Andrea Kurtz

Unsichtbare Wurzelkraft

aus der Schatzkammer der Erde

Veganes Soulfood

vergessene Heilpflanzen und Lebensmittel-rezepte

Petersilienwurzel

Ich punkte mit meinem hohen Nährstoff- und Vitamingehalt. Ich bin immunstärkend und durch meinen Inhaltsstoff Apiol bei Blasenentzündungen hilfreich. Ich habe eine verdauungsfördernde Wirkung und bin am Zellaufbau mit beteiligt. Zudem bin ich eine Gute-Laune-Knolle: durch meinen Wirkstoff Myristicin bin ich stimmungsaufhellend und anregend.

Rote Beete

Ich werde auch als "Jungbrunnen" bezeichnet bedingt durch meinen hohen Gehalt an Eisen und Folsäure, Kalium, Magnesium, Natrium, Beta-Carotin und Vitamin B. Ich unterstütze damit die Blutbildung und schütze die Blutgefäße. Ich senke den Blutdruck und bin verdauungsfördernd. Ich stärke auch das Immunsystem und entlaste die Leber.

Schwarzwurzel

Ich falle durch meinen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt auf. Zudem verfüge ich über einen besonderen Inhaltsstoff, dem Allantoin, der die Zellbildung fördert und unterstützt. Ich bin damit im Bereich Anti-Aging tätig. Darüber hinaus verbessert mein Inulin die Darmflora und ist schützend vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem gelte ich als harntreibend und cholesterinsenkend.

Topinambur

Ich bin nicht nur eine Gemüsewurzel sondern auch eine Heilpflanze. Ich bin cholesterinsenkend und helfe durch mein Inulin bei Diabetes und werde deshalb auch gerne Diabetikerkartoffel genannt. Mein Inulin stärkt gleichzeitig die Darmflora und das Immunsystem. Zudem schütze ich vor Magen-Darm-Erkrankungen. Ich bin eine Super-Knolle.

First Climate

Unsichtbare Wurzelkraft

aus der Schatzkammer der Erde

Andrea Kurtz

Das ist drin

Einladende Worte 8
Auf der Suche nach unseren Wurzeln 10
Unser Immunsystem 10
Samenfestes Saatgut vs. Hybridsaatgut 16
Selbst gezogenes Gemüse, Wurzeln und Pflanzen 18
Teezubereitung 19

BÄRWURZ – Würzige Wiesenpflanze mit Bärenkräften 20

BALDRIAN – Eine erhabene Königin im Blumenbeet 22

BEINWELL – Eine überirdische Schönheit als Knochenheilerin 26

- Fruchtiger Beinwellsalat 29
- Frittierte Beinwellblätter 30

BRENNNESSEL – Urkraft aus der Erde 32

- Edles Brennnesselrisotto 37
- Feine Brennnesselsuppe 38
- Vollmundiger Brennnesselsalat mit Wassermelone und Fetakäse 39
- Heldenhafte Brennnesselröllchen als Wraps 40

ENGELWURZ – Engelhafte Gestalt mit Wurzelpower 42

HAFERWURZ – Die Austernknolle 44

- Herbstlicher Kartoffelsalat mit Haferwurz 46
- Gebratene Reisnudeln mit Haferwurz 48
- Indisches Haferwurzel–Korma 50
- Sonnige Currylinsen mit Haferwurz 52
- Traumhafte Gemüsebällchen mit Dip und Haferwurz 54
- Bezaubernder Couscoussalat mit Feigen und Haferwurz 56

KLETTE – Einheimische Kraftwurzel mit Bärenkräften 58

KNOBLAUCH – Die Wunderknolle 60

- Kräftige Knoblauchsuppe 62
- Anti–Erkältungsbrot 63

KNOLLENZIEST – Vergessene Feinschmecker–Knolle 64

- Erdiges Kartoffel–Erbsencurry mit Knollenziest 66
- Leichte Sojanudeln mit Lauchgemüse und Knollenziest 68
- Knuspriger Kichererbsenreis mit Möhrengemüse, Shitake und Knollenziest 70
- Red–lentil–Spaghetti mit Sauce bolognese und Knollenziest 73

