

# Lebensmittel, die ich vertrage

[PDF-Version](#)

22. Oktober 2012

Produkt	Hersteller/Marke	Hergestellt in	Erhältlich bei	Bemerkung
<b>BACKWAREN</b>				
6 Brötchen ZUM FERTIGBACKEN	Korn Mühle	Deutschland	Netto	Gibt es bei uns leider nicht mehr
basic Reiswaffeln ohne Salzzusatz	basic AG		Supermarkt basic, Bio für alle, Aachen	glutenfrei
ZARTBITTER ROSENGARTEN Reis-Poppers	MINDERLEINSMÜHLE GMBH&CO.KG D-91077 NEUNKIRCHEN	Deutschland	Supermarkt basic, Bio für alle, Aachen	
byodo REISWAFFELN glutenfrei OHNE SALZZUSATZ	Byodo Naturkost GmbH		<a href="http://www.glutenfrei-supermarkt.de">www.glutenfrei-supermarkt.de</a>	glutenfrei
Natur-Reiswaffeln nicht gesalzen	Seitz GmbH 78549 Spaichingen	Deutschland	<a href="http://www.glutenfrei-supermarkt.de">www.glutenfrei-supermarkt.de</a>	glutenfrei
SANDWICH TOAST TASCHEN	Harry	Deutschland	real, Kaiser's	
Teigblätter Elüretimidir - Handroduktion (ca. 24 Stück)		Türkei import: ÖZ YUFKA eK Teigwarenproduktion	Türkische Läden	
ORIGINAL WRAP TORTILLA	TEX MEX Santa Maria		DELHAIZE BE - Eynatten	
Mini Ciabatta classic	Casa Romantica	Italien	real	
Baguette Brötchen zum Fertigbacken	Kronenbrot	Frankreich	Edeka, real	
Sandwich Toast Taschen	Harry	Deutschland	Kaiser's, Kaufhof	
Toast Irish Butter	Harry	Deutschland	real, Extra, Kaufhof	Gebacken mit irischer Butter Kerry Gold
SAMMYS SUPER SANDWICH	Harry	Deutschland	real	
AMERICAN SANDWICH	AMERICAN STYLE	Deutschland	Netto, Lidl	
Das volle Korn SCHINKEN	Harry	Deutschland	Supermarkt	

Heumann's Matzen	P. Heumann	Frankreich	Real, Kaufhof, Edeka	
Fette Crocanti	Schär	Spanien	DM Markt, Reformhäuser	glutenfrei
Ciabatta Classic		Italien	Lidl, Norma	Nicht mehr im Sortiment
CIABATTA Classic	MAMMA GINA	Frankreich	Netto	
Weizen cracker, Maiscracker		Italien	Inferno	Nicht immer im Sortiment
Malzbrötchen, Seele mit Oliven, Kleines Ciabatta		Deutschland	Öbel, Kamps, Picco Leo	ACHTUNG:Kamps benutzt bei Dinkelbrot und Croissants JODsalz. Öbel benutzt JODsalz bei Zwiebelbrötchen, Dinkelbrot, Dinkelbrötchen, sowie bei Laugenstangen. Mappe mit Zutatenliste liegt bei Öbel aus. Ich verzichte auf Produkte, die Milch, Eier und Fett enthalten, da sie ja sicher aus D kommen (jodiertes Tierfutter).
Knäckebröd, goudbruin	C1000	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
<b>TEIGWAREN UND KARTOFFELPRODUKTE</b>				Nur Hartweizengrieß und Wasser, nicht mit Ei oder Eipulver
RÖSTI DREIECKE Nature's Best	AGRISTO	Belgien	Rewe	glutenfrei - enthalten Stärke, kein Weizenmehl
Couscous medium	Ferrero	Frankreich	Türkische Läden	
Instant Nudelsuppe Rindfleischgeschmack		Thailand	Xenos	
Nudel	Barilla	Italien	real, Edeka usw.	
Nudel	De Niro	Italien	Kaiser's	
Türkische Nudel	Baktat, Namli, Pyale	Türkei	Türkische Läden	
Nudeln		Italien	Inferno	
SPAGHETTI Teigwaren aus Mais-Reismehl, glutenfrei	Hergestellt für Rewe	Italien	Rewe	
Bio Mais-Pasta felicia BIO	Felicia Bio	Italien	glutenfrei-supermarkt.de	

