

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

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 Stoffwechselformen

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></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> | Gewürze: Zimt | Getreide: Süßreis/Mochireis Gemüse: Fenchel, Gemüse Hokkaidokürbis Süßkartoffel Früchte: Kirsche Marille/Aprikose Nektarine Pfersich 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 Weiße 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 Lotoskern 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 Olivenöl 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 Birnensaft 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> <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 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 Magerkäse, z.B. Harzerkäse/Handkäse/Quargel Rot- und Weißschimmelkäse, ab 45 %, z.B. Münsterkäse, Brie, Camembert Parmesan | Kräuter/Gewürze: Anissamen Basilikum, getrocknet Dill Estragon, getrocknet Fenchelsamen Ingwer, frisch Kardamom Kerbel, getrocknet Koriander, frisch Koriandersamen Kreuzkümmel/Cumin Kümmel Liebstockel 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><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>Fisch:</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>Fleisch:</p> <p>gepökeltes, gesalzenes, geräuchertes und luftgetrocknetes Fleisch</p> <p>Salami</p> <p>Schwein, Kochschinken</p> <p>Schwein, Speck</p> | <p>Fisch:</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>Fleisch:</p> <p>Schwein, Filet, Kotelett</p> <p>Schwein, Leber</p> <p>Hülsenfrüchte:</p> <p>Adzukibohnen</p> <p>Augenbohnen</p> <p>Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne³</p> <p>Erbsen, getrocknet</p> <p>Kidneybohnen</p> <p>Linsen</p> <p>Tempeh</p> <p>Wachtelbohnen/Pinto-Bohnen</p> <p>Sonstiges:</p> <p>Miso</p> | <p>Fisch/Meeresfrüchte:</p> <p>Austern</p> <p>Calamari/Octopus/Tintenfisch</p> <p>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</p> <p>Oliven, mariniert</p> <p>Hülsenfrüchte:</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>Sonstiges:</p> <p>Umeboshi-Pflaume</p> | <p>Algen:</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>Meeresfrüchte:</p> <p>Flusskrebs</p> <p>Kaviar</p> <p>Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</p> <p>Gewürze:</p> <p>Salz, jodiert, natriumarm</p> <p>Salz, Stein-, Meer-</p> <p>Sojasoße (Tamari, Shoyu)</p> <p>Getränke:</p> <p>Mineralwasser mit Kohlensäure</p> <p>Wasser, Leitungs-, je nach Qualität</p> <p>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.)