



Die Harmonie des Kochens

Die Harmonie des Kochens
Ernährung nach den fünf Elementen für ein gesundes und langes Leben
Sowohl die Fünf-Elemente-Ernährung als auch die Pflanzenheilkunde haben in China eine sehr lange, eindrucksvolle Tradition und gehören untrennbar zusammen. Lebensmittel werden genauso wie Heilpflanzen in ihrer Wirksamkeit beschrieben und zusammen zubereitet, wodurch sie gezielt auf Geschmack und Gesundheit einwirken.
Während in der westlichen Ernährungslehre auf ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen geachtet wird, liegt der Schwerpunkt in der chinesischen Küche auf der energetischen und thermischen Wirkung von Speisen. Die Speisen und Getränke, die wir täglich zu uns nehmen, können die Balance in unserem Körper fördern oder stören.
Jedes Nahrungsmittel hat entweder Yin- oder Yang-Charakter oder ist neutral. Yin-Nahrungsmittel sind erfrischend bis kalt, Yang-Nahrungsmittel dagegen warm bis heiß. Mithilfe der Zubereitungsart kann man auf das energetische Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln Einfluss nehmen, d. h. je nach Bedarf ursprünglich warme oder heiße Nahrungsmittel abkühlen bzw. kühle oder kalte erwärmen.
Eine Mahlzeit wird nach den fünf Wandlungsphasen so zusammengestellt, dass alle Sinne angesprochen und Yin und Yang ausgeglichen werden. Mit einer angepassten Ernährung können wir unsere Lebensenergie ausreichend schützen, vielen Krankheiten vorbeugen oder es kann bei Erkrankung ein schneller Heilungsprozess in Gang gesetzt werden.
Neben der Zubereitung spielt die Auswahl der Nahrungsmittel eine große Rolle. Günstig sind naturbelassene Produkte wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Abgerundet werden die Mahlzeiten mit schmackhaft zubereitetem Gemüse. Etwas Fleisch, Fisch und Eier werden ergänzend als Beilage gereicht. Frisches Obst sorgt zusätzlich für Vitamine und Feuchtigkeit.
Buchtipps und weitere Informationen zum Thema:
Das TCM-Kochbuch -Kulinarisch genießen nach Traditioneller Chinesischer Medizin
Bo Sun, Theresia Wilhelms
168 Seiten, Hardcover
86 fbg. Abb.
ISBN 9783000401831
EUR 19,95 [D] | EUR 20,60 [A] | CHF 28,50
Sun Verlag, der Verlag für Gelassenheit, Genuss und Gesundheit
Sun Verlag GbR, Wittlich
Theresia Wilhelms
Anne-Frank-Straße 6
54516 Wittlich
Email: th.wilhelms@sun-verlag.de
Fon: + 49 (0) 6571/95320
URL: www.sun-verlag.de


Pressekontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

sun-verlag.de
th.wilhelms@sun-verlag.de

Firmenkontakt

Sun Verlag

54516 Wittlich

sun-verlag.de
th.wilhelms@sun-verlag.de

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