






# Die Fünf Elemente Ernährung



**food4life**  
Kraft und Gesundheit durch Ernährung

ELEMENTE	HEISS	WARM	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT		
 <p><b>Holz</b> sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen</p>		<p><b>Getreide:</b> Grünkern</p> <p><b>Obst:</b> Granatapfel Kumquat</p> <p><b>Fleisch:</b> Huhn</p> <p><b>Kräuter / Gewürze:</b> Essig Petersilie</p> <p><b>Getränke:</b> Kirschsafte</p>	<p><b>Getreide:</b> Dinkel Weizen Bulgur Couscous</p> <p><b>Obst:</b> Brombeere Himbeere</p> <p><b>Getränke:</b> Hagebuttentee</p> <p><b>Treibmittel:</b> Backferment Hefe Sauerteig</p>	<p><b>Milchprodukte:</b> Buttermilch Friskhäse Kefir Sauermilch Sauerrahm Topfen</p> <p><b>Obst:</b> Apfel, sauer Clementinen Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Mandarine Orange Preiselbeere Sauerkirsche Stachelbeere</p> <p><b>Getränke:</b> Brottrunk Champagner Fruchtsaft Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Weißwein</p> <p><b>Obst:</b> Holunderbeere Pampelmuse Quitte Zitronenschale</p> <p><b>Kräuter / Gewürze:</b> frischer Salbei</p> <p><b>Getränke:</b> Altbrütee Grüntee Pils</p>	<p><b>Gemüse:</b> Mungbohnenpessre Sauerampfer Tomate</p> <p><b>Obst:</b> Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Joghurt</p> <p><b>Getränke:</b> Weizenbier</p> <p><b>Getreide:</b> Weizenkleie Weizen gekeimt</p>		
 <p><b>Feuer</b> bitter trocknet aus leitet nach unten</p>	<p><b>Fleisch:</b> Hammel Lamm Schaf Ziege alle gegrillten Fleischsorten</p> <p><b>Getränke:</b> Bitter-Likör Cognac Glühwein</p>	<p><b>Gemüse:</b> Kohlsprossen</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Schafskäse Ziegenkäse Ziegenmilch</p> <p><b>Getränke:</b> Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p>	<p><b>Gemüse / Salat:</b> Feld-/ Vogerlsalat Brennnessel Endiviensalat Eisbergsalat Olive Rote Rübe</p> <p><b>Getreide:</b> Amaranth Quinoa Roggen</p>	<p><b>Getreide:</b> Buchweizen</p> <p><b>Gemüse/Salat:</b> Artischocke Chicoree Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Ruccola</p>	<p><b>Getränke:</b> Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzelttee Löwenzahnwurzelttee Schafgarbentee Wermuth</p>		
 <p><b>Erde</b> süß befeuchtet, entspannt baut Qi auf, verteilt</p>	<p><b>Kräuter / Gewürze:</b> Fenchelsamen Zimt</p>	<p><b>Getreide:</b> Sago Süßreis</p> <p><b>Gemüse:</b> Fenchel Kastanie Hokkaidokürbis Süßkartoffel</p> <p><b>Obst:</b> Marille Korinthe Pfirsich Rosine Süßkirsche</p>	<p><b>Getreide:</b> Polenta</p> <p><b>Gemüse:</b> alle Kohlsorten Austernpilze Fisolen Erbsen Karotte Flaschenkürbis/ Kürbis Erdäpfel Kohlrabi Rüben Shiitakepilze Yamswurzel</p> <p><b>Obst:</b> getr. Dattel getr. Feige getr. Zwetschke getr. Traube</p> <p><b>Fleisch:</b> Kalb Rind</p>	<p><b>Milchprodukte:</b> Butter