

Lebensmitteleigenschaften

(H) ... Holz – sauer
 (F) ... Feuer – bitter
 (E) ... Erde – süß
 (M) ... Metall – scharf
 (W) ... Wasser – salzig

Thermik ▶	heiß bei Kälte und Yang-Leere. Vorsicht bei Blut- oder Yin-Mangel und Hitze!	warm bei Yang-Mangel und Kälte sowie Qi-Mangel. Vorsicht bei Yin- oder Blutmangel. Vorsicht bei Hitze!	neutral balanciert Ungleichgewichte aus, ist die Basis für eine ausgewogene Ernährung.	erfrischend Quelle für Blut und Säfte, bei Yin- und Blutmangel sowie bei Hitze. Vorsicht bei Kälte!	kalt gegen Yang-Fülle, bei Hitze. Vorsicht bei Kälte und Stagnation!
Lebensmittel ▼					
Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte		(H) Grünkern (F) Buchweizen, Kasha (geröstet) (E) Süßreis/Klebreis (E) Sago (M) Hafer	(H) Bulgur, Couscous (H) Dinkel (F) Amaranth, Quinoa (F) Roggen (E) Hirse, Mais, Polenta (E) Rundkornreis (E) Erbsen, Bohnen (M) Langkornreis (M) Reismilch, Hafermilch (W) Azukibohnen (W) Linsen, Kichererbsen (W) Käferbohnen, Saubohnen, Sojabohnen	(H) Weizen (H) Hefe (H) Sauerteig (F) Buchweizen (E) Gerste (E) Kuzu, Pfeilwurzelmehl (E) Saitan (E) Hiobstränen (Yiyiren) (E) Sojamilch (W) Mungbohnen (W) Sojabohnensprossen (W) Hülsenfrüchte gekeimt	(H) Weizensprossen (H) Weizenkeime, Mungbohnsprossen (H) Weizenkleie (E) Tofu
Nüsse, Samen, Fette, Öle		(F) Mohn, Kakao (E) Cashewkerne (E) Erdnüsse, Pinienkerne (E) Maroni (Edelkastanie) (E) Kokosflocken, Kokosöl (E) Kokosmilch (E) Walnüsse, Walnussöl (E) Rapsöl	(E) Haselnüsse (E) Kürbiskerne, Kürbiskernöl (E) Leinsamen (E) Mandeln, Mandelmilch (E) Pistazien (E) Sonnenblumenkerne (E/W) Schwarzer Sesam	(E) alle kalt gepressten Öle (E) Distelöl, Leinöl (E) Olivenöl (E/W) Weißer Sesam (E) Sesamöl (E) Sonnenblumenöl (E) Weizenkeimöl	
Milch und Milchprodukte	(M) Schimmelkäse	(F) Ziegenmilch, Ziegenkäse (F) Schafkäse (M) Harzer, Münster Käse (W) Parmesan	(E) Butter (E) Dickmilch, süß (E) Käse (E) Kuhmilch (E) Schlagobers (Sahne)	(H) Butter- und Sauermilch (H) Dickmilch sauer (H) Frischkäse (H) Kefir, Topfen (Quark) (H) Sauerrahm (saure Sahne)/Schmand	(H) Joghurt
Fleisch, Wurstwaren, Ei	(F) Hammel (F) Lamm (F) Ziege (F) Fleischsorten gegrillt	(H/E) Huhn, Hühnerleber (H/W) Schweineleber (M) Wild: Fasan, Hirsch, Reh, Wildschwein, Wildhase (W) Geräuchertes, Luftgetrocknetes, Gepökeltes, Schinken, Salami	(E) Hühnerei (E) Kalb, Rind (E) Schnecken (M) Gans, Pute, Wachtel (W) Schwein (W) Schweineiere (W/F) Schweineherz	(H) Ente (E) Schweineschmalz (M) Kaninchen	(H/E/W) Pferd
Fische und Meeresfrüchte		(W) Aal, Barsch, Forelle (W) Dorade (W) Kabeljau, Sardelle (W) Lachs, Scholle (W) Garnele, Hummer, Languste, Shrimps, Miesmuschel (W) Saibling, Goldbrasse (W) Stockfisch (W) Thunfisch (W) Fisch geräuchert	(W) Heilbutt (W) Hering (W) Karpfen (W) Meeräsche (W) Sardine (W) Wels	(W) Tintenfisch	(W) Austern (W) Kaviar (W) Krabben (W) Krebse
Obst		(H) Granatapfel (F/M) Mandarinschale, Orangenschale (E) Longan-Frucht (E) Marille (Aprikose) (E) Pfirsich (E) rote Traube, Rosine (E) Süßkirsche	(H) Brombeere (H) Hagebutte (H) Himbeere (F) Zitronenschale (H/E) Gojibeere (Bocksdornfrucht) (H/E) Zwetschke (H) Umeboshi Pflaume/Japanaprikose (E) Rote Dattel (Jujube-Frucht) (E) Trockenfrüchte: Dattel, Feige, Pflaume, Marille (Aprikose) (E) Feige frisch	(H) Ananas (H) Apfel säuerlich (H) Clementine, Mandarine (H) Erdbeere, Heidelbeere (H) Johannisbeere (H) Preiselbeere, Stachelbeere (H) Sauerkirsche (H) Orange (Apfelsine) (F) Holunderbeere (F) Grapefruit (Pampelmuse) (F) Quitte (E) Apfel süß, Birne (E) Litschi, Papaya (E) weiße Traube	(H) Kiwi (H) Rhabarber (H) Sanddorn (H) Zitrone (E) Banane (E) Kaki (E) Mango (E) Wassermelone (E) Honigmelone (E) Maulbeere
