

Regionale Lebensmittel einfach mit TCM kombinieren

Die Kombination macht es aus – auf einzigartige Weise führt dieses Buch die jahrtausendealte Erfahrung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem Wissen der modernen Medizin und Ernährungswissenschaft zusammen. Die Idee zu diesem Buch entstand aus den gemeinsamen Kochkursen der Autorinnen. Eine einfach aufbereitete Fachliteratur für regionale und saisonale Ernährung von Ost und West war das erklärte Ziel. Ein kurzer Grundlagenteil führt zu Beginn in die Besonderheiten der beiden Ernährungsweisen ein. Der umfangreiche Warenkundeteil gliedert die Nahrungsmittel nach der TCM und unseren aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen – ideal zum Nachschlagen. Viele Rezepte mit cleveren Tipps für den Alltag erleichtern die Umsetzung in die Praxis. Die Autorinnen zeigen, wie auch mit wenig Zeit köstliche, ausgewogene und kreative Gerichte gezaubert werden können. Nachhaltigkeit ist ebenso ein großes Thema. Das Buch ist für jene gedacht, die mehr über Ernährung und Gesunderhaltung erfahren und dieses Wissen ihrem Körper zuliebe anwenden möchten.

Der Inhalt

- Grundlagen
- Nahrungsmittel- und Warenkunde
- Praktischer Teil und Rezepte

Die Autorinnen

Mag. Veronika Ottenschläger, Ernährungswissenschaftlerin in eigener Praxis, Ausbildung in traditioneller chinesischer Diätetik, Wien

Dr. Claudia Radbauer, Ärztin für Allgemeinmedizin, Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin sowie Ernährungsmedizinerin

Ottenschläger · Radbauer



Ea(s)t meets West

Veronika Ottenschläger
Claudia Radbauer

Ea(s)t meets West

Fit und gesund
mit der Westlichen
5-Elemente-Ernährung

Ein neuer Weg
in der Ernährung

ISBN 978-3-662-56049-5



9 783662 560495

► springer.com

 Springer