

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl		Kalt
<p><b>Holz</b></p> <p>Sauer leitet nach Innen Bewahrt die Säfte</p>		<b>Getreide:</b> Grünkern  <b>Früchte:</b> Granatapfel Kirschenkompott, ungesüßt Kumquat  <b>Kräuter/Gewürze:</b> Apfelessig Balsamicoessig Bärlauch Petersilie Reisessig/Genmais Umesu (essigsaurer Würzsoße) Weinessig  <b>Getränke:</b> Granatapfelsaft, ungesüßt Kirschsäfte, ungesüßt Petersilientee	<b>Getreide:</b> Dinkel Kamut  <b>Früchte:</b> Boxdorn/Fructus Lycii/Goji Beere Brombeeren Himbeeren  <b>Milchprodukte:</b> Topfen/Quark, fett Topfen/Quark, mager  <b>Getränke:</b> Früchtetee Hagebuttentee	<b>Getreide:</b> Weizen  <b>Gemüse:</b> milchsauer eingelegtes Gemüse Sauerkraut  <b>Sprossen:</b> Alfalfasprossen, gekauft <sup>1</sup> Alfalfasprossen, selbst gezüchtet, ab dem 6. Tag Hülsenfrüchtesprossen  <b>Früchte:</b> Apfel, sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere, gezüchtet Heidelbeere, wild Mandarine Moosbeere/Cranberry Orange/Apfelsine Preiselbeere Ribisel/Johannisbeere Stachelbeere Weichsel/Sauerkirsche	<b>Fleisch:</b> Ente  <b>Milchprodukte:</b> Buttermilch Crème Fraîche Hüttenkäse Kefir Mozarella Ricotta/Frischkäse Sauermilch/Dickmilch Sauerrahm/saure Sahne  <b>Kräuter/Gewürze:</b> Kapuzinerkresse  <b>Getränke:</b> Brottrunk Fruchtsaft <sup>2</sup> Hibiskustee Malventee Melissentee  <b>Alkoholische Getränke:</b> Most (Vorstufe von Wein) Prosecco Sekt Wein, Weiß-, sauer	<b>Gemüse:</b> Essiggurkerl, konventionell Gurke, saure, selbsteingelegt Paradeiser/Tomate  <b>Sprossen:</b> Mungbohnsensprossen  <b>Früchte:</b> Ananas Guave Kiwi Limette Rhabarber Sanddorn Zitrone  <b>Milchprodukte:</b> Joghurt, 3,5%-ig  <b>Kräuter/Gewürze:</b> Ketchup, Bio- Ketchup, konventionell Sauerampfer Tomatenmark Zitronenmelisse  <b>Alkoholische Getränke:</b> Weizenbier

Nahrungsmittel, die noch nicht nach Element und Temperaturverhalten klassifiziert sind:

Meeresfrüchte u. ä.:  
Schnecken

Milchprodukte:  
Molke

Getränke:  
Limonaden (Cola, Fanta, etc.)

Fette/Öle:  
Öl aus schwarzen Johannisbeeren

Sonstiges:  
Eis  
Künstliche Süßstoffe  
Sorbet

grün = sehr gut

orange = wenig

blau = gut

rot = nein

schwarz = keine Daten zu den Stoffwechsellagen

<sup>1</sup> Unausgereifte Alfalfasprossen enthalten den Giftstoff Canavanin. Gekaufte Alfalfasprossen sind in der Regel nicht ausgereift und sollten daher nicht gegessen werden.

<sup>2</sup> Einzelne Fruchtsäfte können bei therapeutischem Einsatz besser bewertet sein.

