

# Tiroler Gemüsekiste

## BASISCHE UND SAURE LEBENSMITTEL



BASISCH ++	BASISCH +	SAUER -	SAUER --
<b>GEMÜSE</b>			
Avocado	Auberginen	Artischocken	Mais
Chinakohl	Blaukraut	Esskastanien	Sprossenkohl
Chicoree	Brokkoli	Spargel	
Fenchel	Endivien		
Fisolen	Erbsen		
Gurke	Feldsalat		
Kichererbsen	Grünkohl		
Mangold	Käferbohnen		
Meerrettich	Karotten		
Rettich schwarz	Karfiol		
Rote Rübe	Kartoffel		
Rucola	Knoblauch		
Salat	Kohlrabi		
Sauerkraut	Kürbis		
Sellerie	Lauch		
Spinat	Linsen gekocht		
Stangensellerie	Melanzani		
Tomaten	Paprika		
Weißkraut	Pastinaken		
Zuckerhut	Radicchio		
Zwiebel	Radieschen		
	Rettich weiß		
	Rhabarber		
	Romanesco		
	Spargel		
	Wasserrübe		
	Wirsing		
	Zucchini		

<b>OBST</b>			
Banane	Ananas reif	Preiselbeere	
Feigen getr.	Apfel	unreifes Obst	
Grapefruit	Birne		
Hagebutte	Dattel		
Mandarine	Erdbeere reif		
Stachelbeere	Heidelbeere		
Sultanine	Johannisbeere		
Orange	Kirsche		
Rosine	Kiwi		
Zwetschke getr.	Marille		
	Melone		
	Mirabelle		
	Papaya		
	Pfirsich		
	Pflaume		
	Traube		
	Zitrone		
	Zwetschke		

BASISCH ++	BASISCH +	SAUER -	SAUER --
<b>SOJAPRODUKTE</b>			
Sojabohnen	Tofu		Sojasauce
Sojagranulat			
Soja Lecithin			

<b>KRÄUTER, WILDKRÄUTER</b>			
Dill	Bärlauch		
Keimlinge	Basilikum		
Löwenzahn	Brunnenkresse		
	Kerbel		
	Salbei		
	Sauerampfer		
	Schnittlauch		

<b>GETREIDE</b>			
Buchweizen	Hefe	Cornflakes	Haferflocken
	Dinkel	Gerste	Vollkornbrot
	Weizenkeime	Knäckebrot	Weißbrot
		Mais	Gries
		Mandeln	Reis weiß
		Nudeln weiß	Schwarzbrot
		Reis natur	Roggen
		Vollkornprod.	Roggenbrot
		Weizen	Weißmehlprod.
		Weizenmehl	Pumpernickel
		Zwieback	

<b>NÜSSE</b>			
Sojanuss	Kokosnuss	Haselnuss	Erdnuss
		Mandel	Paranuss
			Pistazie
			Walnuss

<b>MILCH, MILCHPRODUKTE, EIER</b>			
Buttermilch	Butter	Milch past.	Ei
Molke	Eiweiß	Joghurt	Camembert
	Kefir	Sahne	Edamer
	Rohmilch	Schafkäse	Emmentaler
		Ziegenkäse	Frischkäse
			Hartkäse
			H-Milch
			Margarine
			Mozzarella
			Parmesan
			Sauermilch
			Schmelzkäse
			Topfen

# Tiroler Gemüsekiste

## BASISCHE UND SAURE LEBENSMITTEL



BASISCH ++	BASISCH +	SAUER -	SAUER --
------------	-----------	---------	----------

### FISCH, FLEISCH

BASISCH ++	BASISCH +	SAUER -	SAUER --
	Austern	Ente	Gans
		Feldhase	Leber
		Hirsch	Schaf
		Huhn	Schwein
		Kalb	Seefisch
		Rind	Shrimps
		Schinken	Speck
			Süßwasserfisch
			Truthahn
			Wurst
			Zunge

### SÜSSES

BASISCH ++	BASISCH +	SAUER -	SAUER --
Stevia		Honig	Eis
			Kuchen
			Marmelade
			Schokolade
			Süßspeisen
Getränke			
Grüntee	Fruchtsäfte	Mineralwasser	Bier
	Gemüsesäfte		Fruchtsaft abgepackt
	Kombucha		hochproz. Alkohol
	Kräutertee		Kaffee
	Wasser		Limonade, Cola
			Schwarztee
			Wein

### NEUTRALE LEBENSMITTEL

BASISCH ++	BASISCH +	SAUER -	SAUER --
	Sonnenblumenkerne	Cashewkerne	
	Butter	Hirse	
	Dickmilch	Kartoffelmehl	
SONSTIGES			
Oliven	Champignons	Leinsamen	Dosennahrung
Olivenöl kalt gepresst	Dattelsirup		Essig
	Kastanien		Industriezucker
	Pfifferlinge		Kakao
	PFeffe		Ketchup
	Rapsöl		Künstl. Süßstoffe
	Rohrzucker		Mayonnaise
	Rübensirup		Maisöl
	Steinpilze		Mikrowellen Gerichte
			Senf
			Pflanzenfette raffiniert, erhitzt, gehärtet
			Sonnenblumenöl
			Verarbeitete Lebensmittel