

Die Ordnung unserer Nahrung nach Prof. Werner Kollath

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

Ernährungstabelle nach Prof. Werner Kollath
Die Wertigkeit unserer täglichen Nahrung von links nach rechts abnehmend

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