Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 7: Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen

Artikel: Gaumenfreuden und Geschmackssachen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554778

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

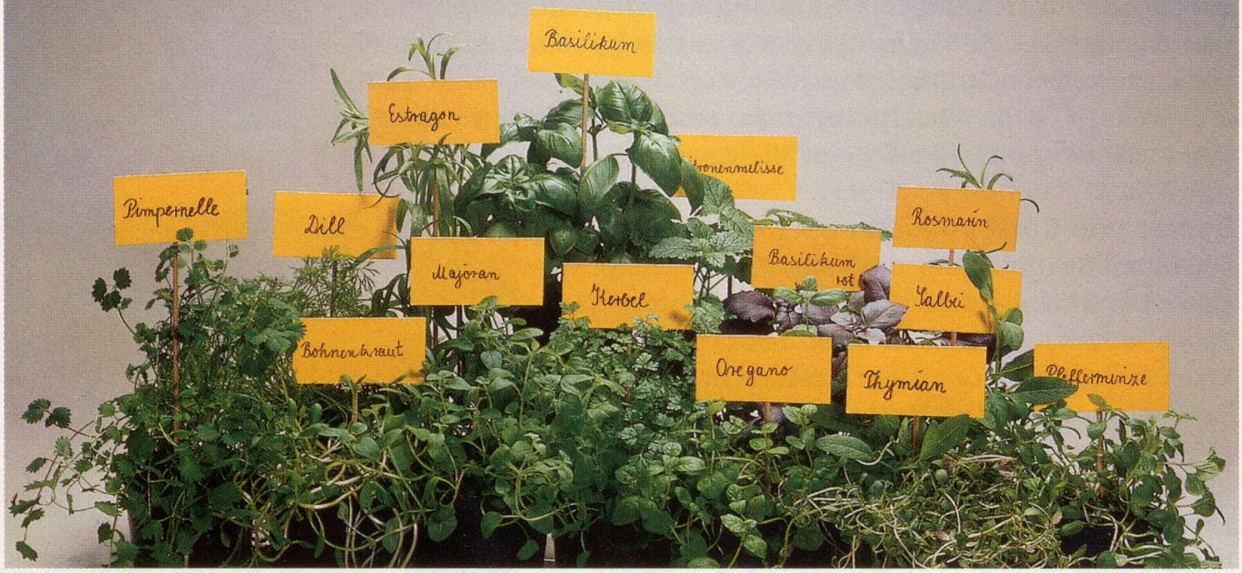
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 10.07.2025

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

Gaumenfreuden und Geschmackssachen



Ob B wie Basilikum oder Z wie Zitronenmelisse – der Sommer ist die Zeit der gesundheitsfördernden, frischen Kräuter. Aber für einmal soll es nicht darum gehen zu erfahren, welche therapeutischen Eigenschaften die Petersilie hat oder welche «sekundären Pflanzenstoffe» im Kerbel enthalten sind. Geniessen wir ganz einfach die Farben, die Düfte, die Aromen der Kräuter, die das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Die folgenden Rezepte sind zur Nachahmung geeignet, laden aber ebenso zu neuen Variationen ein.

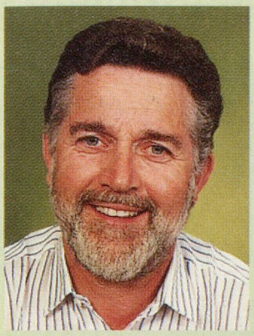
Gurken brauchen Borretsch und Dill, Tomaten lieben Basilikum, Zucchini blühen mit Estragon auf – in der Küche gibt es viele unzertrennliche Paare. Doch warum nicht mal etwas Neues ausprobieren?

Sommerliche Wildkräuter wie Brennessel, Klee, Sauerampfer, Vogelmiere, Schafgarbe oder Löwenzahn sind eine willkommene Bereicherung der Kräuterküche – sofern man Naturwiesen, ungedüngte Äcker und hundekotfreie Waldränder findet, wo man die Wildpflanzen sammeln kann. Da ist es mit den herkömmlichen Küchenkräutern schon einfacher: Wer keinen eigenen Garten, Balkon oder passende Fensterbank hat – und somit die frische Würze in Riech- und Griffweite – kann sich zur Sommerzeit fast alle Kräuter auf dem Markt oder in der Gärtnerei besorgen.

