

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl		Kalt
<p><i>Holz</i></p> <p><i>Sauer</i></p> <p><i>leitet nach</i></p> <p><i>Innen</i></p> <p><i>Bewahrt die</i></p> <p><i>Säfte</i></p>		<p><b>Getreide:</b> Grünkern</p> <p><b>Früchte:</b> Granatapfel Kirschkompott, ungesüßt Kumquat</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Apfelessig Balsamicoessig Bärlauch Petersilie Reisessig/Genmais Umesu (essigsaurer Würzsoße) Weinessig</p> <p><b>Getränke:</b> Granatapfelsaft, ungesüßt Kirschsaft, ungesüßt Petersilientee</p>	<p><b>Getreide:</b> Dinkel Kamut</p> <p><b>Früchte:</b> Boxdorn/Fructus Lycii/Goji Beere Brombeeren Himbeeren</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Topfen/Quark, fett Topfen/Quark, mager</p> <p><b>Getränke:</b> Früchtetee Hagebuttentee</p>	<p><b>Getreide:</b> Weizen</p> <p><b>Gemüse:</b> milchsauer eingelegtes Gemüse Sauerkraut</p> <p><b>Sprossen:</b> Alfalfasprossen, gekauft<sup>1</sup> Alfalfasprossen, selbst gezüchtet, ab dem 6. Tag Hülsenfrüchtesprossen</p> <p><b>Früchte:</b> Apfel, sauer Clementine Erdbeere Heidelbeere, gezüchtet Heidelbeere, wild Mandarine Moosbeere/Cranberry Orange/Apfelsine Preiselbeere Ribisel/Johannisbeere Stachelbeere Weichsel/Sauerkirsche</p>	<p><b>Fleisch/Geflügel:</b> Ente</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Buttermilch Creme Fraiche Hüttenkäse Kefir Mozarella Ricotta/Frischkäse Sauermilch/Dickmilch Sauerrahm/Sahne, saure</p> <p><b>Kräuter:</b> Kapuzinerkresse</p> <p><b>Getränke:</b> Brottrunk Fruchtsaft<sup>2</sup> Hibiskustee Malventee Melissentee</p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> Most (Vorstufe von Wein) Prosecco Sekt Wein, Weiß-, sauer</p>	<p><b>Gemüse:</b> Essiggurkerl, konventionell Gurke, saure, selbsteingelegt Paradeiser/Tomate</p> <p><b>Sprossen:</b> Mungbohnen sprossen</p> <p><b>Früchte:</b> Ananas Guave Kiwi Limette Rhabarber Sanddorn Zitrone</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Joghurt, 3,5%-ig</p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Ketchup, Bio- Ketchup, konventionell Sauerampfer Tomatenmark Zitronenmelisse</p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> Weizenbier</p>

Nahrungsmittel, die noch nicht nach Element und Temperaturverhalten klassifiziert sind:

**Milchprodukte:**  
Molke

**Getränke:**  
Limonaden (Cola, Fanta, etc.)

**Fette/Öle:**  
Öl aus schwarzen Johannisbeeren

**Sonstiges:**  
Eis  
Künstliche Süßstoffe  
Sorbet

grün = sehr gut

orange = wenig

blau = gut

rot = nein

schwarz = keine Daten zu den Stoffwechseltypen

<sup>1</sup> Unausgereifte Alfalfasprossen enthalten den Giftstoff Canavanin. Gekaufte Alfalfasprossen sind in der Regel nicht ausgereift und sollten daher nicht gegessen werden.

<sup>2</sup> Einzelne Fruchtsäfte können bei therapeutischem Einsatz besser bewertet sein.

