

PRESSEINFORMATION

Drachenhaus Verlag

www.drachenhaus-verlag.com

9.12.2020

Mit guten Vorsätzen schon vor Neujahr beginnen:

VEGETARISCHE WEIHNACHT!

"Ja, wir sollten weniger Fleisch essen!" Diesen Vorsatz hört man oft. Dennoch fällt der Umstieg auf eine fleischreduzierte oder sogar gänzlich fleischlose Ernährung vielen schwer. Dabei könnten wir heutzutage auch ohne Fleisch und sogar ohne tierische Produkte sehr gut leben, ohne gesundheitliche Einbußen in Kauf nehmen zu müssen – im Gegenteil! Und gleichzeitig würden wir mit einer veganen oder vegetarischen Lebensweise noch Gutes für das Tierwohl und das Klima tun.

Die geschmackliche Vielfalt der kreativen Rezepte in den therapeutischen Kochbüchern von Isabella Obrist zeigt die große Bandbreite an fleischlosen Alternativen, die uns das Bedürfnis, auf tierische Produkte zurückzugreifen, regelrecht vergessen lässt.

Weniger Fleisch = mehr Gesundheit

Heutzutage besteht selbst für Menschen, die sich für eine rein vegetarische oder gar vegane Lebensweise entscheiden, bei einer vernünftigen Ernährung keine gesundheitliche Gefahr in Form von Mangelerscheinungen. Denn hierzulande sind wir mit Nahrungsmitteln aller Art rundum bestens versorgt.

Da in vielen Haushalten manchmal sogar mehrmals täglich Fleisch auf den Teller kommt, ist es in den meisten Fällen sogar so, dass Vegetarier inzwischen tatsächlich gesünder

leben: Weniger Belastung durch Antibiotika, geringeres Herzinfarkt-Risiko, selteneres Auftreten von Bluthochdruck und Diabetes ...

Gutes für Körper, Karma und Klima

Doch nicht nur unserem Körper tun wir mit einer vermehrt pflanzlichen Lebensweise etwas Gutes, sondern auch unserer Seele: Selbst ein mit allen verfügbaren Tierwohlsiegeln ausgestattetes Stück Fleisch bedeutet, dass ein Tier sein Leben lassen musste – und stellt somit, aus buddhistischer Sicht, eine karmische Belastung dar. Diese lässt sich durch köstliche Gemüsemahlzeiten einfach reduzieren, ohne Einschränkungen hinnehmen zu müssen.

Nicht zuletzt unterstützen wir mit einer fleischlosen Lebensweise auch unseren Planeten: Es ist inzwischen hinlänglich bekannt, dass Viehzucht weitaus mehr Ressourcen beansprucht als der Anbau von Getreide: So wird etwa für die "Produktion" von einem Kilo Rindfleisch 50 m² Nutzfläche benötigt, auf der man sonst bis zu 10kg Getreide anbauen könnte – von dem enormen Wasserverbrauch und dem hohen CO₂-Ausstoß einmal ganz abgesehen.

Vegetarisch leben: Großer Gewinn, nicht Verzicht!

Trotz dieser offensichtlichen Vorteile für Mensch, Tier und Umwelt halten immer noch zahlreiche Menschen an alten Gewohnheiten fest – häufig aus der Angst heraus, auf etwas verzichten zu müssen. Dass dem mitnichten so ist, ja, was für einen großen Gewinn es vielmehr bedeutet, die riesige Bandbreite an geschmacklichen Nuancen erkunden zu können, zeigt Isabella Obrist mit ihren ausgeklügelten Rezepten. Diese sind nach der chinesischen Naturphilosophie der Fünf Elemente aufgebaut und begleiten uns mit den kühlenden oder wärmenden Effekten der jeweiligen Getreide- und Gemüsesorten durch das ganze Jahr.

