

Die Lebensmittel nach 5-Elementen

Diese Liste ist sehr umfangreich - Bitte um Geduld...



Zutat	Element	Qualität	Kategorie
Aal	Wasser	erwärmend	Fisch
Adukibohnen	Wasser	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Agar-Agar	Wasser	kalt	Gemüse
Ahornsirup	Erde	erfrischend	Gewürze
Algen	Wasser	kalt	Gemüse
Alkohol (hoch%)	Metall	heiß	Getränke
Altbier	Feuer	erfrischend	Getränke
Amaranth	Erde	erwärmend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Amaske	Erde	erwärmend	Gewürze
Ananas	HolzErde	kalt/neutral	Obst
Apfel,sauer	Holz	erfrischend	Obst
Apfel,süß	Erde	erfrischend	Obst
Apfelkompott	Holz	erfrischend	Obst
Apfelsaft	Erde	erfrischend	Getränke
Artischoke	Feuer	erfrischend	Gemüse
Austern	Wasser	kalt	Fisch
Avocado	Erde	neutral/erfrischend	Gemüse
Backferment	Holz	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Balsamessig	Holz	erwärmend	Gewürze
Banane	Erde	kalt	Obst
Barsch	Wasser	erwärmend	Fisch
Basilikum	Metall	erwärmend	Gewürze
Beifuss	Feuer	erwärmend	Gewürze
Birne	Erde	erfrischend	Obst
Bitterlikör	Feuer	heiß	Getränke
Bockshornkleesamen	Feuer	heiß	Gewürze
Bohnen (getrocknet)	Wasser	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Broccoli	Erde	erfrischend	Gemüse
Brombeere	Holz	erfrischend	Obst
Brottrunk	Holz	erfrischend	Gewürze
Buchweizen	Feuer	erwärmend	Getreide u. Hülsenfrüchte

Buschbohnen	Erde	neutral	Gemüse
Butter	Erde	neutral	Milchprodukte
Calamari	Wasser	erfrischend	Fisch
Cashewnuss	Erde	erfrischend	Nüsse
Cayenne-Pfeffer	Metall	heiß	Gewürze
Champagner	Holz/Metall	erfrischend	Getränke
Champignon	Erde	erfrischend	Gemüse
Chicoree	Feuer	erfrischend/kalt	Gemüse
Chili	Metall	heiß	Gewürze
Chinakohl	Erde	erfrischend	Gemüse
Cognac	Feuer	heiß	Getränke
Curry	Metall	heiß	Gewürze
Dattel	Erde	neutral	Obst
Dickmilch (sauer)	Holz	erfrischend	Milchprodukte
Dickmilch (süß)	Erde	neutral	Milchprodukte
Dille	Metall	erwärmend	Gewürze
Dinkel	Holz	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Distelöl	Erde	erfrischend	Gewürze
Ei	Erde	neutral	Milchprodukte
Eisbergsalat	Feuer	erfrischend/kalt	Gemüse
Endivien	Feuer	erfrischend/kalt	Gemüse
Ente	Holz	kalt/erfrischend	Geflügel
Enziantee	Feuer	kalt	Kräutertee
Erbse	Wasser	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Erbsen (jung)	Erde	neutral	Gemüse
Erdbeere (sauer)	Holz	erfrischend	Obst
Erdbeere (süß)	Erde	erfrischend	Obst
Erdnuß	Erde	neutral	Nüsse
Essig	Holz	erwärmend	Gewürze
Essiggurken	Holz	erfrischend	Gemüse
Estragon	Erde	erfrischend	Gewürze
Fasan	Metall	erwärmend	Geflügel
Feige	Erde	neutral	Obst
Feldsalat	Feuer	neutral/erfrischend	Gemüse
Fenchel	Erde	erwärmend	Gemüse
Fenchelsamen	Metall/Erde	heiß	Gewürze
Fencheltee	Erde	heiß	Kräutertee
Fisolen	Wasser	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Forelle	Wasser	erwärmend	Fisch
Frauenmanteltee	Feuer	kalt	Kräutertee
Frischkäse	Holz	erfrischend	Milchprodukte

