

EINTEILUNG DER LEBENSMITTEL NACH DEN 5 ELEMENTEN

NACH THERMIK UND GESCHMACK



Daniela Pürscher-Kandler
ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH TCM

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT			
HOLZ LEBER GALLEN- BLASE SAUER BEWAHRT DIE SÄFTE ZIEHT ZU- SAMMEN		Fleisch: Huhn Getränke: Kirschsafte Getreide: Grünkern Gewürze: Essig Petersilie Dill Obst: Granatapfel Kumquat Zwetschke	Getränke: Hagebuttentee Getreide: Bulgur Couscous Dinkel Obst: Brombeere Himbeere Marille Litschi Sonstiges: Germ/Hefe Backpulver Semmelbrösel	Fleisch: Ente Gemüse: Kapuziner- kresse Sauerkraut Sprossen Sojasprossen Sauerampfer Essiggurke Getränke: Brottrunk Champagner Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißwein Weizenbier Most Getreide: Weizen	Milch- Produkte: Dickmilch Frischkäse Kefir Buttermilch Topfen Sauermilch Sauerrahm Obst: saurer Apfel Clementine Mandarine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere saure Kirsche Preiselbeere Stachelbeere Mango Pfirsich Karambole Sanddorn Schlehe Weichsel Mirabelle Zitrone	Gemüse: Mungobohnen- sprossen Tomate Getreide: Weizenkleie gekeimter Weizen Milchprodukte: Joghurt Obst: Ananas Kiwi Orange Rhabarber		
FEUER HERZ DÜNNDARM BITTER TROCKNET AUS LEITET NACH UNTEN REGT TRANS- FORMATION AN	Fleisch: Hammel Lamm Schaf Ziege alle gegrillten Fleisch- sorten Getreide: Kasha Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein	Gemüse: Kohlsprossen Getränke: Getreidekaffee Kaffee Rotwein Gewürze/ Kräuter Basilikum <i>f</i> Bockshorn- kleesamen Bohnenkraut <i>f</i> Beifuß Curry Wermut Kurkuma (Gelbwurz)	Gemüse Brennnessel Kapern Olive Pastinake Rote Rüben Vogerlsalat Getränke: Bancha-Tee Pu-Erh-Tee	Getreide: Amaranth Quinoa Roggen Sonstiges: Zitronenschale Orangenschale	Gemüse: Artischoke Chicoree Eisbergsalat Endivie Kopfsalat Löwenzahn Radiccio Ruccola Getränke: Altbier Grüner Tee Schwarzer Tee Pils heißes Wasser	Getreide: Buchweizen Kräuter: Salbei Kerbel Löwenzahn Hopfen Schafgarbe Kamille Obst: Holunderbeere Grapefruit Quitte	Getränke Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzelttee Löwenzahnwurzelttee	
ERDE MILZ MAGEN SÜSS NÄHRT BEFEUCHTET ENTSPANNT BAUT QI AUF VERTEILT	Gewürze/Kräuter: Zimtrinde Zimtpulver	Gemüse: Fenchel Kürbis Süßkartoffel Zwiebel ge- braten Maroni Peterwurz Lotuswurz Getränke: Fencheltee Honigwein Likör Portwein Getreide: Süßreis Sago Tapioka	Obst: Marille <i>g</i> Kirsche süß Korinthe Rosine Sultanine Pfirsich Litschi Speiseöle: Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl Walnußöl Sonstiges: Pesto Orangeat Borretsch Weißdorn Marzipan	Fleisch: Kalb Rind Leber Gemüse: Fisolen Erbse <i>f</i> Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis Rotkraut Rüben Weißkraut Kohl (Wirsing) Austernpilz Shiitakepilz Waldpilz Yamswurzel Steckrübe Topinambur Maiskolben	Gewürze: Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel Nüsse: Haselnuss Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblu- menkerne Obst: Dattel <i>g</i> Feige <i>fg</i> Zwetschke Dörrpflaume	Gemüse: Melanzani Karfiol Brokkoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie Stangensellerie Spargel Spinat Champignon Zucchini Getränke: Apfelsaft Birnensaft Gemüsesaft Sojamilch	Kräuter: Estragon <i>f</i> Kamille Orangenblüten Lindenblüten Hollerblüten Obst: Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/weiss Marille Pfirsich Maulbeere Speiseöle: Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblum- menöl Weizenkeimöl Distelöl	Gemüse: Gurke Obst: Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Avocado Süßmittel: Zucker weiss

