



Ernährung nach den Fünf Elementen

Element	Heiß	Erwärmend	Neutral	Erfrischend	Kalt
Holz sauer bewahrt die Säfte, befestigt zieht zusammen, leitet nach innen und unten 木		Getreide: Grünkern Obst: Granatapfel, Kumquat, Pflaume f Fleisch: Huhn Kräuter/Gewürze: Essig, Petersilie Getränke: Kirschsafft	Getreide: Bulgur, Couscous, Dinkel Obst: Brombeere, Himbeere Sonstiges: Hefe Getränke: Hagebuttentee	Getreide: Weizen Gemüse: Alfalfasprossen, Hülsenfrüchte- sprossen, Kapuzinerkresse, Sauerkraut, Sojasprossen Obst: Apfel (sauer), Clementine, Erdbeere, Heidelbeere, Johannisbeere, Kirsche (sauer), Mandarine, Orange, Preiselbeere, Stachelbeere Fleisch: Ente Milchprodukte: Dickmilch, Frischkäse, Kefir, Topfen (Quark), Sauermilch, Sauerrahm Getränke: Brottrunk, Champagner, Hibiskustee, Malventee, Melissentee, Prosecco, Sekt, Weißwein, Weizenbier	Getreide: Weizenkleie, Weizensprossen Gemüse/Salate: Mungobohnensprossen, Sauerampfer, Tomate Obst: Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone Milchprodukte: Joghurt
Feuer bitter führt ab, trocknet aus, regt die Transformation an, leitet nach unten 火	Fleisch: Hammel Lamm Schaf Ziege Fleisch, alle gegrillten Sorten Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein	Gemüse: Kohlsprossen (Rosenkohl) Milchprodukte: Schafskäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch Kräuter/Gewürze: Basilikum f, Bockshornklee- samenpulver, Bohnenkraut f, Kakao, Kurkuma (Gelbwurz), Mohn, Oregano f, Rosenpaprika, Rosmarin f, Thymian f, Wacholderbeere Getränke: Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein	Getreide: Amaranth Quinoa Roggen Gemüse/Salate: Brennessel Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Rote Bete Getränke: Bancha-Tee Pu-Erh-Tee Schwarzer Tee Tuo-Cha-Tee	Getreide: Buchweizen Gemüse/Salate: Artischocke, Chicorée, Kopfsalat, Löwenzahn, Pastinake, Radicchio, Rucola (Rauke) Obst: Holunderbeere, Pampelmuse, Quitte Kräuter: Salbei f Getränke: Altbier, Grüner Tee, Pils Wasser (heiß)	
Erde süß regt an, harmonisiert, nährt und befeuchtet, verteilt in alle Richtungen 土		Getreide: Süßreis Gemüse: Fenchel, Hokkaidokürbis, Süßkartoffel, Zwiebel (gebraten) Obst: Aprikose f/g, Kirsche (süß), Korinthe, Pfirsich, Rosine, Sultanine Speiseöle: Kürbiskernöl, Rapsöl, Sojaöl Gewürze: Zimt Nüsse: Erdnuss, Kokosnuss, Pinienkern, Walnuss Sonstiges: Marone (Kastanie), Kokosmilch Getränke: Fencheltee, Honigwein, Likör, Portwein	Getreide: Hirse, Maiskolben, Polenta Gemüse: Bohne (grün), Erbse f, Flaschenkürbis, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Kürbis (Garten-), Blaukraut (Rotkohl), Steckrübe, Kraut (Weißkohl), Wirsingkohl, Yamswurzel Obst: Dattel g, Feige f/g, Pflaume g Fleisch: Rind Milchprodukte: Butter, Kuhmilch Gewürze: Safran, Vanille Süßmittel: Honig, Malz (alle Sorten), Melasse, Vollrohrzucker Nüsse/Samen: Haselnuss, Kürbiskern, Mandel, Pistazie, Sesam, Sonnenblumenkern Sonstiges: Austernpilz, Ei, Shiitakepilz, Waldpilz Getränke: Süßholztee, Traubensaft rot/weiß	Getreide: Gerste Gemüse: Aubergine, Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Mangold, Paprika, Schwarzwurzel, Sellerieknolle, Selleristange, Spargel, Spinat, Zucchini Obst: Apfel (süß), Banane, Birne, Weintraube rot/weiß Sojaprodukte: Sojamilch, Tofu Milchprodukte: Sahne (süß) Speiseöle: Leinöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl Kräuter: Estragon g Süßmittel: Fabrikzucker, Sirup (alle Sorten) Nüsse: Cashwekern Sonstiges: Avocado, Champignon, Kuzu, Pfeilwurzelmehl Getränke: Apfel-Birnensaft, Maishaartee, Orangenblütentee	Gemüse: Salatgurke Obst: Honigmelone Kaki Mango Papaya Wassermelone
Metall scharf bewegt und löst Stagnation, schweißtreibend, leitet nach oben und außen 金	Fleisch: Hirsch Milchprodukte: Schimmelkäse Gewürze: Cayennepfeffer, Chiliipulver und – schote, Curry, Ingwer g, Knoblauch, Pfeffer, Piment Getränke: Alkohol (hochprozentig), Yogi-Tee	Getreide: Hafer Gemüse: Frühlingszwiebel, Lauch (Porree), Kren (Meerrettich), Zwiebel (roh) Fleisch: Fasan, Rebhuhn, Reh, Wildhase, Wildschwein Milchprodukte: Harzer Käse, Münsterkäse Getränke: Reiswein (Sake) Kräuter/Gewürze: Basilikum g, Beifuß g, Bohnenkraut g, Cumin, Dill f /g, Estragon g, Ingwer f, Kardamon, Koriander f, Koriandersamen, Kümmel, Liebstöckel f /g, Lorbeer, Majoran f /g, Masala, Muskat, Nelke, Oregano g, Rosmarin g, Schnittlauch f /g, Senf, Sternanis, Thymian g	Getreide: Reis Gemüse: Rettich, schwarz Fleisch: Gans, Kaninchen (wild), Pute, Wachtel	Gemüse: Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß Fleisch: Kaninchen, gezüchtet Kräuter: Salbei g Getränke: Pfefferminztee	
Wasser salzig weicht auf, löst Stagnation, festigt die Knochen, leitet in die Tiefe 水		Fleisch/Wurst: Salami, Schinken (roh/gekocht), Fleisch (gepökelt, geräuchert, gesalzen und luftgetrocknet) Milchprodukte: Parmesankäse Fisch: Aal, Garnele (Shrimps, Crevette), Hummer, Kabeljau, Languste, Sardelle, Scholle, Thunfisch, Fisch (alle geräucherten Sorten)	Hülsefrüchte: Adukibohne, Erbse g, Linse, Saubohne, Sojabohne (gelb/schw.) Fisch: Barsch, Forelle, Heilbutt, Karpfen, Lachs Fleisch: Schwein Sonstiges: Miso	Hülsenfrüchte: Kichererbse, Mungobohne Meeresfrüchte: Auster, Tintenfisch Sonstiges: Mu-Erh-Pilz, Olive, Umeboshi-Pflaume	Meeresalgen: Hijiki, Kombu, Nori, Wakame Meeresfrüchte: Kaviar, Krabbe, Krebs, Miesmuschel Gewürze: Salz, Sojasoße (Tamari, Shoyu) Sonstiges: Agar-Agar Getränke: Mineralwasser, Wasser (kalt)