Instant Nudelsuppe mit Rindfleischgeschmack		Vietnam	Chinaladen	
Gnocchi DI PATATE Italienische Kartoffelbällchen	Hergestellt für Netto	MAMMA GINA	Netto	
DE CECCO Gnocchi di Patate	Hergestellt für De Cecco	Italien	Albert Heijn-NL	
<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>				
Frico ORIGINAL GOUDA HOLLAND MITTELALT und ALT KRÄFTIG-WÜRZIG	Frico	Niederlande	Edeka	Aus 100% holländischer Milch
KERRYGOLD ORIGINAL IRISCHER CHEDDAR herzhaft	Kerry Gold	Kerry Gold	Supermarkt	
Crème - Sahne - Kochsahne 20% Sahne mit Maisstärke		Belgien	DELHAIZE BE-Eynatten	
Haltbare Vollmilch	MUH	Milch-Union Hocheifel eG D-Pronsfeld	Kaiser's	Ich brauch 750ml Milch für den Pudding sonntags ( 8 Personen). 1 l Milch hatte im Test 2007 - 54µg Jod. Kann aber immer anders ausfallen.
Krem Santi (Schlagcreme)	BASAK	Türkei	Türkische Läden	
Pecorino sardo dolce (wird aus Schafmilch in Sardinien nach alter Tradition hergestellt)		Italien	Lidl	Der Ziegenkäse war sooo lecker. Leider weiß ich nicht mehr wo ich ihn bekommen hab.
PECCORINO ROMANO	TRENTIN	Italien	real	
Bergkäse		Deutschland	<a href="#">Anderlhof</a>	Ein Versand ist möglich.
Fol epi classic und light		Frankreich	Edeka, Plus, real, Kaiser's, Kaufhof	
Esrom in Scheiben und am	Arla	Dänemark	real, Lidl	

Stück				
ARLA Finello Pizzakäse	ARLA	Dänemark	real, Netto, Rewe, usw.	
Buko classic, Buko light	Arla	Dänemark	Rewe, Edeka, real Kaiser's, Kaufhof	
Echter griechischer Feta	Galpo	Griechenland	Lidl, real	
Feta ORIGINAL GRIECHISCHE SPEZIALITÄT	ERIDANOUS	Griechenland	Lidl	
PATROS Aus Griechischer Schafmilch FETA	KOLIOS S. A. Limnotopos Griechenland	Griechenland	Netto	
Halloumi Grillkäse	Gazi	Zypern	Kaiser's, real, Lidl	
Original italienisch GRANDE gerieben vom Laib	GRANDE	Italien	Edeka	ohne Lysozym
Reggiano PARMESAN (gerieben)		Italien	real	DELHAIZE BE-Eynatten ohne Lysozy
PARMAGIANO REGGIANO italienischer Hartkäse gerieben		Italien	REWE	ohne Lysozym
Parmigiano Reggiano (am Stück)		Italien	Supermärkte, Lidl, Netto u.s.w.	ohne Lysozym
Geramont classic		Frankreich	Edeka, Kaiser's, real, Kaufhof, Netto	
Schafsmilch Joghurt 6%	Mevgal	Griechenland	real, Kaiser's	
Griechischer Joghurt, 10%Fett, 0%, manchmal auch 2%	Total	Hellas	Kaufhof, Türkische Läden auf Bestellung, real, Delhaize-BE, Albert Heijn-NL-Vaals	
Butter	Kerrygold	Irland	Fast überall	Es steht meistens ein D auf der Packung, das heißt: In Deutschland abgepackt; aber die Butter kommt aus Irland.
ALSAN-bio Köstliche Margarine	ALSAN-WERK	25301 Elmshorn	Supermarkt basic, Bio für alle, Aachen	

