

Anna Ursula Ams

# 5 Elemente Küche

Gesunde Ernährung  
im Rhythmus der  
Organuhr

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>Die 5-Elemente-Küche .....</b>	<b>8</b>
Die 5-Elemente-Küche .....	10
Die Traditionelle Chinesische Medizin .....	10
Qi – das allumfassende Lebenselixier .....	11
Yin und Yang – im Gleichgewicht eine runde Sache .....	12
Der Dreifach-Erwärmer – das Kraftwerk des Menschen .....	13
Die 5-Elemente-Ernährung, eine Wohlfühlküche .....	14
Geschmacksrichtungen und was dahintersteckt .....	15
Thermik der Nahrungsmittel .....	18
Rundherum kochen .....	19
<b>Die Organuhr und wie sie tickt .....</b>	<b>20</b>
Die 5-Elemente-Küche im Tagesablauf .....	24
Tipps zur Umsetzung im Alltag .....	26
Bevorraten, haltbar machen, einkaufen .....	27
Ein Wort zum Schluss .....	28
Meine Empfehlungen .....	29
<b>Rezepte .....</b>	<b>30</b>
Grundrezepte .....	32
Frühling .....	36
Sommer .....	74
Herbst .....	112
Winter .....	150
<b>Anhang</b>	
Register .....	188
Vita und Dank .....	190
Impressum .....	192