

Gesundheitsfrühstück

**Organic Cooking, Yoga Kitchen und Low Carb
Essen kann mehr als ernähren: Kochen für Körper und Seele**

**Dienstag, 21. Juli 2015, 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Ort: Bild und Raum München, Westendstraße 113, 80339 München**

Inhalt Pressemappe

Programm

Saisonale und regionale Familienküche – Organic Cooking

Presstext zum Buch „Organic Cooking“
Redemanuskript von Sabine Huth-Rauschenbach
Lebenslauf der Autorin

Yoga und Ernährung – das perfekte Duo

Presstext zu „Yoga Kitchen“
Redemanuskript von Iris Lange-Fricke und Nicole Reese
Lebensläufe der Autorinnen

Bauchschmeichler und Seelentröster: Low Carb für die Seele

Presstext zum Buch „Low Carb für die Seele“
Redemanuskript von Jasmin Mengele
Lebenslauf der Autorin

Bestellformular

Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter bettina.ziegler@thieme.de.

Pressekontakt:

Bettina Ziegler | Carola Schindler
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart
E-Mail: Bettina.Ziegler@thieme.de/
Carola.Schindler@thieme.de
Tel: 0711 89 31-319 | -488

Programm:

Begrüßung



Saisonale und regionale Familienküche – Organic Cooking

Wie erklärt man Kindern nachhaltige Ernährung und ökologische Lebensweise? Am besten man lebt sie einfach! „Wer Kindern viel über Nahrung, ihre Herkunft, Verarbeitung und Geschichte beibringt und sie an der Zubereitung beteiligt, macht einen guten Anfang“, erklärt Sabine Huth-Rauschenbach. Sie erklärt, wie man saisonalen und regionalen „Wind“ in die Küche bringt und welche Rezepte der ganzen Familie schmecken.

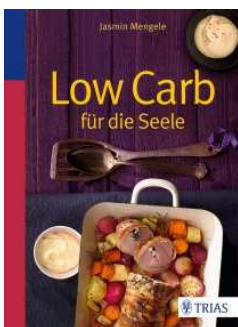
Sabine Huth-Rauschenbach lebt mit Mann und zwei Kindern in Stuttgart. Sie ist Journalistin und spezialisiert auf die Themen nachhaltige, saisonale und regionale Küche sowie Slow Food.



Yoga und Ernährung – das perfekte Duo

„Yoga und Ernährung bilden zusammen ein unschlagbares Team“, erklären Iris Lange-Fricke und Nicole Reese. Welche Yoga-Übungsflows helfen, wenn man sich dauererschöpft fühlt, wenn man Stress abbauen muss oder wenn man entgiften möchte? Und welche Lebensmittel und Gerichte unterstützen diese Effekte? Die beiden Expertinnen zeigen es.

Iris Lange-Fricke ist Ökotrophologin und Rezeptentwicklerin. Sie lebt in Hamburg. Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg.



Bauchschmeichler und Seelentröster: Low Carb für die Seele

In manchen Zeiten ist Essen fürs Gemüt besonders wichtig. Jasmin Mengele weiß, wie Soulfood auch mit wenig Kohlenhydraten funktioniert und ein warmes Gefühl im Bauch erzeugt, ohne der Figur zu schaden. Welche Zutaten benötigt man, um Gerichte zu kochen, die ein Lächeln aufs Gesicht und eine schlanke Taille zaubern? Jasmin Mengele stellt ihr Seelenfutter vor.

Jasmin Mengele betreibt einen Versandhandel für Low-Carb-Produkte und Backwaren und ihr eigenes Café, die „Soulfood LowCarberia“ in Nürnberg.

Diskussion und Fragen an die Referentinnen

Imbiss mit Kostproben aus den Kochbüchern und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

Saisonale und regionale Familienküche Organic Cooking

Stuttgart, Juli 2015 – Wie erklärt man Kindern nachhaltige Ernährung und ökologische Lebensweise? Am besten man lebt sie einfach! Das ist die Überzeugung von Sabine Huth-Rauschenbach. In ihrem Familienkochbuch „Organic Cooking“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2015) präsentiert sie gesunde Rezepte, saisonale Gerichte und regionale Küche inspiriert vom Angebot auf Wochenmärkten und in Hofläden.

