



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

## 5-Elemente Ernährung oder Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

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.

Auf unserer Homepage findet ihr einige **typische Gerichte in Sachen 5 Elemente Ernährung**, sowie **Informationen über die Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**.



Fotos Klaus Rupp

grüner Spargelsalat mit Huhn

Kichererbsensalat mit rote Bete und Apfel