

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 11: Rheuma : der fliessende Schmerz : Ernährung : Pflanzen : Kältekammer  
  
**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:** 29.01.2026

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

# Äpfel: rund, schön und gesund

## Apfel-Brot

Zutaten für 2 Kastenformen:

1 kg Äpfel  
150 g Rohrzucker  
250 g Rosinen  
5 EL Rum  
250 g grob gehackte Nüsse nach Geschmack  
500 g fein gemahlenes Vollkornmehl  
2 Päckchen Weinstein-Backpulver  
2 EL Kakao, 1 EL Zimt, eine gem. Nelken abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Die entkernten, ungeschälten Äpfel grob raspeln und mit 150 g Rohrzucker über Nacht stehen lassen. Die Rosinen im Rum einweichen und ebenfalls *über Nacht* ziehen lassen. Am nächsten Tag die Rosinen mit den Äpfeln mischen und die übrigen Zutaten beigeben, alles gut vermengen und in zwei ausgefettete Kastenformen füllen. Glatt streichen und nach Belieben mit Nüssen verzieren. Im Backofen auf der untersten Schiene etwa 90 Minuten bei 180 °C backen. Stäbchenprobe machen und gut auskühlen lassen. In Alufolie eingepackt, bleibt das Brot wochenlang frisch und schmeckt herrlich pur oder mit Butter.

## Apfel-Walnuss-Salat

6 mittlere Äpfel  
3 Stangen Staudensellerie  
100 g Walnusskerne  
Salatsauce: 100 g Kräuter-Crème fraîche  
100 g geschlagener Rahm  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Senf, Herbamare, Pfeffer

Äpfel und Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Walnusskerne grob hacken. Alles in eine grosse Schüssel geben. Die Saucenzutaten gut verrühren und unter den Salat mischen. (Für vier Portionen.)

## Apfel-Curry-Suppe

1 mittlere Zwiebel  
2 mittelgrosse Äpfel  
20 g Butter  
30 g Reis- oder Weizenvollkornmehl  
3 Lorbeerblätter  
2 TL Curry  
3 dl (300 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe  
2 dl (200 ml) Milch  
Abschmecken mit Curry, Herbamare und evtl. 2 EL Rahm (Sahne)

Die fein gehackte Zwiebel und die grob geraspelten Äpfel in der Butter andünsten, mit dem Mehl bestäuben. Gemüsebrühe und Milch angießen, Lorbeerblätter und Curry dazugeben und aufkochen lassen. Kurz ausquellen lassen, Lorbeer entfernen und mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken. (Ergibt vier Portionen.)

## Apfel-Chutney

Zutaten für 2 Gläser:  
250 g Zwiebeln, rot und weiss gemischt  
500 g säuerliche Äpfel  
1 cm Ingwer  
1 gestrichener TL Meersalz  
1 ganze Chilischote  
1 gestrichener EL Senfkörner  
75 g Korinthen  
50 g Mandelstifte  
300 g Rohrzucker  
1/8 l Apfelessig

Zwiebeln in Ringe schneiden, Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Alles mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben. Aufkochen und unter Rühren dikklich einkochen. Gläser mit Twist-off-Verschluss mit kochendem Wasser ausspülen, Chutney heiß einfüllen und sofort verschliessen.

• MH