

Die 5-Elemente-Tabelle

Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
HOLZ sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen 		Fleisch: Huhn Getränke: Kirschsafft Getreide: Grünkern Gewürze: Essig Petersilie Dille Obst: Granatapfel Kumquat Zwetschke	Getränke: Hagebuttentee Getreide: Bulgur Couscous Dinkel Obst: Brombeere Himbeere Marille Litschi Sonstiges: Germ/Hefe Backpulver Semmelbrösel	Fleisch: Ente Gemüse: Kapuzinerkresse Sauerkraut Sprossen Sojasprossen Sauerampfer Essiggurke Getränke: Brottrunk Champagner Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißwein Weizenbier Most Getreide: Weizen Milchprodukte: Dickmilch Kefir Buttermilch Topfen Sauermilch Sauerrahm Obst: Apfel, sauer Clementine Mandarine Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Kirsche, sauer Orange Preiselbeere Stachelbeere Mango Karambole Pflirsich Sanddorn Schlehe Weichsel Mirabelle	Gemüse: Mungbohnsprossen Tomate Getreide: Weizenkleie Weizen gekeimt Milchprodukte: Joghurt Obst: Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone
FEUER bitter trocknet aus leitet nach unten regt die Transformation an 	Fleisch: Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle Sorten gegrillt Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein	Gemüse: Tomatenmark Kohlsprossen Getränke: Kaffee Rotwein Gewürze/Kräuter: Basilikum f Bockshornkleesamen Bohnenkraut f Beifuß Curry Wermut Kurkuma (Gelbwurz) Milchprodukte: Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Schafmilch Sonstiges: Kakao	Gemüse: Brennnessel Eisbergsalat Endiviensalat Vogerlsalat Rote Rüben Olive Kapern Getreide: Bancha-Tee Pu-Ehr-Tee Schwarzer Tee Getreide: Amaranth Quinoa Roggen Kascha Sonstiges: Zitronenschale Orangenschale Schafgarbe Kamille	Gemüse: Artischocke Chicorée Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola Getränke: Altbier Grüner Tee Pils Wasser, heiss Getreide: Buchweizen Kräuter: Salbei f Kerbel Löwenzahn Hopfen Obst: Holunderbeere Grapefruit Quitte	Getränke: Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzeltée Löwenzahnwurzeltée
ERDE süß nährt befeuchtet entspannt baut Qi auf verteilt 	Gewürze/Kräuter: Zimtrinde Zimtpulver	Gemüse: Fenchel Kürbis Süßkartoffel Zwiebel, gebraten Kastanie (Maroni) Petersilienwurzel Lotuswurzel Obst: Marille g Kirsche, süß Korinthe Rosine Sultanine Pflirsich Litschi Speiseöle: Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl Walnußöl Getränke: Fencheltee Honigwein Likör Portwein Getreide: Süßreis Sago Tapioka Sonstiges: Pesto Orangeat Borretsch Weißdorn Marzipan	Fleisch: Kalb Rind Leber Gemüse: Fisolen Erbse f Karotte Kartoffel Kohlrabi Kürbis Rotkraut Rüben Weißkraut Kohl (Wirsing) Austernpilz Shiitakepilz Waldpilz Yamswurzel Steckrübe Topinambur Maiskolben Gewürze: Safran Vanille Süßholz Hirtentäschel Nüsse: Haselnuß Kürbiskern Mandel Pistazie Sesam Sonnenblumenkerne Obst: Datteln g Feige f/g Zwetschke g Dörrpflaume	Gemüse: Melanzani Karfiol Brokkoli Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie/Zeller Stangensellerie Spargel Spinat Champignon Zucchini Kräuter: Estragon f Kamille Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte Obst: Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/ weiss Marille Pflirsich Maulbeere Speiseöle: Leinöl Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl Distelöl	Gemüse: Gurke Obst: Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Avocado Süßmittel: Zucker, weiss

Die 5-Elemente-Tabelle

Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
ERDE 		Nüsse: Erdnuss Kokosraspel Pinienkern Walnuss Pistazie Gewürze: Fenchelsamen Anissamen	Getreide: Polenta Cornflakes Getränke: Süßholztee Traubensaft rot/weiss Maishaartee Malzbier Kuhmilch Süßmittel: Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, braun Sonstiges: Ei Butter/Ghee Käse Kokosmilch Erdnußöl Schlagobers	Getreide: Gerste Hirse Nüsse/Samen: Cashew Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Sesam Süßmittel: Sirup (alle Sorten) Sonstiges: Tofu Kuzu Pfeilwurzel-mehl Seitan	
METALL scharf löst Stagnation leitet nach oben bewegt 	Fleisch: Hirsch Getränke: Alkohol hochprozentig Yogi-Tee Korn Whiskey Wodka Rum Gewürze: Cayennepfeffer Chilipulver Ingwer g Knoblauch Pfeffer Piment Milchprodukte: Schimmelkäse	Fleisch: Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein Gemüse: Frühlingszwiebel Porree (Lauch) Kren Zwiebel, roh Getränke: Reiswein (Sake) Yasmintee Getreide: Hafer Milchprodukte: Quargel Münsterkäse Käse würzig	Gewürze: Basilikum g Beifuß g Bohnenkraut g Cumin Dill f/g Estragon g Ingwer f Kardamom Koriander f Koriandersamen Kren Kümmel Liebstöckl f/g Lorbeer Majoran f/g Masala Muskat Nelke Oregano g Rosmarin g Rosa Pfefferbeeren Schnittlauch f/g Senfsamen Sternanis Thymian g Szechuanpfeffer Zitronengras	Fleisch: Gans Kaninchen, wild Pute/Truthahn Wachtel Taube Gemüse: Rettich, schwarz Bärlauch Getreide: Reis Fleisch: Kaninchen, Zucht Gemüse: Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß Getränke: Pfefferminztee Gewürze: Salbei g Minze f	
WASSER salzig weicht auf festigt die Knochen löst Stagnation leitet nach unten 		Fisch: Aal Garnele (Shrimps, Crevette) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch, geräuchert Sardine Hering Fleisch/Wurst: Salami Schinken roh/gekocht Fleisch, gepökelt Fleisch, geräuchert Fleisch, gesalzen und luftgetrocknet Milchprodukte: Parmesankäse	Fisch: Barsch Forelle Heilbutt Karpfen Lachs Fleisch/Wurst: Schwein Hülsenfrüchte: Adukibohne Erbse g Linse Saubohne Sojabohne gelb/schwarz Sonstiges: Miso	Hülsenfrüchte: Kichererbse Mungbohne Meeresfrüchte: Auster Tintenfisch (Calamari) Miesmuscheln Sonstiges: Mu-Erh-Pilz Umeboshi-Pflaume	Getränke: Mineralwasser Wasser, kalt Gewürze: Sojasauce (Tamari, Shoyu) (Meer)Salz Meeresalgen: Hijiki, Kombu Wakame, Nori Seetang Meeresfrüchte: Kaviar Krabbe Krebs Sonstiges: Agar-Agar