

Wärme produzierende Lebensmittel:

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