

# Herbst- und Wintergemüse : preisgünstige Vitaminspender

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **60 (1987)**

Heft 11

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-519308>

## **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.

## Jubiläums-Delegiertenversammlung 1988

---

### Vitodurum 88

Rätselhaft nicht wahr? Vitodurum ist die römische Bezeichnung für Winterthur und in diesem Winterthur findet am 23./24. April 1988 die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Fourierverbandes statt.

Gleichzeitig, und das ist das besondere, wird das 75-jährige Jubiläum unseres Verbandes gefeiert. Wir vom OK geben uns alle Mühe, dem Anlass einen würdigen Rahmen zu verleihen.

DV und Jubiläum finden im Stadthaus, Bankett und Unterhaltung im Hotel Römertor statt. Es ist auch vorgesehen, die Damen daran teilnehmen zu lassen. Für sie stellen wir am Samstag-

nachmittag ein spezielles Damenprogramm zusammen, zum Beispiel mit Altstadtführung durch den Stadtpräsidenten, «Lädele», Besuch von Münzkabinett, Uhrenmuseum Kellenberger, Kleinmeistersammlung Briner, Galerie Reinhart, Heimatmuseum usw.

Winterthur, die Gartenstadt, die Stadt der Kunst und die Stadt der weltweit bekannten Industrien. Sie hat etwas zu bieten, die Stadt zwischen den bewaldeten Hügeln.

Also Datum vom 23./24. April 1988 schon heute notieren.

*Four Enderle, OK*

## Herbst- und Wintergemüse: Preisgünstige Vitaminspeicher

---

(SGU/ik) Das Wissen darüber, dass die Arbeiter an der Chinesischen Mauer, die Römer und die Seefahrer vergärtes Kraut gegessen haben, darf vorausgesetzt werden. Das Einschneiden von Kraut und dessen Vergärung ist eine uralte Methode, Gemüse haltbar zu machen. Eine andere Methode war das Einschlagen von Knollen- und Wurzelgemüsen in Sand. Unsere Ahnen wussten um die Notwendigkeit, sich für die Wintermonate mit Gemüse zu versorgen; auch wenn sie nicht sagten: «Wir brauchen Vitamine»! Heute lässt sich der Reichtum unserer einheimischen Lagergemüse messen und beweisen: Sie sind wichtige Vitamin-, Mineral- und Ballaststoff-Lieferanten. Und erst noch praktisch transportierbar! Kein diffiziles Handhaben von zartem Blattwerk oder von druckempfindlichen Früchten: die Wintergemüse bieten sich als kompakte Kraftprotze an, aus welchen sich in der Küche währschafte und allseits beliebte Gerichte zubereiten lassen:

*Weisskabis, Rotkabis* (oder Blaukraut genannt), *Wirz* schwerköpfig, weiss (auch Weisskohl genannt), *Wirz* leichtköpfig, grün, *Karotten*,

*Speiserüben* (navet) oder weisse Rüben, *Randen*, *Sellerie*, *Lauch*, grün oder gebleicht.

Lieferantenadressen für Lagergemüse erhalten Sie bei der Schweiz. Gemüse-Union (SGU), 8031 Zürich, Telefon 01 44 40 05.

Bei der SGU können Sie auch den nächstgelegenen Lieferanten für *Sauerkraut* (roh oder gekocht) und für *Sauerrüben* erfahren.

Auch die *Zwiebeln* sind nicht einfach Gewürz, sondern bringen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe in ein Gemüsegericht. Etwas aufwendiger vom Rüstaufwand her, aber ebenfalls ein beliebtes Wintergemüse, ist der *Rosenkohl*.

(Noch) nicht zu den klassischen Winter-Lagergemüsen zählt der *Chinakohl*, jedoch darf er hier nicht unerwähnt bleiben, ist doch dieser Exote in der Kohlfamilie bei uns nun auch in den Wintermonaten durchgehend erhältlich.

Für alle Gemüse gilt: So spät als möglich rüsten, um die Inhaltsstoffe zu bewahren, nicht im Wasser liegen lassen, schonend und nicht zu lange kochen.