

Mit der 5-Elemente-Küche



durchs Jahr

Dr. Claudia Nichterl



avBUCH

641.875

Inhalt



Über dieses Buch	6
Wohlfühlen mit der 5-Elemente-Küche	7
5 Elemente – 5 Jahreszeiten	9
Das Beste ist gerade gut genug!	14
Gebrauchsanweisung	15

Element Holz

Frühling	16
----------------	----

Element Feuer

Sommer	38
--------------	----

Element Erde

Spätsommer/Erntezeit	60
----------------------------	----

Element Metall

Herbst	82
--------------	----

Element Wasser

Winter	104
--------------	-----

Rezepte von A bis Z	126
Lexikon österreichisch – deutsch	127
Verwendete Literatur	127
Adressen und Bezugsquellen	128

