

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 11: **Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!**

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Nutzungsbedingungen

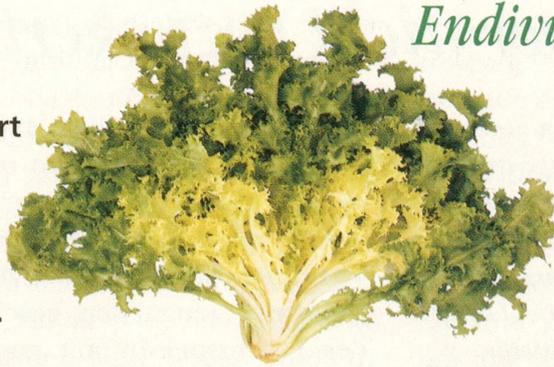
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Endivie

Botanisch gehört Endivie zu den Zichorien – wie z.B. auch Chicorée, Radicchio oder Zuckerhut.



Die Urheimat des Blattgemüses liegt in Südostasien und Nordchina. Bei uns wird Endivie hauptsächlich im Herbst und Winter als Salat verwendet. In anderen Ländern wird die Endivienstauden auch als warme Speise wie z.B. Gemüsebeilage, Spinatersatz oder Suppe zubereitet.

Man unterscheidet «Escariol», die glattblättrige Sorte, und «Frisée», eine Variante mit krausen Blättern. Die Farbpalette der Blätter reicht von hell- und dunkelgrün bis rötlich. Nach der Blattentwicklung wird die Pflanze zum Bleichen zusammengebunden, denn die zarten Innenblätter, das gelbe «Herz», sind ein Qualitätsmerkmal. Doch die grünen Blätter mit ihrem hohen Vitamin C-Gehalt dürfen deshalb nicht vernachlässigt werden.

Die frühen Sorten werden im Freilandbau von Juli bis November geerntet, die Saison dauert aber den ganzen Winter über bis zum Frühjahr. Frische, knackige Stauden können bis zu zwei Wochen im kühlen Keller oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wegen des leicht bitteren Geschmacks kombiniert man beim Endiviensalat gerne Früchte wie Äpfel, Birnen, Ananas oder Orangen. Als Kräuterezutat eignen sich vor allem Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Liebstöckel und Basilikum. Verfeinert man die Salatsauce mit einem Esslöffel Sahne oder einem fein geriebenen Apfel, werden die wertvollen Bitterstoffe geschmacklich gemildert.

Die Bitterstoffe sind für Magen und Darm sowie für Leber, Galle und Niere von grossem Wert. Der Bitterstoff Intybin wirkt appetitanregend, harntreibend und verdauungsfördernd. Der Mineralstoffgehalt ist etwa doppelt so hoch wie bei Kopfsalat.

Endiviensalat, herbstlich

Zutaten:

1 Kopf Endiviensalat, 150 g blaue Weintrauben, halbiert und eventuell entkernt, 2 EL grob gehackte Walnüsse, Petersilie. **Für die Sauce:** 2 EL Obstessig, 1 EL Rahm (Sahne), 3 EL kaltgepresstes Walnuss- oder Sonnenblumenöl, 1 TL Senf,

Herbamare. Die Zutaten für die Sauce mit einem Schneebesen cremig rühren. Den gewaschenen, kleingeschnittenen und trocken geschleuderten Salat sowie die Trauben unterziehen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Endiviensalat, exotisch

Zutaten:

1 Endivienstauden, 100 g Ananas. **Für die Sauce:** 150 g Jogurt, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, Herbamare, 1 Prise gemahlener Ingwer, 1 EL Kokosraspeln. Kleingeschnittene Endivie und fein gewürfelte Ananas mit der Salatsauce mischen.

Endivienspätzle mit Käse

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Endivie, 350 g Weizenvollkornmehl, 3 Eier, ca. 1 dl (100 ml) Wasser, 1½ TL Herbamare, 1 Prise Muskatnuss, 1 kleingeschnittene Zwiebel, Öl zum Braten, 2 EL Olivenöl, 150 g geriebener Emmentaler.

So wird's gemacht:

Gewaschene Endivie pürieren. Mehl, Eier, Gewürze und Endivienpüree verrühren, löffelweise das Wasser zugeben. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. 10 Minuten ruhen lassen. Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig mit dem Spätzlehobel ins Wasser schaben. Schwimmen die Spätzle an der Oberfläche, sind sie fertig. Kalt abbrausen! Mit dem Olivenöl mischen. In eine Auflaufform geben, Zwiebeln und Käse untermischen. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 20 Minuten überbacken. •MH