



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, Süßreis, 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, Brokkoli, 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

WÄRMEND

Fisch und Fleisch gepökelt / geräuchert gesalzen/ luftgetrocknet, Garnelen,

Hering, Hummer, Kabeljau, Parmesan, Salami, Sardellen, Sardinien, 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

ERFRISCHEND

Austern, Calamari, Dorsch, Kichererbsen, Miesmuscheln, Mungobohnen,

Seeteufel, Tintenfisch

KALT

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



Element Holz

Geschmack: sauer * Frühling

HEISS

keine Zuordnung

WÄRMEND

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

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

ERFRISCHEND

Apfel sauer, Butter-

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

Preiselbeere, Prosecco, Ribisel/Johannisbeere, Ricotta, Sanddorn, Sauerkraut, Sauermilch, Sauerrahm, Schlehe, Sekt, Sprossen, Stachelbee-re, Topfen, Weichsel/ Sauerkirsche, Weißwein, Weizen, Weizenbier, Weizen-kleie, Zitronenschale

KALT

Ananas, Bambussprossen, Joghurt (Kuh), Kiwi, Mungobohnensprossen, Rhabarber, Sauerampfer, Tomate, Weizen gekeimt, Weizensprosse, Zitrone



Element Feuer

Geschmack: bitter * Sommer

HEISS

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

WÄRMEND

Alant, Beifuss, Bockshornkleesamen, Feta, Getreidekaffee, Kaffee, Kakao, Kohlsprossen, Leinsamen, Liebstöckel, Mohn, Paprikapulver, Pastinake, Rotwein, Schafkäse und -Milch, Tomatenmark, Wacholderbeere, Wermut, Ziegenkäse und -Milch

NEUTRAL

Amaranth, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat/Vogerl salat, Ginkgo, Holunderbeeren Kurkuma, Quinoa, Roggen, Roiboos, Rote Rüben, Schafgarbe, Schwarztee

ERFRISCHEND

Erdrauch, Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Goldrute, Grapefruit, Grüntee, Hirtentäschel, Hopfen, Jasmintee, Kamille, Klettenlabkraut, Kopfsalat, Lavendel, Mädesüß, Mariendistel, Melisse, Odermennig, Pils, Quitte, Radicchio, Rucola, Rauke, Salbei, Sauerampfer, Spitzwegerich, Weißdornblüten, Weißer Tee, Zitronenmelisse, Zinnkraut, Zitronenschale, Zuckerhut

KALT

Enzian, Faulbaum, Johanniskraut, Löwenzahn, Stiefmütterchen, Tausendgüldenkrout