LICHTWURZEL – Yamswurzel aus China 74

- Nussiges Bulgurgemüse mit Lichtwurzeln 78
- Lauwarmer Buchweizen–Lichtwurzel Coleslaw 79
- Bunte–Beete–Reis mit Lichtwurzeln und roten Johannisbeeren 80
- Inspirierende Quinoapfanne mit Lichtwurzeln 82
- Frischer Lichtwurzel–Kürbiskern–Salat mit Feldsalat und Tsatziki 84
- Aromatisches Ratatouille á la Provence mit Lichtwurzeln 86
- Seidige Rotkohlsuppe „Lila Luzy“ mit Lichtwurzeln 88

LÖWENZAHN – In der Wurzel liegt die Kraft 90

- Intensives Löwenzahngelee 94
- Wilder Löwenzahnsalat mit Beeren 95

MEERRETTICH – Die scharfe Power–Knolle 96

- Würziger Salat mit Meerrettichblättern 99

NACHTKERZE – Die Superfood-Wurzel 100

- Cremige Tomatensuppe mit weißen Bohnen und Nachtkerzenwurzeln 102
- Mediterrane Hirsepfanne mit Nachtkerze und Artischocken-Dip 104
- Wohlfühl–Pie mit Nachtkerze 106
- Wilder Basmatireis mit Fenchel, Paprika und Nachtkerzenwurzeln 108

NELKENWURZ – Zarte Elfengestalt mit magischen Kräften 110

OCA – Die kleeblättrige rote Knolle 112

- Kulinarischer Kartoffel–Blumenkohlauflauf mit Ocas 114
- Klassischer Tomatenreis mit weißen Bohnen und Ocas 116
- Leuchtende Ocas auf Grünkern–Bohnensalat 118

Das ist drin

PASTINAKE – Die gelbe Wiesenschönheit 120

- Gefüllte Paprika mit Pastinaken–Karottenpüree 122
- Herzhafte Gerstensuppe mit Pastinake 124
- Vielfältige Pastinaken–Nudeln mit einer zitronigen Spinatkäsesauce 126
- Indische Pastinakensuppe 127
- Wärmendes Linsen–Dal mit Pastinake 128
- Bodenständige Semmelknödel mit Pastinakengemüse 130

PETERSILIENWURZEL – Kraftwurzel in der Küche 132

- Würziges Petersilienwurzelpüree überbacken mit Tomatensalat 134
- Vitaminreiche Spinat–Quiche mit Petersilienwurzel 136
- Marokkanischer Gemüse–Schmortopf mit Petersilienwurzel 137
- Zitronige Petersilienwurzelsuppe 138
- Saftige Tortilla mit Petersilienwurzel 139
- Fröhlicher Kichererbseneintopf mit Petersilienwurzel und Räuchertofu 140
- Italienische Minestrone mit Petersilienwurzel 142
- Erdverbundene Kohlsuppe mit Petersilienwurzel 144
- Knackiger Petersilienwurzel–Rohkostsalat 145

ROTE BEETE – Eine rundum gesunde Knolle 146

- Farbenprächtige Rote–Beete–Lasagne 148
- Orientalisches Gelbe–Beete–Püree 150
- Genüssliche Rote–Beete–Vorspeise mit Brombeeren garniert 152
- Attraktive Rote–Beete–Reispfanne mit Chili-Äpfeln 155
- Kraftvolle Calzone gefüllt mit roter Beete 156
- Rote-Beete-Salat mit Nüssen und Feta 158
- Krosse Rote–Beete–Pizza 159
- Verlockender Rote–Beete–Schokoladenkuchen 160
- Genussvoller Karottenkuchen mit Cashew Cream 162
- Aromatische Rote–Beete–Apfel–Suppe mit Feta 164
- Borschtsch mit Power 165

SCHWARZWURZEL – Die spanische Wurzel – Delikatesse unter schwarzer Haut 166

- Umwerfendes Schwarzwurzelgratin 168
- Bissfeste Maispolenta mit Schwarzwurzel und einem Grünkohlpesto 170
- Winterliche Schwarzwurzeltarte 172
- Sonniges Kokoscurry mit Schwarzwurzel 175
- Wohlschmeckende Rote–Linsen–Reispfanne mit Schwarzwurzeln 176
- Überraschungs–Pasta mit Schwarzwurzeln 178

