Die praktische Seite

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 1: **Die Gute-Laune-Dosis : Jod**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Darf's auch Topinambur sein?

Es muß nicht immer die Kartoffel sein. Bevor die Erdäpfel hierzulande zur Beilagenkönigin avancierten, hat eine andere Knolle die europäische Küche bereichert. Der der Sonnenblume verwandte Topinambur ist von den Eroberern der Neuen Welt mitgebracht worden. Aufgrund seiner guten Eigenschaften hat er eineinhalb Jahrhunderte die Kartoffel in Schach halten können, bis man gelernt hatte, mit der Konkurrentin umzugehen.

Topinambur stellt kaum Ansprüche an den Boden, im Gegenteil, er verbessert ihn, ist pflegeleicht, winterhart und übersteht selbst eiskaltes Winterwetter. Im Sommer tankt er viel Sonne auf, um uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen den Winter hindurch zu versorgen. Aber nicht nur uns: vom Kaninchen bis zum Hausschwein ist Topinambur eine begehrte Futterpflanze. Die Knolle läßt sich gut braten, rösten, backen, grillen, dünsten und roh essen, nur das Kochen behagt ihr nicht so. Der feine nußartige Geschmack und die vielfältigen Zubereitungsarten lassen Topinambur jetzt in der Naturküche eine Renaissance erleben, sehr zur Freude von Diabetikern, die die Frucht dank ihres niedrigen Glucose- und hohen Fructoseanteils ohne Reue genießen können.

Gut zu wissen:

Vorträge:

Ab Januar: Beginn der A.Vogel Publikumsvorträge in der ganzen Schweiz. Referenten: Dr. med. D. Kähler, P. Martin. *Info: Eduard Rappold, Tel. 071/48 31 01*

Kurse/Seminare/Multivision:

5.–8.1. Radolfzell: Naturschutzkurs am Bodensee. 2. Int. Naturschutzjahr / Umwelt 2000 – Visionen für eine ökologische Zukunft. Vorträge, Exkursionen, Seminare. *Info: Naturschutzbund Deutschland, Überlingen, Tel. (07551)/6 73 15*

14.1. Nussbaumen: Feine Vollwertküche *Info: E. Sperdin, Tel. 056/82 59 84*

20.1. Langenthal: Multivisionsschau «Erde – Feuer – Wasser – Luft» von Bruno Blum.

Weitere Termine: **25.1. und 27.1. Bern, 26.1. Chur, 31.1. Zug, 1.2. Biel, 2.2. Schwyz**

18./19.2. Pratteln: Wie aktiviere ich mein Immunsystem? Intensivseminar. *Info: Frau Bretscher, Tel. 061/821 61 45*

24.2.–5.3. Teufen: Fasten als Weg. Leitung: G. Rütten, M. Lüthi. *Info: Tel. 071/33 11 48*

25./26.2. Schaffhausen: Bioenergetische Selbstmassage zur Verjüngung / Intensivsem. *Info: Klubschule Migros, Tel. 053/24 89 10*

Kreatives Schreiben

Ende 1993 berichteten wir über die Schreibtherapie. Die Resonanz war so groß, daß die Kursveranstalter nicht nachkamen. Daher möchten wir Sie auf die Seminare von Dr. Jürgen vom Scheidt aufmerksam machen, welcher einer der Initianten dieser Therapie ist. *Auskunft über die Veranstaltungen seiner Münchner Schreibwerkstatt erhalten Sie unter Tel. (0049)/089/39 54 71*

Unterwasserspiele

Im Verzascatal, Tessin

Foto: Bruno Blum