Die 5-Elemente Tabelle
Thermik und Geschmack von Lebensmitteln

ELEMENT	HEISS	WARM			NEUTRAL			ERFRISCHEND			KALT
HOLZ **sauer** **bewahrt die Säfte** **zieht zusammen**		**Fleisch** Huhn **Getränke** Kirschsaft **Getreide** Grünkern **Gewürze** Essig Petersilie **Obst** Granatapfel Kumquat			**Getränke** Hagebuttentee **Getreide** Bulgur Couscous Dinkel **Obst** Brombeere Hagebutte Himbeere Aprikose Litschi Zwetschge **Sonstiges** Backpulver Germ/Hefe Sauerteig Semmelbrösel			**Gemüse** Kapuzinerkresse Sauerkraut Sprossen Sojasprossen Sauerampfer Essiggurke **Getränke** Brottrunk Champagner Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Sekt Weißwein Weizenbier Most	**Getreide** Weizen (-kleie) **Milchprodukte:** Buttermilch Creme Fraiche Dickmilch Frischkäse Kefir Mascarpone Quark Ricotta Sauermilch Sauerrahm **Fleisch** Ente **Kräuter/Gewürze** Portulak	**Obst** Apfel, sauer Erdbeere Clementine Heidelbeere Johannisbeere Mandarine Mirabelle Orange Preiselbeere Sanddorn Sauerkirschen Schlehen Stachelbeere Mango, unreif Sternfrucht unreifes Obst unreife Beeren	**Gemüse** Bambussprossen Tomate **Getreide** Weizen gekeimt **Milchprodukte** Joghurt **Obst** Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone
FEUER **bitter** **trocknet aus** **leitet nach unten** **regt die Trans-** **formation an**	**Fleisch** Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle Sorten gegrillt **Getränke** Bitterlikör Cognac Glühwein	**Gemüse** Kohlsprossen **Getränke** Getreidekaffee Kaffee Rotwein	**Gewürze/Kräuter** Alant Basilikum f Bockshornkleesamen Bohnenkraut f Beifuß Kurkuma (Gelbwurz) Tomatenmark Kerbel f Liebstöckel Oregano f Paprikapulver Rosmarin f Thymian f Wacholderbeere Wermut	**Milchprodukte** Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch Schafmilch **Sonstiges** Mohn Kakao	**Gemüse** Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Rote Beete Kapern **Getränke** Bancha-Tee Pu-Ehr-Tee Schwarzer Tee Roiboostee Schwarztee rote Rübensaft	**Getreide** Amaranth Quinoa Roggen Buchweizengrütze **Obst** Holunderbeere	**Sonstiges** Zitronenschale Orangenschale Schafgarbe Kamille	**Gemüse** Artischocke Brennnessel Chicorée Kopfsalat Radicchio Rucola Zuckerhut **Getränke** Altbier Grüner Tee Jasmintee Pils Wasser, heiß **Getreide** Buchweizen (Tsampa)	**Kräuter** Aloe Andorn Augentrost Bärentraube Benediktenkraut Berberitze Birkenblätter Ehrenpreis Eisenkraut Erdrauch Frauenmantel Gänseblümchen Gänsefingerkraut Goldrute Hopfen Salbei f Kerbel Löwenzahn	Hirtentäschel Kamille Klett-Labkraut Lavendel Mariendistel Mädesüß Melisse (Zitronen-) Odermennig Salbei f Sauerampfer Spitzwegerich Weißdorn (Blüten) Zinnkraut Salbei f Kerbel Löwenzahn **Obst** Holunderbeere Grapefruit Quitte	**Kräuter/Gewürze** Enzian Faulbaum Johanniskraut Klettenwurzeltee Löwenzahn (Blätter&Wurzel) Stiefmütterchen Tausendguldenkraut
ERDE **süß** **nährt** **befeuchtet** **entspannt** **baut Qi auf** **verteilt**	**Gewürze/Kräuter** Zimtrinde Zimtpulver	**Gemüse** Fenchel Kastanie (Maroni) Kürbis Petersilienwurzel Lotuswurzel Rotkraut Sellerieknolle Süßkartoffel Zwiebel, gebraten **Getränke** Fencheltee Honigwein Likör Portwein **Getreide** Süßreis Sago Tapioka	**Obst** Aprikose g Kirsche, süß Korinthe Litschi Pfirsich Rosine Sultanine Weißdorn, (Früchte) **Nüsse** Erdnuss Kokosraspel Pinienkerne Walnuss Pistazie **Gewürze** **Anissamen** Fenchelsamen Ginseng Huflattich Isländisch Moos	**Speiseöle** Kürbiskernöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl **Sonstiges** Pesto