

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Wenn essen zum Problem wird**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

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
½ 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 un-

terheben. 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 ¼ l Milch und nicht, wie falsch angegeben, einen halben Liter Milch.

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.