



Das TCM-Kochbuch 'Ernährung und Medizin sind die gleichen', heißt es im Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin 'Der Gelben Kaiser'

Das TCM-Kochbuch "Ernährung und Medizin sind die gleichen", heißt es im Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin "Der Gelben Kaiser"
 Buchtipp zur Ernährung
 Das TCM-Kochbuch - Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin
 "Ernährung und Medizin sind die gleichen", heißt es im Grundlagenwerk der traditionellen chinesischen Medizin "Der Gelben Kaiser".
 Diese Weisheit haben die Autoren Bo Sun, in China geborener TCM-Arzt und Koch und die Heilpraktikerin Theresia Wilhelms aufgegriffen und in ihrem Kochbuch umgesetzt.
 Zunächst werden dem Leser Yin, Yang und die fünf Elemente verständlich erklärt. Danach folgen die appetitanregend bebilderten Rezepte: vom gesunden Frühstück bis zu ergänzenden Getränken. Die Zutaten werden nach Energie, Aroma und den fünf Geschmäckern (süß - scharf - salzig - sauer - bitter) zusammengestellt und in der richtigen Reihenfolge verarbeitet. Das macht die Speisen ausgewogen, wohltuend und sehr appetitlich. Es gibt Klößchensuppe aus Dinkel-, Buchweizenflocken und Hähnchenbrustfilet abgeschmeckt mit frischem Ingwer und Anis; Pfannkuchen mit Möhren-Zucchini-Füllung mit Zimt aromatisiert; Frühlingszwiebeln werden zum gedämpften Fisch an Hirse-Reis-Mischung gereicht und das Erdbeer-Orangen-Dessert harmonisiert mit Vanille und Honig.
 Die Zutaten sind in Lebensmittelläden erhältlich. Die klar strukturierten Rezepte benötigen wenig Zeitaufwand und gelingen leicht. Sie unterstützen bei einer ausgeglichenen und persönlich abgestimmten Ernährung. Die Balance zwischen gesundem Essen und kulinarischem Schlemmen wird einem ganz leicht gemacht. Der Gurkensalat mit Glasnudeln erfrischt bei Sommerhitze und stärkt das Yin, die scharfsaure Gemüsesuppe wärmt bei winterlicher Kälte die Nieren und stärkt das Yang.
 Das TCM Kochbuch enthält auch viele vegetarische und vegane Rezepte.
 Mit der umfangreichen Tabelle zum Nachschlagen über die Wirkungsweise und Eigenschaften vieler Nahrungsmittel ist es ein sehr gelungenes Kochbuch das in keiner Küche fehlen darf.
 Weitere Informationen unter www.tcm-kochbuch.de
 Das TCM-Kochbuch
 Bo Sun, Theresia Wilhelms
 168 Seiten, Hardcover
 86 farbige Abbildungen
 ISBN 9783000401831
 EUR 19,95 [D] | EUR 20,60 [A] | CHF 28,50

Pressekontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

Firmenkontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

Ratgeber/Essen, 5-Elemente-Ernährung, Das TCM-Kochbuch, Traditionelle Chinesische Medizin und Philosophie