

# Elementzuordnung und Thermik gängiger Getreidesorten und Pseudogetreide

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühlend	Kalt
<b>Holz</b> * sauer * leitet nach innen und unten, bewahrt die Säfte	-	Grünkern	Bulgur Dinkel	Couscous Weizen	Weizenkleie Weizensprossen
<b>Feuer</b> * bitter * leitet nach unten, regt die Transformation an	-	Quinoa	Amaranth Roggen	Buchweizen	-
<b>Erde</b> * süß * verteilt in alle Richtungen, nährt und befeuchtet	-	Süßreis	Hirse Maiskolben Polenta	Gerste	-
<b>Metall</b> * scharf * leitet nach oben und außen, bewegt und löst Stagnation	-	Hafer	Reis	-	-
<b>Wasser</b> * salzig * leitet in die Tiefe, festigt die Knochen, löst Stagnation	-	-	-	-	-