






Lebensmitteltabelle

Diese allgemeine Tabelle weist die Lebensmittel den entsprechenden Elementen zu. Eine Ernährungstabelle abgestimmt auf Ihre Konstellation können Sie bei unseren Partnern Daniela Herzberg und Roger Keller unter www.5-elemente.org bestellen.

	Holz 	Feuer 	Erde 	Metall 	Wasser 
Heiß	--	Gegrilltes Bitterliköre und bitterer Alkohol (z. B. Campari) Glühwein	Fenchelsamen Fencheltee	Alle scharfen Gewürze (Chili, Cayenne, etc.) scharfer Alkohol, Zimt	--
Warm	Huhn Grünkern Essig Petersilie Bärlauch Kirschsafft Kapern	Lamm, Schaf, Ziege, Schafs-/Ziegen- käse und -milch (nur kleine Mengen), fast alle frischen Küchenkräuter, Kurkuma, Paprika edel- süß, Wacholder- beeren, Bockshornklee Kakao (ohne Zucker!) Mohn, alle leicht bitteren Kräutertees Kaffee, Rotwein	Amaranth Quinoa Fenchel Kürbis Süßkartoffel Aprikose Pflirsich Süßkirsche Rosinen Kokos, Kokosöl Vanille Pistazien Walnüsse Walnussöl Pinienkerne Kürbiskerne Kürbiskernöl Leinsamen Leinöl Sonnenblumen- kerne Likör und Dessertweine Kamillentee	Wildfleisch Hafer, Lauch Frühlings- zwiebel Meerrettich Knoblauch Schnittlauch rohe Zwiebel scharfe Käse- sorten wie Harzer, Parmesan, Schimmelkäse, fast alle leicht scharfen Gewürze wie Dill, Ingwer Lorbeer, Senf Muskat, Nelke Koriander Pfeffer, Anis Kümmel Kardamom Gewürztees	Aal, Forelle, Lachs (kleine Mengen ab und zu) Sardelle, Scholle, weißer Fisch, Krustentiere, Muscheln, alle geräucherten und gepökelten Fischarten
Neutral	Kaninchen Erd-, Him- und Brombeeren Quark	Roggen, Rosenkohl, rote Bete, Bittermandel Kerbel Majoran Heißes Wasser	Rind, Kalb Mais, Grieß, Gemüse, das in der Erde wächst, Kohl, Busch- & Stangenbohnen, Erbsen, Pflaumen Avocado Trauben, Papaya Eier Butter (Ghee) Margarine	Gans Truthahn Pute Reis	Schweinefleisch Schinken roh, geräuchert, gekocht Speck Karpfen Hering Makrele Sardine Tunfisch und die restlichen Fischarten

			alle sonstigen Kuhmilchpro- dukte, Honig Zucker (weiß) Malz, Dicksäfte die meisten Nuss-Sorten, Cashew, Erdnuss Sesam, Mandeln Datteln, Feigen die meisten Pilzsorten, Safran, Süßholz Stevia, Süßstoff Malzbier		Hülsenfrüchte wie Linsen, Soja-, Sau-, Aduki- oder Kidneybohne Wildreis schwarzer Sesam
Erfri- schend	Dinkel, Emmer, Einkorn, Weizen, Kamut Sauerteig, Hefe Ente, Kefir, Joghurt Buttermilch Frischkäse saure Sahne Creme Fraiche Sauerkraut Sprossen saure Äpfel & Beerenfrüchte Orangen, Ananas Mandarine Zitrone, Limette Hagebutte Sauerkirschen unreifes Obst helles Bier Weißwein, Cidre Sekt, Prosecco Champagner säuerliche Früchte- & Kräutertees	Endivien, Löwenzahn und alle leicht bitteren Salate Holunder Pampelmuse Quitte Salbei Chiasamen Borretsch dunkles Bier Getreidekaffee Buchweizen Artischocke Joghurt aus Ziegenmilch	Gerste, Hirse Chinakohl Mangold Champignons, Aubergine Paprika Sellerie Spargel Blumenkohl Spinat Brokkoli Zucchini Estragon die meisten süßen Obstsorten, Sojaprodukte, die meisten Ölarten Frucht- und Gemüsesaft, kohlenensäure- haltige Erfri- schungsgetränke	Kohlrabi Kresse Brunnenkresse Radieschen Rettich Pfefferminztee	Tintenfisch Kichererbse Süßwasseralge wie Chlorella, AFA oder Spirulina Oliven Mungbohnen Brennnessel
Kalt	Tomate Sauerampfer Kiwi Kaki Maracuya Karambole Rhabarber	Grüner Tee schwarzer Tee Pils Wermut	Nur im Sommer: Gurke Wassermelone Banane Mango	--	Salz, Sojasoße Gomasio Miso Sprudelwasser Quellwasser, Tafelwasser, Meeresalgen