Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 7: Seltene Idylle oder Zukunftsmodell? : Der Ökobauernhof

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 02.07.2025

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

Gartenbeeren haben Hochsaison

Beerenobst wächst überwiegend an Sträuchern und ist im Sommer ein erfrischendes, kalorienarmes und vielseitig verwendbares Obst.

In den heimischen Gärten fängt im Mai die Beerenernte mit den Erdbeeren an, dann folgen die Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren und zuletzt die Brombeeren. Für Desserts, als saftige Beigabe zum Müesli und als Kuchenbelag für einen Biskuitboden bieten uns Beeren eine große Variationsmöglichkeit.

Sie sind ein ausgewogenes Frischobst, das uns mit wichtigen Farb- und Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Kalium) optimal versorgt. Bemerkenswert ist auch der hohe Gehalt an Vitamin C. Wichtig ist, daß die Früchte voll ausgereift sind und somit ihre natürliche Süße und die wertvollen Vitalstoffe zur Geltung kommen. Durch ihren reichen Kernanteil fördern sie die Darmtätigkeit, die enthaltenen Farbstoffe wirken zudem reinigend und günstig auf die Darmflora.

Die Versorgung aus dem eigenen Garten oder der Einkauf entsprechend der Saison ist besonders vorteilhaft. Ist die Beerenernte so groß, daß Sie einen Überschuß haben, ist die Vorratshaltung im Tiefkühlschrank am besten, da ein Blanchiervorgang bei den Gartenbeeren nicht nötig ist. Im Winter erfreuen wir uns dann der leckeren Früchte und können für Abwechslung auf dem Speisezettel sorgen.

Die frischen, sonnengereiften Früchte regen die Leber und die Bauchspeicheldrüse an. Reife Beeren haben alle einen Basenüberschuß und wirken so der Übersäuerung entgegen, auch wenn sie teilweise «sauer» schmecken.

In der Heilbehandlung werden die Blätter des Schwarzen-Johannisbeer-Strauchs als Nierentee verwendet. Die frischen Blätter von Erdbeer-, Himbeer- und Brombeersträuchern wirken, als Tee zubereitet, blutreinigend, fiebersenkend und darmberuhigend.

Kalt gerührte Beerenkonfitüre

500 g reife, küchenfertige Gartenbeeren
150 g fester Blütenhonig
2 TL Biobin (Johannisbrotkernmehl)
1 TL Zitronensaft

So wird's gemacht:
Alle Zutaten im Mixer pürieren und in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank eine Woche haltbar. Gut zu Glace (Eis), Pudding und süssen Aufläufen.

Erfrischende Buttermilch

1 Banane
½ l Buttermilch
1 EL Honig
250 g küchenfertige Beeren

So wird's gemacht:
Zuerst die Banane im Mixer pürieren. Buttermilch, Honig und Beeren dazugeben und gut durchmixen. In Longdrinkgläser geben und mit Zitronenmelisseblättern garnieren.
Eine herrliche Erfrischung an heißen Sommertagen.

Himbeeressig

1 l Obstessig
1 kg reife Himbeeren

Und so wird's gemacht:
Himbeeren in ein großes Einmachglas füllen, mit dem Essig so übergießen, daß alle Beeren bedeckt sind. Drei Wochen an einen sonnigen Platz stellen, ab und zu schütteln. Danach durch ein feines Sieb gießen, in Flaschen füllen und dunkel aufbewahren.
Dieser Himbeeressig schmeckt hervorragend zu allen feinen Salaten. Er ist ein beliebtes Geschenk für Küchenprofis.
Viel Spaß und gutes Gelingen!