

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 6: **Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur**

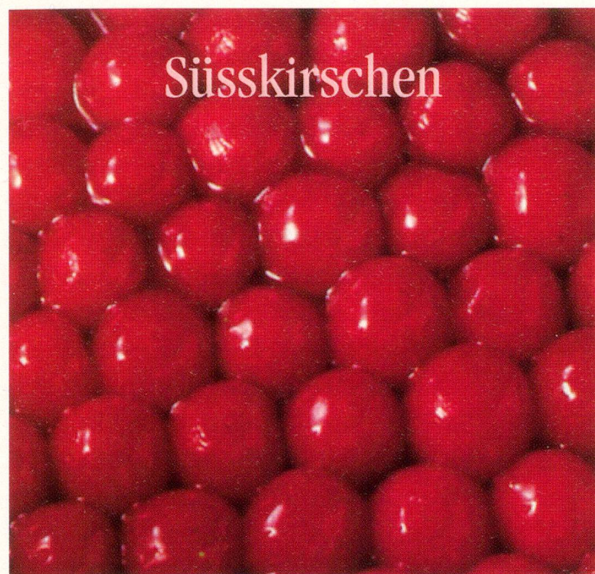
PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.



Zu den Süsskirschen zählen gelbe, rote und schwarze Sorten. Es gibt weiche, sehr saftige Herzkirschen und feste, knackige Knorpelkirschen, zu denen auch die «Brennkirschen» gehören, die man zur Herstellung von Kirschwasser verwendet. Die einheimischen «Sommerboten», werden im Juni und Juli geerntet. In der Naturheilkunde gelten Kirschen als harnsäuresenkend, entzündungslindernd und blutbildend. Sie haben reichlich Kalium, Vitamin C, Eisen, basisch wirkende Fruchtsäuren und wertvolle Farbstoffe. Sie kräftigen das Bindegewebe, fördern eine schöne Haut und sind wertvoll für die Zahngesundheit.

Süsser Kirsch-Auflauf

150 g Brösel von Vollkornbiskuit oder Vollkornsemmeln
200 g geriebene Haselnüsse
100 g Butter, 100 g Honig, 1 TL Zimt
2 Zitronen, abgeriebene Schale
750 g entsteinte Süsskirschen
3 EL Rum, 3 EL Honig, 1 Prise Vanillemark
Butter für die Form und für Butterflocken

Biskuit- oder Semmelbrösel und Haselnüsse in der Butter anrösten. Honig, Zimt und die abgeriebene Schale einer Zitrone beigegeben. Kirschen mit Rum, Honig, Vanille und der zweiten abgeriebenen Zitronenschale mischen. In eine gebutterte Auflaufform die Hälfte der Bröselmasse geben, darüber die Kirschen und zuletzt den Rest der Bröselmasse. Mit einigen Butterflocken in den 180 °C warmen Backofen schieben und etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Kirschen-Pfirsich-Sauce

750 g Kirschen
3 reife Pfirsiche
Honig nach Geschmack

Die entsteineten Kirschen mit dem Pürierstab mittelfein pürieren. Nach Belieben mit Honig süssen. Pfirsiche kurz mit heissem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das Frucht-

fleisch in kleine Würfel schneiden und unter die Kirschsauce mischen, kalt stellen. Die fruchtige Sauce passt zu allen süssen Gerichten, z.B. zu Milchreis oder süsser Hirse.

Italienisches Kirschrizotto

300 g dunkelrote Süsskirschen
2 Zwiebeln
400 g Naturreis
2 – 3 EL Sonnenblumenöl
1 Liter Gemüsebrühe aus Plantaforce
4 EL Rahm (süsse Sahne)
100 g geriebener Parmesan
Herbamare, Pfeffer

Die gewaschenen und abgetropften Kirschen entsteinen. Zwiebeln fein hacken und im erhitzten Öl 5 Minuten andünsten. Reis und Kirschen dazugeben, mit der Brühe aufgiessen und unter häufigem Rühren zirka 30 Minuten leise köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Den Rahm und den geriebenen Parmesan unter das Risotto ziehen. Mit dem Kräutersalz Herbamare und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Tipp: das Gericht schmeckt noch delikater, wenn Sie zusätzlich ein Glas Weisswein angiesen. • MH

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.