

Ernährung nach den fünf Elementen

© Nicoletta Mastropierro

Holz/sauer	Feuer/bitter	Erde/süss	Metall/scharf	Wasser/salzig	heiss	warm	neutral	kühl	kalt
Gemüse									
								•	
	Artischocke	Artischocke						•	
		Aubergine						•	
		Blumenkohl						•	
		Bohnen grün					•		
	Brennessel						•		
		Broccoli						•	
	Chicorée							•	
	Chinakohl	Chinakohl						•	
	Eisberg	Eisberg						•	
	Endivien							•	
		Erbse frisch					•		
	Feldsalat	Feldsalat						•	
		Fenchel				•			
		Gurke						•	
		Karotte					•		
		Kartoffel					•		
			Knoblauch		•				
		Kohl					•		
	Kopfsalat							•	
		Kohlrabi	Kohlrabi				•		
		Kohlrüben					•		
			Kresse					•	
		Kürbis				•			
			Lauch					•	
	Löwenzahn								•
		Mangold						•	
			Meerrettich			•			
				Olive			•		
			Paprika scharf		•				
		Peperoni						•	
		Petersilie				•			
	Radicchio	Radicchio						•	
			Radieschen					•	
		Rande						•	
		Rettich	Rettich					•	
		Rosenkohl					•		
		Rotkraut					•		
	Ruccola							•	
	Salat grün	Salat grün						•	
Sauerkraut								•	
		Schnittlauch	Schnittlauch			•			
		Schwarzwurzel					•		
		Sellerie						•	
	Spargel	Spargel							•
		Spinat							•
Sprossen							•		
		Stangensellerie					•		
		Süsskartoffel				•			
Tomate		Tomate						•	
		Weisskohl					•		
		Wirz/Wirsing					•		
		Zucchini						•	
		Zuckerrübe					•		
		Zwiebel gebr.	Zwiebel frisch			•			

Holz/sauer	Feuer/bitter	Erde/süss	Metall/scharf	Wasser/salzig	heiss	warm	neutral	kühl	kalt
Getreide/Hülsenfrüchte									
		Mandel					•		
				Mungbohne				•	
	Muskatnuss		Muskatnuss		•				
		Cashewnuss						•	
		Pinienkerne				•			
		Pistazie					•		
		Polenta					•		
	Quinoa						•		
		Reis	Reis				•		
	Roggen						•		
		Sesam					•		
		Sonnenblumenk.				•			
		Soja					•	•	
				Sojabohne			•		
		Walnuss			•				
Weizen								•	
Weizenkleie									•
Weizensprossen									•
Milchprodukte									
		Butter					•		
Dickmilch		Dickmilch						•	
Frischkäse								•	
			Harzer Käse			•			
Joghurt		Joghurt							•
		Käse					•		
Kefir								•	
		Kuhmilch					•		
			Münsterkäse			•			
Quark								•	
		Sahne						•	
Sauermilch								•	
Saure Sahne								•	
	Schafskäse					•			
			Schimmelkäse		•				
		Sojamilch						•	
	Ziegenkäse					•			
	Ziegenmilch					•			
Pilze									
		Austernpilze					•		
		Champignon						•	
				Mu-Erh-Pilz				•	
		Shiitakepilz					•		
		Waldpilz					•		
Süssmittel									
		Fabrikzucker						•	
		Honig					•		
		Malz					•		
		Melasse					•		
		Sirup alle Sorten						•	
		Vollrohrzucker					•		
Sonstiges									
Hefe							•		
		Kuzu						•	
				Miso			•		
		Pfeilwurzmehl						•	