Kaergarden ungesalzen	Arla	Dänemark	real usw.	
<b>EIER</b>				
Gänseeier Hühnereier sind auch okay (esse sie nicht, da ich eine Hühnereiweiss-Allergie habe.)	Steffens	Deutschland	<a href="#">Merzbachhof</a>  Hat leider keine eigenen Eier mehr!	Die Tiere erhalten hofeigenes Futter. Die Felder werden nicht mit Gülle gedüngt. Eier von Höfen, die ebenso verfahren, dürften unbedenklich sein.
Ei-Ersatz eiweissarm	HAMMER MÜHLE	Deutschland	glutenfrei-supermarkt.de	
<b>FLEISCH UND FLEISCHWAREN</b>				
Maishähnchen, Kaninchen		Frankreich	Geflügelhof Lenzen 52441 Linnich-Körrenzig Glimbacher-22 Tel. 02462/8344	Auf Bestellung
Jodarme Fleisch- und Wurstwaren vom Schwein		Deutschland Werne - Stockum, Werner Str.76	Fleischerei Hische, Tel.02389-2821	
Lammkeule		Neuseeland	Kaiser's, Extra, real	Nur ungewürztes bzw. ungesalzenes Fleisch kaufen. Unbedingt darauf achten!
Lammkotelett		Neuseeland	Kaiser's, Extra, real	
Lammfleisch	Metzgerei Dohmen	Deutschland	Metzgerei Dohmen Altwyk 3 52441 Linnich	Eigene Zucht ohne Jodfutter
Rinderfilet, Braten Steak, Rouladen, Suppenfleisch		Argentinien	Kaufhof, manchmal real	Nur frisch abgepackt, ungewürzt und ungesalzen, Argentinien klappt nicht immer.
Rindfleisch jodarm		Deutschland	<a href="#">Anderlhof</a>	Ein Versand ist möglich.
Hähnchen- und Putenfleisch jodarm		Deutschland	<a href="#">Anderlhof</a>	Ein Versand ist möglich
Schweinefleisch und Rindfleisch France-Limousin jodarm		Frankreich	Metzgerei Dumont in Vaals, Niederlande	Das Fleisch kommt aus Frankreich. Die Tiere werden gehalten wie vor 50 Jahren bei uns. Sie erhalten verschiedene Gräser, kein Mineralfutter, keine Wachstumshormone.

Pfefferschinken	Aoste	Belgien	real, Kaufhof, Kaiser's	
Prosciutto Cotto Alta Qualita	Montorsi	Italien	Edeka	
Salame Milano	Casa Modena Mamma Gina	Italien	Kaiser's, Real, Netto	
Spianata Salami	Mamma Gina	Italien	Netto	
Frkandellen, bzw. Bratrollen	Beckers	Niederland	Edeka, real Türkische Läden, C1000 (NL)	
<b>FISCH</b>				
Louisiana FLUSSKREBSE	Büsumer Fischerei	Deutschland	Plus, real, Kaisers, Lidl, Netto	Aus Binnenfischerei - China (nicht aus Aquakultur)
RIESENGARNEL EN Garnelen (Macrobrachium rosenberghii) aus Aquakultur	Gourmet	Indien/Bangladesh	Aldi	
Zander		Binnenfischerei Rußland, Kasachstan	Penny Markt, Edeka, real	
REGENBOGEN- FORELLEN		aus Auqakultur in der Türkei	real	
Regenbogenforell en		Gezüchtet in Spanien	Penny Markt, real	klappt nicht immer
Zarte Forellenfiletsohne Haut-mild geräuchert		Türkei Dänemark	Netto Lidl	
Geräuchertes Forellenfilet		Griechenland Polen	Edeka, Kaiser's	
<b>SPEISEÖL</b>				
vita Walnussöl	Brändle	Deutschland	real	
Olijf olie mild Geraffineerdeolijfo lie	Albert Heijn		Albert Heijn NL-Vaals	
VIVA VITAL Natives Rapsöl kalt gepresst	Hergestellt für Netto		Netto	
ALNATURA Leinöl Nativ	Alnatura	Kasachstan	DM Markt	
GEFRO100% Pflanzenfett- ungehärtet(aus			Gefro Reformversand	

