







# DIE KOLLATH TABELLE

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. milchsäures 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, Knäckebrot, 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 Gär Milchprodukte aus Rohmilch (z.B. Käse, Quark, Sauerrahm, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Molke)	Fleisch, Fisch, Eier (gebraten oder gekocht) erhitze Milch u. Milchprodukte	Tierkonserven (z.B. Fleisch, Fisch, Wurst) H-Milch H-Sahne (H = haltbar durch Ultraheißhitzen) sterilisierter Schulkakao	Tierpräparate (z.B. Trockenei, Fleischextrakt) Milchpulver Baby-nahrungs-präparate
Quellwasser	frische Obstsaft(e), Leitungswasser (ohne chemische Zusätze)	alkoholische Gärgetränke (z.B. Apfelmast, Wein, Bier aus biol. Produktion)	Tee, frische Gemüsebrühe, Getreidekaffee	Obst u. Gemüsesäfte aus Konzentrat	Künstliche Getränke (z.B. Cola, Alcopops)

Kollath-Tabelle, modifiziert v. Andrea Dornisch  
 Illustration: W. Schönberger. Die Wertigkeit unserer täglichen Nahrung: von links nach rechts abnehmend.  
 © amu-Verlags- und Vertriebs GmbH, Lohrstein, Tel. 0 26 21 / 91 70-10 oder -12 oder -25

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