehmen wollte. (In der Schweiz ist die Frage der Vitaminbeigabe zum Weissbrot unseres Wissens momentan in Prüfung.)

Für die **Dauer des Krieges** war die Verwendung des mit Vitamin und Mineralsalzen angereicherten Weissmehles und Weissbrotes durch die „War Food Administration“ für die ganze Armee der U. S. A. und für das ganze Gebiet der Vereinigten Staaten offiziell vorgeschrieben. Nach dem Kriege haben nun schon 23 von 49 Staaten Gesetze für die „Anreicherung“ des Mehles erlassen und in den andern Staaten sind diese Gesetze in Vorbereitung. E. S.

## Inländisches Gemüse

Gegenwärtig sind folgende Gemüse lieferbar:

|                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| Speisekartoffeln                  | Peterli             |
| Blumenkohl                        | Randen              |
| Busch- und Stangenbohnen          | Sauerkraut          |
| Endiviensalat                     | Sellerie            |
| Gurken (Freiland)                 | Spinat              |
| Karotten gewaschen u. ungewaschen | Tomaten             |
| Knoblauch                         | Weiss- und Rotkabis |
| Kopfsalat                         | Wirz                |
| Krautstiele mit und ohne Kraut    | Zucchetti           |
| Lauch                             | Zwiebeln            |
| Oberkohlrabi                      |                     |

Von den hier aufgeführten Gemüsen möchten wir diesmal die

### Gurken

erwähnen und kurz deren Gedeihen, Ernte, Nährwert und Zubereitungsarten schildern.

Die Gurke gehört zur Gruppe der Fruchtgemüse. Sie ist zusammen mit der Tomate deren wichtigster Vertreter. Beide haben in den letzten Jahren an Bedeutung stark zugenommen. Für Freilandkulturen wird die Gurke im März und April unter Glas ausgesät. Ihrer Frostempfindlichkeit wegen darf man sie erst Mitte Mai auspflanzen. Die Ernte beginnt ungefähr Mitte August.

Die Gurke ist durch ihren Gehalt an basischen Mineralstoffen sehr wichtig. Sie übertrifft in dieser Hinsicht jedes andere Gemüse und auch das Obst. An

Eiweisstoffen und Energiewerten ist die Gurke allerdings sehr arm; aber ihr Gehalt an Mineralstoffen macht sie für die Ernährung doch unentbehrlich, zumal die Gurke meist roh oder doch nur sehr wenig durch küchentechnische Vorbereitungen verändert auf den Tisch gebracht wird. In der Volksmedizin steht die Gurke im Rufe eines Heilmittels bei Nierenentzündungen, Wassersucht und Harnsteinen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass roher Gurkensaft lange im Magen verweilt und so ein guter Indikator für normale Magenfunktionen ist.

Die Gurke als Salat zubereitet, erfreut sich besonderer Wertschätzung um ihrer erfrischenden Kühle willen, und eine ganze Reihe anderer Salate, wie Bohnen-, Kopf-, Tomaten-, Rüebli- und Randensalat, werden gern zur Hälfte mit Gurken vermischt, da sie in dieser Verbindung viel würziger schmecken.

Für magenschwache Leute empfiehlt es sich, die Gurke nicht als Salat, sondern als abgebrühtes Gemüse zu geniessen.

Das Schwerverdauliche an der Gurke sind die Samenkörner mit dem sie umgebenden Saft. Man sollte sie deshalb vor dem Hobeln halbieren und aushöhlen oder das Fleisch an der Aussenseite fein abhobeln.

Mitgeteilt von der  
Schweizerischen Genossenschaft für Gemüsebau SGG, Kerzers

### **Aus dem Militärrechtsblatt**

Das Eidg. Militärdepartement hat am 26. Juli 1950 eine **Verfügung** erlassen über die **Einreihung der Hilfsdienstpflichtigen mit qualifizierten Funktionen in die Hilfsdienstfunktionssoldklassen** (ein etwas langes amtliches Wort!). Darnach ist für den Rechnungsführer die im Dienstbüchlein eingetragene Funktionssoldklasse massgebend. Die Eintragungen haben bis zum 31. Dezember 1950 durch die zuständigen Militärbehörden zu erfolgen. Werden solche H. D. vorher zu Dienstleistungen einberufen, sind die Dienstbüchlein nach Dienst Eintritt unverzüglich der zuständigen Militärbehörde zur Vornahme der Eintragung einzureichen, sofern diese nicht schon erfolgt ist.

**H. D.-Rechnungsführer**, die ein Fähigkeitszeugnis aus einem Rechnungsführerkurs besitzen, sind der 4. Funktionssoldklasse, **H. D.-Küchenchefs**, die den besonderen Ausbildungskurs mit Erfolg bestanden haben, der 5. Funktionssoldklasse zugeteilt.

Die Verfügung ist am 1. August 1950 in Kraft getreten.

SMA 50, Seiten 123 ff.

Kameraden, bestellt das **» Merkbuch «** (Truppenbuchhaltung in Buchform) es ist wieder erhältlich.

**Verlag Müller, Gersau**