

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Rheuma : der fließende Schmerz : Ernährung : Pflanzen :
Kältekammer**

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.

Äpfel: rund, schön und gesund

Apfel-Brot

Zutaten für 2 Kastenformen:

1 kg Äpfel
150 g Rohrzucker
250 g Rosinen
5 EL Rum
250 g grob gehackte Nüsse nach Geschmack
500 g fein gemahlene Vollkornmehl
2 Päckchen Weinstein-Backpulver
2 EL Kakao, 1 EL Zimt, eine gem. Nelken abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Die entkernten, ungeschälten Äpfel grob raspeln und mit 150 g Rohrzucker über Nacht stehen lassen. Die Rosinen im Rum einweichen und ebenfalls *über Nacht* ziehen lassen. Am nächsten Tag die Rosinen mit den Äpfeln mischen und die übrigen Zutaten begeben, alles gut vermengen und in zwei ausgefettete Kastenformen füllen. Glatt streichen und nach Belieben mit Nüssen verzieren. Im Backofen auf der untersten Schiene etwa 90 Minuten bei 180 °C backen. Stäbchenprobe machen und gut auskühlen lassen. In Alufolie eingepackt, bleibt das Brot wochenlang frisch und schmeckt herrlich pur oder mit Butter.

Apfel-Walnuss-Salat

6 mittlere Äpfel
3 Stangen Staudensellerie
100 g Walnusskerne
Salatsauce: 100 g Kräuter-Crème fraîche
100 g geschlagener Rahm
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf, Herbamare, Pfeffer

Äpfel und Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken. Alles in eine grosse Schüssel geben. Die Saucenzutaten gut verrühren und unter den Salat mischen. (Für vier Portionen.)

Apfel-Curry-Suppe

1 mittlere Zwiebel
2 mittelgrosse Äpfel
20 g Butter
30 g Reis- oder Weizenvollkornmehl
3 Lorbeerblätter
2 TL Curry
3 dl (300 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe
2 dl (200 ml) Milch
Abschmecken mit Curry, Herbamare und evtl. 2 EL Rahm (Sahne)

Die fein gehackte Zwiebel und die grob geraspelten Äpfel in der Butter andünsten, mit dem Mehl bestäuben. Gemüsebrühe und Milch angiessen, Lorbeerblätter und Curry dazugeben und aufkochen lassen. Kurz ausquellen lassen, Lorbeer entfernen und mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken. (Ergibt vier Portionen.)

Apfel-Chutney

Zutaten für 2 Gläser:
250 g Zwiebeln, rot und weiss gemischt
500 g säuerliche Apfel
1 cm Ingwer
1 gestrichener TL Meersalz
1 ganze Chilischote
1 gestrichener EL Senfkörner
75 g Korinthen
50 g Mandelstifte
300 g Rohrzucker
1/8 l Apfelessig

Zwiebeln in Ringe schneiden, Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben. Aufkochen und unter Rühren dicklich einkochen. Gläser mit Twist-off-Verschluss mit kochendem Wasser ausspülen, Chutney heiss einfüllen und sofort verschliessen.

• MH