

■ Aal	W, w	■ Champignon	E, e
■ Agar Agar	W, k	■ Chicorée	F, e
■ Ahornsirup	E, e	■ Chili	M, h
■ Algen	W, k	■ Chinakohl	E, e
■ Altbier	F, e	■ Clementinen	H, e
■ Amaranth	F, n	■ Cognac	F, h
■ Ananas	H, k	■ Couscous	H, n
■ Anis	E, w	■ Curcuma	F, w
■ Apfel sauer	H, e	■ Currykraut	F, w
■ Apfel süß	E, e	■ Curcuma	F, w
■ Apfelsaft	E, e	■ Curry	M, h
■ Artischocke	F, e	■ Dattel	E, n
■ Austern	W, e	■ Dille	M, w
■ Avocado	E, k	■ Dinkel	H, n
■ Azukibohnen	W, e	■ Ei	E, n
■ Banane	E, e	■ Eisbergsalat	F, n
■ Barsch	W, n	■ Endiviensalat	F, n
■ Basilikum (f)	F, w	■ Ente	H, e
■ Basilikum (g)	M, w	■ Enziantee	F, k
■ Beifuß	F, w	■ Erbse (f)	E, n
■ Birne	E, e	■ Erbse (g)	W, n
■ Bitter Likör	F, h	■ Erdäpfel	E, n
■ Bockshornkleesamen	F, w	■ Erdbeere	H, e
■ Bohnenkraut (f)	F, w	■ Erdnuss	E, w
■ Bohnenkraut (g)	M, w	■ Essig	H, w
■ Brauner Zucker	E, n	■ Estragon (f)	E, e
■ Brennessel	F, n	■ Estragon (g)	M, w
■ Brokkoli	E, e	■ Fasan	M, w
■ Brombeere	H, e	■ Feigen (g)	E, n
■ Brottrunk	H, e	■ Fenchel	E, w
■ Buchweizen	F, e	■ Fenchelsamen	M, w
■ Bulgur	H, n	■ Fencheltee	E, w
■ Butter	E, n	■ Fische, geräuch.	W, w
■ Buttermilch	H, e	■ Fisolen	E, n
■ Calamari	W, e	■ Fleisch, gegrillt	F, h
■ Cashewkerne	E, e	■ Fleisch, gepök.	W, w
■ Cayennepfeffer	M, h	■ Fleisch, geräuch.	W, w
■ Champagner	H, e	■ Fleisch, getrock.	W, w

■ Forelle	W, n	■ Karotte	E, n
■ Frauenmanteltee	F, k	■ Karpfen	W, n
■ Frischkäse	H, e	■ Käse	E, n
■ Fruchtsaft	H, e	■ Kastanie	E, w
■ Frühlingszwiebel	M, w	■ Kaviar	W, k
■ Galgant	M, w	■ Kefir	H, e
■ Gans	M, n	■ Kichererbse	W, e
■ Garnele	W, w	■ Kidneybohnen	W, e
■ Gemüsesaft	E, e	■ Kirschsafft	H, w
■ Gerste	E, e	■ Kiwi	H, k
■ Getreidekaffee	F, w	■ Klettenwurzeltee	F, k
■ Glühwein	F, h	■ Knoblauch	M, h
■ Granatapfel	H, w	■ Kohl, alle	E, n
■ Grapefruit	F, e	■ Kohlrabi	E, n
■ Grünkern	H, w	■ Kohlsprossen	F, w
■ Grüntee	F, e	■ Kokosflocken	E, w
■ Hafer	M, w	■ Kokosmilch	E, w
■ Hagebuttentee	H, n	■ Kopfsalat	F, e
■ Hammel	F, h	■ Koriander (f)	M, w
■ Haselnuss	E, n	■ Koriandersamen	M, w
■ Heidelbeere	H, e	■ Korinthe	E, w
■ Hibiskustee	H, e	■ Korn	M, h
■ Himbeere	H, n	■ Krabben	W, k
■ Hirsch	M, w	■ Krebs	W, k
■ Hirse	E, e	■ Kren	M, w
■ Hollerbeere	F, e	■ Kresse	M, e
■ Honig	E, n	■ Kreuzkümmel	M, w
■ Honigmelone	E, k	■ Kuhmilch	E, n
■ Honigwein	E, w	■ Kümmel	M, w
■ Huhn	H, w	■ Kumquat	H, w
■ Hummer	W, w	■ Kürbis, Flaschen-	E, n
■ Ingwer (f)	M, w	■ Kürbis Hokaido	E, w
■ Ingwer (g)	M, h	■ Kürbiskerne	E, n
■ Joghurt	H, e	■ Kürbiskernöl	E, w
■ Johannisbeere	H, e	■ Kurkuma	F, w
■ Kabeljau	W, w	■ Kuzu	E, e
■ Kaffee	F, w	■ Lachs	W, n
■ Kakao	F, w	■ Lamm	F, h
■ Kaki	E, k	■ Languste	W, w
■ Kalb	E, n	■ Lauch	M, w
■ Kaninchen	M, e	■ Liebstöckl	M, w
■ Kardamom	M, w	■ Likör	E, w
■ Karfiol	E, e	■ Linse	W, n

