

Gesund bleiben mit der thailändischen Küche

Eine Ernährung im Einklang mit den Elementen



© Thaihom Enterprises und Josef Burri 2024
Stand: 31.05.2024

Das Thai-Essen ist weltweit populär und gilt als schmackhaft, bekömmlich, gesund und manchmal auch als etwas scharf. Via Küche dringen thailändische Wörter in westliche Sprachräume ein. Asiatische Restaurants tragen mitunter fantasievolle Namen: "Pet Noy Thai Takeaway" (etwas scharfer Thai-Takeaway), "Ban Thai" und "Rüan Thai" (beides meint Thai-Haus), "Chok Dee" (viel Glück), "Kin Dee" (gut essen) und dergleichen. Mitunter muss der "Thai Elephant" oder die "Papaya" für die Namensgebung herhalten. Eingang in die Ess- und Genussgewohnheiten ausserhalb der thailändischen Landesgrenzen fanden vor allem die „Tom Khaa Kai“ (Hühnersuppe mit Kokosmilch und Gargant) und die „Tom Jam Kung“ (scharfsaure Suppe mit Garnelen, Zitronengras und Blättern der Kaffirlimone). Dass das Thai-Essen nicht nur schmackhaft, sondern tatsächlich gesund ist, beruht gemäss dem Verständnis der Traditionellen Thailändischen Medizin auf der Lehre von den vier Kernelementen. Dabei geht es um die individuell richtige Balance zwischen den Lebenskräften, die durch eine massvolle, ausgeglichene und den Kernelementen angepasste Ernährung gefördert und erzielt werden kann. Die richtige Ernährung spielt im Buddhismus und in der Traditionellen Thailändischen Medizin (TTM) eine zentrale Rolle für den Erhalt der Gesundheit und ein langes Leben (neben dem Karma, dem Bewusstsein und dem Einfluss von Wärme und Kälte). Ob wir die Zuordnung des Kernelements am Geburtstag oder an anderen zufälligen Lebensdaten festmachen können, darf durchaus in Zweifel gezogen werden. Immerhin mag eine solche Struktur Anlass dafür sein, unsere Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und zu individualisieren. Nicht jede Ernährungsempfehlung ist für alle Menschen gleichermassen geeignet.



Die Bittergurke (*Momordica charantia*) gehört zum regelmässigen Menüplan der Thai, während *Bitteres fast* vollständig aus der europäischen Küche verschwunden ist.

Die Balance ist entscheidend

Die Lehre von der korrekten Ernährung ist Teil der traditionellen thailändischen Medizin (TTM). Die TTM beruht auf der buddhistischen Lehre von den vier Kernelementen (*thaat*). (Die traditionelle chinesische Medizin und die Ayurveda-Medizin kennen fünf Elemente.) Es handelt sich dabei um ein System tradiertener Erfahrungswerte, wie die Gesundheit des Menschen durch eine massvolle, ausgeglichene und dem individuellen Kernelement angepasste Ernährung gefördert werden kann.

Krankheiten entstehen nach dem Verständnis der TTM durch ein Ungleichgewicht der Elemente im einzelnen Menschen. Mit fortschreitendem Alter verlieren die Elemente ihre Energie. Mit dem Tod ist die Lebenskraft der Elemente zum Erliegen gekommen. Das Ziel der Ernährung ist nicht etwa, dass nur die dem Kernelement zugeordneten Nahrungsmittel verwendet werden dürfen. Vielmehr soll ein harmonischer Ausgleich zwischen den Elementen geschaffen werden, wobei sich höchstens die Schwerpunkte gemäss der Elemente-Lehre verändern. Ausserdem verschaffen auch "neutrale" Nahrungsmittel wie Reis sowie Fisch- und Hühnerbrühe eine Verbindung zwischen den unterschiedlichen Kräften, die den Nahrungsmitteln innewohnen.

