Willkommen in meiner 5-Elemente-Küche!

Als ich 2009 über das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und über die Wirkung unserer heimischen Lebensmittel gestolpert bin, war ich sofort Feuer und Flamme. Mich faszinierten die genialen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und ich war begeistert von der Erkenntnis, dass ich mit meiner Ernährung und der Wahl der einzelnen Lebensmittel und Kräuter meine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann.

Meine ständig kalten Hände und Füße verschwanden, als ich begann, morgens den kalten Joghurt mit Früchten gegen ein warmes Porridge zu tauschen. Nebenbei verlor ich einige Kilos, als ich anfing, statt der ständigen Salate und der Rohkost regelmäßig warme, gekochte Mahlzeiten zu essen. Und das Faszinierende war, dass mein Heißhunger auf Süßes nach kurzer Zeit stark nachließ. Ich wurde kaum mehr krank, fühlte mich mental stärker und fand mit Hilfe der TCM meine Balance und meine Mitte wieder. Was mich besonders begeisterte, war, dass ich dafür weder auf meine Lieblingsschokolade noch auf Kuchen oder gelegentliche Pizza verzichten musste.

Dieses Buch soll dir einen kleinen Einblick in die wunderbare Welt der TCM-Küche bieten, und das auf eine einfache und vor allem alltagstaugliche Art. Ich habe Gerichte gewählt, die auch ich mit meiner Familie sehr gerne esse, die schnell zubereitet sind, die man gut vorkochen und saisonal anpassen kann. Das Buch soll dich dabei unterstützen, durch das Kochen in deine Mitte zu kommen, denn allein schon das Kochen stärkt deine innere Balance und der Genuss deiner Mahlzeiten nährt deine Mitte.

Ich habe den Theorieteil bewusst kurz gehalten, um den Rezepten viel Raum zu lassen. Wenn du tiefer in die Welt der 5 Elemente, der Lebensenergie Qi, von Yin und Yang eintauchen möchtest, dann schau doch gerne auf meiner Website (Seite 139) vorbei. Dort findest du nicht nur eine umfangreiche Sammlung von Blogartikeln, sondern auch mehr als 200 Folgen meines Podcasts über gesunde TCM-Ernährung. Ich wünsche dir viel Freude beim Nachkochen der Rezepte und dass dir die TCM-Ernährung zukünftig ein treuer Begleiter ist.

Alles Liebe,
Anna

aus: Reschreiter, Das einfachste TCM-Kochbuch aller Zeiten (ISBN 9783432116556) © 2023 TRIAS Verlag