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p><i>Feuer</i></p> <p><i>Bitter</i></p> <p><i>Leitet nach unten regt die Transformation an</i></p>	<p><b>Fleisch:</b> gegrilltes Fleisch - je nach Sorte <b>Hammel, Filet</b> <b>Hammel, Keule</b> <b>Lamm, Keule, Bug</b> <b>Lamm, Brust</b> <b>Ziege</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Bitterlikör</b> <b>Cognac</b> <b>Glühwein</b></p>	<p><b>Gemüse:</b> <b>Kohlsprossen/Rosenkohl</b></p> <p><b>Milchprodukte:</b> <b>Fetakäse (vom Schaf)</b> <b>Schafmilch, pasteurisiert, homogenisiert</b> <b>Ziegenkäse</b> <b>Ziegenmilch, pasteurisiert, homogenisiert</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Basilikum, frisch</b> Beifuß, getrocknet <b>Bockshornkleesamen</b> <b>Bohnenkraut</b> <b>Gelbwurz/Kurkuma</b> <b>Kerbel, frisch</b> <b>Oregano, frisch</b> <b>Paprikapulver, süß</b> <b>Rosmarin, frisch</b> <b>Thymian, frisch</b> Wacholderbeere Ysop</p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b> <b>Mohn</b></p> <p><b>Sonstiges:</b> <b>Johannisbrotmehl/Carob</b> <b>Kakaopulver</b> <b>Schokolade, bitter</b></p> <p><b>Getränke:</b> <b>Kaffee</b> <b>Kaffee, koffeinfrei, Bio</b> <b>Kaffee, koffeinfrei, konventionell</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Rotwein</b></p>	<p><b>Getreide:</b> <b>Amaranth</b> <b>Quinoa</b> <b>Roggen</b></p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> <b>Eisbergsalat</b> <b>Endiviensalat</b> <b>Rote Rübe/Rote Beete, gekocht</b> <b>Vogerl-/Rapunzel-/Feldsalat</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Brennnessel</p> <p><b>Getränke:</b> Getreidekaffee</p>	<p><b>Getreide:</b> <b>Buchweizen</b></p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> <b>Artischocke</b> <b>Chicorée</b> <b>Häuptelsalat/Kopfsalat</b> <b>Löwenzahnblätter</b> <b>Pastinake</b> <b>Radicchio</b> <b>Rote Rüben/Rote Beete, roh</b> <b>Rucola</b></p> <p><b>Früchte:</b> <b>Grapefruit/Pampelmuse</b> <b>Holunderbeeren</b> <b>Quitte</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Salbei, frisch</b></p> <p><b>Getränke:</b> Pu-Erh Tee Rotbuschtee <b>Schwarzer Tee</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Altbier (dunkel, mit viel Malz)</b></p>	<p><b>Getränke:</b> Baldriantee Eisenkrauttee Enziantee Frauenmanteltee <b>Grüner Tee</b> Klettenwurzeltée Löwenzahnwurzeltée Schafgarbentee Wermuttee</p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Bier/Pils</b></p>

