

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 3: Naturheilmittel für Schwangere

**Artikel:** Wir laden Sie ein...  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554297>

#### **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:** 11.01.2026

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

# Wir laden Sie ein ...

... mit A. Vogel gesund zu geniessen! Im neuen «A. Vogel-Kochbuch» finden Sie delikate Rezepte – und hier einen kleinen Blick hinter die Kulissen.

Das Team Ingrid Schindler und Felix Häflicher kennt sich in der Welt Alfred Vogels bestens aus. Bevor sie sich zusammentaten, um «A. Vogel für Geniesser» zu schreiben, war die Journalistin und Autorin Ingrid Schindler unter anderem Chefredaktorin der «Gesundheits-Nachrichten», der gelernte Drogist Felix Häflicher Mitarbeiter der Bioforce AG. Beide vereint die Leidenschaft fürs Kochen – und fürs gute Essen. Unter ihrer Federführung und Mitarbeit sind schon zahlreiche Rezeptkreationen und Kochbücher entstanden.

## Auf neuen Wegen

«Vegetarische und «gesunde» Kochbücher gibt es viele», sagt Felix Häflicher. «Deshalb habe ich es mir auf die Fahnen geschrieben, vollwertige Rezepte zu kreieren, die richtig Spass machen. Sie sollen wichtigen ernährungsphysiologischen Aspekten gerecht werden und gleichzeitig delikat sein.»

Also probierte er und liess seine Fantasie spielen: Wie kochte ich einen gesunden Vollwert-Risotto, der überdies auch noch köstlich ist? Womit erhält ein Gemüsegratin zusätzlichen Pfiff? Und was bereitet man mit schon fast vergessenen Zutaten zu?

So entstanden zum Beispiel der cremige Spargel-Risotto, die gefüllten Beinwell-



Von Grossmutter und Mutter kulinarisch geprägt, liebt Felix Häflicher die Herausforderung, Neues auszuprobieren. Dass er sich in seiner Küche so richtig zu Hause fühlt, sieht man schon am strahlenden Gesicht.

blätter oder der kräuterwürzige Topinambur-Flan mit Pilz-Fonduta. Ungewöhnliche Aromen brachte er beim Tomaten-Zucchini-Salat mit Lavendel oder dem Linsensalat mit Sauerampfer ins Spiel, überraschende Kombinationen beim Fenchel-Carpaccio mit Oliven oder den originellen Rosenkohlblättern mit Aprikosen.

### Nicht «vom Himmel gefallen»

Auch einem Meisterkoch gelingt nicht alles auf Anhieb. «Beim Ausprobieren ist mir schon einiges daneben gegangen», erzählt Häfliger schmunzelnd. «Ein ‹Flop› war zum Beispiel eine Rotwein-Polenta. Und bei den Amaranth-Omelettchen, die ich mir so wunderbar vorstelle, wollte der Amaranth in der Pfanne einfach nicht aufpoppen!» Zu seinem Leidwesen musste er auch feststellen, dass man Buchweizen-Teigwaren offensichtlich nicht selbst machen kann.

Daher legten die Autoren auch besonders grossen Wert darauf, dass die

Rezepte einfach nachzukochen sind und sicher gelingen. Was sie ausprobiert haben – das klappt! Im Übrigen wurde auch den Fotos im Kochbuch nicht mit Haarlack und anderen Mitteln zu einem «glänzenden Auftritt» verholfen, wie das manchmal geschieht. Alle Gerichte wurden nach Rezept zubereitet und angerichtet, damit das Ergebnis – zu Hause nachgekocht – stets das gleiche ist.

### Viel Liebe für die Sauce

Feine Saucen sind in der vegetarischen Küche meist rar. Anders als beim Braten von Fleisch ergibt sich ein feines Sösschen nicht «fast von selbst». Andererseits sind Saucen mit Rahm oder anderen Milchprodukten zum Beispiel für Laktose-Intolerante ein Problem.

Was tun? Ideen muss man haben! Würzig, sanft auf der Zunge und geschmackvoll sollten seine Saucen sein: Häfliger griff zu Hülsenfrüchten – und verarbeitete die ballaststoffreichen Vitalstoffbömbchen mit überraschenden Ergebnissen.



Niemand wird hinter der wunderbaren cremigen Sauce zu Zanderfilets getrocknete weisse Bohnen vermuten. Und der Sugo aus roten Bohnen, zu Hirsenocken ebenso fein wie zu Nudeln, liess uns schon beim ersten Lesen das Wasser im Munde zusammenlaufen.

### Wenig Arbeit, viel Effekt

Diese Zubereitungen aus Hülsenfrüchten sind ebenso neuartig wie vielseitig: Golderbsen-Dip und Linsen-Paté, Kichererbsen- und Rote-Linsen-Püree können je nach Flüssigkeitsanteil kalt oder warm als Dip, Brotaufstrich oder Sauce serviert werden.

### Wenn, dann nur Gutes

Die Rezepte im neuen Kochbuch sind mehrheitlich vegetarisch, wie es Alfred Vogel entspricht, aber nicht ausschliesslich. Vogel empfahl, wenn überhaupt, dann nur wenig Fleisch oder Fisch zu konsumieren, dafür auf gute Qualität zu achten.

Mit so manchem neuen Rezept hätte sich der «Ernährungstherapeut» Vogel, der selbst immer gut, aber einfach ass, sicher anfreunden können. Denn seine Überzeugung, «die Natur gibt uns alles, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen», bezog sich nicht nur auf pflanzliche Heilmittel.

**Was würde uns zum Essen und Trinken anspornen, wenn damit kein Genuss verbunden wäre?**

Alfred Vogel

Schon vor fünfzig und mehr Jahren brachte er neue Delikatessen aus der Südsee oder aus den Anden mit. Seine Begeisterung etwa für eine exotische Frucht, Nuss oder Bohne wegen ihrer gesundheitlichen Vorzüge wirkte sich immer auch auf seinen Speiseplan aus. Und so wünschen wir im Sinne Alfred Vogels einen «guten Appetit!» • CR

«A. Vogel für Genieser» von Felix Häfliger und Ingrid Schindler: siehe Buchtipp S. 6



Der Linsensalat mit Sauerampfer weckt kulinarische Frühlingsgefühle.

## Natur & Umwelt

