

# TCM Lebensmitteltabelle noch den 5-Elementen

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHLEND	KALT		
 <p><b>1</b></p> <p><b>HOLZ</b></p> <p>sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen</p>		<p><b>Fleisch:</b> Huhn</p> <p><b>Getränke:</b> Kirschsafte</p> <p><b>Getreide:</b> Grünkern</p> <p><b>Gewürze:</b> Essig Petersilie Dill</p> <p><b>Obst:</b> Granatapfel Kumquat Zwetschge</p>	<p><b>Getränke:</b> Hagebuttentee</p> <p><b>Getreide:</b> Bulgur Couscous Dinkel</p> <p><b>Obst:</b> Brombeere Himbeere Aprikose Litschi</p> <p><b>Sonstiges:</b> Germ/Hefe Backpulver Semmelbrösel</p>	<p><b>Fleisch:</b> Ente</p> <p><b>Gemüse:</b> Kapuzinerkresse Sauerkraut Sprossen Sojasprossen Sauerampfer Essiggurke</p> <p><b>Getränke:</b> Brottrunk Champagner Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißwein Weizenbier Most</p> <p><b>Getreide:</b> Weizen</p>	<p><b>Milchprodukte:</b> Dickmilch Kefir Buttermilch Quark Sauermilch Sauerrahm</p> <p><b>Obst:</b> Apfel, sauer Clementine Mandarine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Kirsche, sauer Orange Preiselbeere Stachelbeere Mango Karambole Pflirsich Sanddorn Schlehe Sauerkirsche Mirabelle</p>	<p><b>Gemüse:</b> Mungbohnen sprossen Tomate</p> <p><b>Getreide:</b> Weizenkleie Weizen gekeimt</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Joghurt</p> <p><b>Obst:</b> Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone</p>	
 <p><b>2</b></p> <p><b>FEUER</b></p> <p>bitter trocknet aus leitet nach unten regt die Transformation an</p>	<p><b>Fleisch:</b> Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle Sorten gegrillt</p> <p><b>Getränke:</b> Bitterlikör Cognac Glühwein</p>	<p><b>Gemüse:</b> Kohlsprossen Tomatenmark Oregano <i>f</i> Paprikapulver</p> <p><b>Getränke:</b> Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p> <p><b>Gewürze/Kräuter:</b> Bockshornkleesamen Bohnenkraut <i>f</i> Beifuß Curry Wermut Kurkuma (Gelbwurz)</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Schafmilch</p> <p><b>Sonstiges:</b> Mohn Kakao</p>	<p><b>Gemüse:</b> Brennnessel Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Rote Rüben Olive Kapern</p> <p><b>Getreide:</b> Amaranth Quinoa Roggen Buchweizengrütze</p> <p><b>Sonstiges:</b> Zitronenschale Orangenschale Schafgarbe Kamille</p>	<p><b>Gemüse:</b> Artischocke Chicorée Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Ruccola Radicchio</p> <p><b>Getränke:</b> Altbier Grüner Tee Pils Wasser, heiß</p>	<p><b>Getreide:</b> Buchweizen</p> <p><b>Kräuter:</b> Salbei <i>f</i> Kerbel Löwenzahn Hopfen</p> <p><b>Obst:</b> Holunderbeere Grapefruit Quitte</p>	<p><b>Getränke:</b> Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzeltee Löwenzahnwurzeltee</p>	
 <p><b>3</b></p> <p><b>ERDE</b></p> <p>süß nährt befeuchtet baut Qi auf verteilt</p>	<p><b>Gewürze/Kräuter:</b> Zimtrinde Zimtpulver</p>	<p><b>Gemüse:</b> Fenchel Kürbis Süßkartoffel Zwiebel, gebraten Kastanie (Maroni) Petersilienwurzel Lotuswurzel</p> <p><b>Getränke:</b> Fencheltee Honigwein Likör Portwein</p> <p><b>Getreide:</b> Süßreis Sago Tapioka</p>	<p><b>Obst:</b> Aprikose <i>g</i> Kirsche, süß Korinthe Rosine Sultanine Pflirsich Litschi</p> <p><b>Speiseöle:</b> Kürbiskernöl Rapsöl Walnussöl</p> <p><b>Sonstiges:</b> Pesto Orangeat Borretsch Weißdorn Marzipan</p>	<p><b>Fleisch:</b> Kalb Rind Leber</p> <p><b>Gemüse:</b> Grüne Bohnen Erbse <i>f</i> Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis Rotkraut Rüben Weißkraut Kohl (Wirsing) Austernpilz Shiitakepilz Waldpilz Yamswurzel Steckrübe Topinambur Maiskolben</p> <p><b>Gewürze:</b> Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel</p> <p><b>Nüsse:</b> Haselnuss Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam</p> <p><b>Obst:</b> Datteln <i>g</i> Feige <i>f/g</i> Zwetschge <i>g</i> Dörrpflaume</p>	<p><b>Gemüse:</b> Aubergine Blumenkohl Brokkoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie Stangensellerie Spargel Spinat Champignon Zucchini</p> <p><b>Getränke:</b> Apfelsaft Bir nensaft Gemüsesaft Sojamilch</p>	<p><b>Kräuter:</b> Estragon <i>f</i> Kamille Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte</p> <p><b>Obst:</b> Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/weiß Aprikose Pflirsich Maulbeere</p> <p><b>Speiseöle:</b> Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl Distelöl</p>	<p><b>Gemüse:</b> Gurke</p> <p><b>Obst:</b> Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Avocado</p> <p><b>Süßmittel:</b> Zucker, weiß</p>

