



Kohlenhydratarme und vegetarische Küche

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Jun 2018 - 08:59

Die hohe Kunst des gesunden Kochens ist nicht nur ein Symbol für Luxus und Dekadenz, sie ist eine wirkliche Kunst.

Erst im 6. Jahrhundert v. Chr. wurde der Vegetarismus in Europa bezeugt. Vegetarier waren Orphiker – eine religiöse Bewegung, die sich in Griechenland verbreitete. Die Motivation der Orphiker war ihre Seelenwanderungslehre, die eine höhere Einschätzung des Werts tierischen Lebens zu Grunde legt. Als Begründer der vegetarischen Bewegung in Deutschland gilt Gustav Struve. Struve (1805-1870) wurde durch den Roman „Émile“ (Jacques Rousseaus) zu dieser Lebensweise motiviert. Gegner des Vegetarismus war der Wortführer „Clodius“ von Neapel.

In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Low Carb (Kohlenhydratarme Ernährung) korrigiert den gestörten Stoffwechsel und der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert.

Viele Gemüsesorten sind richtige Multi-Gesundheitstalente. Sie hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. In diesem Buch gibt es 50 vegetarische, kohlenhydratarme Gerichte.

Buchtip:

Vegetarisches Low Carb: Die kohlenhydratarme Küche

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

Taschenbuch: 56 Seiten

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (4. Mai 2016)

Sprache: Deutsch - € 4,96

ISBN-10: 3842383177

ISBN-13: 978-3842383173

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

UND wer auch unter dem Reizdarmsyndrom leidet, muss nicht auf leckeres Essen verzichten.

Alle Rezepte sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen!

Die Low Carb Bücher der Autorinnen "Sabine Beuke & Jutta Schütz" haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert und sind auch als E-Books überall im Handel erhältlich. Weitere LOW-CARB Koch- und Backbücher finden Sie auf den Webseiten der Autorinnen.

LOW CARB für Berufstätige mit empfindlichem Darm

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (12. Februar 2018)

ISBN 978-3-7460-9751-0 - 4,99 EUR



ISBN-10: 3746097517

Kindle EUR 3,49

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 „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele 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@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:38): <http://www.medkom24.eu/node/23270>

Links:

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

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

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>