

5 Elemente Kochen

Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger, Band 1, 2. Auflage Das Buch führt den/die LeserIn in einfacher und beschaulicher Sprache in die Welt der "Ernährung nach den 5 Elementen" ein. In drei Teile aufgeteilt, wird es zum Nachschlage- und Praxiswerk, mit dem auch "5 Elemente Neuling" sofort in die Praxis gehen können: Einführung - beschreibt alle wesentlichen Begriffe der Traditionellen Chinesischen Medizin anschaulich und mit eindrucksvollen Beispielen Themenbereich von A-Z - gibt Ratsuchenden Einblicke in unterschiedliche Problembereiche, inklusive Tipps zur Umsetzung. Nutzliches - der "Serviceteil," mit einfachen Rezepten, Literaturliste, Index und Links im Internet. Das grosse Plus für Menschen, die sofort in die Praxis gehen möchten: Extra kostenloser Downloadbereich auf der Homepage der Autorin für noch mehr Infos, diverse Tabellen und Check-sowie Nahrungsmittellisten. Das Inhaltsverzeichnis finden Sie auf der Homepage der Autorin www.laspas.at.

Körper und Seele in Balance nach der traditionellen fernöstlichen Lehre. So aktivieren Sie Ki-Energie und Selbstheilungskräfte. Vergessen Sie den Alltagsstress, und werden Sie zum ruhenden Pool.

Eine Ernährung nach den 5 Elementen muss keinesfalls kompliziert und zeitaufwändig sein, noch müssen Vegetarier auf Lust und Genuss beim Kochen verzichten. Mit diesem Kochbuch möchten wir die theoretischen Grundlagen einer vegetarischen 5-Elemente-Ernährung vermitteln, so ausführlich wie nötig, zu kurz wie möglich, und leckere Rezepte mit Ihnen teilen, die kein Fleisch und Fisch vermissen lassen.

Die klassische Fünf-Elemente-Ernährung wurde um eine wichtige Komponente erweitert: den Stoffwechsellyp. Er ist Indikator dafür, welche Nahrungsmittel und Nahrungskombinationen wir vertragen. Sobald wir ihn definiert haben, macht es Sinn, die Prinzipien der Fünf-Elemente-Lehre anzuwenden, denn nur dann entfaltet sie ihr volles Potenzial. Dr. Karin Stalzer und Christina Schnitzler zeigen Techniken und geben Tipps für eine Ernährung nach Maß, die uns fit, ausgeglichen und vor allem gesund hält. Der Clou: 200 schmackhafte Rezepte auf Basis der chinesischen Ernährungslehre, die leicht nachzukochen sind.

5 Elemente Ernährung: Die 5 Elemente Küche und Ernährung nach TCM: Kochen nach den 5 Elementen Du bist interessiert an der 5 Elemente Ernährung und auf der Suche nach einem geeigneten Rezeptbuch? Dann ist dieses Buch hier genau das Richtige für Dich! Die gesunde Lebensweise des fernen Osten spiegelt sich in der Ernährungsweise der 5 Elemente wider. Dieses nützliche Rezeptbuch wird dir dabei helfen, dich nach dieser interessanten Lebensansicht zu ernähren. Hol dir einen guten Einblick. Das Buch wird Deine Ernährung auf ein neues Level bringen! Dieses Buch zeigt Dir ausserdem viele Tipps rund um gesundes Essen! Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind die 5 Elemente, die sich in der Ernährung auf deinen Körper positiv auswirken. Das findest Du im Buch: Die fünf Elemente Yin und Yang Die thermische Wirkung Yin-Rezepte Yang-Rezepte Spezielle Frühstücksrezepte Die schnelle 5 Elemente Küche Ausgewogene Mahlzeiten Und noch vieles mehr! Hol Dir also am besten JETZT gleich dieses Buch und lass Weihnachten zu einem unvergesslichen Keks-Erlebnis werden!

Die Gourmetküche zum Trendthema TCM Die über 2000 Jahre alte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist inzwischen auch bei uns eine anerkannte Heilkunst. Ziel der TCM ist es, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und zu halten. Ein wichtiger Ansatzpunkt ist die richtige Ernährung, wofür die 4-Elemente-Küche die Grundlage bildet. Der Sternkoch Christian Begen, der diese ausgewogene Ernährung für sich selbst entdeckt hat, überrascht mit raffinierten Rezepten, die auch Anfänger der 5-Elemente-Küche begeistern werden. In diesem Kochbuch mit besonderen Rezepten für die täglichen Mahlzeiten wird in einem einleitenden Teil grundsätzliches Wissen zur TCM und der 5-Elemente-Küche vermittelt. Die liebevolle Gestaltung und exzellenten Food- und Reportagefotos machen den Genuss komplett.

