



- |                                   |                             |                                      |                                     |  |                              |                               |
|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|
| <b>1</b> Anis                     | <b>33</b> Stachelbeere      | <b>75</b> Gerste                     | <b>117</b> Kapstachelbeere/Physalis | <b>159</b> Linse                       | <b>201</b> Papaya            | <b>243</b> Rosenkohl          |
| <b>2</b> Apfel                    | <b>34</b> Steckrübe         | <b>76</b> Gewürznelke/Nelke          | <b>118</b> Karambole/Sternfrucht    | <b>160</b> Litschi                     | <b>202</b> Paprika(gewürz)   | <b>244</b> Rosmarin           |
| <b>3</b> Apfeldicksaft            | <b>35</b> Steinpilz         | <b>77</b> Gluten (Gliadin)           | <b>119</b> Karotte                  | <b>161</b> Lollo Rosso                 | <b>203</b> Paprika(schote)   | <b>245</b> Rotbarsch          |
| <b>4</b> Aprikose                 | <b>36</b> Stockschwämmchen  | <b>78</b> Granatapfel                | <b>120</b> Karpfen                  | <b>162</b> Lorbeer                     | <b>204</b> Paranuss          | <b>246</b> Rotbusch/Rooibusch |
| <b>5</b> Aroniabeere              | <b>37</b> Zimt              | <b>79</b> Grüner Tee                 | <b>121</b> Kartoffel                | <b>163</b> Löwenzahn                   | <b>205</b> Pastinake         | <b>247</b> Rote Beete         |
| <b>6</b> Artischocke              | <b>38</b> Aal               | <b>80</b> Strauß                     | <b>122</b> Kaviar                   | <b>164</b> Lupinenmehl                 | <b>206</b> Pekannuss         | <b>248</b> Rotkohl            |
| <b>7</b> Aubergine                | <b>39</b> Agar-Agar (E 406) | <b>81</b> Süßkartoffel/Batate        | <b>123</b> Kichererbse              | <b>165</b> Macadamianuss               | <b>207</b> Pektin (E 440)    | <b>249</b> Rucola             |
| <b>8</b> Auster                   | <b>40</b> Carrageen (E 407) | <b>82</b> Tannin (Wein)              | <b>124</b> Kidneybohne              | <b>166</b> Mais/Maismehl               | <b>208</b> Pepperoni         | <b>250</b> Runkelrübe         |
| <b>9</b> Austernpilz              | <b>41</b> Casein            | <b>83</b> Tapioka-Stärke             | <b>125</b> Kirsche                  | <b>167</b> Majoran                     | <b>209</b> Petersilie        | <b>251</b> Salbei             |
| <b>10</b> Avokado                 | <b>42</b> Cashewkern        | <b>84</b> Teff                       | <b>126</b> Kiwi                     | <b>168</b> Makrele                     | <b>210</b> Pfeffer, grün     | <b>252</b> Sanddorn           |
| <b>11</b> Bäckerhefe              | <b>43</b> Cayennepfeffer    | <b>85</b> Thunfisch                  | <b>127</b> Knoblauch                | <b>169</b> Malve/Hibiskus              | <b>211</b> Pfeffer, schwarz  | <b>253</b> Sardelle           |
| <b>12</b> Bambussprosse           | <b>44</b> Champignon        | <b>86</b> Zitrone                    | <b>128</b> Kohlrabi                 | <b>170</b> Mandarine                   | <b>212</b> Pfeffer, weiß     | <b>254</b> Sardine            |
| <b>13</b> Banane                  | <b>45</b> Chiasamen         | <b>87</b> Amarant                    | <b>129</b> Thymian                  | <b>171</b> Mandel                      | <b>213</b> Pfefferminz       | <b>255</b> Sauerkraut         |
| <b>14</b> Bärlauch                | <b>46</b> Chicorée          | <b>88</b> Ananas                     | <b>130</b> Tintenfisch              | <b>172</b> Mango                       | <b>214</b> Pferd             | <b>256</b> Sauermilchprodukte |
| <b>15</b> Basilikum               | <b>47</b> Chili             | <b>89</b> Grünkern                   | <b>131</b> Tofu                     | <b>173</b> Mangold                     | <b>215</b> Pfifferling       | <b>257</b> Schafskäse         |
| <b>16</b> Baumwollsaat            | <b>48</b> Chinakohl         | <b>90</b> Grünkohl                   | <b>132</b> Tomate                   | <b>174</b> Maniok                      | <b>216</b> Pfirsich          | <b>258</b> Schafsmilch        |
| <b>17</b> Bierhefe                | <b>49</b> Cranberry         | <b>91</b> Guarkernmehl (E 412)       | <b>133</b> Topinambur               | <b>175</b> Maracuja                    | <b>217</b> Pflaume           | <b>259</b> Schalotte          |
| <b>18</b> Birne                   | <b>50</b> Dattel            | <b>92</b> Guave                      | <b>134</b> Tragant (E 413)          | <b>176</b> Marone (Pilz)               | <b>218</b> Pinienkern        | <b>260</b> Schellfisch        |
| <b>19</b> Blaubeere               | <b>51</b> Dill              | <b>93</b> Gurke                      | <b>135</b> Zitronenmelisse          | <b>177</b> Marone/Esskastanie          | <b>219</b> Pistazie          | <b>261</b> Schnittlauch       |
| <b>20</b> Blumenkohl              | <b>52</b> Dinkel            | <b>94</b> Hafer                      | <b>136</b> Ahornsirup               | <b>178</b> Vanille                     | <b>220</b> Porree/Lauch      | <b>262</b> Scholle            |