dem Fruchtfleisch der Palmfrucht)			Frommlet KG	
Maiskeimöl	Baktat (alle türkischen Marken)	Türkei	Türkische Läden	
<b>WÜRZMITTEL UND SOSSEN</b>				
Frugula , Körnige Würzbrühe	Natura	Deutschland	Bioladen, Reformhaus	
Speisesalz ohne Jod		Deutschland	Edeka, Netto, Penny, real, Kaiser's	
Knorr Bratensoße		Deutschland	real	Rindfleischextrakt stammte zur BSE Zeit von südamerikanischen Rindern, heute wissen sie es nicht genau woher
Würzige Remoulade	Delique	Deutschland	Netto	
Salsa Sauce	RICH		Netto	
SALSA Scharfe Chilli-Sauce	Kania	Deutschland	Lidl	Achtung! Sossen enthalten manchmal Carrageen E-407. Die E-Stoffe E-400 bis 407 sind algenhaltig, also jodhaltig.
Hot Chilli Sauce	Kania	Gritto Werke Hagenow	Lidl	
Hot Chilli Sauce Fruchtig tomatig mit Jalapeno-Chillis	Kühne	Deutschland	real, Edeka usw.	
Aci Biber SOSU (Scharfe Paprika Sosse)	Kalite	Türkei	Türkische Läden	Gibt es nicht mehr, schade. Zutaten waren nur Rote scharfe Paprika und Salz.
HOT Aci Biber Sosu Pepper Sauce	SERA	Türkei	Türkische Läden	
Schaschlik Gewürz Ketchup	Hela	Deutschland	Supermärkte	
CHILLI SAUCE sweet	GO-TAN	Holland	Albert Heijn Vaals-NL	
SUPER HOT CHILLI SAUCE	Thailand	Holland	Chinaladen, Türkischer Laden	
Chilli Sauce	Knorr	Deutschland	Supermärkte	
Passierte Tomaten BIOBIO		Italien	Plus, Norma, Kaiser's, Edeka,	

			real,Netto	
Italienisches Tomatenmark		Italien	Supermärkte	
Sambal Olek	Conimex	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
Delikatess Senf	WINAROM	Gritto WerkHagenow	LIDL	
Delikatess Senf mittelscharf	Delique		Netto	
Frites saus	C1000	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
Fritessaus Classic	Remiga	Niederlande	NL- Vaals AlbertHeijn	
Albert Heijn Fritessaus bevat 25% plantaardige olie	Albert Heijn	Niederlande	NL- Vaals AlbertHeijn	
Apfel Essig		Deutschland	Supermärkte	
<b>MEHL UND STÄRKEMEHL</b>				
Stärkemehl aus Mais oder Weizen	Piyale oder Basak	Türkei	Türkische Läden	
<b>Tiefkühlkost</b>				
Frische Pizza Margerita		Italien	BE-Eynatten DELHAIZE	
Frühlingsrollen mit frischem Gemüse	Beckers	Niederlande	real	
Frikandellen Holländische Art	Beckers	Niederlande	real, Edeka	
TAVUK SOSIS KIP FRIKADELLEN BRATROLLEN	Food Today BV Ruitenbeek 25, 3881 LW Putten Holland	Niederlande	Türkische Läden	
4 BAMI KROKETTEN	Albert Heijn	Niederlande	Albert Heijn VAALS-NL	
4 BRABANTSE RUNDFLEES KROKETTEN	Albert Heijn	Niederlande	Albert Heijn VAALS-NL	
Albert Heijn TUINBOONTJES fijn	Albert Heijn Zaandam www.ah.nl	Niederlande	Albert Heijn VAALS-NL	
Albert Heijn TUINERWTEN extra fijn	Albert Heijn Zaandam www.ah.nl	Niederlande	Albert Heijn VAALS-NL	
Albert Heijn BLADSPINZIE	Albert Heijn Zaandam www.ah.nl	Niederlande	Albert Heijn VAALS-NL	



gesneden				
Albert Heijn SPINZIE fijngesneden	Albert Heijn Zaandam www.ah.nl	Niederlande	Albert Heijn VAALS-NL	
<b>BROTAUFSTRICH</b>				
Extra Konfitüre Brombeere	ZENTIS	Deutschland	Edeka	
Konfitüre Myrtilles Bosbessen Heidelbeeren		Belgien	BE-Eynatten DELHAIZE	
Chocoladepaste Puur	C1000	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
DARK CHOCOLATESPREAD	EUROSHOPPER	Belgien	Albert Heijn NL-Vaals	
Grafschafter Apfelkraut		Deutschland	Real, Edeka, Kaiser's	
ALSAN-bio Köstliche Bio- Margarine, frei von Milchbestandteilen	ALSAN-WERK 25301 Elmshorn	Deutschland	Supermarkt basic, Bio für alle, Aachen	Zutaten: Palmfett, Kokosfett, Rapsöl, Emulgator Sojalecithin, Zitronensaftkonzentrat, kaltgepresstes Zitronenöl
<b>KONSERVEN</b>				
Bio-Apfelmus	BIO-BIO		Netto	Auch anderes Apfelmus klappt
Brechbohnen	Baktat	Türkei	Türkische Läden	
Yuman Biber Tursu (Gr. Paprika in Salzlake)	Namli	Türkei	Türkische Läden	
Pepperoni in Salzlake	Sera	Türkei	Türkische Läden	
Weißer Riesenbohnen	Baktat		Türkische Läden	
Tomaten stückig	ORO DI PARMA	Italien		
Kapern	Dittmann	Deutschland	Edeka	
Capres Kappertjes Kapern	DELHAIZE		DELHAIZE BE- EYNATTEN	
Kapern		Türkei	Türkische Läden	