Die vier Kernelemente

Jede Person verfügt über ein eigenes Kern- oder Heimelement, das die anderen drei Elemente dominiert. Die Balance orientiert sich deshalb zunächst am Kernelement. Es wird durch das Datum der Geburt und der Empfängnis bestimmt. Die Kernelemente tragen einen Namen, der ihre Eigenschaften charakterisiert.

Erde: Das Element Erde machen die festen Bestandteile des Körpers aus, nämlich Haare, Nägel, Zähne, Körperhaut, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Knochenmark, Milz, Herz, Leber, Nieren, Lunge, Magen, Darm und Gehirn.

Wasser: Das Element Wasser besteht aus den flüssigen Bestandteilen, die für das Überleben wichtig sind, nämlich Gallenflüssigkeit, Schleim, Lymphflüssigkeit, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Speichel, Gelenkflüssigkeit und Urin.

Wind (oder Luft): Das Element Wind ist durch die Bewegung innerhalb und ausserhalb des Körpers charakterisiert, also durch die Blutzirkulation, den Atem und die Verdauung.

Feuer: Das Element Feuer manifestiert sich durch seine Hitze, die den Körper warm hält und damit die Energien für sein Funktionieren freisetzt, ihn aber auch verbrennt und zerstört.

Das Kernelement erkennen

Um das Kernelement einer Person zu bestimmen, ist ein Experte für traditionelle thailändische Medizin erforderlich. Er fragt nach dem Geburtsort, dem exakten Geburtsdatum und nach der Länge der Schwangerschaft der Mutter. Mit einer Bestimmungsscheibe kann das Kernelement errechnet werden. Die Kenntnis des eigenen Kernelements ist eine Voraussetzung für die individuell zuträgliche Ernährung. Allerdings kann sich das Kernelement im Verlaufe des Lebens auch verändern. Einige Menschen vereinigen in sich zwei Kernelemente. Wie kann man sein aktuelles Heim- oder Kernelement ohne Hilfsmittel und ohne Geburtskarte des traditionellen Heilers selber erkennen? Lesen Sie die folgenden Beschreibungen aufmerksam durch und erkennen Sie sich selbst!

Erde: Das Element steht symbolisch für die festen Strukturen des menschlichen Körpers und für das tragende geistige Fundament. Eigentlich sind Erde-Menschen sehr treu und stabil in den Beziehungen; aber manchmal ist auch das Gegenteil zutreffend. Der Grund dafür liegt in ihrer Empfindlichkeit gegenüber äusseren Einflüssen. Emotionale Verletzungen und Partnerverlust hinterlassen tiefe Narben. Nasskaltes Wetter kann Schmerzen im Bereich von Muskeln, Sehnen und Gelenken verursachen. Leicht treten Erkältungen auf. Ballaststoffe und aromatische Gewürze wie Muskatnuss, Sternanis und Zimt stimulieren die träge Verdauung. Dies gilt vor allem für kalte Wintertage. Übergewicht kann ein Problem sein. Erde-Menschen brauchen Nahrungsmittel mit zusammenziehenden, butterartigen (öligen), süssen und salzigen Eigenschaften. Alle Arten von Bohnen sowie Linsen und Nüsse unterstützen die gesundheitliche Stabilität. Haut und Haare benötigen viel Pflege und Feuchtigkeit. Es ist auf genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Ein guter und tiefer Schlaf verbessert die ohnehin exzellente Leistungsfähigkeit von Erde-Menschen.

Wasser: Wasser-Menschen lieben andere Menschen und haben ein starkes Mitgefühl für alle Kreaturen. Sie sind grosszügig und verfügen über ein exzellentes Gedächtnis. Hinter einer liebenswürdigen Fassade kann sich Verletzlichkeit verstecken, und schlimmstenfalls kommen sie sich verloren und ausgegrenzt vor. Eine Person mit dem Wasser-Elemente liebt warme Temperaturen und leidet unter kaltem Regenwetter. Wie immer kann auch das genaue Gegenteil der Fall sein. Fühlt sich jemand bei kalten Regenschauern wohl, dann ist das ein sehr auffälliges Symptom, das auf Wasser als Kernelement schliessen lässt. Normalerweise braucht ein Wasser-Mensch viel Schlaf, um sich wieder zu erholen. Er muss genügend trinken, um Atmung, Verdauung, Ausscheidung und Sexualität in Gang zu halten. Eine Störung des Gleichgewichts der Körperfunktionen führt zu Erkältungen, Bronchitis, Allergien und Verdauungsbeschwerden. Fetthaltige und schwere Mahlzeiten passen nicht zu Wasser-Menschen, Bitteres und Saures hingegen schon, vor allem bei kaltem Wetter. Auch eher fade schmeckende Früchte und Gemüse wie Okra, Sprossen, Pilze und Aubergine sind bekömmlich für sie.

