



## Buchtipp vom Weihnachtsmann: 2 x Orientalische und vegetarische Kochbücher

Von *Schuetz*

Erstellt am 16 Dez 2014 - 08:08

In Erinnerung an seine guten Taten wird der Nikolaus jedes Jahr am 6. Dezember geehrt. Die Gebeine des Heiligen Nikolaus wurden Ende des 11. Jahrhunderts von italienischen Kaufleuten vor den Eroberungszügen der Muslime in Sicherheit gebracht.

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von [de.photofacefun.com](http://de.photofacefun.com).

Als Gabenbringer der Kinder ist Nikolaus seit dem Jahr 1555 bekannt.

Damals beschenkte der Nikolaus die Kinder mit Kletzenbrot, Nüssen und Dörrobst sowie warme Bekleidung und andere nützliche Dinge. Nikolaus half Menschen, die sich in Not und Bedrängnis befanden und wegen seiner menschlichen Größe haben sich die Weihnachtsbräuche an seine Person gekoppelt und entwickelt. Seit dem 17. Jahrhundert grassiert der Brauch, dass der Nikolaus mit einem Begleiter „Ruprecht“ die Kinder beschenkte oder tadelte.

In Deutschland entstand die erste Nikolauskirche Ende des 8. Jahrhunderts in Billerbeck und die byzantinische Prinzessin Theophanu, Gattin von Kaiser Otto II., verschaffte der Nikolausverehrung in Deutschland den entscheidenden Aufschwung. Sie machte ihn zum Hausheiligen der Ottonen, woraufhin Nikolaus zum Patron fast aller neu gegründeten Kirchen dieser Zeit wurde.

Buchtipps:

Scheherazades Vegetarische Köstlichkeiten

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

Buchdaten:

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

Scheherazades GESUNDE KOST

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.

Buchdaten:



Scheherazades GESUNDE KOST

Autoren: Jutta Schütz und Heike Führ

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

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3735732801 und ISBN-13: 978-3735732804 - EUOR: 3,90

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

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL** (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:45): <http://www.medkom24.eu/node/19801>

**Links:**

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

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