Früchtetee	Holz	erfrischend	Kräutertee
Fruchtsaft (frisch)	Holz	erfrischend	Getränke
Frühlingszwiebel	Metall	erwärmend	Gemüse
Gans	Metall	neutral/erfrischend	Geflügel
Garnele	Wasser	erwärmend	Fisch
Gelbe Sojabohne	Wasser	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Gemüse eingelegt	Holz	erfrischend	Gemüse
Gemüse milchgegoren	Holz	erfrischend	Gemüse
Gemüsesaft	Erde	erfrischend	Getränke
geräucherter Fisch	Wasser	erwärmend	Fisch
Gerste	Erde	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Getreideflocken	Erde	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Getreidegrützen	Erde	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Getreidekaffee	Feuer	erwärmend/erfrischend	Getränke
Getreidemehle	Erde	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Glühwein	Metall/Feuer	heiß	Getränke
Grüner Salat	Feuer	erfrischend/kalt	Gemüse
Grüner Tee	Feuer	kalt	Kräutertee
Grünkern	Holz	erwärmend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Guinness	Feuer	kalt	Getränke
Gurke	Erde	erfrischend/kalt	Gemüse
Hafer	Metall	erwärmend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Hagebuttentee	Holz	erfrischend	Kräutertee
Harzer-Käse	Metall	erwärmend	Milchprodukte
Hase	Metall	neutral	Fleisch
Hase	Metall	erfrischend	Fleisch
Haselnuß	Erde	neutral	Nüsse
Hefe	Holz	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Hefebrot	Erde	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Heidelbeere	Erde	erfrischend	Obst
Hibiskustee	Holz	erfrischend	Kräutertee
Himbeere	Erde	erfrischend	Obst
Hirsch	Metall	erwärmend	Fleisch
Hirse	Erde	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Holunderbeere	Feuer	erfrischend	Obst
Honig	Erde	neutral	Gewürze
Honigmelone	Erde	neutral	Obst

Honigwein	Erde	erwärmend	Getränke
Huhn	Holz	erwärmend	Geflügel
Hülsenfrüchte (getrocknet)	Wasser	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Hummer	Wasser	erwärmend	Fisch
Ingwer	Metall	erwärmend	Gewürze
Ingwertee	Metall	erwärmend	Kräutertee
Iziki	Wasser	kalt	Gemüse
Joghurt (sauer)	Holz	erfrischend	Milchprodukte
Joghurt (süß)	Erde	neutral	Milchprodukte
Kabeljau	Wasser	erwärmend	Fisch
Kaffee	Feuer	erwärmend	Getränke
Kakao	Feuer	erwärmend	Gewürze
Kaki	Erde	kalt	Obst
Kalb	Erde	neutral	Fleisch
Kaltgepreßte Öle	Erde	kalt	Gewürze
Kamillentee	Erde	neutral	Kräutertee
Kardamon	Metall	erwärmend	Gewürze
Karfiol (Blumenkohl)	Erde	erfrischend	Gemüse
Karotte	Erde	neutral/erwärmend	Gemüse
Karpfen	Wasser	neutral	Fisch
Kartoffel	Erde	neutral	Gemüse
Kartoffel (süß)	Erde	erwärmend	Gemüse
Käse (fett)	Erde	neutral	Milchprodukte
Käse-fermentiert	Metall	erwärmend	Milchprodukte
Kastanie	Erde	erwärmend	Nüsse
Kaviar	Wasser	kalt	Fisch
Kefir	Holz	erfrischend	-
Kichererbse	Wasser	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Kirschsaft	Holz	erwärmend	Getränke
Kiwi	Holz	kalt	Obst
Klettenwurzeltée	Feuer	kalt	Kräutertee
Knoblauch	Metall	erwärmend	Gewürze
Kohlrabi	Metall	erfrischend/neutral	Gemüse
Kohlarten (alle)	Erde	neutral	Gemüse
Kokos	Erde	neutral	Obst
Kokosmilch	Erde	erwärmend	Nüsse
Kombu	Wasser	kalt	Gemüse
Koriander	Metall	erwärmend	Gewürze
Korngetränk	Metall	heiß	Getränke
Krabbe	Wasser	kalt	Fisch
Kresse	Metall	erfrischend/kalt	Gemüse
Kreuzkümmel (Cumin)	Metall	erwärmend	Gewürze

