

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 6: Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur  
  
**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**

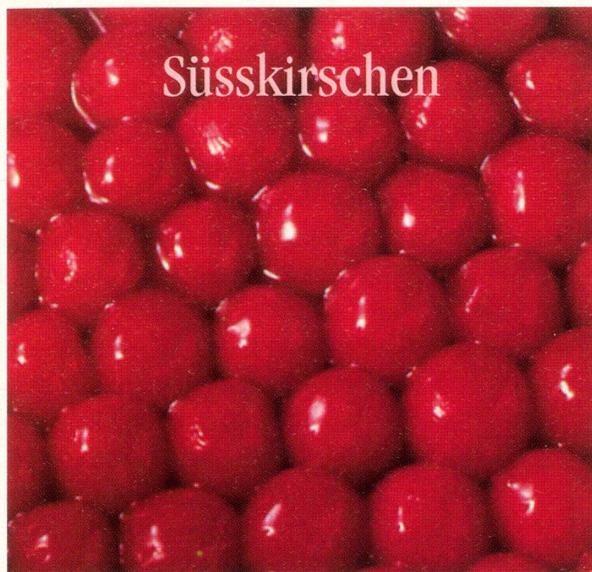
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.02.2026

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



Zu den Süsskirschen zählen gelbe, rote und schwarze Sorten. Es gibt weiche, sehr saftige Herzkirschen und feste, knackige Knorpelkirschen, zu denen auch die «Brennkirschen» gehören, die man zur Herstellung von Kirschwasser verwendet. Die einheimischen «Sommerboten», werden im Juni und Juli geerntet. In der Naturheilkunde gelten Kirschen als harnsäuresenkend, entzündungslindernd und blutbildend. Sie haben reichlich Kalium, Vitamin C, Eisen, basisch wirkende Fruchtsäuren und wertvolle Farbstoffe. Sie kräftigen das Bindegewebe, fördern eine schöne Haut und sind wertvoll für die Zahngesundheit.

## Süßer Kirsch-Auflauf

150 g Brösel von Vollkornbiskuit oder Vollkornsemmeln  
200 g geriebene Haselnüsse  
100 g Butter, 100 g Honig, 1 TL Zimt  
2 Zitronen, abgeriebene Schale  
750 g entsteinte Süsskirschen  
3 EL Rum, 3 EL Honig, 1 Prise Vanillemark  
Butter für die Form und für Butterflocken

Biskuit- oder Semmelbrösel und Haselnüsse in der Butter anrösten. Honig, Zimt und die abgeriebene Schale einer Zitrone beigeben. Kirschen mit Rum, Honig, Vanille und der zweiten abgeriebenen Zitronenschale mischen. In eine gebutterte Auflaufform die Hälfte der Bröselmasse geben, darüber die Kirschen und zuletzt den Rest der Bröselmasse. Mit einigen Butterflocken in den 180 °C warmen Backofen schieben und etwa 45 Minuten goldbraun backen.

## Kirschen-Pfirsich-Sauce

750 g Kirschen  
3 reife Pfirsiche  
Honig nach Geschmack

Die entsteineten Kirschen mit dem Pürierstab mittelfein pürieren. Nach Belieben mit Honig süßen. Pfirsiche kurz mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das Frucht-

fleisch in kleine Würfel schneiden und unter die Kirschsauce mischen, kalt stellen. Die fruchtige Sauce passt zu allen süßen Gerichten, z.B. zu Milchreis oder süßer Hirse.

## Italienisches Kirschrissotto

300 g dunkelrote Süsskirschen  
2 Zwiebeln  
400 g Nudelreis  
2 – 3 EL Sonnenblumenöl  
1 Liter Gemüsebrühe aus Plantaforce  
4 EL Rahm (süße Sahne)  
100 g geriebener Parmesan  
Herbamare, Pfeffer

Die gewaschenen und abgetropften Kirschen entsteinen. Zwiebeln fein hacken und im erhitzen Öl 5 Minuten andünsten. Reis und Kirschen dazugeben, mit der Brühe aufgiessen und unter häufigem Rühren zirka 30 Minuten leise köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Den Rahm und den geriebenen Parmesan unter das Risotto ziehen. Mit dem Kräutersalz Herbamare und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Tipp: das Gericht schmeckt noch delikater, wenn Sie zusätzlich ein Glas Weisswein angießen.

• MH

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.