



Gesund kochen und sparen mit Saison Gemüse aus der heimischen Region

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 14 Jul 2017 - 11:15

Saisonales Gemüse kaufen schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel. Durch das plötzliche Überangebot an bestimmten Gemüsesorten sinkt der Preis dadurch drastisch. Wer dann zuschlägt, kauft oft günstiger ein und unterstützt gleichzeitig Kleinbauern mit ihren eigenen Höfen.

Mit den Rezepten aus dem „Vier Jahreszeiten Low Carb“ Kochbuch, kann man das ganze Jahr über gesund, kohlenhydratarm und preiswert kochen. Die Kochbuchautorin Beuke hat mit saisonalem Gemüse Low Carb Rezepte entwickelt. Dieses kohlenhydratarmer Kochbuch, „Vier Jahreszeiten Low Carb“, beinhaltet eine große Auswahl an vielen Fleisch- und einigen Fischgerichten, sowie Suppen, Salate und Desserts, passend zur jeder Jahreszeit.

Die Low Carb Gerichte machen alle satt, aber nicht dick, weil sie für eine verminderte Ausschüttung des Insulins sorgen und somit den Blutzuckerspiegel konstant hält. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben versehen. Die Befürchtung bei der Low Carb Ernährung eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt. Essen nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Eine richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich nach dem kohlenhydratarmer Prinzip zu ernähren. Alle Kochanleitungen sind in der Zubereitung durchweg einfach und unkompliziert, so auch für Newcomer in der Küche ideal zum Nachkochen.

Bibliographische Angaben:

Buchtitel: Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7412-9709-0

4,99 Euro – Auch als eBook ISBN 9783743121751 für 3,49 Euro erhältlich.

Ein weiterer Kochbuchtipps mit 555 Rezepten aus der kohlenhydratarmer Küche:

Bibliographische Angaben:

Buchtitel: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Beschreibung: Diese große Kochwerk beinhaltet 555 ausgewählte Low Carb Kochanleitungen, bestehend aus Schweine-, Rind-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleischgerichte, zusätzlich exotische Fleisch- und Fischgerichte. Außerdem eine große Auswahl an Salaten, Suppen und vegetarische Rezepte. Desweiteren jede Menge Süßspeisen für Zwischendurch und lecker Backwerk. Anbei viele Informationen über das Ernährungsform Low Carb.

© 2017 Text Beuke - Alle Rechte vorbehalten



Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:40): <http://medkom24.eu/node/22503>

Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>