Kuhmilch	Erde	neutral	Milchprodukte
Kümmel	Metall	erwärmend	Gewürze
Kümmeltee	Erde	erwärmend	Kräutertee
Kürbis	Erde	erwärmend	Gemüse
Kurkuma (Gelbwurz)	Feuer	erwärmend	Gewürze
Kuzu	Erde	erfrischend	
Lachs	Wasser	erwärmend	Fisch
Lamm	Feuer	heiß	Fleisch
Lamm	Feuer	heiß	Fleisch
Languste	Wasser	erwärmend	Fisch
Lauch	Metall	erwärmend	Gemüse
Liebstockel	Metall	erwärmend	Gewürze
Likör	Erde	erwärmend	Getränke
Linse	Wasser	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Lorbeer	Metall	erwärmend	Gewürze
Löwenzahnsalat	Feuer	erfrischend	Gemüse
Löwenzahnwurzelttee	Feuer	kalt	Kräutertee
Mais	Erde	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Maishaartee	Erde	neutral	Kräutertee
Majoran	Metall	erwärmend	Gewürze
Malz	Erde	neutral	Gewürze
Malzbier	Erde	neutral	Getränke
Mandarinenschale	Metall	erwärmend	Gewürze
Mandel	Erde	neutral	Nüsse
Mango	Erde	kalt	Obst
Mangold	Erde	erfrischend	Gemüse
Marillen	Feuer	erfrischend	Obst
Marsala	Erde	erwärmend	Getränke
Marzipan	Erde	neutral	Gewürze
Meerrettich	Metall	erwärmend	Gemüse
Melanzani	Erde	erfrischend	Gemüse
Melissentee	Holz	erfrischend	Kräutertee
Miesmuschel	Wasser	erwärmend	Fisch
Mineralwasser	Wasser	kalt	Getränke
Miso	Wasser	kalt	Gewürze
Mohn	Feuer	erwärmend	Gewürze
Mungobohne	Wasser	kalt	Getreide u. Hülsenfrüchte
Mungobohnensprossen	Holz	erfrischend	Gemüse
Münster-Käse	Metall	erwärmend	Milchprodukte
Muskat	Metall	heiß	Gewürze
Nelke	Metall	heiß	Gewürze

Nori	Wasser	kalt	Gemüse
Oliven	Feuer	erfrischend	Gewürze
Olivenöl	Erde	erfrischend	Gewürze
Orange	Holz	erfrischend	Obst
Orangenschale	Metall	erwärmend	Gewürze
Oregano	Feuer	erwärmend	Gewürze
Papaya	Erde	kalt	Obst
Paprika	Erde	erfrischend	Gemüse
Paradeiser	Holz	erfrischend/kalt	Gemüse
Pastinaken	Feuer	erfrischend	Gemüse
Petersilie	Metall/Holz	erwärmend	Gewürze
Pfeffer	Metall	heiß	Gewürze
Pfefferminztee	Metall	erfrischend	Kräutertee
Pfeilwurzelmehl (wild)	Erde	erfrischend	Gewürze
Pfirsich	Erde	erwärmend	Obst
Pils	Feuer	kalt	Getränke
Piment	Metall	heiß	Gewürze
Pinienkern	Erde	erwärmend	Nüsse
Pistazien	Erde	erwärmend	Nüsse
Preiselbeere	Holz	erfrischend	Obst
Prosecco	Holz	erfrischend	Getränke
Pute	Metall	neutral/erfrischend	Geflügel
Quellwasser (ohne Kohlensäure)	Wasser	kalt	Getränke
Quitten	Feuer	erfrischend	Obst
Radicchio	Feuer	erfrischend/kalt	Gemüse
Radieschen	Metall	erfrischend	Gemüse
Rahm	Holz	erfrischend	Milchprodukte
Rebhuhn	Metall	erwärmend	Geflügel
Reh	Metall	erwärmend	Fleisch
Reis	Metall	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Reis (Süß)	Erde	erwärmend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Reiswein (Sake)	Metall	erwärmend	Getränke
Rettich	Metall	erfrischend	Gemüse
Rhabarber	Holz	kalt	Obst
Ribisel	Holz	erfrischend	Obst
Rind	Erde	neutral	Fleisch
Roggen	Feuer	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Rohrzucker	Erde	neutral	Gewürze
Rosenpaprika	Feuer	erwärmend	Gewürze
Rosine	Erde	erwärmend	Obst
Rosmarin	Feuer	erwärmend	Gewürze

