Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 7: **Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz**

PDF erstellt am: **29.04.2024**

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

Einen Strauss Rüebli, bitte!

Das gelb-orangefarbene Wurzelgemüse hat viele Namen: Mohrrübe, Möhre, Gelbrübe oder Karotte. Es zählt zu den beliebtesten Gemüsesorten und hat sich längst den Weg von der «Babykost» in die feine Küche gebahnt. Vom frisch gepressten Saft über Suppe, Salat, Gemüse bis hin zu Rüeblikuchen ist die feine, leicht süsslich schmeckende Wurzel verwendbar.

Ab Juni werden die Sommermöhren aus dem heimischen Freilandanbau mit frischem Grün angeboten. Man braucht sie nur zu waschen und abzubürsten. Herbstmöhren sind kräftig, haben eine starke Schale und lassen sich deshalb zwei bis drei Monate, am besten in Sand eingeschlagen, kühl und dunkel aufbewahren.

Die leicht verdaulichen, stark basischen Möhren harmonieren mit vielen anderen Gemüsesorten und sind daher eine feine Zutat für Eintöpfe und Mischgemüse. Als einzelne Beilage zubereitet, schmecken Karotten besonders gut zusammen mit frischer Petersilie, Estragon und Zitronenmelisse.

Zum feinen Genuss kommt noch der hohe gesundheitliche Wert. Das Karotin (der gelbe Farbstoff), das auch als Provitamin A bezeichnet und mit Hilfe von Fett in unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird, ist besonders heilkräftig. Karotin ist gut für die Augen: Bei Sehstörungen, Entzündungen, Nachtblindheit und Ermüdung nach langer Bildschirmarbeit.

Karotten liefern nicht nur das Hautschutzvitamin A und sorgen für ein frisches Aussehen, sondern sind auch gut für die Schleimhäute.

Wer die Heilkraft der Karotten täglich ohne Arbeit geniessen möchte, dem empfehlen wir *Biocarottin* von A. Vogel, das aus frischen, kontrolliert biologisch angebauten Möhren hergestellt wird. Es wird als Paste oder Instant angeboten. Als Aufstrich für Risopan, in Milchshakes, in Joghurt, Quark, Dips, Saucen, Backwaren oder als raffiniertes Dessert ist es vielseitig einsetzbar.

Möhrenrösti mit Kräutercrème

Zutaten für 4 Portionen

400 g Karotten,
400 g mehlig kochende Kartoffeln,
1 Bund frische Petersilie oder Zitronenmelisse,
2 Eier, 8 EL Haferflocken,
HerbamareY zum Ausbacken.

Zutaten Kräutercrème

1 Becher Naturjoghurt,
125 g Crème fraîche,
2 TL Zitronensaft, frisch gemahlener Pfeffer,
Herbamare, 1 Bund frische gemischte Kräuter

So wird's gemacht:

Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und *ganz fein* raspeln. Eier, Haferflocken und kleingeschnittene Kräuter dazugeben und gut untermischen. Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse esslöffelweise in die Pfanne geben und glatt streichen. Rösti von beiden Seiten goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kräutercrème servieren.
Für die Sauce Kräuter kleinschneiden und mit den Zutaten verrühren.
Dazu passen ein feiner Blattsalat und eventuell pro Person zwei Scheiben Räucherlachs.

Karotten-Kartoffel-Sekt-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Karotten, 375 g Kartoffeln,
1 mittlere Zwiebel, 2 EL Butter,
3/4 l Gemüsebrühe, 100 ml Rahm,
Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer,
50 g Walnüsse, 1/2 Bund Schnittlauch,
100 ml trockener Sekt

So wird's gemacht:

Küchenfertiges Gemüse in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und in heisser Butter andünsten. Brühe aufgiessen und 20 Minuten köcheln lassen. Rahm zugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Herbamare und Pfeffer abschmecken. Suppe auf vorgewärmte Teller geben, mit gehackten Walnusskernen und Schnittlauch bestreuen. Am Tisch je einen Schuss kalten Sekt in die Suppe geben. • M.H.