

# Wärme produzierende Lebensmittel:

<b>Getreide</b>	Buchweizen Dinkel (nur in Brei Form)	Kichererbsen (als Mehl)		
<b>Gemüse</b>	Tomaten Erbsen Rüebli	Rüben Spinat Zucchini	Kürbis Chicorée Kohlrabi	Zwiebeln Knoblauch
<b>Gewürze</b>	Pfeffer Knoblauch	Chili Kardamon	Ingwer Zimt	Beifuss Glühweingewürze
<b>Nüsse</b>	Baumnüsse Pistazien	Mandeln (möglichst ohne Schale) Kokos-raspeln		Erdnüsse
<b>Obst</b>	Feigen Pfirsich Papaya	Datteln Nektarinen süsse Äpfel	Weinbeeren Aprikosen	Mango Avocado
<b>Fleisch</b>	alle ausser Huhn		Lamm (sehr schnell wärmend)	
<b>Fisch</b>	Kabeljau Hummer Allgemein geräucherter Fisch	Sardellen Langusten	Scholle Garnelen	Thunfisch
<b>Sonstiges</b>	Oliven Warme Milch	Eier -mit Honig	Linsen warmes Wasser	Artischocken
<b>Tee</b>	Schwarztee Salbei	Ingwer	Fenchel	Melisse

## Zu beachten:

Kalte oder gar gefrorenen Lebensmittel sind nicht wärmend und im Winter nicht geniessbar.

Trinkflasche in eine Wollsocke stecken! Das Getränk bleibt bis zum Znüni genug warm.  
Ausserdem haben wir immer eine Thermosflasche mit Tee dabei.

## Kühlende Lebensmittel:

Apfel, Fruchtsaft, Hagebuttentee, Hibiskus, Pfefferminze, Kiwi, Banane  
Sowie alle Zitrusfrüchte.