Shaolin-Mönche und Menschen im Westen verbindet langes Sitzen und konzentriertes, geistiges Arbeiten. Wir profitieren vom alten Wissen der Mönche, indem wir lernen wie Energie aufgebaut und der Kreislauf angeregt wird und mehr Sauerstoff in den Körper gelangt. Der Weg zum Energiegewinn führt über die Transformation der Muskeln, Sehnen, Bänder. Wie Sie erfolgreich Stress abbauen und Ihre Leistung steigern, zeigen Körperübungen – durch Zeichnungen dargestellt - und einfach verständliche Anleitungen. Das 1500 Jahre alte Wissen aus dem Shaolin-Tempel wurde lange geheim gehalten. Abt Shi Yong Xin autorisierte Robert Egger Shaolin Qi Gong zu lehren.

Das etwas andere Familien Kochbuch Kochen für die Familie ist manchmal eine Herausforderung. Besonders schwierig wird es, wenn Unverträglichkeiten berücksichtigt werden müssen. Oder wenn es plötzlich heißt: Ich esse ab jetzt kein Fleisch mehr! Den Kampf um die Portion Gemüse auf dem Teller kennen vermutlich die meisten Eltern. Alle an einen Tisch Dieses Kochbuch vermittelt die Grundlagen der 5 Elemente Küche. Die Erkenntnisse aus der uralten Lehre der traditionellen chinesischen Medizin fließen in die Rezepte ein. Viele Zutatenalternativen machen die Rezepte zu wahren Wandlungskünstlern. Deshalb sind sie auch bei Laktose und Glutenintoleranz und für sensible Bäuche geeignet. Fast alle Rezepte können für Vegetarier und Veganer angepasst werden. Die Gerichte sind einfach, alltagstauglich und lecker. Hitzkopf trifft Frostbeule Jeder Jeck isst anders. Eine kleine Frostbeule, die sehr oft friert und häufig erkältet ist, kühlt durch Rohkost und Müsli weiter aus. Im Gegenzug häufen sich die heißen Wutanfälle des Hitzkopfs, wenn er zu viel Stress und Druck hat. Er könnte durchaus etwas Abkühlung gebrauchen. Nicht nur über die Ernährung. In meinen Rezepten tausche ich gesund gegen passend, und erkläre, was bei der Wahl der Lebensmittel zu beachten ist. 5 Elemente 5 Persönlichkeiten Der ganzheitliche Ansatz der TCM erlaubt es, über den Tellerrand hinaus zu schauen. Warum fällt es Tom schwer, über Stunden ruhig und brav die Schulbank zu drücken? Wieso findet Henry keinen Anschluss? Wie kommt Marie schon in der Grundschule auf die Idee, sich vegetarisch zu ernähren? In diesem Buch geht es um mehr, als nur ums Kochen. Große Köche können in die Welt der 5 Kinder-Persönlichkeiten eintauchen. Schließlich geht es um die passende Ernährung von Anfang an. Kleine Köche dürfen sich darauf freuen, die Superkräfte aus den 5 Elementen kennen zu lernen. Dieses Buch ist ein vollständig überarbeitete Version von Hitzkopf trifft Frostbeule aus dem Jahr 2018.

5-Elemente-Kochbuch - 100 Rezepte zur Stärkung von Körper & Geist nach den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Kaufen Sie das Buch jetzt und lesen Sie es in Ihrer Küche oder wo auch immer Sie Lust haben! Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat einen großen Einfluss auf die körperliche Fitness und Gesundheit. Während viele Leute auf jeden neuen Hype aufspringen und regelmäßig neue Diäten und Trends mitmachen, besinnen sich viele Andere mittlerweile wieder auf das Wesentliche - das Körpergefühl, die Harmonie zwischen Körper und Geist sowie eine generelle Ausgeglichenheit. Vorreiter für dieses Konzept ist nicht etwa ein berühmter Influencer, sondern die traditionelle chinesische Medizin, genauer, die 5-Elemente-Ernährung. Durch das Anwenden von Methoden, die sich seit tausenden von Jahren bewährt hat, stellen wir sicher, dass wir im Einklang mit uns selbst sind und uns optimal ernähren. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Buch alles, was sie über die Ernährung nach den 5 Elementen wissen müssen. Wir starten mit einem ausführlichen Ratgeberteil, in dem auch Einsteiger erfahren, was genau es mit der TCM auf sich hat und was es wie, wo und wann zu beachten gilt. Im Anschluss erwarten Sie 100 abwechslungsreiche Rezepte für den Start in Ihr neues Leben. Diese sind leicht verständlich nach den Grundrezepten sowie den verschiedenen Elementen und Gerichtsarten unterteilt. Auch Vegetarier und Veganer kommen auf Ihre Kosten, da über 80 % aller Rezepte vegan und zusätzlich 10 % vegetarisch sind - ein weiteres Merkmal der 5-Elemente-Ernährung. In diesem Kochbuch finden Sie 100 abwechslungsreiche Rezepte, darunter zu 90 % vegane & vegetarische eine ausführliche Anleitung für das Kochen nach den 5-Elementen Rezepte für alle Jahreszeiten und alle Elemente einen ausführlichen Ratgeberteil für ein grundlegendes Verständnis der TCM ein neues Lebensgefühl! Die 5-Elemente-Ernährung hat sich in den letzten Jahrhunderten und Jahrtausenden als

