



Buchtipp: Scheherazades GESUNDE KOST

Von *Schuetz*

Erstellt am 19 Nov 2014 - 12:37

Dies ist ein Kochbuch „auch für chronisch Erkrankte“ und trotzdem nicht langweilig.

Gemeinsam haben die Autorinnen „Heike Führ und Jutta Schütz“ für die Buchreihe „Scheherazade“ gesunde und vegetarische kohlenhydratarme Rezepte kreiert.

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 „Kohlenhydratarne 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 GESUNDE KOST

Autoren: Jutta Schütz und Heike Führ

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

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3735732801

ISBN-13: 978-3735732804

EUOR: 3,90

Größe und/oder Gewicht: 21 x 14,8 x 0,3 cm

Dieses Kochbuch gehört zu der Buchreihe „Scheherazade“. Idee, Buchcovergestaltung und Satz: © 2014 Autorin „Jutta Schütz“ <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld



Buchtipp: Scheherazades GESUNDE KOST

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

info.schuetz09@gmail.com [2]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:48): <http://www.medkom24.eu/node/19700>

Links:

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

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