

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?**

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.

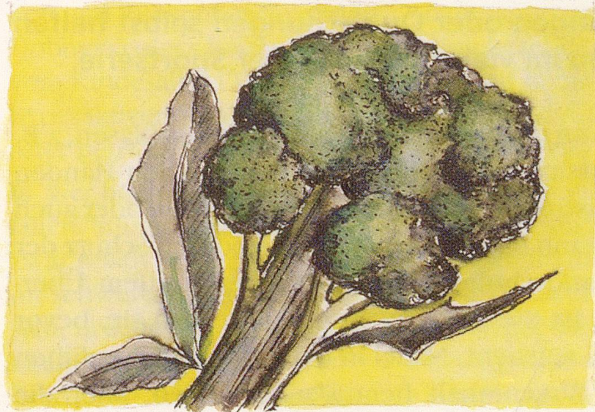
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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.

Brokkoli, der Star im Garten

Brokkoli, die Wildform des Blumenkohls, ist seit 400 Jahren bekannt. Er gehört zur grossen Familie der Kreuzblütler und ist unter anderem mit dem Grün-, Rosen-, China- und natürlich dem Blumenkohl verwandt.



Man kann getrost sagen, er ist der Newcomer des 20. Jahrhunderts. Keinem anderen Gemüse wird so viel Beachtung geschenkt. Der Grund: Seine gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe machen ihn zum Star im Gemüsebeet.

Weiss, gelb, grün und violett wird er auch unter dem Namen Sprossen- oder Spargelkohl angeboten. Bei Gärtnern ist der unempfindliche Kohl beliebt, denn er verträgt Hitze und Kälte und kann drei- bis fünfmal geerntet werden. Die Hauptsaison geht von Juni bis Oktober. In milden Zonen wird auch Winterbrokkoli angepflanzt, der von November bis März zur Verfügung steht.

Bei der Ernte bzw. dem Einkauf muss die Knospe noch geschlossen sein. Sind die gelben Blüten geöffnet, wurde der Brokkoli zu spät geerntet bzw. zu lange gelagert; dann schmeckt das Gemüse sehr streng. Bei der Zubereitung ist zu beachten, dass der Strunk geschält wird und zusammen mit der Knospe etwa 10 bis 15 Minuten gedünstet wird.

Seine Inhaltsstoffe Vitamin C, Flavonoide und Carotin stärken das Immunsystem, roh oder gedünstet fördert er die Entgiftung im Magen- und Darmbereich.

Brokkoli-Hirse griechisch

Zutaten für 4 Portionen:

1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel
200 g Hirse, ½ l Gemüsebrühe aus Plantaforce
500 g küchenfertiger Brokkoli
2 Tomaten, 150 g griechischer Schafskäse
Herbamare, Thymian, Oregano, Petersilie

So wird's gemacht:

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken, im heissen Öl andünsten. Hirse im Sieb heiss waschen und zu den Zwiebeln geben. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen, aufkochen lassen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten im geschlossenen Topf garen, mit Herbamare und den Kräutern würzen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und ca. 10 Minuten bissfest dünsten, zerkleinern und in die Hirse geben. Schafskäse und Tomaten in kleine Würfel schneiden und unter die Brokkoli-Hirse heben. Mit Petersilie bestreuen.

Brokkoli-Fenchel-Fladen

Zutaten für 6 Portionen:

Hefeteig: 300 g Weizen-Vollkornmehl
½ Würfel frische Hefe, ½ Tl Honig, 1 Ei
1 ½ dl Milch, 30 g Butter, Meersalz
Belag: 500 g Brokkoli und 500 g Fenchel
1 rote Paprikaschote, 500 g Quark (20%)
3 Eier, 150 g geriebener Emmentaler,
Herbamare, Paprikapulver, Curry

So wird's gemacht:

Einen Hefeteig aus den Zutaten herstellen. Für den Belag den Brokkoli in Röschen teilen, Fenchel in Streifen schneiden und 5 bis 8 Minuten dünsten. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. Quark, Eigelb, Kräutersalz, Paprikapulver, Curry und 100 g Käse gut verrühren. Eiweiss steif schlagen und locker unter den Quark ziehen.

Den gegangenen Hefeteig auf einem gefetteten Backblech (30 cm Durchmesser) ausrollen. Mit dem Quark bestreichen, abgetropftes Gemüse daraufgeben und mit dem Rest des Käses bestreuen. Bei 200 Grad 35 Minuten backen. Eventuell das Gemüse nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken.

• MH