Wind: Wind-Menschen sprühen vor Kreativität und Unternehmungslust. Deshalb essen sie, um zu überleben, aber sie leben nicht, um zu essen. Demzufolge sind sie nicht wählerisch, sondern schnappen sich hier und da, was gerade erhältlich ist. Natürlich ist das ungesund, nicht nur für Wind-Menschen, aber für sie besonders, da ihre Verdauung schnell einmal rebelliert. Also sollten sie sich regelmässige Mahlzeiten angewöhnen und die für sie passenden Speisen sorgfältig aussuchen. Weniger geeignet sind rotes Fleisch und Meerfrüchte ebenso wie blähende Gemüse wie alle Kohllarten. Windmenschen vertragen hingegen Wurzelgemüse im Allgemeinen gut. Windtreibende Gewürze wie Kümmel, Kardamom, Minze und Ingwer, aber auch scharfe Gewürze wie Chili helfen bei der Verdauung und wärmen den Körper, vor allem bei klimatischer Kälte. Allzu Saures sollten sie meiden; Getränke mit natürlicher Süsse wie Karottensaft sind bekömmlich für sie. Unter den Heilpflanzen empfohlen wird die Myrobalane (*Terminalia chebula*, oft in Kombination mit *Phyllanthus emblica* und *Terminalia belirica*). Weitere Schwachstellen, vor allem bei feuchtkaltem Wetter, sind steife Knochen und Gelenke sowie der Atemapparat. Die Blutzirkulation kann träge sein, und rasch stellen sich Erschöpfung und Erkältungen ein. Wind-Menschen können aber auch psychisch ganz schön durcheinander gewirbelt werden, nach traditioneller Vorstellung unter dem schädlichen Einfluss von bösen Geistern.

Feuer: Das Feuer verwandelt die aufgenommene Nahrung in Energie für Körper und Geist. Menschen mit dem Element Feuer vertragen die Hitze nicht gut, oder aber sie frösteln ständig und ziehen sich selbst im Sommer warm an. In der Tat sind sie bei kühlem und nassem Wetter anfällig für Erkältungen. Sie müssen zu ihrer Haut Sorge tragen, die leicht austrocknet und ständiger Pflege bedarf. Ihre Verdauung neigt zu Überreaktionen; in der Folge stellen sich beispielsweise saures Aufstossen und Magengeschwüre ein. Charakterlich sind Feuer-Menschen sehr selbstbewusst, energisch und zielstrebig. Sie kommen mit wenig Schlaf aus und sind ständig auf Trab. Geduld und Einfühlungsvermögen gehören nicht zu ihren Stärken. Sie haben etwas Zerstörerisches an sich, wenn sie die Beherrschung verlieren; aber sie können kritische Situationen mit ihrer Geradlinigkeit zielsicher meistern. Menschen mit dem Element Feuer haben einen unersättlichen Appetit. Sie müssen also vorerst ihren Appetit zügeln und ihre Nahrung anpassen, damit sie nicht unter Sodbrennen, Übergewicht, Verstopfung oder Diabetes leiden. Ihre Hauptmahlzeit ist eindeutig am Mittag, der durch das Feuer-Element bestimmt wird. Rotes Fleisch, Alkohol und Kaffee fördern die innere "Hitze" und sollten deshalb von Feuer-Menschen eher gemieden werden. Passend sind hingegen Nahrungsmittel mit faden, bitteren und kühlenden Eigenschaften wie Bohnensprossen, Pilzen sowie Chinakohl.