herausragende Ernährungsform herauskristallisiert und wir sind vollends überzeugt von den klassisch chinesischen Werten. Wir hoffen Ihnen geht es genauso und Sie können viel hilfreiches Wissen aus diesem Buch ziehen. Édition Liberu wünscht viel Vergnügen! Kaufen Sie das Buch jetzt und tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen chinesischen Medizin!

Dieses Kochbuch steckt voller kreativer, alltagstauglicher und köstlicher Rezepte aus der westlichen Küche. Ich selber verwende beim Kochen gerne den Thermomix und deshalb findest du bei vielen Rezepten auch Anleitungen, wie du diverse Schritte im Thermomix erledigen kannst. Dieses Kochbuch eignet sich für Kochanfänger und -profis gleichermaßen. Denn die überwiegend einfachen, aber raffinierten Rezepte, enthalten ausführliche Kochanleitungen und sind mit wunderbaren Fotos illustriert. Das Buch enthält 78 Rezepte für alle Tageszeiten und jede Gelegenheit - vom köstlichen Frühstück, Suppen, Fleischgerichten bis hin zu vielen vegetarischen Rezepten und natürlich auch verführerischen Kuchen. Dieses Kochbuch ist ein Kochbuch für alle, die an einer gesunden Ernährung interessiert sind. Jedes Rezept und auch viele Nahrungsmittel sind aus Sicht der Chinesischen Medizin genauestens beschrieben. Außerdem findest du bei jedem Rezept Angaben, welche Nahrungsmittel aus einem Rezept für welchen Stoffwechsellyp geeignet sind.

Das TCM Kochbuch - Kochen mit den 5 Elementen. 180 Rezepte nach der TCM Grundlage zur Heilung der Mitte. Gib deiner Gesundheit einen Kick mit der 5 Elemente Küche und lerne die Traditionell Chinesische Medizin kennen Das Gebiet Traditionell Chinesische Medizin ist ein sehr umfangreiches Thema. Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie diese Heilkunde umsetzen können und wie Sie Ihr Leben durch die TCM Ernährung mit gesundem Essen und den richtigen Zutaten bereichern können. Vielen ist es nicht bekannt, dass die Traditionell Chinesische Medizin uns sehr oft im Alltag begegnet. Diese Ernährungslehre wird seit Jahrhunderten in China verwendet um die Mitte zu stärken und um ein harmonisches Gleichgewicht aus Ying und Yang zu finden. leckere TCM Kochbuch bietet: #9656 TCM Grundlagen #9656 180 außergewöhnliche und leckere TCM Rezepte #9656 vielfältige Rezepte für die Wandlungsphasen Frühling, Sommer, Herbst und Winter #9656 Schritt für Schritt Anleitung #9656 Einführung in die TCM Ernährung #9656 und vieles mehr... Außerdem erhalten Sie einen ganz besonderen Bonus: Sie erhalten zahlreiche Grundrezepte, sowie viele Rezepte für kalte und warme Getränke nach der Heilkunde der TCM. Doch das ist noch nicht alles - Sie erhalten auch eine detaillierte Lebensmittel Auflistung, bei welcher aufgelistet ist, welche Lebensmittel zu welcher Jahreszeit bzw. zu welchem Element gehören um dann auch selbständig Rezepte zu kreieren und auszuprobieren. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und probieren Sie sich durch die verschiedenen Variationen dieses leckeren TCM Kochbuches. Hier werden Sie Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept finden und Ihre Innere Mitte stärken! Wir wünschen ganz viel Spaß beim Entdecken und hoffen, dass Sie genau so viel Spaß beim Ausprobieren haben, wie der Autor beim Erstellen dieses Buches. Warten Sie nicht lange und holen Sie sich Ihr Exemplar von „Das TCM Kochbuch - Kochen mit den 5 Elementen“ von Theresia Schneider! Seinem Körper etwas gutes tun kann so einfach sein! Klicken Sie jetzt auf "Jetzt kaufen" rechts oben und stärken Sie Ihre Innere Mitte.