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p><b>Feuer</b></p> <p><i>Bitter</i></p> <p><i>Leitet nach unten regt die Transformation an</i></p>	<p><b>Fleisch:</b> gegrilltes Fleisch - je nach Sorte <b>Hammel, Filet</b> <b>Hammel, Keule</b> <b>Lamm, Brust</b> <b>Lamm, Keule, Bug</b> <b>Ziege</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Bitterlikör</b> <b>Cognac</b> <b>Glühwein</b></p>	<p><b>Gemüse:</b> <b>Kohlsprossen/Rosenkohl</b></p> <p><b>Milchprodukte:</b> <b>Fetakäse (vom Schaf)</b> <b>Schafmilch, pasteurisiert, homogenisiert</b> <b>Ziegenkäse</b> <b>Ziegenmilch, pasteurisiert, homogenisiert</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Basilikum, frisch</b> Beifuß, getrocknet <b>Bockshornklee samen</b> <b>Bohnenkraut</b> <b>Gelbwurz/Kurkuma</b> <b>Kerbel, frisch</b> <b>Oregano, frisch</b> <b>Paprikapulver, süß</b> <b>Rosmarin, frisch</b> <b>Thymian, frisch</b> Wacholderbeere Ysop</p> <p><b>Nüsse, Samen:</b> <b>Mohn</b></p> <p><b>Sonstiges:</b> <b>Johannisbrotmehl/Carob</b> <b>Kakaopulver</b> <b>Schokolade, bitter</b></p> <p><b>Getränke:</b> <b>Kaffee</b> <b>Kaffee, koffeinfrei, konventionell</b> <b>Kaffe, koffeinfrei, Bio-</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Rotwein</b></p>	<p><b>Getreide:</b> <b>Amaranth</b> <b>Quinoa</b> <b>Roggen</b></p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> <b>Eisbergsalat</b> <b>Endiviensalat</b> <b>Rote Rüben/Rote Beete, gekocht</b> <b>Vogerl-/Rapunzel-/Feldsalat</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> Brennnessel</p> <p><b>Getränke:</b> Getreidekaffee</p>	<p><b>Getreide:</b> <b>Buchweizen</b></p> <p><b>Gemüse/Salate:</b> <b>Artischocke</b> <b>Chicorée</b> <b>Häuptelsalat/Kopfsalat</b> <b>Löwenzahnblätter</b> <b>Pastinake</b> <b>Radicchio</b> <b>Rote Rüben/ Rote Beete, roh</b> <b>Rucola</b></p> <p><b>Früchte:</b> <b>Grapefruit/Pampelmuse</b> <b>Holunderbeeren</b> <b>Quitte</b></p> <p><b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Salbei, frisch</b></p> <p><b>Getränke:</b> Pu-Erh Tee Rotbuschtee <b>Schwarzer Tee</b></p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Altbiere (dunkel mit viel Malz)</b></p>	<p><b>Getränke:</b> Baldriantee Eisenkrauttee Enziantee Frauenmanteltee <b>Grüner Tee</b> Klettenwurzelttee Löwenzahnwurzelttee Schafgarbentee Wermuttee</p> <p><b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Bier/Pils</b></p>

