

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

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 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><b>Feuer</b></p> <p><i>Bitter</i> <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, Brust</b> <b>Lamm, Keule, Bug</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:</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, konventionell</b> <b>Kaffe, koffeinfrei, Bio-</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 Rüben/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><b>Erde</b></p> <p><i>Süß</i> <i>Verteilt in</i> <i>alle</i> <i>Richtungen</i> <i>nährt und</i> <i>befeuchtet</i></p>	<p><b>Gewürze:</b> Zimt</p>	<p><b>Getreide:</b> Süßreis/Mochireis</p> <p><b>Gemüse:</b> Fenchel, Gemüse Hokkaidokürbis Süßkartoffel</p> <p><b>Früchte:</b> Kirsche Marille/Aprikose Nektarine Pfirsich Rosine, Korinthe, Sultanine</p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b> Edelkastanie/Marone Erdnüsse Kokosnuss/-flocken Pinienkerne Walnuss</p> <p><b>Fleisch:</b> Huhn, Brat- Huhn, Brust Huhn, Keule Huhn, Suppen-</p> <p><b>Öle/Fette:</b> Erdnussöl Kürbiskernöl Mohnöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl</p> <p><b>Stärke:</b> Sago</p>	<p><b>Getreide:</b> Hirse Mais Polenta</p> <p><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</p> <p><b>Pilze:</b> Austernpilz Shiitakepilz Waldpilze</p> <p><b>Früchte:</b> Dattel, getrocknet Feige, getrocknet Litschi Longan Mirabelle Zwetschke/Pflaume, frisch Zwetschke/Pflaume, getrocknet</p>	<p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b> Haselnuss Hickorynüsse Kürbiskerne Lotoskern Macademanüsse Mandeln Pekannuss Pistazien Sesamsamen Sonnenblumenkerne</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b> Erbsen, frisch Lopino</p> <p><b>Fleisch:</b> Kalb Kalb, Leber Rind Rind, Zunge, Leber Strauß</p> <p><b>Eier:</b> Ei, Ente Ei, Huhn Ei, Huhn, Eigelb Ei, Huhn, Eiweiß</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Käse, ab 45 %, z.B. Gouda, Tilsiter Magerkäse Magermilch Milch, laktosefrei Vollmilch, pasteurisiert, homogenisiert</p> <p><b>Gewürze:</b> Safran Vanille, echt</p>	<p><b>Getreide:</b> Gerste YiYiRen/Hiobsträne</p> <p><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</p> <p><b>Pilze:</b> Champignon</p> <p><b>Früchte:</b> Apfel, süß Birne Weintrauben</p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b> Cashewnüsse Leinsamen Paranüsse</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b> Tofu</p>	<p><b>Milchprodukte:</b> Schlagobers/Sahne, süß</p> <p><b>Öle/Fette:</b> Avocadoöl Distelöl Leinöl Margarine Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Traubenkernöl Weizenkeimöl</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Estragon, frisch</p> <p><b>Stärke:</b> Kuzu Pfeilwurzelmehl</p> <p><b>Süßmittel:</b> Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Birndicksaft Guavendicksaft Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, Vollrohr- Zuckerrübensirup</p> <p><b>Getränke:</b> Apfelsaft Birnen-saft Gemüsesaft Sojamilch</p> <p><b>Sonstiges:</b> Schokolade, Milch-</p>	<p><b>Gemüse:</b> Bambussprossen Salatgurke</p> <p><b>Früchte:</b> Banane Honigmelone Kakifru- Karambol Mango Maulbeeren Papaya Wassermelone Zuckermelone</p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b> Avocado</p> <p><b>Süßmittel:</b> Zucker, weiß</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>		<p>Sonstiges: Kokosmilch Marzipan</p> <p>Alkoholische Getränke: Honigwein Likör Portwein</p>	<p>Öle/Fette: Borretschöl Butter Butterschmalz/Ghee Fischöl Gänseschmalz 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> <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 fermentiert,</b> <b>ab 45 %, z. B.