

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 5: Dem Rheuma die Krallen zeigen  
  
**Rubrik:** Die A. Vogel Naturküche

### **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:** 29.01.2025

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

## Wald- und Wiesen-Gnocchi

300 g Kartoffeln  
4-5 EL Vollkornmehl, etwas Salz  
200 g frische Pilze  
Olivenöl oder Butter

Herbamare, Pfeffer aus der Mühle  
5 EL frische, klein geschnittene  
Kräuter (Spitzwegerichblätter, Thy-  
mian, Löwenzahn, Sauerampfer ...)

Kartoffeln kochen, heiss schälen und durchpressen. Mit Mehl und Kräutern mischen, salzen und pfeffern. Zu einer Rolle formen, im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Kleine Stücke mit dem Löffel abstechen und zu ovalen Bällchen formen. Diese in kochendes Salzwasser geben und solange ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Währenddessen 200 g frische Pilze in Butter oder Öl anbraten und Gnocchi kurz vor dem Servieren dazugeben.



Dieses und das folgende Rezept stammen aus dem A.Vogel-Buch «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter», Neuauflage 2005.

## Pasta alla Salvia

320- 400 g Pasta (nach Geschmack)  
50 g Butter oder Olivenöl  
10 kleine Salbeiblätter  
1 EL gehackte Mandeln oder Wal-

nüsse (Baumnüsse)  
einige Tropfen Haselnussöl  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Parmesan zum Reiben

Pasta bissfest garen. Salbei und Mandeln bzw. Nüsse in der zerlassenen Butter bzw. dem Olivenöl leicht anbraten, mit Haselnussöl und Gewürzen abschmecken. Sofort über die heissen Teigwaren geben und Parmesan darüber reiben.

## Frühlingskräuter-Risotto

250 g Risottoreis  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
40 g Butter  
2 dl (200 ml) trockener Weisswein  
1 l Plantaforce Gemüsebrühe

Je 1 Bund Kerbel, Zitronenthymian,  
Basilikum und Schnittlauch  
50 g geriebener Parmesan  
Herbamare  
Pfeffer aus der Mühle

Reis kalt abspülen, abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin dünsten, den Reis dazugeben und ebenfalls andünsten. Wein dazugießen. Erst wenn der Wein vom Reis vollständig aufgenommen worden ist, nach und nach die heisse Gemüsebrühe dazugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren garen.

In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, abzupfen bzw. fein hacken. Nach etwa 20 bis 30 Minuten sollte der Reis eine cremige Konsistenz haben. Den Parmesan unterrühren, mit Herbamare und Pfeffer abschmecken, die Kräuter unterheben. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.



**A.Vogel**



# Nicht nur Liebe geht durch den Magen.

Das wusste auch Alfred Vogel, der sich schon früh der belastenden Wirkung des Koffeins bewusst war. Daher suchte er nach einem alternativen, schonenden Genuss: aus geröstetem Weizen- und Gerstenkorn bereite er seinen wohlschmeckenden, magenschonenden Getreidekaffee zu.

Der aromatische, volllösliche Früchte- und Getreidekaffee-Extrakt aus kontrolliert biologischem Anbau enthält keine Kaffeebohnen und ist somit von Natur aus koffeinfrei.

A.Vogel Bambu® wirkt schonend auf Herz, Kreislauf, Magen und Nerven. Daher ist er für nervlich überbeanspruchte Menschen sowie Personen mit Bluthochdruck eine gesunde Alternative.

**Pionier der Naturheilkunde**  
- seit 1923

*A. Vogel*

70 Er



Erhältlich in Drogerien,  
Reformhäusern und  
ausgewählten Apotheken  
und Lebensmittelgeschäften

Für gesunden, natürlichen Kaffeegenuss:  
A.Vogel Bambu® in verschiedenen Geschmacksrichtungen.