Vielen Eltern ist eine nachhaltige und ökologische Lebensweise wichtig. Das möchten sie auch an ihre Kinder weitergeben. „Wer seinen Kindern möglichst viel über Nahrung, ihre Herkunft, ihre Verarbeitung und Geschichte beibringt und sie fleißig am Zubereiten von Essen beteiligt, macht schon mal einen guten Anfang“, erklärt Sabine Huth-Rauschenbach. In ihrem Buch bietet sie jede Menge Anregungen, Kindern den achtsamen Umgang mit Lebensmitteln beizubringen. Zum Beispiel schlägt die Autorin vor, einen „Leftover-Saturday“ einzuführen: Bevor die Familie zum Wocheneinkauf startet, werden jene Zutaten identifiziert, die aufgebraucht werden müssen. Daraus wird dann ein Gericht gekocht oder etwas gebacken. So wandern eine einsame Möhre, ein Rest Brokkoli und eine Handvoll Pilze nicht in den Mülleimer oder auf den Kompost, sondern werden zu leckerem Antipasti. Aus alten Brezeln werden Breznchips und aus Wurst- und Schinkenresten Maccharoni Siciliana.

Alle 150 Rezepte sind schnell zubereitet: „Organic Cooking“ liefert Ideen für Frühstück, Pausenbrote, leckere Kleinigkeiten und warme Gerichte. Die Sortierung nach Jahreszeiten im Buch orientiert sich am Angebot von saisonalem Gemüse und Obst. Banana-Pecan-Bread, Quarkkeulchen, Surf’n’Turf Spargelsalat, Pfitzauf, Minzsirup oder Kürbiskuchen sorgen für zufriedene Bäuche und ein gutes Gewissen.



Sabine Huth-Rauschenbach
Organic Cooking. Das Familienkochbuch
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2015
Buch EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60 CHF 23,00
E-PUB EUR [D] 15,99 EUR [A] 15,99 CHF 18,40
ISBN Buch 9783830480471
ISBN EPub 9783830480495

Die Autorin:

Sabine Huth-Rauschenbach lebt mit Mann und zwei Kindern in Stuttgart. Sie ist Journalistin und spezialisiert auf die Themen nachhaltige, saisonale und regionale Küche, Resteverwertung und Slow Food.

Wissenswertes: Butter selbst herstellen

Dass Butter früher zu Hause selber hergestellt wurde, können Kinder heute oft nur schwer begreifen. Warum bringen wir es ihnen nicht einfach bei? Das ist nämlich ziemlich einfach: Man benötigt nur ein Schraubglas und einen Becher Sahne. Die Sahne ins Glas füllen, gut zuschrauben und ausdauernd schütteln. So trennt sie sich in Butter und Buttermilch. Ist der Klumpen Butter groß, kann die Buttermilch abgeschüttet werden (bitte aufbewahren!). Anschließend die Butter mit kaltem Wasser im Glas waschen. Das trübe Wasser abgießen und so lange weiterwaschen, bis das Wasser im Glas klar bleibt. Dann in einem tiefen Teller die Butter so lange kneten, bis keine Flüssigkeit mehr herauskommt, und anschließend im Kühlschrank herunterkühlen – fertig!

Saisonale und regionale Familienküche Organic Cooking

Sabine Huth-Rauschenbach lebt mit Mann und zwei Kindern in Stuttgart. Sie ist Journalistin und spezialisiert auf die Themen nachhaltige, saisonale und regionale Küche sowie Slow Food.

Im Jahr 2009 beschäftigte ich mich als Übersetzerin mit dem Thema Food Waste, das damals in Großbritannien hohe Wellen schlug. Die Regierung hatte die Seite „Love Food Hate Waste“ ins Leben gerufen, um die Bevölkerung darauf aufmerksam zu machen. Das Problem war auf der Insel relativ groß, gerade weil viele Supermärkte mit „By one get one free“-Angeboten lockten. Viel davon landete im Müll. Ich fasste mich selbst an die Nase und wollte etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun. Das war der Anfang meines Blogs „Die moderne Speisekammer“.

Auf eine Anfrage beim Bund gab es dazu noch keine Zahlen für Deutschland, da die entsprechende Studie erst 2012 im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft von der Universität Stuttgart durchgeführt wurde. Das Ergebnis: In Deutschland werden jährlich 6,7 Millionen Tonnen Lebensmittel ungenutzt weggeworfen – allein in den privaten Haushalten. Das heißt jeder Deutsche wirft im Durchschnitt jährlich 82 kg Lebensmittel weg, der Gegenwert: 235 Euro. Geld, das man anderswo ausgeben oder vielleicht in qualitativ bessere, aber vielleicht etwas teurere Lebensmittel anlegen könnte.

