

		<i>heiss</i>	<i>warm</i>	<i>neutral</i>	<i>erfrischend</i>	<i>kalt</i>
Holz		Getreide: (Grünkern)	Fleisch: (Huhn)	Kräuter / Gewürze: Essig Peetersilje	Getränke: Kirschsafte	Obst: Granatapfel Kumquat
sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen		Getreide: (Grünkern)	Fleisch: (Huhn)	Kräuter / Gewürze: Essig Peetersilje	Getränke: Kirschsafte	Obst: Granatapfel Kumquat
↔ ↓ ↓		Getreide: (Grünkern)	Fleisch: (Huhn)	Kräuter / Gewürze: Essig Peetersilje	Getränke: Kirschsafte	Obst: Granatapfel Kumquat

		<i>heiss</i>	<i>warm</i>	<i>neutral</i>	<i>erfrischend</i>	<i>kalt</i>
Erde	Kräuter / Gewürze: Zimtrinde	Getreide: (Sago) (Süßreis)	Gemüse: <u>Fenchel</u> <u>Nokautokürbis</u> <u>Kastanie</u> <u>Süßkartoffel</u>	Obst: Aprikosen Kardibe Pflirsich Rosine Süßkirsche	Sonstiges: Kokosmilch	Speiseöle: <u>Kürbiskernöl</u> Rapsöl Sojaböl
süß befeuchtet, entspannt baut Qi auf, verteilt		Getreide: (Sago) (Süßreis)	Gemüse: <u>Fenchel</u> <u>Nokautokürbis</u> <u>Kastanie</u> <u>Süßkartoffel</u>	Obst: Aprikosen Kardibe Pflirsich Rosine Süßkirsche	Sonstiges: Kokosmilch	Speiseöle: <u>Kürbiskernöl</u> Rapsöl Sojaböl
↕ ↔ ↕		Getreide: (Sago) (Süßreis)	Gemüse: <u>Fenchel</u> <u>Nokautokürbis</u> <u>Kastanie</u> <u>Süßkartoffel</u>	Obst: Aprikosen Kardibe Pflirsich Rosine Süßkirsche	Sonstiges: Kokosmilch	Speiseöle: <u>Kürbiskernöl</u> Rapsöl Sojaböl

		<i>heiss</i>	<i>warm</i>	<i>neutral</i>	<i>erfrischend</i>	<i>kalt</i>
Metall	Kräuter / Gewürze: Cayennepfeffer Chilli Curry ger. Ingwer Knoblauch Pfeffer Piment	Getreide: <u>Reisweiss</u>	Gemüse: Frühlingzwiebel <u>Lauch</u> <u>Meerrettich</u> <u>Zwiebel</u>	Fleisch: <u>Fasane</u> <u>Hirsch</u> <u>Rebhuhn</u> <u>Reh</u> <u>Wildhase</u> <u>Wildschwein</u>	Milchprodukte: Schimmelkäse	
scharf löst Stagnation leitet nach oben		Getreide: <u>Reisweiss</u>	Gemüse: Frühlingzwiebel <u>Lauch</u> <u>Meerrettich</u> <u>Zwiebel</u>	Fleisch: <u>Fasane</u> <u>Hirsch</u> <u>Rebhuhn</u> <u>Reh</u> <u>Wildhase</u> <u>Wildschwein</u>	Milchprodukte: Schimmelkäse	
↑ ↑ ↖ ↗		Getreide: <u>Reisweiss</u>	Gemüse: Frühlingzwiebel <u>Lauch</u> <u>Meerrettich</u> <u>Zwiebel</u>	Fleisch: <u>Fasane</u> <u>Hirsch</u> <u>Rebhuhn</u> <u>Reh</u> <u>Wildhase</u> <u>Wildschwein</u>	Milchprodukte: Schimmelkäse	

		<i>heiss</i>	<i>warm</i>	<i>neutral</i>	<i>erfrischend</i>	<i>kalt</i>
Wasser		Fisch: Aal (Garnele) (Hummer) Kabeljau geräucherter Fisch: (Länguste) Shrimps Sardelle Scholle <u>Thunfisch</u>	Fleisch: geräucherter, gepökelt, luftgetrocknetes Fleisch			
salzig weicht auf leitet nach unten		Fisch: Aal (Garnele) (Hummer) Kabeljau geräucherter Fisch: (Länguste) Shrimps Sardelle Scholle <u>Thunfisch</u>	Fleisch: geräucherter, gepökelt, luftgetrocknetes Fleisch			
↓ ↓		Fisch: Aal (Garnele) (Hummer) Kabeljau geräucherter Fisch: (Länguste) Shrimps Sardelle Scholle <u>Thunfisch</u>	Fleisch: geräucherter, gepökelt, luftgetrocknetes Fleisch			

		<i>heiss</i>	<i>warm</i>	<i>neutral</i>	<i>erfrischend</i>	<i>kalt</i>
Feuer	Fleisch: <u>Hammel</u> <u>Lamm</u> <u>Schaf</u> <u>Ziege</u> alle gegüllten Fleischsorten	Gemüse: Rosenkohl	Milchprodukte: Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch	Getränke: Bitter Likör Cognac Glühwein		
bitter trocknet aus leitet nach unten		Gemüse: Rosenkohl	Milchprodukte: Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch	Getränke: Bitter Likör Cognac Glühwein		
↓ ↓		Gemüse: Rosenkohl	Milchprodukte: Schafkäse Ziegenkäse Ziegenmilch	Getränke: Bitter Likör Cognac Glühwein		