Tageszeiten und Klima berücksichtigen

Aber auch die Tageszeiten und das Klima, also die äussere Welt, sind durch ein Kernelement charakterisiert und können durch eine angepasste Wahl der Lebensmittel beeinflusst werden:

6 – 10 Uhr	Element	Wasser
10 – 14 Uhr	Element	Feuer
14 – 18 Uhr	Element	Wind
18 – 22 Uhr	Element	Wasser
22 – 2 Uhr	Element	Feuer
2 – 6 Uhr	Element	Wind

Ein gesundes Frühstück sowie das Abendessen bestehen also aus Nahrungsmitteln des Elements Wasser und des Kernelements, während das Mittagessen das Element Feuer und das Kernelement berücksichtigen.

Thailand kennt drei Jahreszeiten, in denen ein bestimmtes Kernelement vorherrscht. Wir haben das Klima-System den geografischen Zonen mit vier Jahreszeiten angepasst:

Nasskalt	Element	Erde
Kühl und trocken	Element	Wasser
Nass und eher warm	Element	Wind
Heiss	Element	Feuer

Bei **nasskaltem** Wetter fügt die traditionsbewusste thailändische Hausfrau dem Speiseplan Nahrungsmittel des Elementes Erde bei. Unter den Gewürzen kommen in Frage: Chili, Ingwer, Kardamom, Asiatischer Basilikum (*Ocimum canum*, *Maenglack*), Schnittlauch, Knoblauch, Gargant, Gelbwurz und Koriander.

Bei **Hitze** sind leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Früchte und Gemüse empfehlenswert. Kühlende Eigenschaften haben Bittergurke, Kürbis und Gurken generell. Bei den Früchten sind es vor allem Ananas, Mangostin, Rosenapfel, Melonen und Birnen. Durian dagegen ist ungeeignet. Fett, Kohlenhydrate und Zucker sollten reduziert werden, während Suppen und Chrysanthemen- und Maulbeerbaum-Tee vorteilhaft sind und dem Körper Flüssigkeit zuführen. Für eine angenehme Würzung sorgen die nach Kokosnuss duftenden Blätter der Pandan-Pflanze. Unter den Heilpflanzen wird der Indische Wassernabel (*Centella asiatica*, auch Gotu Kola genannt), empfohlen.

Der Geschmack (*rot*) eines Nahrungsmittels ist ebenfalls einem der vier Elemente zugeordnet:

Element Erde	zusammenziehend (adstringierend), butterartig, salzig, süss
Element Wasser	bitter, mild, sauer
Element Wind	scharf, erfrischend (kühl)
Element Feuer	bitter, mild, erfrischend (kühl)

Eine ausgewogene Ernährung berücksichtigt alle diese Aspekte: das individuelle Heim- oder Kernelement, das Klimatelement und das Tageszeitelement ebenso wie die Geschmacksnuancen. Sie wirkt ausgleichend und fördert die Gesundheit des Menschen. Die Tabelle im Anhang ordnet eine Vielzahl von Nahrungsmitteln den einzelnen Elementen zu.

Typisch für thailändische Gerichte ist eigentlich immer die Kombination von mehreren, sehr unterschiedlichen Zutaten. So gehören in eine Sauce für thailändische Salate (*yam*) Fischsauce, Zucker, Limettensaft und Chili, also eine Kombination der geschmacklichen Nuancen salzig, süss, sauer und scharf. Fleisch, Fisch und Garnelen sind in der thailändischen Küche durchaus erlaubt und in den meisten Gerichten präsent, allerdings in jeweils geringen Mengen und eher als Beilage zu rohen oder kurz im Wok geschwenkten Gemüsen und Kräutern.