Pfefferonen	Dittmann		Edeka	
Chillis in Salzlake	Baktat	Türkei	Türkische Laden	
Misir -Sweetcorn (Mais) Gemüsemais MISIR	Burcu BAKTAT		Türkische Läden Türkische Läden	
Auberginensalat	Türkel	Türkei	Türkische Läden	
Eingelegte Gewürzgurken	Türkel	Türkei	Türkische Läden Albert Heijn NL-Vaals Delhaize B-Eynatten	
Mischgemüse in Salzlake	Baktat	Türkei	Türkische Läden	
Rote Kidney Bohnen ROTE KIDNEY BOHNEN	BAKTAT CAMPOLARGO	Italien	Türkische Läden Lidl	
Rote Beete in Salzlake	Türkel		Türkische Läden	
Albert Heijn Rode bieten	Albert Heijn Zaandam www.ah.nl	Niederland	Albert Heijn NL-VAALS	
Okra in Tomatensoße	Baktat ZANAE	Türkei Griechenland	Türkische Läden <a href="#">Kreta Shop</a>	Online Shop
Weißer Riesenbohnen in Tomatensoße	Baktat ZANAE	Türkei Griechenland	Türkische Läden, <a href="#">Kreta Shop</a>	Online Shop
Gefüllte Weinblätter mit Reis	ZANAE	Türkei Griechenland	Türkische Läden <a href="#">Kreta Shop</a>	Online Shop
Hackfleischbällchen in Tomatensosse	ZANAE	Griechenland	<a href="#">Kreta Shop</a>	Online Shop
Doperwten Extra fijn (Erbsen)	C1000	Niederlande	C1000, Niederlande	
Albert Heijn Doperwten EXTRA FIJN	Albert Heijn Zaandam www.ah.nl	Niederlande	Albert Heijn NL-VAALS	
SLICED MUSHROOMS	Prochamp B.V., Laarstraat, 5334 NS Velddriel, The Netherlands	Niederlande	Albert Heijn NL-VAALS	
Eingelegte Paprika, gegrillt	Türkel	Türkei	Türkische Läden	
Thai red Curry with vegetables	X.O.	Thailand	Xenos	Lecker auf Reis

Thai green Curry with vegetables	X.O	Thailand	Xenos	
NAMLI TAVUK SOSIS (Geflügelwürstchen aus Hühnerseperatorfleisch)	Hergestellt für Feinkost GmbH, August-Borsig-Str.9 D-50126 Bergheim	Niederlande	Türkische Läden	
Kirschen im Glas, Ananas, Birnen, Mandarinen, Pfirsische in der Büchse			Lidl, Netto, real, Albert Heijn NL	
<b>SONSTIGES</b>				
Pickerd Raspel Schokolade	Pickerd	Deutschland	Rewe, Netto	
Pickerd Glasur, dunkle Schokolade	Pickerd	Deutschland	Rewe, Netto	
De Ruijter Chocovlokkon Puur VOL VAN SMAAK	De Ruijter	Niederlande	Albert Heijn NL-Vaals	
Sarotti Cacao Kakao Faire Globe	Sarotti	Deutschland	real Lidl	Auch sonst Kakao
Brauner Rohrzucker	FairGlobe	Malawi	Lidl	
Brauner Rohrzucker, Golden Cane		Mauritius	Kaiser's	
<b>SÜSSIGKEITEN und SNACKS</b>				
Smoothies Mango und Himbeer	Rosen Eiskrem GmbH		Aldi, Netto	
REWE Bio Sorbet Zitrone Sorbet Aprikose Sorbet Erdbeere	REWE	Hergestellt für: REWE-Handelsgruppe GmbH	REWE	Ohne Aromazusatz, lactosefrei, glutenfrei
SORBET (WALDFRUCHT ERDBEER ZITRONE)	EISSTERN	Durigon Gelato GmbH D-28790 Schwanewede	Lidl	glutenfrei
Knusperreis in Bitter-Schokolade	choco nippon	Deutschland	Edeka , Inferno manchmal	Nicht mehr im Sortiment

