

Buchtipp: "Erdäpfel - Das Universalgenie"

Als Beilage ist die Kartoffel in der Küche sehr geschätzt. Doch die tolle Knolle kann viel mehr!

Vital, gesund und schön durch die Kraft der Knolle

Als Beilage ist die Kartoffel in der Küche sehr geschätzt. Doch die tolle Knolle kann viel mehr: Sie ist ebenso ein ideales Nahrungsmittel für Spitzensportler wie im Rahmen einer „Erdäpfel-Kur“ zum Abnehmen geeignet. Zahlreich sind ihre gesundheitlichen Anwendungen in der Volksmedizin, bemerkenswert ihre Wirkung in der Naturkosmetik.

Außergewöhnliche Rezepte runden das umfassende Erdäpfel-Buch ab.

- **Kartoffel-Kur:** Aufgrund ihres geringen Kaloriengehalts eignen sich Erdäpfel ideal zum Abnehmen: Wie sich eine solche Erdäpfel-Kur durchführen lässt, wird mit zahlreichen Rezepten verraten. Bekennende Anhänger dieser Diät, so der „Bierpapst“ Conrad Seidl, berichten von ihren Erfahrungen.
- **Erdäpfel für Bewegung und Sport:** Aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts sind Kartoffeln auch die richtige Nahrung für Spitzensportler, wie Extrembergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner im Interview bezeugt.
- **Kartoffel-Therapien:** Ihr ausgepresster Saft unterstützt den Magen- und Darmbereich, ihr Sud wirkt als Inhalation bei Verkühlungen und äußerlich, als Erdäpfelumschlag oder Wickel angewandt, wirken sie bei Schmerzen und Entzündungen aller Art.
- **Erdäpfel für die Schönheit:** Ob Akne, Cellulite, rosa Äderchen oder trockene Haut, richtig angewandt wirkt die tolle Knolle auch in der Naturkosmetik wahre Wunder.
- **Handverlesene Rezepte** erschließen auch in der Küche neue „Erdäpfel-Welten“: Dabei spannen sich die Rezepte vom Bodenständigen wie Großmutterns gebackenen Erdäpfelknudeln bis hin zur Gourmet-Küche von Hauben-Köchen wie den Gebrüder Obauer oder Franz Fuiko vom „Carpe Diem“ in Salzburg, die ihre besten Kreationen für dieses Buch zur Verfügung gestellt haben. Auch solche Köstlichkeiten wie Erdäpfel-Marzipan und Kartoffel-Frucht-Konfitüre werden nicht vergessen.

Die Autorin

Ulrike Haunschmid gründete 1989 die erste Erdäpfel-Pension in Österreich, deren schmackhafte Diätküche zahlreiche prominente Gäste anzog. Später auch im Bundesrat für das Gastgewerbe tätig, gilt ihr unermüdlicher Einsatz den unbekannteren Eigenschaften und unterschätzten Qualitäten des Erdäpfels.

ISBN 978-3-7020-1424-7

Ulrike Haunschmid

ERDÄPFEL - DAS UNIVERSALGENIE

Vital, gesund und schön durch die Kraft der Knolle

Mit über 100handverlesenen Kartoffelrezepten

180 Seiten, durchgehendfarbig bebildert, 22 x 22 cm, Hardcover

Preis: € 24,90