

## **Couscous statt Cornflakes: So beugen Sie Hunger auf Süßes erfolgreich vor AM 22. APRIL IST TAG DER ERDE!**

Am 22. April ist der Tag der Erde. Gemäß der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre sollte das Element Erde eine zentrale Rolle bei der Zusammensetzung unserer Speisen einnehmen. Diese uralte daoistische Theorie entspringt der chinesischen Philosophie der ganzheitlichen Ernährung für ein gesundes Leben.

Jedes der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser steht für bestimmte Gruppen von Nahrungsmitteln. Um dem Körper Gutes zu tun, sollten wir je nach Jahreszeit Zutaten aus dem entsprechenden Element wählen, wobei das Erdelement in jeder Jahreszeit einen wichtigen Bestandteil bildet. Dazu gehören z.B. viele Getreidesorten, aber auch Wurzelgemüse wie Kartoffeln, die für viele Gerichte die Grundlage bilden.

Die dem Erdelement zugeordnete Geschmacksrichtung ist süß. Wir sollten daher immer darauf achten, ausreichend Nahrungsmittel aus dem Erdelement zu uns zu nehmen, da uns deren natürliche Süße davor bewahrt, Heißhungerattacken auf zuckerhaltige Lebensmittel zu entwickeln.

Probieren Sie zum Frühstück doch einmal unsere Couscous Verrine mit Zitrone und Haselnüssen anstelle gezuckerter Cornflakes! Sie werden den Unterschied sehr schnell spüren: Getreide macht lange satt, sie fühlen sich rundum wohl und energiegeladen und es schmeckt einfach köstlich!

Gefunden in:

### **“Glücksrezepte – Lebensfreude und Genuss nach den 5 Elementen”**

von Isabella M. Obrist/Jürgen Bubeck

Kochbuch

Hardcover, 200 Seiten

50 farbige Abbildungen

Format: 21 x 26 cm

€ 24,95 (D) | € 25,50 (A)

ISBN: 978-3-943314-35-9

Glücksrezepte ist Gewinner des „Gourmand World Cookbook Award“ für Deutschland in der Kategorie „Best Chinese Cuisine Book“ 2017.

Eine Leseprobe finden Sie hier:

[https://www.drachenhause-verlag.com/wp-content/uploads/2018/06/Glucksrezepte\\_Leseprobe.pdf](https://www.drachenhause-verlag.com/wp-content/uploads/2018/06/Glucksrezepte_Leseprobe.pdf)

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: [info@drachenhause-verlag.com](mailto:info@drachenhause-verlag.com)

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhause Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen

[info@drachenhause-verlag.com](mailto:info@drachenhause-verlag.com), [www.drachenhause-verlag.com](http://www.drachenhause-verlag.com)

Anlagen: Cover Glücksrezepte, Award Sticker, Rezept Couscous Verrine

Verteiler: Gesundheit und Medizin, Essen und Trinken

Schlagworte:

Bewusst leben, Achtsamkeit, Slow Food, nachhaltig, Frühstück, Rezepte, Ernährungslehre, chinesische Küche, vegane Rezepte, Gesundheit, interkulturell, chinesisch, fünf Elemente,

Veröffentlichung: sofort