KOTONI HOT RICECRACKERS Reisgebäck		Niederlande	Xenos, Türke	
Hot Krokantjes	Albert Heijn	Niederlande	Albert Heijn NI-Vaals	
Naturel Lay's Chips	Delhaize	Belgien	Delhaize BE-Eynatten	Zutaten: Kartoffel, Salz, Palmöl
Knabbergebäck Grissini-Breadsticks Grisetti-Snackstangen		Italien	Schlecker, Norma manchmal	
Ital d'Oro Delizie oder Cuoricini Blätterteiggebäck	Ital d'Oro	Italien	LIDL	
EDELSCHOKOLA DE aus Original Peru SAN MARTIN mit Kakao Nibs	J: D. GROSS		LIDL	
EDELSCHOKOLA DE aus Original GERNADA Edelcacao 74%	J. D. GROSS		LIDL	
Edelschokolade, Amazonas Edelcacao, 60%, Edelbitter Plantagenschokolade	J: D: GROSS		Lidl	
Dunkle Schokolade Moser Roth	Moser Roth		Aldi	
Dunkle Schokolade				Esse dunkle Schokolade, die Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Sojalecithin und Vanille enthält, aber allerhöchstens 3 Stückchen, sonst wird mir schlecht oder habe Magenschmerzen
MALLOW COCKTAIL	Hoepman Suikerwerken B. V. Hoogezand NL	Niederlande	LIDL NL-VAALS	
Feine Waffelblätter in Zartbitterschokola	LINEA NATURA	Deutschland	Calendula Naturkost	

de				
Weinbrandbohnen	Böhme	Delitscher Schokoladenfabrik GmbH	Inferno (Zutaten:Zucker, Kakaomasse, Glucosesirup, Weinbrand13%, Kakaobutter, Sojalecithine)	
Kleine Schweineöhrchen		Italien	Früher im Eurospar, jetzt Edeka, wo es sie leider nicht mehr gibt	
Ferro Breadsticks		Griechenland	Manchmal Norma	
Kapadokya, geröstete und gesalzene Maiskörner		Türkei	Türkische Läden	
Stickado, Luftgetrocknete Minisalamis	Aoste	Frankreich	Lidl, real	
Paniermehl GALETA UNU	BASAK	Türkei	Türkische Läden	
Paniermehl	selbstgemacht			aus tockendem Ciabatta, Kamps oder Öbel Brötchen
Paniermehl glutenfrei, milchfrei, eifrei	Hanneforth food	Deutschland	glutenfrei- supermarkt.de	mache die Suppenklößchen jetzt damit, da ein Familienmitglied keinen Weizen verträgt, Klößchen werden Klasse!
<b>SUPPENEINLAGEN</b>				
Suppenklößchen	selbstgemacht			
Knapper bolletjes (Backerbsen)	Knorr Unilever	Niederlande	C1000, NL Albert Heijn NL-Vaals	
Croutons	Knorr	Niederlande	C1000, NL	
Fadennudeln		Türkei	Türkische Läden	
Duft Bruch Reis			China Laden	sonst Reis
<b>GETRÄNKE</b>				
Bonaqua, Vittel, Volvic, Cola, Fanta (ab und zu)			in vielen Supermärkten	

Leitungswasser				gesprudelt und ungesprudelt Mineralwässer sind zum Teil sehr jodhaltig, siehe <a href="http://www.jodkrank.de">www.jodkrank.de</a>
Ananassaft	Solevita		Lidl	Es gibt unterschiedliche Aussagen über den Jodgehalt in Säften.
Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat 100% Fruchtgehalt klar	Tip	Deutschland	real	
Karvan Cevitam Citroen Geen kleurstoffen 75% fruit (Sirup zum verdünnen)	Karvan Cevitam	Niederlande	Albert Heijn NL-Vaals	

Gemüse und Salat kaufe ich aus Spanien, Griechenland, Italien oder im Merzbachhof, eigener Anbau. Im Sommer habe ich manche Sachen in meinem Garten, wie z. B. Kartoffel, Dicke Bohnen, Erbsen, Salat, Mais, Zucchini, Gurken, Himbeeren.

