

Lebensmitteltabelle

5 ELEMENTE (A-L)

Holz (sauer) bewahrt die Säfte, befestigt, zieht zusammen

Feuer (bitter) führt ab, trocknet aus, entzündungshemmend, regt die Transformation an

Erde (süß) regt an, harmonisiert, befeuchtet, entspannt, nährt

Metall (scharf) öffnet und verteilt, löst Stagnation auf, schweißtreibend

Wasser (salzig) weicht auf, führt ab, wirkt Stagnation entgegen

A

Adzukibohne
Agar Agar
Agavendicksaft
Ahornsirup
Alge
Amaranth
Ananas
Anis
Apfel sauer
Apfel süß
Apfeldicksaft
Apfelsaft
Artischocke
Austernpilz
Avocado

B

Backferment
Backpulver
Bambussprosse
Banane
Bärlauch
Barsch
Basilikum frisch
Basilikum getrocknet
Beifuß
Birne
Birndicksaft
Birnsaft
Bockshornkleesamen
Bohne
Bohnenkraut frisch
Bohnenkraut getrocknet
Brennnessel
Brokkoli
Brombeere
Buchweizen
Bulgur
Butter
Buttermilch
Butterschmalz

C

Calamari
Carobpulver
Cashewkerne
Cayennepfeffer
Champagner
Champignon
Chiasamen
Chicorée
Chili
Chinakohl
Clementine
Cognac
Cornflakes
Couscous
Creme fraiche
Curry
Currykraut

D

Dattel
Dille
Dinkel
Dorsch

E

Ei
Eibisch
Eisbergsalat
Endiviensalat
Ente
Enzian
Erbse frisch
Erbse getrocknet
Erdapfel
Erdbeere
Erdmandel
Erdnuss/-öl
Essig
Essiggurkerl
Estragon frisch
Estragon getrocknet

F

Fasan
Feige
Fenchel
Fenchelsamen
Fencheltee
Feta
Fisch +geräuchert
Fisole
Fleisch gegrillt
Fleisch geräuchert
Fleisch getrocknet
Forelle
Frauenmantel
Frischkäse
Fruchtsaft
Früchtetee
Frühlingszwiebel

G

Gans
Gänseblümchen
Garam Masala
Garnele
Gemüsebrühe
Gemüsesaft
Germ
Gerste
Getreidekaffee
Glühwein
Gojibeere frisch
Gojibeere getrocknet
Granatapfel
Grapefruit
Grünkern
Grüntee
Gundelrebe
Gurke

H

Hafer
Hagebutte
Hanf
Haselnuss/-öl
Hefebrot
Heidelbeere
Heilbutt
Hering
Himbeere
Hirsch
Hirse
Hirtentäschel
Holunderbeere
Honig
Honigmelone
Honigwein
Hopfen
Huflattich
Huhn
Hühnerbrühe
Hummer

I

Ingwer frisch
Ingwer getrocknet
Isländisch Moos

J

Jasmintee
Joghurt
Johannisbeere

K

Kabeljau
Kaffee
Kakao
Kalb
Kamille
Kaninchen
Kapern
Kardamom
Karfiol
Karotte
Karpfen
Käse
Kaviar

L

Kefir
Kerbel frisch
Kichererbse
Kidneybohne
Kirsche
Kiwi
Knoblauch
Kohl
Kohlrabi
Kohlsprossen
Kokosflocken
Kokosmilch
Kopfsalat
Koriander
Korn
Krabbe
Krebs
Kren
Kresse
Kreuzkümmel
Kuhmilch
Kümmel
Kumquat
Kurkuma
Kürbis
Kürbiskern/-öl
Kuzu
Lachs
Lamm
Lauch
Lavendel
Lebkuchengewürz
Leinsamen
Leinöl
Liebstöckel
Likör
Linse
Litschi
Lorbeer
Lungenkraut
Löwenzahn



Lebensmitteltabelle

5 ELEMENTE (M-Z)

M

Mais
Maishaartee
Majoran
Malventee
Malz
Malzbier
Mandarine
Mandarinenschale
Mandel
Mango
Mangold
Marille
Maroni
Marzipan
Mascarpone
Maulbeere
Melanzani
Melisse
Miesmuschel
Mineralwasser
Miso
Mistel
Mohn
Mungbohne
Muskatnuss

N

Nelke

O

Olive
Olivenöl
Orange
Orangenblütentee
Orangenschale
Oregano frisch
Oregano getrocknet

P

Papaya
Paprika
Paprikapulver
Parmesan
Pastinake
Petersilie
Pfeffer
Pfefferminze
Pfeilwurzelmehl
Pfirsich
Pflaume
Pils
Pilze
Piment
Pinienkerne
Pistazie
Polenta
Portwein
Preiselbeere
Prosecco
Pu-Erh Tee
Pute

Q

Quargel
Quinoa
Quitte

R

Radicchio
Radieschen
Rapsöl
Reh
Reis
Reiswein
Rettich schwarz
Rettich weiß
Rhabarber
Ricotta
Rind
Rinderbrühe
Ringelblume
Roggen
Rosine
Rosmarin frisch
Rosmarin getrocknet

Rotbuschtee

Rote Rübe
Rotkraut
Rotwein
Rübe
Rucola
Rum

S

Safran
Salami
Salbei frisch
Salbei getrocknet
Salz
Sanddorn
Sardelle
Sauerampfer
Sauerkirsche
Sauerkraut
Sauerrahm
Sauerteig
Schaf
Schafgarbe
Schalotte
Schimmelkäse
Schinken
Schlagobers
Schlehe
Schlüsselblume
Schnaps
Schnittlauch
Scholle
Schwarztee
Schwarzwurzel
Schwein
Seeteufel
Seitan
Sekt
Sellerie
Semmelbrösel
Senf
Senfsamen
Sesam/-öl
Shitakepilz
Shrimps
Sojabohne
Sojamilch

Sojamilch

Sojasauce
Sonnenblumenkerne
Sonnenblumenöl
Spargel
Spinat
Spitzwegerich
Sprossen
Stachelbeere
Stangensellerie
Sternanis
Süßholz
Süßkartoffel
Süßreis

T

Tamari
Thunfisch
Thymian frisch
Thymian getrocknet
Tintenfisch
Tofu
Tomate
Tomatenmark
Topfen
Topinambur
Traubensaft
Tsampa

U

Unreifes Obst
Umeboshi

V

Vanille
Vogelmiere
Vogerlsalat
Vollrohrzucker

W

Wacholderbeere
Wachtel
Walnuss/-öl
Wasser
Wasser heiß
Wassermelone
Weichsel
Weintraube

Weißdornblüte

Weißdornfrüchte
Weißer Tee
Weißer Zucker
Weißkraut
Weißwein
Weizen
Weizenbier
Weizenkeimöl
Weizenkleie
Wels
Wermut
Whiskey
Wildhase
Wildreis
Wildschwein
Wodka

Y

Yamswurzel
Yogitee
Ysop

Z

Ziege
Ziegenkäse
Ziegenmilch
Zimt
Zitrone
Zitronengras
Zitronenschale
Zucchini
Zwetschke frisch
Zwetschke getrocknet
Zucker
Zwiebel
Zwiebel gebraten

Beeren Holz oder Erde

