

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 11

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Pauli, Andrea

### **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>**



## An die Wurzel (des Übels)

**Liebe Leserinnen, liebe Leser**

Ich hätte mich ohne zu zögern für Sie schmutzig gemacht. War aber gar nicht nötig, denn unsere stets ansteckend gut gelaunte Gärtnerin Ramona Matter grub mir als Anschauungsmaterial kurzerhand die Wurzeln von Beinwell und Alant aus dem A.Vogel Heilpflanzengarten aus. «Alant ist nicht unproblematisch, die Wurzeln können sehr tief gehen», so ihre Warnung an Unbedarfte (wie mich), die nach dem Lesen des Wurzel-Artikels vielleicht gleich losbuddeln möchten. Anwenden wollte ich die Wurzelprobe natürlich sofort und erlebte eine Überraschung: Beim Schälen und Kleinschneiden der frischen Alantwurzel entwickelte sie einen parfümartigen Duft, ebenso beim Kochen – und das Wasser (= der Tee) war schliesslich schlumpfblau!

Was denn wirklich das Gelbe vom Ei ist, wollte unsere Autorin Petra Horat Gutmann rausfinden. Wer schon mal konventionelle Grossmastanlagen mit Käfighaltung gesehen hat (und sei es nur auf Fotos), muss eigentlich dem Genuss von Eierspeisen entsagen (oder garantiert bio kaufen). Weil ich ein Fan von Rührei zum Sonntagsbrunch bin, hab ich schon vor langer Zeit die «gefälschte» Version davon ausprobiert: zerkleinerten Tofu mit Kurkuma (für die Gelbfärbung) anbraten, gut würzen, mit Kräutern aufpeppen – und wissen Sie was? Niemand von meinen Gästen hat bemerkt, dass da kein Ei drin war. Als raffinierter Küchenschlingel kann man zudem Randen-Streifchen mit Rauchsatz bestäuben und untermengen, die gehen locker als Schinken durch.

Viel Erfolg beim Wurzelsammeln und Mit-oder-ohne-Ei-experimentieren in der Küche.

Geben Sie gut auf sich acht!  
Herzlichst, Ihre

*Andrea Pauli*

Andrea Pauli  
a.pauli@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
info@verlag-avogel.ch  
www.gesundheits-nachrichten.ch