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i></p> <p><i>Verteilt in</i></p> <p><i>alle</i></p> <p><i>Richtungen</i></p> <p><i>nährt und</i></p> <p><i>befeuchtet</i></p>	<b>Gewürze:</b> <b>Zimt</b>	<b>Getreide:</b> <b>Süßreis/Mochireis</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Fenchel, Gemüse</b> <b>Hokkaidokürbis</b> <b>Süßkartoffel</b>  <b>Früchte:</b> <b>Kirsche</b> <b>Marille/Aprikose</b> <b>Nektarine</b> <b>Pfirsich</b> <b>Rosine, Korinthe,</b> <b>Sultanine</b>  <b>Nüsse, Samen, fettreiche</b> <b>Früchte:</b> <b>Edelkastanie/Marone</b> <b>Erdnüsse</b> <b>Kokosnuss/-flocken</b> <b>Pinienkerne</b> <b>Walnuss</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Huhn, Brat-</b> <b>Huhn, Brust</b> <b>Huhn, Keule</b> <b>Huhn, Suppen-</b>  <b>Öle/Fette:</b> <b>Erdnussöl</b> <b>Kürbiskernöl</b> <b>Mohnöl</b> <b>Rapsöl</b> <b>Sojaöl</b> <b>Walnussöl</b>  <b>Stärke:</b> <b>Sago</b>	<b>Getreide:</b> <b>Hirse</b> <b>Mais</b> <b>Polenta</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Chinakohl</b> <b>Erdäpfel/Kartoffel</b> <b>Fisolen/Grüne Bohnen</b> <b>Flaschenkürbis</b> <b>Karotte</b> <b>Kohlrabi</b> <b>Kraut/Kohl</b> <b>Kürbis, mit harten</b> <b>Kernen/Winterkürbis</b> <b>Rotkraut/-kohl</b> <b>Speiserübe</b> <b>Steckrübe/Kohlrübe</b> <b>Wasserkastanie</b> <b>Weißer Rübe</b> <b>Weißkraut</b> <b>Wirsingkohl</b> <b>Yamswurzel</b>  <b>Pilze:</b> <b>Austernpilz</b> <b>Shiitakepilz</b> <b>Waldpilze</b>  <b>Früchte:</b> <b>Dattel, getrocknet</b> <b>Feige, getrocknet</b> <b>Litschi</b> <b>Longan</b> <b>Mirabelle</b> <b>Zwetschke/Pflaume,</b> <b>frisch</b> <b>Zwetschke/Pflaume,</b> <b>getrocknet</b>	<b>Nüsse, Samen, fettreiche</b> <b>Früchte:</b> <b>Haselnuss</b> <b>Hickorynüsse</b> <b>Kürbiskerne</b> <b>Lotoskern</b> <b>Macademanüsse</b> <b>Mandeln</b> <b>Pekannuss</b> <b>Pistazien</b> <b>Sesamsamen</b> <b>Sonnenblumenkerne</b>  <b>Hülsenfrüchte:</b> <b>Erbsen, frisch</b> <b>Lopino</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Kalb</b> <b>Kalb, Leber</b> <b>Rind</b> <b>Rind, Zunge, Leber</b> <b>Strauß</b>  <b>Eier:</b> <b>Ei, Ente</b> <b>Ei, Huhn</b> <b>Ei, Huhn, Eigelb</b> <b>Ei, Huhn, Eiweiß</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Käse, ab 45 %, z.B.</b> <b>Gouda, Tilsiter</b> <b>Magerkäse</b> <b>Magermilch</b> <b>Milch, laktosefrei</b> <b>Vollmilch, pasteurisiert,</b> <b>homogenisiert</b>  <b>Gewürze:</b> <b>Safran</b> <b>Vanille, echt</b>	<b>Getreide:</b> <b>Gerste</b> <b>YiYiRen/Hiobsträne</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Broccoli</b> <b>Grünkohl</b> <b>Karfiol/Blumenkohl</b> <b>Kürbis, mit weichen</b> <b>Kernen/Sommerkürbis</b> <b>Lotoswurzel</b> <b>Mangold</b> <b>Melanzani/Aubergine</b> <b>Okra</b> <b>Paprika, alle Farben</b> <b>Schwarzwurzel</b> <b>Sellerieknolle</b> <b>Selleriestangen</b> <b>Spargel</b> <b>Spinat</b> <b>Topinambur</b> <b>Zucchini, alle Sorten</b>  <b>Pilze:</b> <b>Champignon</b>  <b>Früchte:</b> <b>Apfel, süß</b> <b>Birne</b> <b>Weintrauben</b>  <b>Nüsse, Samen, fettreiche</b> <b>Früchte:</b> <b>Cashewnüsse</b> <b>Leinsamen</b> <b>Paranüsse</b>  <b>Hülsenfrüchte:</b> <b>Tofu</b>	<b>Milchprodukte:</b> <b>Schlagobers/Sahne, süß</b>  <b>Öle/Fette:</b> <b>Avocadoöl</b> <b>Distelöl</b> <b>Leinöl</b> <b>Margarine</b> <b>Olivener Öl</b> <b>Sesamöl</b> <b>Sonnenblumenöl</b> <b>Traubenkernöl</b> <b>Weizenkeimöl</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Estragon, frisch</b>  <b>Stärke:</b> <b>Kuzu</b> <b>Pfeilwurzelmehl</b>  <b>Süßmittel:</b> <b>Agavendicksaft</b> <b>Ahornsirup</b> <b>Apfeldicksaft</b> <b>Birndicksaft</b> <b>Guavendicksaft</b> <b>Honig</b> <b>Malz (alle Sorten)</b> <b>Melasse</b> <b>Zucker, Vollrohr-</b> <b>Zuckerrübensirup</b>  <b>Getränke:</b> <b>Apfelsaft</b> <b>Birnsaft</b> <b>Gemüsesaft</b> <b>Sojamilch</b>  <b>Sonstiges:</b> <b>Schokolade, Milch-</b>	<b>Gemüse:</b> <b>Bambussprossen</b> <b>Salatgurke</b>  <b>Früchte:</b> <b>Banane</b> <b>Honigmelone</b> <b>Kakifrukt</b> <b>Karambol</b> <b>Mango</b> <b>Maulbeeren</b> <b>Papaya</b> <b>Wassermelone</b> <b>Zuckermelone</b>  <b>Nüsse, Samen, fettreiche</b> <b>Früchte:</b> <b>Avocado</b>  <b>Süßmittel:</b> <b>Zucker, weiß</b>