Rote Rüben	Feuer	erfrischend	Gemüse
Rote Sojabohne	Wasser	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Rotwein	Feuer	erwärmend	Getränke
Rüben	Erde	neutral	Gemüse
Safran	Erde	neutral	Gewürze
Sago (Palmmehl)	Erde	erwärmend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Salbei	Feuer	erfrischend	Gewürze
Salz	Wasser	erfrischend/kalt	Gewürze
Sardelle	Wasser	erwärmend	Fisch
Saubohne	Wasser	neutral	Getreide u. Hülsenfrüchte
Sauerampfer	Holz	kalt	Gemüse
Sauerkraut	Holz	erfrischend	Gemüse
Sauerkrautsaft	Holz	erfrischend	Getränke
Sauermilch	Holz	erfrischend	Milchprodukte
Sauerteig	Holz	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Schaf	Feuer	heiß	Fleisch
Schafgarbentee	Feuer	kalt	Kräutertee
Schafskäse	Feuer	erwärmend	Milchprodukte
Schimmelkäse	Metall	erwärmend	Milchprodukte
Schlagobers	Erde	neutral	Milchprodukte
Schnittlauch	Metall	erwärmend	Gewürze
Scholle	Wasser	erwärmend	Fisch
Schrimps	Wasser	erwärmend	Fisch
Schw. Sojabohne	Wasser	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Schwarzwurzel	Erde	erfrischend	Gemüse
Schwedenmilch	Holz	erfrischend	Milchprodukte
Sellerie	Erde	erfrischend	Gemüse
Senf	Metall	erwärmend	Gewürze
Sesam	Erde	neutral	Nüsse
Sesamöl	Erde	erfrischend	Gewürze
Sojamilch	Erde	erfrischend	Getränke
Sojaöl	Erde	erfrischend	Gewürze
Sojasauce	Wasser	kalt	Gewürze
Sonnenblumenkern	Erde	erfrischend/kalt	Nüsse
Sonnenblumenöl	Erde	erfrischend	Gewürze
Spargel	Erde	erfrischend/kalt	Gemüse
Spinat	Erde	erfrischend	Gemüse
Sprossen	Holz	erfrischend	Gemüse
Stachelbeere	Holz	erfrischend	Obst
Sternanis	Metall	heiß	Gewürze

Süßholz	Erde	neutral	Gewürze
Süßholztee	Erde	neutral	Kräutertee
Tabasco	Metall	heiß	Gewürze
Tee (schwarz)	Feuer	kalt	Getränke
Thunfisch	Wasser	erwärmend	Fisch
Thymian	Feuer	erwärmend	Gewürze
Tintenfisch	Wasser	kalt	Fisch
Tofu	Erde	erfrischend	
Topfen	Holz	neutral/erfrischend	Milchprodukte
Trauben	Erde	erwärmend	Obst
Traubensaft	Erde	neutral/erwärmend	Getränke
Tumeric	Metall	erwärmend	Gewürze
Vanille	Erde	erwärmend	Gewürze
Wacholderbeere	Feuer	erwärmend	Gewürze
Wachtel	Metall	erwärmend	Geflügel
Wakame	Wasser	kalt	Gemüse
Walnuß	Erde	erwärmend	Nüsse
Walnußöl	Erde	erwärmend	Gewürze
Wassermelone	Erde	kalt	Obst
Weichsel	Holz	erfrischend	Obst
Wein (süß)	Erde	erwärmend	Getränke
Weißwein	Metall/Holz	erfrischend	Getränke
Weizen	Holz	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Weizenbier	Holz	erfrischend	Getränke
Weizenkeimöl	Erde	erfrischend	Gewürze
Weizenmehl	Erde	erfrischend	Getreide u. Hülsenfrüchte
Wermuth	Feuer	kalt	Gewürze
Wermuttee	Feuer	kalt	Kräutertee
Whisky	Metall	heiß	Getränke
Wildschwein	Metall	erwärmend	Fleisch
Wodka	Metall	heiß	Getränke
Yogitee	Metall	heiß	Kräutertee
Ziege	Feuer	heiß	Fleisch
Ziegenkäse	Feuer	erwärmend	Milchprodukte
Ziegenmilch	Feuer	erwärmend	Milchprodukte
Zimtpulver	Erde	heiß	Gewürze
Zimtrinde	Metall	heiß	Gewürze
Zimtrindentee	Metall	heiß	Kräutertee
Zitrone	Holz	erfrischend	Obst
Zucchini	Erde	erfrischend	Gemüse
Zwetschke	Erde	neutral	Obst
Zwiebel	Metall	erwärmend	Gemüse