TOPINAMBUR – Sonnenwurzel mit indigenen Wurzeln 180

- Kräuterbrot mit Topinambur 182
- Wohltuende Möhren–Topinambur–Thymian–Suppe 183
- Grüner Salat mit Topinambur und Orangen 184
- Leckere Topinambur–Fritten mit Zitronen–Dip 186
- Verführerische Topinambur–Chips mit Sour Cream 188
- Cremiges Risotto mit Topinambur und Salbei 190
- Liebliche Topinambur–Suppe mit Quitten 192
- Feines Carpaccio vom Topinambur mit einer Schalotten-Holundervinaigrette 193
- Erdige Topinambur–Kartoffeln mit Rosmarin 194
- Apfel–Topinambur–Flammkuchenstar 196

WILDE MÖHRE – Der Vorfahre unserer Möhre – die Wildknolle 198

ZUCKERWURZ – Königliche Knolle 200

- Schmackhafter Rotkohlsalat mit Zuckerwurz 202
- Königliches Kichererbsencurry mit Zuckerwurz 204

ZWIEBEL – Ausdauernde Wurzelkraft 206

- Herzhafte Zwiebelsuppe 209
- Uriger Zwiebelkuchen 210
- Warmer Zwiebelsalat 212
- Bunter Orangen–Zwiebelsalat 213

Eigenschaften der Wurzel 214
Epilog 218
Danksagung 218
Literaturtipps 222

Einladene Worte

Wurzeln haben ganz besondere Kräfte. Denn sie sind noch direkt mit Mutter Erde im Erdreich verbunden, bevor wir sie ernten. Sie sind in ihrem Schoß gewachsen und groß geworden. Damit verbindet sich eine außergewöhnliche Urkraft, die ihnen innewohnt. Diese lebendige Kraft geben die Wurzeln an uns weiter, wenn wir die Pflanzen anbauen, ernten oder einfach verarbeiten und zu uns nehmen.
Es handelt sich in diesem Buch um eine Mischung aus wilden Wurzeln und Garten–Gemüsewurzeln, die wir aus unserem Sichtfeld verloren haben – die vergessenen Schätze der Natur. Ich möchte Ihnen eine Palette von Wurzelpflanzen vorstellen, die einerseits unseren Lebensmittelkatalog bereichern und unseren Garten ebenso. Nach dem Motto: regional und saisonal essen auch im Herbst und Winter. Die Grundrezepte können Sie jedoch gleichermaßen das ganze Jahr über nutzen.

Ich habe mich selbst nach und nach an das vorgestellte Wurzelgemüse herangetraut und in unserem Garten angepflanzt und war überrascht, wie leicht es sich ziehen lässt. Bei jeder Pflanze erhalten Sie einen Einblick über die Heilkräfte sowie auch wunderschöne Rezeptideen. Also alles, was sich aus der Pflanze Leckeres in der Küche mit wenigen Mitteln zaubern lässt. Daher möchte ich Ihnen Mut machen und inspirieren, Neues auszuprobieren.

Wenn ich persönlich überlege, ein neues Gemüse auszuprobieren und anzubauen, stellt sich mir immer die Frage, „Was kann ich daraus denn überhaupt leckeres kochen? “. Deswegen habe ich zusätzlich zu den Pflanzenportraits auch ausgewählte leckere Wurzelrezepte aus der Küche kombiniert. Da das Auge bekanntlich immer mitisst, habe ich jedes Lieblingsrezept mit einem Foto hinterlegt.

