

Thermischer Kalender



CONSCIOUS
ASCENSION

Obst & Beeren

Allgemeine Informationen	<u>Heiß</u>	<u>Warm</u>	<u>Neutral</u>	<u>Kühl</u>	<u>Kalt</u>
(H) Holz (E) Erde (F) Feuer (M) Metall (W) Wasser • Säftebildung • Yin Stärkung • Blutbildung • Kühlung (kühleFrüchte) • Befeuchtung		Aprikose Granatapfel Maracuja Pfirsich Nektarine	Brombeere Dattel Feige Gojibeere Himbeere Kirsche Pflaume Zwetschke Rosine Weintraube	Ananas Apfel Birne Blaubeere Camu Camu Drachenfrucht Erdbeere Johannisbeere Mandarine Mango Orange Blutorange Papaya Preiselbeere Wintermelone	Banane Kaki Kiwi Maulbeeren Sanddornbeeren Wassermelone Zitrone Zuckermelone Limette



Gemüse & Pilze

Allgemeine Informationen	<u>Heiß</u>	<u>Warm</u>	<u>Neutral</u>	<u>Kühl</u>	<u>Kalt</u>
(H) Holz (E) Erde (F) Feuer (M) Metall (W) Wasser • Stagnationslösung (scharfes und warmes Gemüse) • Qi Stärkung (Knollengemüse) • Kühlung (Blattgemüse) • Blutbildung (grünes Blattgemüse) • Säftebildung (kühles Gemüse) • Schleimlösung (Pilze) • Jing Aufbau (fettes Gemüse)		Fenchel Kürbis Lauch Peperoni Rosenkohl Sellerieknolle Süßkartoffel Zwiebel Frühlingszwiebel	Austernpilz Grünkohl Karotte Kartoffel Rotkohl Weißkohl Kohlrabi Kräuterseitling Olive Pastinake Reishi Pfifferling Rote Bete Shiitakepilz Steinpilz	Aubergine Artischocke Avocado Bambusstreifen Blumenkohl Brokkoli Chaga Champignon Mangold Morchel Okraschoten Paprika Radieschen Selleriestange Spargel Spinat Zucchini	Gurke Tomate



Sprossen & Algen

Allgemeine Informationen	<u>Heiß</u>	<u>Warm</u>	<u>Neutral</u>	<u>Kühl</u>	<u>Kalt</u>
(H) Holz (E) Erde (F) Feuer (M) Metall (W) Wasser • Kühlung • Yin Stärkung • Feuchtigkeits- transformation • Schleimlösung • Qi Stärkung (Sprossen)				Alfalfa-Sprossen Brokkoli-Sprossen Chlorella-Algen Mungbohnen- Sprossen Spirulina-Algen Süßlupinen- Sprossen	Nori-Algen Wakame-Algen



Getreide & Hülsenfrüchte

Allgemeine Informationen	<u>Heiß</u>	<u>Warm</u>	<u>Neutral</u>	<u>Kühl</u>	<u>Kalt</u>
(H) Holz (E) Erde (F) Feuer (M) Metall (W) Wasser • Qi Stärkung • Yin und Yang Ausgleich (Getreide) • Jing Aufbau (Hülsenfrüchte) • Feuchtigkeits-transformation • Blutbildung (Hülsenfrüchte) • Yin Stärkung (Hülsenfrüchte)		Buchweizen Hafer Urdinkel	Hirse Reis Urmais Quinoa Azukibohnen Erbsen Fisolen Kichererbsen Linsen	Mungbohnen	



Nüsse, Samen, Fette & Öle

Allgemeine Informationen	<u>Heiß</u>	<u>Warm</u>	<u>Neutral</u>	<u>Kühl</u>	<u>Kalt</u>
(H) Holz (E) Erde (F) Feuer (M) Metall (W) Wasser • Jing Aufbau • Yin Stärkung • Befeuchtung		Cashew Kastanie Kokosnuss Macadamia Mohn Pekannuss Pinienkerne Walnüsse Kokosfett Zedernnüsse	Chiasamen Erdnuss Haselnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandel Pistazie Sesam (schwarz/weiß) Sonnenblumenkerne Hanföl Kürbiskernöl Oliveneöl	Hanfsamen	



Salate, Kräuter, Waldblätter & Wildpflanzen

Allgemeine Informationen	<u>Heiß</u>	<u>Warm</u>	<u>Neutral</u>	<u>Kühl</u>	<u>Kalt</u>
(H) Holz (E) Erde (F) Feuer (M) Metall (W) Wasser • Shen Ausgleich • Yang Stärkung (warme Kräuter) • Blutbildung (Blätter und Salate) • Säftebildung (Blätter und Salate) • Yin und Yang Ausgleich (neutrale Pflanzen) • Qi Stärkung (Waldblätter) • Schleimlösung (Blattsalate)		Basilikum Bärlauch Brennnessel Dill Estragon Koriander Liebstockel Lorbeerblatt Majoran Oregano Rosmarin Schnittlauch Thymian	Ahornblatt Birkenblatt Eichenblatt Feldsalat Fichtennadeln Haselnussblatt Kiefernadeln Tannennadeln Himbeerblatt Lindenblatt Petersilie Salbei	Endiviensalat Gerstengras Weizengras Kleeblatt Kopfsalat Labkraut Moringablatt Radicchio Romanasalat Rucola Gänseblümchen Giersch Hibiskus Kamille Melisse Rosenblüten Spitzwegerich Zitronengras	Aloe Vera Blatt Löwenzahn Minze



Gewürze

Allgemeine Informationen	<u>Heiß</u>	<u>Warm</u>	<u>Neutral</u>	<u>Kühl</u>	<u>Kalt</u>
(H) Holz (E) Erde (F) Feuer (M) Metall (W) Wasser • Yang Stärkung (warme Gewürze) • Stagnationslösung (scharfe oder bittere Gewürze) • Qi Stärkung (neutrale Gewürze) • Yin & Yang Ausgleich (neutrale Gewürze) • Schleimlösung (kühle oder heiße Gewürze)	Chili Ingwer Knoblauch Pfeffer Zimt Garam Masala	Ahornsirup Apfelessig Reisessig Bockshornklee Kardamom Kakao Korianderpulver Kurkuma Kümmel Kreuzkümmel Muskat Nelke Paprika Senfsamen Curry	Honig Safran Vanille Yaconsirup	Gemüsebrühe	Salz Tamarisoße