| <b>21</b> Bohne, dick             | <b>53</b> Dorade            | <b>95</b> Hagebutte                  | <b>137</b> Alfalfa                  | <b>179</b> Wacholder                   | <b>221</b> Preiselbeere      | <b>263</b> Schwarzer Tee      |
| <b>22</b> Bohne, grün             | <b>54</b> Ei (Vollei)       | <b>96</b> Hanfsamen                  | <b>138</b> Kokosnuss                | <b>180</b> Wachtel                     | <b>222</b> Pute              | <b>264</b> Schwarzwurzel      |
| <b>23</b> Bohne, weiß             | <b>55</b> Eigelb            | <b>97</b> Hase                       | <b>139</b> Kopfsalat                | <b>181</b> Wachtelei                   | <b>223</b> Quinoa            | <b>265</b> Schwein            |
| <b>24</b> Bohnenkraut             | <b>56</b> Eiklar            | <b>98</b> Haselnuss                  | <b>140</b> Koriander                | <b>182</b> Walnuss                     | <b>224</b> Quitte            | <b>266</b> Seehecht           |
| <b>25</b> Brennessel              | <b>57</b> Eisbergsalat      | <b>99</b> Heilbutt                   | <b>141</b> Krabbe                   | <b>183</b> Wassermelone                | <b>225</b> Radicchio         | <b>267</b> Seelachs           |
| <b>26</b> Brokkoli                | <b>58</b> Endiviansalat     | <b>100</b> Hering                    | <b>142</b> Kräuterseitling          | <b>184</b> Zucchini                    | <b>226</b> Radieschen        | <b>268</b> Seezunge           |
| <b>27</b> Brombeere               | <b>59</b> Ente              | <b>101</b> Himbeere                  | <b>143</b> Krebs                    | <b>185</b> Algen, Nori (Rotalge)       | <b>227</b> Weinbergschnecke  | <b>269</b> Sellerie(knolle)   |
| <b>28</b> Buchweizen              | <b>60</b> Erbse             | <b>102</b> Hirsch                    | <b>144</b> Kresse                   | <b>186</b> Algen, Spirulina (Blaualge) | <b>228</b> Weinblätter       | <b>270</b> Selleriestange     |
| <b>29</b> Buttermilch/Kefir/Ayran | <b>61</b> Erdbeere          | <b>103</b> Hirse                     | <b>145</b> Kreuzkümmel              | <b>187</b> Meerrettich                 | <b>229</b> Weintraube/Rosine | <b>271</b> Senf(korn)         |
| <b>30</b> Cardamon/Kardamom       | <b>62</b> Erdmandel         | <b>104</b> Honig                     | <b>146</b> Kuhmilch                 | <b>188</b> Melisse                     | <b>230</b> Weißkohl          | <b>272</b> Sesam              |
| <b>31</b> Spargel (grün/weiß)     | <b>63</b> Erdnuss           | <b>105</b> Honigmelone               | <b>147</b> Kümmel                   | <b>189</b> Miesmuschel                 | <b>231</b> Weizen            | <b>273</b> Shiitake           |
| <b>32</b> Spinat                  | <b>64</b> Estragon          | <b>106</b> Huhn                      | <b>148</b> Kürbis                   | <b>190</b> Mohn                        | <b>232</b> Wildschwein       | <b>274</b> Sojabohne          |
|                                   | <b>65</b> Fasan             | <b>107</b> Hummer                    | <b>149</b> Kürbiskern               | <b>191</b> Morchel                     | <b>233</b> Ziegenmilch       | <b>275</b> Sonnenblumenkern   |
|                                   | <b>66</b> Feige             | <b>108</b> Ingwer                    | <b>150</b> Labkäse                  | <b>192</b> Mungbohne                   | <b>234</b> Aloe Vera         | <b>276</b> Wirsingkohl        |
|                                   | <b>67</b> Feldsalat         | <b>109</b> Jakobsmuschel             | <b>151</b> Lachs                    | <b>193</b> Muskat                      | <b>235</b> Agavendicksaft    | <b>277</b> Xanthan (E 415)    |
|                                   | <b>68</b> Fenchel           | <b>110</b> Jo.brotkernmehl (E 410)   | <b>152</b> Lamm                     | <b>194</b> Nektarine                   | <b>236</b> Reh               | <b>278</b> Zander             |
|                                   | <b>69</b> Forelle           | <b>111</b> Johannisbeere rot/schwarz | <b>153</b> Languste                 | <b>195</b> Olive, grün                 | <b>237</b> Reis              | <b>279</b> Ziege              |
|                                   | <b>70</b> Gans              | <b>112</b> Kabeljau/Dorsch           | <b>154</b> Lavendel                 | <b>196</b> Olive, schwarz              | <b>238</b> Rettich           | <b>280</b> Ziegenkäse         |
|                                   | <b>71</b> Gänseei           | <b>113</b> Kaffee                    | <b>155</b> Leinsamen                | <b>197</b> Orange                      | <b>239</b> Rhabarber         |                               |
|                                   | <b>72</b> Garnele           | <b>114</b> Kakao                     | <b>156</b> Liebstöckel              | <b>198</b> Oregano                     | <b>240</b> Rind/Kalb         |                               |
|                                   | <b>73</b> Gelatine          | <b>115</b> Kamille                   | <b>157</b> Limone/Limette           | <b>199</b> Pampelmuse/Grapefruit       | <b>241</b> Roggen            |                               |
|                                   | <b>74</b> Gelbwurz/Kurkuma  | <b>116</b> Kaninchen                 | <b>158</b> Lindenblüte              | <b>200</b> Pangasius                   | <b>242</b> Römischer Salat   |                               |