Holz/sauer	Feuer/bitter	Erde/süss	Metall/scharf	Wasser/salzig	heiss	warm	neutral	kühl	kalt
Eiweisse									
				Aal		•			
				Auster				•	
				Barsch			•		
				Crevetten		•			
		Ei					•		
Ente								•	
			Fasan			•			
				Fisch geräuchert		•			
Fleisch grilliert					•				
				Fleisch geräuchert		•			
				Fleisch gepökelt		•			
				Fleisch getrocknet		•			
				Forelle			•		
			Gans				•		
				Garnele		•			
			Hirsch		•				
	Hammel				•				
				Heilbutt			•		
Huhn						•			
				Hummer		•			
				Kabelijau		•			
		Kalb					•		
			Kaninchen					•	
				Karpfen			•		
				Kaviar					•
				Krabbe					•
				Krebs					•
	Lamm				•				
				Lachs			•		
				Languste		•			
				Meeresmuschel					•
				Miesmuschel					•
			Pute				•		
			Rebhuhn			•			
			Reh			•			
		Rind					•		
				Salami		•			
				Sardelle		•			
	Schaf				•				
				Schalentier		•			
			Schimmelkäse		•				
				Scholle		•			
				Schinken		•			
			Schwein			•			
				Tintenfisch				•	
		Tofu						•	
		Truthhahn					•		
				Thunfisch		•			
			Wachtel				•		
			Wildhase			•			
			Wildkaninchen				•		
			Wildschwein			•			
	Ziege				•				

Holz/sauer	Feuer/bitter	Erde/süss	Metall/scharf	Wasser/salzig	heiss	warm	neutral	kühl	kalt
Gewürze									
		Anis	Anis		•				
	Basilikum frisch		Basilikum getr.			•			
	Beifuss frisch		Beifuss getr.			•			
			Bohnenkraut			•			
		Butter					•		
			Cayenne		•				
			Chili		•				
	Curcuma					•			
			Curry		•				
			Dill frisch			•			
Essig					•				
		Estragon	Estragon			•			
		Honig					•		
			Ingwer getr.		•				
			Ingwer frisch			•			
	Kakao					•			
			Kardamom			•			
			Knoblauch		•				
			Koriander			•			
		Kresse	Kresse					•	
			Kreuzkümmel			•			
		Kümmel	Kümmel			•			
		Lorbeer	Lorbeer			•			
		Malz				•			
			Masala			•			
			Mayoran			•			
	Mohn					•			
			Nelke			•			
Olive		Olive					•		
	Oregano		Oregano			•			
			Paprika		•				
Petersilie						•			
			Pfeffer		•				
			Pfefferminz					•	
			Piment		•				
	Rosmarin		Rosmarin			•			
		Safran					•		
	Salbei frisch		Salbei getr.					•	
				Salz					•
		Schnittlauch	Schnittlauch			•			
			Senf			•			
				Sojasauce					•
	Thymian		Thymian			•			
		Vanille					•		
	Wacholderbeere					•			
		Zimt				•			

Holz/sauer	Feuer/bitter	Erde/süss	Metall/scharf	Wasser/salzig	heiss	warm	neutral	kühl	kalt
Getränke									
			Alkohol		•				
	Altbier							•	
		Apfelsaft						•	
	Bancha-Tee						•		
Bier		Bier						•	
		Birnensaft						•	
	Bitter Likör				•				
Brottrunk								•	
Champagner								•	
	Cognac				•				
		Fencheltee				•			
	Getreidekaffee					•			
	Glühwein				•				
	Grüntee							•	
Hagebuttentee							•		
Hibiskustee								•	
		Honigwein				•			
	Kaffee					•			
Kirschsafft						•			
		Kokosmilch				•			
		Likör				•			
Malventee								•	
Melissentee								•	
				Mineralwasser					•
		Orangenblütentee						•	
			Pfefferminztee					•	
	Pils							•	
		Portwein				•			
Prosecco								•	
			Reiswein			•			
Rotwein						•			
	Schwarztee						•		
		Sojamilch						•	
		Süssholztee					•		
		Traubensaft					•		
	Wasser heiss							•	
				Wasser kalt					•
Weisswein								•	
Weizenbier								•	
			Yogitee		•				
Speiseöle									
		Kürbiskernöl				•			
		Leinöl						•	
		Olivenöl						•	
		Rapsöl				•			
		Sesamöl						•	
		Sojaöl				•			
		Sonnenblumenöl						•	
		Weizenkeimöl						•	