

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

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><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>Venusmuschel</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/Kuhbohnen</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-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.)