



Die Fünf-Elemente-Lebensmittelliste

Quellennachweis:
 Kochen mit den Fünf Elementen / Midena-Verlag
 Erica Bänziger, Gisela Baule / ISBN: 3-310-00237-3
 Ernährung nach den Fünf Elementen / Joy-Verlag
 Barbara Temelle / ISBN: 13-978-3928554039
 Fotos: © Fotolia

	heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt	
<h2>Feuer</h2> <p>BITTER trocknet aus, leitet nach unten</p>	<p>Fleisch: alle gegrillten Fleischsorten, Lamm, Schaf, Ziege</p> <p>Getränke: Bitter-Likör, Cognac, Glühwein</p> <p>Kräuter/Gewürze: Bockshornkleesamen</p>	<p>Getreide: Buchweizen</p> <p>Milchprodukte: Schafskäse, Ziegenmilch, Ziegenkäse</p> <p>Getränke: Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein</p> <p>Kräuter/Gewürze: Beifuß, Kurkuma, Kakao, Mohn, Oregano, Rosenpaprika, Rosmarin, Thymian, Wacholderbeere</p>	<p>Gemüse: Feldsalat, Rosenkohl</p>	<p>Gemüse: Artischocke, Chicorée, Eisbergsalat, Endiviensalat, Grüner Salat, Löwenzahn, Olive, Pastinake, Radicchio, Rote Rüben</p> <p>Getreide: Roggen</p> <p>Früchte: Holunderbeere, Grapefruit, Quitte</p> <p>Kräuter/Gewürze: Salbei</p> <p>Getränke: Altbier</p>	<p>Getränke: Enziantee, Frauenmanteltee, Grüner Tee, Guinnessbeer, Klettenwurzeltee, Löwenzahlwurzeltee, Pils, Schafgarbentee, Schwarzer Tee, Wermut</p>	
<h2>Erde</h2> <p>SÜSS befeuchtet, entspannt, harmonisiert, baut Qi auf</p>	<p>Kräuter/Gewürze: Fenchelsamen, Zimt</p> <p>Getränke: Fencheltee</p>	<p>Getreide: Amaranth, Sago, Süßreis</p> <p>Früchte: Korinthe, Marille, Pfirsich, Rosine, Süßkirsche</p> <p>Kräuter/Gewürze: Amasake, Kümmel, Vanille</p>	<p>Gemüse: Fenchel, Kastanie, Kürbis, Süßkartoffel</p> <p>Nüsse/Samen: Pinienkern, Pistazie, Walnuss</p> <p>Öle: Kürbiskernöl, Walnussöl</p> <p>Getränke: Honigwein, Likör, Traubensaft</p>	<p>Getreide: Hirse, Mais</p> <p>Früchte: Ananas, Dattel, Feige, Traube, Zwetschke</p> <p>Getränke: Maishaartee, Malzbier</p> <p>Gemüse: alle Kohlsorten, Buschbohne, Erbse, Fislote, Karotte, Rübe, Yams</p> <p>Milchprodukte: Butter, Kuhmilch, Joghurt, Rahm, Käse</p> <p>Fleisch: Kalb, Rind</p> <p>Nüsse/Samen: Erdnuss, Haselnuss, Kokosnuss, Mandel, Sesam</p> <p>Süßmittel: Honig, Malz, Rohrzucker</p> <p>Gewürze: Safran</p>	<p>Getreide: Gerste</p> <p>Früchte: Apfel (süß), Birne, Brombeere, Heidelbeere, Himbeere, Honigmelone, Papaya</p> <p>Süßmittel: Ahornsirup</p> <p>Gemüse: Aubergine, Avocado, Broccoli, Champignons, Chinakohl, Karfiol, Mangold, Paprika, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Zucchini</p> <p>Sojaprodukte: Tofu, Sojamilch</p> <p>Nüsse/Samen: Cashewnuss, Sonnenblumenkern</p> <p>Getränke: Apfelsaft, Gemüsesaft</p> <p>Speiseöle: Olivenöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl</p> <p>Kräuter/Gewürze: Estragon, Kuzu, Pfeilwurzelmehl</p>	<p>Gemüse: Gurke, Spargel</p> <p>Früchte: Banane, Kaki, Mango, Wassermelone</p>
<h2>Metall</h2> <p>SCHARF löst Stagnation, zerstreut, leitet nach oben</p>	<p>Kräuter/Gewürze: Cayennepfeffer, Chili, Curry, Muskat, Nelke, Pfeffer, Piment, Sternanis, Tabasco</p> <p>Getränke: Glühwein, Korn, Whisky, Wodka, Yogitee</p>	<p>Getreide: Hafer</p> <p>Fleisch: Fasan, Hirsch, Rebhuhn, Reh, Wachtel, Wildschwein</p> <p>Kräuter/Gewürze: Basilikum, Dill, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Marsala, Schnittlauch, Senf</p> <p>Gemüse: Frühlingszwiebel, Lauch, Meerrettich, Zwiebel</p> <p>Milchprodukte: Harzer-Käse, Käse (fermentiert), Münster-Käse, Schimmelkäse</p>	<p>Fleisch: Hase, Gans, Truthahn</p>	<p>Getreide: Reis</p> <p>Getränke: Pfefferminztee</p> <p>Gemüse: Kohlrüben, Radieschen, Rettich</p> <p>Kräuter/Gewürze: Kresse, Zitronenschale</p>		
<h2>Wasser</h2> <p>SALZIG weicht auf, führt ab, leitet nach unten</p>		<p>Fisch: Aal, Barsch, Forelle, Garnele, Hummer, Kabeljau, Lachs, Languste, Miesmuschel</p> <p>Scholle, Shrimps, Sardelle, Thunfisch, alle geräucherten Fischarten</p>	<p>Hülsenfrüchte: Adukibohne, Erbse, Linse, Rote Sojabohne, Saubohne</p> <p>Fisch: Karpfen</p>	<p>Hülsenfrüchte: Gelbe Sojabohne, Kichererbse, Schwarze Sojabohne</p> <p>Fisch: Calamari, Tintenfisch</p>	<p>Algen: Iziki, Kombu, Nori, Wakame</p> <p>Fisch: Austern, Kaviar</p> <p>Kräuter/Gewürze: Agar-Agar, Miso, Salz, Sojasauce</p> <p>Hülsenfrüchte: Mungobohne</p> <p>Getränke: Mineralwasser</p>	
<h2>Holz</h2> <p>SAUER bewahrt die Säfte, zieht zusammen</p>	<p>Getreide: Grünkern</p> <p>Kräuter/Gewürze: Essig, Petersilie</p>	<p>Fleisch: Huhn</p> <p>Getränke: Kirschsaff</p>		<p>Getreide: Dinkel, Weizen</p> <p>Obst: Apfel (sauer), Apfelkompott, Erdbeere, Johannisbeere, Orange, Preiselbeere</p> <p>Gemüse: Sauerkraut, Sprossen, Stachelbeere, Weichsel</p> <p>Fleisch: Ente</p> <p>Milchprodukte: Dickmilch, Frischkäse, Kefir, Sauermilch, Topfen</p> <p>Getränke: Brottrunk, Champagner, Fruchtsaft, Hagebuttentee, Hibiskustee, Malventee, Melissentee, Prosecco, Weißwein, Weizenbier</p>	<p>Gemüse: Mungobohnensprosse, Paradeiser, Sauerampfer</p> <p>Obst: Kiwi, Rhabarber, Zitrone</p>	