Der Grund, dass wir so viel wegwerfen, liegt nämlich unter anderem an den sehr günstigen Lebensmittelpreisen. Die verleiten, mehr zu kaufen als nötig und es schmerzt natürlich weniger, wenn man das Produkt dann entsorgt. Außerdem ein Problem: die viel zu große Auswahl. Man ist immer wieder versucht, Neues auszuprobieren. Dieses Überangebot verweist auf ein weiteres großes Problem nämlich die Verschwendung im Einzelhandel und in der Industrie. Der Einzelhandel möchte die Konsumenten und ihre Lust nach ständig Neuem befriedigen – also muss man auch bis zu 50 verschiedene Sorten Joghurt in den Regalen haben. Es wird dabei willentlich in Kauf genommen, dass ein großer Teil davon

kurz vor Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums entsorgt wird. Besonders problematisch ist das beim Brot, da Bäckereien und hier vor allem Großbetriebe bis kurz vor Ladenschluss immer das gesamte Sortiment vorhalten wollen – vieles davon wird dann weggeworfen bzw. „thermisch verwertet“. Tolles Wort.

Wie kann ich als Einzelner verantwortungsbewusst mit Lebensmitteln und Ressourcen umgehen?

Strategie 1: Rezepte bevorzugen, die mit wenigen exotischen Zutaten auskommen, saisonal und leicht zu kochen sind, regionale Lebensmittel bevorzugen, so dass keine hohe „Fehlerquote“ auftritt.

Strategie 2: Rezepte bevorzugen, die Reste verwerten bzw. deren Reste verwertet werden können.

Strategie 3: Kompetenz an Familien weitergeben, gesund kochen zu können und mit den Kindern kochen.

Strategie 4: Alternativen aufzeigen, zum Beispiel wilde Beeren und Früchte verarbeiten, auf Alufolie verzichten, Überangebot einkochen oder einfrieren.

Problem ist, dass vielfach das Kochen verlernt bzw. gar nicht mehr erlernt wird. Ein Großteil der Menschen lebt weitgehend entkoppelt vom Lebensbereich Landwirtschaft/Lebensmittelerzeugung. Viele Kinder kennen nur noch eine sehr eingeschränkte Anzahl von Obst- und Gemüsesorten. Weitreichende Kenntnisse gehen nach und nach verloren: Wie lagere ich Obst und Gemüse, was wächst wann und wo, wie kann ich Lebensmittel haltbar machen? Das führt auch in eine schleichende Abhängigkeit von der Nahrungsmittelindustrie. Denn die Realität sieht so aus: Im Bevölkerungsschnitt greifen vier von zehn Menschen mindestens ein- bis zweimal pro Woche zu Tütensuppe oder Tiefkühlpizza. Viele Kinder essen heutzutage außer Hause zu Mittag. Und tatsächlich ist es schwer für die Eltern, mit Kindern, Beruf und Haushalt noch Zeit zum Kochen zu finden. Mein Rat: im Familienverbund vorkochen und einfrieren, das heißt eigenes Convenience Food herstellen, und zwar alle gemeinsam. Es

muss nicht sein, dass nur „Mutti“ in der Küche steht, kochen können sollten alle.

Es muss nicht immer Bio sein, Ware vom Discounter, noch besser vom Bauernhofladen eines konventionellen Bauers oder Marktstand ist ebenfalls gut. Hauptsache man kocht dann damit selbst. Vermeiden sollte man auf jeden Fall tausendfach in Plastik verpacktes Importgemüse/Obst aus dem weiteren Ausland. Hier ist nochmal darauf hinzuweisen dass Regionalität und Saisonalität Trumpf sind. Obwohl das ebenfalls seltsame Blüten treibt: Im Chiemgau gibt es bereits im April Zucchini aus regionalem Anbau. Der findet dann eben im Gewächshaus statt – pfiffige Bauern haben da einen Trend erkannt.

Zum Abschluss noch eine Liste an goldenen Regeln, die ich auf meinem Blog anfangs formuliert habe und die man ebenfalls auf dieses Buch anwenden kann, die meiner Philosophie entsprechen und nach denen wir als Familie zu leben versuchen:

1. Saisonal und regional einkaufen
2. Weniger Fleisch essen und wenn dann aus guter Quelle
3. Nichts wegwerfen
4. Weniger Convenience Food kaufen
5. Seltener ins Restaurant oder zum Imbiss gehen
6. Angemessene Portionen kochen
7. Gemeinsam Spaß in der Küche haben

Es gilt das gesprochene Wort.

