



## Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre

*Christiane Seifert*

**Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre** Christiane Seifert

Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre

Broschiertes Buch

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.

 [Download Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der c ...pdf](#)

 [Online lesen Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre Christiane Seifert**

---

200 Seiten

Kurzbeschreibung

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. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Christiane Seifert studierte Biologie und Chemie und arbeitet als Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin in Harxheim bei Mainz. Sie hat sich auf Fünf Elemente-Ernährung spezialisiert.

Download and Read Online Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre Christiane Seifert #EO1NH90FSP8

Lesen Sie Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre von Christiane Seifert für online ebook Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre von Christiane Seifert Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre von Christiane Seifert Bücher online zu lesen. Online Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre von Christiane Seifert ebook PDF herunterladen Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre von Christiane Seifert Doc Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre von Christiane Seifert Mobipocket Die Fünf-Elemente-Küche: Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre von Christiane Seifert EPub