Lebensmittel
nach den 5 Elementen

Holz
SAUER
zieht zusammen
bewahrt die Säfte

GETREIDE
- **warm**: Grünkern
- **neutral**: Bulgur, Couscous, Weizen, Dinkel
- **erfrischend**: Weizenkleie

GEMÜSE
- **erfrischend**: Essiggurke, Portulak, Sauerkraut, Sprossen
- **kalt**: Bambussprossen, Tomate

OBST
- **warm**: Granatapfel, Pflaume, Zwetschge
- **neutral**: Brombeere, Hagebutte, Himbeere, Litschi, Marille
- **erfrischend**: Apfel, sauer, Erdbeere, Heidelbeere, Ribisel, Mandarine, Orange, Preiselbeere, Sanddorn, Stachelbeere, unreife Beeren, unreifes Obst, Weichsel
- **kalt**: Ananas, Kiwi, Limette, Rhabarber, Zitrone

FLEISCH
- **warm**: Huhn
- **erfrischend**: Ente

TIERISCHE LM
- **erfrischend**: Buttermilch, Frischkäse, Ricotta, Sauerrahm
- **kalt**: Joghurt

GETRÄNKE
- **erfrischend**: Champagner, Fruchtsäfte, Früchtetee, Most, Prosecco, Sekt, Weisswein
- **kalt**: Weizenbier

GEWÜRZE
- **warm**: Petersilie
- **erfrischend**: Zitronenverbene

SONSTIGES
- **neutral**: Backpulver, Essig, Germ/Hefe, Sauerteig, Semmelbrösel

Feuer
BITTER
leitet nach unten
trocknet

GETREIDE
- **neutral**: Amaranth, Quinoa, Roggen
- **erfrischend**: Buchweizen/Hadn

GEMÜSE
- **warm**: Kohlsprossen, Pastinake
- **neutral**: Eisbergsalat, Endivie, Vogerlsalat, rote Rübe/rote Beete
- **erfrischend**: Artischocke, Brennnessel, Chicoree, Hopfen, Salat, Radicchio, Rucola, Zuckerhut

OBST
- **neutral**: Holunderbeere
- **erfrischend**: Grapefruit, Orangenschale, Quitte, Zitronenschale

FLEISCH
- **heiss**: Gegrilltes, Lamm, Schaf, Ziege

TIERISCHE LM
- **warm**: Schafskäse, Ziegenkäse

GETRÄNKE
- **heiss**: Glühwein
- **warm**: Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein
- **neutral**: Pu-Ehr Tee, Roiboschtee, Schwarztee
- **erfrischend**: Bier, Grüntee, Jasmintee

GEWÜRZE
- **warm**: Basilikum, Bockshornklee, Brennnessel, Kerbel, Liebstöckel, Melisse, Oregano, Paprikapulver, Quendel, Thymian, Wacholder
- **neutral**: Kurkuma
- **erfrsichend**: Lavendel, Salbei, Sauerampfer
- **kalt**: Löwenzahn

SONSTIGES
- **warm**: Kakao, Leinsamen, Mohn, Tomatenmark

Erde
SÜSS
verteilt
nährt
befeuchtet
harmonisiert
entspannt

GETREIDE
- **warm**: Süssreis
- **neutral**: Hanf, Hirse, Johannisbrot-kernmehl, Polenta
- **erfrischend**: Gerste

GEMÜSE
- **warm**: Fenchel, Kürbis, Petersilienwurzel, Rotkraut, Sellerieknolle, Süsskartoffel, Zwiebel gebraten
- **neutral**: Austernpilze, Erbsen, Fisolen, Karotte, Kartoffeln, Kohl/Wirsing, Mais, Shiitakepilze, Waldpilze, Weisskraut
- **erfrischend**: Avocado, Brokkoli, Champignon, Chinakohl, Karfiol, Mangold, Melanzani, Paprika, Schwarzwurzel, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Topinambur, Zucchini
- **kalt**: Gurke

