Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 4: Wenn essen zum Problem wird

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: 13.07.2025

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

Getrocknete Pflaumen

Das Dörrprodukt der süsslichen Rund- oder Eierpflaume wird auch gerne Backpflaume genannt. Das steigende Bewusstsein für natürliche Süssungsmittel, vor allem bei einer vollwertigen Ernährung, haben die Backpflaumen wieder zu einem beliebten Trockenobst gemacht. Meistens kommen die Früchte mit oder ohne Stein aus Frankreich oder Kalifornien. Je nach Feuchtigkeitsgehalt wird das Angebot in drei Klassen eingeteilt. Dörrpflaumen mit einem Wassergehalt von 30 bis 35 Prozent werden unter der Bezeichnung «ready to eat» angeboten und brauchen nicht eingeweicht zu werden. Durch den hohen Kohlenhydratanteil, den wertvollen Vitaminen Provitamin A, E, B-Gruppe und den Mineralstoffen Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium eignen sie sich auch als Zwischenmahlzeit auf Reisen, beim Sport und in der Schule. Trockenpflaumen haben einen Ballaststoffgehalt von zirka 10 Prozent und wirken deshalb bei gleichzeitigem, ausreichendem Trinken als leichtes, natürliches Abführmittel.

Pflaumenmus

250 g Trockenpflaumen ohne Stein
2 Messerspitzen Zimt
1 Messerspitze Nelken
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
1 TL Honig,

Pflaumen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Früchte auf einem Sieb abtropfen lassen, danach pürieren. Mit den Gewürzen und dem Honig abschmecken.

Früchtekuchen

4 Eier
4 EL Honig
Je eine Messerspitze Vanillepulver, Zimt und Nelke
60 g Mandelstifte
150 g ganze Haselnüsse
100 g getrocknete Feigen
150 g Dörrpflaumen
100 g kleingewürfeltes Zitronat
100 g Rosinen
150 g Weizenvollkornmehl
2 gehäufte TL Backpulver

Aus den Eiern und dem Honig eine Schaummasse rühren, die Gewürze dazugeben. Feigen und Pflaumen klein schneiden. Die Nüsse und die Früchte unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und zum Schluss unterheben. In eine gefettete Kastenform füllen und bei 170 °C auf der untersten Schiene etwa 60 Minuten backen.
Dieser Früchtekuchen entfaltet sein volles Aroma erst nach zwei bis drei Tagen. Er hält sich zwei bis drei Wochen.

Pflaumen-Mozzarella-Toast

24 essfertige Backpflaumen
8 Scheiben Vollkorntoast
etwa 40 g Butter
400 g Mozzarella

Pflaumen halbieren. Brotscheiben toasten und anschliessend mit Butter bestreichen. Jede Scheibe mit sechs halben Pflaumen belegen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Brote verteilen. Die Toasts im vorgeheizten Backofen bei 200 °C oder im Grill 5 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.
Mit Salat ein leichtes Abendessen. •MH

Korrektur:
Rezept Rosinenbrötchen (GN 1/2000)
Für die Rosinenbrötchen
aus 450 g Weizenmehl braucht man nur
1/4 **l Milch**
und nicht, wie falsch angegeben, einen halben Liter Milch.

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.