

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 5: Schöne Exotin Papaya

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

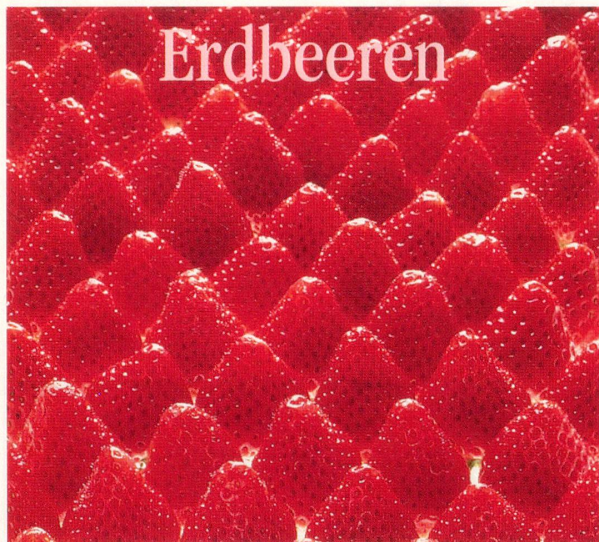
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 03.05.2026

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



Die Gartenerdbeere kam über Amerika nach Europa und wurde im 17. Jahrhundert vor allem in Frankreich gezüchtet. Botanisch gehört die mehrjährige Staude zur Familie der Rosaceae. Die hell- bis dunkelroten, empfindlichen Früchte enthalten sehr viel Vitamin C (62 mg/100 g) und Kalium (156 mg/100 g), ausserdem Mangan, das den Stoffwechsel anregt, und Folsäure, die blutbildend wirkt. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Ab März sind Import-Erdbeeren aus Spanien, Frankreich und Italien erhältlich, inländische Früchte sind ab Juni auf dem Markt.

Erdbeer-Vanille-Trifle

1 kg Erdbeeren
2 EL Zitronensaft, 2 EL Akazienhonig
200 g Vollkorn-Löffelbiskuit
1,25 dl (125 ml) milder Sherry
500 g Vanillepudding (aus 1/2 l Milch)
400 g Schlagrahm (süsse Sahne)
Vanille und Honig zum Aromatisieren
Zitronenmelisse zum Dekorieren

Zuerst den Vanillepudding zubereiten und erkalten lassen. Schlagrahm steif schlagen, mit Vanille und etwas Honig abschmecken. Unter den kalten Pudding heben.

Erdbeeren vorbereiten und in feine Scheiben schneiden, mit je 2 EL Zitronensaft und Honig marinieren. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Form legen und mit Sherry beträufeln. Die Hälfte der marinierten Erdbeeren und danach die Hälfte des Sahne-Vanillepuddings darüber geben. Den Vorgang (Biskuits, Früchte, Pudding) wiederholen. Gut durchziehen lassen! Dieses feine Dessert kann gut am Morgen für den Abend vorbereitet werden.

Vor dem Servieren mit Zitronenmelisse garnieren.

Diese Götterspeise (engl. trifle = Kleinigkeit) reicht zum Nachtschiff für 6 Erwachsene.

Tipp: Statt der Löffelbiskuits kann man auch Reste von anderem Biskuit oder Rührkuchen verwenden.

Erdbeer-Käse-Salat

500 g Erdbeeren
200 g Brikkäse
Salatblätter
Sauce:
50 g Quark
75 g Jogurt
2 EL Zitronensaft, Herbamare
1 TL bunte Pfefferkörner

Erdbeeren vorbereiten und halbieren. Den Käse in Scheiben oder Würfel schneiden. Salatblätter waschen, trocknen und auf vier Teller verteilen. Beeren und Käse darauf anrichten. Die Sauce-Zutaten verrühren und vorsichtig über den Salat geben. Mit grob gemahlene bunten Pfefferkörnern bestreuen.

Für 4 Portionen. Dazu passt ein Baguette oder Bauernbrot. Wer gerne Fisch mag, kann geräucherter Forellenfilets dazu essen.

Kalt gerührte Erdbeersauce

500 g Erdbeeren
2 EL Zitronensaft
100 g Akazienhonig
2 Messlöffel Biobin (pflanzliches Bindemittel)

Erdbeeren im Mixer pürieren, Zitronensaft, Honig und Biobin dazugeben und nochmals durchmischen - fertig! Zu frischen Waffeln, Glacé und Süßspeisen.

• MH