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i></p> <p><i>Verteilt in</i></p> <p><i>alle</i></p> <p><i>Richtungen</i></p> <p><i>nährt und</i></p> <p><i>befeuchtet</i></p>	<b>Gewürze:</b> Zimt	<b>Getreide:</b> Süßreis/Mochireis  <b>Gemüse:</b> Fenchel, Gemüse Hokkaidokürbis Süßkartoffel  <b>Früchte:</b> Kirsche Marille/Aprikose Nektarine Pfersich Rosine, Korinthe, Sultanine  Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Edelkastanie/Marone Erdnüsse Kokosnuss/-flocken Pinienkerne Walnuss  <b>Fleisch:</b> Huhn, Brat- Huhn, Brust Huhn, Keule Huhn, Suppen-  <b>Öle/Fette:</b> Erdnussöl Kürbiskernöl Mohnöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl  <b>Stärke:</b> Sago	<b>Getreide:</b> Hirse Mais Polenta  <b>Gemüse:</b> Chinakohl Erdäpfel/Kartoffel Fisolen/Grüne Bohnen Flaschenkürbis Karotte Kohlrabi Kraut/Kohl Kürbis, mit harten Kernen/Winterkürbis Rotkraut/-kohl Speiserübe Steckrübe/Kohlrübe Wasserkastanie Weiße Rübe Weißkraut Wirsingkohl Yamswurzel  <b>Pilze:</b> Austernpilz Shiitakepilz Waldpilze  <b>Früchte:</b> Dattel, getrocknet Feige, getrocknet Litschi Longan Mirabelle Zwetschke/Pflaume, frisch Zwetschke/Pflaume, getrocknet	Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Haselnuss Hickorynüsse Kürbiskerne Lotoskern Macademianüsse Mandeln Pekannuss Pistazien Sesamsamen Sonnenblumenkerne  <b>Hülsenfrüchte:</b> Erbsen, frisch Lopino  <b>Fleisch:</b> Kalb Kalb, Leber Rind Rind, Zunge, Leber Strauß  <b>Eier:</b> Ei, Ente Ei, Huhn  <b>Milchprodukte:</b> Käse, ab 45 %, z.B. Gouda, Tilsiter Magerkäse Magermilch Milch, laktosefrei Vollmilch, pasteurisiert, homogenisiert  <b>Gewürze:</b> Safran Vanille, echt	<b>Getreide:</b> Gerste YiYiRen/Hiobsträne  <b>Gemüse:</b> Broccoli Grünkohl Karfiol/Blumenkohl Kürbis, mit weichen Kernen/Sommerkürbis Lotoswurzel Mangold Melanzani/Aubergine Okra Paprika, alle Farben Schwarzwurzel Sellerieknolle Selleriestangen Spargel Spinat Topinambur Zucchini, alle Sorten  <b>Pilze:</b> Champignon  <b>Früchte:</b> Apfel, süß Birne Weintrauben  Nüsse, Samen, fettreiche <b>Früchte:</b> Cashewnüsse Leinsamen Paranüsse  <b>Hülsenfrüchte:</b> Tofu	<b>Milchprodukte:</b> Schlagobers/Sahne, süß  <b>Öle/Fette:</b> Avocadoöl Distelöl Leinöl Margarine Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Traubenkernöl Weizenkeimöl  <b>Kräuter/Gewürze:</b> Estragon, frisch  <b>Stärke</b> Kuzu Pfeilwurzelmehl  <b>Süßmittel:</b> Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Birndicksaft Guavendicksaft Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, Vollrohr- Zuckerrübensirup  <b>Getränke:</b> Apfelsaft Birnensaft Gemüsesaft Sojamilch  <b>Sonstiges:</b> Schokolade, Milch-	<b>Gemüse:</b> Bambussprossen Salatgurke  <b>Früchte:</b> Banane Honigmelone Kakifrukt Karambol Mango Maulbeeren Papaya Wassermelone Zuckermelone  Nüsse, Samen, fettreiche <b>Früchte:</b> Avocado  <b>Süßmittel:</b> Zucker, weiß

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i></p> <p><i>Verteilt in</i></p> <p><i>alle</i></p> <p><i>Richtungen</i></p> <p><i>nährt und</i></p> <p><i>befeuchtet</i></p>		<p>Sonstiges:</p> <p><b>Kokosmilch</b></p> <p>Marzipan</p> <p>Alkoholische</p> <p>Getränke:</p> <p><b>Honigwein</b></p> <p><b>Likör</b></p> <p><b>Portwein</b></p>	<p>Öle/Fette:</p> <p><b>Borretschöl</b></p> <p><b>Butter</b></p> <p><b>Butterschmalz/Ghee</b></p> <p><b>Fischöl</b></p> <p><b>Gänseschmalz</b></p> <p><b>Hanföl</b></p> <p><b>Kokosfett</b></p> <p><b>Maiskeimöl</b></p> <p><b>Mandelöl</b></p> <p><b>Nachtkerzenöl</b></p> <p><b>Palmkernöl</b></p> <p><b>Palmöl</b></p> <p><b>Schwein, Schmalz</b></p> <p>Sonstiges:</p> <p><b>Gelatine</b></p> <p><b>Hefe</b></p> <p><b>Mayonnaise,</b></p> <p><b>konventionell</b></p> <p><b>Mayonnaise,</b></p> <p><b>selbstgemacht mit</b></p> <p><b>Oliveneröl</b></p>	<p>Getränke:</p> <p>Maishaar tee</p> <p><b>Mandelmilch</b></p> <p><b>Reismilch</b></p> <p>Süßholztee</p> <p><b>Traubensaft, rot</b></p> <p><b>Traubensaft, weiß</b></p> <p>Alkoholische</p> <p>Getränke:</p> <p><b>Malzbier</b></p>			

