

Lebensmittel-Tabelle nach den 5 Elementen der TCM

HOLZ	Heiss	Warm	Neutral	Kühlend	Kalt	
<p>Sauer</p> <p>Bewahrt die Säfte</p> <p>Leitet nach innen und unten</p> <p>Leber Gallenblase</p> <p>Augen</p> <p>Sehnen</p> <p>Wut / Ärger</p>		<p>Getreide: Grünkern</p> <p>Obst: Granatapfel Zwetschge</p> <p>Fleisch: Huhn</p> <p>Kräuter/Gewürze: Essig Petersilie</p> <p>Getränke: Kirschensaft</p>	<p>Getreide: Bulgur Dinkel</p> <p>Obst: Brombeere Himbeere Pflaume <i>f</i></p> <p>Sonstiges: Hefe</p> <p>Getränke: Hagebuttentee</p> <p>Gewürze: Zitronenschale</p>	<p>Getreide: Couscous Weizen</p> <p>Gemüse: Alfalfa Kresse Sauerkraut Sojasprossen</p> <p>Obst: Apfel sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Kirsche sauer Mandarine Orange Preiselbeere Stachelbeere</p>	<p>Fleisch: Ente</p> <p>Milchprodukte: Dickmilch Frischkäse Kefir Quark Sauermilch Sauerrahm</p> <p>Getränke: Brottrunk Champagner Hibiskustee Malventee Melissentee Sekt Prosecco Weisswein Weizenbier</p>	<p>Getreide: Weizenkleie Weizensprossen</p> <p>Gemüse: Mungbohnen- sprossen Sauerampfer Tomate</p> <p>Obst: Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone</p> <p>Milchprodukte: Joghurt</p>

FEUER	Heiss	Warm	Neutral	Kühlend	Kalt	
<p>Bitter</p> <p>Regt die Transformation an</p> <p>Leitet nach unten</p> <p>Herz Dünndarm</p> <p>Zunge</p> <p>Gefässe</p> <p>Freude / lachen</p>	<p>Fleisch: Hammel Lamm Schaf Ziege Alle gegrillten Sorten</p> <p>Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein</p>	<p>Getreide: Quinoa</p> <p>Gemüse: Rosenkohl</p> <p>Milchprodukte: Schafskäse Ziegenkäse Ziegenmilch</p> <p>Getränke: Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p>	<p>Kräuter/Gewürze: Basilikum <i>f</i> Bockshornklee- Samenpulver Bohnenkraut <i>f</i> Grapefruitschale Kakao Kurkuma Mohn Orangenschale Oregano <i>f</i> Paprika edelsüss Rosmarin <i>f</i> Thymian <i>f</i> Wacholderbeere</p>	<p>Getreide: Amaranth Roggen</p> <p>Gemüse / Salate: Brennessel Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Rote Bete</p> <p>Getränke: Bancha-Tee Schwarztee</p>	<p>Getreide: Buchweizen</p> <p>Gemüse / Salate: Artischocke Chicorée Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola</p> <p>Obst: Holunder Grapefruit Quitte</p>	<p>Kräuter: Salbei</p> <p>Getränke: Altbier Grüntee Pils Wasser heiss</p>
		(<i>f</i> = frisch <i>g</i> = getrocknet)				

ERDE	Heiss	Warm	Neutral	Kühlend	Kalt
<p>Süss</p> <p>Nährt & Befeuchtet</p> <p>Verteilt in alle Richtungen</p> <p>Entspannt</p> <p>Baut Qi auf</p> <p>Milz</p> <p>Magen</p> <p>Mund</p> <p>Muskeln</p> <p>Grübeln</p>		<p>Getreide: Süssreis</p> <p>Gemüse: Fenchel Süsskartoffeln Kürbis süss Zwiebel gedämpft</p> <p>Obst: Aprikose <i>f/g</i> Kirsche süss Pfirsich Rosine Sultanine</p> <p>Speiseöle: Kürbiskernöl Rapsöl</p> <p>Gewürze: Fenchelsamen Vanille Zimt</p> <p>Nüsse: Kokosnuss Pinienkerne Walnuss</p> <p>Sonstiges: Maroni / Kastanie Kokosmilch</p> <p>Getränke: Fencheltee Honigwein / Met Likör Portwein</p>	<p>Getreide: Hirse Maiskolben Polenta</p> <p>Gemüse: Bohnen grün Erbsen Flaschenkürbis Karotte Kartoffel Kohlrabi Rotkohl Weißkohl Wirsing Yamswurzel</p> <p>Obst: Dattel g Feige <i>f/g</i> Pflaume g</p> <p>Fleisch: Kalb Rind</p> <p>Milchprodukte: Butter Hartkäse Kuhmilch Sahne süss</p> <p>Gewürze: Safran</p> <p>Süssmittel: Honig Malz Melasse Vollrohrzucker</p> <p>Nüsse/Samen: Erdnuss Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblumenkern</p> <p>Sonstiges: Austernpilz Ei Shiitakepilz Waldpilz</p> <p>Getränke: Süssholztee Traubensaft rot/weiss</p>	<p>Getreide: Gerste</p> <p>Gemüse: Aubergine Blumenkohl Broccoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerieknolle Selleriestange Spargel Spinat Zucchini</p> <p>Obst: Apfel süss Banane Birne Honigmelone Papaya Weintraube rot/weiss</p> <p>Sojaprodukte: Sojamilch Tofu</p> <p>Speiseöle: Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl</p> <p>Kräuter: Estragon <i>f</i></p> <p>Süssmittel: Fabrikzucker Sirup</p> <p>Nüsse: Cashewkern</p> <p>Sonstiges: Avocado Champignon Kuzu</p> <p>Getränke: Apfelsaft Birnensaft Orangenblütentee</p>	<p>Gewürze: Salatgurke</p> <p>Obst: Mango Wassermelone</p>
(<i>f</i> = frisch <i>g</i> = getrocknet)					

