

## Element Erde

Geschmack: süß \* DOJO-Zeit

HEISS	WÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
Zimt	Anis, Erdnuss, Fenchelknolle und -Samen, Ginseng, Honigwein, Huflattich, Isländisch Moos, Kirsche, Kokosflocken, Korinthe, Kürbis, Likör, Marille getrocknet, Maroni, Petersilienwurzel, Pfirsich, Pinienkerne, Portwein, Rosinen, Rotkraut, Sellerieknolle, Sultaninen, Süßkartoffel, Süssreis, Walnuss, Weißdorn(früchte), Zwiebel gebraten	Arnika, Austernpilz, Baldrian, Bocksdorn, Butter, Butterschmalz, Datteln getrocknet, Ei, Erbse frisch, Feigen getrocknet, Fisolen, Ghee, Hanf, Haselnuss, Hirse, Honig, Kalb, Karotte, Kartoffel, Kohl, Kokosmilch, Kuhmilch, Kürbiskerne, Mais, Maishaar, Malz, Malzbier, Mandeln, Marzipan, Melasse, Olivenöl, Pistazie, Polenta, Rind, Ringelblume, Safran, Schlagobers, Schlüsselblume, Sesam, Shiitakepilze, Sonnenblumenkerne, Süßholz, Vanille, Vollrohrzucker, Waldpilze, Weißkraut, Weizenkeime, Wirsing, Yamswurzel	Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Apfel süß, Avocado, Banane, Birne, Brokkoli, Cashewkerne, Champignons, Chinakohl, Distelöl, Eibisch, Estragon, Gerste, Karfiol, Königskerze, Kuzu, Leinsamen, Lungenkraut, Malve/Käspappel, Mangold, Maulbeere, Melanzani, Orangenblüten, Paprikaschoten, Pfeilwurzelmehl, Rotklee, Schwarzwurzel, Seiten, Sojamehl, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tofu, Topinambur, Vogelmiere, Weintrauben, Zucchini	Borretsch, Gurke, Honigmelone, Mango, Wassermelone, weißer Zucker

## Element Metall

Geschmack: scharf \* Herbst

HEISS	WÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
Cayennepfeffer, Chili, Curry, Galgant, Ingwer getrocknet, Knoblauch, Korn, Pfeffer, Piment, Rum, Tabasco, Whisky, Vodka, Yogitee	Bärlauch, Basilikum, Bohnenkraut, Dillkraut, Engelwurz, Estragon, Fasan, Frühlingszwiebel, Gundelrebe, Hafer, Hirsch, Ingwer frisch, Kalmus, Kardamom, Koriander, Kren/Meerrettich, Kreuzkümmel/Cumin, Kümmel, Lauch/Porree, Lorbeer, Majoran, Masala/Garam Masala, Muskatnuss, Nelken, Oregano, Quargel, Rebhuhn, Reh, Rosmarin, Schimmelkäse, Schnittlauch, Senfsamen, Sternanis, Thymian, Wildhase, Wildschwein, Ysop, Zitronengras, Zwiebel roh	Gans, Pute, Reis, Rettich schwarz, Truthahn, Wachtel, Wildkaninchen, Wildreis	Holunderblüten, Kaninchen, Kohlrabi, Kresse, Minze, Pfefferminze, Radieschen, Rettich weiß, Salbei	



## Element Wasser

Geschmack: salzig \* Winter

HEISS	WÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
	Fisch und Fleisch gepökelt / geräuchert / gesalzen / luftgetrocknet, Garnelen, Hering, Hummer, Kabeljau, Parmesan, Salami, Sardellen, Sardinien, Schinken, Scholle, Shrimps, Thunfisch	Adzukibohnen, Barsch, Erbsen getrocknet, Forelle, Hai, Heilbutt, Kapern, Karpfen, Lachs, Linsen, Miso, Oliven, Saubohnen, Schwein, Schwertfisch, Seezunge, Sojabohnen, Steinbutt, Taube, Wels	Austern, Calamari, Dorsch, Kichererbsen, Miesmuscheln, Mungobohnen, Seeteufel, Tintenfisch	Agar Agar, Algen, Kaviar, Krabben, Krebs, Mineralwasser, Salz, Sojasauce, Wasser

## Element Holz

Geschmack: sauer \* Frühling

HEISS	WÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
	Essig, Granatapfel, Kumquat, Grünkern, Huhn, Petersilie, Zwetschke	Backpulver, Brombeere, Bulgur (Weizen), Couscous (Weizen), Dinkel, Germ/Hefe, Hagebutten, Himbeere, Kirsche, Litschi, Marille, Sauerteig, Semmelbrösel, Zitronenschale	Apfel sauer, Buttermilch, Champagner, Clementine, Creme fraiche, Ente, Erdbeere, Essiggurke, Frischkäse, Fruchtsäfte, Früchtetees, Heidelbeere, Hibiskus, Kapuzinerkresse, Kefir, Mandarine, Mascarpone, Melisse, Mirabelle, Most, Orange, Portulak, Preiselbeere, Prosecco, Ribisel/Johannisbeere, Ricotta, Sanddorn, Sauerkraut, Sauermilch, Sauerrahm, Schlehe, Sekt, Sprossen, Stachelbeere, Topfen, Weichsel/Sauerkirsche, Weißwein, Weizen, Weizenbier, Weizenkleie	Ananas, Bambussprossen, Joghurt (Kuh), Kiwi, Mungobohnensprossen, Rhabarber, Sauerampfer, Tomate, Weizen gekeimt, Weizensprosse, Zitrone

## Element Feuer

Geschmack: bitter \* Sommer

HEISS	WÄRMEND	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT
Bitterlikör, Cognac, Fisch und Fleisch gegrillt, Glühwein, Lamm, Schaf, Ziege	Alant, Beifuss, Bockshornkleesamen, Feta, Getreidekaffee, Kaffee, Kakao, Kohlsprossen, Leinsamen, Liebstöckel, Mohn, Paprikapulver, Pastinake, Rotwein, Schafkäse und -Milch, Tomatenmark, Wacholderbeere, Wermut, Ziegenkäse und -Milch	Amaranth, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat/Vogerl salat, Ginkgo, Holunderbeeren Kurkuma, Quinoa, Roggen, Roiboos, Rote Rüben, Schafgarbe, Schwarztee	Erdrauch, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Goldrute, Grapefruit, Grüntee, Hirtentäschel, Hopfen, Jasmintee, Kamille, Klettenlabkraut, Kopfsalat, Lavendel, Mädesüß, Mariendistel, Melisse, Odermennig, Orangenschale, Pils, Quitte, Radicchio, Rucola, Rauke, Salbei, Sauerampfer, Spitzwegerich, Weißdornblüten, Weißer Tee, Zitronenmelisse, Zinnkraut, Zitronenschale, Zuckerhut	Enzian, Faulbaum, Johanniskraut, Löwenzahn, Stiefmütterchen, Tausendgüldenkraut

