

Lebensmittelfamilien zum Rotationsplan - D

© by La Loba

Gräser:

Roggenflocken, Weizen,-flocken,-kleie,-keime,-keimöl,-grieß, Gerste, Hirse,-flocken, Sorghum, Reis,-flocken, Wildreis, Zuckerrohr, Melasse, Sirup, Bier, Malz, -zucker, Triticale (Kreuzung aus Roggen und Weizen),

Hülsenfrüchte:

Bohnen (Busch-, Stangen-, Feuer-, Kidney-, Lima-, Mungo-), Erbsen, Kichererbsen, Linsen
Johannisbrot,-kernmehl, Carob, Sojabohne, -mehl, -milch, -öl, -quark (Tofu), -lecithin, Luzerne (Alfalfa), Schabziger Klee, Sennesblätter, -schoten, Tamarinde (in Worcester sauce), Süßholz (Lakritz), Erdnüsse, Bockshornklee, Gummiarabikum, Traganth, Guar

Kürbisgewächse:

Gurke, Zucchini, Zuchetti, Luffa, Melone, Kürbis,-kerne,-kernöl,

Rosengewächse:

Birne, Quitte, Pfirsich, Pflaume, Brombeere, Himbeere, Boysenbeere, Pimpinelle,

Liliengewächse:

Spargel, Porree (Lauch), Schnittlauch, Zwiebel, Schalotten, Knoblauch, Bärlauch, Aloe vera, Maiglöckchen,

Ahorngewächse:

Ahornsirup, Ahorncreme

Lindengewächse:

Lindenblüten (Tee)

Geißblattgewächse:

Holunder (-blüten, -beeren).

Kapengewächse:

echte Kapern

Passionsblumengewächse:

Passionsfrucht, Maracuja

Papayagewächse:

Papaya, Papaia, Fleischzartmacher,

Rauhblattgewächse:

Borretsch, Comfrey (Beinwell), Schwarzwurz,

Eisenkrautgewächse:

Zitronenverbene (Tee)

Irisgewächse:

Safran, Veilchenwurzel

Granatapfelgewächse:

Granatapfel,

Kaktusfeigengewächse:

Kaktusfeigen,