Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 2: Männer und die Gesundheit

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: 11.12.2025

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

Dörr-Äpfel

Trotz der guten Lagerfähigkeit frischer Äpfel war es schon immer reizvoll, Äpfel zu trocknen, besonders dann, wenn sie in Hülle und Fülle vorhanden waren. Zur eigenen Herstellung können alle Lageräpfel verwendet werden. Äpfel waschen, abtrocknen, schälen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse ausstechen und in ein Zentimeter dicke Ringe oder Spalten schneiden. Um das Braunwerden (Oxidieren) zu verhindern, taucht man sie kurz in Zitronenwasser. Anschliessend auf lange Schnüre fädeln und in der Nähe einer Wärmequelle oder aufgespiesst im Backofen (am besten mit Heissluft) bei zirka 60 °C trocknen. Noch einfacher geht es in einem elektrischen Dörrapparat. Trocknet man auch die Apfelschalen, lässt sich aus ihnen fruchtig-aromatischer Apfeltee zubereiten. Zusammen mit ein paar getrockneten Hagebuttenschalen bekommt der Tee eine schöne rote Farbe und zusätzlich Vitamin C. Getrocknete Äpfel bzw. Apfelschalen können in trockenen und gut belüfteten Räumen bei Temperaturen bis 20 °C etwa ein Jahr lang in Gläsern oder Blechdosen aufbewahrt werden. Durch den schonenden Wasserentzug geht nur etwas Vitamin C verloren, Mineralstoffe und Vitamine sind noch reichlich vorhanden. Beim Einkauf getrockneter Äpfel sollten Sie darauf achten, dass sie ungeschwefelt sind. Getrocknete Äpfel sollen gut gekaut werden. Natürlich können sie bei Bedarf auch wieder mit Apfelsaft oder Wasser eingeweicht und z.B. zu winterlichem Obstsalat, Müesli oder Desserts verwendet werden.

Apfeltaler

200 g getrocknete Äpfel
3 EL Rosinen
100 g Mandeln oder Haselnüsse
2 EL Honig
Zimt, Vanille
24 kleine Vollkornoblaten

Die getrockneten Äpfel mit den Nüssen und Rosinen sehr fein hacken oder in der Moulinette pürieren. Die zerkleinerten Früchte mit dem Honig verkneten, eventuell noch etwas warmes Wasser (tropfenweise) zufügen. Die Masse mit Zimt und Vanille abschmecken. Anschliessend wird die Fruchtmasse gleichmässig auf 12 Oblaten verteilt und mit einem Messer gleichmässig bis zum Rand ausgestrichen. (Tipp: Zum Ausstreichen der Fruchtmasse das Messer in warmes Wasser tauchen, so bleibt nichts kleben.) Sofort mit den restlichen Oblaten bedecken und mit einem Schneidebrett von oben beschweren. Zirka 15 Minuten gut beschwert liegen lassen, damit die Fruchtmasse gut zusammengepresst wird. Die Taler anschliessend in eine gut schliessende Dose geben und kühl lagern. Die Apfeltaler halten sich, kühl gelagert, mehrere Wochen.

Apfel-Rosinen-Ragout

100 g Apfelringe
100 g Rosinen
¼ l Apfelsaft
abgeriebene Schale einer (Bio-)Zitrone
2 EL Honig
1 Prise frisch geriebener Ingwer

Getrocknete Äpfel in 1 Zentimeter grosse Stücke schneiden und mit den Rosinen einige Stunden im Apfelsaft einweichen. Die eingeweichten Früchte mit dem Saft anschliessend auf etwa 70 °C erhitzen. Mit Zitronenschale, Honig und Ingwer würzen.
Passt gut zu süssen Aufläufen, Reisgerichten, Pfannkuchen, Soufflés etc. • MH