

KINDER, VERSÜSST EUREN MÜTTERN MAL GRÜNDLICH DEN MORGEN!

04.05.2020, 16:55 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Drachenhaus Verlag*

Presseagentur: *Drachenhaus Verlag*



Enthält zahlreiche Rezepte zum Verwöhnt-werden!

KINDER, VERSÜSST EUREN MÜTTERN MAL GRÜNDLICH DEN MORGEN!

Kaviar war gestern! Unsere vegane Alternative: schwarzer Milchreis mit Maulbeeren. Der sieht genauso edel aus, und schmeckt einfach himmlisch mit der der perfekten Kombination: Einem erfrischenden Himbeer-Smoothie für einen Frühlingstag voller Schwung und Elan!

Und wie wäre es diesmal mit Yin und Yang-Kugeln als Muttertagsgeschenk statt einer Bastalarbeit?

Der Buchtipp mit vielen weiteren kreativen Rezepten für alle, die auch die nächsten Sonntage zum Muttertag machen wollen!

BIBLIOGRAFIE:

Isabella Obrist, Nora Frisch

DAS FÜNF-ELEMENTE-FRÜHSTÜCKSBUCH

Schnelle Rezepte für volle Power

Hardcover, ca. 150 Seiten

Format: 210 x 220 mm

€ 24,00 (D)/ € 24,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-46-5

Erscheint im Mai! Leseprobe: https://www.drachenhaut-verlag.com/wp-content/uploads/2020/04/F%C3%9CNF-ELEMENTE-FR%C3%9CHST%C3%9CCKSBUCH_LESEPROBE.pdf

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

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 Drachenhaut 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 Drachenhaut 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 Drachenhaut 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 Drachenhause 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.drachenhause-verlag.com

News-ID: 1086059 • Views: 628 (Stand: 07.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1086059/KINDER-VERSUESSST-EUREN-MUETTERN-MAL-GRUENDLICH-DEN-MORGEN.html>