

Lebensmittelfamilien zum Rotationsplan - B

© by La Loba

Gräser:

Dinkel,-flocken, Grünkern, Hafer,-flocken, Mais,-mehl,-grieß (Polenta),-stärke,
-zucker,-sirup,-keimöl, Popcorn, Cornflakes, Bambussprossen, Graspollen,

Korbblütler:

Artischocke, Chicoree, Estragon, Färberdistel,-öl (Saffloweröl), Ringelblume (Calendula), Chrysantheme,
Topinambur, Arnika, Beifuß, Huflattich, Klettenwurzel, Wermut, Zichorie
Kopf-, Pflück-, Schnitt-, Römischer Salat, Endivie, Löwenzahn, Schwarzwurzel, Kamille, Schafgarbe,
Goldrute (Tee), Sonnenblumenkerne, Sternanis, -öl,

Rosengewächse:

Apfel,-saft,-wein,-essig,-pektin, Aprikose, Hagebutte, Kirsche, Nektarine, Erdbeere, Walderdbeere,
Schlehe, Mandeln, Weißdorn, Loganbeere,

Gänsefußgewächse:

Gänsefuß, Mangold, Spinat, Rote Beete, Zuckerrübe (-sirup, Rübenzucker), Quinoa,

Sumagewächse:

Mango, Cashewnuß, Pistazie,

Dilleniengewächse:

Kiwi

Pfeffergewächse:

weißer und schwarzer Pfeffer

Baldriangewächse:

Feldsalat, Nüsselsalat, Baldrianwurzel,-tee,

Teegewächse:

Schwarztee (z.B. China-, Assamtee)

Kapuzinerkressegewächse:

Kapuzinerkresse, Knospen als Kapernersatz,

Maulbeergewächse:

Feige, Hopfen (Bier), Maulbeere,

Pilze und Hefen:

Bäckerhefe, Brauhefe, Speisepilze, Schimmelpilze, (Käse),

Wolfsmilchgewächse:

Cassava, Tapioka, Maniok, Perlsago, Rhizinusöl,

Orchideen:

echte Vanille

Buchengewächse:

Bucheckern, Eßkastanie,

Mohngewächse:

Mohnsamen

Schachtelhalmgewächse:

Zinnkraut, Schachtelhalm

Lorbeergewächse:

Avocado, Zimt, Lorbeerblatt, Sassafras (etherisches Öl), Campher (Aromastoff),

Ebenholzgewächse:

Kakipflaume, Amer. Dattelpflaume, Lotusfrucht,

Sapotagewächse:

Chicle (Kaugummigrundsubstanz)

Sauerkleegewächse:

Karambole, Sternfrucht,