Wir haben seit einigen Jahren Topinambur in unserem Garten. Ich habe einmal Topinambur in der Küche eingesetzt und war, muss ich sagen, geschmacklich nicht so begeistert. Seitdem führte Topinambur in unserem Garten ein Dornröschen–Dasein. Im Gartenjahr 2021 habe ich etliche Knollen an eine Freundin verschenkt, die mir später davon vorgeschwärmt hat, wie gut ihr Topinambur schmeckt. Na gut, habe ich gedacht, dann setzt du dich auch nochmal mit der Knolle auseinander und habe mich mit Wurzelrezepten beschäftigt. Als erstes habe ich eine Möhren–Topinambur–Suppe (siehe Seite 183) daraus gemacht. Und was soll ich Ihnen sagen? Die Suppe war ein voller Erfolg sowohl bei mir als auch in unserer Familie. Seitdem betrachte ich Topinambur mit neuen Augen. Dieses Erlebnis war für mich der Anstoß und zaghafte Beginn für dieses Buch. Und daher möchte ich auch Sie gerne inspirieren, sich neu mit Wurzelgemüse zu beschäftigen, auch wenn Sie wie ich schon mal eine geschmackliche Pleite erlebt haben.

Im Vordergrund steht für mich unsere Gesundheit, also ein gutes, gesundes und selbstbestimmtes Leben. Unser Körper hat unglaubliche Selbstheilungskräfte und Reparaturmechanismen, die er für uns anwirft, wenn wir ein bisschen was an unseren liebgewonnenen Strickmustern verändern. Ernährung ist ein Rädchen dabei, eine Stellschraube, die wir verändern können.
Hier begegnen uns die Wurzeln der Gesundheit und der eigenen Widerstandskräfte.

Urtica dioica

Brennnessel

Urkraft aus der Erde

Was mich ausmacht

Ich gehöre zu den Brennnesselgewächsen und bilde eine grünliche Blüte aus, die meinen Samen entsprechen. Ich werde häufig unterschätzt, da ich oft mit meiner Brennkraft in Verbindung gebracht werde. Hier hilft übrigens der durch Druck der Finger feuchte Saft des Spitzwegerich (oder alternativ aus dem Stiel des Springkrautes), damit ich nicht mehr auf der Haut brenne. Beides ein wirksames Gegenmittel. Ich bin eine alte Gemüse – und Heilpflanze. Alles von mir ist essbar. Auch in der Küche mache ich mich ziemlich gut. Durch meinen hohen Gehalt an Eisen, Magnesium und Vitamin C bin ich genauso gesund wie schmackhaft. Ich komme in der Küche als Brennnesselrisotto, Gemüselasagne, Nudelauflauf, Wildspinat oder in der Suppe zum Einsatz. Ernten Sie immer die obersten Triebspitzen, also das frischeste Grün von mir. Ich habe unglaublich viele Nähr– und Mineralstoffe und gelte damit als einheimisches Superfood. Ich punkte vor allem mit ganz hohen Eisen– und Magnesiumwerten.

Ich bin auf Grund meiner Vielseitigkeit im Heilbereich zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt worden.

Das Grün von mir beinhaltet Leben und große Lebenskraft. Chlorophyll habe ich außergewöhnlich viel in mir. Das Chloropyhll ist zudem dem Blut des Menschen sehr ähnlich, es unterscheidet sich in der chemischen Formel nur in einer einzigen Facette: im Blut ist Eisen und im Chloropyhll Magnesium enthalten.

Wer sticht, kann dadurch auch anregen und heilen … durch diese Gleichung bin ich ein sehr wertvolles Kraut von der Wurzel bis zur Blüte. Ich bin eine Freundin des Menschen.

Wenn Sie mich das nächste mal aus dem Garten entfernen, machen Sie doch einfach eine leckere nahrhafte Suppe oder ein Smoothie aus mir.

Was ich kann

Ich bin sehr vielseitig: stoffwechselanregend, entgiftend/ entschlackend, entwässernd und damit auch harntreibend. Vor allen Dingen bin ich harnsäureausscheidend bei Übersäuerung. Das bedeutet, wenn jemand zu hohe Harnsäurewerte durch

„Es gibt eine Kraft, die aus der Ewigkeit kommt und die Kraft ist grün.“

– Hildegard von Bingen –

zu viele säurebildende Lebensmittel hat, helfe ich die Harnsäure aus dem Körper auszuleiten. Sodbrennen ist übrigens ein klassisches Zeichen für Übersäuerung. Daher bin ich besonders hilfreich bei Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gicht, Leiden der Bauchspeicheldrüse, Reizblase oder Harnsteinen. Ich bin ein starkes blutreinigendes und blutbildendes Mittel. Zudem helfe ich bei Akne und Ekzemen. Weiterhin gelte ich als entzündungshemmend und hormonell regulierend sowohl bei der Menstruation als auch bei Wechseljahresbeschwerden. Wenig bekannt ist, dass man mich bei Durchfall, Nasenbluten und Wurmbefall nutzen kann. Nach einer Krankheit bin ich auf aufbauend und stärkend.