Orangeat Borretsch Weißdorn Marzipan	**Fleisch** Kalb Rind Leber **Gemüse** Austernpilze Grüne Bohnen Erbse f Karotte Kartoffel Pastinake Weißkraut Kohl (Wirsing) Shiitakepilz Waldpilz Yamswurzel Steckrübe Mais **Getreide** Polenta Hirse	**Getränke** Süßholztee Traubensaft rot/weiß Maishaartee Malzbier **Gewürze** Arnika Baldrian Bocksdorn Ringelblume Safran Schlüsselblume Süßholz Vanille **Nüsse/Kerne/Öle** Haselnuss/-öl Kürbiskern/-öl Mandel Olivenöl Pistazie Sesam/-öl Sonnenblumenkerne Weizenkeimöl	**Süßmittel** Dattel g Feige f/g Honig Zwetschge g Malz (alle Sorten) Marzipan Melasse Vollrohrzucker, braun **Sonstiges** Ei Butter/Ghee Kuhmilch Kokosmilch Schlagsahne	**Gemüse** Aubergine Blumenkohl Brokkoli Champignons Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Spargel Stangensellerie Spinat Topinambur Zucchini **Getränke** Birnensaft Gemüsesaft Orangeblütentee Sojamilch	**Getreide** Gerste **Nüsse/Samen** Cashew **Kräuter** Eibisch Estragon f Kamille Königskerze Lungenkraut Malve/Käsepappel Orangenblüten Lindenblüten Holunderblüte Rotklee Vogelmierre **Obst** Apfel, süß Banane Birne Weintraube rot/ weiß Maulbeere	**Speiseöle** Leinöl Distelöl **Süßmittel** Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Birnendicksaft **Sonstiges** Tofu Kuzu Pfeilwurzelmehl Seitan Sojamilch	**Gemüse** Gurke **Gewürze/Kräuter** Borretsch **Obst** Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone Avocado **Süßmittel** Zucker, weiß
METALL **scharf** **löst Stagnation** **leitet nach oben** **bewegt**	**Fleisch** Hirsch **Getränke** Alkohol hochprozentig Yogi-Tee Korn Whiskey Wodka Rum **Gewürze** **Bärlauch** Cayennepfeffer Chilipulver Ingwer g Knoblauch Pfeffer Piment Tabasco	**Fleisch** Fasan Rebhuhn Reh Wildhase Wildschwein **Gemüse** Frühlingszwiebel Porree (Lauch) Meerrettich Zwiebel, roh **Getränke** Reiswein (Sake) Jasmintee **Getreide** Hafer	**Milchprodukte** Quargel Münsterkäse Schimmelkäse Käse würzig **Gewürze** Basilikum g Beifuß g Bohnenkraut g Cumin Dill f/g Engelwurz Estragon g Gundelrebe Ingwer f Kalmuswurzel Kardamom Koriander f	Kreuzkümmel Kümmel Liebstöckel f/g Lorbeer Majoran f/g Masala Muskatnuss Nelke Oregano g Rosmarin g Rosa Pfefferbeeren Schnittlauch f/g Senfsamen Sternanis Thymian g Szechuanpfeffer Ysop Zitronengras	**Fleisch** Gans Kaninchen, wild Pute/Truthahn Wachtel Taube	**Gemüse** Rettich, schwarz	**Getreide** Reis Wildreis	**Fleisch** Kaninchen, Zucht	**Gemüse** Kohlrabi Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß	**Getränke** Holunderblüten Pfefferminztee **Gewürze** Salbei g Minze f	
WASSER **salzig** **weicht auf** **festigt die Knochen** **löst Stagnation** **leitet nach unten**		**Fisch** Aal Forelle Garnele (Shrimps) Hummer Kabeljau Languste Sardelle Scholle Thunfisch Fisch, geräuchert Sardine Hering	**Fleisch/Wurst** Salami Schinken roh/gekocht Fleisch, gepökelt Fleisch, geräuchert Fleisch, gesalzen & luftgetrocknet	**Milchprodukte** Parmesankäse	**Fisch** Barsch Hai Heilbutt Karpfen Lachs Schwertfisch Seezunge Steinbutt Wels **Fleisch/Wurst** Schwein	**Hülsenfrüchte** Adzukibohnen Erbse g Linsen Saubohne Sojabohne gelb/schwarz	**Sonstiges** Kapern Miso Oliven	**Hülsenfrüchte** Kichererbse Mungbohne	**Meeresfrüchte** Austern Tintenfisch (Calamari) Dorsch Miesmuscheln Seeteufel	**Sonstige** Mu-Erh-Pilz Umeboshi-Pflaume	**Getränke** Mineralwasser Wasser, kalt **Gewürze** Sojasauce (Tamari, Shoyu) (Meer)Salz **Meeresfrüchte** Kaviar Krabben Krebs **Sonstiges** Agar-Agar Algen

g - getrocknet, f - frisch

LEBENSKRAFT ERWECKEN