

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 10: **Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen**

PDF erstellt am: **20.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

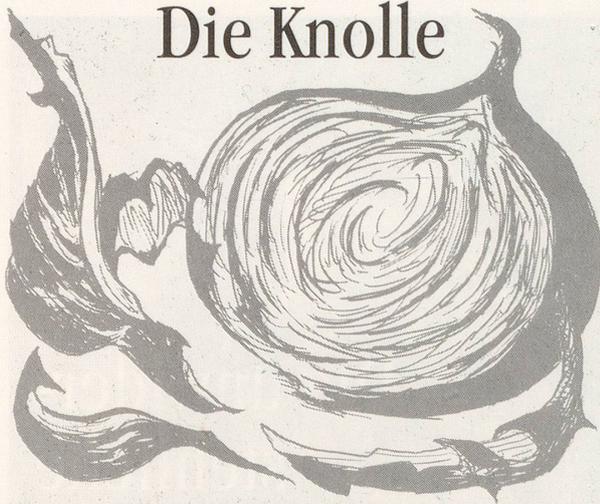
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Die Knolle



### mit den sieben Häuten

Zwiebeln zählen zu den ältesten Kulturpflanzen. In Asien und im Mittelmeerraum wurden sie schon vor langer Zeit als Heil- und Küchenpflanze verwendet. Bei uns wird die wertvolle Gewürzknolle erst seit dem Mittelalter geschätzt.

Botanisch gehören Zwiebeln zu den Lilengewächsen. Sie können rund oder länglich geformt sein; die Aussenschale ist bräunlich, rot oder weiss.

Sie werden das ganze Jahr über angeboten. Ab September beginnt die Ernte der rot- oder braunhäutigen Küchenzwiebeln. Bei trockener, kühler und dunkler Lagerung sind sie mehrere Monate haltbar. Die zarten, weissen Frühlingszwiebeln, bei denen die Knolle noch nicht übermässig ausgebildet ist und auch das frische Grün verwendet wird, sind mild. Die grossen Gemüsezwiebeln, die aus dem Balkan oder Mittelmeerraum stammen, werden vor allem zum Füllen verwendet. Beliebt sind die kleinen milden Schalotten. Zur grossen Familie der Zwiebelgewächse gehören u.a. auch der Knoblauch, Porree und Schnittlauch.

In der Küche heisst die Devise: Wer Zwiebeln liebt, muss weinen. Es ist das ätherische Öl, das uns die Tränen in die Augen treibt. Deshalb die Zwiebeln nach dem Schälen kalt abspülen und unmittelbar vor Gebrauch zerkleinern. In der vegetarischen Küche wird die Würzpflanze wegen des kräftigen Aromas be-

sonders geschätzt. Roh oder gedünstet verleiht sie vielen Speisen den richtigen Pfiff.

Die Knollen gehören mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen zu den pflanzlichen Antibiotika. Die ätherischen, schwefelhaltigen Öle wirken keimhemmend bzw. -tötend. Sie befreien die Schleimhäute und regen die Verdauungsorgane an. Zwiebeln wirken harntreibend, unterstützen die Funktion der Galle und sind ein ideales Hilfsmittel bei Gicht, Diabetes und Arterienverkalkung. Bei Entzündungen und Beschwerden im Kopfbereich empfiehlt Alfred Vogel Zwiebelauflagen (Siehe «Der kleine Doktor»). Für die Knolle, die nicht nur würzig, sondern auch gesundheitsfördernd ist, lohnen sich einige Tränen.

## Zwiebelkuchen

### Quark-Öl-Teig

Zutaten für eine Springform von 26 cm:

75 g Magerquark, 1 Ei  
2 EL Milch, 1 EL Olivenöl, Meersalz  
150 g feingemahlener Weizen  
3 TL Backpulver

### So wird's gemacht:

Quark mit Milch, Ei, Öl und Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. 30 Minuten kalt stellen. Teig in eine gefettete Springform geben.

### Belag:

500 g Zwiebeln, 30 g Butter  
100 g Bergkäse gerieben, 1 Ei  
100 g Crème fraîche  
Herbamare, frisch gem. Pfeffer, Majoran  
Kümmel zum Bestreuen.

### So wird's gemacht:

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, in der Butter glasig dünsten. Abgekühlt mit dem Käse, dem Ei und der Crème fraîche verrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken, auf den Teig geben und glatt streichen. Mit ganzem Kümmel bestreuen.

Bei 200 °C im Backofen etwa 45 Minuten goldgelb backen.

Dazu schmeckt trockener Weisswein. • MH