

Die Ordnung unserer Nahrung

nach Prof. Werner Kollath

		Lebensmittel			Nahrungsmittel		
		a) natürlich	b) mechanisch verändert	c) fermentativ verändert	d) erhitzt	e) konserviert	f) präpariert
Pflanzenreich	Samen I Ölsaaten Nüsse Mandeln	Öle zerkleinerte Ölsaaten	Eigenfermente Hefen Bakterien	Gebäcke aus Vollkorn	Gebäcke Dauerbackwaren auch aus Vollkornmehl	Pflanzliche Präparate Fabrikfette raffinierte Öle, Margarine, Eiweiß alle Fabrikzuckerarten weißer u. brauner Zucker, Trauben-, Frucht-, Milch- u. Malzzucker, Vollrohr-zucker, Ur-Süße, Ur-Zucker, Sucanat, Rübensirup, Ahornsirup, Birnen- u. Apfeldicksaft, Maltodextrin, Melasse, Isomalt, Frutilose, Leucrose, Rapadura, Mascobado, Glucose-sirup, Gerstenmalz, Demerara u.a.m.	
	Samen II Ölfrüchte, z.B. Oliven, Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkerne	Mahlprodukte Naturbelassene, kaltgepresste Öle	Breie Unerhitzte Breie aus Vollkornschtrot oder Vollkornmehl (Frischkornbrei)	Breie Gekochte Gerichte aus Vollkorn, z.B. Vollkornnudeln, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Mais			
	Früchte Honig	Salate aus Früchten Naturtrübe Säfte	Gärsäfte	Früchte	Fruchtkonserven Marmeladen	Produkte aus Auszugsmehl (Weißmehl, Graumehl) Stärke, Nudeln, Grieß, geschälter Reis Armomastoffe, Vitamine, Wuchsstoffe, Fermente, Nährsalze	
	Gemüse	Salate aus Gemüsen	Gärgemüse Sauerkraut	Gemüse	Gemüsekonserven		
Tierreich	Eier Milch	Milchprodukte	Fleisch (Tatar) Gärmilch Quark, Käse	Fleisch Fisch Gekochte Milch	Tierkonserven Milchkonserven H-Milch	Tierpräparate Milchpräparate Säuglingsnahrung Trockenmilch	
Getränke	Quellwasser	Leitungswasser	Gärgetränke	Extrakte Teearten Brühe	Gemische Kunstwein	Destillate Künstl. Mineralwasser Branntwein	