

# Elementzuordnung und Thermik gängiger Gemüsesorten und Hülsenfrüchte

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühlend	Kalt
<b>Holz</b> * sauer * leitet nach innen und unten, bewahrt die Säfte	-	-	-	Alfalfasprossen Hülsenfrüchtesprossen Kapuzinerkresse Sauerkraut Sojasprossen	Mungobohnensprossen Sauerampfer Paradeiser (Tomate)
<b>Feuer</b> * bitter * leitet nach unten, regt die Transformation an	-	Rosenkohl	Brennessel Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Rote Bete	Artischocke Chicorée Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Rucola	-
<b>Erde</b> * süß * verteilt in alle Richtungen, nährt und befeuchtet	-	Fenchel Hokkaidokürbis Süßkartoffel Zwiebel (gebraten)	Bohne (grün) Erbse Flaschenkürbis Karotte Erdapfel (Kartoffel)	Aubergine Karfiol Brokkoli Chinakohl Mangold	Salatgurke

			Kohlrabi Kürbis (Garten-) Rotkohl Steckrübe Weißkohl Wirsingkohl Yamswurzel	Paprika Schwarzwurzel Sellerieknolle Selleriestange Spargel Spinat Zucchini	
<b>Metall</b> * scharf * leitet nach oben und außen, bewegt und löst Stagnation	-	Frühlingszwiebel Lauch (Porree) Meerrettich Zwiebel (roh)	Rettich (schwarz)	Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich (weiß)	-
<b>Wasser</b> * salzig * leitet in die Tiefe, festigt die Knochen, löst Stagnation	-	-	Adzukibohne Bohne (schwarz) Erbse Kichererbse Linse Saubohne Sojabohne (gelb)	Mungbohne Olive Umeboshi-Pflaume	Meeresalgen (Hijiki, Kombu, Nori, Wakame) Agar-Agar