Viele Kräuter sind nur frisch im Vollbesitz ihres Aromas und ihrer Würzkraft. Zu denen, die getrocknet nur noch ein fader Abklatsch ihrer selbst sind, gehören vor allem Borretsch, Schnittlauch, Estragon und Dill, auch Basilikum, Kerbel und Liebstöckel schmecken erntefrisch einfach am besten. Doch gibt es neben dem Tieffrieren eine weitere schöne Möglichkeit, auch empfindliche Aromen zu konservieren: in Essig oder kaltgepressten Ölen.

Eine wahre Geschichte vom Würzen:

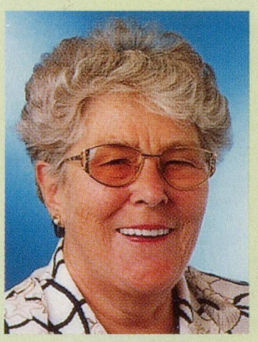
Spanien. Costa Dorada. Restaurant am Strand. Eine Dame bestellt einen Salatteller. Er wird, wie landesüblich, ohne Kräuter oder Gewürze serviert. Auf dem Tisch stehen neben Essig und Öl nur Salz und Pfeffer. Die Dame sucht aus ihrer Badetasche eine grosse Dose Herbamare heraus und würzt damit den Salat. Ein Herr am Nebentisch lächelt ihr verständnisvoll zu und sagt: «Wir nehmen zu Hause auch immer die Würzmischungen vom Vogel, haben sie aber noch nie ins Restaurant mitgenommen».



Walter Hess, *Chefredaktor der Zeitschrift* Natürlich, *liebt Küchen- und Wildkräuter. Seine Methode, das sommerliche (Über-)Angebot sinnvoll zu nutzen, liegt im ...*

Kräuteressig

Im Garten wächst der Rosmarin allmählich zu einem verholzenden Strauch, auch Salbei, Bohnenkraut, Majoran und Liebstöckel gedeihen im Überfluss. Eine gute Lösung, überschüssige Kräuter frisch zu verwerten, ist das Ansetzen eines Kräuteressigs. Man verwendet dazu eine auf den eigenen Umsatz abgestimmte Menge eines naturbelassenen Apfelessigs aus biologischer Produktion, den man in weithalsige Flaschen oder einen Steinguttopf gibt. Man kann fast beliebig viele und unterschiedliche Kräuter hineingeben: Borretsch, Estragon, Koriander, Sauerampfer, Schnittlauch usw. Doch ohne Geduld reift nichts. Man muss einige Wochen warten, bis der Kräuteressig wohlschmeckend genug ist. Mit der Zeit wird er immer würziger, und sollten die Zutaten allzu aromatisch werden, kann mit frischem Essig nachgefüllt werden – doch spätestens im nächsten Frühjahr/Sommer sollte neuer Kräuteressig angesetzt werden. Auch Kräuteröle können so hergestellt werden. Das verleitet zum verstärkten Salatgenuss – und das ist gut so.

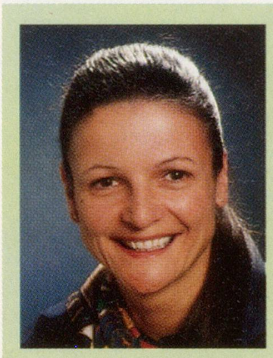


Denise Vogel, *Herausgeberin der* Gesundheits-Nachrichten, *hat ein Kräuterrezept ausgesucht, das nicht nur abwechslungsreich variiert, sondern auch morgens schnell vor- und mittags fix zubereitet werden kann.*

