

Lebensmittelliste



Grünes Gemüse und Salat

- » Amaranthgrün » Artischocke » Blumenkohl » Borretschblatt » Brokkoli »
- » Brokkolisprossen » Brunnenkresse » Chicorée » Chinakohl »
- » Chinesischer Brokkoli » Chrysanthemengrün » Endivie » Erbsengrün »
- » Fenchel » Fette Henne » Grünkohl » Junges Farnkraut » Kapern »
- » Karottengrün » Kelp » Kochbanane » Kohlrabigrün » Kresse »
- » Kürbisblätter » Löwenzahn » Mangold » Pak Choi » Pflücksalat / Salat »
- » Portulak » Radicchio » Rauke / Rucola » Rosenkohl » Rote Bete-Grün »
- » Rübengrün » Senfgrün » Sorrell » Spargel » Spinat » Süßkartoffelgrün »
- » Wasserspinat » Weißkohl » Zucchinilblüten etc. »

Zwiebelgewächse

- » Bärlauch » Frühlingszwiebel » Knoblauch » Lauch » Perlzwiebel »
- » Schalotte » Schnittlauch » Zwiebel »

Wurzeln und Knollen

- » Bambussprosse » Cassava / Maniok » Chufa / Erdmandel » Daikonrettich
- » Ingwer » Jerusalemartischocke / Tamarinde » Jicama » Karotte » Kohlrabi
- » Lotuswurzel » Meerrettich » Pastinake » Pfeilwurzel » Rettich » Rote Bete
- » Rübe » Steckrübe » Süßkartoffel » Taro » Wasabi » Wasserkastanie »
- » Yam »

Stängel, Blüten und Knospen

- » Artischocke » Blumenkohl » Brokkoli » Kapern » Rhabarber » Spargel »
- » Zucchinilblüten etc. »

Meeresfrüchte

- » Alle Arten an Meeresfrüchten und Fischen » Braunalge » Kelp »



Obst

- » Avocado » Banane » Birngurke » Bittermelone » Chayote » Kirschen »
- » Kochbananen /Ananas Plantanen » Kürbis » Luffa » Okra » Oliven »
- » Scharlachranke (*coccinia grandis*) » Tinda » Wassermelone » Zucc » Açaí
- » Bärentraube » Blaubeere » Brombeere » Cranberry » Erdbeere » Falberry
- » Heidelbeere » Holunderbeere » Japanische Weinbeere » Johannisbeere »
- » Kanadischer Schneeball (*viburnum lentago*) » Krähenbeere »
- » Lachsbeere / Prachthimbeere » Loganbeere » Maulbeere » Multbeere »
- » Muskatellertraube » Preiselbeere » Sanddorn » Schwarzbeere »
- » Stachelbeere » Traube » Traubenkirsche » Weiß» Aronia / Apfelbeere »
- » Birne » Felsenbirne » Hagebutte » Mispel » Nektarine » Quitte »
- » Ringlotten / Renekloden » Shipova (Birnenart) » Speerbirnbaum »
- » Traubenkirsche (*prunus virginiana*) » Vogelbeere » Weißdorne »
- » Zimthimbeere (*rubus parvifl*) » Cantaloupe » Charentais » Darishi »
- » Futuro-Melone (*piel de sapo*) » Gafla » Galiamelone » Honigmelone »
- » Horngurke » Melonenbirne / Pepino » Netzmelone » Russian melon »
- » Sharlyn » Wachskürbis » Wassermelone » Zuckermeloneoruhini) »
- » Blutorange » Buddha's Hand / Fingerzitrone » Cam Sanh » Clementine »
- » Grapefruit / Pampelmuse » Kaffir Limette » Key Limette » Kinnow »
- » Kiyomi (japanische Orange) » Kumquat » Limetten » Limonen »
- » Mandarinen » Meyer Zitronen » Minneola » Orangelo » Orangen »
- » Oroblanco / Sweetie (Kreuzung aus Pomelo und Grapefruit) » Pomelo »
- » Ponkan (chinesische Orange) » Rangpur » Shonan Gold » Sudachi »
- » Tangerine » Tangor » Ugli » Yuzu » Zedrate / Zitronatzitrone » Zitronen »
- » Acerola » Afrikanische Pflaume » Banane » Cherimoya » Coco plum »
- » Drachenfrucht » Durian » Feigen » Granatapfel » Guave » Jackfruit »
- » Jujube » Kiwi » Kochbanane » Kumquat » Litschi » Mango » Mangosteen
- » Mispel » Papaya » Passionsfrucht » Persimmon » Quitte » Sternfrucht »



Fleisch

» Antilope » Bär » Bieber » Bison / Büffel » Elch » Hammel » Hase » Hirsch
» Kamel » Känguru » Kaninchen » Karibu » Lamm » Pferd » Rind »
» Wildschwein, Apfelschwein oder Iberico » Ziege »

Geflügel

» Emu » Ente » Fasan » Gans » Huhn » Kiebitz » Moorhuhn » Pute »
» Rebhuhn » Strauß »

Organe

» Leber, Niere, Herzen, Magen »

Fette

» Olivenöl (extra virgin) » Rindertalg / Rindernierenfett (auch von Lamm oder Hammel) vom weidegefütterten Tier » Schmalz (s.o.) » Speck (Bio, artgerecht und möglichst Nitratfrei »

Fermente

» Beet Kvass (auch aus anderen Gemüsen) » Kokosmilchkefir » Kombucha
» Rohe, unpasteurisierte, lactofermentierte Früchte (Grüne Papaya usw.) »
» unpasteurisierte, lactofermentierte Gemüse (Kimchi, Karottensticks usw.)
» Rohe, unpasteurisierte, lactofermentierte Saucen (Relishes, Chutneys usw.) ohne Zucker » Sauerkraut »

Milchprodukte

» Rohmilch » Rohmilchkäse » Kefir (nicht im Laden) » Biojoghurt (am besten vom Bauern) »



Pilze

» Champignon » Austernpilz » Steinpilz » Trüffel » Shitake etc. »

Beilagen

» Reis » (Süß)-Kartoffeln » Buchweizen » Hirse » Couscous » Amaranth »

Getränke

» Beet Kvass u.ä. » Gemüsesäfte » Kokosmilch » Kokosmilchkefir »

» Kokosnusswasser » Kräutertee » Mineralwasser » Schwarzer bzw. grüner

» Tee » Wasser » Wasserkefir » Zitronen- bzw. Limettensaft »

Gewürze

» Asant » Basilikum » Bohnenkraut » Curryblatt » Dill » Estragon »

» Fenchelgrün » Ingwer » Kaffir Limettenblätter » Kamille » Kerbel »

» Knoblauch » Koriandergrün » Kurkuma (stark entzündungshemmend) »

» Lavendel » Lorbeerblatt » Majoran » Meerrettich (Inhaltsstoffe beachten!)

» Muskatblüte » Nelken » Oregano » Petersilie » Pfefferminze »

» Pfefferminze » Rosmarin » Safran » Salbei » Salz (Himalaya Steinsalz oder natürliches Meersalz) » Schnittlauch » Thymian » Trüffelsalz »

» Vanilleextrakt (wenn Alkohol verkocht) » Zimt » Zitronengras »

» Zitronenmelisse (nicht als Extrakt Immunstimulanz) » Zwiebelpulver »

Pfeffer »

