

Lebensmittel, die ich vertrage

Produkt	Hersteller/Marke	Hergestellt in	Erhältlich bei	Bemerkung
BACKWAREN				
Chleb tostowy pszenny (Toastbrot)	Wyprodukowano dla (Hergestellt für) Biedronka	Polen	Beim Schlesier	
BIO BIO REISWAFFELN mit Meersalz	Hergestellt für Plus	Deutschland	Plus	
SANDWICH TOAST TASCHEN	Harry	Deutschland	real, Kaiser's	
Teigblätter Elüretimidir - Handproduktion (ca. 24 Stück)		Türkei import: ÖZ YUFKA eK Teigwarenproduktion	Türkische Läden	
Mini Ciabatta classic	Casa Romantica	Italien	real	
Baguette Brötchen zum Fertigbacken	Kronenbrot	Frankreich	Edeka, real	
Toast Irish Butter	Harry	Deutschland	Edeka, real, Extra, Kaufhof	Gebacken mit irischer Butter Kerry Gold
Heumann's Matzen	P. Heumann	Frankreich	Real, Kaufhof, Edeka	
Ciabatta Classic		Italien	Lidl, Norma	
Weizen cracker, Mais cracker		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, Niederlande	
TEIGWAREN UND KARTOFFELPRODUKTE				Nur Hartweizengrieß und Wasser, nicht mit Ei oder Eipulver
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	
Spaghetti	Il Pataio di Napoli	Italien	C1000, Niederlande	
Nudeln		Italien	Inferno	
Instant Nudelsuppe mit Rindfleischgeschmack		Vietnam	Chinaladen	
Rösti Taler	Mc Cain	Niederlande	Eiskönig	
Gnocchi original Italiano	Botato	Keine Angaben	Plus, Inferno	
MILCH UND MILCHPRODUKTE				
samo mleko, UHT Mleko2% tuku	laciata	Polen	Beim Schlesier	
Smietana luksusowa	ZOTT	Polen	Beim Schlesier	ähnlich wie Creme fraiche
Goudband Koffiemelk	Friesche Vlag	Niederland	C1000, NL	
Kondensmilch, Mleko zageszczone nieslodzone UHT 7,55	aro	Polen	Polen Laden	
H-Milch, Mleko 3,2%	Mlekovita	Polen	Polen Laden	In Aldenhoven gibt es ein Geschäft "Beim Schlesier" mit polnischen Produkten
Milchpulver, Mleko w proszku	Mlekpól	Polen	Polen Laden	
Krem Santi (Schlagcreme)	BASAK	Türkei	Türkische Läden	
Kleine Fruchtzwerge, Mâtres Laitiers	Danone	Frankreich	C1000, NL	
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.
Bergkäse		Deutschland	Anderlhof	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	Giechenland	Lidl	
Zeus Feta		Griechenland	Plus	
Halloumi Grillkäse	Gazi	Zypern	Kaiser's, real	
Original italienisch GRANDE gerieben vom Laib	GRANDE	Italien	Edeka	
Formaggio grattugiato	CASINA VERDESOLE	Original italienisch geriebener Hartkäse real	real?	
Geriebener getrockneter Parmesankäse	Nuovo Emilgrana	Italien	real	Es gibt auch schon mal im Norma geriebener getrockneter Parmesankäse, Villa Grande
Parmesankäse	Grano Padano	Italien	Lidl	
Geramont Camenbert		Frankreich	Edeka, Kaiser's, real, Kaufhof, Plus	
Pizzakäse	Arla	Dänemark	Edeka, real, Kaiser's, Kaufhof	
Pizzakäse	Lovilio	Dänemark	Lidl	
Apetina Feta	Arla	Dänemark	C1000, Niederlande	
Schafsmilch Joghurt 6%	Mevgal	Griechenland	real, Kaiser's	
Griechischer Joghurt, 10%Fett, 0%	Total	Hellas	Kaufhof, Türkische Läden auf Bestellung, real, Delhaize	
Butter	Kerry gold	Irland	Fast überall	Es steht meistens ein D auf der Packung, das heißt: In Deutschland abgepackt; aber die Butter kommt aus Irland.
EIER				
Eier vom Bauernhof Hühnereier, Gänseeier	Steffens	Deutschland	Merzbachhof	Die Hühner erhalten hofeigenes Futter. Die Felder werden nicht mit Gülle gedüngt. Eier von Höfen, die ebenso verfahren, dürften unbedenklich sein.
FLEISCH UND FLEISCHWAREN				
Krakauer Wurst		Polen	Schlesier Laden	
Kabanossi		Polen	Schlesier Laden	

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	Ein Versand ist möglich.
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		Deutschland	Anderlhof	Ein Versand ist möglich.
Schweinefleisch und Rindfleisch France- Limousin		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.
Kernschinken	Aoste	Belgien	real, Kaufhof, Kaiser's,	
Pfefferschinken	Aoste	Belgien	real, Kaufhof, Kaiser's	
Prosciutto Cotto	Montorsi	Italien	Edeka	
Hinterkochschinken, Le fou		Frankreich	Kaufhof	Bitte darauf achten: nachfragen, dass der Schinken kein Carrageen E-407 enthält.
Hinterkochschinken		Italien	Manchmal im real und im Kaufhof	Bitte darauf achten: Die E-Stoffe 400 - 407 sind algenhaltig, enthalten also Jod.
Kochschinken	Jean Gabin	Italien, Frankreich	Kaiser's	Kaiser's hat diesen Schinken nur in der Spargelzeit, also bis Juni.

