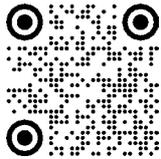


Lebensmittelliste der Fünf-Elemente- Küche nach Dr. Alfred Gruber



Element Feuer

Geschmack: Bitter

Farbe: Rot

Organbezug: Herz/Dünndarm



Lebensmittel	Temperatur	Lebensmittel	Temperatur
Angelikawurzel	heiß	Mohn	warm
Bitterlikör	heiß	Oregano	warm
Bocksdornfrucht	heiß	Rosenkohl	warm
Cognac	heiß	Rosenpaprika	warm
Fleisch, alle gegrillten Sorten.....	heiß	Rosmarin, getrocknet.....	warm
Galgant	heiß	Salbei, getrocknet.....	warm
Glühwein	heiß	Schafskäse.....	warm
Hammel	heiß	Süßkirsche.....	warm
Kascha (geröstetes Buchweizenmehl).....	heiß	Thymian, getrocknet.....	warm
Kirschpaprik	heiß	Wacholderbeere	warm
Lamm	heiß	Ziegenfleisch.....	warm
Schaf	heiß	Ziegenkäse	warm
Zitronenblätter.....	heiß	Ziegenmilch	warm
Zitronengras	heiß	Amaranth	neutral
Aprikose, säuerlich.....	warm	Brennnessel.....	neutral
Basilikum.....	warm	Endiviensalat	neutral
Beifuss	warm	Feldsalat	neutral
Bockshornkleesamenpulver.....	warm	Kalbsbries	neutral
Bohnenkraut.....	warm	Knollensellerie	neutral
Buchweizen	warm	Pu-Erh-Tee	neutral
Getreidekaffee	warm	Quinoa	neutral
Hühnerleber	warm	Rapunzel	neutral
Kaffee.....	warm	Rinderherz	neutral
Kakao	warm	Roggen.....	neutral
Kapern.....	warm	Rote Bete	neutral
Kurkuma (Gelbwurz)	warm	Schwarztee.....	neutral
Leinsamen	warm	Schweineherz	neutral
Lorbeer	warm	Altbier.....	kühl
Majoran	warm	Artischocke	kühl

Lebensmittel**Temperatur**

Camargueis, rot	kühl
Chicorée	kühl
Eisbergsalat	kühl
Endivie	kühl
Grapefruit	kühl
Grüner Tee	kühl
Hafer	kühl
Holunderbeere	kühl
Kopfsalat	kühl
Lotuswurzel	kühl
Löwenzahn	kühl
Olive	kühl
Pampelmuse	kühl
Pastinake	kühl
Pils	kühl
Quitte	kühl

Lebensmittel**Temperatur**

Radichio	kühl
Salbei, frisch	kühl
Tamirillo	kühl
Topinambur	kühl
Weizenbier	kühl
Zuckerhut	kühl
Blutwurst	kalt
Gänseleber	kalt
Granatapfel	kalt
Haferflocken	kalt
Karde, trocken	kalt
Kohlrübe	kalt
Palmenmark	kalt
Palmkohl	kalt
Weizenflocken	kalt

Element Erde

Geschmack: Süß

Farbe: Orange, Gelb, Erde

Organbezug: Magen/Milz

**Lebensmittel****Temperatur**

Aprikose	warm
Erdnuss	warm
Fenchel	warm
Hokkaidokürbis	warm
Honigwein	warm
Kirsche, süß	warm
Kokosmilch	warm
Kokosnuss	warm
Korinthe	warm
Kürbiskernöl	warm
Likör	warm
Marone (Kastanie)	warm
Pfirsich	warm
Pinienkern	warm
Portwein	warm
Rapsöl	warm
Rosine	warm
Sojaöl	warm
Sultanine	warm
Süßkartoffel	warm
Süßreis	warm

Lebensmittel**Temperatur**

Walnuss	warm
Zimt	warm
Zwiebel, gebraten, gedämpft	warm
Austernpilz	neutral
Bohnen, grün	neutral
Butter	neutral
Dattel	neutral
Ei	neutral
Erbse	neutral
Feige	neutral
Flaschenkürbis	neutral
Haselnuss	neutral
Hirse	neutral
Honig	neutral
Karotte	neutral
Kartoffel	neutral
Kohlrabi	neutral
Kuhmilch	neutral
Kürbis	neutral
Kürbiskern	neutral

