

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHL	KALT			
	erwärmt, bewegt, beschleunigt, stärkt Yang	erwärmt, bewegt, beschleunigt, stärkt Verdauungsfeuer	gleicht aus, harmonisiert	baut Säfte auf, kühlt ab, stärkt Yin	schwer zu verdauen, kühlt stark ab, zuviel macht träge			
<p><b>HOLZ</b></p> <p><b>Geschmack</b> sauer, manchmal adstringierend</p> <p><b>Wirkung</b> Bewahrt Körpersäfte.</p> <p>Zieht zusammen.</p> <p>Hält Organe am Platz. Je saurer, desto kühler</p>		<p><b>Getreide</b> Grünkern</p> <p><b>Fleisch</b> Huhn</p> <p><b>Gewürze</b> Petersilie</p> <p><b>Obst</b> Granatapfel Kumquat Zwetschke</p> <p><b>Getränke</b> Kirschsafft</p> <p><b>Sonstiges</b> Essig</p>	<p><b>Getreide</b> Bulgur Couscous Dinkel</p> <p><b>Obst</b> Brombeere Hagebutte Himbeere Marille, sauer Litschi, sauer Pfirsich, sauer</p> <p><b>Sonstiges</b> Backpulver Germ / Hefe Semmelbrösel</p>	<p><b>Gemüse</b> Kapuzinerkresse Sauerkraut Sauerampfer Sprossen Sojasprosse</p> <p><b>in Essig</b> - Eingelegtes - Essiggurke Rollmops</p> <p><b>Getreide</b> Weizen</p> <p><b>Fleisch</b> Ente</p> <p><b>Getränke</b> Champagner Most Prosecco Sekt Weißwein Weizenbier</p> <p><b>Tee:</b> ♦Früchte ♦Hagebutte ♦Hibiskus ♦Malven ♦Melissen</p>	<p><b>Obst</b> <u>Beeren:</u> ♦Heidel- ♦Johannis- ♦Preisel- ♦Stachel- -beere <u>saures Obst:</u> Apfel Clementine Erdbeere Kirsche Karambole Mandarine Mango Mirabelle Orange (süß) Physalis Preiselbeeren Sanddorn Schlehe Weichsel</p> <p><b>Milchprod.</b> Frischkäse Kefir Buttermilch Topfen Sauermilch Sauerrahm</p>	<p><b>Gemüse</b> Mungbohnen- sprossen Tomate</p> <p><b>Getreide</b> Weizenkleie Weizen gekeimt</p> <p><b>Obst</b> Ananas Kiwi Orange (sauer) Rhabarber Zitrone</p> <p><b>Milchprodukte</b> Joghurt</p>		
<p><b>FEUER</b></p> <p><b>Geschmack</b> Bitter</p> <p><b>Wirkung</b> Je bitterer, desto kälter.</p> <p>Trocknet Je wärmer, desto trocknender.</p> <p>Leitet nach unten.</p> <p>Regt die Umwandlung / Verdauung an.</p> <p>Kühle Thermik senkt Hitze.</p>	<p><b>Fleisch</b> Hammel Lamm Schaf Ziege</p> <p><b>Gegrilltes</b> alle Fleischsorten alle Fischarten</p> <p><b>Getränke</b> Bitterlikör Cognac Glühwein</p>	<p><b>Gemüse</b> Kohlsprossen</p> <p><b>Gewürze, Kräuter</b> Basilikum <i>f</i> Beifuß Bockshorn- kleesamen Bohnenkraut <i>f</i> Curry Kurkuma (= Gelbwurz) Oregano <i>f</i> Paprika, süß Rosmarin <i>f</i> Thymian <i>f</i> Wacholder- beere Ysop</p>	<p><b>Getränke</b> Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p> <p><b>Milch- produkte</b> Schafkäse Ziegenmilch Schafmilch</p> <p><b>Samen</b> Mohn</p> <p><b>Sonstiges</b> Tomatenmark Kakao</p>	