

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 2: **Männer und die Gesundheit**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.



## Dörr-Äpfel

Trotz der guten Lagerfähigkeit frischer Äpfel war es schon immer reizvoll, Äpfel zu trocknen, besonders dann, wenn sie in Hülle und Fülle vorhanden waren. Zur eigenen Herstellung können alle Lageräpfel verwendet werden. Äpfel waschen, abtrocknen, schälen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen und in ein Zentimeter dicke Ringe oder Spalten schneiden. Um das Braunwerden (Oxidieren) zu verhindern, taucht man sie kurz in Zitronenwasser. Anschliessend auf lange Schnüre fädeln und in der Nähe einer Wärmequelle oder aufgespiesst im Backofen (am besten mit Heissluft) bei zirka 60 °C trocknen. Noch einfacher geht es in einem elektrischen Dörrapparat. Trocknet man auch die Apfelschalen, lässt sich aus ihnen fruchtig-aromatischer Apfeltee zuberei-

ten. Zusammen mit ein paar getrockneten Hagebuttenschalen bekommt der Tee eine schöne rote Farbe und zusätzlich Vitamin C. Getrocknete Äpfel bzw. Apfelschalen können in trockenen und gut belüfteten Räumen bei Temperaturen bis 20 °C etwa ein Jahr lang in Gläsern oder Blechdosen aufbewahrt werden. Durch den schonenden Wasserentzug geht nur etwas Vitamin C verloren, Mineralstoffe und Vitamine sind noch reichlich vorhanden. Beim Einkauf getrockneter Äpfel sollten Sie darauf achten, dass sie ungeschwefelt sind. Getrocknete Äpfel sollen gut gekaut werden. Natürlich können sie bei Bedarf auch wieder mit Apfelsaft oder Wasser eingeweicht und z.B. zu winterlichem Obstsalat, Müesli oder Desserts verwendet werden.

---

### Apfeltaler

200 g getrocknete Äpfel  
3 EL Rosinen  
100 g Mandeln oder Haselnüsse  
2 EL Honig  
Zimt, Vanille  
24 kleine Vollkornoblaten

Die getrockneten Äpfel mit den Nüssen und Rosinen sehr fein hacken oder in der Moulinette pürieren. Die zerkleinerten Früchte mit dem Honig verkneten, eventuell noch etwas warmes Wasser (tropfenweise) zufügen. Die Masse mit Zimt und Vanille abschmecken. Anschliessend wird die Fruchtmasse gleichmässig auf 12 Oblaten verteilt und mit einem Messer gleichmässig bis zum Rand ausgestrichen. (Tipp: Zum Ausstreichen der Fruchtmasse das Messer in warmes Wasser tauchen, so bleibt nichts kleben.) Sofort mit den restlichen Oblaten bedecken und mit einem Schneidebrett von oben beschweren. Zirka 15 Minuten gut beschwert liegen lassen, damit

die Fruchtmasse gut zusammengepresst wird. Die Taler anschliessend in eine gut schliessende Dose geben und kühl lagern. Die Apfeltaler halten sich, kühl gelagert, mehrere Wochen.

### Apfel-Rosinen-Ragout

100 g Apfelringe  
100 g Rosinen  
¼ l Apfelsaft  
abgeriebene Schale einer (Bio-)Zitrone  
2 EL Honig  
1 Prise frisch geriebener Ingwer

Getrocknete Äpfel in 1 Zentimeter grosse Stücke schneiden und mit den Rosinen einige Stunden im Apfelsaft einweichen. Die eingeweichten Früchte mit dem Saft anschliessend auf etwa 70 °C erhitzen. Mit Zitronenschale, Honig und Ingwer würzen.

Passt gut zu süssen Aufläufen, Reisgerichten, Pfannkuchen, Soufflés etc. • MH