



### Gemüse

Topinambur  
Endivie  
Artischocke  
Spargel  
Aubergine  
Gurke  
Sellerie  
Blumenkohl  
Grünkohl  
Schnittlauch  
Brokkoli  
Termine  
Dunkle Tomate  
Eichenblattsalat  
Frisee  
gelbe Zucchini  
gelber Pfeffer  
grüner Spargel  
grüne Zucchini  
Grüner Salat  
Höhlenpilze  
Gurke  
Kohlrabi  
Kruksla  
hellgelbe Wurzeln  
Lollo Bianco  
Lollo Rosso  
Austernpilze  
Orangenpfeffer  
Pastinake  
Kürbis  
Portobello  
Portulak  
Lauch  
Rhabarber  
Radicchio

### Radieschen

Romana-Salat  
roter Mangold  
Rote Rüben  
rote Kirschtomaten  
Rotkohl  
Roter Pfeffer  
rote Zwiebel  
Rote Zichorie  
Rucola  
Schwarzwurzeln  
Shiitake  
Schalotten  
Spinat  
Spitzkohl  
Rosenkohl  
Tomaten  
Kresse  
Zwiebeln  
Feldsalat  
Fenchel  
Wakame Meeresfrüchtesalat  
Chicorée  
Weiße Karotte  
Wurzeln  
Samphire  
Süßkartoffeln  
Sauerkraut  
Schwarze Karotte

### Obst

Johannisbeeren  
Erdbeeren  
Aprikosen  
Ananas  
Avocado  
Banane  
Blutorange  
Blaubeeren  
Brombeeren  
Cantalope  
Zitrone  
Feigen  
Trauben blau  
Trauben weiß  
Elstar  
Himbeeren  
Honigmelone  
gelbe Kiwi  
Granatapfel  
Granny Smith  
Jonagold  
Kanzi  
Kirschen  
Johannisbeeren  
Kalk  
Lyche  
Mandarine  
Mango  
Nektarine  
Nispel  
Papaya  
Passionsfrucht  
Birne (comis)  
Pfirsiche  
Pflaumen  
Orange

### Tamarinde

Feigen  
Wassermelone

### Nüsse

Mandeln  
Cashew  
Haselnüsse  
Macadamia  
Paranüsse  
Pekannüsse  
Pinienkerne  
Pistazie  
Sesamsamen weiß  
Sesamsamen schwarz  
Walnüsse

### Proteine

Cocquilles  
Ente  
Eier  
Hering  
Heilbutt  
(Niederländische) Garnelen  
Cod  
Huhn  
Krebs  
Wachtel  
Makrele  
Muscheln  
Aal  
Perlhuhn  
Scampis  
Zunge  
Thunfisch  
Lachsfilet  
Lachs

### Kräuter

Balsamico-Essig  
Basilikum  
Schnittlauch  
Butter  
Dill  
Curry  
Kerbel  
Kokosmilch  
Koriander  
Minze  
Olivenöl  
Petersilie  
Roter Pfeffer  
Rosmarin  
Salbei  
Sesamsamen schwarz  
Sojasauce  
Thymian  
Wasabi  
Zingiber