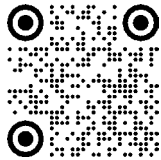


# Lebensmittelliste der Fünf-Elemente- Küche nach Dr. Alfred Gruber



## 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**

|                        |      |
|------------------------|------|
| Camargueris, 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**

|                      |      |
|----------------------|------|
| Radicchio .....      | 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-/Birnensaft .....     | 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

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 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 |

## 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

|                        |      |
|------------------------|------|
| 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 |