



Schlank-Pusher – Wer erfolgreich abnehmen möchte, der muss lecker würzen

Von *PR-Info*

Erstellt am 3 Apr 2014 - 06:29

Gewürze und Kräuter spielen in der guten Küche eine Hauptrolle. Mit ihrer feinen Würze und ihren zarten Aromen krönen sie sämtliche Speisen und machen diese erst zu einem Hochgenuss für Leib und Seele. Gewürze und Kräuter bringen jedoch nicht nur unsere Geschmackssinne auf den Genussgipfel, die meisten fördern sogar noch unsere Gesundheit. So wirken sie unter anderem anregend, erwärmend oder fördern eine gesunde Verdauung. Mit ihrer Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen fördern sie also nicht nur den Wohlgeschmack, sondern steigern nebenbei auch noch unser Wohlbefinden und helfen sogar beim Abnehmen.

Perfekte Würze zur richtigen Zeit

Alle Kräuter und Gewürze haben ihre individuelle Verwendung beim Kochen. Manche eignen sich besonders zum Würzen von Fleisch, Fisch oder Geflügel, andere wiederum verfeinern eher Suppen, Gemüse oder Salate. Dabei ist die Geschmacksvielfalt riesengroß. Beim richtigen Würzen kommt es aber nicht nur darauf an, welches Gewürz oder Kraut man für welche Speise verwendet, sondern auch wie man diese korrekt verwendet. So gibt es Kräuter und Gewürze, die man grundsätzlich mit den Speisen mitkochen sollte, andere werden erst nach Ende der Zubereitung den Speisen zugefügt. Für die meisten Gewürze gilt jedoch, dass man diese erst im letzten Fünftel der Garzeit den Speisen zufügt, weil sich sonst die zarten Aromen durch zu langes Kochen verflüchtigen.

Würz-Tricks der Profis

Eine zu stark eingekochte dunkle Bratensoße mit bitterem Beigeschmack retten Profiköche mit Rosmarin. Einfach in den letzten Minuten einen Rosmarinzwig in der Soße mitköcheln und anschließend wieder entfernen. So bekommt die Soße einen herrlich runden Geschmack. Gewürze wie Pfefferkörner, Wacholder oder Koriandersamen sollte man kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten und erst danach mahlen oder zerstoßen. Durch das Rösten wird das Würzaroma deutlich intensiviert. Frisch geriebene Muskatnuss ist bei Sterneköchen in aller Munde. Sogar klaren Brühen verleiht dieses Gewürz eine besondere Note. Getrocknete Kräuter werden noch aromatischer, wenn man sie vor dem Würzen mit den Händen oder Fingern zerreibt. Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum sind natürlich in der Küche das Nonplusultra. Fein geschnitten lassen sich frische Kräuter auch gut einfrieren. Kleine Kunststoffdöschen wie die aus den Kinder-Überraschungseiern eignen sich hervorragend, um portionsgerechte Kräutermengen einzufrieren.

Weitere Informationen über ihre Bücher, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Die neuen Schlank-Pusher – Schlank ohne Diät

Der Bestseller von Vanessa Halen

ISBN 9783833414732

96 Seiten – 12,90 Euro

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42



22848 Norderstedt
Telefon: 040-534335-0
Rezensionsexemplar:
presse@bod.de [2]

Kontakt und Presseanfragen:
vanessa.halen@web.de [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)
BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)
Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)
CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)
Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)
Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)
Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:11): <http://www.medkom24.eu/node/18965>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>
[2] <mailto:presse@bod.de>
[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>