



## Gesundes ESSEN muss nicht langweilig sein

Von Schuetz

Erstellt am 24 Jun 2015 - 07:54

Kohlenhydratreduzierte (Low Carb) orientalische Rezepte: das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht.

So schnell kommen auch gesunde „kohlenhydratarme“ Köstlichkeiten aus der orientalischen Küche auf den Tisch. Die Rezepte der Autorinnen „Sabine Beuke und Jutta Schütz“ sorgen für Abwechslung in der Alltagsküche - und sind dabei ganz einfach und unkompliziert.

Die orientalische Küche ist sehr vielfältig und Gerichte werden von Land zu Land unterschiedlich zubereitet, dass es sich schon fast nicht mehr ähnelt. Trotz der vielen Unterschiede gibt es Grundzutaten, sie sich in der Küche der meisten Länder wiederfinden.

Buchtipps:

Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche (Sabine Beuke)

ISBN 13: 978-3734737596 (Verlag: Books on Demand) € 3,99

Die Autorin Beuke kreiert ihre Rezepte alle frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen Verdauungsprobleme verursachen.

Scheherazades LOW CARB Rezepte (Jutta Schütz)

ISBN-13: 978-3735737519 (Verlag: Books on Demand) € 3,99

Die Autorin Schütz kreiert ihre Rezepte alle nach dem Low Carb Prinzip.

Infos zu Low Carb:

LOW CARB korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung, bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden.

Die kohlenhydratarme Ernährung „Low Carb“ verzichtet auf Produkte wie Zucker, Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln. Wie man die Low Carb Philosophie im Alltag in Rezepte umsetzen kann, können Sie sich in den Büchern der Autorinnen ansehen.

Infos zum Scheherazade-Buchprojekt:

Viele verschiedene Autoren beteiligen sich nacheinander an diesem Großprojekt, die auf einer Idee von Jutta Schütz basiert. In der Einleitung erzählt die Autorin Schütz (in jedem Buch zu finden) kurz die Geschichte von Scheherazade. Sie basiert auf einer alten persischen Märchensammlung mit dem Namen Hezâr Afsâna, Tausend Mythen. Anschließend kommen die Rezepte des Autors. Die Rezepte der anderen Autoren sind NICHT Low Carb!

Die Autoren befinden sich auf der Webseite: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Diese Bücher gibt es als Printbuch und auch als elektronisches Buch überall im Handel – weltweit auch in den USA und Kanada.



**Firmeninformation:**

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

**Pressekontakt:**

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:13):** <http://medkom24.eu/node/20435>

**Links:**

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>