TCM-ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

Kochen nach den Fünf Wandlungsphasen

Welchem Element ein Lebensmittel zugeordnet ist und ob es wärmt oder kühlt

So lesen Sie die Tabelle

Jede Zeile steht für ein Element mit seinem Geschmack, seiner Wirkung und den zugehörigen Organen. Die Spalten zeigen das Temperaturverhalten: von heiss (links) bis kalt (rechts). Wer leicht friert, wählt mehr aus der linken Hälfte, wer zu Hitze neigt, mehr aus der rechten.

ELEMENT	HEISS	ERWÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
木 **HOLZ** *sauer* bewahrt Säfte, befestigt, zieht zusammen **Leber, Gallenblase**	–	**Getreide:** Grünkern **Fleisch:** Huhn **Gewürze:** Essig **Getränke:** Kirschsaft	**Milchprodukte:** Quark	**Getreide:** Dinkel, Weizen **Gemüse:** Essiggurke, Sauerkraut, Tomate **Milchprodukte:** Joghurt, Sauermilch, Sauerrahm **Obst:** Erdbeere, Brombeere, Sauerkirsche, Orange, Zitrone **Getränke:** Weizenbier, Hagebuttentee, Hibiskustee, Früchtetee	**Obst:** Kiwi, Rhabarber, unreife Beeren **Fleisch:** Ente
火 **FEUER** *bitter* führt ab, trocknet aus **Herz, Dünndarm**	**Fleisch:** Lamm, Ziege **Gewürze:** Bockshornkleesamen	**Getreide:** Buchweizen **Milchprodukte:** Ziegenkäse, Ziegenmilch **Gewürze:** Kurkuma, Kakao, Mohn, Oregano f, Rosmarin f, Thymian f **Getränke:** Rotwein	**Gemüse:** Kohlsprossen	**Getreide:** Roggen **Gemüse:** Artischocke **Obst:** Holunder, Quitte **Getränke:** Getreidekaffee, Kaffee	**Gemüse:** Chicorée, Eisbergsalat, Endivie, grüner Salat, Radicchio **Getränke:** Schwarztee, Grüntee
土 **ERDE** *süss* regt an, harmonisiert, befeuchtet, entspannt **Milz, Magen**	**Gewürze:** Zimt	**Getreide:** Amaranth, Sago, süsser Reis (Klebreis), Süsskartoffel **Gemüse:** Fenchel, Erbsen, Kürbis, Rüebli **Obst:** Aprikose, Korinthe, Pfirsich, Rosine, Süsskirsche, Traube **Nüsse:** Maroni, Kokosmilch, Pinienkern, Pistazie, Walnuss **Gewürze:** Amasake, Honig, Vanille, Walnussöl **Getränke:** Alkohol (süss), Honigwein, Traubensaft, Wein (süss), Fencheltee	**Getreide:** Hirse **Gemüse:** alle Kohlsorten, Avocado, Stangenbohne, Erbse, Kartoffel, gelbe Rüebli **Obst:** Ananas, Dattel, Feige, Honigmelone, Papaya, Pflaume **Nüsse:** Erdnuss, Haselnuss, Mandel, Sesam **Fleisch:** Kalb, Rind **Milchprodukte:** Butter, Ei, Käse (vollfett), Kuhmilch, Schlagrahm **Gewürze:** Amasake, Honig, Malz, Rohrzucker, Safran **Getränke:** Honigwein	**Getreide:** Gerste, Mais **Gemüse:** Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignon, Chinakohl, Peperoni, Randen, Mangold, Spinat, Sellerie, Zucchetti, Olive **Obst:** alles süsse Obst, Apfel, Birne, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere **Nüsse:** Cashew, Sonnenblumenkerne **Gewürze und Öle:** Distelöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Ahornsirup, Estragon, Kuzu **Getränke:** Gemüsesaft, Sojamilch, Kamillentee, Maishaartee	**Gemüse:** Spargel, Gurke **Obst:** Banane, Kaki, Mango, Wassermelone
金 **METALL** *scharf* öffnet und verteilt, löst Stagnation auf, schweisstreibend **Lunge, Dickdarm**	**Gewürze:** Chili, Curry, Fenchel, Knoblauch, Muskatnuss, Nelke, Pfeffer, Piment, Sternanis, Zimtrinde, Ingwer g **Getränke:** hochprozentiger Alkohol, Glühwein, Yogi-Tee	**Getreide:** Hafer **Gemüse:** Frühlingszwiebel, Lauch, Meerrettich, Schalotte, Zwiebel, Petersilie **Fleisch:** Fasan, Gans, Hirsch, Truthahn, Rebhuhn, Wachtel, Wildschwein **Milchprodukte:** Schimmelkäse **Gewürze:** Basilikum, Dill, Paprikapulver, Schnittlauch, Senf, Ingwer f, Kardamom, Koriander, Kümmel, Lorbeerblatt, Majoran	–	**Getreide:** Reis **Gemüse:** Kohlrabi, Kresse, Radieschen, Rettich **Fleisch:** Hase **Getränke:** Schaumwein, Pfefferminztee	–
水 **WASSER** *salzig* weicht auf, führt ab, wirkt Stagnation entgegen **Niere, Blase**	–	**Fisch und Meeresfrüchte:** Aal, Barsch, Forelle, Garnele, Hummer, Kabeljau, Krabbe, Lachs, Languste, Miesmuschel, Sardelle, Scholle, Shrimps, Thunfisch	**Hülsenfrüchte:** Erbse g, Linse, Ackerbohne, Stangenbohne **Fisch:** Karpfen	**Hülsenfrüchte:** Adzukibohne, gelbe und schwarze Sojabohne, Kichererbse	**Hülsenfrüchte:** Mungbohne **Gemüse:** Algen **Fisch:** Krebs, Tintenfisch **Gewürze:** Miso, Salz, Sojasauce **Getränke:** Wasser, kalt

TCM Scheer Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin & Akupunktur

Claude Scheer, Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in TCM, Professional Master

Albisriederstrasse 290A, 8047 Zürich · 079 486 84 68 · tcm-scheer.ch · © Claude Scheer

f = frisch · g = getrocknet · Die Tabelle dient zur Orientierung und ersetzt keine persönliche Beratung.