

ERDAPFEL – DAS UNIVERSALGENIE



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 Erdäpfelnudeln 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.

Details zum Buch

ERDÄPFEL - DAS UNIVERSALGENIE

Vital, gesund und schön durch die Kraft der Knolle Mit über 100 handverlesenen Kartoffelrezepten 180 Seiten, durchgehend farbig bebildert, 22 x 22 cm, Hardcover

LEOPOLD STOCKER VERLAG GmbH

Hofgasse 5

8010 Graz

Telefon: +43 316 821636

E-Mail: stocker-verlag@stocker-verlag.com

Webseite: www.stocker-verlag.com

Preis: € 24,90

ISBN: 978-3-7020-1424-7

Rezepte aus diesem Kochbuch

[ERDÄPFELRISOTTO](#)

[FRITTIERTES GEMÜSE IM ERDÄPFEL-BIERTEIG](#)

[SÜßERDÄPFEL-MOHN-ROULADE](#)

Über die Autorin

ULRIKE HAUNSCHMID - 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 unbekanntem Eigenschaften und unterschätzten Qualitäten des Erdapfels.