



## Low Carb auf SAARLÄNDISCH

Von Schuetz

Erstellt am 22 Nov 2017 - 16:26

LOW CARB (kohlenhydratarm) Rezepte aus dem Saarland - Hauptsach gudd gess.  
Die Gerichte sind für Multiple Sklerose (MS) und Diabetiker Typ Zwei geeignet!

Der bevölkerungsreichste Landkreis im Saarland ist Saarlouis mit zirka 211.393 Einwohnern. Der größte Teil des Landkreises einschließlich der Stadt Saarlouis, die zum Grenzschutz errichtet wurde, war einst Teil des französischen Herzogtums Lorraine. 1816 wurde die Stadt ein Teil der preußischen Provinz Rheinland. Aber die Geschichte von Saarlouis war schon immer eine deutsch-französische Geschichte, denn sie wurde vom Sonnenkönig Ludwig XIV gegründet.

Saarlouis hat durch seine bedeutende Geschichte viele Anziehungspunkte für Besucher zu bieten. Der charmante Mix aus zahlreichen Bistros und Kasematten mit den kleinen Kneipen in der verwinkelten Altstadt, brachte der Stadt den Ruf, die heimliche Hauptstadt des Saarlandes zu sein.

Im geographischen Mittelpunkt des Saarlandes befindet sich Lebach, bekannt durch die alljährlich stattfindende: Grüne Woche, mit dem großen Maria-Geburtsmarkt.

### • Saarländisches LOW CARB

Kohlenhydratarne Ernährung

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN: 9783741296697

2,99 €

### Was bedeutet Low Carb (LC)?

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Es gibt sehr viel Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Eine „kohlenhydratarne Ernährung“ vermindert die Ausschüttung des Insulins und hält somit den Blutzuckerspiegel konstant. Nicht nur für Diabetiker, auch für Menschen mit Verdauungsschwierigkeiten eine wichtige Erkenntnis in Sachen gesunde Ernährung. Es gibt viele verschiedene Verdauungsprobleme, wie etwa Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen bis hin zu täglichen Durchfällen. Die meisten basieren auf einer falschen Ernährungsweise, die auf kohlenhydratreiche Kost zurückzuführen ist. Nun bedeutet Low Carb nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sondern steht vielmehr für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung auf Low Carb eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt.

### Lebacher Lyoner-Kuchen

Zutaten:

1 Ring Lyoner (Fleischwurst) in sehr kleine Würfel schneiden

400 g Bratwurstbrät

250 g Brät vom Leberkäse



200 g Gouda-Käse geraspelt  
1 Stange Lauch in dünne Ringe schneiden  
1 Möhre fein raspeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe sehr fein schneiden

### Zubereitung:

Die ganze Masse in eine große Schüssel geben und mit den Händen mischen und in eine Kastenform (mit Butter eingefettet) geben.

Bei 175 Grad 1 ½ Stunden im Backofen ausbacken.

Jutta Schütz wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller Plötzlich Diabetes (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Die Bestseller-Autorin hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite der Autorin:

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

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2017 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Die Autorin hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher und ist in der "Die Gruppe 48 (Deutschsprachige Schriftsteller und Literaturkenner)" Mitglied und Funktionsträger. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

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

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [3]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:23):** <http://medkom24.eu/node/22791>

### Links:

- [1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>
- [2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>
- [3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>
- [4] <http://www.die-gruppe-48.net>