

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8: **70 Jahre GN : ein Blick zurück, ein Fest und neue Ziele**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.



Die Beeren eines Steinbrechgewächses mit stacheligen Zweigen können grün (unreif), weiss-gelb oder rot, glatt oder behaart sein, eine dicke feste oder dünne zarte Schale haben. Stachel-, Kraus-, Kruselbeeren oder Chrusle sind sehr saftig und eher säuerlich, aber je länger sie am Strauch reifen, um so süsser werden sie. Für Marmelade und Kompott werden sie grün geerntet, nur für den Rohverzehr dürfen sie ganz ausgereift sein. Stachelbeeren wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend und blutbildend. Sie enthalten viel Silizium, Kalium, Eisen, Provitamin A und Vitamin C.

Grüne Grütze mit Creme

500 g reife, aber noch grüne Stachelbeeren
1/2 l Apfelsaft, 1 EL Zitronensaft
100 g Rohrzucker, 8 g Agar-Agar

Für die Jogurtcreme:

400 g Naturjogurt, 200 g Rahm (süsse Sahne)
Vanillepulver, 1 bis 2 EL Honig

Beeren in eine Schüssel geben oder auf vier Portionenschalen aufteilen. 3/8 l Apfelsaft, den Rohrzucker und den Zitronensaft auf 60 Grad erhitzen. Das Agar-Agar im restlichen Apfelsaft auflösen und unter Rühren in die heisse Flüssigkeit geben. Alles unter Rühren nochmals bis 90 Grad erhitzen, über die Beeren giessen und abkühlen lassen. Zum Gelieren vier Stunden kalt stellen. Für die Creme den Rahm steif schlagen, mit Vanille und Honig abschmecken, Jogurt vorsichtig unterziehen.

Pikante Stachelbeersauce

250 g Stachelbeeren, 1/4 l Weisswein
2 El Butter, 2 EL Vollkornmehl
1/4 l Wasser, Herbamare, weisser Pfeffer
1 bis 2 EL Creme fraîche, Zitronensaft, Zimt

Die küchenfertigen Beeren im Weisswein ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen und (mit dem Sud) im Mixer pürieren. Butter im Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit dem Wasser aufgiessen, mit Herbamare und Pfeffer wür-

zen und unter Rühren aufkochen lassen. Stachelbeerpüree und Creme fraîche unterheben. Mit Zitronensaft und Zimt abschmecken. Die Sauce passt zu Geflügel, Fisch und Risotto.

Stachelbeertorte

Boden: 125 g Butter, 100 g Amarettikekse, 100g Vollkornzwieback, Vanillepulver, evtl. 1 EL Rohrzucker

Belag: 750 g grüne Stachelbeeren, 1/2 l Weisswein oder Apfelsaft, 100 g Rohrzucker, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Guss: 200 g süsse Sahne, 1 Messlöffel Biobin (pflanzl. Sahnehalter), Honig zum Süssen, 50 g geröstete Mandelblättchen

Für den Boden Butter bei geringer Hitze schmelzen, Amaretti und Zwieback in der Moulinette zerkleinern, mit der Butter und Vanille verkneten. In eine Springform (26 cm Ø) drücken. Für den Belag Wein oder Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, mit dem angerührten Puddingpulver binden. Vom Herd nehmen, die Beeren und die Zitronenschale untermischen. Nach dem Erkalten gleichmässig auf den Boden streichen. Für den Guss den Rahm steif schlagen, Biobin und Honig dazugeben. Auf den Kuchen streichen, mit blond gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Drei bis vier Stunden kalt stellen. • MH