Salame Milano	Casa Modena	Italien	Kaiser's, Real	
Krakus SZYNKA Kochschinken in der Büchse		Polen	Polen Laden	
Frkandellen, bzw. Bratrollen	Beckers	Niederland	Edeka, Türkische Läden, C1000 (NL)	
FISCH				
Louisiana FLUSSKREBS	Büsumer Fischerei	Deutschland	Plus, real, Kaisers, Lidl	Aus Binnenfischerei - China (nicht aus Aquakultur)
Zander		Binnenfischerei Rußland, Kasachstan	Penny Markt, Edeka, real	
Regenbogenforellen		Gezüchtet in Spanien	Penny Markt, real	klappt nicht immer
Geräuchertes Forellenfilet		Griechenland Polen	Edeka, Kaiser's	
SPEISEÖL				
vita Walnussöl	Brändle	Deutschland	real	
Kretisches Olivenöl	Kloster Agarathos	Griechenland Kreta	Türkische Läden	
Maiskeimöl	Baktat	Türkei	Türkische Läden	
WÜRZMITTEL UND SOSEN				
Frugula , Körnige Würzbrühe	Natura	Deutschland	Reformhaus Mumme	
Ja Speisesalz		Deutschland	Edeka	
Knorr Bratensoße		Deutschland	real	Rindfleischextrakt stammte zur BSE Zeit von südamerikanischen Rindern, heute wissen sie es nicht genau woher
Hot Chilli Sauce Fruchtig tomatig mit Jalapeno- Chillis	Kühne	Deutschland	real, Edeka usw.	
Rote Pfeffer Sauce	Chez Pierre	Deutschland	Penny (Vorsicht bei anderen Saucen der Marke, z. B. Chilli Sauce, enthält Carrageen)!!!	
Hot Pepper Paste	Sera	Türkei	Türkische Läden	

Aci Biber SOS (Hot Pepper Sauce)	Türkel, Namli	Türkei	Türkische Läden	
Hela Gewürzketchup		Deutschland	Fast überall	
Mara Sweet-Chilli Soße		Thailand	Inferno, Lidl schon mal	
Roter Scharfer Mojo, kanarische Soße	Guachinerfe	Kanaren- Teneriffa	Edeka	
Koriander Mojo, grüne kanarische Soße	Guachinerfe	Kanaren-Teneriffa	Edeka	
Passierte Tomaten		Italien	Plus, Norma, Kaiser's, Edeka, real	
Tomatenmark		Italien	Fast überall	
Sambal Olek	Conimex	Niederlande	C1000, NL	
Mosterd (Senf)	Kühne	Niederlande	C1000, NL	
Basilikum Pesto		Italien	Manchmal Inferno	
Musztarda (Senf)	Roleski	Polen	Polen Laden	
Merrettichsoße, Chrzantowicki-naturalny	Urbanek	Polen	Polen Laden	
Frites saus	C1000	Niederlande	C1000, Vaals, NL	
WINIARY Majonez		Polen	Polen Laden	
Apfel Essig	Hausgold	Deutschland	Plus oder sonst wo	
MEHL UND STÄRKEMEHL				
Maka (Mehl)		Polen	Polen Laden	Mehl aus Polen ist mir lieber, da die Tiere in Polen kein jodiertes Futter bekommen, und somit Gülle und Mist kein Jod enthalten falls damit die Felder gedüngt werden. Jodsalz in Haushalten wird in PL viel verwendet.
Ziemniaczana, (Kartoffelmehlstärke)	Skrobia	Polen	Polen Laden	
Stärkemehl aus Mais oder Weizen	Piyale	Türkei	Türkische Läden	
FERTIGGERICHTE				
Frische Pizza Margerita		Italien	Delhaize	
Frühlingsrollen mit frischem Gemüse	Beckers	Niederlande	real	
Frikandellen Holländische Art	Beckers	Niederlande	real, Edeka	

