Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 8: 70 Jahre GN : ein Blick zurück, ein Fest und neue Ziele

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: 20.02.2026

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

Die Beeren eines Steinbrechgewächses mit stacheligen Zweigen können grün (unreif), weiss-gelb oder rot, glatt oder behaart sein, eine dicke feste oder dünne zarte Schale haben. Stachel-, Kraus-, Kruselbeeren oder Chrusle sind sehr saftig und eher säuerlich, aber je länger sie am Strauch reifen, um so süsser werden sie. Für Marmelade und Kompott werden sie grün geerntet, nur für den Rohverzehr dürfen sie ganz ausgereift sein. Stachelbeeren wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend und blutbildend. Sie enthalten viel Silizium, Kalium, Eisen, Provitamin A und Vitamin C.

Grüne Grütze mit Creme

500 g reife, aber noch grüne Stachelbeeren
1/2 l Apfelsaft, 1 EL Zitronensaft
100 g Rohrzucker, 8 g Agar-Agar
Für die Jogurtcreme:
400 g Naturjogurt, 200 g Rahm (süsse Sahne)
Vanillepulver, 1 bis 2 EL Honig

Beeren in eine Schüssel geben oder auf vier Portionenschalen aufteilen. 3/8 l Apfelsaft, den Rohrzucker und den Zitronensaft auf 60 Grad erhitzen. Das Agar-Agar im restlichen Apfelsaft auflösen und unter Rühren in die heisse Flüssigkeit geben. Alles unter Rühren nochmals bis 90 Grad erhitzen, über die Beeren giessen und abkühlen lassen. Zum Gelieren vier Stunden kalt stellen. Für die Creme den Rahm steif schlagen, mit Vanille und Honig abschmecken, Jogurt vorsichtig unterziehen.

Pikante Stachelbeersauce

250 g Stachelbeeren, 1/4 l Weisswein
2 El Butter, 2 EL Vollkornmehl
1/4 l Wasser, Herbamare, weisser Pfeffer
1 bis 2 EL Creme fraîche, Zitronensaft, Zimt

Die küchenfertigen Beeren im Weisswein ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen und (mit dem Sud) im Mixer pürieren. Butter im Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit dem Wasser aufgiessen, mit Herbamare und Pfeffer würzen und unter Rühren aufkochen lassen. Stachelbeerpüree und Creme fraîche unterheben. Mit Zitronensaft und Zimt abschmecken. Die Sauce passt zu Geflügel, Fisch und Risotto.

Stachelbeertorte

Boden: 125 g Butter, 100 g Amarettikekse, 100g Vollkornzwieback, Vanillepulver, evtl. 1 EL Rohrzucker
Belag: 750 g grüne Stachelbeeren, 1/2 l Weisswein oder Apfelsaft, 100 g Rohrzucker, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, abgeriebene Schale von 1 Zitrone
Guss: 200 g süsse Sahne, 1 Messlöffel Biobin (pflanzl. Sahnehalter), Honig zum Süssen, 50 g geröstete Mandelblättchen

Für den Boden Butter bei geringer Hitze schmelzen, Amaretti und Zwieback in der Moulinette zerkleinern, mit der Butter und Vanille verkneten. In eine Springform (26 cm Ø) drücken. Für den Belag Wein oder Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, mit dem angerührten Puddingpulver binden. Vom Herd nehmen, die Beeren und die Zitronenschale untermischen. Nach dem Erkalten gleichmässig auf den Boden streichen. Für den Guss den Rahm steif schlagen, Biobin und Honig dazugeben. Auf den Kuchen streichen, mit blond gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Drei bis vier Stunden kalt stellen. • MH