

5-Elemente Liste

ALPHABETISCH



A -----	Eisenkraut	J -----	Malve	Retlich weiß	Storchenschabel
Aal	Endiviansalat	Jasmintee	Malz	Rhabarber	Süßholz
Agar Agar	Enzian	Joghurt (Kuhmilch)	Mandarine	Ribisel	Süßkartoffel
Alant	Engelwurz	Joghurt (Ziege, Schaf)	Mandeln	Ricotta	Süßreis/Milchreis
Algen	Ente	Johanniskraut	Mango	Rind	
Aloe Vera	Erbsen		Mangold	Ringelblume	T -----
Amaranth	Erdbeere	K -----	Mariendistel	Roggen	Tabasco
Ananas	Erdrach	Kabeljau/Dorsch	Marille	Rosinen	Tapioka
Angelikawurzel	Erdnüsse	Kaffee	Maroni	Rosmarin frisch	Taube
Anis	Essig	Kakao	Marzipan	Rosmarin getrocknet	Tausendguldenkraut
Apfel sauer	Essiggurke	Kaki	Mascarpone	Rotklee	Thunfisch
Apfel süß	Estragon	Kalb	Maulbeeren	Rotkraut	Thymian frisch
Arnika		Kalmuswurzel	Melanzani	rote Rüben	Thymian getrocknet
Artischocke	F -----	Kamille	Melasse	roter Rübensaft	Tintenfisch
Augentrost	Faulbaumrinde	Kapern	Melisse	Rotwein	Tofu
Austern	Fasan	Kapuzinerkresse	Miesmuscheln	Rucola	Tomate
Avocado	Feige	Kardamom	Milchreis	Rum	Tomatenmark
	Fenchel	Karfiol	Mineralwasser	Rundkornreis	Topfen
B -----	Fisch geräuchert	Karotten	Mirabelle		Topinambur
Backpulver	Fisolen	Karpfen	Miso	S -----	
Baldrian	Fleisch gegrillt	Kartoffel	Mohn	Safran	U -----
Banane	Fleisch gepökelt/ geräuchert	Kaviar	Most	Saibling	unreifes Obst
Banacha-Tee	Forelle	Kefir	Münsterkäse	Salbei frisch	
Bärentraube	Frauenmantel	Kerbel		Salbei getrocknet	V -----
Bärlauch	Frischkäse	Ketchup	N -----	Salz	Vanille
Barsch	Früchtete	Kichererbsen	Nelken	Sanddorn	Vogelmiere
Basilikum frisch	Frühlingszwiebel	Kirsche	Nussöl	Sardellen	Vogersalat
Basilikum getrocknet		Kiwif		Sardinen	Vollkornreis
Basmatireis	G -----	Knoblauch	O -----	Sauerkirsche	Vongole
Beifuss	Galgant	Kohlrabi	Obst, unreif	Sauerkraut	
Bier	Gans	Kohlsprossen	Odermenning	Sauermilch	W -----
Birkenblätter	Gänseblümchen	Kokosfett	Oliven	Sauerrahm	Wacholderbeeren
Birne	Gänsefingerkraut	Kokosjoghurt	Olivenöl	Sauerteig	Wacholder
Bitterlikör	Garnelen	Kokosmilch	Orange	Schaf	Walnüsse
Bockshornkleesamen	Germ	Kokosraspeln	Orangenschale	Schafgarbe	Wasser heiß
Bohnen	Gerste	Königskerze	Oregano	Schafkäse	Wasser kalt
Bohnenkraut	Gerstenmalz	Korinthe		Schafmilch	Wasser zimmerwarm
Borretsch	Getreidekaffee	Koriander	P -----	Schimmelkäse	Wassermelone
Brennnessel	Glühwein	Korn	Pak-Choi	Schinken	Weichsel
Brokkoli	Goldrute	Krabben	Papaya	Schlagobers	Weintrauben
Brombeere	Granatapfel	Krebs	Paprika	Schlehe	Weißdorn
Brottrunk	Grapefruit	Kren	Paprikapulver	Schlüsselblume	Weißkohl
Buchweizen	Grünkern	Kuhmilch	Parmesan	Schnittlauch	Weißkraut
Bulgur	Grüntee	Kümmel	Pastinake	Scholle	weißer Tee
Butter	Gundelrebe	Kumquat	Petersilie	Schwarztee	Weißwein
Buttermilch	Gurke	Kürbis	Petersilwurzel	Schwarzwurzel	Weizen
Butterschmalz/Ghee		Kürbiskerne	Pfeffer	Schwein	Weizenkeimöl
	H -----	Kürbiskernöl	Pfefferminze	Schwertfisch	Wels
C -----	Hafer	Kurkuma	Pfeilwurzelmehl	Seeteufel	Wermut
Calamari	Hagebutte	Kuzu	Pferd	Seezunge	Wermuttee
Cashewnüsse	Hai		Pfirsich	Seitan	Whisky
Champagner	Hanf	L -----	Pflaume/Zwetschke	Sekt	Wildhase
Champignon	Hartkäse (Kuh)	Labkraut	Physalis	Sellerieknolle	Wildreis
Chiasamen	Harzer	Lachs	Pils	Semmelbrösel	Wildschwein
Chicoree	Haselnüsse	Lamm	Piment	Senf	Wirsingkohl
Chilli	Häuptelsalat/Kopfsalat	Langkornreis	Pinienkerne	Sesam	Wodka
Chinakohl	Heidelbeere	Langusten	Pistazien	Sesamöl	Wurst
Clementine	Heilbutt	Lauch/Porree	Polenta	Shitakepilze	
Cognac	Hering	Lavendel	Portulak	Shrimps	Z -----
Couscous	Hirsch	Leinöl	Portwein	Sirupe & Dicksäfte	Ziege
Creme fraiche	Hirse	Leinsamen	Preiselbeere	Sojamilch	Ziegenkäse
Cumin/Kreuzkümmel/Muterkümmel	Hirtentäschel	Liebstöckel	Pu-Erh-Tee	Sojaöl	Zimt
Curry	Holunderbeere	Likör	Pute/Truthahn	Sojasauce	Zinnkraut
	Holunderblüten	Limette		Sonnenblumenkerne	Zitrone
D -----	Honig	Linsen	Q -----	Sonnenblumenöl	Zitronengras
Dattel	Honigmelone	Litschi	Quargel	Spargel grün	Zitronenschale
Dill	Honigwein	Lorbeerblatt	Quinoa	Spargel weiß	Zucchini
Dinkel	Huhn	Löwenzahn	Quitte	Spinat	Zucker
Distelöl	Hummer	Lungenkraut		Spitzwegerich	Zuckerhut
			R -----	Sprossen	Zwetschke/Pflaume
E -----	I -----	M -----	Radichio	Stachelbeere	Zwiebel
Ehrenpreis	Ingwer getrocknet	Mädesüß	Radieschen	Stangensellerie	
Eibisch	Ingwer frisch	Mais	Rapsöl	Stiefmütterchen	
Eisbergsalat	Isländisch Moos	Maiskeimöl	Reh	Steinbutt	
		Makrele	Retlich schwarz	Steinpilze	