München, 21. Juli 2015

Lebenslauf Sabine Huth-Rauschenbach



Sabine Huth-Rauschenbach ist in jener Zeit aufgewachsen, in der ein wöchentlicher Besuch des Bofrost-Lasters als Statussymbol galt. Sie war ein schlechter Esser, obwohl ihre Mutter und Großmutter ohne Bofrost, aber mit frischen Zutaten gutes Essen kochten. Highlights waren die Mittage, an denen es Pommes gab und sie beim Essen Comics lesen durfte. Während des Studiums der Englischen Literaturwissenschaft, Politik und Geschichte an der Uni Augsburg erstreckten sich kulinarische Höchstleistungen auf Rotkohl aus dem Glas mit Brathähnchen und Kartoffelpüree.

Warum um Himmels willen lässt ein Verlag eine Frau mit derart fragwürdiger kulinarischer Vergangenheit ein Kochbuch schreiben? Vielleicht weil ihre Reise von Fast Food zu Slow Food, von Fertig zu Selbstgemacht die Reise vieler junger Eltern ist und sich auch ganz unterhaltsam liest. Sie hat schon viele Fehler gemacht und berichtet gerne davon. Dabei ist sie nicht dogmatisch und erleicht nicht vor Schreck, wenn jemand ihren zwei Kindern einen Fruchtzwerg anbietet. Weil mit Verbissenheit nichts Gutes wird, mit Spaß, Freude, Quatsch und Quark aber schon. Und jeder Schritt zählt, sei er noch so klein.

Sabine Huth-Rauschenbach lebt mit Mann und zwei Kindern in Stuttgart. Sie ist Journalistin und spezialisiert auf die Themen nachhaltige, saisonale und regionale Küche, Resteverwertung und Slow Food.

Yoga und Ernährung – das perfekte Duo Yoga Kitchen

Stuttgart, Juli 2015 – Yoga bringt Körper und Geist in Einklang. Seine ganze Wirkungskraft entfaltet die indische Lehre in Verbindung mit einer bewusst abgestimmten Ernährung und einer gezielten Auswahl von Lebensmitteln. Die Kombination verspricht mehr Ausgeglichenheit, Konzentration und ein rundum gutes Körpergefühl. Iris Lange-Fricke und Nicole Reese stellen in dem Buch „Yoga Kitchen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2015) Yoga-Übungen und dazu passende köstliche Gerichte vor.

„Wir möchten mit diesem Buch Ideen und Inspiration bieten, damit Sie wieder zu sich finden. Yoga und Ernährung bilden zusammen ein unschlagbares Team, das Sie dabei unterstützen kann, gelassen, entspannt und mit Freude und Energie durch den Tag zu gehen“, erklären die Autorinnen.

Fünf Übungsflows und rund 70 passende Rezepte unterstützen Einsteiger und erfahrene Yogis bei verschiedenen Befindlichkeiten: wenn sie dauererschöpft sind, wenn sie sich mehr Entspannung und Gelassenheit wünschen, wenn sie Stress abbauen müssen, wenn sie entgiften wollen oder ihr Immunsystem dauerhaft stärken möchten. Wer sich beispielsweise energielos fühlt, findet Vorschläge für passende Asanas, Atemübungen und Meditationen sowie entsprechende Gerichte, deren Zutaten und Gewürze das „Verdauungsfeuer“ und den Stoffwechsel anregen. „So können Sie das Ungleichgewicht körperlich, geistig und seelisch wieder ins Lot bringen“, erklären die Autorinnen.



Iris Lange-Fricke, Nicole Reese
Yoga Kitchen
Ernährung und Yoga perfekt kombiniert
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2015
EUR [D] 24,99 EUR [A] 25,70 CHF 28,70
ISBN Buch 9783830481287
ISBN EPUB 9783830481300

Die Autorinnen:

Iris Lange-Fricke ist Ökotrophologin, Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg. Bei TRIAS hat sie bereits die „Basische Genießer-Küche“ und „Tofu küsst Steak“ veröffentlicht.

Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg.

Wissenswertes: Die moderne Yoga-Ernährung

Das Thema der „richtigen“ yogischen Ernährung wird je nach Yoga-Tradition unterschiedlich streng ausgelegt. Rigide Vorgaben können jedoch Druck ausüben und zu Stress führen, der sich negativ auf Körper und Geist auswirkt. „Aus diesem Grund verfolgen wir in diesem Buch eine lockere vegetarische Lebensweise, da es eine alltagstaugliche Yoga-Küche sein soll. Deswegen sind die Rezepte an die Yoga-Lehre angelehnt und beinhalten die yogischen Grundprinzipien, sie sind aber vor allem unseren westlichen Vorlieben und Gewohnheiten angepasst“, erklären die Autorinnen.

