

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 8: **Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.

Gurken – vom Freiland aromatischer

Zu uns kam das uralte Kürbisgewächs im 15. Jahrhundert von Indien über den Mittelmeerraum, wo auch heute noch die Hauptanbaugebiete sind.

Die grüne, glatte Salat- oder Schlangengurke, die meistens im Glashaus gezogen wird, steht uns das ganze Jahr zur Verfügung und hält in der Beliebtheitsliste der Gemüsearten Spitzenplätze. Die Gurken aus dem Freiland sind aber meist aromatischer und schmecken roh, gegünstet oder würzig eingelegt.

Die kurzen Freilandgurken mit der warzigen Schale unterteilt man in Salat-, Schmor- und Einlegegurken – ab Juli sind sie frisch auf dem Markt.

Gurken sind kälteempfindlich, bei Temperaturen unter 7 Grad werden sie weich und matschig. Die Nähe von Tomaten und Äpfeln, die Ethylengas ausströmen, verträgt das empfindliche Fruchtgemüse nicht. Es wird dann gelb und runzlig. Vom ursprünglich bitteren Geschmack der Gurke ist, vor allem bei der Freilandware, noch ein kleiner Rest im Stielbereich geblieben. Deshalb das Stielende grosszügig abschneiden und beim Schälen in Richtung Stiel arbeiten, um die Bitterstoffe nicht zu verteilen.

Gurken haben einen Wassergehalt von 98 Prozent und viele Mineralstoffe, die vorwiegend unterhalb der Schale liegen. Deshalb sollten sie nach dem Waschen nicht oder nur dünn geschält werden. Auch durch die schlechte Sitte des Einsalzens und Auspressens gehen Vitalstoffe verloren. Gurkensalat immer erst kurz vor dem Essen zubereiten und würzen. Dill, Estragon, Zitronenmelisse oder Minze sind die klassischen Gewürze; Sauerrahm, Joghurt und Olivenöl harmonische Begleiter.

Die kalorienarme (12 kcal pro 100 g) Gurke ist ein beliebtes Diätgemüse. Sie wirkt stark harntreibend, ist basenüberschüssig und daher ideal bei Rheuma und Gicht.

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet:

Tsatziki

1 Gurke, 1 Becher (200 g) Naturjoghurt
1 Becher (200 g) Frischkäse
3 EL Olivenöl, 1 EL Obstessig
2 Knoblauchzehen, Herbamare, frischer Dill

So wird's gemacht:

Joghurt, Frischkäse, Öl, Essig, ausgepressten Knoblauch und Herbamare in einer Schüssel gut verrühren. Die Gurke fein raspeln und zusammen mit dem kleingeschnittenen Dill unterheben. Abschmecken. Schmeckt gut zu paniertem, ausgebackenem Schafskäse, zu Pellkartoffeln und Baked potatoes oder als Dip.

Kalte Gurkensuppe

1 Salatgurke, 1 kleine Zwiebel, 1 Bund Dill
2 EL Zitronensaft, $\frac{1}{4}$ 1 Plantaforce-Gemüsebrühe, 2 dl (200 ml) Rahm,
1 dl (100 ml) Naturjoghurt, Herbamare, Pfeffer

So wird's gemacht:

Gurke schälen und eventuell entkernen. Ein Viertel fein würfeln, den Rest zusammen mit der Zwiebel, dem Dill und Zitronensaft pürieren. In eine grosse Schüssel füllen. Mit dem Handmixer Plantaforcebrühe, Rahm und Joghurt langsam unterrühren, die Gurkenwürfel zufügen. Die Suppe gut würzen, kalt stellen. Eine herrliche Erfrischung an heissen Tagen.

Schmorgurken

1 kg Freilandgurken, 4 EL Olivenöl
 $\frac{1}{8}$ 1 Plantaforce, 500 g Tomaten, 1 Zwiebel
Herbamare, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Estragon
Edelsüßpaprika, 125 g Käse (z.B. Gouda)

So wird's gemacht:

Die entkernten Gurken in mundgerechte Stücke schneiden und im Öl glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Tomaten und Zwiebel würfeln, dazugeben. 10 Minuten dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Käse grob reiben, zufügen, etwa 5 Minuten schmelzen. Mit gehacktem Estragon bestreuen. Dazu passt Püree, Reis oder Hirse. • MH