Element	Heiß	Warm		Neutral	Kühl	Kalt
<b>Metall</b>  <i>Scharf</i> <i>Leitet nach</i> <i>oben und</i> <i>außen</i> <i>Bewegt</i> <i>und löst</i> <i>Stagnation</i>	<b>Gemüse:</b> <b>Peperoni</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Hirsch</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Blauschimmelkäse,</b> <b>z.B. Gorgonzola</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Cayennepfeffer</b> <b>Chilischote</b> <b>Currypulver</b> <b>Ingwer, getrocknet</b> <b>Knoblauch</b> <b>Pfeffer</b> <b>Piment</b> <b>Sternanis</b>  <b>Getränke:</b> <b>Yogitee</b>  <b>Alkoholische</b> <b>Getränke:</b> <b>Alkohol,</b> <b>hochprozentig</b>	<b>Getreide:</b> <b>Hafer</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Frühlingszwiebeln</b> <b>Kren/Meerrettich</b> <b>Pak Choi/Bok Choy</b> <b>Porree/Lauch</b> <b>Schalotten</b> <b>Zwiebel, roh</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Elch</b> <b>Fasan</b> <b>Rebhuhn</b> <b>Rehrücken</b> <b>Wildschwein</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Käse, stark</b> <b>fermentiert, ab 45 %, z. B. Emmentaler, Bergkäse</b> <b>Magerkäse, z.B. Harzerkäse/Handkäse/Quargel</b> <b>Rot- und Weißschimmelkäse, ab 45 %, z.B. Münsterkäse, Brie, Camembert</b> <b>Parmesan</b>	<b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Anissamen</b> <b>Basilikum, getrocknet</b> <b>Dill</b> <b>Estragon, getrocknet</b> <b>Fenchelsamen</b> <b>Ingwer, frisch</b> <b>Kardamom</b> <b>Kerbel, getrocknet</b> <b>Koriander, frisch</b> <b>Koriandersamen</b> <b>Kreuzkümmel/Cumin</b> <b>Kümmel</b> <b>Liebstöckel</b> <b>Lorbeer</b> <b>Majoran</b> <b>Masala, je nach Mischung</b> <b>Muskatblüte</b> <b>Muskatnuss</b> <b>Nelke</b> <b>Oregano, getrocknet</b> <b>Rosmarin, getrocknet</b> <b>Schnittlauch</b> <b>Senf, Bio-Senf, konventionell</b> <b>Senfsamen</b> <b>Thymian, getrocknet</b> <b>Wasabi</b>  <b>Getränke:</b> <b>Hafermilch</b>  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Reiswein/Sake</b>	<b>Getreide:</b> <b>Basmatireis</b> <b>Vollkornreis</b> <b>Wildreis</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Rettich, schwarz</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Gans</b> <b>Hase</b> <b>Taube</b> <b>Truthahn/Pute, Brust</b> <b>Truthahn/Pute, Keule</b> <b>Wachtel</b>	<b>Gemüse:</b> <b>Daikon</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Kaninchen</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Kresse</b> <b>Radieschen</b> <b>Radieschensprossen</b> <b>Rettich, weiß</b>  <b>Getränke:</b> <b>Pfefferminztee</b>  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Champagner</b> <b>Wein, Weiß-, trocken</b>	