<p><b>Gemüse</b> Vogelersalat</p> <p><b>Getreide</b> Amarant Quinoa Roggen</p>	<p><b>Gewürze</b> <u>Schale von:</u> - Zitronen - Orangen -Zitrusfrüchten</p> <p><b>Getränke</b> <u>Tee:</u> -Banchar Tee -Pu-Ehr-Tee</p> <p><b>Sonstiges</b> Oliven Kapern</p>	<p><b>Gemüse</b> Artischocke Brennessel</p> <p><b>Salate:</b> Chicorée Eisberg Endivien Frisée Kopfsalat Radicchio Rucola</p> <p><b>Getreide</b> Buchweizen</p> <p><b>Kräuter</b> Kerbel Salbei <i>f</i></p>	<p><b>Getränke</b> Altbier Pils <u>Tee:</u> -Kamille -Schwarzer Tee -Scharfgarbe -Wasser, heiß</p> <p><b>Obst</b> Grapefruit Holunder- beere Quitte</p>	<p><b>Getränke</b> Enzian Tee Grüner Tee Hopfen Tee Frauenmantel Tee Löwenzahnwurzel Tee</p> <p><b>Kräuter</b> Löwenzahn, bitter Hopfen</p>

*g* = getrocknet, *f* = frisch,

Quellen: Barbara Temelie, Dr. Claudia Nichterl, Claude Diolosa, Jeremy Ross, Engelhardt & Hепен

	HEISS	WARM		NEUTRAL		KÜHL		KALT
<b>ERDE</b>  <b>Geschmack</b> süß  <b>Wirkung</b> Nährt  Baut Qi auf  harmonisiert  Je süßer, desto befeuchtender  entspannt	<b>Gewürze/Kräuter</b> Zimt	<b>Gemüse</b> Fenchel Kastanie (Maroni) Kürbis (orange) Lotuswurzel Petersilwurzel Süßkartoffel Zwiebel, gebraten  <b>Getränke</b> Fencheltee Likör Portwein Wein (süß)  <b>Getreide</b> Süßreis Sago Tapioka  <b>Gewürze:</b> Fenchelsamen Anissamen Borretsch	<b>Obst</b> Marille <b>g</b> Kirsche, süß Korinthe Rosine Sultanine Pfirsich, süß Litschi, süß  <b>Speiseöle</b> Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl  <b>Sonstiges</b> Erdnuss Kokosraspel Pinienkern Walnuss Pesto Aranzini Weißdorn	<b>Gemüse</b> Austernpilze Erbsen <b>f</b> Fisolen Karotten Kartoffeln Kohl (Wirsing) Kohlrabi Kürbis (grün) Mais(kolben) Rotkraut Rüben (alle) Shitakepilze Topinambur Waldpilze Weißkraut Yamswurzel  <b>Nüsse / Öle</b> Erdnussöl Haselnuss Sonnenblumen- Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam	<b>Getreide</b> Polenta  <b>Gewürz/Kraut</b> Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel  <b>Fleisch</b> Kalb, Rind  <b>Obst</b> Dattel <b>g</b> Feige <b>f/g</b> Zwetschke <b>g</b>  <b>Sonstiges</b> Butter/Ghee Honig, Malz Käse Kokosmilch Kuhmilch Melasse, Marzipan Schlagobers	<b>Gemüse</b> Champignon Chinakohl Brokkoli Karfiol Mangold Melanzani Paprika Pastinake Schwarzwurzel (Stangen-) Sellerie Spargel Spinat Zucchini  <b>Getränke</b> Apfelsaft Birnsaft Gemüsesaft Sojamilch  <b>Getreide</b> Gerste Hirse	<b>Kräuter</b> Estragon <b>f</b> Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte  <b>Obst</b> Apfel, süß Birne, Maulbeere Weintrauben  <b>Speiseöle</b> Distel- Lein- Oliven- Sesam- Sonnenblumen- Weizenkeim-  <b>Sonstiges</b> Tofu Kuzu	<b>Gemüse</b> Avocado Gurke  <b>Obst</b> Banane Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone  <b>Süßmittel</b> Zucker, weiß, braun