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i></p> <p><i>Verteilt in</i></p> <p><i>alle</i></p> <p><i>Richtungen</i></p> <p><i>nährt und</i></p> <p><i>befeuchtet</i></p>		<p>Sonstiges:</p> <p>Kokosmilch</p> <p>Marzipan</p> <p>Alkoholische Getränke:</p> <p>Honigwein</p> <p>Likör</p> <p>Portwein</p>	<p>Öle/Fette:</p> <p>Borretschöl</p> <p>Butter</p> <p>Butterschmalz/Ghee</p> <p>Fischöl</p> <p>Gänseschmalz</p> <p>Hanföl</p> <p>Kokosfett</p> <p>Maiskeimöl</p> <p>Mandelöl</p> <p>Nachtkerzenöl</p> <p>Palmkernöl</p> <p>Palmöl</p> <p>Schwein, Schmalz</p> <p>Sonstiges:</p> <p>Gelatine</p> <p>Hefe</p> <p>Mayonnaise, konventionell</p> <p>Mayonnaise, selbstgemacht mit Olivenöl</p>	<p>Getränke:</p> <p>Maishaartee</p> <p>Mandelmilch</p> <p>Reismilch</p> <p>Süßholztee</p> <p>Traubensaft, rot</p> <p>Traubensaft, weiß</p> <p>Alkoholische Getränke:</p> <p>Malzbier</p>			