OBST
- **warm**: Kirsche, Marille getr., Pfirsich, Rosinen
- **neutral**: Dattel, Feige
- **erfrischend**: Apfel süss, Banane, Birne, Jujuben, Weintrauben
- **kalt**: Honigmelone, Kaki, Mango, Papaya, Wassermelone

NÜSSE/SAMEN/ÖLE
- **warm**: Erdnuss, Kokos, Kokosmilch, Pinienkerne, Walnuss/-öl
- **neutral**: Haselnuss, Kürbiskerne, Macadamia, Marzipan, Mandel, Olivenöl, Paranuss, Pecannuss, Pistazie, Sesam, Sonnenblumen-kerne/-öl
- **erfrischend**: Cashewkerne, Chia, Distelöl, Leinöl

SONSTIGES
- **neutral**: Yamswurzel
- **erfrischend**: Kuzu, Tofu

SÜSSMITTEL
- **neutral**: Honig, Malz, Marzipan, Vollrohrzucker
- **erfrischend**: Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Leinöl
- **kalt**: weisser Zucker, Xylit

FLEISCH
- **neutral**: Kalb, Rind

TIERISCHE LM
- **neutral**: Butter, Butterschmalz/Ghee, Ei, Kuhmilch, Schlagobers

GETRÄNKE
- **warm**: Likör, Portwein
- **neutral**: Apfelsaft, Birnensaft, Lapachotee, Mandeldrink, Malzbier, Traubensaft
- **erfrischend**: Sojamilch

GEWÜRZE
- **heiss**: Zimt
- **warm**: Anis, Fenchel
- **neutral**: Estragon, Safran, Vanille
- **kalt**: Borretsch

Metall
SCHARF
leitet nach oben & aussen
löst Stagnation

GETREIDE
- **warm**: Hafer
- **neutral**: Reis, Wildreis

GEMÜSE
- **warm**: Frühlingszwiebel, Lauch, Kren, Zwiebel roh
- **neutral**: Rettich schwarz
- **erfrischend**: Kohlrabi, Radieschen, Rettich weiss

FLEISCH
- **warm**: Fasan, Hirsch, Reh, Wildhase, Wildschwein
- **neutral**: Gans, Pute, Wachtel, Wildkaninchen
- **erfrischend**: Kaninchen

TIERISCHE LM
- **warm**: Schimmelkäse

GETRÄNKE
- **warm**: Hafrdrink
- **heiss**: Rum, Schnäpse, Wodka, Yogitee

GEWÜRZE
- **heiss**: Bärlauch, Cayennepfeffer, Chili /Tabasco, Curry, Galgant, Knoblauch, Pfeffer
- **warm**: Bohnenkraut, Ingwer, Kräuter getrocknet, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeer, Majoran, Muskatnuss
- **warm**: Nelken, Oregano, Kümmel, Schnittlauch, Senf
- **erfrischend**: Kapuzinerkresse, Kresse, Pfefferminze, Zitronengras

Wasser
SALZIG
leitet nach unten
weicht auf

HÜLSENFRÜCHTE
- **neutral**: Adzukibohne, Bohnen, weiss, Käferbohnen, Kidneybohnen, Linsen, Sojabohnen
- **warm**: Bohnen schwarz
- **erfrischend**: Kichererbsen, Mungobohnen

FISCH
- **warm**: Garnelen, F. geräuchert, Garnelen, Hering, Hummer, Sardinen, Scholle, Schrimps, Thunfisch
- **neutral**: Barsch, Forelle, Karpfen, Lachs, Saibling, Schwertfisch, Seezunge, Wels
- **erfrischend**: Austern, Calamari, Dorsch, Miesmuscheln, Tintenfisch
- **kalt**: Kaviar, Krabben, Krebs

FLEISCH
- **warm**: F. gepökelt, F. geräuchert, F. luftgetrocknet, Salami, Schinken
- **neutral**: Schwein

TIERISCHE LM
- **warm**: Parmesan

GETRÄNKE
- Mineralwasser, Wasser

SONSTIGES
- **neutral**: Kapern, Miso, Oliven
- **kalt**: Agar Agar, Algen, Salz, Sojasauce

© Caroline Ibounig | Lebenswandel