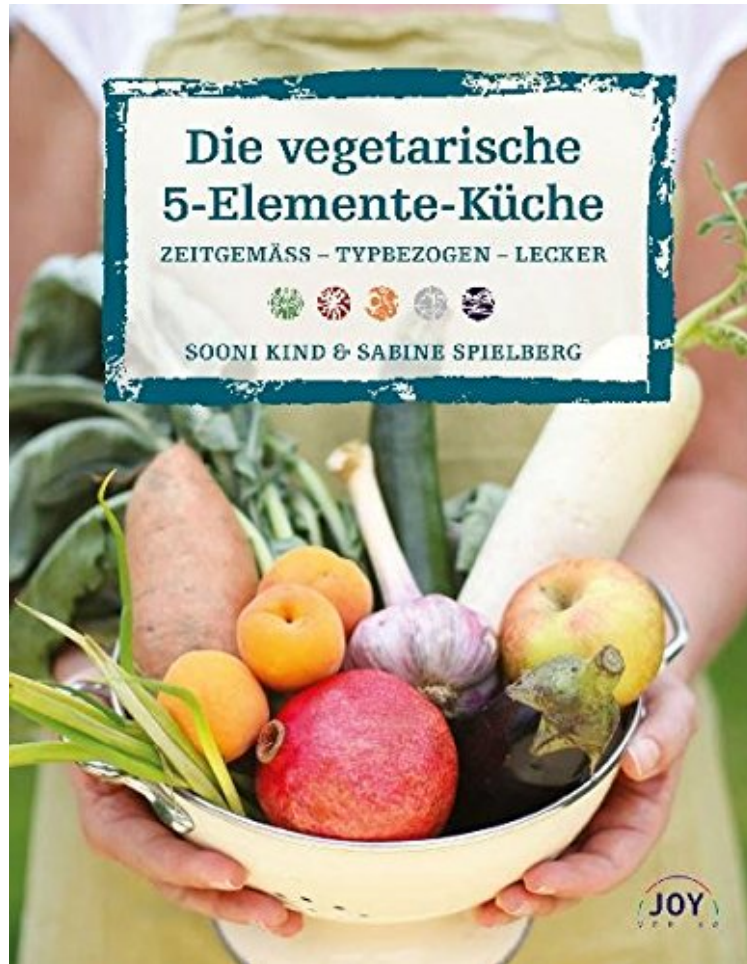


[Download free pdf] Die vegetarische 5-Elemente-Küche: Zeitgemäss, Typbezogen, Lecker

Die vegetarische 5-Elemente-Küche: Zeitgemäss, Typbezogen, Lecker

Von Sooni Kind, Sabine Spielberg
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #226493 in BcherMarke: Joy-VerlagVerffentlicht am: 2011-10-10Abmessungen: 9.80 x .71b x 7.56l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 49.Mb

Von Sooni Kind, Sabine Spielberg : Die vegetarische 5-Elemente-Küche: Zeitgemäss, Typbezogen, Lecker before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die vegetarische 5-Elemente-Küche: Zeitgemäss, Typbezogen, Lecker:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ReinschauenVon KerstinWer sich konsequent vegetarisch ernhren mchte, kommt an diesem Kochbuch nicht vorbei.Die beiden Autorinnen erklren das sehr umfangreich und leicht verstndlich. Die 5-Elemente-Ernhrung lsst sich problemlos im Alltag integrieren.Die Gerichte sind sehr appetlich aus und machen Lust auf's Nachkochen.Der theoretische Teil des Buches ist eher schwierig zu verstehen.Im theoretischen Teil gibt es Einblicke in das philosophische und energetische System der 5 Elemente, die Autorinnen befassen sich ausfhrlich mit den vegetarischen Aspekten der 5-Elemente-Ernhrung.Fr mich als Laien ein sehr verworrenes Thema.Die den fnf Elementen mit den lustigen Namen Willi, Detlev Rudi stehen fr die entsprechenden Typologisierung und ein

bestimmtes Essverhalten. Schade nur das man auf die verschiedenen Namen / Typen nicht richtig eingeht, so dass man es besser verstehen knnte. Bei der Zusammenstellung des eigenen Ernährungsplans stellt man fest, dass es sehr schwierig ist anhand der Beschreibungen die richtigen Lebensmittel zusammen zu stellen. Im Buch findet man aber was Ich sehr gut finde schon gekennzeichnete Rezepte fr die passenden Elemente. Ich habe das Buch nicht nur gelesen, ich habe auch ein paar Gerichte nachgekocht. Es gibt Rezepte die mich begeistert haben : Obstkompott, Frhstchs Smoothie, Gemsefond, Miso-Miestrone, Gazpacho, Tofu-Aufstrich mit Krutern, orient. Kichererbsensalat, geb. Hokkaidokrbis mit Aprikosen Walnssen, Hirsersti, buntes Backofengemse mit Krbiskernen, erfrischende Johannisbeercreme und Schwarzwlder Kirsch Tiramisu. Dass sind nur ein kleiner Teil dieser kstlichen Gerichte. Fazit : Wer Vegan leben mchte, findet in dieses Buch viele schne Anregungen. Ein Kochbuch nicht nur Vegetarier oder Veganer sondern auch fr Gesundheitsbewusste. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Revolution in der Kche Von Fennek Ich koche eh gerne , da kam mir dieses Buch schon entgegen. Tolle Rezepte mit dem Hintergrund seine Ernhrung gesnder und vorallem vertrglicher zu gestalten . Seitdem isst mein Mann jeden Morgen Haferflocken mit Reismilch ;-)

