

Die Ordnung unserer Nahrung

nach Prof. Werner Kollath

Lebensmittel

Nahrungsmittel

	a) natürlich	b) mechanisch verändert	c) fermentativ	d) erhitzt	e) konserviert	f) präpariert
Pflanzenreich	Samen I Ölsaaten Nüsse Mandeln Oliven	Öle zerkleinerte Ölsaaten (kaltgepresst)	Eigenfermente Hefe 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, Vollrohrzucker, Ur-Süße, Ur-Zucker, Sucanat, Rübensirup, Ahornsirup, Birnen- u. Apfeldicksaft, Maltodextrin, Melasse, Isomalt, Fructose, Leucose, Rapadura, Mascobado, Glucosesirup, Gerstenmalz, Demerara u.a.m.
	Samen II Getreide Schrote	Mahlprodukte Vollkornmehl Schrote	Breie ungekocht aus Vollkorn	Breie gekocht aus Vollkorn		Produkte aus Auszugsmehl (Weißmehl, Graumehl, Maismehl) Aromastoffe, Vitamine, Wachststoffe, Fermente, Nährsalze
	Früchte Honig	Salate aus Früchten Naturtrübe Säfte	Gärsäfte	Früchte	Fruchtkonserven Marmeladen	
	Gemüse	Salate aus Gemüsen	Gärgemüse Sauerkraut	Gemüse	Gemüsekonserven	
Tierreich	Eier	Fleisch Schabefleisch		Fleisch Fisch gekochte Milch	Tierkonserven	Tierpräparate
	Milch		Gärmilch Quark, Käse		Milchkonserven H-Milch	Milchpräparate Säuglingsnahrung Trockenmilch
Getränke	Quellwasser	Leitungswasser	Gärgetränke	Extrakte Teearten Brühe	Gemische Kunstwein	Destillate künstl. Mineralwasser Branntwein