Meine Samen

Meine Samen im Spätsommer sind der Hammer. Ich werde dabei mit Ginseng verglichen. Mir wird auch eine potenzstärkende Wirkung nachgesagt.

Meine Samen sind in der Tat ein einheimisches Superfood, unheimlich gehaltvoll an Vitaminen und Mineralstoffen. Meine Samen eignen sich sehr gut zum Drüberstreuen für einen Obstsalat, Müsli, in Gemüsepfannen, Brot oder in einer Suppe.

Wenn Sie meine Samen mit Handschuhen ernten und in eine Box reinrieseln lassen, können Sie mich ganz unkompliziert ernten. Und das komplett ohne ökologischen Fußabdruck wie bei einigen anderen Samen im Handel. Regional, ökologisch und gesund. Meine Samen sind ein echtes Gesundheitselixier. Richtig reif sind meine Samen, wenn sie bräunlich werden. Meine Samen ein paar Tage auf einem Teller trocknen lassen und dann in ein Glas abfüllen. So haben Sie das ganze Jahr was von mir.

Übrigens gibt es männliche und weibliche Pflanzen von mir. Meine männlichen "Samenstände" stehen waagerecht vom Stiel ab und die weiblichen Samenstände hängen herunter. Nur die weiblichen Pflanzen bilden richtige Samen (von der Form eher platt–oval) aus, bei den männlichen "Samenständen" handelt es sich lediglich um die verblühte Blüte (von der Form eher rund).

Meine Wurzel

Ich bin ein Flachwurzler, da meine Wurzeln aber ziemlich robust sind, vertrage ich Hitze trotzem sehr gut.

Auch meine Wurzel ist essbar. Sie kann gut in Suppen mitgekocht und püriert werden.

Meine Wurzel wird bei Prostatabeschwerden und Blasenstörungen verwendet. Ich bin harntreibend, blutreinigend und stärkend.

Wurzelabsud: Eine Handvoll meiner frischen Wurzeln reinigen und in 1 Liter heißes Wasser für einen Tee geben. Trinken Sie täglich 3 Tassen davon.

Mein Tipp

Wenn Sie mich roh im Salat essen möchten, benutzen Sie einfach eine Nudelrolle und gehen damit kräftig über mein Blattgrün. Dann brennen meine Haare nicht mehr. Wenn Sie mich kochen oder in einen Smoothie geben, brenne ich auch nicht mehr. Durch die Hitze bzw. das Zerkleinern verlieren meine Brennhaare automatisch die Brennkraft.

Heilsame Rezepte

Frühjahrsentschlackungskur

Über 4 Wochen pflücken Sie meine jungen Triebspitzen. 3–4 Blätter mit Stiel nutzen Sie für eine Tasse Tee. Sie trinken dann auf nüchternen Magen eine Tasse Tee, als auch mittags und abends. Ideal ist es, wenn Sie danach eine halbe Stunde nichts essen.

Haarwasser

Den eben beschriebenen Tee können Sie wunderbar als Haarwasser oder letzte Spülung nutzen. Sie stärken und kräftigen damit Ihre Kopfhaut. Der einzige Nachteil ist, dass Sie sich den Tee ca. alle 3 Tage neu aufsetzen müssen, da er nach dieser Zeit dann „muffig“ wird. Lassen Sie den Tee 5–10 Minuten ziehen.

Gesichtswasser

Den eben beschriebenen Tee können Sie auch wundervoll als Gesichtswasser nutzen. Ich habe einen klärenden Effekt, vor allen Dingen bei unreiner Haut. Der einzige Nachteil ist, dass Sie sich den Tee ca. alle 3 Tage neu aufsetzen müssen. Lassen Sie den Tee 5–10 Minuten ziehen.