<b>METALL</b>  <b>Geschmack</b> scharf  <b>Wirkung</b> Wirkt von Innen nach Außen  Bewegt das Qi Bringt die Verdauung in Schwung Löst Stagnationen  Öffnet die Poren – leitet über die Haut aus	<b>Fleisch</b> Hirsch  <b>Getränke</b> <u>Alkohol hochprozentig:</u> ♦Korn ♦Rum ♦Whiskey ♦Wodka Yogi-Tee  <b>Gewürze</b> Cayennepfeffer Chilipulver Ingwer <b>g</b> Knoblauch Pfeffer Piment Sternanis  <b>Milchprodukte</b> Schimmelkäse	<b>Fleisch</b> Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein  <b>Gemüse</b> Bärlauch Frühlingszwiebel Porree (Lauch) Kren Zwiebel, roh  <b>Getränke</b> Reiswein (Sake) Yasmintee  <b>Getreide</b> Hafer  <b>Milchprodukte</b> Quargel Münsterkäse Käse würzig	<b>Gewürze</b> Basilikum <b>g</b> Beifuß <b>g</b> Bohnenkraut <b>g</b> Dill Estragon <b>g</b> Ingwer <b>f</b> Kardamom Koriander <b>f</b> -,-samen Kreuzkümmel Kümmel Liebstöckl Lorbeer Majoran Muskat Nelke Oregano <b>g</b> Rosmarin <b>g</b> Rosa Pfeffer Schnittlauch Senfsamen Thymian <b>g</b> Zitronengras	<b>Fleisch</b> Gans Kaninchen, wild Pute/Truthahn Wachtel Tauben  <b>Gemüse</b> Rettich, schwarz	<b>Fleisch</b> Kaninchen, Zucht  <b>Gemüse</b> Kresse Radieschen Radieschen-Sprossen Rettich, weiß  <b>Getränke</b> Pfefferminztee  <b>Gewürze</b> Salbei <b>g</b> Minze <b>f</b>  <b>Getreide</b> Reis			
<b>WASSER</b>  <b>Geschmack</b> salzig  <b>Wirkung</b> Leitet ins Innere hilft Stagnationen zu lösen		<b>Fisch</b> <u>eher Meeresfische:</u> Aal Fische, geräuchert Garnele (Shrimps, Crevette) Hummer, Languste Kabeljau Sardelle Lachs (Wildfang) Scholle Thunfisch  <b>Fleisch/Wurst</b> Salami Schinken roh/gekocht Fleisch, gepökelt, geräuchert, gesalzen, luftgetrocknet  <b>Milchprodukte:</b> Parmesan	<b>Fisch</b> <u>eher heimische Fische:</u> Barsch, Forelle, Karpfen, Zander  <u>aber auch:</u> Heilbutt, Hering Lachs (Aquakultur) Makrele, Sardine  <b>Fleisch/Wurst</b> Schwein  <b>Hülsenfrüchte</b> Bohnen (Adukibohnen, Sojabohnen gelb/schwarz) Erbsen <b>g</b> Linsen Bohnen <b>g</b>  <b>Sonstiges</b> Miso	<b>Fisch</b> Hering (Matjes)  <b>Hülsenfrüchte</b> Kichererbsen Mungbohnen  <b>Meeresfrüchte</b> Auster Tintenfisch (Calamari) Miesmuscheln  <b>Sonstiges</b> Mu-Erh-Pilz Umeboshi-Pflaume	<b>Getränke</b> Mineralwasser Wasser, kalt  <b>Gewürze</b> Sojasauce (Tamari, Shoyu) (Meer)Salz  <b>Meeresalgen</b> Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang  <b>Meeresfrüchte</b> Kaviar Krabbe Krebs  <b>Sonstiges</b> Agar-Agar			