# Die 5-Elemente-Tabelle

## Thermik und Geschmack von Lebensmittel

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHLEND	KALT
		<b>Nüsse:</b> Erdnuss Kokosraspel Pinienker n Walnuss Pistazie  <b>Gewürze:</b> Fenchelsamen Anissamen	<b>Getreide:</b> Polenta Cornflakes  <b>Getränke:</b> Süßholztee Traubensaft rot/weiß Maishaartee Malzbier Kuhmilch  <b>Süßmittel:</b> Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, braun  <b>Sonstiges:</b> Ei Butter/Ghee Käse Kokosmilch Erdnussöl Schlagsahne	<b>Getreide:</b> Gerste Hirse  <b>Nüsse</b> / <b>Samen</b> Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Sesam  <b>Süßmittel:</b> Sirup (alle Sorten)  <b>Sonstiges:</b> Tofu Kuzu Pfeilwurzel-mehl Seitan	

<div style="text-align: center;">  <p><b>4</b></p> <p><b>METALL</b></p> <p>scharf löst Stagnation leitet nach oben bewegt</p> </div>	<b>Fleisch:</b> Hirsch  <b>Getränke:</b> Alkohol hochprozentig Yogi-Tee Korn Whiskey Wodka Rum  <b>Gewürze:</b> Cayennepfeffer Chilipulver Ingwer <i>g</i> Knoblauch Pfeffer Piment  <b>Milchprodukte:</b> Schimmelkäse	<b>Fleisch:</b> Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein  <b>Gemüse:</b> Frühlingszwiebel Porree (Lauch) Meerrettich Zwiebel, roh  <b>Getränke:</b> Reiswein (Sake) Jasmintee  <b>Getreide:</b> Hafer  <b>Milchprodukte:</b> Quargel Münsterkäse Käse würzig	<b>Gewürze:</b> 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	<b>Fleisch:</b> Gans Kaninchen, wild Pute/Truthahn Wachtel Taube  <b>Gemüse:</b> Rettich, schwarz Bärlauch  <b>Getreide:</b> Reis	<b>Fleisch:</b> Kaninchen, Zucht  <b>Gemüse:</b> Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß  <b>Getränke:</b> Pfefferminztee  <b>Gewürze:</b> Salbei <i>g</i> Minze <i>f</i>	
--	---	---	---	---	--	--

<div style="text-align: center;">  <p><b>5</b></p> <p><b>WASSER</b></p> <p>salzig weicht auf festigt die Knochen löst Stagnation leitet nach unten</p> </div>		<b>Fisch:</b> Aal Garnele (Shrimps, Crevette) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch, geräuchert Sardine Hering  <b>Fleisch/Wurst:</b> Salami Schinken roh/gekocht Fleisch, gepökelt Fleisch, geräuchert Fleisch, gesalzen und luftgetrocknet  <b>Milchprodukte:</b> Parmesankäse	<b>Fisch:</b> Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs  <b>Fleisch/Wurst:</b> Schwein  <b>Hülsenfrüchte:</b> Adzukibohne Erbse <i>g</i> Linse Sojabohne Sojabohne gelb/schwarz  <b>Sonstiges:</b> Miso	<b>Hülsenfrüchte:</b> Kichererbse Mungbohne  <b>Meeresfrüchte:</b> Auster Tintenfisch (Calamari) Miesmuscheln  <b>Sonstiges:</b> Mu-Erh-Pilz Umeboshi-Pflaume	<b>Getränke:</b> Mineralwasser Wasser, kalt  <b>Gewürze:</b> Sojasauce (Tamari, Shoyu) (Meer)Salz  <b>Meeresalgen:</b> Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang  <b>Meeresfrüchte:</b> Kaviar Krabbe Krebs  <b>Sonstiges:</b> Agar-Agar	
---	--	---	---	--	---	--

*g - getrocknet, f - frisch*