A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Depression erkennen und heilen**

PDF erstellt am: **27.04.2024**

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 Joannis Malathounis

Schwarzwurzelcremesuppe

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
1 Stück Würfelzucker
50 g Butter
500 g Schwarzwurzeln
0,5 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
0,5 l Rahm (Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
etwas frischer Kerbel

Schalotten und Knoblauch fein hacken, mit dem Würfelzucker in Butter andünsten. Die geschälten, fein geschnittenen Schwarzwurzeln und die Brühe zugeben, weich dünsten. Einige Löffel Schwarzwurzeln für die Einlage herausnehmen. Mit der Sahne auffüllen, nochmals aufkochen, im Mixer pürieren, abschmecken und durch ein Sieb passieren. Die Einlage zurückgeben und auf Suppenteller verteilen. Mit reichlich Kerbel dekorieren.
Joannis Malathounis Tipp: Fein gehobelte Trüffel oder Steinpilze geben dieser feinen Suppe den letzten Schliff.

Linsensuppe (mit Räucheraal)

150 g grüne Linsen
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
50 g Schalotten
1 TL Tomatenmark, 1 EL Apfelessig
Salz (Herbamare), Pfeffer, Majoran
1 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
je 2 EL Lauch und Karotten, in feine Streifen geschnitten
50 g Butter
Balsamessig
eventuell 200 g Räucheraal ohne Haut und Gräten

Die Linsen über Nacht einweichen. Einen Topf mit Knoblauch ausreiben, die Schalotten darin in Butter andünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Apfelessig ablöschen und die Linsen zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken, die Brühe aufgiessen und die Linsen weich kochen (die Kochzeit variiert je nach Sorte).
Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Karotten und den Lauch zugeben. Linsen und Gemüse absieben, und die Brühe mit der zweiten Butterportion im Mixer aufschlagen. Linsen und Gemüse zurückgeben, nochmals abschmecken und mit Balsamessig nach Geschmack abrunden. Die Suppe kann, wenn gewünscht, mit den Aalstücken serviert werden.
Joannis Malathounis Weintipp dazu: 2005 Syrah du Valais AOC – fût de chêne, Provins (Sion).

Gesundheits-Nachrichten Leserservice

Fehlen Ihnen einzelne Nummern der «Gesundheits-Nachrichten»?
Haben Sie Hefte ausgeliehen und nie mehr zurückerhalten?
Interessieren Sie sich für bestimmte Themen, die Sie verpasst haben?

Hier ist die Gelegenheit, Ihre Sammlung zu vervollständigen. Kreuzen Sie einfach die gewünschten Ausgaben an, und senden Sie uns die Liste zusammen mit dem Betrag von Fr. 4.90 / € 3.15 pro Heft in **kleinen Briefmarken** oder in **Noten** (Versandkosten für Europa sind in diesem Preis eingeschlossen).

Anzahl	Ausg.	Schwerpunktthemen
____	1/06	ADHS / Kopfschmerz durch Medikamente / Register 2005
____	2/06	Chiropraktik / Lichtverschmutzung / Heilkräftiges Schwitzbad / Rotklee
____	3/06	Therapien fürs Bindegewebe / Basilikum / Mit Wildkräutern in den Frühling
____	4/06	Medikamente aus dem Internet / Blüten zum Anbeissen / Angst – ein mächtiges Gefühl
____	5/06	Teufelskralle und Rheuma/ Jasmin / Kaffeetrends ohne Koffein
____	6/06	Sonnenlicht und Lichttherapien / Lavendel / Delfintherapie / Sonnenallergie
____	7-8/06	Makuladegeneration und Augenakupunktur/ Wundervolle Wüste / Melonen / Neuraltherapie
____	9/06	Hat Ihre Leber was zu lachen? / Zitronengras, Koriander, Chili & Co. / Wenn die Blase schwächelt
____	10/06	Verwöhnen Sie ihre Leber / Das Diäten-Jojo / Zitronenverbene / Warum wird an der Uhr gedreht?
____	11/06	Frauenleiden Endometriose / Bereit für ein Baby? / Die besten Vitaminquellen des Winters / Blüten, die aus der Kälte kommen / Arganöl
____	12/06	Überwärmungs- und Fiebertherapie / Lärm macht krank / Unkraut? Ansichtssache! / Muskat
____		
____	1/07	Wenn Kälte die Gelenke quält / Die besten Mineralquellen im Winter / Tanzen Sie sich gesund! / Register 2006
____	2/07	Tiere als Therapeuten / Kichererbsen / Madagaskars grüne Medizin / Natürliche Gesichtsmasken
____	3/07	Neues zur Misteltherapie/ Umgang mit Stress / Asiens Schätze für Haut und Haar / Nützliche Küchenzwerge
____	4/07	Natürliche Borreliosetherapie/ Umgang mit Ärger / Spinat / Kräuterrezepte gegen Frühjahrsmüdigkeit
____	5/07	Mein Kind schläft nicht / Heilkunde rund ums Auge / Der grüne Jura / Schwertlilie
____	6/07	Wenn das Gehör nachlässt / Pflanzliche Reiseapotheke / Wenn der Körper Stimmung macht /Spinatsorten
____	7-8/07	Heilkunst Perus / Die Franklin-Methode / Wegwarte / Fit am Computer / Libellen
____	9/07	Burnout / Wenn Babys schreien / Malven / Sodbrennen / Schönheit mit Wein und Traubenkernöl
____	10/07	Ayurveda in Bayern / Schweizer Rheumabad / Granatäpfel / Mit dem Kopf durch die Wand?
____	11/07	Depression (Teil 1) / Heilsame Worte: Sprachtraining für Eltern / Ziegenmilch / Reise nach Patagonien
____	12/07	Wege aus dem Tief: Depression (Teil 2) / Osteopathie / Tonkabohnen

Bitte senden Sie mir die bezeichneten «Gesundheits-Nachrichten» an die nachstehende Adresse.
Der entsprechende Betrag in kleinen Briefmarken oder Noten liegt bei.
Falls ein bestelltes Heft schon ausverkauft sein sollte, erhalte ich den Betrag in Briefmarken zurück.

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Einsenden an: Schweiz: Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, CH-9053 Teufen
Deutschland: Verlag A.Vogel, Postfach 55, DE-78465 Konstanz