

-Die Fünf Elemente Nahrungsmittelliste-  
Zur einfachen Anwendung gegliedert nach Element und Thermik

Element	Bezeichnung	Thermik	Element	Bezeichnung	Thermik
Holz sauer	Balsamico	w	Feuer bitter	Sauermilch	f
	Essig	w		Sauerrahm	f
	Granatapfel	w		Schwedenmilch	f
	Grünkern	w		Sekt	f
	Hähnchen	w		Sojasprossen	f
	Huhn	w		Stachelbeere	f
	Kirschsafft	w		Unreife Früchte	f
	Kumquat	w		Weisswein trocken	f
	Petersilie	w		Weizen	f
	Brombeere	n		Weizenbier mit/ohne Hefe	f
	Bulgur	n		Ananas	k
	Dinkel	n		Joghurt	k
	Hagebuttentee	n		Kiwi	k
	Hefe	n		Mungbohnsprossen	k
Himbeere	n	Rhabarber	k		
Pflaume frisch	n	Sauerampfer	k		
Zitronenschale	n	Tomate	k		
Apfel sauer	f	Weizenkleie	k		
Backferment	f	Weizensprossen	k		
Backpulver	f	Zitrone	k		
Blaubeere	f	Bitterlikör	h		
Brottrunk	f	Cognac	h		
Champagner	f	Fleisch gegrillt, alle Sorten	h		
Clementine	f	Glühwein	h		
Couscous	f	Hammel	h		
Dickmilch sauer	f	Lamm	h		
Ente	f	Nelkenpfeffer	h		
Erdbeere	f	Piment	h		
Essig eingelegtes Gemüse	f	Schaf	h		
Frischkäse	f	Wermut	h		
Früchtete	f	Ziege	h		
Fruchtsaft frisch	f	Basilikum frisch	w		
Heidelbeere	f	Bockshornklee	w		
Hibiskustee	f	Bohnenkraut frisch	w		
Hülsenfrüchtesprossen	f	Getreidekaffee	w		
Johannisbeere	f	Grapefruitschale	w		
Kefir	f	Kaffee	w		
Kirsche sauer	f	Kakao	w		
Malventee	f	Kurkuma (Gelbwurz)	w		
Mandarine	f	Mohn	w		
Melissentee	f	Orangenschale frisch	w		
Milchgegorenes Gemüse	f	Oregano frisch	w		
Orange	f	Paprikapulver edelsüss	w		
Preiselbeere	f	Quinoa	w		
Prosecco	f	Rosenkohl	w		
Quark	f	Rosmarin frisch	w		
Sauerbrotteig	f	Rotwein trocken	w		
Sauerkraut	f	Schafgarbe	w		
Sauerkrautsaft	f	Thymian frisch	w		

Element	Bezeichnung	Thermik	Element	Bezeichnung	Thermik
	Wachholderbeere	w		Pistazie	w
	Ziegenkäse	w		Portwein	w
	Ziegenmilch	w		Rapsöl	w
	Amaranth	n		Rosine	w
	Bancha-Tee	n		Sultanine	w
	Brennessel	n		Süskartoffel	w
	Eisbergsalat	n		Süssreis	w
	Endiviensalat	n		Traube	w
	Feldsalat	n		Vanille	w
	Lavendel	n		Walnuss	w
	Nüsslersalat	n		Walnussöl	w
	Roggen	n		Wein süss	w
	Rote Beete	n		Weizenkeimöl	w
	Schwarzer Tee	n		Zimtpulver	w
	Altbier	f		Zwiebel erwärmt	w
	Artischocke	f		Austernpilz	n
	Buchweizen	f		Bohne grün/ frisch	n
	Chicorée	f		Butter	n
	Frauenmantel	f		Dattel getrocknet	n
	Grapefruit	f		Dickmilch süss	n
	Holunderbeere	f		Distelöl	n
	Kopfsalat	f		Ei	n
	Löwenzahn	f		Erbse frisch	n
	Pampelmuse	f		Erdnuss	n
	Pastinake	f		Feige frisch/getrocknet	n
	Pils	f		Gerstenmalz	n
	Quitte	f		Hartkäse	n
	Radicchio	f		Haselnuss	n
	Rucola (Rauke)	f		Hirse	n
	Salbei frisch	f		Honig	n
	Wasser heiss	f		Kalb	n
	Enzian	k		Karotte	n
	Grüner Tee	k		Kartoffel	n
	Guinness	k		Khaki	n
	Kletterwurzel	k		Kohlrabi	n
Erde	Alkohol süss	w		Kuhmilch	n
süss	Ananas süss	w		Kürbis/-kern/Garten-	n
	Aprikose frisch/getrocknet	w		Mais -/kolben	n
	Fenchel /-samen/-tee	w		Malz	n
	Hokaidokürbis	w		Mandel	n
	Honigwein	w		Marzipan	n
	Kastanie	w		Melasse	n
	Kirsche süss	w		Pflaume getrocknet	n
	Kokosmilch/-nuss	w		Polenta	n
	Korinthe	w		Rahm süss	n
	Kürbiskernöl	w		Rahm süss	n
	Likör	w		Reismalz	n
	Malzbier	w		Rind	n
	Marille	w		Rotkohl	n
	Marone	w		Rüebli	n
	Pfirsich	w		Safran	n
	Pinienkern	w		Sahne süss	n