Ei Käse Kuhmilch Schlagobers</p> <p><b>Kräuter / Gewürze:</b> Safran</p> <p><b>Süßmittel:</b> Honig Malz Marzipan Rohrzucker</p> <p><b>Nüsse / Samen:</b> Kürbiskerne Haselnuß Pistazie Mandel Sesam Sonnenblumenkerne</p> <p><b>Getränke:</b> Maishaartee Malzbier Süßholztee Traubensaft</p>	<p><b>Getreide:</b> Gerste Hirse</p> <p><b>Gemüse:</b> Melanzane Avocado Karfiol Broccoli Champignon Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzel Sellerie Spargel Spinat Zucchini</p> <p><b>Obst:</b> Apfel, süß Banane Birne frische Trauben</p> <p><b>Sojaprodukte:</b> Tofu Sojamilch</p>	<p><b>Gemüse:</b> frischer Estragon Kuzu Pfeilwurzelmehl</p> <p><b>Süßmittel:</b> Ahornsirup</p> <p><b>Nüsse / Samen:</b> Cashewnuß</p> <p><b>Speiseöle:</b> Olivenöl Sesamöl Sojaöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl</p> <p><b>Getränke:</b> Apfelsaft Gemüsesaft</p>	<p><b>Gemüse:</b> Gurke</p> <p><b>Obst:</b> Honigmelone Kaki Mango Wassermelone Papaya</p> <p><b>Süßmittel:</b> weisser Zucker</p>
 <p><b>Metall</b> scharf löst Stagnation leitet nach oben</p>	<p><b>Kräuter / Gewürze:</b> Cayennepfeffer Chili Curry getr. Ingwer Knoblauch Pfeffer Piment Tabasco</p> <p><b>Getränke:</b> Korn Yogitee Whisky Wodka</p>	<p><b>Getreide:</b> Hafer</p> <p><b>Gemüse:</b> Frühlingszwiebel Lauch Kren Zwiebel</p> <p><b>Fleisch:</b> Fasan Hirsch Rebhuhn Reh Wachtel Wildschwein Wildhase</p> <p><b>Milchprodukte:</b> Schimmelkäse Quargel Münster-Käse</p>	<p><b>Kräuter / Gewürze:</b> getr. Basilikum Cumin (Kreuzkümmel) frischer Dill frischer Ingwer Kardamom Muskat Koriander Kümmel Liebstöckel Lorbeer Mayoran Masala Nelke Schnittlauch Senfsamen Sternanis getr. Estragon getr. Oregano getr. Rosmarin getr. Thymian</p> <p><b>Getränk:</b> Reiswein</p>	<p><b>Fleisch:</b> Gans Pute Wachtel Wildkaninchen</p> <p><b>Gemüse:</b> schwarzer Rettich</p> <p><b>Getreide:</b> Reis</p>	<p><b>Gemüse:</b> Radisheschen Weisser Rettich</p> <p><b>Fleisch:</b> Stallkaninchen</p> <p><b>Kräuter / Gewürze:</b> Kresse</p> <p><b>Getränke:</b> Pfefferminztee</p>		
 <p><b>Wasser</b> salzig weicht auf leitet nach unten</p>	<p><b>Fleisch:</b> Pferd Fohlen</p>	<p><b>Fisch:</b> Aal Garnele Hummer Kabeljau geräucherter Fisch Languste Shrimps Sardelle Scholle Thunfisch</p>	<p><b>Hülsenfrüchte:</b> Adukibohne Erbsen Linse Sojabohne Saubohne</p> <p><b>Fisch:</b> Karpfen Barsch Forelle Lachs Tintenfisch</p>	<p><b>Fleisch:</b> Schwein Tauben</p> <p><b>Kräuter / Gewürze:</b> Miso</p>	<p><b>Hülsenfrüchte:</b> Mungbohne Kichererbsen</p> <p><b>Fisch:</b> Calamari Tintenfisch</p>	<p><b>Algen:</b> Iziki Kombu Nori Wakame</p> <p><b>Fisch:</b> Austern Kaviar Krebs Krabben Miesmuscheln</p> <p><b>Kräuter / Gewürze:</b> Agar-Agar Miso Salz Sojasauce</p> <p><b>Getränke:</b> Mineralwasser</p>	