

glücklichen und gesunden Leben auf unserem Teller liegt. Deswegen habe ich »Culinary Medicine UK« gegründet, eine gemeinnützige Organisation, die medizinisches Personal in gesunder Ernährung schult und auch Kochkurse dazu anbietet.

**Auf der ganzen Welt kämpfen die Gesundheitssysteme gegen Krankheiten an,** die durch falsche Lebensgewohnheiten entstehen. Solange wir dieses Übel nicht an der Wurzel packen, werden wir in der Medizin nie über das bloße Herumdoktern an Symptomen hinauskommen.

Das soll nicht heißen, dass ich als praktizierender Arzt nicht an den Nutzen

lebensrettender Medikamente oder Operationen glaube. Aber ich weiß auch, dass sich unser Lebensstil und unsere Ernährung nachhaltig auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken.

**Henry und Ian zeigen uns auf ehrliche und praktische Weise**, wie wir vielseitiger essen, unserem Leben mehr Sinn geben und uns realistische Ziele setzen können, um uns insgesamt besser zu fühlen, egal, ob vegan oder nicht. Und genau dafür schätze ich die beiden so.

**Ihre Leidenschaft gilt zwar hauptsächlich der veganen Ernährung**, aber trotzdem respektieren sie die individuellen Vorlieben

jedes Menschen. Wenn du also nur ein paar vegane Mahlzeiten pro Woche einplanen willst, ist das auch okay und du wirst spüren, dass es dir guttut.

Natürlich ist den beiden klar, welche Verantwortung man beim Verfassen eines »gesunden Kochbuchs« hat. Sie haben daher mit einer Ernährungsberaterin zusammengearbeitet, damit alle Rezepte den international anerkannten Ernährungsleitlinien entsprechen und haben dabei keine Kompromisse beim Geschmack gemacht.

**Neben den unglaublich köstlichen Rezepten und praxisnahen Kochtipps** will BOSH! dazu motivieren, das ganze Leben

nachhaltig gesund zu gestalten. Das könnte für dich, deine Lieben und so viele andere Menschen den Durchbruch zu einem gesünderen Lebensstil bedeuten! Dieses Buch vermittelt die Prinzipien gesunder Ernährung mit einer Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln in allen Farben und mit reichlich Ballaststoffen. Zusätzlich zeigt es, wie richtiges Essen dein Leben gesünder und glücklicher machen kann.

**Freu dich auf die wunderbare vegane Welt auf deinen Teller.**

**Machen wir uns ans Kochen!**

Auf deine Gesundheit!

**Dr. Rupy Aujla, MBBS, B.Sc.,**

**MRCGP**