

Wandlungsphase	Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p style="text-align: center;"><b>Holz</b></p> <p style="text-align: center;">Geschmack: <b>sauer</b></p> <p style="text-align: center;">Qualität: <b>Säfte bewahrend</b> Bezug zu den Säften</p>		<p>Essig Grünkern Huhn (Erde) Kirsche Petersilie</p>		<p>Äpfel Beerenobst Champagner Dickmilch Dinkel Ente Früchtetee Grüne Olive Hagebuttentee Hefe Joghurt Malventee Mandarine (Erde) Melissentee Orange Quark Sauerkraut Saure Sahne Sprossen Weißwein Weizen Weizenbier</p>	<p>Joghurt Kiwi Mango (Erde) Mungbohnsprossen Rhabarber Tomaten (Erde) Zitrone</p>

Wandlungsphase	Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p style="text-align: center;"><b>Feuer</b></p> <p>Geschmack: <b>bitter</b></p> <p>Qualität: <b>Nach unten leitend</b> <b>trocknend</b> Bezug zum Blut</p>	Bitterliköre Bockshornkleesamen Cognac Gegrilltes Glühwein Hammelfleisch (Erde) Lammfleisch (Erde) Ziegenfleisch (Erde)	Beifuß Buchweizen Curcuma Kaffee Kakao Mohn Oregano Rosenpaprika Rosmarin Rotwein Schafskäse Thymian Wacholderbeeren Ziegenkäse Ziegenmilch Schwarzer Tee	Feldsalat Rosenkohl	Artischocke Bier (Erde) Chicoree Endivien Grapefruit Grüner Salat Holunderbeere Löwenzahn Olive (Holz ,Erde) Quitte Radicchio Roggen Romanasalat Rote Beete (Erde) Salbei	Enziantee Grüner Tee Löwenzahntee Schafgarbentee

Wandlungsphase	Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p style="text-align: center;"><b>Erde</b></p> <p>Geschmack: <b>süß</b></p> <p>Qualität: <b>befeuchtet</b> <b>nährt</b> <b>entspannt</b></p> <p>Bezug zum Fleisch</p>	<p>Fencheltee Zimt</p>	<p>Amaranth Aprikose Fenchelgemüse Honigwein Kastanien Kokosmilch Kürbis Likör Likörwein Pfirsich Pinienkerne Pistazien Rosinen Sago Süßkartoffel Süßkirsche Süßreis Vanille Walnüsse</p>	<p>Grüne Bohnen Butter Dattel Eier Erbsen Erdnüsse Feige Haselnüsse Hirse Honig Kalbfleisch Karotte Kartoffel Käse Kohl Kokosnuss Kuhmilch Mais Malz Malzbier Mandel Marzipan Pflaume Rindfleisch Safran Sahne Sesam Trauben Zucker</p>	<p>Ahornsirup Äpfel süß Aubergine Avocado Birne Blumenkohl Broccoli Cashkerne Champignon Chinakohl Gerste Honigmelone Kuzu Mangold Olivenöl Papaya Paprika Schwarzwurzel Schweinefleisch Sellerie Sesamöl Sojamilch Sojaöl, Sojabohne Sonnenblumenkerne Sonnenblumenöl Spargel Spinat Tofu Weizenkeimöl Zucchini</p>	<p>Banane Gurke Mango (Holz) Wassermelone</p>

Wandlungsphase	Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p><b>Metall</b></p> <p>Geschmack: <b>scharf</b></p> <p>Qualität: <b>bewegt</b></p> <p><b>zerstreut</b></p> <p>Bezug zum Qi</p>	<p>Cayennepfeffer</p> <p>Chili</p> <p>Curry</p> <p>Muskat</p> <p>Nelke</p> <p>Pfeffer</p> <p>Sternanis</p> <p>Tabasco</p> <p>Schnaps</p> <p>Whisky</p> <p>Wodka</p> <p>Yogitee</p>	<p>Basilikum</p> <p>Cumin</p> <p>Dill</p> <p>Frühlingszwiebel</p> <p>Hafer</p> <p>Ingwer</p> <p>Kardamon</p> <p>Knoblauch</p> <p>Koriander</p> <p>Kümmel</p> <p>Lauch</p> <p>Liebstockel</p> <p>Lorbeer</p> <p>Marsala</p> <p>Mayoran</p> <p>Meerrettich</p> <p>Reiswein</p> <p>Schnittlauch</p> <p>Senf</p> <p>Wild</p> <p>Zwiebel</p>	<p>Hase</p>	<p>Gans</p> <p>Kohlrabi</p> <p>Kresse</p> <p>Pfefferminze</p> <p>Pute</p> <p>Radieschen</p> <p>Reis</p> <p>Rettich</p>	

Wandlungsphase	Heiss	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p><b>Wasser</b></p> <p>Geschmack: <b>salzig</b></p> <p>Qualität: <b>weicht auf leitet nach unten</b></p> <p>Bezug zum Wasser Und Lymphe</p>		Aal Barsch Forelle Garnele Hummer Kabeljau Lachs Languste Miesmuschel Scholle Schrimps Sardelle Thunfisch Geräucherter Fisch	Adukibohne Erbse Linse Rote Sojabohne Saubohne Karpfen	Mungbohne Schwarze Sojabohne Kichererbse Calamari Tintenfisch	Iziki Kombu Nori Wakame Agar-Agar Miso Salz Sojasauce Mineralwasser