

# LEBENSMITTELÜBERSICHT



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