

Lebensmittel, die ich vertrage

[PDF-Version](#)

10. Februar 2012

Produkt	Hersteller/Marke	Hergestellt in	Erhältlich bei	Bemerkung
BACKWAREN				
6 Brötchen ZUM FERTIGBACKEN	Korn Mühle	Deutschland	Netto	
basic Reiswaffeln ohne Salzzusatz	basic AG		Supermarkt basic, Bio für alle, Aachen	glutenfrei
ZARTBITTER ROSENGARTEN Reis-Poppers	MINDERLEINSMÜ HLE GMBH&CO.KG D-91077 NEUNKIRCHEN	Deutschland	Supermarkt basic, Bio für alle, Aachen	
byodo REISWAFFELN glutenfrei OHNE SALZZUSATZ	Byodo Naturkost GmbH		www.glutenfrei- supermarkt.de	glutenfrei
Natur-Reiswaffeln nicht gesalzen	Seitz GmbH 78549 Spaichingen	Deutschland	www.glutenfrei- supermarkt.de	glutenfrei
SANDWICH TOAST TASCHEN	Harry	Deutschland	real, Kaiser's	
Teigblätter Elüretimidir - Handproduktion (ca. 24 Stück)		Türkei import: ÖZ YUFKA eK Teigwarenprod uktion	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	
Heumann's Matzen	P. Heumann	Frankreich	Real, Kaufhof, Edeka	

Fette Crocanti	Schär	Spanien	DM Markt, Reformhäuser	glutenfrei
Ciabatta Classic		Italien	Lidl, Norma	
CIABATTA Classic	MAMMA GINA	Frankreich	Netto	
Weizencracker, 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	
TEIGWAREN UND KARTOFFELPRODU KTE				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 Rindfleischgeschmac k		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	
Instant Nudelsuppe mit Rindfleischgeschmac k		Vietnam	Chinaladen	
Gnocchi DI PATATE Italienische Kartoffelbällchen	Hergestellt für Netto	MAMMA GINA	Netto	
MILCH UND MILCHPRODUKTE				
Frico ORIGINAL GOUDA HOLLAND MITTELALT	Frico	Niederlande	Edeka	

Old Amsterdam	Westland	Niederlande	Lidl usw.	
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	Anderhof	Ein Versand ist möglich.
Fol epi classic und light		Frankreich	Edeka, Plus, real, Kaiser's, Kaufhof	
Esrom in Scheiben und am Stück	Arla	Dänemark	real, Lidl	
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	
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		Italien	REWE	ohne Lysozym

gerieben				
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 Hijn- NL	
Butter	Kerrygold	Irland	Fast überall	Es steht meistens ein D auf der Packung, das heißt: In Deutschland abgepackt; aber die Butter kommt aus Irland.
Kaergarden ungesalzen	Arla	Dänemark	real usw.	
EIER				
Gänseeier Hühnereier sind auch okay (esse sie nicht, da ich eine Hühnereiwess- Allergie habe.)	Steffens	Deutschland	Merzbachhof	Die Tiere erhalten hofeigenes Futter. Die Felder werden nicht mit Gülle gedüngt. Eier von Höfen, die ebenso verfahren, dürften unbedenklich sein.
FLEISCH UND FLEISCHWAREN				
Maishähnchen, Kaninchen		Frankreich	Geflügelhof Lenzen 52441Linnich-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	
Rinderfilet, Braten Steak, Rouladen, Suppenfleisch		Argentinien	Kaufhof, manchmal real	Nur frisch abgepackt, ungewürzt und ungesalzen, Argentinien klappt nicht immer.
Rindfleisch jodarm		Deutschland	Anderlhof	Ein Versand ist möglich.
Hähnchen- und Putenfleisch jodarm		Deutschland	Anderlhof	Ein Versand ist möglich
Schweinefleisch und Rindfleisch France- Limousin jodarm		Frankreich	Metzgerei Dumont in Vaals, Niederlande	Rindfleisch ist im Laden, Schweinefleisch auf Bestellung. Das Fleisch kommt aus

