A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8: **Hallo, hier spricht Ihr Körper!**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Nutzungsbedingungen

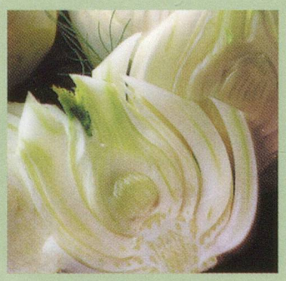
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



KostProben von Vreni Giger

Fenchel-Orangen-Salat

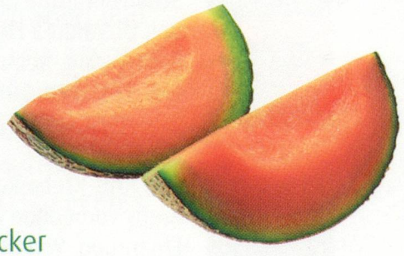
2 Fenchelknollen
2 Orangen
100 g Naturjogurt
50 g Olivenöl
50 g Rahm

Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker
evtl. weisser Aceto balsamico
gehacktes Fenchelgrün
(evtl. von wildem Fenchel)

Den Fenchel putzen und schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel, aber nicht zu dünn, sondern in etwa 3 mm dicke Streifen. Den Jogurt zum Fenchel geben, mit Rahm und Olivenöl vermischen und abschmecken. Die Orangen filetieren und zum Fenchelsalat geben. Zum Schluss das frisch gehackte Fenchelkraut darüberstreuen. Falls die Säure von den Orangen geschmacklich nicht reichen sollte, einfach noch etwas weissen Aceto balsamico dazugeben.

Vreni Gigers Tipp: Im Sommer lässt sich dieser Salat mit gebratenen Riesencrevetten und Knoblauchbroten als Hauptspeise servieren.

Pikanter Melonencocktail



2 Melonen, z.B. Cavaillon- oder Honigmelonen
2 Chilischoten

frische Minze
Salz, Pfeffer, Zucker

Die Melonen halbieren und mit dem Pariserlöffel* ausstechen. Die leeren Schalen behalten, um den Cocktail darin zu servieren.
Die Melonen mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwas ziehen lassen. Die Chilischoten ganz fein schneiden und zu den Melonen geben (Menge nach Geschmack). Alles etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.
Dann die Minze in feine Streifen schneiden, unter den Cocktail mischen und sofort in den Melonenschalen anrichten. Mit einem Minzezweig garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Wer mag, kann dazu sehr gut rosa gebratenes Lammfilet oder Pouletbruststreifen servieren.

*Ein Pariserlöffel erlaubt es, Halbkugeln aus Lebensmitteln zu schneiden und ist im Küchenfachgeschäft erhältlich.

A.Vogel

Buchtipps

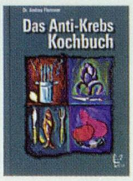
Jetzt lesen!

«Vom Zufall des Gelesenen hängt es ab, was du bist.»
Elias Canetti

Heilende Selbstmassage
Alltagsbeschwerden wegmassieren.
Von Valeria Füchtner.
Blv Buchverlag, broschiert, 95 S.
CHF 25.50/Euro 12.95
Bestell-Nummer 263

Ins Glück stolpern
Unterhaltsame, intelligente Psychologie.
Von Daniel Gilbert.
Riemann Verlag, gebunden, 446 S.
CHF 33.60/Euro 19.00
Bestell-Nummer 264

Schadstofffalle Supermarkt?
Schadstoffarme und -freie Alternativen
Von Dr. Andrea Flemmer.
Felix Verlag, gebunden, 192 S.
CHF 31.00/Euro 19.95
Bestell-Nummer 265



Das Anti-Krebs-Kochbuch
Krebs vorbeugen durch gesunde Ernährung. Von Dr. Andrea Flemmer.
Felix Verlag, gebunden, 192 S.
CHF 34.90/Euro 19.95
Bestell-Nummer 266

Abnehmen mit dem innneren Schweinehund
Von M. v. Münchhausen/M. Despeghel.
Verlag Gräfe & Unzer, brosch., 192 S.
CHF 29.90/Euro 16.90
Bestell-Nummer 254

Weil ich mit Schmerzen leben muss
Interviews mit Schmerzpatienten.
Therapiewege bei chron. Beschwerden.
Von Hartmut Göbel.
Südwest-Verlag, gebunden, 176 S.
CHF 23.60/Euro 12.95
Bestell-Nummer 267

Das Baby ist da!
Wie Sie in den ersten 12 Monaten alles richtig machen. Von Jenifer Calvi.
Blv Buchverlag, gebunden, 255 S.
CHF 29.00/Euro 15.95
Bestell-Nummer 268

Stressfrei mit Herzintelligenz.
Gelassen und voller Energie in 5 Schritten.
Von Doc Childre und Deborah Rozman.
Vak-Verlag, broschiert, 190 S.
CHF 25.90/Euro 14.95
Bestell-Nummer 269

Lebenskünstler leben länger
Gesundheit durch Eigensinn – ein amüsanter Gesundheitsratgeber.
Von Till Bastian.
Militzke Verlag, broschiert, 224 S.
CHF 26.80/Euro14.90
Bestell-Nummer 245

Richtig gut einkaufen
Einkaufsführer für Ernährungs- und Umweltbewusste. Von Heinz Scholz.
Verlag Textatelier.com, brosch., 240 S.
CHF 29.50/Euro 19.50
Bestell-Nummer 251

So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:
Einfach Bestell-Nummer auf Bestellkarte am Ende des Heftes notieren, Karte ausfüllen und abschicken. Sie erhalten das Gewünschte anschliessend gegen Rechnung (Vorauszahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).