

# Wir laden Sie ein...

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 3: **Naturheilmittel für Schwangere**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554297>

## **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.

## Wir laden Sie ein ...

... mit A. Vogel gesund zu geniessen! Im neuen «A. Vogel-Kochbuch» finden Sie delikate Rezepte – und hier einen kleinen Blick hinter die Kulissen.

Das Team Ingrid Schindler und Felix Häfliger kennt sich in der Welt Alfred Vogels bestens aus. Bevor sie sich zusammantaten, um «A. Vogel für Geniesser» zu schreiben, war die Journalistin und Autorin Ingrid Schindler unter anderem Chefredaktorin der «Gesundheits-Nachrichten», der gelernte Drogist Felix Häfliger Mitarbeiter der Bioforce AG. Beide vereint die Leidenschaft fürs Kochen – und fürs gute Essen. Unter ihrer Federführung und Mitarbeit sind schon zahlreiche Rezeptkreationen und Kochbücher entstanden.

### Auf neuen Wegen

«Vegetarische und «gesunde» Kochbücher gibt es viele», sagt Felix Häfliger. «Deshalb habe ich es mir auf die Fahnen geschrieben, vollwertige Rezepte zu kreieren, die richtig Spass machen. Sie sollen wichtigen ernährungsphysiologischen Aspekten gerecht werden und gleichzeitig delikate sein.»

Also probierte er und liess seine Fantasie spielen: Wie koche ich einen gesunden Vollwert-Risotto, der überdies auch noch köstlich ist? Womit erhält ein Gemüsegratin zusätzlichen Pfiff? Und was bereitet man mit schon fast vergessenen Zutaten zu?

So entstanden zum Beispiel der cremige Spargel-Risotto, die gefüllten Beinwell-



Von Grossmutter und Mutter kulinarisch geprägt, liebt Felix Häfliger die Herausforderung, Neues auszuprobieren. Dass er sich in seiner Küche so richtig zu Hause fühlt, sieht man schon am strahlenden Gesicht.

blätter oder der kräuterwürzige Topinambur-Flan mit Pilz-Fonduta. Ungeöhnliche Aromen brachte er beim Tomaten-Zucchini-Salat mit Lavendel oder dem Linsensalat mit Sauerampfer ins Spiel, überraschende Kombinationen beim Fenchel-Carpaccio mit Oliven oder den originellen Rosenkohlblättern mit Aprikosen.

### Nicht «vom Himmel gefallen»

Auch einem Meisterkoch gelingt nicht alles auf Anhieb. «Beim Ausprobieren ist mir schon einiges daneben gegangen», erzählt Häfliger schmunzelnd. «Ein «Flop» war zum Beispiel eine Rotwein-Polenta. Und bei den Amaranth-Omelettchen, die ich mir so wunderbar vorstellte, wollte der Amaranth in der Pfanne einfach nicht aufpoppen!» Zu seinem Leidwesen musste er auch feststellen, dass man Buchweizen-Teigwaren offensichtlich nicht selbst machen kann.

Daher legten die Autoren auch besonders grossen Wert darauf, dass die

Rezepte einfach nachzukochen sind und sicher gelingen. Was sie ausprobiert haben – das klappt! Im Übrigen wurde auch den Fotos im Kochbuch nicht mit Haarlack und anderen Mitteln zu einem «glänzenden Auftritt» verholfen, wie das manchmal geschieht. Alle Gerichte wurden nach Rezept zubereitet und angerichtet, damit das Ergebnis – zu Hause nachgekocht – stets das gleiche ist.

### Viel Liebe für die Sauce

Feine Saucen sind in der vegetarischen Küche meist rar. Anders als beim Braten von Fleisch ergibt sich ein feines Sösschen nicht «fast von selbst». Andererseits sind Saucen mit Rahm oder anderen Milchprodukten zum Beispiel für Laktose-Intolerante ein Problem.

Was tun? Ideen muss man haben! Würzig, sanft auf der Zunge und geschmackvoll sollten seine Saucen sein: Häfliger griff zu Hülsenfrüchten – und verarbeitete die ballaststoffreichen Vitalstoffbombschen mit überraschenden Ergebnissen.

Einfach und schnell gemacht, aber pfiffig: Gemüsegratin mit Ziegenkäse und Rosmarin.  
Rechts: Kochbuch-Autorin Ingrid Schindler.



Niemand wird hinter der wunderbaren cremigen Sauce zu Zanderfilets getrocknete weisse Bohnen vermuten. Und der Sugo aus roten Bohnen, zu Hirsenocken ebenso fein wie zu Nudeln, liess uns schon beim ersten Lesen das Wasser im Munde zusammenlaufen.

### Wenig Arbeit, viel Effekt

Diese Zubereitungen aus Hülsenfrüchten sind ebenso neuartig wie vielseitig: Golderbsen-Dip und Linsen-Paté, Kichererbsen- und Rote-Linsen-Püree können je nach Flüssigkeitsanteil kalt oder warm als Dip, Brotaufstrich oder Sauce serviert werden.

### Wenn, dann nur Gutes

Die Rezepte im neuen Kochbuch sind mehrheitlich vegetarisch, wie es Alfred Vogel entspricht, aber nicht ausschliesslich. Vogel empfahl, wenn überhaupt, dann nur wenig Fleisch oder Fisch zu konsumieren, dafür auf gute Qualität zu achten.

Mit so manchem neuen Rezept hätte sich der «Ernährungstherapeut» Vogel, der selbst immer gut, aber einfach ass, sicher anfreunden können. Denn seine Überzeugung, «die Natur gibt uns alles, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen», bezog sich nicht nur auf pflanzliche Heilmittel.

**Was würde uns zum Essen und Trinken anspornen, wenn damit kein Genuss verbunden wäre?**

Alfred Vogel

Schon vor fünfzig und mehr Jahren brachte er neue Delikatessen aus der Südsee oder aus den Anden mit. Seine Begeisterung etwa für eine exotische Frucht, Nuss oder Bohne wegen ihrer gesundheitlichen Vorzüge wirkte sich immer auch auf seinen Speiseplan aus. Und so wünschen wir im Sinne Alfred Vogels einen «guten Appetit!» • CR

«A. Vogel für Genieser» von Felix Häfliger und Ingrid Schindler: siehe Buchtipps S. 6



Der Linsensalat mit Sauerampfer weckt kulinarische Frühlingsgefühle.