Lebensmittel	Temperatur
Maiskolben	neutral
Malz (alle Sorten).....	neutral
Mandel.....	neutral
Melasse.....	neutral
Pflaume, süß.....	neutral
Pistazie.....	neutral
Polenta.....	neutral
Rindfleisch.....	neutral
Rotkohl.....	neutral
Safran.....	neutral
Sesam.....	neutral
Shiitakepilz.....	neutral
Sonnenblumenkern.....	neutral
Steckrübe.....	neutral
Süßholztee.....	neutral
Traubensaft rot/weiss.....	neutral
Vanille.....	neutral
Vollrohrzucker.....	neutral
Waldpilz.....	neutral
Weisskohl.....	neutral
Wirsingkohl.....	neutral
Yamswurzel.....	neutral
Apfel, süß.....	kühl
Apfel-/Birnenensaft.....	kühl
Aubergine.....	kühl
Avocado.....	kühl
Birne.....	kühl
Blumenkohl.....	kühl
Broccoli.....	kühl
Cashewkern.....	kühl
Champignon.....	kühl

Lebensmittel	Temperatur
Chinakohl.....	kühl
Estragon.....	kühl
Gerste.....	kühl
Leinöl.....	kühl
Maishaartee.....	kühl
Mangold.....	kühl
Olivenöl.....	kühl
Orangenblütentee.....	kühl
Paprika.....	kühl
Pfeilwurzelmehl.....	kühl
Rahm.....	kühl
Sahne, süß.....	kühl
Schwarzwurzel.....	kühl
Sellerie.....	kühl
Sesamöl.....	kühl
Sojamilch.....	kühl
Sonnenblumenöl.....	kühl
Spargel.....	kühl
Spinat.....	kühl
Tofu.....	kühl
Weintraube rot/weiss.....	kühl
Weizenkeimöl.....	kühl
Zucchini.....	kühl
Banane.....	kalt
Honigmelone.....	kalt
Kaki.....	kalt
Mango.....	kalt
Papaya.....	kalt
Salatgurke.....	kalt
Wassermelone.....	kalt

Element Metall

Geschmack: Scharf

Farbe: Schwarz/sehr dunkel

Organzugehörigkeit: Lunge/Dickdarm



Lebensmittel	Temperatur
Alkohol, hochprozentig.....	heiß
Cayennepfeffer.....	heiß
Chilipulver, -schote.....	heiß
Curry.....	heiß
Hirsch.....	heiß
Ingwer.....	heiß

Lebensmittel	Temperatur
Knoblauch.....	heiß
Meerrettich.....	heiß
Pfeffer.....	heiß
Piment.....	heiß
Schimmelkäse.....	heiß
Yogi-Tee.....	heiß

Lebensmittel	Temperatur
Basilikum.....	warm
Beifuss.....	warm
Bohnenkraut.....	warm
Cumin.....	warm
Estragon.....	warm
Fasan.....	warm
Frühlingszwiebel.....	warm
Hafer, bitter.....	warm
Harzer Käse.....	warm
Kardamom.....	warm
Koriander.....	warm
Koriandersamen.....	warm
Kümmel.....	warm
Lauch (Porree).....	warm
Liebestöckel.....	warm
Lorbeer.....	warm
Majoran.....	warm
Münsterkäse.....	warm
Muskat.....	warm
Nelke.....	warm
Oregano.....	warm
Rebhuhn.....	warm

Lebensmittel	Temperatur
Reh.....	warm
Rosmarin, frisch.....	warm
Schnittlauch.....	warm
Senf.....	warm
Sternanis.....	warm
Thymian, frisch.....	warm
Wildhase.....	warm
Wildschwein.....	warm
Zwiebel, roh.....	warm
Gans.....	neutral
Kaninchen, wild.....	neutral
Pute.....	neutral
Reis.....	neutral
Rettich, schwarz.....	neutral
Wachtel.....	neutral
Kaninchen, gezüchtet.....	kühl
Kresse.....	kühl
Pfefferminztee.....	kühl
Radieschen Sprossen.....	kühl
Rettich, weiß.....	kühl

Element Wasser

Geschmack: salzig

Farbe: Weiß, helles Blau

Organzugehörigkeit: Niere/Blase



Lebensmittel	Temperatur
Aal.....	warm
Fisch, alle geräucherten Sorten.....	warm
Fleisch, gepökelt, geräuchert, gesalzen und luftgetrocknet.....	warm
Garnele (Shrimps, Crevette, häufig Krabbe genannt).....	warm
Hummer.....	warm
Kabeljau.....	warm
Parmesankäse.....	warm
Salami.....	warm
Sardelle.....	warm
Schinken, roh/gekocht.....	warm
Thunfisch.....	warm
Adzukibohne.....	neutral
Barsch.....	neutral
Forelle.....	neutral

