

# Die 5-Elemente-Tabelle

## Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

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

# Die 5-Elemente-Tabelle

## Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

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