Weitere Informationen/ Bestellung von Presseexemplaren:

Drachenhaus Verlag

Dr. Nora Frisch

Holzenburg 6

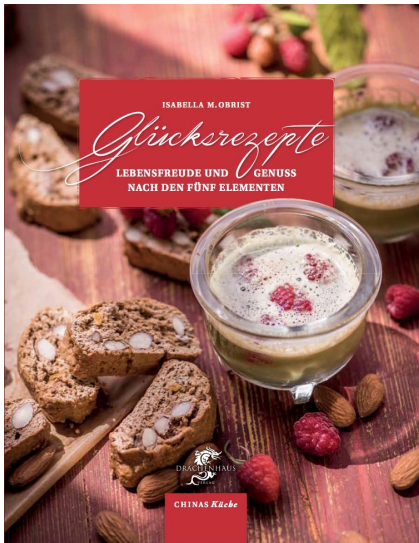
Fon +49 176 24001350

E-Mail: info@drachenhaus-verlag.com

www.drachenhaus-verlag.com

Mit dem von ihr 2010 gegründeten Drachenhaus Verlag möchte die Sinologin Dr. Nora Frisch China für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zugänglich machen.

Besonders wichtig ist es ihr, eine differenzierte Sichtweise zu Land und Leuten wissenschaftlich fundiert zu vermitteln. Neben Reportagen zur chinesischen Mentalität, zweisprachigen Kinderbüchern, Fach- und Wirtschaftsliteratur erscheinen im Drachenhaus Verlag Bücher zu Lebensfreude und Wohlbefinden wie „**Das Fünf-Elemente Frühstücksbuch**“, "**Glücksrezepte**" oder "**Suppen aus China**".



**AUSGEZEICHNET MIT DEM GOURMAND COOKBOOK
AWARD FÜR DEUTSCHLAND!**

Bildunterschrift:

Glücksrezepte: Das Geheimnis der alten Chinesen,
um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Foto: Drachenhaus Verlag

Wissenswert: Hintergründe zu Buch und Autorin

Im Sommer kühlen, im Winter wärmen – was wir wann essen, hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit!

Was die moderne Ernährungswissenschaft inzwischen bestätigt, wussten die alten Chinesen schon vor 2000 Jahren. Über die Jahrhunderte beobachteten sie die Wirkung der Jahreszeiten auf den Menschen und stellten fest, dass Obst und Gemüse der Saison stets genau das beinhaltet, was der menschliche Körper in dieser Jahreszeit benötigt. Kühlendes wie Erdbeeren und Kirschen im Sommer, Wärmendes wie Ingwer in der kälteren Jahreszeit.

Um sich nach der Naturphilosophie der Fünf Elemente zu ernähren, muss man nicht unbedingt chinesisch kochen: Es geht vielmehr um eine ausgewogene Kombination saisonaler und regionaler Zutaten. Ob man nach dieser Philosophie nun Apfelstrudel, Chili sin Carne oder Bohneneintopf zubereitet, ist Geschmacksache.

Isabella M. Obrist stammt aus einer Gastwirtsfamilie in Oberösterreich. Statt den Familienbetrieb zu übernehmen, studierte sie in Paris und in Buenos Aires

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Studienaufenthalte in Shanghai, Beijing und bei den Mönchen am Tiantai Shan sowie zahlreiche Weiterbildungen (u.a. in München, Buenos Aires, New York und Paris) vertieften ihre Kenntnisse über TCM und die Fünf-Elemente-Lehre. Isabella Obrist, Autorin mehrerer Bücher über Kochen nach den Fünf Elementen, lebt heute mit ihrer Familie in Paris, wo sie auch eine Praxis für chinesische Medizin betreibt. Sie hält international Vorträge und gibt Kurse zu den Themen TCM, Fengshui und der Fünf-Elemente-Lehre.

Erschienen im Drachenhaus Verlag, Esslingen:

Isabella Obrist

Glücksrezepte

Lebensfreude und Genuss nach den Fünf Elementen

€ 24,00 (D)/ € 24,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-35-9