

## Elementare & spirituelle Lebensmittel

	Äther	Feuer	Erde	Luft	Wasser
<b>Geschmack</b>	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
<b>Farbe</b>	Grün, hellblau	rot, orange	Gelb, Erdfarben	Weiß	Schwarz, dunkelblau
<b>Form</b>	Lang	Spitz	Flach	Rund	Unregelmäßig
<b>Wirkung</b>	zusammenziehend bewahrt die Körpersäfte	Austrocknend, ausleitend	befeuchtend, tonisierend, harmonisierend	Öffnet die Poren, zerstreuend	Abführend, aufweichend
<b>Heiss</b>		alle gegrillten Fleischsorten, Bitterliköre & bitterer Alkohol (z. B. Campari), Glühwein	Fenchelsamen, Fencheltee	Nur im Sommer: Gurke, Wassermelone, Banane, Mango	---
<b>Warm</b>	Grünkern, Huhn, Essig, Petersilie, Bärlauch, Kirschsafft, Kapern	Lamm, Ziege, Schaf, Schafskäse &-milch, Ziegenkäse &-milch, fast alle frischen Küchenkräuter, Kurkuma, Paprika edelsüß, Bockshornklee, Wacholderbeeren, Kakao (ohne Zucker!), Mohn, Kaffee, Rotwein, alle leicht bitteren Kräutertees	Amarant, Quinoa, Fenchel, Kürbis, Süßkartoffel, Aprikose, Pfirsich, Süßkirsche, Rosinen, Kokos, Vanille, Pistazien, Walnüsse, Pinien- & Kürbiskerne, Leinsamen, Leinöl, Sonnenblumenkerne, Likör und Dessertweine, Kamillentee	Wildfleisch, Hafer, Lauch, Frühlingszwiebel, Meerrettich, Knob- und Schnittlauch, rohe Zwiebel, scharfe Käsesorten wie Harzer, Parmesan oder Schimmelkäse, fast alle leicht scharfen Gewürze wie Dill, Ingwer, Lorbeer, Senf, Muskat, Nelke, Koriander, Kümmel, Anis, Kardamom, Gewürztees	Aal, Forelle, Lachs, Sardelle, Scholle, alle weißen Fischsorten, Krustentiere, Muscheln, alle geräucherten Fischsorten, gepökelter Fisch und gepökeltes Fleisch
<b>Neutral</b>	Kaninchen, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Quark	Roggen, Rosenkohl, rote Beete, Bittermandel, Kerbel, Majoran, Heißes Wasser	Rind- und Kalbfleisch, Mais, Grieß, Gemüse, das in der Erde wächst, Kohl, Busch- & Stangenbohnen, Erbsen, Pflaumen, Avocado, Trauben, Papaya, Eier, Butter, Margarine, alle sonstigen Kuhmilchprodukte, Honig, Zucker, Malz, Dicksäfte, die meisten Nuss-Sorten, Sesam, Mandeln, Erdnuss, Cashew, Datteln, Feigen, die meisten Pilzsorten, Safran, Süßholz, Stevia, Malzbier	Gans, Pute, Truthahn, Reis	Schweinefleisch, Speck, Schinken, Karpfen, Hering, Makrele, Sardine, Tunfisch und die restlichen Fischsorten Hülsenfrüchte wie Linsen, Soja-, Sau-, Kidneybohne, Wildreis, schwarzer Sesam
<b>Erfrischend</b>	Dinkel, Weizen, Sauerteig, Hefe, Ente, Kefir, Buttermilch, Frisch-käse, Saure Sahne, Joghurt, Sauerkraut, Sprossen, Cranberry, saure Äpfel & Beerenfrüchte, Orangen, Ananas, Mandarinen, Zitrone, Limette, Hagebutte, Sauerkirschen, unreifes Obst, helles Bier, Weißwein, Cidre, Sekt, Prosecco, Champagner, säuerliche Früchte- und Kräutertees	Endivien, Löwenzahn und alle anderen leicht bitteren Salate, Holunder, Pampelmuse, Quitte, Salbei, Borretsch, dunkles Bier, Getreidekaffee, Buchweizen, Artischocke, Joghurt aus Ziegenmilch	Gerste, Hirse, Weizenkleie, Chinakohl, Mangold, Champignons, Aubergine, Paprika, Sellerie, Spargel, Blumenkohl, Spinat, Brokkoli, Zucchini, Estragon, die meisten süßen Obstsorten, Sojaprodukte, die meisten Öl-Sorten, Frucht- und Gemüsesaft, Erfrischungsgetränke wie Limonade & Cola	Kohlrabi, Kresse, Brunnenkresse, Radieschen, Rettich, Pfefferminztee	Tintenfisch, Kichererbse, Süßwasseralge wie Chlorella, AFA oder Spirulina, Oliven, Mungbohne, Austern, Brennesseltee
<b>Kalt</b>	Tomate, Sauerampfer, Möglichst nur im Sommer: Kiwi, Kaki, Karambole, Rhabarber	Grüner Tee schwarzer Tee, Pils, Wermut	Nur im Sommer: Gurke, Wassermelone, Banane, Mango	---	Salz, Sojasauce, Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser, Meeresalgen, Kaviar