



## Vegetarische Rezepte aus tausend und eine Nacht

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Apr 2015 - 11:33

Vegetarismus bezeichnet ursprünglich eine Ernährung und Lebensweise des Menschen, bei der neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur solche Produkte verzehrt werden, die vom lebenden Tier stammen. Der Vegetarismus weist in der Praxis jedoch zahlreiche Facetten der Begründung und Durchführung auf. Quelle Wikipedia.

Weltweit ernähren sich schätzungsweise etwa eine Milliarde Menschen vegetarisch.

Ganz frisch aus der Buchpresse: 2 neue vegetarische Kochbücher mit exklusiven Rezepten.

Eine Ernährungsweise, die auf der Basis pflanzlicher Lebensmittel aufbaut, mit Milch und Eiern versorgt den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen.

Vegetarisch muss nicht langweilig sein. Buchtipps:

Scheherazades GESUNDE KOST (Kohlenhydratarme und vegetarische Rezepte - Low Carb)

Autoren: Jutta Schütz und Heike Führ

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (25. September 2014)

ISBN-10: 3735732801 und ISBN-13: 978-3735732804 - EUOR: 3,99

Buchbeschreibung: GESUNDE KOST bei chronischer Erkrankung. Vegetarische kohlenhydratarme Rezepte. Diese orientalischen, vegetarischen und kohlenhydratarmen (Low Carb) Rezepte sind vor allem gesund.

Mit ihren Gerüchen von Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Kurkuma und Koriander ist die orientalische Küche ein wahres Feuerwerk für unsere Sinne. Auch hier in Deutschland hat die orientalische Küche viele Anhänger gefunden. Die große Vielzahl an unterschiedlichen Gewürzen und Geschmacksrichtungen sorgt für große Abwechslung auf dem Speiseplan. In der Einleitung befindet sich die Geschichte von Scheherazade. Sie basiert auf einer alten persischen Märchensammlung mit dem Namen „Hezâr Afsâna, Tausend Mythen“.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ 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.

Scheherazades Vegetarische Köstlichkeiten

Autoren: Heike Führ & Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (25. September 2014)

ISBN-10: 3735732690 und ISBN-13: 978-3735732699 - Euro: 3,99

Buchbeschreibung: Die vegetarischen Rezepte sind raffiniert gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

Hier kommen die Gourmets auf ihre Kosten.

Mit ihren Gerüchen von Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Kurkuma und Koriander ist die orientalische Küche ein wahres Feuerwerk für unsere Sinne.

Auch hier in Deutschland hat die orientalische Küche viele Anhänger gefunden.

Die große Vielzahl an unterschiedlichen Gewürzen und Geschmacksrichtungen sorgt für große Abwechslung auf dem Speiseplan. In der Einleitung befindet sich die Geschichte von



Scheherazade. Sie basiert auf einer alten persischen Märchensammlung mit dem Namen „Hezâr Afsâna, Tausend Mythen“.

Fazit: Vegetarisch leben, muss nicht langweilig sein...

Viele verschiedene Autoren beteiligen sich nacheinander an diesem Großprojekt, die auf einer Idee von der bekannten Autorin 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.

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

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

[www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [2] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [3]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:20):** <http://medkom24.eu/node/20198>

**Links:**

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

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

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>