

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl		Kalt
<p style="text-align: center;">Holz</p> <p style="text-align: center;"><i>Sauer leitet nach Innen Bewahrt die Säfte</i></p>		Getreide: Grünkern Früchte: Granatapfel Kirschenkompott, ungesüßt Kumquat Kräuter/Gewürze: Apfelessig Balsamicoessig Bärlauch Petersilie Reisessig/Genmais Umesu (essigsaurer Würzsoße) Weinessig Getränke: Granatapfelsaft, ungesüßt Kirschsaft, ungesüßt Petersilientee	Getreide: Dinkel Kamut Früchte: Boxdorn/Fructus Lycii/Goji Beere Brombeeren Himbeeren Milchprodukte: Topfen/Quark, mager Topfen/Quark, fett Getränke: Früchtetee Hagebuttentee	Getreide: Weizen Gemüse: milchsauer eingelegtes Gemüse Sauerkraut Sprossen: Alfalfasprossen, gekauft¹ Alfalfasprossen, selbst gezüchtet, ab dem 6. Tag Hülsenfrüchtesprossen Früchte: Apfel, sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere, gezüchtet Heidelbeere, wild Mandarine Moosbeere/Cranberry Orange/Apfelsine Preiselbeere Ribisel/Johannisbeeren Stachelbeere Weichsel/Sauerkirsche	Fleisch: Ente Milchprodukte: Buttermilch Crème Fraîche Hüttenkäse Kefir Mozarella Ricotta/Frischkäse Sauermilch/Dickmilch Sauerrahm/saure Sahne Kräuter/Gewürze: Kapuzinerkresse Getränke: Brottrunk Fruchtsaft² Hibiskustee Malventee Melissentee Alkoholische Getränke: Most (Vorstufe von Wein) Prosecco Sekt Wein, Weiß-, sauer	Gemüse: Essiggurkerl, konventionell Gurke, saure, selbsteingelegt Paradeiser/Tomate Sprossen: Mungbohnsensprossen Früchte: Ananas Guave Kiwi Limette Rhabarber Sanddorn Zitrone Milchprodukte: Joghurt, 3,5%-ig Kräuter/Gewürze: Ketchup, Bio- Ketchup, konventionell Sauerampfer Tomatenmark Zitronenmelisse Alkoholische Getränke: Weizenbier

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

Meeresfrüchte u. ä.:
Schnecken

Milchprodukte:
Molke

Getränke:
Limonaden (Cola, Fanta, etc.)

Öle/Fette:
Öl aus schwarzen Johannisbeeren

Sonstiges:
Eis
Künstliche Süßstoffe
Sorbet

grün = sehr gut, Gruppe 1

orange = wenig

rot = nein

violett = sehr gut, Gruppe 2

blau = gut

schwarz = keine Daten zu den Stoffwechselformen

Essen Sie bei jeder Mahlzeit entweder Nahrungsmittel der Gruppe 1 oder der Gruppe 2

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

² 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>Fleisch: gegrilltes Fleisch - je nach Sorte Hammel, Filet Hammel, Keule Lamm, Keule, Bug Lamm, Brust Ziege</p> <p>Alkoholische Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein</p>	<p>Gemüse: Kohlsprossen/Rosenkohl</p> <p>Milchprodukte: Fetakäse (vom Schaf) Schafmilch, pasteurisiert, homogenisiert Ziegenkäse Ziegenmilch, pasteurisiert, homogenisiert</p> <p>Kräuter/Gewürze: Basilikum, frisch Beifuß, getrocknet Bockshornkleesamen Bohnenkraut Gelbwurz/Kurkuma Kerbel, frisch Oregano, frisch Paprikapulver, süß Rosmarin, frisch Thymian, frisch Wacholderbeere Ysop</p> <p>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Mohn</p> <p>Sonstiges: Johannisbrotmehl/Carob Kakaopulver Schokolade, bitter</p> <p>Getränke: Kaffee Kaffee, koffeinfrei, Bio- Kaffee, koffeinfrei, konventionell</p> <p>Alkoholische Getränke: Rotwein</p>	<p>Getreide: Amaranth Quinoa Roggen</p> <p>Gemüse/Salate: Eisbergsalat Endiviensalat Rote Rübe/Rote Beete, gekocht Vogerl-/Rapunzel-/Feldsalat</p> <p>Kräuter/Gewürze: Brennnessel</p> <p>Getränke: Getreidekaffee</p>	<p>Getreide: Buchweizen</p> <p>Gemüse/Salate: Artischocke Chicorée Häuptelsalat/Kopfsalat Löwenzahnblätter Pastinake Radicchio Rote Rüben/Rote Beete, roh Rucola</p> <p>Früchte: Grapefruit/Pampelmuse Holunderbeeren Quitte</p> <p>Kräuter/Gewürze: Salbei, frisch</p> <p>Getränke: Pu-Erh Tee Rotbuschtee Schwarzer Tee</p> <p>Alkoholische Getränke: Altbier (dunkel, mit viel Malz)</p>	<p>Getränke: Baldriantee Eisenkrauttee Enziantee Frauenmanteltee Grüner Tee Klettenwurzelttee Löwenzahnwurzelttee Schafgarbentee Wermuttee</p> <p>Alkoholische Getränke: Bier/Pils</p>

