Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 1: **Unter der Lupe : die Pflanzenheilkunde**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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

Rosinen

Weintrauben werden durch Trocknen haltbar gemacht. In warmen Ländern geschieht das oft an der Sonne, ansonsten sorgt künstliche Wärme zwischen 30 und 75 °C für den Wasserentzug. Man unterscheidet Sultaninen (kernlos, hell, entstielt, süss), Korinthen (kernlos, dunkel, kleinbeerig, aromatisch), Traubenrosinen (mit oder ohne Kerne, grossbeerig, saftig, hellgelb und blau) und Zibeben (gross, fleischig, dickschalig, mit vielen Kernen). Gegen das Zusammenkleben werden die Rosinen mit Pflanzenölen behandelt. Kühl und trocken gelagert halten sie sich etwa ein Jahr. Beim Einkaufen sollten Sie Ware aus kontrolliert biologischem Anbau bevorzugen, weil sie nicht begast und geschwefelt wird. (Geschwefelte Trockenfrüchte können bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen und Asthma hervorrufen.) In der Küche kann man die gewaschenen und abgetrockneten Rosinen, je nach Verwendungszweck, in Saft, Wein oder Rum einweichen. Rosinen für Kuchen sollten gut mit Mehl bestäubt werden, damit sie beim Backen nicht zu Boden sinken. Rosinen zeichnen sich durch einen hohen Fruchtzuckergehalt aus und enthalten viele Mineral- und Ballaststoffe.

Rosinenbrötchen

Zutaten für 15 Stück:
450 g Weizenvollkornmehl, ½ l Milch
30 g Hefe, 45 g Butter
60 g Honig, ½ TL Meersalz
100 g kernlose Rosinen, 1 Ei zum Bestreichen

Drücken Sie eine Vertiefung in das Mehl und geben Sie die mit etwas lauwarmer Milch zu einem dicklichen Brei verrührte Hefe hinein. Mit etwas Mehl abdecken und 10 Minuten gehen lassen. In der restlichen Milch Butter, Honig und Salz verrühren und zu dem Vorteig geben. Mit den mehlbestäubten Rosinen gut durchkneten. Nochmals 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Kurz durchkneten, in 15 Portionen teilen und Kugeln formen. Die runden Teigstücke auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit dem verquirlten Ei bestreichen und im vorgeheizten Backofen (225 °C) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Quarkkeulchen

750 g Kartoffeln, 75 g Rosinen
2 bis 3 EL Rum, 125 g Weizenvollkornmehl
250 g Magerquark, 2 Eier, 1 Prise Meersalz,
Schale und Saft von 1 Zitrone

Kartoffeln am Vortag mit der Schale garen. Noch warm schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Am folgenden Tag die Rosinen 30 Minuten in Rum einweichen. Kartoffeln mit Mehl, Quark, Eiern, Meersalz und Zitronensaft sowie abgeriebener Schale gut vermischen. Die ausgedrückten Rosinen dazugeben und verkneten. Aus dem Teig kleine Plätzchen formen und im heissen Öl beidseitig goldgelb braten. Mit Apfel- oder Quittenmus reichen.

Rosinenreis

150 g Sultaninen, 50 g Sonnenblumenkerne
200 g Naturreis, 80 g eingelegter Ingwer
6 EL Orangensaft, 3 EL Honig
Zimt, gemahlene Nelke, 1 Prise Meersalz
½ l Wasser

Die gewaschenen Sultaninen in Orangensaft einweichen. Den Ingwer in feine Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Das Wasser aufkochen, den Reis und das Salz zufügen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen. Den fertigen Reis mit den Sultaninen, Ingwerstreifen und Kernen mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
Der Reis kann mit Apfelmus als Süsspeise serviert werden, er passt auch zu Geflügel, Gemüse und zum Füllen für Bratäpfel. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.