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl	Kalt
<p><i>Wasser</i></p> <p><i>Salzig</i></p> <p><i>Leitet in die Tiefe</i></p> <p><i>Festigt die Knochen</i></p> <p><i>Löst Stagnation</i></p>		<p><b>Fisch:</b></p> <p>Aal</p> <p>Abalone, Meerohren</p> <p>Fisch, geräuchert - je nach Sorte</p> <p>Flunder</p> <p>Garnele („Krabbe“, Crevette oder Shrimps)</p> <p>Hummer</p> <p>Jakobsmuschel</p> <p>Kabeljau/Dorsch</p> <p>Lachs</p> <p>Languste</p> <p>Makrele</p> <p>Miesmuschel</p> <p>Sardelle/Anchovis</p> <p>Scholle</p> <p>Seehecht</p> <p>Seelachs</p> <p>Thunfisch, dunkles Fleisch</p> <p>Thunfisch, helles Fleisch</p> <p><b>Fleisch:</b></p> <p>gepökeltes, gesalzenes, geräuchertes und luftgetrocknetes Fleisch</p> <p>Salami</p> <p>Schwein, Kochschinken</p> <p>Schwein, Speck</p>	<p><b>Fisch:</b></p> <p>Barsch (Fluss-, See-, Zacken-)</p> <p>Barsch (Gold-, Rot-)</p> <p>Brasse</p> <p>Forelle</p> <p>Hai</p> <p>Hecht</p> <p>Heilbutt</p> <p>Hering</p> <p>Karpfen</p> <p>Katfisch/Steinbeißer</p> <p>Mahi-Mahi</p> <p>Meeräsche</p> <p>Renke/Maräne/Felchen</p> <p>Sardine</p> <p>Schellfisch</p> <p>Seesaibling</p> <p>Snapper</p> <p>Steinbutt</p> <p>Venusmuscheln</p> <p>Wels</p> <p>Zander</p>	<p><b>Fleisch:</b></p> <p>Schwein, Filet, Kotelett</p> <p>Schwein, Leber</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p>Adzukibohnen</p> <p>Augenbohnen</p> <p>Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne<sup>3</sup></p> <p>Erbsen, getrocknet</p> <p>Kidneybohnen</p> <p>Linsen</p> <p>Tempeh</p> <p>Wachtelbohnen/Pinto-Bohnen</p> <p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Miso</p>	<p><b>Fisch/Meeresfrüchte:</b></p> <p>Austern</p> <p>Calamari/Octopus/Tintenfisch</p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b></p> <p>Oliven, mariniert</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p>Butterbohne</p> <p>Kichererbsen</p> <p>Limabohnen</p> <p>Mungbohnen</p> <p>Schwarze Bohnen</p> <p>Sojabohne</p> <p>Weißer Bohnen</p> <p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Umeboshi-Pflaume</p>	<p><b>Algen:</b></p> <p>Agar-Agar</p> <p>Arame-Alge</p> <p>Blasentang</p> <p>Dulse-Alge</p> <p>Hijiki-Alge</p> <p>Irish Moos</p> <p>Kelp</p> <p>Kombu-Alge</p> <p>Laver-Alge</p> <p>Nori-Alge</p> <p>Spirulina</p> <p>Wakame-Alge</p> <p><b>Meeresfrüchte:</b></p> <p>Flusskrebs</p> <p>Kaviar</p> <p>Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</p> <p><b>Gewürze:</b></p> <p>Salz, jodiert, natriumarm</p> <p>Salz, Stein-, Meer-</p> <p>Sojasoße (Tamari, Shoyu)</p> <p><b>Getränke:</b></p> <p>Mineralwasser mit Kohlensäure</p> <p>Wasser, Leitungs-, je nach Qualität</p> <p>Wasser, Quell-</p>

<sup>3</sup> Fava-Bohnen können bei Personen mit entsprechender genetischer Veranlagung den sogenannten Favismus (eine lebensbedrohliche Art von Anämie) auslösen und sollten daher vermieden werden. (Quelle: Fallon, Sally & Mary Enig. 2001<sup>2</sup>. Nourishing Traditions. The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats. Washington: New Trends Publishing, S. 495.)