Gemüse	(M) Knoblauch	(F) Kohlsprossen (E) Fenchel (E) Hokkaidokürbis (E) Süßkartoffel (M) Frühlingszwiebel (M) Lauch (M) Schalotte (M) Zwiebel (M) Kren (Meerrettich)	(F) Brennnessel (F/E) Rote Rübe (Rote Bete) (E) Austernpilz (E) Karotte (Möhre) (E) Kartoffel (E/M) Kohlrabi (E) Kürbis (E) alle Kraut-/Kohlarten (E) Maiskolben (E) Petersilienwurzel (E) Pilze: Steinpilz, Seitling, Eierschwammerl (Pfifferling) (E) Rübenn (E) Shiitake Pilz (E) Yamswurzel (M) schwarzer Rettich (H/E/F/W) Olive schwarz	(H) Alfa-Alfa-Sprossen (H) in Essig eingelegtes oder milchvergoresenes Gemüse (H) Sauerkraut (F) Artischocke, Chicorée (F) Endivie, Eisbergsalat (F) Vogelsalat (Feldsalat) (F) Kopfsalat, Löwenzahn (F/E) Pastinake (F) Radicchio, Rucola (F/E) Paprika (E) Melanzani (Aubergine), Avocado (E) Brokkoli, Champignon, Karfiol (Blumenkohl) (E) Chinakohl, Spargel (E) Mangold, Spinat (E) Sellerieknolle, Stangensellerie (E) Schwarzwurzel (E) Zucchini (M) Radieschen und Sprossen (M) weißer Rettich (H/E/W) Olive grün	(H) Tomate (E/F) Bambus(sprossen) (E) Salatgurke (W) Agar-Agar (W) Salzwasseralgen: Hiziki, Kombu, Nori, Wakame, Dulse, Irish Moss (W) Süßwasseralgen: Blaualge, Grünalge, AFA-Alge
Gewürze, Kräuter und Zucker	(E/M) Zimtrinde (M) Cayennepfeffer (M) Chili (M) Curry scharf (M) Ingwer getrocknet (M) Kren (Meerrettich) (M) Knoblauch, getrocknet (M) Pfeffer (M) Piment (M) Sternanis (M) Tabasco	(H) Essig (H) Petersilie (F) Basilikum frisch (F) Bohnenkraut frisch (F) Bockshornkleesamen (F) Beifuß, Kurkuma (F) Estragon frisch (F) Oregano frisch (F) Rosmarin frisch (F) Thymian frisch (F) Rosenpaprika (F) Ysop, Wacholderbeere (E/F) Schokolade (E) Fenchel (E) Marzipan (E) Zucker braun (M) Ingwer, Dille, frisch (M) Galgantwurzel (M) Kardamom, Kümmel (M) Kreuzkümmel, Muskat (M) Koriander, Lorbeer (M) Liebstöckel, Kerbel (M) Majoran, Nelke (M) Senfsamen, Senf (M) Schnittlauch (M) Anis, Zitronengras (M) Paprika scharf, getrocknete Kräuter: Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian	(F/E) Safran (E) Honig (E) Malz (E) Vanille (E) Süßholz (W) Miso	(H) Hibiskus(tee) (H) Melissen(tee) (H) Malven(tee) (F) chin. Chrysanthenblüten (F) Hopfen (F) Salbei (E) Ahornsirup (E) Agavendicksaft (E) Kamillen(tee) (E) Orangenblüten(tee) (E) Maishaar(tee) (E) Zucker weiß (M) Brunnenkresse, Kresse (M) Holunderblüten(tee) (M) Lindenblüten(tee) (M) Kapuzinerkresse (M) Pfefferminz(tee)	(H) Sauerampfer (H) Zitronenmelisse (F) Enzian (F) Frauenmantel (F) Klettenwurzel (F) Löwenzahnwurzel (F) Schafgarbe (F) Gänseblümchen (F) Eisenkraut (Verbene) (F) Johanniskraut (W) Salz (W) Sojasauce (Tamari, Shoyu)
Getränke und Genussmittel	(F) Bitterlikör (F) Cognac (F/M) Glühwein (M) Korn (M) Whisky (M) Wodka (M) Yogitee	(F) Wasser heiß (F) Bohnenkaffee, Getreidekaffee (F) Rotwein (E) Fencheltee (E) Honigwein (E) Likör (E) Portwein (E) Süßwein	(H) Früchtetee, Hagebuttentee (F) Schwarztee (E) Malzbier (E) Traubensaft (E) Süßholzte	(H) Fruchtsaft (H) Sekt, Champagner (H) Weißwein (F) Altbier (F) Pils (F) Grüner Tee (E) Apfel-, Birnensaft (E) Gemüsesaft	(W) Mineralwasser, Wasser kalt