

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

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

**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 Stoffwechselformen

<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>Kaffe, 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> Brennessel</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> Quitte</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 alle Richtungen nährt und befeuchtet</i></p>	<b>Gewürze:</b> <b>Zimt</b>	<b>Getreide:</b> <b>Süßreis/Mochireis</b>  <b>Gemüse:</b> Fenchel, Gemüse Hokkaidokürbis Süßkartoffel  <b>Früchte:</b> Kirsche Marille/Aprikose Nektarine Pflirsich 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 Ei, Huhn, Eigelb Ei, Huhn, Eiweiß  <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 Birnsaft 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: Kokosmilch Marzipan</p> <p>Alkoholische Getränke: Honigwein Likör Portwein</p>	<p>Öle/Fette: Borretschöl Butter Butterschmalz/Ghee Fischöl Gäneschmalz Hanföl Kokosfett Maiskeimöl Mandelöl Nachtkerzenöl Palmkernöl Palmöl Schwein, Schmalz</p> <p>Sonstiges: Gelatine Hefe Mayonnaise, konventionell Mayonnaise, selbstgemacht mit Olivenöl</p>	<p>Getränke: Maishaartee Mandelmilch Reismilch Süßholztee Traubensaft, rot Traubensaft, weiß</p> <p>Alkoholische Getränke: Malzbier</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> Blauschimmelkäse, z.B. Gorgonzola  <b>Kräuter/Gewürze:</b> Cayennepfeffer Chilischote Currypulver Ingwer, getrocknet Knoblauch Pfeffer Piment Sternanis  <b>Getränke:</b> Yogitee  <b>Alkoholische</b> <b>Getränke:</b> <b>Alkohol,</b> <b>hochprozentig</b>	<b>Getreide:</b> <b>Hafer</b>  <b>Gemüse:</b> Frühlingszwiebeln Kren/Meerrettich Pak Choi/Bok Choy Porree/Lauch Schalotten Zwiebel, roh  <b>Fleisch:</b> <b>Elch</b> Fasan Rebhuhn <b>Rehrücken</b> <b>Wildschwein</b>  <b>Milchprodukte:</b> Käse, stark fermentiert, ab 45 %, z. B. Emmentaler, Bergkäse Magerkäse, z.B. <b>Harzerkäse/Handkäse/</b> <b>Quargel</b> Rot- und Weiß- schimmelkäse, ab 45 % , z.B. Münsterkäse, Brie, Camembert Parmesan	<b>Kräuter/Gewürze:</b> Anissamen Basilikum, getrocknet Dill Estragon, getrocknet Fenchelsamen Ingwer, frisch Kardamom Kerbel, getrocknet Koriander, frisch Koriandersamen Kreuzkümmel/Cumin Kümmel Liebstöckel Lorbeer Majoran Masala, je nach Mischung Muskatblüte Muskatnuss Nelke Oregano, getrocknet Rosmarin, getrocknet Schnittlauch Senf, Bio- <b>Senf, konventionell</b> Senfsamen Thymian, getrocknet Wasabi  <b>Getränke:</b> <b>Hafermilch</b>  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Reiswein/Sake</b>	<b>Getreide:</b> Basmatireis Vollkornreis Wildreis  <b>Gemüse:</b> <b>Rettich, schwarz</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Gans</b> <b>Hase</b> Taube <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> Kresse <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><b>Aal</b></p> <p>Abalone, Meerohren</p> <p>Fisch, geräuchert - je nach Sorte</p> <p><b>Flunder</b></p> <p>Garnele („Krabbe“, Crevette oder Shrimps)</p> <p>Hummer</p> <p><b>Jakobsmuschel</b></p> <p><b>Kabeljau/Dorsch</b></p> <p>Lachs</p> <p>Languste</p> <p><b>Makrele</b></p> <p><b>Miesmuschel</b></p> <p><b>Sardelle/Anchovis</b></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><b>Barsch (Fluss-, See-, Zacken-)</b></p> <p><b>Barsch (Gold-, Rot-)</b></p> <p>Brasse</p> <p>Forelle</p> <p>Hai</p> <p>Hecht</p> <p>Heilbutt</p> <p><b>Hering</b></p> <p>Karpfen</p> <p>Katfisch/Steinbeißer</p> <p>Mahi-Mahi</p> <p>Meeräsche</p> <p>Renke/Maräne/Felchen</p> <p><b>Sardine</b></p> <p>Schellfisch</p> <p>Seesaibling</p> <p>Snapper</p> <p>Steinbutt</p> <p>Venusmuschel</p> <p>Wels</p> <p>Zander</p>	<p><b>Fleisch:</b></p> <p>Schwein, Filet, Kotelett</p> <p><b>Schwein, Leber</b></p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p>Adzukibohnen</p> <p>Augenbohnen/Kuhbohnen</p> <p><b>Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne<sup>3</sup></b></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><b>Oliven, mariniert</b></p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p>Butterbohne</p> <p>Kichererbsen</p> <p>Limabohnen</p> <p>Mungbohnen</p> <p>Schwarze Bohnen</p> <p><b>Sojabohne</b></p> <p><b>Weißer Bohnen</b></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><b>Kaviar</b></p> <p>Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</p> <p><b>Gewürze:</b></p> <p><b>Salz, jodiert, natriumarm</b></p> <p><b>Salz, Stein-, Meer-Sojasoße (Tamari, Shoyu)</b></p> <p><b>Getränke:</b></p> <p><b>Mineralwasser mit Kohlensäure</b></p> <p>Wasser, Leitungs-, je nach Qualität</p> <p><b>Wasser, Quell-</b></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.)