

Ein Kochbuch, das sogar Leben zu verändern vermag

Seit vielen Jahren gilt Diabetes Typ 2 (als Folge von Überernährung) als Volkskrankheit. In Deutschland gibt es aktuell circa 8 Millionen Menschen mit Diabetes. Pro Jahr kommen so mehr als 600.000 Neuerkrankungen hinzu. Das entspricht etwa 1600 Neuerkrankungen pro Tag. Dabei ist es ein alles andere als schweres Unterfangen, dieser Krankheit vorzubeugen bzw. diese in die Griff zu bekommen. Das Zauberwort heißt: "Ernährungsumstellung". Dabei kann der Ratgeber "Genussvoll abnehmen mit Diabetes" effektiv helfen. Kaum gekauft, stellt man sich sogleich an den Herd, um ein Rezept nach dem anderen zu probieren. Und nebenbei purzeln die Pfunde, denn selber kochen ist die beste Wahl für ein gesundes Leben.

Ohne Crashdiät, dafür mit Genuss und langfristigem Erfolg: Das neue Kochbuch zeigt Menschen mit Diabetes, wie sie sich ausgewogen, gesund und kalorienarm ernähren können. 50 einfache Gerichte, die schnell zubereitet werden können, hat das beliebte Magazin Diabetes Ratgeber in diesem Kochbuch zusammengestellt. Dazu gibt es viele gute und alltagstaugliche Ernährungstipps. Alle Rezepte wurden exklusiv von einer Ernährungsexpertin für Menschen mit Diabetes entwickelt. Dank der perfekten Nährstoffzusammensetzung wirken sich die Gerichte günstig auf den Blutzucker aus. Zusätzlich enthalten die Rezepte alle wichtigen Nährwertangaben, die für Menschen mit Diabetes relevant sind.

Eine kleine Auswahl an Rezepten (bereits getestet und für äußerst lecker befunden): - Frozen Beerenjoghurt mit Schokolade - Kokosreis mit Aprikosen und Heidelbeeren - Minestrone mit Grünkohl - Rinderfilet in Glühweinsauce mit Kartoffel-Kürbis-Stampf - Brokkolicremesuppe mit Forellenmousse - Gefüllte Schnitzel mit Fenchel-Paprika-Gemüse - und, und, und

Ein Ratgeber mit einem besonders wertvollen Mehrwert für das Leben des Lesers - die "Genussvoll abnehmen"-Kochbuchreihe des Wort & Bild Verlages lohnt unbedingt eine Entdeckung. Selbst Kochmuffel ohne Talent, Zeit oder Lust werden gleich nach dem Erwerb in den Supermarkt laufen, um Gemüse und Fleisch/Fisch zu kaufen, und später daheim dann zum Kochlöffel greifen und den Herd anstellen. Dieses Buch macht große Lust aufs Kochen und noch mehr auf gesunde Ernährung. Bei der "Lektüre", oftmals bereits beim Betrachten der vielen Fotos, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Kurzum: Hier ist der Buchtitel auch tatsächlich Programm! Und das begeistert mehr als das meiste zu diesem Thema. Toll, toll, toll!

Kochbücher gibt es wie Sand am Strand, aber es gibt nur wenige Juwelen unter diesen. Und "Genussvoll abnehmen mit Diabetes" mit den Rezepten von Angelika Karl ist genau solch eines. Doch statt es zu hüten wie den wertvollsten Schatz der Welt, wird man das vorliegende Buch vielmehr ständig aufschlagen, um ein anderes Gericht nachzukochen. Hier ist für jeden etwas dabei. Was für ein Hit im Sachbuchbereich!

Susann Fleischer 25.10.2021

Quelle: www.literaturmarkt.info