				Frankreich. Die Tiere werden gehalten wie vor 50 Jahren bei uns. Sie erhalten verschiedene Gräser, kein Mineralfutter, keine Wachstumshormone.
Kochschinken Luftig Fein	Aoste	Belgien	real, Kaufhof, Kaiser's,	
Pfefferschinken	Aoste	Belgien	real, Kaufhof, Kaiser's	
Prosciutto Cotto Alta Qualita	Montorsi	Italien	Edeka	
Hinterkochschinken		Italien	Manchmal im real und im Kaufhof	Bitte darauf achten: Die E-Stoffe 400 - 407 sind algenhaltig, enthalten also Jod.
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)	
FISCH				
Louisiana FLUSSKREBSE	Büsumer Fischerei	Deutschland	Plus, real, Kaisers, Lidl, Netto	Aus Binnenfischerei - China (nicht aus Aquakultur)
RIESENGARNELEN Garnelen (Macrobrachium rosenberghii) aus Aquakultur	Gourmet	Indien/Bangladesh	Aldi	
Zander		Binnenfischerei Rußland, Kasachstan	Penny Markt, Edeka, real	
REGENBOGEN- FORELLEN		aus Aquakultur in der Türkei	real	
Regenbogenforellen		Gezüchtet in Spanien	Penny Markt, real	klappt nicht immer
Zarte Forellenfiletsohne Haut-mild geräuchert		Türkei	Netto	
Geräuchertes Forellenfilet		Griechenland Polen	Edeka, Kaiser's	
SPEISEÖL				
vita Walnussöl	Brändle	Deutschland	real	
Olijf olie mild Geraffineerdeolijfolie	Albert Heijn		Albert Heijn NL-Vaals	
GEFRO100%				

Pflanzenfett- ungehärtet(aus dem Fruchtfleisch der Palmfrucht)				
Maiskeimöl	Baktat (alle türkischen Marken)	Türkei	Türkische Läden	
WÜRZMITTEL UND SOSSEN				
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	
Schaschlik Gewürz Ketchup	Hela	Deutschland	Supermärkte	
CHILLI SAUCE sweet	GO-TAN	Holland		
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	Fast überall	
Sambal Olek	Conimex	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
Basilikum Pesto		Italien	Manchmal Inferno	