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i> <i>Verteilt in</i> <i>alle</i> <i>Richtungen</i> <i>nährt und</i> <i>befeuchtet</i></p>	Gewürze: Zimt	Getreide: Süßreis/Mochireis Gemüse: Fenchel, Gemüse Hokkaidokürbis Süßkartoffel Früchte: Kirsche Marille/Aprikose Nektarine Pfirsich Rosine, Korinthe, Sultanine Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Edelkastanie/Marone Erdnüsse Kokosnuss/-flocken Pinienkerne Walnuss Fleisch: Huhn, Brat- Huhn, Brust Huhn, Keule Huhn, Suppen- Öle/Fette: Erdnussöl Kürbiskernöl Mohnöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl Stärke: Sago	Getreide: Hirse Mais Polenta Gemüse: Chinakohl Erdäpfel/Kartoffel Fisolen/Grüne Bohnen Flaschenkürbis Karotte Kohlrabi Kraut/Kohl Kürbis, mit harten Kernen/Winterkürbis Rotkraut/-kohl Speiserübe Steckrübe/Kohlrübe Wasserkastanie Weißer Rübe Weißkraut Wirsingkohl Yamswurzel Pilze: Austernpilz Shiitakepilz Waldpilze Früchte: Dattel, getrocknet Feige, getrocknet Litschi Longan Mirabelle Zwetschke/Pflaume, frisch Zwetschke/Pflaume, getrocknet	Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Haselnuss Hickorynüsse Kürbiskerne Lotuskern Macademianüsse Mandeln Pekannuss Pistazien Sesamsamen Sonnenblumenkerne Hülsenfrüchte: Erbsen, frisch Lopino Fleisch: Kalb Kalb, Leber Rind Rind, Zunge, Leber Strauß Eier: Ei, Ente Ei, Huhn Milchprodukte: Käse, ab 45 %, z.B. Gouda, Tilsiter Magerkäse Magermilch Milch, laktosefrei Vollmilch, pasteurisiert, homogenisiert Gewürze: Safran Vanille, echt	Getreide: Gerste YiYiRen/Hiobsträne Gemüse: 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 Pilze: Champignon Früchte: Apfel, süß Birne Weintrauben Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Cashewnüsse Leinsamen Paranüsse Hülsenfrüchte: Tofu	Milchprodukte: Schlagobers/Sahne, süß Öle/Fette: Avocadoöl Distelöl Leinöl Margarine Olivensöl Sesamöl Sonnenblumenöl Traubenkernöl Weizenkeimöl Kräuter/Gewürze: Estragon, frisch Stärke Kuzu Pfeilwurzelmehl Süßmittel: Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Birndicksaft Guavendicksaft Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, Vollrohr- Zuckerrübensirup Getränke: Apfelsaft Birnsaft Gemüsesaft Sojamilch Sonstiges: Schokolade, Milch-	Gemüse: Bambussprossen Salatgurke Früchte: Banane Honigmelone Kakifrukt Karambol Mango Maulbeeren Papaya Wassermelone Zuckermelone Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Avocado Süßmittel: 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
Metall <i>Scharf</i> <i>Leitet nach</i> <i>oben und</i> <i>außen</i> <i>Bewegt</i> <i>und löst</i> <i>Stagnation</i>	Gemüse: Peperoni Fleisch: Hirsch Milchprodukte: Blauschimmelkäse, z.B. Gorgonzola Kräuter/Gewürze: Cayennepfeffer Chilischote Currypulver Ingwer, getrocknet Knoblauch Pfeffer Piment Sternanis Getränke: Yogitee Alkoholische Getränke: Alkohol, hochprozentig	Getreide: Hafer Gemüse: Frühlingszwiebeln Kren/Meerrettich Pak Choi/Bok Choy Porree/Lauch Schalotten Zwiebel, roh Fleisch: Elch Fasan Rebhuhn Rehrücken Wildschwein Milchprodukte: Käse, stark fermentiert, ab 45 %, z. B. Emmentaler, Bergkäse Rot- und Weißschimmelkäse, ab 45 %, z.B. Münsterkäse, Brie, Camembert Magerkäse, z.B. Harzerkäse/Handkäse/Quargel Parmesan	Kräuter/Gewürze: 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- Senf, konventionell Senfsamen Thymian, getrocknet Wasabi Getränke: Hafermilch Alkoholische Getränke: Reiswein/Sake	Getreide: Basmatireis Vollkornreis Wildreis Gemüse: Rettich, schwarz Fleisch: Gans Hase Taube Truthahn/Pute, Brust Truthahn/Pute, Keule Wachtel	Gemüse: Daikon Fleisch: Kaninchen Kräuter/Gewürze: Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß Getränke: Pfefferminztee Alkoholische Getränke: Champagner Wein, Weiß-, trocken	