Yoga und Ernährung – das perfekte Duo

Iris Lange-Fricke ist Ökotrophologin und Rezeptentwicklerin. Sie lebt in Hamburg.

Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg.

Iris Lange-Fricke: Als ich fit, schlank und gelassener für meine Hochzeit werden wollte, übte ich verstärkt mit Nicole Reese Yoga. Ziel war es, meine Nervosität abzubauen und nebenbei noch etwas für meine Figur zu tun. Beim Üben spürte ich sofort, wie die Bewegung mit der Ernährung zusammenhängt. Hatte ich an manchen Trainings vorher nichts gegessen, war es schwierig, mit großem Hunger 60 bis 90 Minuten zu üben und durchzuhalten, da ich schnell erschöpft war. Trank ich kurz vorher noch Kaffee, konnte ich bei der Meditation nicht wirklich entspannen, war nervös und abgelenkt. Hatte ich zu schwer gegessen, war die Ausführung der Asanas und Atemübungen auch nicht optimal.

Ohne eine achtsame Ernährung lässt es sich schlecht üben und andersherum führt eine regelmäßige Yogapraxis zu mehr bewusstem Essen. Ohnehin ernähre ich mich gesund. Doch durch Yoga habe ich mehr Achtsamkeit erlangt. Essen ist viel mehr, als nur satt zu werden oder ein Geschmackserlebnis zu haben. Mir ist als Ökotrophologin auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Auch mit einer gezielten Lebensmittelauswahl können bestimmte Befindlichkeiten positiv oder auch negativ beeinflusst werden. Kombiniert mit den entsprechenden Yoga-Übungen kann das eigene Wohlbefinden zusätzlich gesteigert werden. Besonders nach dem Training, wenn ich meinen Körper und meine Muskeln spürte, kam verstärkt der Appetit zu frischem Obst und Gemüse. Häufig bereitete ich dann gleich nach dem Training eine kleine Suppe, einen Drink oder Salat zu.

Nicole Reese: Auch meine Ernährung und mein Lebensstil veränderten sich, als ich vor circa zwölf Jahren anfing, intensiv Yoga zu praktizieren. Statt Pasta und Croissants kam immer mehr Gemüse auf den Tisch, ich hörte auf zu rauchen, trank kaum noch Alkohol – ohne das Gefühl zu haben, auf etwas zu verzichten, achtete ich automatisch mehr auf das, was mir guttut. Dieses Gefühl, diesen Zustand von Kraft, Energie, Leichtigkeit und

Beweglichkeit, den ich durch Yoga aufbaute, wollte ich beibehalten. Mit der passenden Ernährung klappte es. Dazu gehört auch ein Eis im Sommer, Kaffee und auch Schokolade. Wird das aber zur Regel merke ich schnell, dass es mir die Energie raubt, die ich im Alltag brauche und ich wesentlich unruhiger und schwerfälliger bei meiner Yogapraxis bin. Ich komme konzentrierter und wesentlich entspannter durch den Tag, wenn ich morgens mit warmem Hirsebrei oder einem Smoothie starte, statt den ersten Heißhunger am Vormittag mit einem Croissant zu stillen.

Jeder ist einzigartig, hat seine eigene Konstitution und seine besonderen Bedürfnisse und Vorlieben. Doch häufig befinden wir uns in ähnlichen Lebenssituationen oder Lebensphasen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Mal ist man gestresst, läuft hochtourig und braucht Entspannung, oder man will entgiften, da man sich träge fühlt und übertoll. In dem Buch wollten wir diese speziellen Bedürfnisse abdecken und Anregungen bieten, diese Phasen, in denen wir uns nicht wohlfühlen, zu verändern und unsere Balance wieder zu finden. Mit gezielten Yoga-Übungen und Speisen, die eine bestimmte Wirkung haben, kann der jeweilige Zustand verändert und positiv beeinflusst werden.

So haben wir folgende Phasen ins Buch genommen:
DETOX entgiften und den Stoffwechsel anschalten
ENERGIE & POWER aufladen und vitalisieren
ENTSPANNUNG ankommen und loslassen
IMMUNSYSTEM aufbauen und stärken
STRESS ADE gelassen und konzentriert sein

Beispiel: ENERGIE & POWER aufladen und vitalisieren

Yoga hebt die Stimmung, Bewegung lenkt vom Grübeln ab. Herzöffner bringen Weite in den Brustkorb. Wirbelsäule mobilisieren: Hier sitzen Nervenbahnen, die über die Bewegung stimuliert werden. Energie kehrt zurück in den Körper.

