Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 11: Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!

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

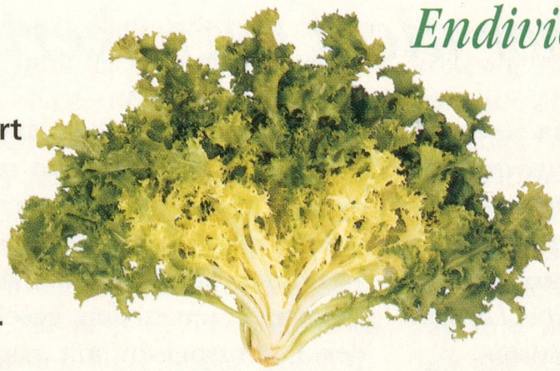
Terms of use

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: 15.07.2025

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

Endivie



Botanisch gehört Endivie zu den Zichorien – wie z.B. auch Chicorée, Radicchio oder Zuckerhut.

Die Urheimat des Blattgemüses liegt in Südostasien und Nordchina. Bei uns wird Endivie hauptsächlich im Herbst und Winter als Salat verwendet. In anderen Ländern wird die Endivienstaude auch als warme Speise wie z.B. Gemüsebeilage, Spinatersatz oder Suppe zubereitet.

Man unterscheidet «Escariol», die glattblättrige Sorte, und «Frisée», eine Variante mit krausen Blättern. Die Farbpalette der Blätter reicht von hell- und dunkelgrün bis rötlich. Nach der Blattentwicklung wird die Pflanze zum Bleichen zusammengebunden, denn die zarten Innenblätter, das gelbe «Herz», sind ein Qualitätsmerkmal. Doch die grünen Blätter mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt dürfen deshalb nicht vernachlässigt werden.

Die frühen Sorten werden im Freilandbau von Juli bis November geerntet, die Saison dauert aber den ganzen Winter über bis zum Frühjahr. Frische, knackige Stauden können bis zu zwei Wochen im kühlen Keller oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wegen des leicht bitteren Geschmacks kombiniert man beim Endiviensalat gerne Früchte wie Äpfel, Birnen, Ananas oder Orangen. Als Kräuterzutat eignen sich vor allem Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Liebstöckel und Basilikum. Verfeinert man die Salatsauce mit einem Esslöffel Sahne oder einem fein geriebenen Apfel, werden die wertvollen Bitterstoffe geschmacklich gemildert.

Die Bitterstoffe sind für Magen und Darm sowie für Leber, Galle und Niere von grossem Wert. Der Bitterstoff Intybin wirkt appetitanregend, harntreibend und verdauungsfördernd. Der Mineralstoffgehalt ist etwa doppelt so hoch wie bei Kopfsalat.

Endiviensalat, herbstlich

Zutaten:
1 Kopf Endiviensalat, 150 g blaue Weintrauben, halbiert und eventuell entkernt, 2 EL grob gehackte Walnüsse, Petersilie. ***Für die Sauce:*** 2 EL Obstessig, 1 EL Rahm (Sahne), 3 EL kaltgepresstes Walnuss- oder Sonnenblumenöl, 1 TL Senf, Herbamare. Die Zutaten für die Sauce mit einem Schneebesen cremig rühren. Den gewaschenen, kleingeschnittenen und trocken geschleuderten Salat sowie die Trauben unterziehen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Endiviensalat, exotisch

Zutaten:
1 Endivienstaude, 100 g Ananas. ***Für die Sauce:*** 150 g Jogurt, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, Herbamare, 1 Prise gemahlener Ingwer, 1 EL Kokosraspeln.
Kleingeschnittene Endivie und fein gewürfelte Ananas mit der Salatsauce mischen.

Endivienspätzle mit Käse

Zutaten für 4 Portionen:
250 g Endivie, 350 g Weizenvollkornmehl, 3 Eier, ca. 1 dl (100 ml) Wasser, $1^1/_2$ TL Herbamare, 1 Prise Muskatnuss, 1 kleingeschnittene Zwiebel, Öl zum Braten, 2 EL Olivenöl, 150 g geriebener Emmentaler.

So wird's gemacht:
Gewaschene Endivie pürieren. Mehl, Eier, Gewürze und Endivienpüree verrühren, löffelweise das Wasser zugeben. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. 10 Minuten ruhen lassen. Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig mit dem Spätzlehobel ins Wasser schaben. Schwimmen die Spätzle an der Oberfläche, sind sie fertig. Kalt abbrausen! Mit dem Olivenöl mischen. In eine Auflaufform geben, Zwiebeln und Käse untermischen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 20 Minuten überbacken. •MH