Bei Menschen mit einer schwachen Mitte lodert das Verdauungsfeuer/die Verdauungskraft kaum noch und sie haben einen schwachen/langsamen Stoffwechsel. Das wiederum bedingt, dass die Nahrung langsam bzw. unvollständig verdaut wird. Symptome einer schwachen Mitte sind Konzentrationsmangel, allgemeine Müdigkeit, langsamer Stoffwechsel, Verschlackung des Organismus, Ödeme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen nach dem Essen, Zellulite, Unverträglichkeit von Vollkornprodukten, frischem Brot und rohem Obst, Neigung zur Unterzuckerung, Schweregefühl, vermehrtes Verlangen nach Süßem. Mit der 5-Elemente-Ernährung kann das Verdauungsfeuer wieder angefacht werden. Claudia Holl zeigt, wie man mit Übungen aus Kinesiologie und Jin Shin Jyutsu, Meditation und vegan/vegetarischen Rezepten nach der 5-Elemente-Lehre die eigene Mitte nachhaltig stärken kann.

5-Elemente-Kochbuch für Anfänger! Gesund kochen nach der chinesischen Ernährungslehre mit 150 abwechslungsreichen & leckeren Rezepten. Inkl. Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin / TCM ? Sie sind auf der Suche nach einem praktischen Kochbuch/Ratgeber, welches die Küche der traditionellen chinesischen Medizin lecker und anschaulich repräsentiert? ? Sie wollen mehr Lebensqualität und Wohlbefinden durch die traditionelle chinesische Medizin bewirken? ? Sie möchten nicht nur schnell und gesund kochen, sondern Ihr Qi positiv und dauerhaft beeinflussen? ? Die Küche der traditionellen chinesischen Medizin ist mehr als ein Trend. Doch die ersten Schritte fallen Ihnen schwer? Im Laufe der Zeit bekam die traditionelle chinesische Medizin (TCM) eine immer größere Bedeutung zugeschrieben. Anders, wie die Schulmedizin aus unseren Breitengraden, befasst sich die TCM mit dem gesamten Menschen. Diese Gesamtheit ist es, bei der die TCM bereits vielen Menschen zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit verhelfen konnte. Da die TCM aber sehr komplex ist und eine umfangreiche Ausbildung voraussetzt ist es nur naheliegend, dass Sie mittels eines Buches nicht das über Jahrtausende gesammelte Wissen binnen einiger Seiten lernen können. Doch ist es Ihnen möglich, die TCM so kennen zu lernen, dass Sie einen Teil davon in den eigenen vier Wänden zubereiten können - nämlich die Küche der TCM! Zudem soll Ihnen dieses Buch viele weitere und wertvolle Informationen liefern! In diesem Buch dürfen Sie sich unter anderem auf folgende Themen freuen: Kulinarische Vielfalt: 150 abwechslungsreiche und einfache Rezepte, darunter auch vegane & vegetarische. Traditionelle chinesische Medizin: Die Grundlagen für Einsteiger einfach erklärt! Rezepte nach Kategorien: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Smoothies, Für die Arbeit/Schule (zum Mitnehmen) Die Umsetzung: Wir räumen mit Irrtümern auf und geben Ihnen sinnvolle Tipps! Schlemmen Sie durch den Tag: Die Fünf Elemente und Jahreszeiten geben es lecker vor! Mehr Balance und Gleichgewicht: So bringen Sie Ihr Qi in einen gleichmäßigen Fluss! Schnell und gesund: Das kann die Küche der TCM! Nährwerte & Tipps: Kochtipps, Kalorien- und Nährwertangaben zu jedem Rezept. 5-Elemente Ernährungstabelle: Tabelle mit über 250 verschiedenen Lebensmitteln. Das Qi im Gleichgewicht: Rezepte, die dies fördern! Saisonaler Kalender: Diese Lebensmittel bekommen Sie in diesen Monaten aus dem heimischen Anbau! Für Familien, Kinder, Studenten, Faule & Einsteiger: schnelle & leckere Rezepte, die auch zum Abnehmen ohne Hunger geeignet sind. Rezeptvorlagen: Erstellen Sie Ihre eigenen Lieblingsrezepte. 14 Tage Ernährungsplan: So geht wirklich gar nichts mehr schief! Wenn Sie nun wissen möchten, wie Sie mit der Küche der TCM und den tollen Rezepten in diesem Kochbuch, Ihr Qi zurück in die Balance, das Yin und Yang, führen können, dann fügen Sie dieses Buch doch einfach jetzt mit einem Klick oben rechts auf „In den Einkaufswagen“ Ihrem Warenkorb hinzu, um Ihr persönliches Exemplar noch heute zu sichern! Das ausgewogene Leben kann beginnen. Sind Sie auch dabei? Wer sind die Kitchen Champions? Die Kitchen Champions sind ein Team von leidenschaftlichen Köchen und Ernährungsberatern, die sich auf Kochbücher und Ernährungsratgeber spezialisiert haben. Dabei sind wir immer darauf bedacht, dass eine Harmonie zwischen einer ausgewogenen Ernährung und kulinarischen Highlights zum Tragen kommt. Wir wissen genau, dass eine gesunde Ernährung nur über leckere Gerichte umsetzbar ist.

