



Feurige Scharfmacher - Probieren Sie die Kraft der Natur

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 19 Mai 2015 - 12:16

Die Chilischoten sind bekannt für ihre natürliche Schärfe. Je nach Sorte von recht mild bis superscharf ist immer der Inhaltsstoff Capsaicin verantwortlich. Dieser Stoff heizt ordentlich ein, denn es werden Wärmerezeptoren aktiviert und die Durchblutung des Gewebes wird angekurbelt, außerdem werden ungesunde Darmbakterien abgetötet und sorgt somit für eine gute Verdauung.

Die Asiaten lieben die kleinen superscharfen Vogelaugenchilis und die Mexikaner ihre Jalapeños. Aus Chilis wird auch Cayennepfeffer, sowie die afrikanische Würzpaste Harissa und Sambal Oelek gemacht. In den nachfolgenden Kochbüchern sind viele Rezepte mit Chilis, orientalischen und asiatischen Würzmischungen oder mit der tollen Knolle: Ingwer.

Ingwer zählt frisch wie auch getrocknet und gemahlen zu den bekannteren Küchenkräutern und Gewürzen. Ingwer passt zu Geflügel, Rind und Lamm sowie zu Fisch und Meeresfrüchten. Er dient pur oder in Mischungen (Curry, Chutneys, Marmeladen, Soßen) als Gewürz. Auch in Obstsalaten oder Tee und fruchtige Kaltschalen werden mit gemahlenem Ingwer verfeinert. Der Geschmack von Ingwer ist würzig, leicht scharf und hat eine zitronige Note. Das Gingerol verleiht dem Ingwer seine Schärfe. Außerdem wirkt Ingwer cholesterinsenkend, antibakteriell, fördert die Durchblutung und steigert die Gallensaft-Produktion.

Alle Rezepte sind nach dem Low Carb Prinzip entstanden. Es ist eine kohlenhydratarme Ernährungsweise, die ohne Zucker und möglichst auch ohne Mehl und Stärke auskommt.

Die leicht scharfe Küche finden Sie in den Büchern von den Kochbuchautorinnen Schütz und Beuke.

BUCH: Low Carb - Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz

A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN 978-3-9816165-7-6

EURO 4,90

E-BOOK EAN 9783736810969

EURO 3,99

BUCH: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99

E-BOOK EAN 9783738667349

EURO: 1,99

Kurzbeschreibung: Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Die 44 Rezepte sind alle frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen,



sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen Verdauungsprobleme verursachen. Alle Kochanleitungen sind nach dem Low Carb Prinzip - kohlenhydratarmer Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

<http://www.sabinebeuke.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:30): <http://www.medkom24.eu/node/20316>

Links:

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

[2] <http://www.sabinebeuke.de>