# Zurück zu den Wurzeln

***Gehen Sie mit mir auf Entdeckungsreise in die Unterwelt. Statt zwielichtigen Gestalten begegnen wir dort Wurzeln und Knollen, die uns nicht nur wunderbare Genüsse, sondern auch Gesundheit schenken.***

Der Slogan »Zurück zu den Wurzeln« wurde von verschiedenen Bewegungen genutzt, wenn es um Rückbesinnung oder um die Suche nach Ursprüngen ging. Genau genommen ist auch dieses Buch eine Reise in eine Zeit, in der Wurzeln, Knollen und Rüben noch ein wichtiger Bestandteil von Nahrung und Medizin waren. Viele dieser Pflanzen waren einst bekannt und beliebt und sind heute in Vergessenheit geraten. Sie werden nachfolgend längst vergessene Wurzelgemüse wie Kerbelrübe und Knollenziest kennen- und schätzen lernen. Und Sie werden Neues erfahren über eventuell schon bekannte Gemüse, wie Pastinake oder Schwarzwurzel. Der Fokus liegt aber nicht nur auf Pflanzen, die in Europa ihre Ursprungsheimat haben, sondern es sind auch Pflanzen vertreten, die in fernen Ländern eine lange Tradition besitzen, wie beispielsweise Oca. Schließlich war auch die Kartoffel einst ein exotisches, fremdes Gewächs aus der Andenregion Perus und Chiles und heute gehört sie zu den weltweit wichtigsten Grundnahrungsmitteln.

Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Geschmacksnuancen der vergessenen Wurzeln und Knollen. Neunzehn Vertreter aus der Unterwelt warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! Sie finden bei jedem Wurzelporträt zahlreiche Tipps, Zubereitungsideen und Rezeptvorschläge. Freuen Sie sich auf Topinambur-Chips, Rettich-Cremesuppe und Süßkartoffel-Kuchen!

Im »Gesundheits-Check« erfahren Sie, welche Fülle an Vitaminen, Mineralien und weiteren gesundheitsfördernden Inhaltstoffen in den Wurzeln und Knollen enthalten ist. Aufgrund der Dichte an Nähr- und Vitalstoffen kann man sie problemlos als Superfoods deklarieren. Aber damit nicht genug: Sie werden erstaunt sein, welche Heilkräfte darin schlummern. Hier wird Nahrung so-

aus: Beiser, Gesunde Knollen (ISBN 9783432111322) © 2021 TRIAS Verlag







zusagen zur Medizin und das Mittagessen zur täglichen Gesundheitsprophylaxe. Denn die unterirdischen Kraftpakete enthalten zahlreiche bioaktive Substanzen, die unser Abwehrsystem stärken und unseren Körper schützen. Erkunden Sie mit mir die knolligen Schätze aus der Erde mit dem Extrakick für Ihre Gesundheit!

Wenn Sie einen Garten besitzen, dann bietet Ihnen die Rubik »Anbau im Garten« einen wunderbaren Zusatznutzen. Das betrifft vor allem Pflanzen, deren Wurzeln kaum im Handel zu finden sind. Sie erfahren, wie Sie die Wurzeln und Knollen erfolgversprechend säen, pflanzen, pflegen und ernten können. Und Sie können sich über Pflanzen im Garten freuen, die nicht jeder kennt und hat.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken (und beim Ausgraben) der Wurzeln und Knollen sowie ein genussvolles Ausprobieren der Rezepte.

Ihr Rudi Beiser

aus: Beiser, Gesunde Knollen (ISBN 9783432111322) © 2021 TRIAS Verlag