Ernährung: Ingwer heizt von innen ein, die ätherischen Öle wirken beruhigend auf den Körper. Scharfmacher Capsaicin (Chilischote) regt den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Gehirn an, lässt die Glückshormone Endorphine ausschütten. Kakao und

Schokolade enthält die Aminosäure Tryptophan, ist wichtig für die Bildung von Serotonin und sorgt so ebenfalls für Glücksgefühle. Komplexe Kohlenhydrate transportieren die Gute-Laune-Aminosäure Tryptophan ins Gehirn, dort wird es zu Serotonin umgewandelt. Granatapfel, Beeren und Zitrusfrüchte, mit dem enthaltenen Vitamin C, pushen die Stimmung.

Yoga ist Selbsterforschung, Yoga macht Sie bewusster für das was Sie brauchen, auch beim Essen: Wann bin ich nervös und unruhig? Was löst Anspannung und Stress aus? Wie reagiert mein Bauch auf bestimmte Lebensmittel? Was gibt mir Energie, was macht mich nervös? Was, wann und warum esse ich? Bin ich erschöpft und brauche eigentlich Trost oder eine Pause, wenn ich zum Kuchen oder zur dritten Käsebrotsscheibe greife? Yoga schult die „somatische Intelligenz“: Ihr Körper weiß selbst, wann und was er braucht. Hören Sie auf ihn!

Es gilt das gesprochene Wort.

München, 21. Juli 2015

Lebenslauf Iris Lange-Fricke



Über sich selbst sagt Iris Lange-Fricke: „Ich bin froh, sagen zu können, dass ich mein Hobby zum Beruf gemacht habe. Bereits als Kind verbrachte ich mehr Zeit in der Küche als auf dem Spielplatz. Und so wurde mir irgendwann klar, dass ich Köchin werden wollte.“ Das praktische Können dank ihrer Ausbildung zur Köchin schon in der Tasche, wollte sie aber auch alles über Inhaltsstoffe und deren Wirkungen im Körper wissen und entschied sich, Ernährungswissenschaften zu studieren. Heute ist Iris Lange-Fricke Ernährungsberaterin und kreiert leckere Rezepte, die der Seele schmeicheln und rundum guttun.

Bei TRIAS hat sie bereits die „Basische Genießer-Küche“ und „Tofu küsst Steak“ veröffentlicht.

Lebenslauf Nicole Reese



In ihre erste Yogastunde geriet Nicole Reese während ihres Studiums eher zufällig – auf der Suche nach mehr Ruhe im Kopf. Fasziniert von der Gelassenheit, Kraft und Energie, die sich durch Yoga einstellen, begann sie 2008 die Kundalini Lehrerausbildung, um sich intensiver mit Yoga zu beschäftigen. Ihre Begeisterung für Vinyasa Yoga führte sie einige Jahre später zum Teacher Training im Vinyasa Stil bei Lance Schuler in Australien. „Ich liebe die Sonnengröße, zu spüren, wie der Körper mit jeder neuen Runde wärmer und beweglicher wird und sich Atmung und Bewegung miteinander verbinden – großartig.“ Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg.

Bauchschmeichler und Seelentröster Low Carb für die Seele

Stuttgart, Juli 2015 – Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, es hält Leib und Seele zusammen. In manchen Zeiten ist Essen fürs Gemüt besonders wichtig, denn es kann beruhigen, entspannen oder gute Laune spenden. Jeder kennt das wohlige Gefühl beim Genuss eines Schokotörtchens oder einer schönen Portion Spaghetti Aglio e Olio. Jasmin Mengele zeigt in ihrem Kochbuch „Low Carb für die Seele“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2015), wie sich Soulfood auch mit wenig Kohlenhydraten zubereiten lässt und ein warmes Gefühl im Bauch erzeugt, ohne der Figur zu schaden.

„Nahrungsaufnahme, Genuss und Lebensfreude sind für mich untrennbar miteinander verbunden“, erklärt Mengele. Allerdings sagt sie von sich selbst, sie sei nicht der Typ, der essen kann, was er will, ohne zuzunehmen. Mit Low Carb nahm sie erfolgreich ab und ist so begeistert von der Ernährungsmethode, dass sie das erste Low-Carb-Café Deutschlands eröffnete. „Bis ich die ersten cremigen Cupcakes servieren konnte, vergingen viele, viele Stunden in meiner heimischen Experimentierküche. Ich tüftelte Rezepte aus, kochte, backte und perfektionierte Konsistenz, Geschmack und Optik“, erklärt sie. Als Ersatz für Mehl verwendet Mengele für Cupcakes, Muffins oder Brot beispielsweise Kokosmehl, Mandelmehl oder gemahlene Mandeln.

