


PETRA PFANN

## Kochkurs nach TCM

In ihrem TCM-Studio in Wien-Mauer, aber auch österreichweit an speziellen Plätzen wie dem Biohof Adamah oder diversen Bio-Hotels gibt Petra Pfann ihre jahreszeitlich orientierten Kochkurse.

»Die Traditionell Chinesische Medizin ist für mich kein Dogma, das Kochen und Essen verkomplizieren soll. Vielmehr hilft es mir, mich ganz einfach nach den Jahreszeiten zu ernähren und leichte Ungleichgewichte gekonnt mittels Ernährung, passender Kräuter und Tees auszugleichen. Ernährung als Medizin quasi. Und genau dieses praktische Know-how möchte ich gerne im Zuge meiner TCM-Kochkurse und Fünf-Elemente-Workshops vermitteln.« Die Gerichte sollen natürlich auch alltagstauglich sein. Wer – so wie Petra Pfann – zwei- bis dreimal pro Tag frisch und warm kocht und nebenbei

noch Kind und Job zu versorgen hat, der hat keine Zeit, für jede Mahlzeit eine Stunde in der Küche zu verbringen. Als Zutaten verwendet sie ausschließlich vegetarische Lebensmittel biologisch kontrollierter Herkunft. 

[petrapfann.at](http://petrapfann.at)



Kochen,  
vegetarisch und  
nach den fünf  
Elementen

