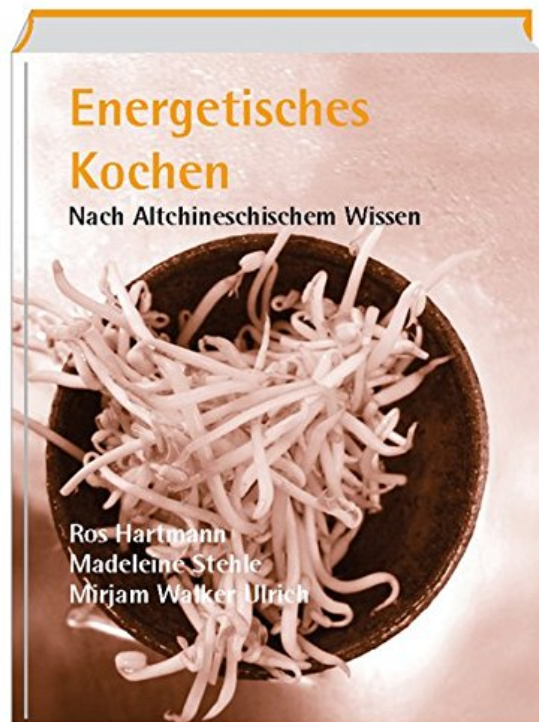


[Free and download] Energetisches Kochen: Nach Altchinesischem Wissen

## Energetisches Kochen: Nach Altchinesischem Wissen

Von Ros Hartmann, Madeleine Stehle, Mirjam Walker Ulrich  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #444494 in BcherVerffentlicht am: 2010-05-01Abmessungen: 9.13 x 1.10b x 7.36l, Einband: Gebundene Ausgabe368 Seiten | File size: 17.Mb

**Von Ros Hartmann, Madeleine Stehle, Mirjam Walker Ulrich : Energetisches Kochen: Nach Altchinesischem Wissen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Energetisches Kochen: Nach Altchinesischem Wissen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit Abstand das beste Buch fr chinesische DitetikVon sunlenisunIch habe diese Buch vor 3 Jahren per Zufall erworben. Davor testete ich als TCM-Therapeutin mehrere Bcher, um meinen Patienten eine Lektre zum Selbststudium der chinesischen Ditetik empfehlen zu knnen. Nur zwei finde ich an diese Stelle behaupt einer Erwhnung wert. Das Buch von Barbara Temelie "Ernhrung nach den fnf Elementen" und von Ute Engelhardt "Chinesische Ditetik". ber die Bcher von B. Temelie muss man sagen, dass diese die Grundstze der TCM-Ditetik in einer sehr stark abgewandelten Form vermitteln, zudem sind die Gerichte sehr knstlich zusammengesetzt und haben weder mit der echten chinesischen Kche noch mit unserer europischen etwas zu tun. Das Buch von Ute Engelhardt ist fr die Patienten aufgrund des sehr stark wissenschaftlich trockenen Stils und vieler unverstndlicher Fachbegriffe nicht geeignet.Aber genug zu diesen Bchern: Hier ist ein wahrer Schatz fr jeden, der sich der chinesischen Kochkultur annhern mchte und auch wirklich vor hat, zu kochen! Die gerichte sind einfach zu kochen, die theoretischen Grundlagen gut nachvollziehbar und die schnen Bilder! Ich koche seit bereits drei Jahren nach diesem Buch.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Reinschauen ....Von KerstinDie wichtige Sule zur Gesunderhaltung des Krpers, liegt nicht in den Hnden der rzte sondern bei einem selbst.In diesem etwas anderen Kochbuch, gibt es viele Anregungen wie man mit wenig Aufwand energetisch, hochwertige Mahlzeiten zubereiten kann.Die den Krper unterstzt, damit er

sich ganz sanft reinigen kann, ohne das Gefühl von Hunger beim Fasten zu haben. Das Buch ist eine klare, sachliche und beraus praktisch nachvollziehbare Einführung in die traditionelle altchinesische Gesundheitslehre. Unser Körper sagt uns, was er gerade für Lebensmittel braucht. Dieses Ernährungsprogramm ist sehr einfach und effizient. Bis auf ein paar Kleinigkeiten ist fast alles erlaubt, nur einige wenige Lebensmittel sind tabu. Je nach Jahreszeit Konstitution benötigt der Organismus ganz unterschiedliche Speisen. Die richtige Ernährung erhält unsere Gesundheit und wirkt heilsam bei den verschiedensten Krankheiten, wer den falschen Weg wählt wird krank. Dabei sind stets die Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zu beachten. Mit der richtigen Verbrennung wird der komplette Kreislauf angekurbelt. Die richtige Temperatur hat einen sehr großen Einfluss auf das Nahrungs-Qi. Wer zu den falschen Temperaturen greift leidet meist unter Müdigkeit, körperlicher geistiger Leistungsschwäche, Durchfall und einer erhöhten Infektanfälligkeit. Das kommt davon, dass das Abwehr-Qi nicht richtig ernährt wurde. Kochen nach alten Traditionen, unter Beachtung von Mengen, Kochmethoden, Schnitttechniken, Ausgleich der Gerichte, Speiselen, Pilze und Zucker Salz. Etwas mehr als die Hälfte unseren täglichen Nahrungsbedarfs sollte aus neutralen Lebensmitteln bestehen. Allerdings muss man dabei immer die Zubereitungsart und die energetischen Eigenschaften berücksichtigen. Viele Zutaten können erhebliche Veränderungen mit sich bringen. Man beachte dabei immer die vier Zubereitungsarten Geschmacksrichtungen: kühlend, leicht erwärmend, wärmend und erhitzen scharf, süß, sauer, salzig und bitter. Wer sich an diesen Wirkrichtungen orientiert kann mit der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel seine Krankheiten heilen. Mein Fazit: Jedem sollte seine Ernährung wichtig sein. Die richtigen Lebensmittel haben eine besondere Wirkung auf Körper und Geist aus. Ich kann diese Art des Kochens nur empfehlen, die Rezepte sind sehr schmackhaft und leicht zuzubereiten. Wer sich mit diesem Ernährungsthema befasst, sollte unbedingt dieses Buch lesen und daraus kochen. Empfehlenswert! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hervorragende Alternative Von DI Johann Peer Das Buch, das sich von herkömmlichen Kochbüchern doch ziemlich unterscheidet, besticht wegen des großen, angenehm zu lesenden Fachwissens, das die Autorinnen hier ausbreiten, und wegen der ausführlichen Rezepte, deren Beschreibung auch den kochkünftlerischen Laien zum Ausprobieren verleitet. Nicht zuletzt soll die sensibel-zurückhaltende Gestaltung des Bandes positiv hervor gehoben werden.

Kurzbeschreibung Alltagshektik, Fast Food, Halb- und Fertiggerichte laugen den Körper aus. Umso wichtiger ist es, durch eine ausgewogene Ernährung und energetisches Wissen die Abwehrkräfte zu stärken: Vitalität, Ausstrahlung und Lebensenergie können so gesteigert und gepflegt werden. Die komplexen Zusammenhänge des Lebens erklärt die Altchinesische Gesundheitslehre in einfacher aber beeindruckender Weise. Ein wertvolles Koch- und Fachbuch der drei Autorinnen: Ros Hartmann, Mirjam Walker Ulrich und Madeleine Stehle.