
EIERFREIES OSTERFRÜHSTÜCK? 20 vegane Alternativen

14.04.2020, 11:56 | Medien & Telekommunikation

Pressemitteilung von: *Drachenhaut Verlag*

Presseagentur: *Drachenhaut Verlag*



Das neue Frühstücksbuch stellt viele vegane Alternativen vor!

Die Osterüberraschung ist diesmal das Frühstück! Was darf's denn zum Kaffeeshake sein? Scrambled Tofu, Mandelwaffeln mit Kokosobers oder Süßkartoffel-Schokoladenpudding mit Apfel-Buchweizenkrokant?

Nach Ansicht der alten Chinesen ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Was wir morgens zu uns nehmen, bestimmt unseren Tag, wir können unserer Laune also einen Schubs in die richtige Richtung geben!

Außerdem: Gemäß der Organuhr der Taoisten ist der Verdauungstrakt morgens am aktivsten. Die Milz bezieht aus dem Frühstück die wertvollen Nährstoffe und wandelt sie direkt in Power für den Tag um.

Um der Milz die Arbeit zu erleichtern, hilft es, warm zu frühstücken. So ist der Energieaufwand für die Verdauung wesentlich geringer und es bleibt uns mehr Kraft für andere Tätigkeiten!

In unserem soeben erschienenen Frühstücksbuch stellen wir 20 kreative Frühstücksideen vor – für einsame Genießer oder für fröhliche Familienfrühstücke...

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: info@drachenhaut-verlag.com

BIBLIOGRAFIE:

Isabella Obrist, Nora Frisch

DAS FÜNF-ELEMENTE-FRÜHSTÜCKSBUCH

Schnelle Rezepte für volle Power

Hardcover, ca. 80 Seiten

Format: 210 x 220 mm

€ 19,00 (D)/ € 19,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-46-5

Erscheint im April!

Drachenhaus Verlag (Esslingen)

DIE MITWIRKENDEN:

Isabella Obrist:

“Zu meiner Person:

Nach einem vierjährigen Basiskurs und einem Praktikum in einem auf Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisierten Krankenhaus in Shanghai, sowie einem Aufenthalt bei den Mönchen am Tiantai Shan in der chinesischen Provinz Zhejiang, war es um mich geschehen: Das Thema TCM und die damit verbundene uralte, daoistische Philosophie von Yin & Yang mit der Fünf-Elemente-Lehre, ließen mich nicht mehr los.

Ich begann, mich intensiver mit dem faszinierenden Feld der Ernährungslehre in der TCM zu befassen und machte gezielt weitere Ausbildungen in Buenos Aires und Aix en Provence. Schließlich eröffnete ich in Paris eine Praxis.

Im Laufe meiner Tätigkeit wurde mir zunehmend bewusst, dass viele Beschwerden hausgemacht waren. Schon vor 2000 Jahren hatten die alten Chinesen erkannt, dass eine ausgewogene, bekömmliche und schmackhafte Ernährung der Grundstein für ein langes, glückliches und beschwerdefreies Leben ist.

Deshalb gebe ich neben meiner Praxistätigkeit auch Kochkurse und Seminare, in denen die Fünf-Elemente-Lehre erklärt, und danach gekocht wird. Hier zeige ich den Leuten, dass man durchaus auch ohne viel Zeitaufwand gesundes Essen zubereiten kann, ohne auf Fertigprodukte zurückgreifen zu müssen.

Die besten Rezepte habe ich schließlich in dem Buch "Glücksrezepte" gesammelt, das letztes Jahr im Drachenhaus Verlag erschienen ist. Dem Rezeptteil ist eine umfassende Einleitung über die Philosophie der Fünf Elemente vorangestellt.”

Der Fotograf:

Jürgen Bubeck studierte Visuelle Kommunikation in Darmstadt und Bielefeld. Seitdem lebt und arbeitet er als freier Fotograf und Künstler bei Stuttgart.

Bei den im Drachenhaus Verlag erscheinenden Kochbüchern treffen sich zwei seiner Leidenschaften – asiatisch Kochen und ästhetisch fotografierte Stills.

Die Verlegerin:

Nora Frisch, geboren in Wien, studierte Sinologie und Musikwissenschaften in Wien, Peking, Taipei und Heidelberg. Zwischendurch und nebenbei arbeitete sie als Werbetexterin, wissenschaftliche Assistentin und gründete eine Freie Schule.

Nach Abschluß der Promotion im Fach Moderne Sinologie, wurde im Oktober 2010 der Drachenhaus Verlag ins Leben gerufen mit dem Anliegen, Chinas lange Geschichte, die interessante Kultur, die vielfältigen Traditionen und das moderne Leben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wissenschaftlich fundiert und zugleich spannend und schön illustriert aufzubereiten.

Portrait

DER VERLAG:

Die Bücher aus dem in Esslingen ansässigen Drachenhaut Verlag vermitteln Einblicke in Chinas faszinierende Kultur. Sie bieten Wissenswertes über China für alle Interessensgruppen: Ob Fach-, Sach- Kinderbuch, Kochbuch, Kunstband oder Reiselektüre, es gibt für jeden Chinaliebhaber etwas zu entdecken.

Neben gut aufbereiteten Inhalten ist uns auch eine hochwertige Ausstattung wichtig: Schönes Papier, Fadenheftung, kunstvolle Illustrationen und Fotografien zeichnen unsere Bücher aus.

Weitere Informationen: www.drachenhaut-verlag.com

News-ID: 1083639 • Views: 506 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1083639/EIERFREIES-OSTERFRUeHSTUeCK-20-vegane-Alternativen.html>