



Selbstgemachter Rosenessig

Von *Schuetz*

Erstellt am 28 Nov 2014 - 14:10

Den Rosenessig kann man meist nur in spezialisierten Geschäften kaufen.

Der fein duftende Rosenessig ist sehr mild. Man nimmt ihn zum Verfeinern von bunten Blattsalaten und zu Obstsalaten. Zum Beizen von zarten Fleischsorten kann man ihn auch verwenden.

Zutaten:

15 g getrocknete Rosenblüten, Rosenblätter oder Rosenknospen (unbehandelt)

1 Liter Weißweinessig

1 sehr großes Glas oder Flasche (mit heißem Wasser ausgewaschen „steril“)

Zubereitung:

Die Rosenblüten in das Glas oder Flasche geben, mit Essig übergießen und gut umrühren.

Der Essig verfärbt sich schon nach kurzer Zeit.

Mit einem Deckel immer abdecken!

ACHTUNG: Es muss täglich umgerührt werden!

Nach zwei Wochen die Blüten durch ein dünnes Geschirrtuch abseihen und den fertigen Essig in kleine Flaschen umfüllen.

Gut verschlossen und dunkel aufbewahrt ist der Rosenessig viele Monate haltbar.

Buchautorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz schreiben gute Gesundheitsbücher, sie kennen sich sehr gut mit Low Carb aus.

Mit der Bezeichnung „Low Carb“ sind wenige Kohlenhydrate gemeint. Es handelt sich um eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ohne Zucker, Mehl und Stärke. Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker im Blut und der Blutzucker steigt. Nahrungsmitteln, die einen hohen Anteil an Kohlenhydrate haben, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rasant an und das Insulin wird auch besonders schnell und reichlich ausgeschüttet, um den Zucker im Körper zu verteilen. Low Carb heißt nicht: Doppelte Portionen an Fleisch und Fett essen, so wie es bei der Variante „Atkins“ empfohlen wird. Die Kohlenhydrate „in Form von Gemüse, Salat und Obst“ wird in die Ernährung eingebaut.

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 [1]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:47): <http://www.medkom24.eu/node/19734>

Links:

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

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