

Nahrungsmittelliste nach den 5-Elementen



Element	heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt					
Holz <i>sauer</i> <i>zusammenziehend</i> <i>bewahrt die Körpersäfte</i> <i>leitet nach innen und unten</i>	Fleisch Fleisch, gegrillt Hammel Lamm Schaf Ziegen Sonstiges Cognac Glühwein Schnaps	Getreide Grünkern Obst Granatapfel Kräuter & Gewürze Dill <i>f</i> Estragon <i>f</i> Korianderkraut <i>f</i> Petersilie <i>f/g</i> Fleisch Hühnerfleisch	Sonstiges Gemma Su Obstessig Rotweinessig Sushi-Ingwer Tomatenmark Weißweinessig Obst Brombeere Himbeere Litschi Mandarine Zwetschke	Getreide Dinkel Weizenmehl Gemüse Portulak Sauerkraut Obst Brombeere Himbeere Litschi Mandarine Zwetschke	Milchprodukte Joghurt (Schaf) Fleisch Hühnerleber Puten-/Truthahnfleisch Rinderleber (Kalb) Sonstiges Weinsteinbackpulver Hefe	Getreide Bulgur/Couscous Weizen Hülsenfrüchte Mungbohnen-Sprossen Sojasprossen Gemüse Essiggurke Kapuzinerkresse Mangold Spinat Tomate gekocht Obst Ananas Apfel Clementine Grapefruit Heidelbeere Johannisbeere Mirabelle Orange Preiselbeere Ribisel Zitrone Milchprodukte Buttermilch	Frischkäse (Kuh) Mozzarella Ricotta Sauerrahm Topfen (Kuh) Fleisch Entenfleisch Sonstiges Most Rettich, eingelegt Sekt/Champagner Weißwein Weizenbier	Gemüse Sauerampfer Tomate roh Obst Berberitze Kiwi Rhabarber Milchprodukte Joghurt (Kuh) Kefir		
Feuer <i>bitter</i> <i>ausrocknend</i> <i>regt die Verdauung an</i> <i>leitet nach unten</i>	Fleisch Fleisch, gegrillt Hammel Lamm Schaf Ziegen Sonstiges Cognac Glühwein Schnaps	Gemüse Kohlsprossen Kräuter & Gewürze Basilikum <i>f</i> Beifuß <i>f</i> Bockshornklee Bohnenkraut <i>f</i> Kerbel Kurkuma Lorbeer Oregano <i>f</i> Paprika, edelsüß	Milchprodukte Käse (Schaf/ Ziege) Milch (Ziege) Sonstiges Kaffee Kakao Mohn Rotwein Schwarztee	Getreide Hafer Quinoa Roggen Gemüse Brennnessel Kapern Rote Rübe Spargel grün Vogerlsalat	Milchprodukte Feta (Schaf/Ziege) Milch (Schaf) Sonstiges Getreidekaffee Olive, grün Olive, schwarz Pu-Erh-Tee Zitruschale	Getreide Amaranth Gemüse Artischocke Chicorée Eisbergsalat Endiviensalat Kopfsalat Löwenzahn Radicchio Rucola Spargel weiss	Obst Holunderbeere Quitte Kräuter & Gewürze Salbei <i>f</i>	Sonstiges Bier, hell Grüntee Rotbuschtee Wasser, heiss		
Erde <i>süss</i> <i>nährt und befeuchtet</i> <i>harmonisiert und entspannt</i> <i>verteilt in alle Richtungen</i>	Kräuter & Gewürze Zimt Sonstiges Fencheltee	Getreide Reis, Süßreis Gemüse Bambussprossen Grünkohl Kürbis Pastinake Obst Kirsche Marille Pfirsich Rosinen Sultanine Kräuter & Gewürze Anis Fenchelsamen Vanille Zimt Ceylon	Nüsse&Samen Kastanie (Maroni) Pinienkerne Walnuss Öle&Fette Butterschmalz Kürbiskernöl Walnussöl Fleisch Rind Süssungsmittel Gerstenmalz Melasse Vollrohrzucker Sonstiges Likör	Getreide Buchweizen Polenta Gemüse Bohnen, grün Erbsen Karotte Kartoffel Kohlrabi Petersilienwurzel