



GEMÜSE

- Artischocken
- Auberginen
- Avocado
- Blumenkohl, Romanesco
- Brennesseln
- Brokkoli
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Giersch
- Grünkohl
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kürbis
- Lauch
- Mairüben
- Mais/Zuckermais
- Mangold
- Maniok
- Okra
- Pak Choi
- Paprika
- Pastinaken
- Peperoni
- Petersilienwurzeln
- Queller/ Meerespargel
- Radieschen, -blätter
- Rettich
- Rosenkohl
- Rote Rüben
- Rotkohl
- Schalotten
- Schwarzkohl
- Schwarzwurzeln
- Sellerieknolle, -stange
- Spargel
- Spinat
- Steckrüben
- Süßkartoffeln
- Tomaten
- Topinambur
- Wasserkastanie
- Weinblätter
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini, -blüten
- Zwiebeln
- _____

SALATE & SPROSSEN

- Asia-Salate (z.B. Mizuna, Blattsenf)
- Batavia-Salat
- Brunnenkresse
- Chicorée
- Chinakohl
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endiviensalat,
- Friséesalat
- Feldsalat
- Kopfsalat
- Kresse
- Löwenzahn
- Lollo Bianco, Rosso
- Microgreens
- Portulak
- Radicchio
- Römersalat
- Rucola
- Sprossen
- Zuckerhut
- _____

KRÄUTER & GEWÜRZE)

- Anis
- Bärlauch
- Basilikum
- Bohnenkraut
- Chili
- Curry (Pulver, Paste)
- Dill
- Estragon
- Fenchelsamen, -grün
- Galgant
- Gewürznelken
- Hibiskusblüten
- Holunderblüten
- Ingwer
- Kamille
- Kapern, -beeren
- Kardamom
- Kerbel
- Koriandersamen, -grün
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kurkuma
- Lavendelblüten
- Liebstöckel
- Lorbeer
- Majoran
- Meerrettich
- Minze
- Muskatnuss,

Mazis/Muskatblüte

- Oregano
- Paprikapulver
- Petersilie
- Pfeffer
- Piment
- Pimpinelle
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Sauerampfer
- Sauerklee
- Schnittknoblauch
- Schnittlauch
- Schwarzkümmel
- Senf (Körner, Pulver, Paste)
- Sternanis
- Thymian
- Vanille
- Wasabi
- Wildkräuter
- Zimt
- Zitronengras
- Zitronenmelisse
- Zitronenverbene
- _____

HÜLSENFRÜCHTE

- Bohnen (z.B. Augen-, Borlotti-, Cannellini-, Feuer-/Käfer-, rote/Kidney-, schwarze, Wachtel-/Pintobohnen, weiße Bohnen)
- Bohnen, grün/Fisolen
- Edamame/grüne Sojabohnen
- Erbsen, grün, Zuckerschoten
- Favabohnen/Dicke Bohnen
- Kichererbsen
- Linsen (z.B. braune Teller-, gelbe, grüne Puy-, rote, schwarze Belugalinsen)
- Lupinen
- Mungbohnen
- Schälerbsen
- Sojabohnen, Tofu
- _____



PILZE & ALGEN

- Algen
- Austernseitlinge
- Champignons
- Kräuterseitlinge
- Morcheln
- Pfifferlinge
- Shiitake
- Steinpilze
- Trüffel
- _____

OBST

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Birnen
- Bitterorangen
- Brombeeren
- Cranberrys
- Datteln
- Drachenfrucht
- Erdbeeren
- Feigen
- Gojibeeren
- Granatapfel
- Grapefruits
- Guaven
- Hagebutten
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Holunderbeeren
- Jackfrucht
- Johannisbeeren
- Kaki, Sharon
- Kirschen
- Kiwi
- Kornelkirschen
- Kumquats
- Limetten
- Litschis
- Mandarinen
- Mango
- Maracuja
- Maulbeeren
- Melone

- Mirabellen
- Nektarinen
- Orangen
- Papaya
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Pomelos
- Physalis
- Preiselbeeren
- Quitten
- Rhabarber
- Sanddorn
- Schlehen
- Stachelbeeren
- Sternfrucht
- Trauben, Rosinen
- Zitronen
- Zwetschgen
- _____

VOLLKORN

- Amaranth
- Buchweizen
- Dinkel
- Einkorn
- Emmer
- Gerste
- Hafer
- Hartweizen
- Hirse
- Kamut/Khorasan
- Mais, Polenta
- Naturreis
- Quinoa
- Roggen
- Weizen
- Wildreis
- _____

NÜSSE & SAMEN

- Bucheckern
- Cashewnüsse
- Chiasamen
- Erdnüsse
- Erdmandeln
- Hanfsamen

- Haselnüsse
- Kastanien
- Kokosnuss
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Mohn
- Olivenöl nativ extra
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Sesam, -mus/ Tahin
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- _____

GETRÄNKE & GENUSSMITTEL

- Grüntee
- Kaffee
- Kakao, Schokolade (ab 70 %)
- Matcha
- Oolongtee
- Pu-Erh-Tee
- Schwarztee
- Weißer Tee
- _____

EXTRA FERMENTE

- fermentiertes Gemüse (z.B. Kimchi, Sauerkraut)
- fermentiertes Obst (z.B. Salzzitronen, Umeboshi)
- Kombucha
- Miso
- Nattō
- Oliven
- Sauerteigbrot
- Tempeh
- _____



MEINE PFLANZEN diese WOCHE: _____