

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke

**Artikel:** Zurück zu den Wurzelgemüsen!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554928>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

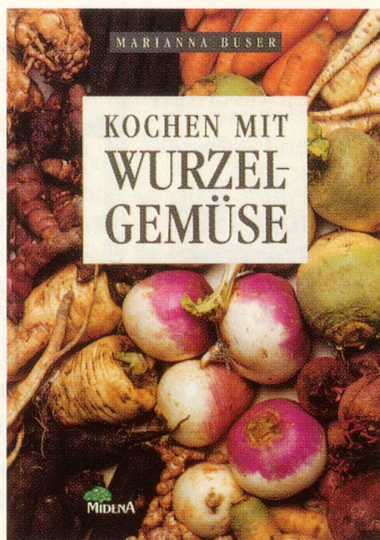
**Download PDF:** 02.05.2026

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

## Zurück zu den Wurzelgemüsen!

Vor nicht allzu langer Zeit waren Knollen und Wurzeln in ganz Mitteleuropa in den Wintermonaten lebenswichtige Grundnahrungsmittel. Mit dem Aufkommen von Treibhäusern und Importmöglichkeiten hat sich das geändert. Immer mehr Wurzeln blieben, wo sie sind: im Untergrund. Gerade im Herbst und Winter ist aber unser Organismus auf die erdigen Energieknollen und die Vitalstoffe, die sie enthalten, dringend angewiesen. Herbstrübe, Kohlrübe, Knollensellerie, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Bete/Rande und all die anderen Wurzeln und Knollen - sie eignen sich ausgezeichnet für eine gesunde und nahrhafte Winterküche.

Mit *«Kochen mit Wurzelgemüse»* holt die Autorin Marianna Buser die beinahe vergessenen Gemüse wieder zurück auf den Esstisch. Anhand von rund 100 leckeren Rezepten zeigt sie, dass Wurzeln sowohl kraftvolle Energiespender als auch kalorienarme Gaumenschmeichler sein können.



«Kochen mit Wurzelgemüse»,  
Marianna Buser,  
Midena, 108 Seiten,  
35 Farbbilder,  
sFr. 19.-/DM 19.80/  
öS 145.-

### Bestellcoupon

JA, ich will zurück zu den Gemüswurzeln und bestelle

..... (Anzahl) **«Kochen mit Wurzelgemüse»**  
für sFr. 19.-/DM 19.80/öS 145,- (zzgl. MWST, und  
Versandkostenanteil)

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bitte ausschneiden und in einem Kuvert einsenden an:**  
Verlag A. Vogel AG, Postfach 63, CH 9053 Teufen AR,  
Telefon 071/333 46 12, Fax 071/333 46 84,  
E-Mail: vavch@access.ch



*Guten Appetit!*