Musste meinen Garten leider aufgeben. Es ging nicht mehr – hauptsächlich wegen Muskel-, Gelenk- und Sehnenschmerzen, Atemnot, geringe Belastbarkeit. Himbeeren stehen noch.

Viele Sachen mache ich selber, wie Schokopudding, Eis, Sauce Hollandaise, Suppenklößchen, Semmelknödel, Kartoffelknödel, Pommes, Pizza, Marmorkuchen, Donauwellen, die geeigneten Zutaten habe ich ja. Fertigprodukte sind eher die Ausnahme.

Sachen, die Milchpulver, Molkepulver, Eipulver enthalten, kaufe ich fast nicht. Man weiß nicht, ob das Pulver aus D kommt.

#### **BEMERKUNG**

Es gibt noch mehr jodarme Produkte, z. B. die leckeren Marmorsterne, Magdalenas, Holländische Waffeln, die aber alle Ei enthalten, Mandelgebäck, Pfefferminztaler, After Eight usw... Ich habe etliche Allergien z. B. eine Hühnereiweiß-Allergie, vertrage keine Haselnüsse, Paranüsse, Mandeln, Sesam, Curry, Pfefferminz usw..

#### **Hier der JODGEHALT einiger Lebensmittel, die ich habe testen lassen:**

Kerrygold	unterhalb der Bestimmungsgrenze
Fol epi light	15µ/100g
Geramont classic	27µ/100g
Creme Legere (Belgien)	7µ/100g
Langlekker Volle Melk (Holland)	140µ/Liter
aro Mleko 1,5% (Polen)	170µ/Liter
Frischmilch (vom Bauern aus dem Nachbarort)	170µ/Liter
Bio Rinderbeinscheiben vom Anderlhof	unterhalb der Bestimmungsgrenze
Bio Beinscheibe Dumont (NL)	unterhalb der Bestimmungsgrenze
Brötchen - Korn Mühle (zum Fertigbacken vom Netto)	unterhalb der Bestimmungsgrenze

FRICO Original Gouda mittelalt	10 µg / 100 g
Belgische Vollmilch (Milch von Rosa)	580 µg / Liter

Messmethode: Photometrisch nach Sandell-Kolthoff. Bestimmungsgrenze: 5 µg / 100 mg

**SÜSSWASSERFISCHE sind essbar, wenn sie nicht mit jodiertem Mineralfutter gefüttert werden.**

Äsche	Barbe	Barsch	Blei	Brasse
Felchen	FlußaalLachs	Forelle	Hecht	Huchen
Karpfen	Plötze	Seesaibling	Schleie	Stör
Wels (Waller)	Zander			

### Riesengarnelen ohne Jod

Es gibt sie wirklich. Mein Sohn hat sie beim Chinesen und im real entdeckt. Die Freude war riesengroß. Ist allerdings kein billiges Vergnügen. Man kann aber nicht einfach zugreifen, sondern muss das Gedruckte ins Visier nehmen. Steht PENAEUS drauf, dann sind es Salzwassergarnelen. MACROBRACHIUM bedeutet, das es Süßwassergarnelen sind

**Louisiana Flusskrebse aus Binnenfischerei China gibt es fast in jedem Supermarkt**

### Jodgehalte von Milch nach Stiftung Warentest November 2007

Jodgehalte frischer Vollmilch	µg/l	Jodgehalte H-Vollmilch	µg/l
Kaufland K Classic	167	Lidl Milbona	178
Aldi Nord Milsani	139	Domo lang lecker	160
Hansano	115	Aldi Nord Milsani	151
Gropper	105	Kaiser's A&P	147
Edeka Gut & Günstig	104	Plus Alpa	117
Tip	96	Normo Norasan	106
Ravensberger	77	Penny Campus	103
Berchtesgadener Land (Demeter)	77	Rewe ja	103
Alnatura (Bioland)	77	Netto Gutes Land	103
Aldi Süd Milfina	75	Schwälbchen	97
Tuffi	67	Aldi Süd Milfina	96
Weihenstephan	61	Berchtesgadener Land	83
Lidl (Bioness)	58	Marktkauf Gut&Billig	65
Markant frischgold	57	Milram	63

Dennree (Naturland)	57	Frischli	57
Landliebe	56	MUH	54
Söbbeke (Bioland)	56	Minus L lactosefreie Vollmich	135
Rewe (Füllhorn)	40		
Heirler (Neuform)	29		

Leni Reuters (<http://hl-reuters.de>)