Naturreis mit Gemüse und Kräutern

1 Tasse Naturreis mit soviel Wasser aufsetzen, dass es etwa 2 cm über dem Reis steht. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Heizquelle ausschalten und den Reis bis Mittag quellen lassen. Eine klein geschnittene rote oder gelbe (oder beides) Peperoni/Paprikaschote und eine Tasse frische Erbsen dazugeben. Mit gepresster Knoblauchzehe, Trocomare und frischem Thymian würzen. In eine feuerfeste Form geben und in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Wer es gesundheitlich verträgt, überstreut den Reis vor dem Überbacken mit geriebenem Käse und verfeinert mit Butterflöckchen. Beim Gemüse sind alle Variationen erlaubt, die gefallen, z.B. Tomaten, frische Spinatblätter u.a. Wer mag, kann auch kleine rohe Fisch- oder angebratene Pouletstückchen zu der Reis-Gemüsemischung geben. Frisch gezupfte Basilikumblättchen geben den letzten Pfiff.

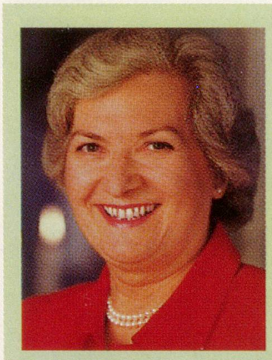
Zwei First Ladies und ihre ganz persönlichen Rezepte



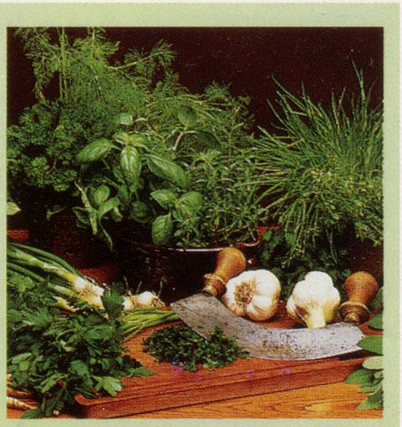
Erica Koller, *die Gattin des amtierenden Schweizer Bundespräsidenten, teilt uns liebenswürdigerweise ein Rezept mit, das im Sommer leicht und erfrischend ist, aber auch das ganze Jahr über zubereitet werden kann und in 20 bis 25 Minuten fertig ist.*

Tofu an Zitronensauce

1 Zwiebel fein hacken. 20 gewaschene und trocken getupfte Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. 200 bis 300 Gramm Tofu abtropfen, in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden, mit Salz und Cayennepfeffer bestreuen und die Gewürze etwas einziehen lassen. Dann 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen (nicht braun werden lassen) und die Tofu-Würfel unter Wenden in 5 bis 8 Minuten knusprig braun braten. Die Würfel aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Im restlichen Bratenfett die Zwiebel und die Salbeistreifen unter Rühren anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. 100 bis 150 Gramm Crème fraîche und den Saft einer halben Zitrone dazugiessen und die Sauce unter starker Hitze etwas einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, die Tofu-Würfel in die Sauce geben und mit wenig frisch geschnittenem Salbei servieren.



Christiane Herzog, *Frau des deutschen Bundespräsidenten und Vorsitzende der Christiane Herzog-Stiftung für Mukoviszidose-Kranke, liebt alte Familienrezepte, die sie phantasievoll abwandelt. Die klassische Sauce passt zu Salat, hartgekochten Eiern, lauwarmem oder kaltem Fisch oder Fleisch.*



Kräutersauce

2 Scheiben Weissbrot entrinden und in kaltem Wasser einweichen. 2 ganze Eier und 1 Eigelb mit dem Schneebesen eines Handrührgeräts kräftig schlagen. Nach und nach das ausgedrückte und zerpflückte Weissbrot unterschlagen. 2 bis 4 EL Olivenöl tropfenweise dazugiessen und so lange weiterschlagen, bis eine sämige Sauce entsteht. Bunt gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Estragon, Zitronenthymian, Borretsch, Salbei) fein hacken und unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Weissweinessig abschmecken. Ein wenig feingeriebene Knoblauchzehe verleiht noch etwas mehr Pep.

(Mit freundlicher Genehmigung von Frau Herzog und des Verlags Zabert Sandmann, München, aus dem Kochbuch «Zu Gast bei Christiane Herzog») • IZR