EINTEILUNG DER LEBENSMITTEL NACH DEN 5 ELEMENTEN

NACH THERMIK UND GESCHMACK



Daniela Pürscher-Kandler
ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH TCM

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT	
ERDE		Nüsse: Erdnuss Kokosraspel Pinienkern Walnuss Pistazie Gewürze: Fenchelsamen Anissamen	Getreide: Hirse Polenta Maiskolben Cornflakes Getränke: Süßholztee Traubensaft rot/weiss Maishaartee Malzbier Kuhmilch	Süßmittel: Honig alle Malzsorten Melasse Zucker braun Sonstiges: Ei Butter Ghee Butterschmalz Käse Kokosmilch Erdnußöl Schlagobers	Getreide: Gerste Hirse Nüsse/Samen: Cashew Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Sesam	Süßmittel: Sirup alle Sorten Sonstiges: Tofu Kuzu Pfeilwurzelmehl Seitan
METALL	Fleisch: Hirsch Getränke: Alkohol hochprozentig Yogitee Korn Whiskey Wodka Rum Gewürze: Cayennepfeffer Chilipulver Inger g Knoblauch Pfeffer Piment Milchprodukte: Schimmelkäse	Fleisch: Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein Gemüse: Frühlingszwiebel Porree (Lauch) Kren Zwiebel roh Getränke: Reiswein (Sake) Yasmintee Getreide: Hafer Milchprodukte: Quargel Münsterkäse würziger Käse	Gewürze: Basilikum <i>g</i> Beifuß <i>g</i> Bohnenkraut <i>g</i> Cumin Dill <i>f/g</i> Estragon <i>g</i> Ingwer <i>f</i> Kardamom Koriander <i>f</i> Koriandersamen Kümmel Liebstöckel <i>f/g</i> Lorbeer Majoran <i>f/g</i> Masala Muskat Nelke Oregano <i>g</i> Rosmarin <i>g</i> rosa Pfefferbeeren Schnittlauch <i>f/g</i> Senfsamen Sternanis Thymian <i>g</i> Szechuanpfeffer Zitronengras	Fleisch: Gans Kaninchen wild Pute/Truthahn Wachtel Taube Gemüse: Rettich schwarz Bärlauch Getreide: Reis	Fleisch: Kaninchen (Zucht) Gemüse: Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich weiß Getränke: Pfefferminztee Gewürze: Salbei <i>g</i> Minze <i>f</i>	
WASSER		Fisch & Meeresfrüchte: Aal Garnele (Shrimps, Crevette) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch geräuchert Sardine Hering Miesmuschel Fleisch/Wurst: Salami Schinken roh/gekocht Fleisch gepökelt Fleisch geräuchert Fleisch gesalzen u. luftgetrocknet Milchprodukte: Parmesan	Fisch: Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs Fleisch/Wurst: Schwein Hülsenfrüchte: Adzukibohne Erbse <i>g</i> Linse Saubohne Sojabohne gelb/schwarz Sonstiges: Miso	Hülsenfrüchte: Kichererbse Mungobohne Meeresfrüchte: Auster Tintenfisch (Calamari) Miesmuscheln Sonstiges: Mu-Erh-Pilz Umeboshi-Pflaume Olive	Getränke: Mineralwasser Wasser, kalt Gewürze: Sojasauce (Tamari, Shoyu) Meersalz Salz Meeresalgen: Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang Meeresfrüchte: Kaviar Krabbe Krebs Sonstiges: Agar-Agar	

g = getrocknet *f = frisch*