Verbreitung in Thailand

Zwar ist die Lehre von den vier Kernelementen in der breiten Bevölkerung und besonders bei der thailändischen Hausfrau und jüngeren Leuten wenig bekannt. Auch in der universitären Ausbildung spielt die Ernährung gemäss Elementen eine untergeordnete Rolle, wohl auch deshalb, weil der Bedarf an entsprechend geschulten Spezialisten im medizinischen Alltag nicht vorhanden ist. Demgegenüber ist das praktische Wissen über die Eigenschaften einzelner Nahrungsmittel weit verbreitet, beispielsweise ob eine Frucht als "heiss" oder "kühlend"

eingeschätzt wird. Die Jüngeren lernen von den Eltern und Grosseltern und zunehmend auch aus Bildungskampagnen, Schulprogrammen und den sozialen Medien, die sich dem Thema Essen und Trinken widmen. So weiss eigentlich schon fast jedes Kind, dass die Durian-Frucht (*Durio zibethinus*) Hitze verursacht; dummerweise gelangt diese "Stinkfrucht" in der heissen Jahreszeit (März bis Mai) auf den Markt, weil sie dann reif ist; es wird deshalb geraten, Durian nie in Kombination mit anderen "heissen" Nahrungsmitteln wie beispielsweise Alkoholika zu konsumieren. Das Konzept von "heissen" und "kalten" Nahrungsmitteln scheint in weiten Teilen Asiens verbreitet und stammt vermutlich aus der ayurvedischen Medizin, die im Übrigen ebenfalls Nahrungsempfehlungen auf der Basis von Konstitutionstypen abgibt.

Manchmal sind auch regionale Varianten zu konstatieren: In Zentral- und Südthailand gilt Klebreis (*khaaw niau*, sticky rice) als "heiss", im Nordosten jedoch als "neutral". Die unterschiedliche Zuordnung hat wohl mit der Zubereitung zu tun; ausserhalb des Nordostens und des Nordens, wo Klebreis zur täglichen Basisnahrung gehört, wird Klebreis für die Herstellung von schwerer verdaulichen Süssspeisen verwendet und ist dann definitionsgemäss nicht mehr "neutral". Die thailändische Kulinarik ist ein häufig diskutiertes Thema im Familien- und Freundeskreis. Im Berufsalltag ist die Berücksichtigung der individuell, klimatisch und zeitlich zuträglichen Ernährung nur bedingt möglich. Modeerscheinungen wie derzeit der Run junger Leute auf koreanische Restaurants verdrängen traditionelle Zubereitungsarten. Besonders in urbanen Verhältnissen und im aufstrebenden Mittelstand greift eine global verbreitete Wohlstands- und Fast-Food-Ernährung mit mehr Fett, Fleisch und Zucker um sich, mit den bekannten negativen Folgen für die Gesundheit wie Übergewicht, kardiovaskuläre und zerebrovaskuläre Erkrankungen. Bei den Mahlzeiten im Familienkreis und anlässlich von Festen, wenn Menschen mit unterschiedlichen Kernelementen zusammenkommen, besteht durchaus eine individuelle Auswahlmöglichkeit, indem sehr unterschiedliche Speisen in grösserer Zahl auf den Tisch kommen und jeder und jede sich nach Belieben bedient.

Thai-Food gegen Krebs?

Es stellt sich natürlich die Frage, ob bestimmte Krankheiten wie Krebs durch die Ernährung im Rahmen der traditionellen thailändischen Medizin vermieden oder bekämpft werden können. Die Zubereitungen und Empfehlungen der traditionellen Heiler in Thailand beruhen praktisch durchgehend auf der Vier-Elemente-Lehre. Hat eine Ernährung auf dieser Basis nicht nur antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen, sondern vermag sie auch aktiv gegen schädliche Zellteilungen vorzugehen? Solche Fragen sind umso mehr berechtigt, als Forscher auf diesem Gebiet davon ausgehen, dass 30 Prozent der Krebserkrankungen mit der individuellen Ernährungsweise verbunden sind und dass erhebliche geografische Unterschiede in der Häufigkeit von bestimmten Krebsarten und anderen Krankheiten bestehen, was auf unterschiedliche Nahrungszufuhr zurückgeführt wird.¹ So hat man beispielsweise festgestellt, dass das Risiko bei einer Gruppe von Japanern, die in die USA ausgewandert sind, an bestimmten Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs zu erkranken, wegen der Anpassung an die amerikanischen Ernährungsgewohnheiten, um den Faktor zehn zugenommen hat. Es würde den Umfang dieses Beitrags bei weitem sprengen, diese Zusammenhänge zu vertiefen.

