

Kräuter und Gewürze TCM Diätetik

LM	Wandlung					Geschmack					Temperatur
Agar-Agar	H		E	M	W			sü		sz	kalt
Algen					W					sz	kalt
Anis		F	E	M				sü	sf		warm
Bärlauch				M					sf		warm
Basilikum		F	E	M			bi		sf		warm
Beifuß		F				sr	bi				warm
Bockshornklee	H				W		bi	sü			warm
Bohnenkraut				M		sr	bi	sü			warm
Borretsch	H						bi	sü			kühl
Brennnessel		F					bi			sz	warm
Brunnenkresse			E	M	W	sr	bi	sü			kühl
Cayennepfeffer		F	E						sf		heiß
Chili		F	E	M					sf		heiß
Curcuma	H	F	E				bi		sf		warm
Curry				M			bi		sf		heiß
Dill	H		E		W				sf		warm
Estragon	H		E					sü	sf		neutral
Fenchel	H		E		W			sü	sf		warm
Gartenkresse				M					sf		kühl
Ingwer frisch	H		E	M					sf		warm
Ingwer getrocknet			E	M					sf		heiß
Kardamom			E	M			bi		sf		warm
Kerbel	H		E				bi	sü			neutral
Knoblauch	H		E	M					sf		heiß
Koriander			E	M			bi		sf		warm
Kreuzkümmel				M					sf		warm
Kümmel			E		W			sü	sf		warm
Kuzu			E					sü			kühl
Liebstockel				M			bi		sf		warm
Lorbeerblätter			E	M				sü	sf		warm
Löwenzahn	H	F					bi				kalt
Majoran		F		M			bi	sü	sf		neutral
Melisse	H					sr					neutral
Muskat		F	E	M					sf		warm
Nelken			E	M	W				sf		warm
Oregano		F		M			bi		sf		neutral
Paprika			E				bi	sü	sf		warm
Peperoni				M					sf		heiß
Petersilie	H		E		W		bi		sf	sz	warm
Pfeffer			E	M					sf		heiß
Pfefferminze				M				sü	sf		kühl
Piment		F	E	M					sf		heiß
Rosenpaprika		F					bi				warm
Rosmarin		F	E	M	W		bi		sf		warm
Rucola		F					bi		sf		kühl
Safran	H	F					bi	sü	sf		neutral
Salbei		F					bi		sf		warm
Salz		F	E	M	W					sz	kalt
Sauerampfer	H					sr					neutral
Schnittlauch	H	M	W				bi		sf		warm
Sellerie	H		E	M	W			sü	sf		kühl
Senf				M			bi		sf		warm
Sesam	H		E	M	W			sü			neutral
Sternanis	H	F	E		W			sü	sf		warm
Thymian			E				bi		sf		warm
Vanille			E					sü			warm
Wacholderbeere		F					bi		sf		warm
Ysop		F		M			bi		sf		warm
Zimtrinde	H		E	M	W			sü	sf		heiß