METALL	Heiss	Warm	Neutral	Kühlend	Kalt
<p>Scharf</p> <p>Löst Stagnation</p> <p>Leitet nach oben und aussen</p> <p>Lunge</p> <p>Dickdarm</p> <p>Nase</p> <p>Haut</p> <p>Trauer</p>	<p>Fleisch: Hirsch</p> <p>Milchprodukte: Schimmelkäse</p> <p>Gewürze: Cayennepfeffer Chili Curry Ingwer Knoblauch Pfeffer</p> <p>Getränke: Alkohol hochprozentig Yogi-Tee Ingwer-Tee</p>	<p>Getreide: Hafer</p> <p>Gemüse: Lauch Meerrettich Zwiebeln roh</p> <p>Fleisch: Fasan Rebhuhn Reh Hase Wildschwein</p> <p>Milchprodukte: Harzer Käse Münsterkäse</p> <p>Getränke: Reiswein (Sake)</p>	<p>Kräuter /Gewürze Basilikum <i>g</i> Beifuss <i>g</i> Bohnenkraut <i>g</i> Dill <i>f/g</i> Estragon <i>g</i> Ingwer <i>f</i> Kardamom Koriander <i>f</i> Kümmel Liebstöckel <i>f/g</i> Lorbeer Majoran <i>f/g</i> Masala Muskat Nelke Oregano <i>g</i> Rosmarin <i>g</i> Schnittlauch <i>f/g</i> Senf Sternanis Thymian <i>g</i> Zitronengrass</p>	<p>Getreide: Reis</p> <p>Gemüse: Rettich schwarz</p> <p>Fleisch: Gans Kaninchen wild Pute Wachtel</p>	<p>Gemüse: Kresse Radieschen Rettich weiss</p> <p>Fleisch: Kaninchen</p> <p>Kräuter: Minze Salbei <i>g</i></p> <p>Getränke: Pfefferminztee</p>
			(<i>f</i> = frisch	<i>g</i> = getrocknet)	

WASSER	Heiss	Warm	Neutral	Kühlend	Kalt	
<p>Salzig</p> <p>Weicht auf</p> <p>Leitet nach unten</p> <p>Niere</p> <p>Blase</p> <p>Ohren</p> <p>Knochen</p> <p>Angst</p>		<p>Fleisch: Salami Schinken Fleisch gepökelt Fleisch geräuchert Fleisch gesalzen</p> <p>Milchprodukte: Parmesankäse</p> <p>Meeresfrüchte: Miesmuschel</p>	<p>Fisch: Aal Garnele Crevette Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch alle geräucherten</p>	<p>Hülsenfrüchte: Adukibohne Bohne schwarz Erbese Kichererbse Linsen Sojabohne gelb</p> <p>Fleisch: Schwein</p> <p>Sonstiges: Miso</p>	<p>Hülsenfrüchte: Mungbohne <i>g</i></p> <p>Meeresfrüchte: Auster Tintenfisch</p> <p>Sonstiges: Olive</p>	<p>Meeresalgen: Hjiki Kombu Nori Wakame</p> <p>Meeresfrüchte: Kaviar Krabbe Krebs</p> <p>Gewürz: Salz Sojasosse</p> <p>Sonstiges: Agar-Agar</p> <p>Getränke: Mineralwasser Wasser kalt</p>