Was kann die traditionelle thailändische Küche leisten? Sie wird ganz allgemein aus folgenden Gründen als gesundheitsverträglich eingestuft:

¹ Richard Béliveau, Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren – Nahrungsmittel gegen Krebs – Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen. Wilhelm Goldmann Verlag, München (11) 2010.

- geringer Fleischkonsum (kleine Menge aufs Mal)
- häufiger Fischkonsum (Zufuhr von wertvollen Omega-3-Fettsäuren)
- viele Früchte und reichlich Gemüse
- therapeutisch wirksame, frische Gewürze
- hoher Ballaststoffgehalt
- rasche und schonende Zubereitung
- hoher Rohkostanteil

Es ist deshalb auch nicht überraschend, dass auf dem thailändischen Speiseplan manche Nahrungsmittel zu finden sind, die in der Krebsforschung als Schutz vor Krebs und zur Verlangsamung des Krebswachstums eingesetzt werden. Dazu gehören beispielsweise Tomaten (die in Thailand als Garantie für langes Leben betrachtet werden), Produkte aus Soja (Tofu, Sprossen, Mehl), grüne Bohnen, Zwiebeln, Brokkoli, verschiedene Kohllarten, Knoblauch, Ingwer, Mango, Guave, Wassermelone, Papaya, Orange, Sesam.² Die traditionelle thailändische Medizin kennt eine ganze Reihe von Früchten sowie Gewürz- und Heilpflanzen, denen eine präventive Wirkung gegen Krebserkrankungen zugeschrieben wird: Mangostin, Fingerwurz, Gargant, Gelbwurz, Wassernabel, Pekinggras (*Murdannia loriformis*), Indische Stachelbeere, ein Pilz namens *Hed lom* (wörtlich Windpilz, *Lentinum polychrous*), Stachelannone (*Annona muricata*), Siamesischer Niembbaum (*Azadirachta indica var. siamensis*), um nur einige zu nennen. Die Liste wird von Jahr zu Jahr länger. Manche dieser Pflanzen tragen zum Ausgleich der Elemente bei, zum Beispiel Ylang Ylang, Kapernstrauch (*Maerua siamensis*) und Indischer Trompetenbaum (*Oroxylum indicum*).

Eine Ernährung nach der thailändischen Küche bietet eine individuell angepasste, ausgewogene und vielfältige Nahrungszufuhr, die das Wohlbefinden steigert und dazu beiträgt, dass Körper und Geist über lange Zeit gesund bleiben.

Literaturhinweise und Dank

Die Lehre von den vier Kernelementen ist in der Fachliteratur zur Traditionellen Thailändischen Medizin mehrfach beschrieben worden, beispielsweise bei:

Su-Mei Yu: *The Elements of Life – A Contemporary Guide to Thai Recipes and Traditions for Healthier Living*. John Wiley & Sons, Hoboken 2009. Die Publikation enthält eine Bestimmungsscheibe und zahlreiche Rezepte nach Kernelementen.

Jan Chaithavuthi, Kanchanoo Muangsiri: *Ancient Thai Massage – Healing with Life Force*. Thai Massage Book Press, Chiang Mai (3) 2012.

Josef Burri: *Gesund bleiben mit der thailändischen Küche – eine Ernährung im Einklang mit den Elementen*. Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin 28 (2016) 337-342.

Wir danken Professor Bernhard Uehleke (Berlin), Spezialist für Naturheilkunde und Phytotherapie, für die kritische Begleitung dieses Textes.

² Siegfried Knasmüller (Hrsg.): *Krebs und Ernährung – Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2014.