Bei Akne, Menstruationsschmerzen, Rheuma, Gicht

Zwei Handvoll meiner Blätter auf 1 Liter Tee aufsetzen. 3 x täglich eine Tasse trinken.

edles Brennnesselrisotto

Zutaten für 4 Personen

250 g Risottoreis
4 Händevoll Brennnesseln
1 Zwiebel
Gemüsebrühe
Geriebene Zitronenschale von 1/2 Zitrone
Veganer Parmesan oder Hefeflocken
Kokosöl
ggf. Salz
ggf. Pfeffer

Zubereitung (40 min)

1) Zwiebel fein würfeln und in Kokosöl mit geriebener Zitronenschale glasig dünsten.

2) Reis und Gemüsebrühe hinzufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen.

3) Brennnesseln klein schneiden und zum Schluss in das Risotto unterrühren (den Topf dann vom Herd nehmen) und kurz ziehen lassen. Ggf. mit Salz, Pfeffer abschmecken und auf den Tellern den geriebenen veganen Parmesan auf das fertige Risotto geben.

Fertig:

Ein aromatisches Brennnesselrisotto und das Auge isst mit.

Epilog

Unter dem Strich ist Essen mehr als seine Inhaltsstoffe. Essen ist auch Liebe, Wohlgefühl und Heimat. Daher ist unsere Nahrung mehr als die Summe ihrer Inhaltsstoffe. Die knolligen Wurzeln haben dabei das Zeug zu echten Superstars.

Es geht in diesem Buch darum, altes Wurzelgemüse neu zu entdecken. Es geht um Inspiration und Lust auf die knackigen Kerlchen. Ich hoffe, Ihnen hat die Reise in die wunderbare Wurzelwelt gefallen und ich konnte eine neue Wurzelfreundschaft zwischen Ihnen und den gesunden Knollen anbahnen.

Viele der Rezepte sind variabel. Sie können somit die Wurzeln flexibel durch ein anderes Wurzelgemüse austauschen. Sie können damit untereinander wild experimentieren und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Nutzen Sie die Anregungen und Rezepte für ein bisschen mehr Natur für Sie persönlich, in Ihrer Küche und in Ihrer Nahrung. Denn die Knollen nähren Sie auf eine ganz besondere Weise.

Nach dem Motto „Zurück zu den Wurzeln“ wünsche ich Ihnen nun ganz viele Glücksgefühle mit den frischen, saftigen Wurzeln direkt aus dem Reich von Mutter Erde.

Ihre
Andrea Kurtz

PS: Ich möchte allerdings auch darauf aufmerksam machen, dass dieses Buch nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen soll und kann.

Danksagung

Eine große Umarmung an meine beiden Kinder, die meine Rezepte immer wieder kritisch rezensiert haben. Ich möchte mich vor allen bei meiner neunzehnjährigen Tochter Leonie bedanken, die unermüdlich alle Texte und Fotos dieses Buches unglaublich kreativ und liebevoll lektoriert und umgesetzt hat.
Einen großen Dank an Mutter Erde, die mir eine reichhaltige Wurzelernte geschenkt hat und uns damit jung und lebendig hält.

Lebendige Wurzelkraft

Sie werden mitgenommen auf eine Reise in die Wurzelwelt mit all ihren verborgenen Geheimnissen, die in den Rezepten entschlüsselt werden und die auf ihren Einsatz im Alltag warten.
Die aufgeführten Heilpflanzenrezepte punkten genauso wie die liebevollen Rezepte aus der Küche durch ihre Einfachheit & Umsetzbarkeit.
Sie erfahren etwas über ihre Wurzeln und ihre besondere individuelle Kraft, die Ihnen innewohnt. Lassen Sie sich anstecken und inspirieren an der neuen Lust auf die knackigen gesunden Kerlchen.

Heilsame Rezepte und mehr als **80 kulinarische Köstlichkeiten** werden abwechselnd charmant präsentiert. Entdecken Sie **23 kraftvolle Wurzeln** aus der Schatzkammer der Erde auf wunderbare und unterhaltsame Weise neu. Dieses Buch bietet Ihnen dabei insbesondere Rezepte, die zum größten Teil **basisch** ausgerichtet sind.
Die Grundrezepte können Sie gleichermaßen **das ganze Jahr** über nutzen.

9 783000 772924
€ [D] 28,50