So richtig in Schwung kommen!

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 4: **Ärger : schlucken oder rauslassen?**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554368

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

So richtig in Schwung kommen!

Die Natur erwacht, der Mensch aber möchte am liebsten schlafen ... In diesen Tagen brauchen wir Sonnenlicht, Bewegung und einen Energieschub: Volle Kräuter-Power gegen Frühjahrsmüdigkeit!

Brunnenkresse enthält die Vitamine A, C, D und E sowie Jod und Mineralstoffe. Sie regt den Stoffwechsel an, wirkt blutreinigend und stärkt das Immunsystem.

Brunnenkressesalat

200 g Brunnenkresse
Saft einer Zitrone, 2 EL Balsamico-Essig
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Walnussöl, 3 EL Olivenöl
Brunnenkresse waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Auf Tellern verteilen. Die Stiele fein zerkleinern. Mit Zitronensaft, Balsamico, Öl und Gewürzen verrühren. Dressing auf die Brunnenkresse geben.
Variante: 100 g milden Schafskäse zerkrümeln und mit einem Esslöffel geröstetem Sesam über dem Salat verteilen.

Eisenmangel ist zum Teil verantwortlich dafür, wenn wir uns schlapp fühlen. Da hilft die Wunderwaffe gegen Frühjahrsmüdigkeit: Schnittlauch. Er enthält neben reichlich Vitamin A und C besonders viel Eisen. Munter macht ein einfaches

Schnittlauchbrot

Eine Scheibe Vollkornbrot mit wenig Butter bestreichen und dick frische, feingeschnittene Schnittlauchröllchen daraufgeben.

Sauerampfer enthält viel Vitamin A und C, Eisen, Phosphor, Magnesium und Kalium – und er belebt!

Sauerampfer-Flip

1 Zitrone (ungespritzt)
ca. 10 Blätter Sauerampfer
1 - 2 TL Honig
1/4 l Buttermilch, Mineralwasser
Zitronenschale abreiben, Frucht auspressen. Sauerampfer waschen, zwei schöne Blätter beiseite legen, Rest hacken.
Mit dem Honig fein pürieren, nach und nach die Buttermilch zugeben, dann die Zitronenschale und etwa die Hälfte des Saftes.
Den schaumigen Drink auf Gläser verteilen, mit Mineralwasser auffüllen und mit Sauerampferblättchen garnieren. • CR
Rezepte für ein bis zwei Personen.

Die winterharte Brunnenkresse (Nasturtium officinale) wächst wild an klaren Bächen. Man bekommt sie aber auch auf dem Markt oder im Bioladen.