Kochen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM ist gar nicht schwer oder aufwendig. Dieses TCM-Kochbuch zeigt 52 einfach und schnell zu kochende Rezepte von saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln rund ums Jahr und ist auch für den TCM-Laien geeignet. Es liefert Ideen für ein warmes Frühstück, das kaum mehr Zeit benötigt als ein Marmeladenbrot zu schmieren, den Qi-Kreislauf energetisch unterstützt und einen hohen gesundheitlichen Wert hat. Die Wirkungen der einzelnen Nahrungsmittel auf den Körper - auf Qi, Yin, Yang und Blut - aus Sicht der TCM werden für die Organe Milz, Magen, Leber, Niere, Lunge, Herz und Darm beschrieben. Die Autorin ist Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin und dreifache Mama und kann aus einem praktischen Erfahrungsschatz plaudern. Sie erklärt den Unterschied zwischen Hitze- und Kältetypen und erläutert die Konsequenz für eine auf den Typ angepasste Ernährung in allen Jahreszeiten. Sie gibt einen Einblick in die 5-Elemente-Ernährung sowie die thermische Wirkung von Lebensmitteln. Das Buch erklärt warum Frauen mehr frieren als Männer und wie scharfe Lebensmittel auf den Körper wirken. Die Rezepte sind für Familien und Kinder geeignet und sind alle zuckerfrei für eine gute Milzenergie. Berufstätige Menschen erfahren durch alltagsnahe Tipps wie sie trotz zeitlicher Hektik ein warmes und gekochtes Frühstück, Mittagessen und Abendessen kochen können. Dafür braucht es nicht viel Zeit oder Know-How, keinen Kochprofi und kein 5-Gänge Menue. Viel Spaß beim Kochen nach der TCM!

Von den Grundbegriffen der TCM (Qi, Blut, Yin...) über die Diagnose (Gesichtsdiagnose, Zungendiagnose, Pulsdiagnose, die wichtigsten Fragen) über die 5 Elemente, bis zur thermischen und geschmacklichen Wirkung der Nahrungsmittel und den wichtigsten Informationen zum Kochen nach TCM - im Buch TCM Praxis. Einfache Anwendungen in der Ernährung" findest du alles kurz und verständlich erklärt. Mit vielen Übersichtstabellen und einer Nahrungsmitteltabelle zur Wirkung der bekanntesten Nahrungsmittel.

Rezepte, die die Seele streicheln Das, was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit ebenso wie unser seelisches Wohlbefinden. In seinem neuen Kochbuch greift das Autorenpaar Fahrnow zurück auf den uralten Erfahrungsschatz der TCM und übersetzt die Lehre in moderne, genussvolle Rezepte, die Körper, Seele und Geist in Balance bringen. Im Vordergrund stehen die bewusste Auswahl der Lebensmittel, die achtsame Zubereitung und der Genuss der Speisen. Der Leser kann seiner Stimmung entsprechend wählen zwischen einer Vielzahl an köstlichen Rezepten. Stimmungsvolle Zitate und konkrete Tipps für eine achtsame und ganzheitliche Ernährung runden das Buch ab.

Die Fünf-Elemente-Küche Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre Georg Thieme Verlag

Essen ist mehr als Nahrung für den Körper. Essen kann Herz und Seele wärmen. Frische, hochwertige Lebensmittel der Region entwickeln ein Eigenleben, wenn man sie zubereitet. Fügt man die Zutaten einer Speise in der "richtigen" Reihenfolge zusammen, wird das Gericht zur Seelennahrung. Selbst bei Schmankerln wie Wienerschnitzel, Schweinsbraten, Apfelstrudel oder Biskuitroulade kann der Körper das Optimum für Herz und Gemüt herausholen. Das Schöne: Kochen nach der 5-Elemente-Lehre ist einfach und bedeutet weder mehr Arbeitsaufwand noch Zeitverluste.