</b> <b>Emmentaler, Bergkäse</b> <b>Magerkäse, z.B.</b> <b>Harzerkäse/Handkäse/</b> <b>Quargel</b> <b>Rot- und Weiß-</b> <b>schimmelkäse, ab</b> <b>45 %, z.B. Münsterkäse,</b> <b>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-</b> <b>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> <i>Leitet in die Tiefe</i> <i>Festigt die Knochen</i> <i>Löst Stagnation</i></p>		<p><b>Fisch:</b>  <b>Aal</b>  <b>Abalone, Meerohren</b>  Fisch, geräuchert - je nach Sorte  <b>Flunder</b>  <b>Garnele</b> („Krabbe“, Crevette oder Shrimps)  <b>Hummer</b>  <b>Jakobsmuschel</b>  <b>Kabeljau/Dorsch</b>  <b>Lachs</b>  <b>Languste</b>  <b>Makrele</b>  <b>Miesmuschel</b>  <b>Sardelle/Anchovis</b>  <b>Scholle</b>  <b>Seehecht</b>  <b>Seelachs</b>  <b>Thunfisch, dunkles Fleisch</b>  <b>Thunfisch, helles Fleisch</b></p> <p><b>Fleisch:</b>  <b>Gepökelt, geräuchertes, gesalzenes und luftgetrocknetes Fleisch</b>  <b>Salami</b>  <b>Schwein, Kochschinken</b>  <b>Schwein, Speck</b></p>	<p><b>Fisch:</b>  <b>Barsch (Fluss-, See-, Zacken-)</b>  <b>Barsch (Gold-, Rot-)</b>  <b>Brasse</b>  <b>Forelle</b>  <b>Hai</b>  <b>Hecht</b>  <b>Heilbutt</b>  <b>Hering</b>  <b>Karpfen</b>  <b>Katfisch/Steinbeißer</b>  <b>Mahi-Mahi</b>  <b>Meeräsche</b>  <b>Renke/Maräne/Felchen</b>  <b>Sardine</b>  <b>Schellfisch</b>  <b>Seesaibling</b>  <b>Snapper</b>  <b>Steinbutt</b>  <b>Venusmuschel</b>  <b>Wels</b>  <b>Zander</b></p>	<p><b>Fleisch:</b>  <b>Schwein, Filet, Kotelett</b>  <b>Schwein, Leber</b></p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b>  <b>Adzukibohnen</b>  <b>Augenbohnen/Kuhbohnen</b>  <b>Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne<sup>3</sup></b>  <b>Erbsen, getrocknet</b>  <b>Kidneybohnen</b>  <b>Linsen</b>  <b>Tempeh</b>  <b>Wachtelbohnen</b></p> <p><b>Sonstiges:</b>  Miso</p>	<p><b>Fisch/Meeresfrüchte:</b>  <b>Austern</b>  <b>Calamari/Octopus/Tintenfisch</b></p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b>  <b>Oliven, mariniert</b></p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b>  <b>Butterbohne</b>  <b>Kichererbsen</b>  <b>Limabohnen</b>  <b>Mungbohnen</b>  <b>Schwarze Bohnen</b>  <b>Sojabohne</b>  <b>Weißer Bohnen</b></p> <p><b>Sonstiges:</b>  Umeboshi-Pflaume</p>	<p><b>Algen:</b>  <b>Agar-Agar</b>  <b>Arame-Alge</b>  <b>Blasentang</b>  <b>Dulse-Alge</b>  <b>Hijiki-Alge</b>  <b>Irish Moos</b>  <b>Kelp</b>  <b>Kombu-Alge</b>  <b>Laver-Alge</b>  <b>Nori-Alge</b>  Spirulina  <b>Wakame-Alge</b></p> <p><b>Meeresfrüchte:</b>  <b>Flusskrebs</b>  <b>Kaviar</b>  <b>Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</b></p> <p><b>Gewürze:</b>  <b>Salz, jodiert, natriumarm</b>  <b>Salz, Stein-, Meer-</b>  <b>Sojasoße (Tamari, Shoyu)</b></p> <p><b>Getränke:</b>  <b>Mineralwasser mit Kohlensäure</b>  Wasser, Leitungs-, je nach Qualität  <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.)