

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Zum Tod von Alfred Vogel : Rückblick auf Leben und Werk**

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.

Die vitaminreichen Drachenzähne:

Chinakohl

Die Urheimat des Chinakohls liegt im Reich der Mitte, genauer in der Provinz Kanton. Die Chinesen nennen ihn phantasiereich «Zahn des weissen Drachen».

Von den zehn Kohllarten ist Chinakohl der einzige, der im Geschmack sehr fein ist und keine Blähungen verursacht. Im Gegensatz zu seiner Verwandtschaft fehlt ihm der typische Kohlgeschmack.

In Asien wird aus dem Chinakohl ein sauerkrautähnliches Produkt hergestellt, das milchsaure Gemüse mit Namen «Kimchi» wird täglich gegessen.

Auch bei uns wird das preisgünstige Gemüse gerne als Salat, Gemüse oder Auflauf verarbeitet. Bis auf den Strunkansatz ist alles verwendbar. Falls Sie nur eine kleine Menge benötigen, lösen Sie die gewünschte Anzahl äusserer Blätter ab, der Rest kann in Folie verpackt im Kühlschrank bis zu acht Tagen gelagert werden. Die Haupternte aus dem Freiland beginnt im Oktober, die Saison dauert bis etwa März. Beim Kauf ist auf feste Aussenblätter zu achten, die keine braunen Blattspitzen haben.

Bei der Zubereitung wird die Staude geviertelt, gewaschen und, nachdem der Strunk herausgeschnitten wurde, für Salat oder Gemüsebeilage in Streifen geschnitten. Mit einem Joghurt-Dressing angemacht eine schnelle, vitaminreiche Salatvariante. Gut passt auch Obst als Beigabe, beispielsweise Mandarinen, Orangen, Äpfel oder Birnen.

Die klassischen Kohlgewürze Koriander, Fenchel, Kümmel eignen sich ebenso wie die Gewürze fernöstlicher Geschmacksrichtung, z.B. Sojasauce, Ingwer oder Curry.

Der feine Kohl ist leicht verdaulich, eignet sich bei Schonkost, hat reichlich Vitamin C, Kalium und noch viele andere Vitalstoffe. Die enthaltenen Senföle stärken das Immunsystem und fördern die Verdauung.

Die Mengenangaben der folgenden Rezepte sind für vier Personen berechnet.

Chinesische Gemüsepfanne

Zutaten Gemüsepfanne:

50 g Cashewkerne
4 EL Sesam- oder Sojaöl zum Braten
150 g Karotten, in Streifen geschnitten
350 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
1 milde Zwiebel, 100 g Sojasprossen
1 EL A.Vogel-Kräutermischung scharf.
Kelpamare, geriebener Ingwer, 2 EL trockener Sherry, Herbamare zum Abschmecken

Zutaten Beilage:

200 g Vollkornreis
4 dl (400 ml) Plantaforce Gemüsebrühe

So wird's gemacht:

Reis mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei geringer Hitze quellen lassen. Cashewkerne ohne Fett rösten und beiseite stellen. Sesamöl im Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel und das Gemüse der Reihe nach anbraten. Zum Schluss alles gut durchmischen. Mit den Gewürzen pikant-scharf abschmecken. Sojasprossen dazugeben, erwärmen, und mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Den fertigen Reis dazu reichen. Das Gericht kann mit gebratenen Tofuwürfeln ergänzt werden. Dazu ein Glas Reiswein oder trockener Sherry.

Herbstlicher Chinakohlsalat

Zutaten:

Salat: 300 g Chinakohl, in Streifen, 2 kleine Äpfel in Würfeln, 100 g kernlose Trauben halbiert, 30 g grob gehackte Haselnüsse, frische Kräuter

Sauce: 200 g saure Sahne oder Joghurt, je 3 EL Apfelessig und süsse Sahne (Rahm), 1 EL milder Senf, 1 TL flüssiger Tropenhonig, Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer

So wird's gemacht:

Die Saucenzutaten mit einem Schneebesen gut durchrühren, abschmecken und mit dem Salat vermengen. Frische Kräuter dazugeben. • MH