Die Kombination macht es aus – auf einzigartige Weise führt dieses Buch die jahrtausendealte Erfahrung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem Wissen der modernen Medizin und Ernährungswissenschaft zusammen. Die Idee zu diesem Buch entstand aus den gemeinsamen Kochkursen der Autorinnen. Eine einfach aufbereitete Fachliteratur für regionale und saisonale Ernährung von Ost und West war das erklärte Ziel. Ein kurzer Grundlagenteil führt zu Beginn in die Besonderheiten der beiden Ernährungsweisen ein. Der umfangreiche Warenkundeteil gliedert die Nahrungsmittel nach der TCM und unseren aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen – ideal zum Nachschlagen. Viele Rezepte mit cleveren Tipps für den Alltag erleichtern die Umsetzung in die Praxis. Die Autorinnen zeigen, wie auch mit wenig Zeit köstliche, ausgewogene und kreative Gerichte gezaubert werden können. Nachhaltigkeit ist ebenso ein großes Thema. Das Buch ist für jene gedacht, die mehr über Ernährung und Gesunderhaltung erfahren und dieses Wissen ihrem Körper zuliebe anwenden möchten. Genussvolle Rezepte inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin Mein eigener Weg führte mich durch eine sehr lang bestehende Migräneerkrankung zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und zur Fünf-Elemente-Küche nach chinesischer Ernährungslehre. Meine Migräne verbesserte sich schnell und ich wollte tiefer in die Materie einsteigen. So startete ich neben meinem Beruf als

Anästhesiefachschwester eine mehrjährige Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin der 5-Elemente-Küche. Heute bin ich von der Migräne befreit, voller Vitalität und Energie und berate Menschen in ganz Deutschland, wie sie die Fünf-Elemente-Küche ganz praktisch in der westlichen Küche umsetzen können. Meine Erfahrung und meine Leidenschaft zum Kochen möchte ich auch mit Ihnen teilen. So ist mit ganz viel Liebe dieses Buch entstanden. Genuss5 nimmt Sie mit auf eine wunderbare Reise zu einer gesunden, genussvollen Küche. Im Buch finden Sie zahlreiche vegane und vegetarische Rezepte, aber auch einige Fleisch- und Fischgerichte. Sehr viele davon gluten- und laktosefrei. Inspirierende Fotos sollen Sie neugierig machen auf die vielen schnell zubereiteten Gerichte, Smoothies, Kompotte ... nehmen Sie sich 30 Minuten Zeit für Ihre Gesundheit und ein gutes Körpergefühl. Darüber hinaus biete ich Ihnen einige Tipps zur Prep&Cook-Organisation und Infos zu wesentlichen Zutaten der Fünf-Elemente-Küche. PS.: Kochen nach den fünf Elementen Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz ist viel leichter als die meisten Leute denken. Außerdem macht es viel Spaß, die verschiedenen Wirkungsweisen der einzelnen Zutaten und die unterschiedlichen Kochtechniken auszuprobieren und im Alltag zu etablieren.

Rezepte zwischen Yin und Yang. Die Entfernung zwischen China und Deutschland? Gar nicht so weit, wenn es um Ernährung geht... Denn das Grundprinzip der 5-Elemente-Küche begegnet uns unbewusst oft im Alltag: Die heiße Hühnersuppe nach einem durchgefrorenen Winterspaziergang. Oder das leichte Gemüsegericht an einem heißen Sommertag. Dann wird spürbar, dass unser Essen eine enorme Wirkung auf unseren Körper hat. Nahrung heilt, lindert Beschwerden und stärkt unsere Mitte. TCM trifft heimische Küche Diese Ernährungslehre wird in China seit Jahrtausenden bewusst genutzt - und funktioniert auch prima in der deutschen Küche. Wie Sie ein harmonisches Gleichgewicht aus Yin und Yang, also Wasser und Feuer, im Körper herstellen und dabei zu Gesundheit und Wohlfühl gelangen, erklärt Christiane Seifert anschaulich und unkompliziert. Mit 134 einfachen Rezepten - lassen Sie es sich gut schmecken.

