

# Inländische Gemüse

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1952)**

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.

**Milchreis:** Der Reis wird auf die übliche Art zubereitet, auf Tisch gestrichen, nach dem Erkalten in Portionen geschnitten und in Pergament verpackt (evtl. in Gamelle).

Die auf diese Weise zubereiteten Nahrungsmittel können ohne jede weitere Zutat im Gamellendeckel innert 3—4 Minuten heissgemacht und gepflegt werden.

Maisschnitten und Milchreis eignen sich in dieser Form auch sehr gut zum kalt essen.

In Prüfung steht noch die Methode des raschen Aufwärmens im Gamellendeckel, welches vor allem in kalter Jahreszeit oder in den Höhen unerlässlich ist. Jeder einzelne Kämpfer sollte doch in der Lage sein, sich unabhängig von schweren Kochapparaten und Brennstoffen rasch eine Mahlzeit zubereiten zu können. Verschiedene Versuche sind bis jetzt getätigt worden. Das Entfachen eines offenen Feuers ist nur dann günstig, wenn absolute Fliegerdeckung besteht und trockenes Holz oder Reisig gerade vorhanden sind. Nicht übel geht die Sache mit fabrikmässig bearbeitetem, rasch entzündbarem und getränktem Trockenholz. Erst im Kleinen wurden Versuche mit einer ungiftigen Trockenbrennstofftablette gemacht. Grössere Übungen werden erweisen, ob sich die verblüffend einfache und damit billige Ausführung des dazu gehörenden Kochgeschirrs in der Praxis bewähren wird.

## Inländische Gemüse

### Die Gemüse im Monat Juli

Blumenkohl	Rotkabis
Buschbohnen	Schnittlauch
Gurken	Sellerie
Karotten	Silberzwiebeln
Knoblauch	Spitzkabis
Kopfsalat	Stangenbohnen
Krautstiele	Tomaten
Lattich	Weisskabis
Lauch	Wirz
Neuseeländerspinat	Zucchetti
Peterli	Zwiebeln
Rhabarber	Speisekartoffeln

### Bedeutung und Gesundheitswert der Gemüse auf Grund uralter Volkserfahrungen und moderner, wissenschaftlicher Forschung. (Fortsetzung)

Von Dr. med. Edwin A. Schmid, Diätetiker, Zürich

Man darf weiterhin ruhig behaupten, dass ganz allgemein Gemüse und Salate in Verbindung mit Obst und sonst zweckmässiger Nahrung eine Schonungskost par excellence seien, nicht nur für den ganzen Organismus, sondern speziell für Herz und Nieren, für Arterien und Venen, Rückenmark und Gehirn. Zudem ist diese Kost auch eine ideale Nahrung für geistige Arbeiter und für Menschen, die relativ wenig körperliche Bewegung haben. Selbst für Schwerarbeiter ist eine richtig zubereitete Gemüsekost — allerdings mit vermehrten Zulagen von Milch,

Butter, Speck und besonders von hochwertigem Vollkornbrot — sehr zuträglich und auch nahrhaft genug.

Das allgemeine Lob der Gemüse und Salate ist damit aber nicht zu Ende. Es hat sich gezeigt, dass die hormonartigen Substanzen der Blätter und das Blattgrün im menschlichen Stoff- und Kraftwechsel verschiedene wichtige Drüsen anzuregen und bei Schwäche und Krankheit auch zur Heilung zu bringen vermögen, z. B. die Schilddrüse, Leber, Nebenniere, Bauchspeicheldrüse, Geschlechtsdrüsen etc. Selbst der für die Ernährung seinerzeit überflüssig erklärte Holzstoff (die sog. Cellulose) in den Gemüsen und Salaten hat je nach Alter und Qualität der Pflanzen seine besondere Bedeutung, indem er bei richtiger Zubereitung zum Kauen zwingt, das nötige Sättigungsgefühl im Magen-Darm erzeugt und verstopfungswidrig und darmanregend wirkt.

Uralte Sitten mahnen uns zu Blutreinigungskuren im Frühling und zwar besonders mit frischen Gemüsen und Salaten. Alte und neue Erfahrungen beweisen, dass fast alle grünen Blätter als Frühlingskräuter, z. B. Löwenzahn, Nesseln, Petersilie etc. roh genossen blutreinigend und belebend wirken. Die neue Kochkunst lehrt zudem, dass fast alle Gemüse, wenn nicht roh zubereitet, so doch im eigenen Saft gedämpft, gesundheitszuträglicher und auch schmackhafter sind, als verkochte und aufgewärmte. Gemüsebouillon aus verwertbaren Frischgemüse-Resten (aber nur gute Ware) sollte ständig im Haushalt vorrätig sein.

Wichtig ist, dass, abgesehen von den Dauergemüsen, grüne Gemüse und Salate möglichst frisch geerntet und verwendet werden. Gesundheitlich weniger wertvoll ist stark getriebenes, überdüngtes oder einseitig gedüngtes Gemüse. Andererseits wäre es irrig, nur dem sog. „Biologisch dynamisch“ gedüngten Gemüse gesundheitsfördernde Eigenschaften zuzuschreiben. Der weise Mittelweg ist auch hier das richtige.

Als Arzt und Hygieniker wiederhole ich zum Schlusse dieser knappen Einführung:

**Es soll möglichst alle Tage grünes Gemüse und besonders Salat in irgendeiner schmackhaften und gut zubereiteten Form auf den Familientisch kommen, und zwar reichlich, nicht nur zur Zier! Auf diese Weise nützen wir dem Volke, dem Lande und der Heimat auf tiefgründigen und gesundheitserhaltenden Wegen mehr, als auf oberflächlichen mit sogenannten „feinen“ Kostformen!**

Mitgeteilt von der SGG, Kerzers

## **Aus dem Militär-Amtsblatt**

### **Anmeldung des Fachpersonals**

Aus einem Befehl des Ausbildungsschefs der Armee vom 8. April 1952 kann entnommen werden, dass die in Fachkursen ausgebildeten Fouriergehilfen, so lange sie Soldaten sind, sich mit „Fouriergehilfe“ anzumelden haben. Wenn eine Beförderung stattgefunden hat, melden sie sich nur noch mit dem Grad.