Rotkraut Steckrübe Süßkartoffel Topinambur Weißkraut Wirsing Zuckerschoten Obst Dattel Feige Papaya Weintraube	Pilze Austernpilz Kräuterseitlinge Shiitake-Pilz Steinpilz Nüsse&Samen Cashewkerne Erdnuss Haselnuss kokosnuss Kürbiskerne Leinsamen Mandeln Paranüsse Pistazie Sesam Sonnenblumenkerne Öle&Fette Butter Distelöl Erdnussöl	Ghee Kokosöl Maiskeimöl Olivenöl Rapsöl Sesamöl Sonnenblumenöl Milchprodukte Käse (Kuh) Milch (Kuh) Sahne Fleisch Kalb Süssungsmittel Ahornsirup Birnendicksaft Honig Zucker weiß Sonstiges Kokosmilch	Getreide Buchweizen Hirse Gemüse Avocado Brokkoli Chinakohl roh Gurke gekocht Karfiol Melanzani Paprika (gelb/rot/grün) Schwarzwurzel Sellerieknolle Stangensellerie Zucchini	Obst Birne Erdbeere Mango Maulbeere Pilze Champignons Öle&Fette Leinöl Weizenkeimöl	Sonstiges Kuzu Reismilch Seitan Sojamilch Tofu	Getreide Weizensprossen Gemüse Gurke roh Obst Banane Honigmelone Kaki Wassermelone
Metall <i>scharf</i> <i>erwärmend</i> <i>bewegt und löst Stagnationen</i> <i>leitet nach oben und aussen</i>	Kräuter & Gewürze Cayennepfeffer Chili Curry Dillsamen Ingwer <i>g</i> Knoblauch Pfeffer schwarz Piment Szechuanpfeffer Milchprodukte Schimmelkäse Sonstiges Alkohol, hochprozentig	Gemüse Fenchelgemüse Frühlingzwiebel Kren Lauch Pak-Choi Zwiebel Kräuter & Gewürze Basilikum <i>g</i> Beifuß <i>g</i> Bohnenkraut <i>g</i> Kreuzkümmel Dill <i>g</i> Estragon <i>g</i>	Galgant Ingwer <i>f</i> Kardamom Koriandersamen Kümmel Liebstöckel <i>f/g</i> Muskat Nelke Oregano <i>g</i> Pfeffer weiß Rosmarin <i>g</i> Schnittlauch <i>f/g</i> Senfsamen Sternanis Thymian <i>g</i> Zitronengras	Fleisch Rebhuhn Wildfleisch - Gams - Reh - Hirsch Wildhasen Wildschwein Sonstiges Reiswein (Sake)	Getreide Reis, Basmati Reis, Langkorn Reis, Rundkorn Wildreis Gemüse Bärlauch Rettich, schwarz	Kräuter & Gewürze Majoran <i>f/g</i> Fleisch Gans	Sonstiges Ei, Huhn Eigelb, Huhn	Gemüse Radieschen Rettich, weiß Wasserkresse	Kräuter & Gewürze Minze <i>f</i> Salbei <i>g</i> Fleisch Kaninchen	Sonstiges Eiklar, Huhn Pfefferminztee
Wasser <i>salzig</i> <i>festigt die Knochen löst Stagnationen</i> <i>leitet in die Tiefe</i>	Milchprodukte Parmesankäse Fleisch gepökelt geräuchert luftgetrocknet Salami Schinken	Fisch & Meeresfrüchte geräuchert Forelle Garnelen, Langusten Hering Kabeljau Sardelle Thunfisch	Hülsenfrüchte Adzukibohnen Bohnen, schwarz Kichererbsen Kidney Bohnen Linsen Sojabohnen Sojabohnen	Fleisch Schwein Fisch & Meeresfrüchte Barsch Karpfen Lachs Makrele Plattfische (Heilbutt/Scholle) Sardine Zander	Sonstiges Gomasio Miso	Hülsenfrüchte Mungbohnen Fleisch Speck	Fisch & Meeresfrüchte Auster Jacobsmuscheln Miesmuscheln Seelachs Tintenfisch	Algen Agar-Agar Arame Kombu Nori Wakame Sonstiges Sojasauce Tamari Umeboshi- Aprikose	Fisch & Meeresfrüchte Kaviar Sonstiges Kochsalz, raffiniert Meersalz Mineralwasser Steinsalz Wasser, kalt	