Element	Heiß	Warm		Neutral	Kühl	Kalt
<b>Metall</b>  <i>Scharf</i> <i>Leitet nach</i> <i>oben und</i> <i>außen</i> <i>Bewegt</i> <i>und löst</i> <i>Stagnation</i>	<b>Gemüse:</b> <b>Peperoni</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Hirsch</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Blauschimmelkäse,</b> <b>z.B. Gorgonzola</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Cayennepfeffer</b> <b>Chilischote</b> <b>Currypulver</b> <b>Ingwer, getrocknet</b> <b>Knoblauch</b> <b>Pfeffer</b> Piment Sternanis  <b>Getränke:</b> Yogitee  <b>Alkoholische</b> <b>Getränke:</b> <b>Alkohol,</b> <b>hochprozentig</b>	<b>Getreide:</b> <b>Hafer</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Frühlingszwiebeln</b> <b>Kren/Meerrettich</b> <b>Pak Choi/Bok Choy</b> <b>Porree/Lauch</b> <b>Schalotten</b> <b>Zwiebel, roh</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Elch</b> <b>Fasan</b> Rebhuhn <b>Rehrücken</b> <b>Wildschwein</b>  <b>Milchprodukte:</b> <b>Käse, stark fermentiert,</b> <b>ab 45 %, z. B.</b> <b>Emmentaler, Bergkäse</b> <b>Magerkäse, z.B.</b> <b>Harzerkäse/Handkäse/</b> <b>Quargel</b> <b>Rot- und Weiß-</b> <b>schimmelkäse, ab</b> <b>45 %, z.B. Münsterkäse,</b> <b>Brie, Camembert</b> <b>Parmesan</b>	<b>Kräuter/Gewürze:</b> <b>Anissamen</b> <b>Basilikum, getrocknet</b> <b>Dill</b> <b>Estragon, getrocknet</b> <b>Fenchelsamen</b> <b>Ingwer, frisch</b> <b>Kardamom</b> <b>Kerbel, getrocknet</b> <b>Koriander, frisch</b> <b>Koriandersamen</b> <b>Kreuzkümmel/Cumin</b> <b>Kümmel</b> Liebstöckel <b>Lorbeer</b> <b>Majoran</b> Masala, je nach Mischung <b>Muskatblüte</b> <b>Muskatnuss</b> <b>Nelke</b> <b>Oregano, getrocknet</b> <b>Rosmarin, getrocknet</b> <b>Schnittlauch</b> <b>Senf, Bio-</b> <b>Senf, konventionell</b> <b>Senfsamen</b> <b>Thymian, getrocknet</b> <b>Wasabi</b>  <b>Getränke:</b> <b>Hafermilch</b>  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Reiswein/Sake</b>	<b>Getreide:</b> <b>Basmatireis</b> <b>Vollkornreis</b> <b>Wildreis</b>  <b>Gemüse:</b> <b>Rettich, schwarz</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Gans</b> <b>Hase</b> Tauben <b>Truthahn/Pute, Brust</b> <b>Truthahn/Pute, Keule</b> <b>Wachtel</b>	<b>Gemüse:</b> <b>Daikon</b>  <b>Fleisch:</b> <b>Kaninchen</b>  <b>Kräuter/Gewürze:</b> Kresse <b>Radieschen</b> <b>Radieschensprossen</b> <b>Rettich, weiß</b>  <b>Getränke:</b> <b>Pfefferminztee</b>  <b>Alkoholische Getränke:</b> <b>Champagner</b> <b>Wein, Weiß-, trocken</b>	