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl	Kalt
<p>Wasser</p> <p><i>Salzig</i> <i>Leitet in die Tiefe</i> <i>Festigt die Knochen</i> <i>Löst Stagnation</i></p>		<p>Fisch: Aal Abalone, Meerohren Fisch, geräuchert - je nach Sorte Flunder Garnele („Krabbe“, Crevette oder Shrimps) Hummer Jakobsmuschel Kabeljau/Dorsch Lachs Languste Makrele Miesmuschel Sardelle/Anchovis Scholle Seehecht Seelachs Thunfisch, dunkles Fleisch Thunfisch, helles Fleisch</p> <p>Fleisch: gepökeltes, gesalzenes, geräuchertes und luftgetrocknetes Fleisch Salami Schwein, Kochschinken Schwein, Speck</p>	<p>Fisch: Barsch (Fluss-, See-, Zacken-) Barsch (Gold-, Rot-) Brasse Forelle Hai Hecht Heilbutt Hering Karpfen Katfisch/Steinbeißer Mahi-Mahi Meeräsche Renke/Maräne/Felchen Sardine Schellfisch Seesaibling Snapper Steinbutt Venusmuschel Wels Zander</p>	<p>Fleisch: Schwein, Filet, Kotelett Schwein, Leber</p> <p>Hülsenfrüchte: Adzukibohnen Augenbohnen/Kuhbohnen Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne³ Erbsen, getrocknet Kidneybohnen Linsen Tempeh Wachtelbohnen/Pinto-Bohnen</p> <p>Sonstiges: Miso</p>	<p>Fisch/Meeresfrüchte: Austern Calamari/Octopus/Tintenfisch</p> <p>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Oliven, mariniert</p> <p>Hülsenfrüchte: Butterbohne Kichererbsen Limabohnen Mungbohnen Schwarze Bohnen Sojabohne Weißer Bohnen</p> <p>Sonstiges: Umeboshi-Pflaume</p>	<p>Algen: Agar-Agar Arame-Alge Blasentang Dulse-Alge Hijiki-Alge Irish Moos Kelp Kombu-Alge Laver-Alge Nori-Alge Spirulina Wakame-Alge</p> <p>Meeresfrüchte: Flusskrebs Kaviar Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</p> <p>Gewürze: Salz, jodiert, natriumarm Salz, Stein-, Meer-Sojasoße (Tamari, Shoyu)</p> <p>Getränke: Mineralwasser mit Kohlensäure Wasser, Leitungs-, je nach Qualität Wasser, Quell-</p>

³ 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. 2001². Nourishing Traditions. The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats. Washington: New Trends Publishing, S. 495.)