KOCHEN IST ..., ... WENN MAN FÜHLT, HÖRT, RIECHT UND SCHMECKT Eine HANDVOLL MEHL, ein EIGROSS SCHMALZ - so sahen MENGENANGABEN aus, als noch niemand mithilfe von Waagen Maß nahm. Heute verlassen wir uns kaum noch auf unsere Wahrnehmung, wenn es ums KOCHEN UND BACKEN geht. Dabei handelt es sich vor allem hierbei um SINNLICHE ERLEBNISSE: Die ZUTATEN SPÜREN, ihre SCHWERE und GRÖSSE einordnen, das PRASSELN und BRUTZELN HÖREN. Es wird Zeit, diese Kunst wieder aufleben zu lassen! SPÜREN SIE IHR ESSEN NEU Die KÖRPERLICHE NÄHE ZU ZUTATEN UND DEREN HANDHABUNG scheint uns in den letzten Jahrzehnten abhandengekommen zu sein. Dabei wollen wir heute mehr denn je wissen, WAS IN UNSEREN LEBENSMITTELN STECKT. Lange Inhaltsstofflisten und schwer verständliche Begrifflichkeiten sorgen für Verunsicherung. Aber es geht nicht nur um das Was, sondern um das Wie: darum, EINE NEUE BEZIEHUNG ZUM KOCHEN ZU FINDEN - ZU FÜHLEN; ZU HÖREN UND ZU RIECHEN: beim EINFACHEN ZUBEREITEN VON SPEISEN IM ALLTAG. WIE VIEL WIEGT DIE WELT? Auf völlig neuartige Weise bringt RENATE BREUSS das MESSEN IM KOCHEN, DIE MENSCHLICHEN SINNEN und DIE KUNST zusammen. Sie trägt Kochanleitungen aus 2000 JAHREN EUROPÄISCHER KÜCHE zusammen, von der GRIECHISCHEN ANTIKE bis zum DEUTSCHEN BÜRGERTUM. WIE WURDEN GRÖSSEN FRÜHER INTELLEKTUELL ERFASST? WIE KOCHTE HILDEGARD VON BINGEN? UND WORAUF LEGTEN DIE ALTEN FRANZOSEN BEI IHREN REZEPTEN WERT? Die am MENSCHEN UND SEINEM KÖRPER ORIENTIERTEN MASSE sind es dann auch, die in den alten Rezepten VERBLÜFFENDE PRAKTIKEN - mit Ähnlichkeit zu KÜNSTLERISCHEN GESTALTUNGSPRINZIPIEN - in Erinnerung rufen. Und diese MESSPRAKTIKEN, wie sie über Jahrhunderte die Welt des Kochens, des Denkens und Fühlens bereicherten, sind, richtig interpretiert, im 21. JAHRHUNDERT GENAUSO RELEVANT. - Kochen als Zusammenspiel der Sinne: wie wir hören, sehen, fühlen, riechen, ob's dann auch wirklich schmeckt - Endlich wieder erhältlich: Das Standardwerk "Das Maß im Kochen" ist eine wahre Fundgrube für alle begeisterten Selberkocher - "Die Kunst des Kochens lässt sich nicht erklären", sagten die Griechen. Geht doch, zeigt dieses Buch. - Ein leichtfüßiger Streifzug durch 2000 Jahre europäische Küche: was kochten Horaz oder Hildegard von Bingen und worauf legten die alten Franzosen bei ihren Rezepten Wert - Wenn der eigene

Körper zur Küchenwaage wird: Allein die Hand verfügt über 5 historische Maße: daumenbreit, fingerlang, fingerbreit, handbreit, Nagelgröße "Für alle, die das Kochen als Kunstgattung betrachten wollen, schuf Renate Breuß ein Standardwerk." Peter Kubelka

Rezepte zwischen Yin und Yang Die Entfernung zwischen China und Deutschland? Wenn es um Ernährung geht, eigentlich gar nicht so weit, wie es im ersten Moment scheint. Denn das Grundprinzip der 5-Elemente-Küche begegnet Ihnen im Alltag ganz unbewusst sicher schon jetzt. Denken Sie an die heiße Hühnersuppe, wenn Sie durchgefroren vom Winterspaziergang kommen. Oder das leichte Gemüsegericht an einem heißen Sommertag. In solchen Momenten merken wir: Was wir essen, hat eine Wirkung auf unseren Körper. Nahrung kann uns heilen, Beschwerden lindern und unsere Mitte stärken. Dieses Wissen wird in China seit Jahrtausenden bewusst genutzt - und funktioniert auch prima in der deutschen Küche. TCM trifft heimische Küche Das Ziel in der chinesischen Ernährungslehre ist es, über die Ernährung ein harmonisches Gleichgewicht aus Yin und Yang, also Wasser und Feuer, im Körper herzustellen. Klingt kompliziert? Ist es nicht! Was zählt ist, dass jede der fünf Geschmacksrichtungen - sauer, bitter, süß, scharf und salzig - in einem Gericht vorkommen. Wie das am besten funktioniert, erklärt Christiane Seifert anschaulich und unkompliziert. Christiane Seifert studierte Biologie und Chemie und arbeitet als Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin in Harxheim bei Mainz. Sie hat sich auf Fünf Elemente-Ernährung spezialisiert.

