



## **Vegetarismus trifft auf Low Carb - Vegetarische Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten**

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 17 Jun 2016 - 12:03

Die Autoren Beuke und Schütz haben wieder ein Gemeinschaftswerk mit dem Titel „Vegetarisches LOW CARB“ veröffentlicht. Die 50 vegetarischen Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten sind reich an Vitaminen, komplexen Kohlenhydraten, Eiweißen und Mineralstoffen. Die Grundbasis aller Gerichte bestehen zumeist aus Gemüse, daneben kommen frische Kräuter, frisches Obst und Knabberkerne zum Einsatz. Die hauptsächliche Eiweißquelle beruht auf Pflanzenbasis, wie Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse und Pilze. Das tierische Eiweiß stammend aus Eiern und aus verschiedenen Milchprodukten, wie Naturjoghurt, Sahne und Käse sind in einem geringen Maß in einigen Rezepten vorhanden.

Die kohlenhydratarme (Low Carb), wie auch die vegetarische Küche stehen für ein gesundes und vitaminreiches Essen. Beide Ernährungsformen gehen nun in diesem Kochbuchwerk „vegetarisches LOW CARB“ einen gemeinsamen fleischlosen Weg. Es beinhaltet 50 vegetarische Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten, besonders auch für Diabetiker geeignet.

Was bedeutet „Low Carb“ - Es ist eine kohlenhydratarme Ernährungsweise, die ohne Zucker und möglichst auch ohne Mehl und Stärke auskommt. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt an Diabetes zu erkranken. Dieser Ernährungsstil steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten und gibt dem Körper viel Eiweiß, reichlich Vitamine und genügend Mineralstoffe. Aber auch komplexe Kohlenhydrate (Polysaccharide), wie Gemüse, Salat, Samen und etwas Obst kommen in diesem Ernährungsmodell vor.

Kochbuch: Vegetarisches LOW CARB

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-8423-8317-3

Euro 4,96

Kurzbeschreibung: 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.

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

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



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL** (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 06:22*): <http://www.medkom24.eu/node/21524>

### Links:

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