



## Die Kamele der amerikanischen Anden (auch für Diabetiker)

Von *Schuetz*

Erstellt am 3 Apr 2014 - 23:46

Das Lamafleisch ist dunkelrot, feinfaserig und angenehm im Geschmack. Es hat einen herausragend geringen Cholesterin- und Fettgehalt und ist vergleichbar mit Geflügelfleisch.

Seit 2004 haben die bolivianische Behörde für Nahrungsmittelsicherheit SENASAG und der schweizerische Entwicklungsdienst den amtlichen Export konkretisiert.

Die südamerikanischen Kamele kann man heutzutage in „Nutztiere“ (Lamas und Alpakas) und „freilebende Tiere“ (Vikunjas und Guanakos) untergliedern.

Die Kamele der amerikanischen Anden (dazu zählen auch: Alpakas, Vikunjas und Guanakos) waren auch immer ein Grundnahrungsmittel und wichtiger Eiweißlieferant. Seit Mitte der 90er Jahre wird nun der Export von Lamafleisch gefördert.

Der Cholesteringehalt beträgt zirka 1/10 von Lamm- und Rindfleisch. Das ideale Alter für die Fleischverarbeitung liegt bei zirka zwei Jahren.

Der Cholesterinwert (3,69 Prozent) ist im Vergleich zu anderen Fleischprodukten sehr niedrig. So kann das Lamafleisch durchaus Eingang in eine fett- und cholesterinarme Ernährung finden.

Aufgrund des geringen Fettgehaltes wird eine niedrige Temperatur beim Zubereiten empfohlen.

Buchvorstellung: Low Carb Exotisch Teil 2

Low Carb - eine kohlenhydratarme Ernährung ist gesund bei vielen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ Zwei.

Exotische Genüsse, gesund und im Trend. Für alle, die gerne einmal etwas anderes als die heimische Hausmannskost zu sich nehmen, ist die Globalisierung eine feine Sache.

Spezialitäten aus fernen und exotischen Ländern, wie Lama, Mufflon, Rentier, Schlange, Springbock oder Strauß sind heutzutage übers Internet problemlos erreichbar. Es macht Spass die neuen Genüsse kennenzulernen, vor allem auch deshalb, weil diese Köstlichkeiten aus viel Eiweiss, aber nur wenig Fett bestehen und deshalb Low Carb geeignet sind.

Die Autorin Jutta Schütz stellt Ihnen in ihrem Kochbuch Low Carb Exotisch Teil 2 eine Reihe attraktiver Gaumenfreuden vor, die mit zusätzlichen Beilagen auch als normale Gerichte zum Einsatz kommen können. Wir wünschen Guten Appetit!

Buchdaten:

Low Carb Exotisch Teil 2

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 3981616561 und ISBN-13: 9783981616569

Umschlaggestaltung, Illustration: Dieter Hollender

Über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

[www.rosengarten-verlag.de](http://www.rosengarten-verlag.de) [1]

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13



74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: [angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de](mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de) [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

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

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [4]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [5]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 4 Apr 2020 - 09:01):** <https://www.medcom24.de/node/18977>

**Links:**

[1] <http://www.rosengarten-verlag.de>

[2] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

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

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