

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 8: Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte

**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:** 07.01.2026

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

# Gurken – vom Freiland aromatischer

Zu uns kam das uralte Kürbisgewächs im 15. Jahrhundert von Indien über den Mittelmeerraum, wo auch heute noch die Hauptanbaugebiete sind.

Die grüne, glatte Salat- oder Schlangengurke, die meistens im Glashaus gezogen wird, steht uns das ganze Jahr zur Verfügung und hält in der Beliebtheitsliste der Gemüsearten Spitzenplätze. Die Gurken aus dem Freiland sind aber meist aromatischer und schmecken roh, gedünstet oder würzig eingelegt.

Die kurzen Freilandgurken mit der warzigen Schale unterteilt man in Salat-, Schmor- und Einlegegurken – ab Juli sind sie frisch auf dem Markt.

Gurken sind kälteempfindlich, bei Temperaturen unter 7 Grad werden sie weich und matschig. Die Nähe von Tomaten und Äpfeln, die Ethylengas ausströmen, verträgt das empfindliche Fruchtgemüse nicht. Es wird dann gelb und runzlig. Vom ursprünglich bitteren Geschmack der Gurke ist, vor allem bei der Freilandexemplare, noch ein kleiner Rest im Stielbereich geblieben. Deshalb das Stielende grosszügig abschneiden und beim Schälen in Richtung Stiel arbeiten, um die Bitterstoffe nicht zu verteilen.

Gurken haben einen Wassergehalt von 98 Prozent und viele Mineralstoffe, die vorwiegend unterhalb der Schale liegen. Deshalb sollten sie nach dem Waschen nicht oder nur dünn geschält werden. Auch durch die schlechte Sitte des Einsalzens und Auspressens gehen Vitalstoffe verloren. Garkensalat immer erst kurz vor dem Essen zubereiten und würzen. Dill, Estragon, Zitronenmelisse oder Minze sind die klassischen Gewürze; Sauerrahm, Jogurt und Olivenöl harmonische Begleiter.

Die kalorienarme (12 kcal pro 100 g) Gurke ist ein beliebtes Diätgemüse. Sie wirkt stark harntreibend, ist basenüberschüssig und daher ideal bei Rheuma und Gicht.

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet:

## Tsatziki

1 Gurke, 1 Becher (200 g) Naturjogurt  
1 Becher (200 g) Frischkäse  
3 EL Olivenöl, 1 EL Obstessig  
2 Knoblauchzehen, Herbamare, frischer Dill

### So wird's gemacht:

Jogurt, Frischkäse, Öl, Essig, ausgepressten Knoblauch und Herbamare in einer Schüssel gut verrühren. Die Gurke fein raspeln und zusammen mit dem kleingeschnittenen Dill unterheben. Abschmecken. Schmeckt gut zu paniertem, ausgebackenem Schafskäse, zu Pellkartoffeln und Baked potatoes oder als Dip.

## Kalte Gurkensuppe

1 Salatgurke, 1 kleine Zwiebel, 1 Bund Dill  
2 EL Zitronensaft,  $\frac{1}{4}$  1 Plantaforce-Gemüsebrühe, 2 dl (200 ml) Rahm,  
1 dl (100 ml) Naturjogurt, Herbamare, Pfeffer

### So wird's gemacht:

Gurke schälen und eventuell entkernen. Ein Viertel fein würfeln, den Rest zusammen mit der Zwiebel, dem Dill und Zitronensaft pürieren. In eine grosse Schüssel füllen. Mit dem Handmixer Plantaforcebrühe, Rahm und Jogurt langsam unterrühren, die Gurkenwürfel zufügen. Die Suppe gut würzen, kalt stellen. Eine herrliche Erfrischung an heißen Tagen.

## Schmorgurken

1 kg Freilandgurken, 4 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{8}$  1 Plantaforce, 500 g Tomaten, 1 Zwiebel  
Herbamare, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Estragon  
Edelsüßpaprika, 125 g Käse (z.B. Gouda)

### So wird's gemacht:

Die entkernten Gurken in mundgerechte Stücke schneiden und im Öl glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Tomaten und Zwiebel würfeln, dazugeben. 10 Minuten dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Käse grob reiben, zufügen, etwa 5 Minuten schmelzen. Mit gehacktem Estragon bestreuen. Dazu passt Püree, Reis oder Hirse. • MH