

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 12: Ganzheitliche Krebsmedizin : Körper und Seele in Obhut nehmen

**Artikel:** Gesundheit à la carte : auch über die Festtage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558431>

### **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:** 29.11.2024

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

## Gesundheit à la carte – auch über die Festtage

Zu festlichen Tagen gehört ein festliches Menü, bekömmlich, vitaminreich und aus natürlichen Rohstoffen bereitet – für Gaumen und Gesundheit gleichermaßen eine Freude. Wir haben den als «Fernseh-Koch» bekannt gewordenen Roy Kieferle in seinem heimeligen Feinschmecker-Restaurant, dem «Wagnerstüble» in Dobel im Nordschwarzwald, besucht und ihn gebeten, für unsere Leserinnen und Leser ein Rezept für ein festliches vegetarisches Menü zusammenzustellen. Dabei haben wir auch etwas über sein persönliches «Lebensrezept» und seine Pläne für 1996 erfahren.

Kochen ist – natürlich – viel mehr als das Zubereiten von Speisen. Kochen ist ein Hand-, ja ein Kunst- oder, wie es Roy Kieferle sagt, ein Geistwerk, das den ganzen Körper miteinbezieht. Dass falsche Ernährung und Lebensweise krank machen, weiss er aus eigener, un-guter Erfahrung. Aber fast ist er seiner damaligen Krankheit dankbar: Sie hat ihn gezwungen, seine Koch- und Essgewohnheiten neu zu überdenken. Als der 28jährige 1975 auf die Bücher von Maurice Mességué und Alfred Vogel stiess, ging dem mit Friteuse, Fett und Weissmehl aufgewachsenen Koch eine neue Welt auf, in der gesunde Naturqualität vor krankmachender Quantität kommt. Seither hat die natürliche Küche in Roy Kieferle einen begeisterten und kreativen, witzigen und bestimmten, nie aber dogmatischen Vertreter gefunden. Als Fernseh-Koch, zuerst in Köln, später in Baden-Baden, und als Kolumnist in der «Pforzheimer-Zeitung» gibt Roy Kieferle unermüdlich Tips und Hinweise, wie man gesund, natürlich und sehr schmackhaft kochen kann. Das Restaurant und Hotel «Wagnerstüble», das er seit Ende der sechziger Jahre zusammen mit seiner Frau Renate im kleinen heilklimatischen Kurort Dobel führt, ist mittlerweile als Feinschmecker-Lokal mit «gesunder Menükarte» über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Ab Februar 1996 stellt Roy Kieferle in seiner neuen TV-Sendung «Kalenderblatt» jeweils am ersten Mittwoch jeden Monats ein auf den Monat abgestimmtes Menü vor (SWF 3, 18.50 Uhr). Und last but not least: Nächsten Frühling erscheint im Hugo Mattes Verlag in Stuttgart das Kochbuch «Meine Naturküche». Man darf sich schon jetzt auf einige naturküchenkulinari-sche Höhepunkte aus dem Nordschwarzwald freuen.

• CU



**Das «Wagnerstüble»:**  
Treffpunkt für vegetari-sche Feinschmecker, aber auch für solche, die ein Stück Fleisch aus artge-rechter Tierhaltung zu schätzen wissen.

*Adresse:*  
**Roy und Renate Kieferle**  
Wildbader Strasse 45/1  
D-75335 Dobel  
Telefon 07083/8758

### Naturreis-Brokkolisuppe

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 1 Brokkoli (Faustgrösse)
- Olivenöl zum Braten
- 1 Liter Brühe (Plantaforce salzarm,  
25–28 g für 1 Liter, oder würzen mit  
Kelpamare flüssig)
- 50 g Naturreis von  
A. Vogel
- 50 g Sahne
- etwas Meersalz und  
Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie zum Bestreuen  
der Suppe

*Zubereitung:*

Zwiebel, Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotte waschen. Brokkoli aus dem Strunk schneiden und separat stellen. Strunk und Karotte klein schneiden und mit dem anderen Gemüse zusammen in ausreichend Olivenöl anbraten. Mit der vorbereiteten Gemüsebrühe auffüllen und 10 Min. stark köcheln lassen. Naturreis in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten lassen, nach dem Erkalten fein mahlen und mit einem Schneebesen unter die Suppe rühren. Aufkochen lassen, Sahne dazu geben, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer zuwürzen. Bei milder Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, die kleinen Brokkoliröschen dazu geben, weitere 5 Min. schwach köcheln lassen, in Suppenterrine füllen, mit der feingeschnittenen Petersilie bestreuen und servieren.