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl	Kalt	
<p><i>Wasser</i></p> <p><i>Salzig</i></p> <p><i>Leitet in die Tiefe</i></p> <p><i>Festigt die Knochen</i></p> <p><i>Löst Stagnation</i></p>		<p><b>Fisch:</b></p> <p><b>Aal</b></p> <p><b>Abalone, Meerohren</b></p> <p>Fisch, geräuchert - je nach Sorte</p> <p><b>Flunder</b></p> <p><b>Garnele</b> („Krabbe“, Crevette oder Shrimps)</p> <p><b>Hummer</b></p> <p><b>Jakobsmuschel</b></p> <p><b>Kabeljau/Dorsch</b></p> <p><b>Lachs</b></p> <p><b>Languste</b></p> <p><b>Makrele</b></p> <p><b>Miesmuschel</b></p> <p><b>Sardelle/Anchovis</b></p> <p><b>Scholle</b></p> <p><b>Seehecht</b></p> <p><b>Seelachs</b></p> <p><b>Thunfisch, dunkles Fleisch</b></p> <p><b>Thunfisch, helles Fleisch</b></p> <p><b>Fleisch:</b></p> <p><b>Gepökelt, geräuchertes, gesalzenes und luftgetrocknetes Fleisch</b></p> <p><b>Salami</b></p> <p><b>Schwein, Kochschinken</b></p> <p><b>Schwein, Speck</b></p>	<p><b>Fisch:</b></p> <p><b>Barsch (Fluss-, See-, Zacken-)</b></p> <p><b>Barsch (Gold-, Rot-)</b></p> <p><b>Brasse</b></p> <p><b>Forelle</b></p> <p><b>Hai</b></p> <p><b>Hecht</b></p> <p><b>Heilbutt</b></p> <p><b>Hering</b></p> <p><b>Karpfen</b></p> <p><b>Katfisch/Steinbeißer</b></p> <p><b>Mahi-Mahi</b></p> <p><b>Meeräsche</b></p> <p><b>Renke/Maräne/Felchen</b></p> <p><b>Sardine</b></p> <p><b>Schellfisch</b></p> <p><b>Seesaibling</b></p> <p><b>Snapper</b></p> <p><b>Steinbutt</b></p> <p><b>Venusmuschel</b></p> <p><b>Wels</b></p> <p><b>Zander</b></p>	<p><b>Fleisch:</b></p> <p><b>Schwein, Filet, Kotelett</b></p> <p><b>Schwein, Leber</b></p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p><b>Adzukibohnen</b></p> <p><b>Augenbohnen/Kuhbohnen</b></p> <p><b>Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne<sup>3</sup></b></p> <p><b>Erbsen, getrocknet</b></p> <p><b>Kidneybohnen</b></p> <p><b>Linsen</b></p> <p><b>Tempeh</b></p> <p><b>Wachtelbohnen</b></p> <p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Miso</p>	<p><b>Fisch/Meeresfrüchte:</b></p> <p><b>Austern</b></p> <p><b>Calamari/Octopus/Tintenfisch</b></p> <p><b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</b></p> <p><b>Oliven, mariniert</b></p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b></p> <p><b>Butterbohne</b></p> <p><b>Kichererbsen</b></p> <p><b>Limabohnen</b></p> <p><b>Mungbohnen</b></p> <p><b>Schwarze Bohnen</b></p> <p><b>Sojabohne</b></p> <p><b>Weißer Bohnen</b></p> <p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Umeboshi-Pflaume</p>	<p><b>Algen:</b></p> <p><b>Agar-Agar</b></p> <p><b>Arame-Alge</b></p> <p><b>Blasentang</b></p> <p><b>Dulse-Alge</b></p> <p><b>Hijiki-Alge</b></p> <p><b>Irish Moos</b></p> <p><b>Kelp</b></p> <p><b>Kombu-Alge</b></p> <p><b>Laver-Alge</b></p> <p><b>Nori-Alge</b></p> <p>Spirulina</p> <p><b>Wakame-Alge</b></p> <p><b>Meeresfrüchte:</b></p> <p><b>Flusskrebs</b></p> <p><b>Kaviar</b></p> <p><b>Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</b></p> <p><b>Gewürze:</b></p> <p><b>Salz, jodiert, natriumarm</b></p> <p><b>Salz, Stein-, Meer-Sojasoße (Tamari, Shoyu)</b></p> <p><b>Getränke:</b></p> <p><b>Mineralwasser mit Kohlensäure</b></p> <p>Wasser, Leitungs-, je nach Qualität</p> <p><b>Wasser, Quell-</b></p>

<sup>3</sup> Fava-Bohnen können bei Personen mit entsprechender genetischer Veranlagung den sogenannten Favismus (eine lebensbedrohliche Art von Anämie) auslösen und sollten daher vermieden werden. (Quelle: Fallon, Sally & Mary Enig. 2001<sup>2</sup>. Nourishing Traditions. The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats. Washington: New Trends Publishing, S. 495.)