

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 6: Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

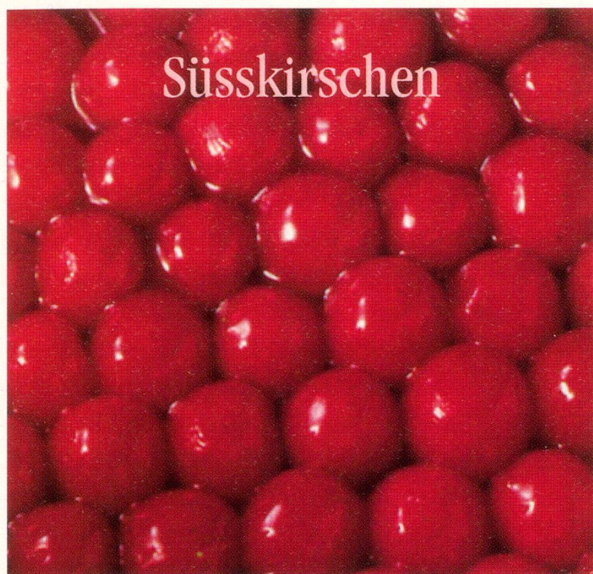
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Zu den Süsskirschen zählen gelbe, rote und schwarze Sorten. Es gibt weiche, sehr saftige Herzkirschen und feste, knackige Knorpelkirschen, zu denen auch die «Brennkirschen» gehören, die man zur Herstellung von Kirschwasser verwendet. Die einheimischen «Sommerboten», werden im Juni und Juli geerntet. In der Naturheilkunde gelten Kirschen als harnsäuresenkend, entzündungslindernd und blutbildend. Sie haben reichlich Kalium, Vitamin C, Eisen, basisch wirkende Fruchtsäuren und wertvolle Farbstoffe. Sie kräftigen das Bindegewebe, fördern eine schöne Haut und sind wertvoll für die Zahngesundheit.

Süsser Kirsch-Auflauf

150 g Brösel von Vollkornbiskuit oder Vollkornsemmeln
200 g geriebene Haselnüsse
100 g Butter, 100 g Honig, 1 TL Zimt
2 Zitronen, abgeriebene Schale
750 g entsteinte Süsskirschen
3 EL Rum, 3 EL Honig, 1 Prise Vanillemark
Butter für die Form und für Butterflocken

Biskuit- oder Semmelbrösel und Haselnüsse in der Butter anrösten. Honig, Zimt und die abgeriebene Schale einer Zitrone begeben. Kirschen mit Rum, Honig, Vanille und der zweiten abgeriebenen Zitronenschale mischen. In eine gebutterte Auflaufform die Hälfte der Bröselmasse geben, darüber die Kirschen und zuletzt den Rest der Bröselmasse. Mit einigen Butterflocken in den 180 °C warmen Backofen schieben und etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Kirschen-Pfirsich-Sauce

750 g Kirschen
3 reife Pfirsiche
Honig nach Geschmack

Die entsteinten Kirschen mit dem Pürierstab mittelfein pürieren. Nach Belieben mit Honig süßen. Pfirsiche kurz mit heissem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das Frucht-

fleisch in kleine Würfel schneiden und unter die Kirschsauce mischen, kalt stellen. Die fruchtige Sauce passt zu allen süßen Gerichten, z.B. zu Milchreis oder süsser Hirse.

Italienisches Kirschrissotto

300 g dunkelrote Süsskirschen
2 Zwiebeln
400 g Naturreis
2 – 3 EL Sonnenblumenöl
1 Liter Gemüsebrühe aus Plantaforce
4 EL Rahm (süsse Sahne)
100 g geriebener Parmesan
Herbamare, Pfeffer

Die gewaschenen und abgetropften Kirschen entsteinen. Zwiebeln fein hacken und im erhitzten Öl 5 Minuten andünsten. Reis und Kirschen dazugeben, mit der Brühe aufgiessen und unter häufigem Rühren zirka 30 Minuten leise köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Den Rahm und den geriebenen Parmesan unter das Risotto ziehen. Mit dem Kräutersalz Herbamare und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Tipp: das Gericht schmeckt noch delikater, wenn Sie zusätzlich ein Glas Weisswein angiesen. • MH

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.