6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 5 Volltreffer Von Peter K Wir haben bereits fnf Gerichte gekocht und alle waren sehr lecker. Heute gerade Hirsebratlinge und gestern die Misosuppe. brigens: auch leckere Nachtisch- und Frhstcks-Ideen! Die Rezepte sind leicht und schnell nachzukochen. Und whrend Brei und Suppe langsam vor sich hin kcheln, bleibt Zeit um sich in den ersten, theoretischen Teil vertiefen. Der lohnt sich ebenfalls!

Produktbeschreibung Zeitgemss, Typbezogen, Lecker Broschiertes Buch Die 5-Elemente-Kche ist eine moderne Variante der ganzheitlichen chinesischen Ernhrungslehre und fr ihre besonders gute Bekmmlichkeit bekannt. Gerade fr eine ausgewogene vegetarische Ernhrung sind die Prinzipien der 5-Elemente-Ernhrung unverzichtbar. Diese werden in diesem Kochbuch, einfach, leicht verstndlich und humorvoll vermittelt - ebenso wie viele kreative und leckere Rezepte, die sich auch ohne Vorkenntnisse gut nachkochen lassen. Die Gerichte sind bersichtlich in die Kapitel Frhstck, Suppen, Dips und Saucen, Pickles und Salate, Hauptspeisen, Beilagen und Sspeisen gegliedert, und ein Glossar beantwortet alle Fragen zu Zutaten und deren Verwendung. Die Rezepte sind bis auf wenige Ausnahmen auch fr Veganer geeignet. Und nicht zuletzt: Die vegetarische 5 Elemente Kche eignet sich hervorragend, auf natrliche Weise abzunehmen. Im Gegensatz zu vielen gngigen Mode-Diten wirkt sie wohltuend auf Krper und Seele - ohne auf kulinarische Vielfalt und Genuss verzichten zu mssen. Eine solche Gewichtsabnahme erfolgt behutsam und in einem etwas langsameren Tempo als bei radikalen Diten. Whrend dieser Zeit strafft sich jedoch das von Schlacken allmhlich gereinigte Bindegewebe - so wird das Abnehmen auch zur Schnheitskur.

Kurzbeschreibung Die 5-Elemente-Kche ist eine moderne Variante der ganzheitlichen chinesischen Ernhrungsphilosophie und fr ihre besonders gute Bekmmlichkeit bekannt. Gerade fr eine ausgewogene vegetarische Ernhrung sind die Prinzipien der 5-Elemente-Ernhrung besonders hilfreich. Sie werden in diesem sinnlich gestalteten Kochbuch und Ernhrungsratgeber leicht verstndlich und humorvoll vermittelt ebenso wie viele kreative und leckere Rezepte, die sich auch ohne Vorkenntnisse gut nachkochen lassen. Der theoretische Teil des Buches gibt aufschlussreiche Einblicke in das philosophische und energetische System der Fnf Elemente und befasst sich ausfhrlich mit den vegetarischen Aspekten der 5-Elemente-Ernhrung. Analog zu den fnf Elementen hat die Autorin Sooni Kind fnf anschauliche Persnlichkeitsprofile erstellt, die das Zusammenspiel zwischen Krper, Seele und Ernhrungsgewohnheiten aufzeigen. Mit Hilfe dieser Informationen knnen Gerichte und Nahrungsmittel fr einen individuellen Ernhrungsplan zusammengestellt werden. Die Rezeptangebote der Autorin Sabine Spielberg sind auch fr eine vegane Ernhrungsausrichtung geeignet und bersichtlich in die Kapitel Frhstck, Suppen, Dips und Saucen, Pickles und Salate, Hauptspeisen und Sspeisen gegliedert. Ein Glossar beantwortet Fragen zu Zutaten und deren Verwendung. Und nicht zuletzt: Die vegetarische 5 Elemente Kche eignet sich hervorragend, auf natrliche Weise abzunehmen. Im Gegensatz zu vielen Mode-Diten wirkt sie wohltuend auf Krper und Seele ohne auf kulinarische Vielfalt und Genuss verzichten zu mssen.

ber den Autor und weitere Mitwirkende SOONI KIND seit 1994 selbstndig ttig in eigener Praxis und Schule fr Ernhrungsberatung und Physiognomik in Kln. Ihre Schwerpunkte liegen auf Coachings, Ernhrungsberatung nach den 5 Elementen, Seminaren und Ausbildungen. Sie entwickelte und lehrt die Sooni-Kind-Methode, die visuelle Diagnostik und Psycho-Physiognomik in Beratungen mit einbezieht. SABINE SPIELBERG ausgebildete Yogalehrerin, 5-Elemente-Kchin und -Ernhrungsberaterin. Sie gibt regelmig Yoga- und Kochkurse in Kln und Berlin. Ihr Fokus liegt dabei auf einer zeitgemen und pragmatischen Vermittlung der 5-Elemente-Ernhrung, wie sie sich in jeden Alltag integrieren lsst.