Entstanden sind zahlreiche Rezepte, die ein Lächeln aufs Gesicht zaubern und die schlanke Taille nicht gefährden. Wie wäre es mit einem wärmenden Wildkräutersüppchen, saftigem Lammkarree mit Ratatouille, Kokos-Papaya-Porridge oder marmorierter Schokomousse? „Mit meinem Seelenfutter kann man sich schlank und glücklich schlemmen. Worauf also noch warten?“, findet Mengele.



Jasmin Mengele

Low Carb für die Seele

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2015

Buch EUR [D] 14,99 EUR [A] 15,50 CHF 17,20

EPub EUR [D] 11,99 EUR [A] 11,99 CHF 16,80

ISBN Buch: 9783830481850

ISBN EPub: ISBN: 9783830481874

Die Autorin:

Nach vielen vergeblichen Diäten fand Jasmin Mengele vor vier Jahren den Weg zu ihrer Wunschfigur: mit Low-Carb-Gerichten! Schnell wurde sie Feuer und Flamme für das Thema und baute parallel zu ihrem Job als Kommunikationswirtin einen Versandhandel für Low-Carb-Produkte und Backwaren und ihr eigenes Café, die „Soulfood LowCarberia“ in Nürnberg, auf. Beidem widmet sie sich nun Vollzeit und kreiert mit großer Freude ständig neue Leckereien ohne Kohlenhydrate, Zucker und Gluten.

Wissenswertes: Was ist Low Carb?

Low Carb bedeutet „Essen mit wenig Kohlenhydraten“. Kohlenhydrate lassen den Insulinspiegel schnell in die Höhe schießen, kohlenhydratarmer Ernährung hält ihn konstant. Wenn der Körper durch die Nahrung wenig Kohlenhydrate bekommen, nutzt er außerdem die Fettreserven als Energiequelle und man nimmt ab. Dafür sollte man die Menge an Kohlenhydraten, die man täglich zu sich nimmt, auf 20 bis maximal 100g reduzieren.

Pressekontakt:

Carola Schindler | Bettina Ziegler
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart

E-Mail: carola.schindler@thieme.de | bettina.ziegler@thieme.de

Tel: 0711 8931-488 | -319

Bauchschmeichler und Seelentröster: Low Carb für die Seele

Jasmin Mengele betreibt einen Versandhandel für Low-Carb-Produkte und Backwaren und ihr eigenes Café, die „Soulfood LowCarberia“ in Nürnberg.

Ich bin ein absoluter Genussmensch und eine riesengroße Naschkatze. Essen hat in meinem Leben schon immer eine sehr große Rolle gespielt, denn ich finde Nahrungsaufnahme, Genuss und Lebensfreude sind untrennbar miteinander verknüpft. Leider gehöre ich nicht zu den Menschen, die essen können, was und so viel sie wollen. An Reduktionsdiäten habe ich so gut wie alles ausprobiert. Egal wie sehr ich gehungert habe und wie oft ich Sport machte, der Jojo-Effekt hat jedes Mal wieder erbarmungslos zugeschlagen. Und ich wollte auch nicht permanent auf irgendetwas verzichten müssen. Da mir 1 StückCHEN Zartbitterschokolade am Abend oder 1 StückCHEN Kuchen im Monat nicht reichen, mussten Alternativen her. Ich war auf der Suche nach einer Ernährungsweise die genussvoll ist und zu mir passt. Ich habe dann beschlossen meine Ernährung auf LowCarb umzustellen. Ich habe begonnen meine Kohlenhydratzufuhr einzuschränken, und plötzlich hat's geklappt.

LowCarb bedeutet dem Körper nur noch wenig Kohlenhydrate zuzuführen, gleichzeitig aber die Fettzufuhr zu erhöhen und mit hochwertigem Eiweiß zu kombinieren. Das bewirkt zum einen, dass der Insulinspiegel konstant bleibt und wir keine Heißhunger-Attacken haben, zum anderen dass der Körper als Energiezufuhr statt der Kohlenhydrate die Fettreserven nutzt. Ich habe die besten Ergebnisse erzielt, indem ich meine persönliche Kohlenhydratgrenze bei 30g pro Tag festgelegt habe. Als kleine „Faustformel“ kann man aber 20-100g KH am Tag nennen.

So sind meine Pfunde gepurzelt und ein wunderbarer Nebeneffekt: ich wurde fit wie nie, war sehr ausgeglichen und voller Energie. Und das eigentlich allerwichtigste: ich hatte wieder Spaß am Essen.