▪ Lorbeer	M, w	▪ Pinienkerne	E, w
▪ Löwenzahn	F, e	▪ Pistazien	E, n
▪ Löwenzahnwurzeltee	F, k	▪ Polenta	E, n
▪ Maishaartee	E, n	▪ Portwein	E, w
▪ Majoran	M, w	▪ Preiselbeeren	H, e
▪ Malventee	H, e	▪ Prosecco	H, e
▪ Malz	E, n	▪ Pute	M, n
▪ Malzbier	E, n	▪ Quargel	M, w
▪ Mandarine	H, e	▪ Quinoa	F, n
▪ Mandel	E, n	▪ Quitte	F, e
▪ Mango	E, k	▪ Radicchio	F, e
▪ Mangold	E, e	▪ Radieschen	M, e
▪ Marille	E, w	▪ Rapsöl	E, w
▪ Marzipan	E, w	▪ Rebhuhn	M, w
▪ Masala	M, w	▪ Reh	M, w
▪ Melanzani	E, e	▪ Reis	M, n
▪ Melissentee	H, e	▪ Reiswein	M, w
▪ Miesmuschel	W, k	▪ Rettich, schwarz	M, n
▪ Mineralwasser	W, k	▪ Rettich, weiß	M, e
▪ Miso	W, n	▪ Rhabarber	H, k
▪ Mohn	F, w	▪ Rind	E, n
▪ Mungbohne	W, e	▪ Roggen	F, n
▪ Mungbohnen sprossen	H, k	▪ Rosinen	E, w
▪ Münsterkäse	M, w	▪ Rosmarin (f)	F, w
▪ Muskat	M, w	▪ Rosmarin (g)	M, w
▪ Nelke	M, w	▪ Rote Rübe	F, n
▪ Olive	F, n	▪ Rotwein	F, w
▪ Olivenöl	E, e	▪ Rüben	E, n
▪ Orange	H, e	▪ Rukola	F, e
▪ Oregano (f)	F, w	▪ Safran	E, n
▪ Oregano (g)	M, w	▪ Sago	E, n
▪ Papaya	E, k	▪ Sahne	E, e
▪ Paprikaschoten	E, e	▪ Salatgurke	E, k
▪ Paprikapulver	F, w	▪ Salbei (f)	F, e
▪ Pastinake	F, e	▪ Salz	W, k
▪ Petersilie	H, w	▪ Sardelle	W, w
▪ Pfeffer	M, h	▪ Saubohne	W, n
▪ Pfefferminze	M, e	▪ Sauerampfer	H, k
▪ Pfeilwurzelmehl	E, e	▪ Sauerkirsche	H, e
▪ Pfirsich	E, n	▪ Sauerkraut	H, e
▪ Pflaumen (g)	E, n	▪ Sauermilch	H, e
▪ Pils	F, e	▪ Sauerrahm	H, e
▪ Piment	M, h	▪ Schaf	F, h

- Schafgarbentee F, k
- Schafskäse F, w
- Schalotten M, w
- Schimmelkäse M, h
- Schlagobers E, e
- Schnittlauch M, w
- Scholle W, w
- Schrimps W, w
- Schwarzkohl E, w
- Schwarztee F, n
- Schwarzwurzel E, e
- Schweinefleisch W, n
- Sellerie E, e
- Senfsamen M, w
- Sesam E, n
- Sesamöl E, e
- Shiitakepilze E, n
- Sojabohne, gelb W, n
- Sojabohne, schwarz W, n
- Sojamilch E, e
- Sojaöl E, w
- Sojasauce W, k
- Sonnenblumenkerne E, n
- Sonnenblumenöl E, e
- Spargel E, e
- Spinat E, e
- Sprossen H, e
- Stachelbeere H, e
- Staudensellerie E, e
- Sternanis M, w
- Süssholztee E, n
- Süsskartoffel E, w
- Süsskirsche E, w
- Süssreis E, w
- Tamari W, k
- Thunfisch W, w
- Thymian (f) F, w
- Thymian (g) M, w
- Tintenfisch W, n
- Tofu E, e
- Tomaten H, k
- Tomatenmark F, w
- Topfen H, e

- Trauben E, e
- Traubensaft (rot) E, n
- Traubensaft (weiß) E, n
- Umeboshi W, e
- Vanille E, n
- Vogerlsalat F, n
- Wacholderbeere F, w
- Wachtel M, n
- Walnuss E, w
- Wassermelone E, k
- Weisswein H, e
- Weizen H, e
- Weizen gekeimt H, k
- Weizenbier H, k
- Weizenkeimöl E, e
- Weizenkleie H, k
- Whisky M, h
- Wildhase M, w
- Wildkaninchen M, n
- Wildschwein M, w
- Wodka M, h
- Yamswurzel E, n
- Yogitee M, h
- Ysop F, w
- Ziege F, h
- Ziegenkäse F, w
- Ziegenmilch F, w
- Zimtrinde E, h
- Zitrone H, k
- Zitronenschale F, e
- Zucchini E, e
- Zucker, weiß E, k
- Zucker, braun E, n
- Zwiebel M, w

#### Legende:

- Erde (E), süß
- Feuer (F), bitter
- Metall (M), scharf
- Wasser (W), salzig
- Holz (H), sauer

h = heiß, w = warm, n = neutral,  
e = erfrischend, k = kalt



neuensausderkueche



**DI Pascale Neuens**

Grundsteingasse 42/30 • A-1160 Wien

+43 699 / 126 168 07 • [pascale@neuensausderkueche.com](mailto:pascale@neuensausderkueche.com)



Ernährungsberatung nach TCM: Diagnose und Beratung • Ernährungsplan • Coaching • Kochkurse • Menüplanung • Einkaufen • Workshops • Vorträge • uvm.

[www.neuensausderkueche.com](http://www.neuensausderkueche.com)