

7 Willkommen in meiner 5-Elemente-Küche!

8 TCM – ganz einfach

- 8 Woher kommt die TCM?
- 8 Vorbeugen statt Nachsorgen
- 9 Was »die Mitte« in der TCM bedeutet
- 10 Dein innerer Kochtopf

12 Die 5 Elemente und ihre Zuordnungen

- 12 Leben im Kreislauf der Natur
- 15 Was westliche und TCM-Ernährung unterscheidet
- 17 Welcher Konstitutionstyp bist du?

18 Starte noch heute mit deiner TCM-Küche

- 18 Sei liebevoll und geduldig auf deinem Weg
- 19 Los geht's!
- 19 Vorkochen ist die halbe Miete

21 Wissenswertes zu den TCM-Rezepten

- 21 Energie pur: die Kraftsuppen
- 21 Morgens warme, abends leichte Mahlzeiten
- 22 Gewürze und Kräuter wirken heilend
- 22 Welche Symptome können Lebensmittel lindern?

24 Dein Vorratsschrank – eine Basis an Gewürzen, Kräutern und Lebensmitteln

27 Die Rezepte

28 Frühstück

Ein warmes und reichhaltiges Frühstück stärkt deine Mitte und gibt dir Energie für den Tag

46 Suppen

Sie wärmen, nähren und machen glücklich:
Suppen sind wahre Kraftspender

60 Salate

Es muss nicht immer Rohkost sein: Auch gegartes Gemüse macht sich gut in einem bunten Salat

70 Dressings, Dips & Getränke

Ob mild oder pikant: Herrliche Aromen sorgen für Geschmacksexplosionen auf dem Teller und im Glas

82 Vegetarische Gerichte

Kochen nach Jahreszeit – mit saisonalen Zutaten zauberst du Leckeres aus Gemüse und Getreide

96 Fleisch & Fisch

Lust auf Herzhaftes? Hier findest du echte Soulfood-Rezepte mit Fleisch oder Fisch

106 Kleine Gerichte & Beilagen

Snacks und warme Köstlichkeiten für den kleinen Hunger

118 Süßes & Gebäck

Gesundes Naschwerk mit natürlicher Süße – so füllst du deinen Energiespeicher wieder auf

134 Service

134 Rezept- und Zutatenverzeichnis

136 Stichwortverzeichnis

139 Empfehlungen von Anna Reschreiter