Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 9: Was Sie schon immer über Äpfel wissen wollten

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Saison für Sieglinde und ihre Schwestern

Einige Sorten des Nachtschattengewächses Kartoffel, das ursprünglich aus den Hochebenen Südamerikas stammt, tragen klangvolle weibliche Vornamen, z.B. Ulla, Linda, Christa, Jessica, Nicola.

Etwa ein Drittel der Ernte wird frisch als Speisekartoffeln verwendet. Der Rest wird zu Stärke oder Alkohol, zu Fertig- bzw. Halbfertiggerichten wie Pommes frites, Chips, Püree, Knödeln und nicht zuletzt zu Viehfutter verarbeitet. Entsprechend der Erntezeit werden die Kartoffeln in frühe (Juni-Juli), mittelfrühe (Juli bis Anfang September) und späte Sorten (September bis Oktober) eingeteilt. Nur die späten Sorten sind zum Einlagern in Lattenkisten geeignet, am besten in einem kühlen und dunklen Raum.

Entscheidend für das Gelingen der Mahlzeit ist der richtige «Kochtyp». Festkochende oder vorwiegend festkochende Knollen eignen sich für Kartoffelsalat, Rösti, Gratin-, Pell-, Brat- und Salzkartoffeln. Mehlige Sorten, die mehr Stärke enthalten sind ideal für Püree, Knödel, Eintöpfe und Suppen.

Bei der Zubereitung als Pellkartoffeln bleiben die Vitamine und Mineralstoffe, die direkt in und unter der Schale sitzen am besten erhalten, beim Schälen mit dem Messer gehen diese wertvollen Stoffe weitgehend verloren. Auch das Garen im Sieb über Dampf ist schonender als die Kartoffeln direkt ins Wasser zu legen.

Die basen- und vitaminreichen Kartoffeln sind ballaststoffreich, kalorienarm, leicht verdaulich, entwässernd und wirken durch den hohen Kaliumgehalt von 430 mg pro 100 Gramm blutdrucksenkend. Wegen des Vitamin C-Gehalts von 20 mg pro 100 Gramm, wird die Kartoffel auch «Zitrone des Nordens» genannt.

Kartoffelsaft von reifen (nicht grünen) Kartoffeln bindet Magensäure und lindert Sodbrennen. Bei Halsschmerzen, Bauch- und Gallenbeschwerden helfen Kartoffelauflagen.

Kartoffel-Taler

Zutaten für 4 Portionen:
750 g mehligkochende Kartoffeln
50 g Butter, 2 Eier
100 g geriebener Emmentaler Käse
3 EL Vollkornmehl
1TL Trocomare, Muskatnuss
1 Bund frische Petersilie oder Majoran

So wird's gemacht:
Kartoffeln mit der Schale weich kochen, heiss schälen, durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Stampfer fein drücken. Mit den Zutaten gut vermischen. Aus dem Kartoffelteig ca. 12 mittlere Taler formen und auf ein mit Trennpapier ausgelegtes oder mit Butter eingefettetes Backblech legen. Bei 200 °C goldgelb backen und heiss servieren.

Kartoffel-Gnocchi

Zutaten für 4 Portionen:
1 kg mehligkochende Kartoffeln
40 g Butter, 3 Eigelb
200 g feingem. Weizen- oder Dinkelmehl
Meersalz, Muskatnuss, 2 El fein gehackte Kräuter, z.B. Basilikum oder Rucola
Tomatensauce siehe GN 8/97
1 Mozarella zum Überbacken

So wird's gemacht:
Geschälte Pellkartoffeln heiss durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Butter, Salz, Muskat, Eigelb und Kräutern vermischen und soviel Mehl unterkneten, dass die Masse glatt ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Aus dem Teig ca. 2 bis 3 dicke Rollen formen, diese alle 3 cm teilen, mit der Gabel flachdrücken. In kochender Gemüsebrühe (Plantaforce) ca 3 Minuten garen bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Auflaufform geben. Die fertige Tomatensauce darübergiessen, mit den in Scheiben geschnittenen Mozarella belegen und bei 200 °C etwa 20 Minuten überbacken. • MH