### Salat von Roter Bete (Randen)

- 4–5 kleine Knollen Rote Bete
- 1–2 kleine rote Zwiebeln
- 1 grosser säuerlicher Apfel
- 200 g frische Kresse
- 1–2 EL Sonnenblumenkerne

Balsamico-Essig

Sonnenblumenöl (kalt gepresst)

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

*Zubereitung:*

Rote Bete waschen und dabei darauf achten, dass Wurzel und Blattstiele noch an der Knolle sind. Mit reichlich Wasser ca. 8–10 Min. kochen. Abkühlen lassen, so dass sie zu schälen sind. Die

Rote Bete sollte im Kern noch roh sein. Beim Schälen die Blattstiele nicht entfernen. Rote Bete an den Blattstielen fassen und auf einem Küchenhobel sehr fein in Scheiben schneiden. Noch warm gehalten mit Balsamico, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Zwiebeln und Apfel in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen. Kresse vorbereiten (waschen und putzen). Kresse anschließend auf den Tellern verteilen und darauf den Betsalat setzen. Sonnenblumenkerne in Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salaten verteilen.

## Festlich-vegetarischer Menütip von Roy Kieferle:

- Naturreis-Brokkolisuppe*
- Salat von Roter Bete*
- Gefüllte Kartoffeltäschle  
auf Fenchelpüree*
- Bananen-Orangensalat  
mit Kokosraspeln*  
(4 Personen)

### Gefüllte Kartoffeltäschle

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 80 g fein ausgesiebtetes Dinkel- oder  
Weizenvollkornmehl (Type 1050)
- Herbamare
- 1 EL Olivenöl

*Füllung:*

- 100 g Speisequark
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 EL feingeschnittene Petersilie
- 1 EL Dinkelvollmehl
- Salz

#### *Zubereitung:*

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und einige Stunden stehen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken, wenig Salz, Olivenöl, Eigelb, Mehl sehr gut mit dem Kartoffelschnee vermengen.

#### *Füllung:*

Speisequark mit Parmesan, Mehl und Petersilie vermengen, etwas salzen und bereitstellen.

Kartoffelteig halbieren. Auf einer bemehlten Platte mit dem Wallholz den Teig ca. ½ cm dick ausrollen, mit einer Kaffeetasse runde Scheiben ausstechen. Füllung kaffeelöffelgross in die Mitte des ausgestochenen Teiges geben, Ränder mit dem übrig gelassenen Eiweiss bestreichen, zusammenklappen, festdrücken und Tasche auf bemehlte Platte legen. Hat man einige Taschen fertig, werden sie in reichlich gesalzenes, kochendes Wasser gegeben. Hitze zurücknehmen, Taschen sollten nicht unbedingt sprudelnd kochen, starkes Sieden reicht. Nach dem Aufsteigen noch 2–3 Min. ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, zum Warmstellen auf eine gebutterte Platte geben. Nach und nach ganzen Teig aufarbeiten.



### **Fenchelpüree**

4–5 kleine Fenchelknollen mit Grün  
50 g Sauerrahm  
1 EL Dinkel- oder Weizenvollmehl  
30 g Butter  
Herbamare  
Kelpamare zum Würzen

#### *Zubereitung:*

Fenchel gut waschen, Stengel und Blattgrün abschneiden. Fenchel in Stücke schneiden und mit wenig Wasser, etwas Salz, einigen

Flöckchen Butter oder Olivenöl zugedeckt bissfest dünsten.

Butter mit Mehl und etwas Herbamare vermengen, bereitstellen. Fenchelgemüse abtropfen lassen und in den Mixer geben. Fenchelgrün dazugeben und zusammen fein pürieren.

In einen Topf geben, die Mehlbutter dazu rühren, ca. 5 Min. bei milder Hitze durchziehen lassen. Den Fenchelsaft dazugeben, andicken

lassen, würzen, kurz vor dem Anrichten den Sauerrahm unter das heisse Püree ziehen.

### **Bananen-Orangensalat**

4 mittelgrosse Orangen  
6 feste reife Bananen  
50 g Kokosraspeln  
3 EL Blütenhonig  
50 g süsse Sahne  
1 EL brauner Rum

#### *Zubereitung:*

Orangen mit Messer schälen bzw. die Schale abschneiden, so dass das weisse

Fruchtfleisch ebenfalls weggeschnitten wird. Orangen in Scheiben oder in Segmente schneiden. Banane schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit den Orangen vermischen, wobei darauf zu achten ist, dass der beim Schneiden ausgetretene Orangensaft aufgefangen und zum Salat gegeben wird, damit die Bananenscheiben den Saft annehmen. Zugedeckt kühl stellen.

Blütenhonig in einem Topf aufschäumen lassen, mit dem Rum ablöschen, wieder reduzieren lassen zu einer cremigen Konsistenz, Kokosflocken und Rahm dazugeben, kurz aufkochen lassen, vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Danach unter den Bananen-Orangensalat ziehen und bis zum Anrichten zugedeckt kühlstellen.

*Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und festliche Tage.*

• CU