Pizza		Italien	Kaiser's, Norma	Kaiser's hat keine Pizza mehr aus I. Die leckere Pizza Spinaci, Marke "A&P" gibt es noch, gleiche Verpackung, kommt aber jetzt aus D. Grund: Die Qualität sei besser.
Campino Pizza aus Frischteig				
Mozarella				
BROTAUFSTRICH				
Extra Konfitüre Brombeere	ZENTIS	Deutschland	Edeka	
Chocoladepaste Puur	c1000	Niederlande	C1000, Vaals, NL	
Chocoladepasta Melk	C1000	Niederlande	C1000, NL	
Grafschafter Apfelkraut		Deutschland	Real, Edeka, Kaiser's	
KONSERVEN				
Bio Apfelmus		Aus Südtiroler Äpfel	Plus	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	
Weiße Riesenbohnen	Baktat	Türkei	Türkische Läden	
Peppers, Papryka Konserwowa, Rote eingelegte Paprika		Polen	Polen Laden	
Konservierte Gurken, O gorki domowe		Polen	Polen Laden	
Pizzatomaten	Campina	Italien	Plus, Norma, Lidl	
Kapern	Dittmann	Deutschland	Edeka	
Kapern		Türkei	Türkische Läden	
Oliven			Plus	aber ohne Natriumalginat
Pfefferonen	Dittmann		Edeka	
Chillis in Salzlake	Baktat	Türkei	Türkische Laden	
Misir -Sweetcorn (Mais)	Burcu	Türkei	Türkische Läden	
Auberginensalat	Türkel	Türkei	Türkische Läden	
Eingelegte Gewürzgurken	Türkel	Türkei	Türkische Läden	
Mischgemüse in Salzlake	Baktat	Türkei	Türkische Läden	
Rote Kidney Bohnen			Türkische Läden	
Rote Beete in Salzlake	Türkel	Türkei	Türkische Läden	
Okra in Tomatensoße	Baktat	Türkei	Türkische Läden	
	ZANAE	Griechenland	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
Rote Beete eingelegt		Polen	Polen Laden	
Champignons im Glas	aro	Polen	Polen Laden	
Doperwten Extra fijn (Erbsen)	C1000	Niederlande	C1000, Niederlande	
Junge Erbsen extra, tiefgefroren	Begro	Belgien	Eiskönig	
Petersilie gefroren	Oerlemanns	Niederlande	Eiskönig	
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	
Pickerd Glasur, dunkle Schokolade	Pickerd	Deutschland	Rewe	
Sarotti Cacao	Sarotti	Deutschland	real	Auch sonst Kakao
Brauner Rohrzucker, Golden Cane		Mauritius	Kaiser's	
SÜSSIGKEITEN und SNACKS				
KOTONI HOT RICECRACKERS Reisgebäck		Niederlande	Xenos	
Knabbergebäck Grissini- Breadsticks Grisetti-Snackstangen		Italien	Schlecker, Norma manchmal	
Spritzgebäck, offenfrisch versiegelt	gut und günstig	Deutschland	Edeka	
Eridanous ,Original griech. Spezialität, Mandelgebäck		Griechenland	Manchmal Lidl	
Kasztanki Schokoladenpralinen		Polen	Polen Laden	

Edelschokolade, Amazonas Edelcacao, 60%, Edelbitter Plantagenschokolade			Lidl	
feine Waffelblätter in Zartbitterschokolade	LINEA NATURA	Deutschland	Calendula Naturkost	
Milch Karamellen		Polen	Inferno, Plus	
Cantuccini, toskanisches Mandlgebäck		Italien	Kaiser's, real, Kaufhof	
Marmorsterne, Etoiles marbres		Frankreich	Kaiser's, real	
Mars Mandel		Frankreich	Real, an manchem Kiosk, Bäckereien	
Candynuts-Softnougat		Griechenland	Manchmal im Norma	
Kleine Schweineöhrchen		Italien	Früher im Eurospar, jetzt Edeka, wo es sie leider nicht mehr gibt	
Bero Bankett, Fantasia Wafels		Niederlande	Edeka	
Ferro Breadsticks		Griechenland	Manchmal Norma	
Kapadokya, geröstete und gesalzene Maiskörner		Türkei	Türkische Läden	
Stickado, Luftgetrocknete Minisalamis	Aoste	Frankreich	Lidl, real	
Paniermehl	selbstgemacht			aus tockendem Ciabatta, Kamps oder Öbel Brötchen
SUPPENEINLAGEN				
Suppenklößchen	selbstgemacht			
Backerbsen	Knorr	Niederlande	C1000, NL	
Croutons	Knorr	Niederlande	C1000, NL	
Fadennudeln		Türkei	Türkische Läden	
Duft Bruch Reis			China Laden	
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

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 nicht. Man weiß nicht, ob das Pulver aus D kommt.

BEMERKUNG

Manche Produkte, die aufgelistet sind vertrage ich nicht mehr, z.B. Sachen, die Ei, Sellerie und Knoblauch enthalten, da ich darauf eine Allergie entwickelt habe. Habe sie aber stehen gelassen, da ja nicht jeder darauf allergisch reagiert.

<http://hl-reuters.de/jod/>