In mir entstand der Wunsch, dieses wunderbare Lebensgefühl auch an andere Menschen weiterzugeben. So startete ich den Food-Blog „Soulfood LowCarberia“ um meine Erfahrungen und Rezepte zu teilen. Das bereitete mir so viel Freude dass ich mich entschloss, 2012 den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen und habe in meiner Heimatstadt Nürnberg das erste LowCarb-Café Deutschlands eröffnet.

Viele Menschen verbinden LowCarb mit dem Konsum von riesigen Fleischbergen, 20 Eiern in der Woche, ein wenig Salat und vor allem: mit wenig Abwechslung. Aber genau das ist es nämlich nicht. LowCarb bietet eine unglaubliche Genussvielfalt. Auf dem Speiseplan stehen neben hochwertigem Fleisch (am besten aus Weidetierhaltung) Gemüse und Salat, Nüssen und Samen, vollfette Milchprodukte, Eier, hochwertige Öle und Fette und moderate Obstportionen. Lediglich beim Backen wird's ein wenig spezieller: gewöhnliches Weizenmehl wird mit Nussmehlen ausgetauscht, anstatt Kristallzucker wird mit Zuckeralkoholen gebacken.

Das Buch „LowCarb für die Seele“ zu schreiben war eine Herzensangelegenheit für mich. Ich möchte damit Vorurteilen entgegenwirken und zeigen, wie einfach man LowCarb in den Alltag einbauen kann. Und ich wollte leckere, einfach umsetzbare Rezepte anbieten, für die man nicht viel Schnickschnack braucht. Nicht Gerichte, bei denen nur die Kohlenhydrat-Beilage weggelassen wird, sondern Gerichte, die wahres Seelenfutter sind. Essen soll ja schließlich nicht nur den Hunger vertreiben, es soll zufrieden machen, den Körper stärken, den Geist erfrischen und der Seele schmeicheln. bei denen keiner merkt dass sie LowCarb sind. Dafür habe ich neun Monate in meiner Küche daheim getüftelt und gewerkelt, mein Lebensgefährte Christian und meine Mama haben mir dabei treu zur Seite gestanden, viele Experimente verkostet und immer wieder Tipps gegeben, sodass zum Schluss 80 Rezepte im Manuskript standen.

Es gilt das gesprochene Wort.

München, 21. Juli 2015

Lebenslauf Jasmin Mengele



Jasmin Mengele entdeckte nach zahlreichen gescheiterten Diätversuchen die Low-Carb-Ernährung für sich. Mit dieser Methode schaffte sie es, abzunehmen und ihr Gewicht langfristig zu halten. Um all die positiven Erfahrungen zu teilen, rief die gelernte Kauffrau für Bürokommunikation – zunächst hobbymäßig – ihren Blog ins Leben. In ihrer heimischen Experimentierküche tüftelte sie monatelang an kohlenhydratarmen Rezepten. Das positive Feedback ihrer „Testesser“ bestärkte sie darin, den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und ihren Traum zu verwirklichen. Im Jahr 2012 eröffnete sie in ihrer Heimatstadt Nürnberg das erste Low-Carb-Café Deutschlands, die Soulfood LowCarberia. Jasmin Mengele machte ihre Leidenschaft – Kochen, Backen und gutes Essen – zum Beruf. Getreu dem Motto „Genuss ohne Reue“ können sich ihre Gäste glücklich schlemmen – mit Soulfood eben.

**TRIAS Gesundheitsfrühstück
Organic Cooking, Yoga Kitchen und Low Carb
Essen kann mehr als ernähren: Kochen für Körper und Seele**

Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** von:

- „Organic Cooking“ von Sabine Huth-Rauschenbach
- „Yoga Kitchen“ von Iris Lange-Fricke und Nicole Reese
- „Low Carb für die Seele“ von Jasmin Mengele

Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches:

- „Organic Cooking“ von Sabine Huth-Rauschenbach
- „Yoga Kitchen“ von Iris Lange-Fricke und Nicole Reese
- „Low Carb für die Seele“ von Jasmin Mengele

Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von: _____

Ich möchte gerne ein Interview führen. Bitte vermitteln Sie mir den **Kontakt** zu
der Autorin _____

Name Zeitschrift/Zeitung/Sender: _____

Anschrift: _____

Telefon-/Faxnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Kontakt für Rückfragen:

Bettina Ziegler | Carola Schindler
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart
E-Mail: Bettina.Ziegler@thieme.de/
Carola.Schindler@thieme.de
Tel: 0711 89 31-319 | -488

Bitte zurückfaxen an: 0711 89 31-167