Delikatess Senf	WINAROM	Gritto WerkHagenow	LIDL	
Delikatess Senf mittelscharf	Delique		Netto	
Frites saus	C1000	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
Fritessaus Classic	Remiga	Niederlande	NL VaalsAlbertHeijn	
Apfel Essig		Deutschland	Supermärkte	
MEHL UND STÄRKEMEHL				
Stärkemehl aus Mais oder Weizen	Piyale oder Basak	Türkei	Türkische Läden	
FERTIGGERICHTE				
Frische Pizza Margerita		Italien	BE-Eynatten DELHAIZE	
Frühlingsrollen mit frischem Gemüse	Beckers	Niederlande	real	
Frikandellen Holländische Art	Beckers	Niederlande	real, Edeka	
BROTAUFSTRICH				
Extra Konfitüre Brombeere	ZENTIS	Deutschland	Edeka	
Konfitüre Myrtilles Bosbessen Heidelbeeren		Belgien	DELHAIZE	
Chocoladepaste Puur	C1000	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
Chocoladepasta Melk	C1000	Niederlande	C1000, NL-Kerkrade	
DARK CHOCOLATESPREA D	EUROSHOPPER	Belgien	Albert Heijn NL-Vaals	
Grafschafter Apfelkraut		Deutschland	Real, Edeka, Kaiser's	
ALSAN-bio Köstliche Bio- Margarine, frei von ilchbestandteilen	ALSAN-WERK 25301 Elmshorn	Deutschland	Supermarkt basic, Bio für alle, Aachen	Zutaten:Palmfett,Kokosfett, Rapsöl, Emulgator Sojalecithin, Zitronensaftkonzentrat, kaltgepresstes Zitronenöl
KONSERVEN				
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	
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	
Okra in Tomatensoße	Baktat ZANAE	Türkei Griechenland	Türkische Läden Kreta Shop	Online Shop
Weißer Riesenbohnen in Tomatensoße	Baktat ZANAE	Türkei Griechenland	Türkische Läden, Kreta Shop	Online Shop
Gefüllte Weinblätter mit Reis	ZANAE	Türkei Griechenland	Türkische Läden Kreta Shop	Online Shop
Hackfleischbällchen in Tomatensosse	ZANAE	Griechenland	Kreta Shop	Online Shop
Doperwten Extra fijn (Erbsen) Albert Heijn Doperwten	C1000 Albert Heijn	Niederlande Belgien	C1000, Niederlande DELHAIZE	
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	
SONSTIGES				
Pickerd Raspel Schokolade	Pickerd	Deutschland	Rewe, Netto	
Pickerd Glasur, dunkle Schokolade	Pickerd	Deutschland	Rewe, Netto	
Sarotti Cacao Kakao Faire Globe	Sarotti	Deutschland	real Lidl	Auch sonst Kakao
Brauner Rohrzucker	FairGlobe	Malawi	Lidl	
Brauner Rohrzucker, Golden Cane		Mauritius	Kaiser's	
SÜSSIGKEITEN und SNACKS				
REWE Bio Sorbet Zitrone Sorbet Aprikose Sorbet Erdbeere	REWE	Hergestellt für: REWE- Handelsgruppe GmbH	REWE	Ohne Aromazusatz, lactosefrei, glutenfrei
Knusperreis in Bitter-Schokolade	choco nippon	Deutschland	Edeka , Inferno manchmal	
KOTONI HOT RICECRACKERS Reisgebäck		Niederlande	Xenos, Türkei	
Knabbergebäck Grissini- Breadsticks Grisetti-Snackstangen		Italien	Schlecker, Norma manchmal	
Eridanous ,Original griech.Spezialität, Mandelgebäck		Griechenland	Manchmal Lidl	
EDELSCHOKOLADE aus Original Peru SAN MARTIN mit Kakao Nibs	J: D. GROSS		LIDL	
EDELSCHOKOLADE 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	

feine Waffelblätter in Zartbitterschokolade	LINEA NATURA	Deutschland	Calendula Naturkost	
Weinbrandbohnen	Böhme	Delitscher Schokoladenfabrik GmbH	Inferno (Zutaten:Zucker, Kakaomasse, Glucosesirup, Weinbrand13%, Kakaobutter, Sojalecithine)	
Cantuccini, toskanisches Mandlgebäck		Italien	Kaiser's, real, Kaufhof	
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!
SUPPENEINLAGEN				
Suppenklößchen	selbstgemacht			
Backerbsen	Knorr	Niederlande	C1000, NL	
Croutons	Knorr	Niederlande	C1000, NL	
Fadennudeln		Türkei	Türkische Läden	
Duft Bruch Reis			China Laden	sonst Reis
GETRÄNKE				
Bonaqua, Vittel, Volvic, Cola,			in vielen Supermärkten	
Leitungswasser				gesprudelt und ungesprudelt

				Mineralwässer sind zum Teil sehr jodhaltig, siehe www.jodkrank.de
Ananassaft	Solevita		Lidl	Es gibt unterschiedliche Aussagen über den Jodgehalt in Säften.

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.

Viele Sachen mach ich selber, wie Schokopudding, Eis ,Sauce Hollondaise, Suppenklößchen, Semmelknödel, Kartoffelknödel, Pommes, Pizza, Marmorkuchen, Donauwellen, die geeigneten Zutaten hab 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

Ich habe nur die Sachen aufgeschrieben, die ich esse. Es gibt noch mehr jodarme Produkte. Da gibt es z. B. die leckeren Marmorsterne, Magdalenas, Holländische Waffeln, die aber alle Ei enthalten. Ich habe etliche Allergien z. B. eine Hühnereiweiß-Allergie, vertrage keine Haselnüsse, Sesam, Curry, Pfefferminz

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