

Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8: **Ein Virus namens Herpes**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

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.

Zucchini – die kleinen Kürbisse

Das gurkenähnliche Fruchtgemüse, das ursprünglich aus Mexiko, Asien und Afrika stammt und zur grossen Familie der Kürbisse gehört, findet man heute in jedem Hausgarten.

Eine oder zwei Pflanzen reichen aus, um immer frisches Gemüse zu ernten. Oft lässt man die Frucht bis zum Riesenkürbis wachsen, was zur Folge hat, dass die Schale hart ist, das Fruchtfleisch eher fad und wässrig schmeckt und die grossen Kerne entfernt werden müssen. Besser ist es, die Zucchini früh zu ernten und einige Tage im Kühlschrank zu lagern. Je kleiner desto feiner, heisst die Devise.

Von Juni bis Oktober kommen die grünen, gelben oder gestreiften Zucchini (auch als Zucchetti oder Courgettes bezeichnet) als Freilandware auf den Markt. In südeuropäischen Ländern werden auch die leuchtend gelben Blüten als Delikatesse angeboten. Sie werden gefüllt oder frittiert gereicht.

Das milde Gemüse ist sehr vielseitig verwendbar. Roh als leckere Frischkost, in Streifen geschnitten zu einem Dip, als Gemüse mit zarten Karotten, mariniert als Vorspeise, als Pizzabelag, gefüllt, mit Käse überbacken, als Zutat zum Ratatouille oder als feine Crèmesuppe. Kleine, zarte Zucchini können mit der Schale verarbeitet werden. Zum Tiefrieren eignet sich das rohe Gemüse wegen seines hohen Wassergehaltes nicht.

Ideale Gewürze, um Zucchini herz- und schmackhaft zuzubereiten sind: Kräutermischung pikant von A.Vogel, Basilikum, Dill, Estragon, Kräuter der Provence und Oregano. Auch Tomaten, Knoblauch und Olivenöl sind eine gute Ergänzung.

Die kleinen Kürbisfrüchte wirken verdauungsfördernd und nierenanregend und sind gut verträglich bei Magen-, Herz- und Rheumaerkrankungen. Sie haben nur wenige Kalorien (19 pro 100 g) und enthalten Kalzium, Eisen, Vitamin A, B1, B2 und C.

Pikanter Zucchinikuchen

Zutaten für 4 Portionen:

125 g geschälte, mild gesalzene Erdnüsse
100 g geriebener Emmentalerkäse
150 g Magerquark
3 EL Rahm (Sahne)
60 g flüssige Butter
2 Eier
120 g Maisgriess grob
2 TL A.Vogel-Kräutermischung pikant
1 Knoblauchzehe,
frische Petersilie und Zitronenmelisse
600 g grob geraspelte Zucchini
2 Sommerzwiebeln

So wird's gemacht:

100 g der Erdnüsse fein zerkleinern. Alle Zutaten – bis auf die Zucchini und die Zwiebeln – gut vermengen und 30 Minuten quellen lassen. Die geraspelten Zucchini und Zwiebeln unterrühren, die Masse in eine gefettete Form mit 26 Zentimeter Durchmesser geben und glattstreichen. Mit den restlichen Erdnüssen bestreuen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten goldgelb backen.

Marinierte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
4 EL Aceto Balsamico
2 Bund frische Pfefferminze
Herbamare
Olivenöl zum Braten

So wird's gemacht:

Zucchini in Scheiben schneiden und im heissen Öl von jeder Seite kurz anbraten, in eine Schale geben, mit Herbamare bestreuen. Für die Marinade den Essig mit dem zerdrückten Knoblauch und den Pfefferminzblättern mischen und über die Zucchini giessen. 5 Stunden ziehen lassen. Mit geröstetem Brot serviert eine köstliche Vorspeise oder ein leichtes Abendessen.

• M.H.