

ELEMENT	HEISS	WARM		NEUTRAL		ERFRISCHEND		KALT
HOLZ sauer		Getreide: Grünkern Geflügel: Huhn Truthahn Fasan Kräuter/Gewürze: Essig Kapern, eingel. Petersilie Obst: Granatapfel Kumquat Umeboshi		Getränke: Hagebuttentee Getreide: Dinkel Kamut Weizenmehl Obst: Brombeere Geflügel: Gans Taubе Wachtel		Getreide: Weizen Weizen gekeimt Bulgur Cous Cous Milchprodukte Buttermilch Frischkäse Joghurt/Topfen/ Kefir Sauermilch,-rahm Getränke: Most Prosecco/Sekt Weißwein Obst: Erdbeere Grapefruit Heidelbeere Himbeere Johannisbeere Mandarine Orange Preiselbeere Schlehe Stachelbeere Weichsel Sonstiges: Sauerkraut Fleisch: Ente	Getreide: Weizenkleie Gemüse: Tomate Obst: Karambole Kiwi Rhabarber Zitrone Getränke: Weizenbier	
FEUER bitter	alle gegrillten Fleischsorten Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein	Fleisch: Schaf/Ziege Getränke: Rotwein Schwarztee/ Roter Tee/ Pu-Erh-Tee Kräuter/Gewürze: Beifuss Bockshornklesamen Curcuma Dill frisch	Kakao Mandarinen-/ Orangenschale Mohr Oregano fr. Paprikapulver Thymian Wacholderbeere Ysop	Getreide: Quinoa Roggen Getränke: Getreidekaffee Kaffee Schafgarbe Obst: Quitte	Gemüse: Olive Getreide: Amaranth	Gemüse/Salat: Artischocke Brennessel Kochsalat/Romana Radicchio Spargel Zuckerhut Kräuter/ Gewürze: Borretsch Kerbel Getreide: Amaranth Sonstiges: Zitronenschale Obst: Holunder Getränke: Bier/Pils Grüner/Jasmin Tee Eisenkraut Kamille	Getränke: Frauenmantel Melissentee Gemüse/Salat: Chicoree Endiviensalat Löwenzahn Vogerlsalat	
ERDE süß	Kräuter/ Gewürze: Zimtrinde	Getreide: Süßreis Milchprodukte: von Schaf+Ziege Gemüse: Fenchel gr. Bohnen/Fisole Kohlsprossen Moschuskürbis Petersilienwurzel Sellerie Obst: Kirsche Dattel/Litschi Marille Pfirsich Rosine Sonstiges: Kokosmilch Fette/Öle: Kokosfett Kürbiskernöl. Rapsöl Sojaöl Walnussöl	Getränke: Honigwein Likör Portwein Fencheltee Süßmittel: brauner Zucker Malz Marzipan Nüsse/Samen: Kastanie Leinsamen Pinienkerne Walnuss	Getreide: Polenta/Mais Reis Rispenhirse Gemüse/Salat: Eisbergsalat Karotten Kartoffel Kohl Kopfsalat Kürbis Paprika Pastinake Rote Rüben Süßkartoffel Topinambur Yamswurzel Pilze: Austern Shiitake Muer Hülsenfrüchte: Adukibohne Erbsen Kichererbse Linsen Saubohne Sojabohne Schw. Sojabohne weiße Bohne Obst: Ananas Apfel Feige Longan Papaya Pflaume/Zwetschke Trauben	Kräuter/Gewürze: Safran Vanille Süßholz Süßmittel: Honig Melasse/Sirup Nüsse/Samen: Erdnuss Haselnuss Kokosnuss Kürbiskern Lotussamen Mandel Pistazie Sesam, schw. Sonnenblumenkerne Getränke: Kuhmilch Malzbier Traubensaft rot/weiß Sojamilch Süßholztee Speiseöle/Fette: Distelöl Erdnussöl/butter Sonnenblumenöl Sonstiges: Butter/Obers Butterschmalz/Ghee Hühneri Käse Wachtelei Fleisch: Kalb/Rind	Getreide: Gerste Hiobstränen Kolbenhirse Buchweizen Gemüse: Auberginen Avocado Brokkoli Chinakohl Karfiol Lotuswurzel Mangold Schwarzwurzel Spinat Stangensellerie Zucchini Pilze: Champignon/ Steinpilz/ Pfifferling Hülsenfrüchte: Mungobohne Sojasprossen Tofu Obst: Birne Mango Kräuter/ Gewürze: Estragon fr. Kuzu Pfeilwurzelmehl Süßmittel: raffinierter Zucker/Kandis Nüsse/Samen Cashewnuss Fette/Öle: Olivenöl Weizenkeimöl Leinöl Schmalz Sesamöl Getränke: Apfelsaft Eibischtee Maishaartee Orangenblütentee Stutenmilch	Gemüse: Gurke Bambus Samen: Sesam, weiß Obst: Banane Kaki Maulbeeren Wassermelonen Zuckermelone Hülsenfrüchte: Mungbohnen- sprossen Fleisch: Pferd	
METALL scharf	Kräuter / Gewürze: Cayenne/ Chili Curry Ingwer,getr. Pfeffer, schwarz Getränke: Korn Whisky Wodka Yogitee Sonstiges: Schimmelkäse	Gemüse: Frühlingszwiebel Lauch Kapern Kren Zwiebel Wildfleisch: Hirsch Rebhuhn Wildschwein Milchprodukte: Quargel Getreide: Hafer Kräuter/Gewürze: Anis Basilikum Blütenpfeffer Cumin	Ingwer, frisch Kardamom Knoblauch Koriander Kümmel Liebstöckel Lorbeer Masala Muskat Nelke Oregano Piment Rosmarin Schnittlauch Senf Sternanis Getränke: Reiswein	Gemüse: schwarzer Rettich, weißer-gekocht Kohlrabi Wildfleisch: Kaninchen/Hase Reh Gewürze: Brunnenkresse Majoran		Getreide: Wildreis Gemüse: Radieschen Rettich, roh+weiß Rucola Fleisch: Stallkaninchen/Hase Kräuter/Gewürze: Bärlauch Kresse Salbei Getränke: Pfefferminztee	Getreide: Weizenkeime	
WASSER salzig		Fisch: Aal Anchovis/Sardelle Garnele/Languste/ Shrimps Hummer Miesmuschel geräucherter Fisch	Milchprodukte: Parmesan Wurstwaren	Fisch: Auster Barsch/Forelle Hai Hering Karpfen Lachs Makrele/Thunfisch Tintenfisch Fleisch: Schwein Schinken	Kräuter/Gewürze: Miso	Sonstiges Umeboshi, eingelegt	Algen: Braunalge/Kombu Wakame, Hiziki, Arame Rotalge/Nori Agar-Agar, Irish Moos, Dulse Fisch: Kaviar Krebse Muschel Kräuter/Gewürze Salz Sojasauce Getränke: Mineralwasser	