



Element Erde

Geschmack: süß * DOJO-Zeit



HEISS

Zimt

WÄRMEND

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, Süsreis, Walnuss, Weißdorn(früchte), Zwiebel gebraten

NEUTRAL

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

ERFRISCHEND

Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Apfel süß, Avocado, Banane, Birne, Brokoli, Cashewkerne, Champignons, China-kohl, Distelöl, Eibisch, Estragon, Gerste, Karfiol, Königskerze, Kuzu, Leinsamen, Lungenkraut, Malve/ Käspappel, Mangold,

Maulbeere, Melanzani, Orangenblüten, Paprikaschoten, Pfeil-wurzelmehl, Rotklee, Schwarzwurzel, Seiten, Sojamehl, Spargel, Spinat, Stangen-sellerie, Tofu, Topinambur, Vogelmiere, Weintrauben, Zucchini

KALT

Borretsch, Gurke, Honigmelone, Mango, Wassermelone, weißer Zucker

Element Metall

Geschmack: scharf * Herbst



HEISS

Cayennepfeffer, Chili, Curry, Galgant, Ingwer getrocknet, Knoblauch, Korn, Pfeffer, Piment, Rum, Tabasco, Whisky, Vodka, Yogitee

WÄRMEND

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, Schimmel-käse, Schnittlauch, Senfsamen, Sternanis, Thymian, Wildhase,

Wildschwein, Ysop, Zitronengras, Zwiebel roh

NEUTRAL

Gans, Pute, Reis, Rettich schwarz, Truthahn, Wachtel, Wildkaninchen, Wildreis

ERFRISCHEND

Holunderblüten, Kaninchen, Kohlrabi, Kresse, Minze, Pfefferminze, Radieschen, Rettich weiß, Salbei

KALT

keine Zuordnung.



Element Wasser

Geschmack: salzig * Winter



HEISS

keine Zuordnung

Garnelen, Hering,
Hummer, Kabeljau,
Parmesan, Salami,
Sardellen, Sardinen,
Schinken, Scholle,
Shrimps,
Thunfisch

NEUTRAL

Adzukibohnen, Barsch,
Erbsen getrocknet,
Forelle, Hai, Heilbutt,
Kapern, Karpfen, Lachs,
Linsen, Miso, Oliven,
Saubohnen, Schwein,

Schwertfisch,
Seezunge, Sojabohnen,
Steinbutt, Taube, Wels

Mungobohnen,
Seeteufel, Tintenfisch

WÄRMEND

Fisch und Fleisch
gepökelt geräuchert/
gesalzen/luftgetrocknet,

ERFRISCHEND

Austern, Calamari,
Dorsch, Kichererbsen,
Miesmuscheln,

KALT

Agar Agar, Algen,
Kaviar, Krabben, Krebs,
Mineralwasser, Salz,
Sojasauce, Wasser

Element Holz

Geschmack: sauer * Frühling



HEISS

keine Zuordnung

Bulgur (Weizen),
Couscous (Weizen),
Dinkel, Germ/Hefe,
Hagebutten,
Himbeere, Kirsche,
Litschi, Marille,
Orangenschale, Sauer-
teig, Semmelbrösel

milch, Champagner,
Clementine, Creme
fraiche, Ente,
Erdbeere, Essiggurke,
Frischkäse, Frucht-
säfte, Früchtetees,
Heidelbeere, Hibiskus,
Kapuzinerkresse,
Kefir, Mandarine,
Mascarpone, Melisse,
Mirabelle, Most,
Orange, Portulak,

Preiselbeere, Prosecco,
Ribisel/Johannisbeere,
Ricotta, Sanddorn,
Sauerkraut, Sauer-
milch, Sauerrahm,
Schlehe, Sekt,
Sprossen, Stachelbeere,
Topfen, Weichsel/
Sauerkirsche, Weiß-
wein, Weizen, Wei-
zenbier, Weizenkleie,
Zitronenschale

KALT

Ananas,
Bambussprossen,
Joghurt (Kuh),
Kiwi,
Mungobohnensprossen,
Rhabarber,
Sauerampfer,
Tomate, Weizen ge-
keimt,
Weizensprosse,
Zitrone

WÄRMEND

Essig, Granatapfel,
Kumquat,, Grünkern,
Huhn, Petersilie,
Zwetschke

NEUTRAL

Backpulver, Brombeere,

ERFRISCHEND

Apfel sauer, Butter-

Element Feuer

Geschmack: bitter * Sommer



HEISS

Bitterlikör, Cognac,
Fisch und Fleisch
gegrillt, Glühwein,
Lamm, Schaf, Ziege

Leinsamen, Liebstö-
ckel, Mohn, Paprikapul-
ver, Pastinake, Rotwein,
Schafkäse und -Milch,
Tomatenmark, Wa-
cholderbeere, Wermut,
Ziegenkäse und -Milch

Feldsalat/Vogerl salat,
Ginkgo, Holunderbee-
ren Kurkuma, Quinoa,
Roggen, Roiboos, Rote
Rüben, Schafgarbe,
Schwarztee

Goldrute, Grapefruit,
Grüntee, Hirtentäschel,
Hopfen, Jasmintee,
Kamille, Kletten-
labkraut, Kopfsalat,
Lavendel, Mädesüß,
Mariendistel, Melisse,
Odermennig, Pils,
Quitte, Radicchio,
Rucola, Rauke, Salbei,
Sauerampfer, Spitz-
wegerich, Weißdorn-

blüten, Weißer Tee,
Zitronenmelisse,
Zinnkraut, Zitronen-
schale, Zuckerhut

WÄRMEND

Alant, Beifuss, Bocks-
hornkleesamen, Feta,
Getreidekaffee, Kaffee,
Kakao, Kohlsprossen,

NEUTRAL

Amaranth, Eisberg-
salat, Endiviensalat,

ERFRISCHEND

Erdrauch, Frauenman-
tel, Gänseblümchen,
Gänsefingerkraut,

KALT

Enzian, Faulbaum,
Johanniskraut,
Löwenzahn,
Stiefmütterchen,
Tausendgüldenkraut