CHINESISCHE KOCHKUNST: Chinesisch kochen für Anfänger. 200 Rezepte für eine bewusste Ernährung in der asiatischen Küche mit und ohne WOK - inklusive Ratgeber zur 5-Elemente-Ernährung Chinesisch Kochen für jedermann - einfach und lecker Die chinesische Kochkunst ist so vielfältig wie das Land selbst. Von kalten bis richtig heißen Regionen ist von allem etwas dabei. So erstreckt sich auch die chinesische Küche von einfachen Arbeitergerichten bis hin zu hochwertig und aufwändig zubereiteten Mahlzeiten. Und chinesisch Kochen ist nicht mal schwer, auch absolute Anfänger werden sich in diesem Buch zurecht finden. Anfänger brauchen keine Angst haben Wer sich noch nie in seiner eigenen Küche bewiesen hat und nun direkt chinesisch kochen möchte macht genau den richtigen Schritt. Informieren und umsetzen. So läuft es doch mit allen Rezepten. Und es ist bekanntlich noch nie ein Meister vom Himmel gefallen. Manche Rezepte sind vielleicht umfangreicher, aber deshalb nicht zwangsweise schwieriger. Mit diesem Buch macht man jedenfalls alles richtig. 5-Elemente-Ernährung im Ratgeber Der Ratgeber am Anfang des Buchs vermittelt spannende Eindrücke in die chinesische Esskultur. Wussten Sie, dass in China eher viele Gerichte an einen Tisch bestellt werden, die untereinander aufgeteilt werden? Der wohl ansprechendste Teil des Ratgebers betrachtet aber die 5-Elemente-Ernährung. Sie sorgt für eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Dabei ist sie nah an die traditionelle chinesische Medizin angelehnt und versucht diese auf unsere, europäischen Essgewohnheiten zu übertragen. Umfangreicher Rezeptteil mit 200 leckeren Rezepten Der Rezeptteil enthält entsprechend dem Titel „CHINESISCHE KOCHKUNST“ eine Vielfalt von Gerichten aus den unterschiedlichsten Rubriken. Alle Rezepte in diesem Buch sind einfach erklärt und eignen sich hervorragend, um sie schnell und einfach nachzumachen. Die Rezepte sind unterteilt in die Kategorien „Suppen und Saucen“, „Nudel- und Reisrezepte“, „Fleisch / Geflügel / Fisch“, „Salate und Gemüse“, „Süßspeisen und Teigrezepte“, „Alles aus dem WOK“, „5-Elemente-Ernährung“ und „vegetarisch“. Der WOK gehört zu den häufigsten Kochutensilien, wenn in der Küche chinesisch gekocht werden soll. Deshalb wurden besonders viele WOK-Rezepte in dieses Buch integriert. Aber auch Vegetarier und Fleischliebhaber kommen auf ihre Kosten. Welche Themen bietet dieses Buch auf ganzen 265 Seiten? Wissenswerte Fakten zur chinesischen Küche - Was unterscheidet den Norden und den Süden Chinas? Essgewohnheiten - mit Regeln für ein Essen mit höherrangigeren Teilnehmern Die 5-Elemente-Ernährung - Grundlagen, Ziele, Ernährungslehre, Nahrungsmitteltabelle Chinesische Gewürzfibel - Sternanis, Szechuan Pfeffer, ... Chinesische Kochutensilien - WOK, Reiskocher, ... Typisch chinesische Zutaten - Reis, Nudeln, Sojasauce, Sprossen, Ingwer, ... Chinesische Garmethoden - Dämpfen, Räuchern, Schmoren, ... Vervollständigt wird das Buch durch 200 leckere, einfache Rezepte zum Nachmachen, verteilt auf 8 Kategorien. Ist das Buch für mich geeignet? Sie wollten schon immer chinesisch kochen? Probieren Sie es aus, es ist einfacher als gedacht! Ich liebe die chinesische Küche? Dieses Buch stellt 200 Rezepte bereit! China ist für Sie nicht nur ein Reiseland, sondern auch ein kulinarischer Hochgenuss? Leckere Rezepte finden Sie im Buch "Chinesische Kochkunst" Dank der Amazon-Garantie erhalten Sie übrigens bis zu 7 Tage lang 100% des Kaufpreises zurückerstattet, wenn Sie das Buch im selben Zeitraum zurückgeben. Dieses Buch enthält 265 Seiten im Taschenbuchformat. Sie können es über die Kindle-App auch als eBook auf mobilen-Endgeräten und Desktop-PCs lesen.

TCM - Eine Einführung in die Ernährung nach den 5 Elementen Die Lehre der fünf Elemente bietet ein ganzheitliches Verständnis der Lebensweise eines Menschen, in dessen Zentrum die Lebensenergie Qi und die Aspekte von Yin und Yang stehen. Dieses Buch führt in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und die Lehre der fünf Elemente ein. Es offenbart die komplexen Zusammenhänge zwischen unserer Lebensweise, unserer mentalen Einstellung und unseren Emotionen. Schwerpunktmäßig werden die einzelnen Elemente mit ihren jeweiligen Aufgaben im Körper dargestellt. Anhand dieser Zugehörigkeiten wird deutlich, wodurch Ungleichgewichte auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene entstehen. Dazu bietet es jeweilige Tipps, wie wir mithilfe der Ernährung und Lebensweise die Aspekte von Yin und Yang in uns wieder ins Gleichgewicht bringen können. Abschließend finden sich einige einfach umzusetzende Grundrezepte aus der TCM.

[Copyright: f8aa19f523883dffe6031fe0d16d5c05](https://www.amazon.de/dp/B089898989)