Anhang: Nahrungsmittel nach Kernelementen gegliedert

	Erde	Wasser	Wind	Feuer
Aloe vera			X	X
Ananas	X	X		
Apfel	X			
Aprikose	X			
Artischoke	X	X		X
Aubergine		X		X
Avocado	X			
Bambus		X	X	X
Banane	X			
Basilikum			X	X
Birne	X	X		X
Bittergurke		X		
Blumenkohl	X	X		X
Bohnen, grüne	X	X		X
Brokkoli		X	X	X
Brombeere	X	X		
Brunnenkresse				X
Buchweizen	X			
Cashew	X			
Chiccoré		X		X
Chili			X	
Couscous				X
Chili			X	
Dattel	X			
Dill			X	X
Distel				X
Eisberg		X	X	X
Eisenkraut			X	X
Endivie		X		X
Erbse	X			
Erdbeere	X	X		
Erdnuss	X	X	X	
Essig		X		
Estragon			X	X
Feige	X			
Feldsalat (Nüsslisalat)			X	X
Fenchel	x		X	X
Frisee			X	X
Gargant			X	
Gelbwurz			X	
Gerste	x			X
Granatapfel	X	X		X
Grapefruit	X	X		
Guave	X			
Gurke		X	X	X
Hafer		X	X	X
Hagebutte		X		
Heidelbeere	X			

Himbeere	X	X		
Hirse	X			
Ingwer	X	X	X	X
Jujube	X			
Kaffirlimone		X		X
Kardamom			X	
Karotte	X			
Kartoffel	X	X		X
Kirsche	X			
Kiwi	X			
Knoblauch			X	
Kohl	x	X		X
Kohlrabe		X		X
Kokosnuss	X			
Kopfsalat			X	X
Koriander			X	X
Kümmel			X	
Kürbis	X	x		X
Kürbiskerne	X	X		X
Kumquat		X		
Lauch			X	
Liebstöckel	X			
Limette		X		X
Linsen	X			
Löwenzahn		X		X
Mais	X			
Maisöl	X	X		
Majoran			X	
Mandarine	X	X		
Mandel		X	X	X
Mango	X	X		
Mangold	X	X		X
Mangostane	X			
Meeresalgen	X			
Meerrettich			X	
Melone	X		X	X
Milch	X			
Mungbohne		X		
Muskatnuss			X	
Okra		X	X	X
Olive		X	X	
Olivenöl	X	X		
Orange	X	X		
Palmherz		X		X
Papaya	X			X
Paprika			X	
Passionsfrucht	X	X		
Pekannuss			X	
Peperoni	X			
Petersilie	X		X	X
Pfeffer			X	

Pfefferminze			X	X
Pfirsich	X			
Pflaume	X			
Pilze	X	X		X
Pinienkerne			X	
Pomelo	X	X		
Preiselbeere	X	X		
Quinoa		X		X
Quitte	X			
Radicchio		X		X
Radieschen		X	X	X
Rambutan	X			
Rande (Rote Beete)	X			
Rettich			X	X
Rhabarber	X	X		
Roggen	X			
Rosenkohl		X		X
Rosmarin		x		X
Rucola		X		X
Salbei			X	
Schalotte		X	X	
Schnittlauch			X	X
Schwarztee				X
Sellerie	X	X	X	
Senf			X	
Sesam	X		X	
Sojabohne	X	X	X	X
Sonnenblumenkerne	X	X	X	X
Sonnenblumenöl	X	X		X
Spargel	X			
Spinat	X			
Stachelbeere	X			
Sternanis		x		X
Sternfrucht	X	X		
Szechuanpfeffer			X	
Tamarinde	X	X		
Tee	X	X		X
Thymian			X	X
Tomate	X	X		
Traube	X			
Walnuss	X		X	
Wassermelone	X	X	X	X
Wassernabel	X	X	X	X
Weizen		X	X	
Yoghurt				
Zimt			X	
Zitrone		X		x
Zitronengras	x	X	X	x
Zuckerrohr	X		X	X
Zwiebel			X	X