Element	Bezeichnung	Thermik	Element	Bezeichnung	Thermik
	Sesam	n		Süsse Früchte alle	f
	Shiitakepilz	n		Weizenkeimöl	f
	Sonnenblumenkern	n		Zucchini	f
	Süssholz	n		Banane	k
	Süssholztee	n		Kaki	k
	Traubensaft rot/weiss	n		Mango	k
	Vollrohrzucker	n		Wassermelone	k
	Waldpilz	n	Metall	Alkohol hochprozentig	h
	Weisskohl	n	scharf	Cayennepfeffer	h
	Wirsingkohl	n		Chilipulver/-schote	h
	Wirz	n		Curry	h
	Yamswurzel	n		Hirsch	h
	Ahornsirup	f		Ingwer getrocknet	h
	Amaske	f		Knoblauch	h
	Apfel süss	f		Pfeffer	h
	Apfelsaft	f		Schimmelkäse	h
	Aubergine	f		Schnaps	h
	Avocado	f		Whisky	h
	Birne	f		Wodka	h
	Birnensaft	f		Yogi-Tee	h
	Blumenkohl	f		Zimtrinde	h
	Broccoli	f		Basilikum getrocknet	w
	Buschbohne	f		Beifuss getrocknet	w
	Cashewnuss/- kern	f		Bohnenkraut getrocknet	w
	Champignon	f		Cumin	w
	Chinakohl	f		Dill frisch/getrocknet	w
	Estragon frisch	f		Estragon getrocknet	w
	Fabrikzucker	f		Fasan	w
	Gerste	f		Frühlingzwiebel	w
	Honigmelone	f		Hafer	w
	Kamillentee	f		Harzer käse	w
	Kompotte aus süssem Obst	f		Ingwer frisch	w
	Kümmeltee	f		Kardamom	w
	Kuzu	f		Käse stark fermentiert	w
	Maishaartee	f		Koriander frisch	w
	Mangold	f		Koriandersamen	w
	Olivenöl	f		Kreuzkümmel	w
	Orangenblütentee	f		Kümmel	w
	Papaya	f		Lauch	w
	Paprika	f		Liebstöckel frisch/getrocknet	w
	Pfeilwurzelmehl	f		Lorbeer	w
	Schwarzwurzel	f		Majoran frisch/getrocknet	w
	Sellerie	f		Mandarinenschale	w
	Sesamöl	f		Masala	w
	Sirup alle Sorten	f		Meerrettich	w
	Sojamilch	f		Münsterkäse	w
	Sojaöl	f		Muskat	w
	Sonnenblumenöl	f		Nelke	w
	Spargel	f		Orangenschale getrocknet	w
	Speiseöl	f		Oregano getrocknet	w
	Spinat	f		Porree	w

Element	Bezeichnung	Thermik	Element	Bezeichnung	Thermik
	Rebhuhn	w		Bohne schwarz	n
	Reh	w		Erbse	n
	Reiswein	w		Forelle	n
	Rosmarin getrocknet	w		Heilbutt	n
	Sake	w		Karpfen	n
	Schalotte roh	w		Kichererbse	n
	Schnittlauch frisch/getrocknet	w		Lachs	n
	Senf	w		Linse	n
	Sternanis	w		Miso	n
	Thymian getrocknet	w		Salz	n
	Tumeric	w		Saubohne	n
	Wildhase	w		Schwein	n
	Wildschwein	w		Sojabohne gelb	n
	Zitronengrass	w		Stangenbohne	n
	Zwiebel roh	w		Auster	f
	Gans	n		Mungbohne	f
	Kaninchen wild	n		Olive	f
	Pute	n		Sojabohne schwarz	f
	Reis	n		Tintenfisch	f
	Rettich schwarz	n		Tofu	f
	Truthahn	n		Umeboshi-Pflaume	f
	Wachtel	n		Agar-Agar	k
	Hase gezüchtet	f		Alge	k
	Kaninchen gezüchtet	f		Gemüsebrühe	k
	Kohlrabi roh	f		Hijiki	k
	Kresse	f		Kaviar	k
	Minze	f		Kombu	k
	Pfefferminz	f		Krebs	k
	Pfefferminztee	f		Mineralwasser	k
	Radieschen	f		Nori	k
	Radieschensprossen	f		Quellwasser	k
	Rettich weiss	f		Shoyu	k
	Salbei getrocknet	f		Sojasauce	k
Wasser	Aal	w		Tamari	k
salzig	Crevette	w		Wakame	k
	Fisch geräuchert	w		Wasser kalt	k
	Fleisch ge-räuchert/trocknet/salzen	w			
	Garnele	w			
	Hummer	w			
	Kabeljau	w			
	Languste	w			
	Miesmuschel	w			
	Parmesankäse	w			
	Salami	w			
	Sardelle	w			
	Schinken roh/getrocknet	w			
	Scholle	w			
	Shrip	w			
	Thunfisch	w			
	Adzukibohne	n			
	Barsch	n			

#### Legende

h: heiss  
w: warm  
n: neutral  
f: frisch  
k: kalt