

NAHRUNGSMITTEL	SÜSS	BITTER	SAUER	SALZIG	SCHARF	HEISS	WARM	KALT	KÜHL	NEUTR.
GEMÜSE										
Artischocke	X	X							X	
Aubergine	X								X	
Blumenkohl	X								X	
Broccoli	X								X	
Chicoree		X							X	
Chinakohl	X	X							X	
Eisberg	X	X							X	
Endivien		X							X	
Feldsalat	X	X							X	
Fenchel	X						X			
Frühlingszwiebel					X		X			
Gurke	X								X	
Kartoffel	X									X
Kartoffel süß	X									X
Knoblauch					X					
Kohl	X									X
Kohlrabi	X				X					X
Kolp				X					X	
Kürbis	X						X			
Lauch					X				X	
Löwenzahn		X						X		
Möhre	X									X
Paprika					X	X				
Petersilie	X						X			
Radiccio	X	X							X	
Rettich	X				X				X	
Rosenkohl	X									X
Rote Bete	X								X	
Salat grün	X	X							X	
Sauerkraut			X						X	
Schnittlauch	X				X		X			
Sellerie	X								X	
Spargel	X	X						X		
Spinat	X							X		
Tomate	X		X						X	
Topinambur	X									X
Wirsig	X									X
Zucchini	X									X
Zuckerrübe	X									X
OBST										
Ananas	X		X							X
Apfel	X		X				X			
Aprikose	X		X				X			
Banane	X							X		
Birne	X							X		
Brombeere			X						X	
Citrone			X						X	
Erdbeere	X		X						X	
Grapefruit	X		X						X	
Himbeer	X		X				X			
Holunder	X		X						X	
Honigmelone	X								X	
Johannisbeere	X		X						X	
Kirsche	X						X			
Mandarine	X		X						X	
Orange			X						X	
Pfirsich	X		X						X	

Pflaume			X				X			
Rhabarber		X	X						X	
Stachelbeere	X		X						X	
Trauben	X		X							X
Wassermelone	X							X		
HÜLSENFRÜCHTE										
Bohnen	X	X							X	
Buchweizen	X						X			
Dinkel	X								X	
Erbsen	X									X
Erdnuß	X									X
Gerste	X								X	
Hafer	X						X			
Haselnuß	X			X			X			
Hirse	X						(X)			X
Kastanien	X						X			
Linsen	X									X
Mais	X									X
Mandel	X						X			
Muskatnuß		X		X	X					
Nüsse										
Pistazien	X						X			
Reis	X						(X)			X
Roggen	X								X	
Sesam	X									X
Soja	X								X	X
Walnuß	X						X			
Weizen	X								X	
TIERISCHE EIWEISSE										
Aal	X						X			
Dickmilch	X		X						X	
Ei	X									X
Eigelb	X									X
Ente	X			(X)					X	
Fasan	X						X			
Gans	X									X
Hirsch	X						X			
Huhn	X						X			
Joghurt	X		X						X	
Kalb	X									X
Kaninchen	X								X	
Karpfen	X								X	
Käse	X		X							X
Krabben/Auster				X				X		
Lamm	X						X			
Meeresmuschel				X			X			
Milch	X									X
Quark	X		X						X	
Rind	X						X			
Schalentier	X			X			X			
Schwein	X								X	
Tintenfisch	X			X				X		
Truthahn	X									X
Wachtel	X									X
Windschwein	X									X

GETRÄNKE									
Alkohol					X	X			
Bier	X		X					X	
Fencheltee	X					X			
grüner Tee		X					X		
Kaffee		X					X		
Met	X						X		
Pfefferminztee					X				X
Schwarz-Tee		X						X	
Süßholz	X								X
Wein	X		X				X		
GEWÜRZE									
Anis	X				X	X			
Basilikum		X	X					X	
Butter	X								X
Cayenne					X	X			
Curcuma		X			X	X			
Dill					X	X			
Essig		X	X				X		
Estragon	X				X			X	
Honig	X								X
Ingwer					X		X		
Knoblauch					X		X		
Koriander					X		X		
Kresse	X				X			X	
Kümmel	X				X		X		
Lorbeer	X				X			X	
Löwenzahn		X						X	
Malz	X						X		
Nelke					X	X			
Olive	X		X						X
Oregano		X							
Paprika					X	X			
Petersilie	X						X		
Pfefferminz					X			X	
Piment					X	X			
Rosmarin	X				X		X		
Safran	X								X
Salz				X				X	
Schnittlauch	X				X		X		
Senf					X	X			
Sesamöl	X							X	
Sojaöl	X						X		
Thymian		X					X		
Weizenkeimöl	X							X	
Zimt					X		X		