Lebensmittel	Temperatur
Heilbutt.....	neutral
Karpfen.....	neutral
Lachs.....	neutral
Linse.....	neutral
Miso.....	neutral
Saubohne.....	neutral
Sojabohne, gelb/schw.....	neutral
Auster.....	kühl
Kichererbse.....	kühl
Mu-Err-Pilz.....	kühl
Mungbohne.....	kühl
Olive salzig.....	kühl
Tintenfisch.....	kühl
Umeboshi-Pflaume.....	kühl

Lebensmittel

Agar-Agar	kalt
Hijiki, Kombu	kalt
Kaviar	kalt
Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)	kalt
Krebs	kalt
Miesmuschel	kalt

Temperatur**Lebensmittel**

Mineralwasser	kalt
Nori, Wakarne	kalt
Salz	kalt
Sojasauce (Tamari, Shoya)	kalt
Wasser, kalt	kalt

Temperatur

Element Holz

Geschmack: Sauer

Farbe: Grün

Organzugehörigkeit: Leber/Gallenblase

**Lebensmittel**

Essig >7 % Säure	heiß
Essigessenz >20 % Säure	heiß
Flusskrebs	heiß
Kaisergranat	heiß
Languste	heiß
Rainfarn	heiß
Schnäpse >32 % Vol.	heiß
Süßwassergarnele	heiß
Ysop	heiß

Temperatur**Lebensmittel**

Auslesewein	neutral
Brombeere	neutral
Bulgur	neutral
Couscous	neutral
Dinkel	neutral
Estragon	neutral
Grünkern	neutral
Hagebutte	neutral
Hefe	neutral
Himbeere	neutral
Josta	neutral
Kerbel	neutral
Melisse	neutral
Petersilie frisch	neutral
Pflaume, wenig süß	neutral
Rinderleber	neutral
Sauerampfer	neutral
Weintraube säuerlich	neutral
Zwetschge	neutral

Temperatur

Balsamico-Essig	warm
Basilikum	warm
Beerenauslese	warm
Essig	warm
Gewürzwegerich	warm
Grünkern, geröstet	warm
Hopfensprossen	warm
Huhn	warm
Kirschsaft	warm
Kumquat	warm
Lammleber	warm
Litschi	warm
Mispel	warm
Passionsfrucht	warm
Petersilie getrocknet	warm
Schweinsleber	warm
Tamarinde	warm
Trockenbeerenauslese	warm
Ziegenleber	warm

Alfalfa Sprossen	kühl
Apfel, säuerlich	kühl
Apfelwein	kühl
Blattsalate	kühl
Bohnen	kühl
Borretsch	kühl
Brottrunk	kühl
Clementine	kühl
Dickmilch	kühl
Dill	kühl

Lebensmittel**Temperatur**

Ente.....	kühl
Erdbeere	kühl
Frischkäse.....	kühl
Hagebuttentee.....	kühl
Heidelbeere.....	kühl
Hibiskustee.....	kühl
Hülsenfrüchtesprossen.....	kühl
Johannisbeere.....	kühl
Kalbsleber	kühl
Kapuzinerkresse.....	kühl
Kefir.....	kühl
Kirsche, sauer.....	kühl
Malventee.....	kühl
Mandarine.....	kühl
Orange.....	kühl
Preiselbeere.....	kühl
Quark.....	kühl
Sauerkirsche.....	kühl
Sauerkraut.....	kühl
Sauermilch.....	kühl
Sauerrahm/-sahne.....	kühl
Sekt.....	kühl
Sojasprossen.....	kühl

Lebensmittel**Temperatur**

Stachelbeere	kühl
Staudensellerie.....	kühl
Weisswein.....	kühl
Weizen.....	kühl
.....	
.....	
Ananas.....	kalt
Bambussprossen.....	kalt
Entenleber.....	kalt
Essiggurke.....	kalt
Gurke.....	kalt
Joghurt.....	kalt
Karambole, Kiwi, Pampelmuse.....	kalt
Karde.....	kalt
Kiwi.....	kalt
Löwenzahn.....	kalt
Mungbohnen Sprossen.....	kalt
Rhabarber.....	kalt
Rucola.....	kalt
Spinat.....	kalt
Tomate.....	kalt
Weizenkleie.....	kalt
Weizensprossen.....	kalt
Zitrone.....	kalt