Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Ernährung spielt in China eine sehr wichtige Rolle. Die erste Mahlzeit ist das Frühstück. Das Frühstück gilt in **China** als die wichtigste Mahlzeit am Tag.

Die Grundlage der Ernährung sind die fünf Elemente. Das sind die Elemente **Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall**. Jedes dieser Elemente steht für eine Geschmacksrichtung: bitter, salzig, süß, sauer und scharf. Die Lebensmittel werden zusätzlich in kalt, erfrischend, neutral, erwärmend und heiß eingeteilt. So gibt es Lebensmittel, die eher wärmend wirken und im Winter zu genießen sind, und Lebensmittel, die uns im Sommer erfrischen können.

Verschiedene Gewürze

© Unsplash/Agnieszka Kowalczyk

Für eine ausgewogene Ernährung ist es wichtig, dass bei den **Mahlzeiten** Zutaten aus jedem Element, also jeder Geschmacksrichtung und frische **Lebensmittel** verwendet werden. Man soll sich außerdem genügend Zeit nehmen und die Mahlzeiten bewusst genießen. Das bedeutet, dass man nicht unterwegs oder vor dem Fernseher essen sollte, sondern am besten gemeinsam mit der Familie am Esstisch. Das Abendessen sollte nicht zu spät stattfinden. Abends sollte man möglichst wenig und nach 19 Uhr gar nichts mehr essen.

Lies den Text.

Überlege Beispiele für Lebensmittel,
die bitte, salzig, süß, sauer und scharf schmecken.