



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Lebensführung im Einklang mit den Fünf Elementen

Mit „5-Elemente Ernährung“ wird hier im Westen die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bezeichnet. Die 5 Elemente sind Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall und sind bei gesunden Menschen in Körper und Geist ausgewogen und im Gleichgewicht. Auch die einzelnen Lebensmittel werden den Elementen zugeordnet und sollen in einer Mahlzeit harmonisch vorhanden sein. Die 5-Elemente-Küche überträgt das alte Wissen der TCM auf den westlichen Alltag und die bei uns üblichen Lebensmittel.



Foto Klaus Rupp

Wenn ihr neugierig seid, probiert doch einfach mal eines unserer Rezepte nach der 5 Elemente Ernährung aus.