

# Lebensmittel

# Nahrungsmittel

natürlich	mechanisch verändert	fermentativ verändert (Bakterien, Hefen, Eigenfermente)	erhitzt	konserviert (Erhitzung, Trocknung, Konservierungsstoffe)	präpariert (technische Prozesse, isolierte Nährstoffe, chemische Substanzen)
 Getreide Nüsse, Samen, Ölsaaten Obst Gemüse Kräuter Salate Honig (kaltgeschleudert)	 frisch gemahlenes keimfähiges Getreide Nüsse (frisch gemahlen) kaltgepresste Öle Obstsalat Frischkost (Wurzel-, Blüten-, Blatt-, Stängel- u. Fruchtgemüse) Rohmarmelade	ungekochtes, unerhitztes Frischkorngericht  Gärgemüse (z.B. Sauerkraut u. milchsaureres Gemüse)	 Vollkornbrot, -kuchen (aus frisch gemahlenem Getreide) gekochte Gerichte (z.B. Vollkornreis, Kartoffeln, Vollkornnudeln, Hirse, Hülsenfrüchte) gekochtes Obst (z.B. Bratäpfel, Obstkompott) gekochtes Gemüse	 Dauerbackwaren (z.B. Kuchen, Knäckebrötchen, Zwieback) Fruchtkonserven (z.B. Marmelade) Trockenfrüchte Gemüsekonserven Babynahrung (z.B. Gemüse im Glas)	alle Fabrikzuckerarten u. Produkte daraus (z.B. Bonbons, Schokolade) Auszugsmehl u. -produkte (z.B. Weiß- und Graubrot, Gebäck, „weiße“ Nudeln; geschälter „weißer“ Reis) raffinierte Öle u. Margarine Vitaminpillen
Eier Muttermilch Rohmilch (z.B. Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch)	rohes Fleisch Rohmilchprodukte (z.B. Butter, Sahne)	Tatar Gärmilchprodukte aus Rohmilch (z.B. Käse, Quark, Sauerrahm, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Molke)	Fleisch, Fisch, Eier (gebraten oder gekocht) erhitzte Milch u. Milchprodukte	Tierkonserven (z.B. Fleisch, Fisch, Wurst) H-Milch H-Sahne (H = haltbar durch Ultrahocherhitzen) sterilisierter Schulkakao	Tierpräparate (z.B. Trockenei, Fleischextrakt) Milchpulver Baby-nahrungspräparate
Quellwasser	frische Obstsäfte, Leitungswasser (ohne chemische Zusätze)	alkoholische Gärgetränke (z.B. Apfelmost, Wein, Bier aus biol. Produktion)	Tee, frische Gemüsebrühe, Getreidekaffee	Obst u. Gemüsesäfte aus Konzentrat	Künstliche Getränke (z.B. Cola, Alcopops)

**Gekochtes, Konserviertes, Präpariertes = tägliche Nahrung der meisten Menschen!**