



TCM Ernährung im Frühling | Holz

Zur Unterstützung von Leber und Gallenblase

Hauptnahrungsquelle: Reis und gedämpftes Gemüse
Kurzfristig vegane Ernährung

- Getreide:** Reis, Gerste, Buchweizen
- Hülsenfrüchte:** alle
- Gemüse:** Karotte, alle Kohlsorten, Stangensellerie, Artischocke, Kohlrabi, Shiitake Pilze, *Sprossen aller Art* >> *Gemüse des Holzes!*
- Gewürze:** Lorbeer, Kardamom, Koriander, Majoran, Kümmel, Kurkuma (+ Pfeffer)
- Kräuter:** Kresse, Pfefferminze, Löwenzahn, Melisse, Lavendel
- Getränke:** Gerstenwasser, Entschlackungstees und Säfte
- Sonstiges:** Algen, Zitruschalen, Tofu, Yi Yi (chinesische Nacktgerste)

TCM Fleischempfehlung im Holzelement allgemein: In Kleinmengen Ente oder Kaninchen.

Congee hilft beim Entschlacken

- 1 Tasse Reis (Rundkornreis oder Vollkornreis)
- 10 Tassen Wasser ca. (öfters nachgießen)
- Ca. 3 – 4 Stunden köcheln

Zu verwenden als Basis für Suppen,
Frühstücksbrei oder pikantes Abendessen