

Kollath – Tabelle

Lebensmittel			Nahrungsmittel		
natürlich	mechanisch verändert	fermentativ verändert	erhitzt	konserviert	präpariert
Nüsse, wie Wal-, Hasel-, Kokosnuß, Mandeln	Geriebene oder gehackte Nüsse	Mitwirkung der Eigenfermente, Hefen, Bakterien	Gebäcke aus Vollkornmehlen, z.B. Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornkuchen	Dauerbackwaren, z.B. Knäckebröt, Zwieback	Kunstfette, wie Margarine, chemisch gewonnene Öle, Kokosfette
Ölfrüchte, wie Oliven, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne	Naturbelassene, kaltgepresste Öle	Unerhitzte Breie aus Vollkornschrot oder Vollkornmehl (Frischkornbrei)	Gekochte Gerichte aus Vollkorn, z.B. Vollkornnudeln, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Mais	Vollkornbrot in Dosen oder durch Chemikalien haltbar gemacht	Stärkemehl, Auszugsmehl, z.B. Weizenmehl, Roggenmehl, Dinkelmehl
Getreide, wie Weizen, Roggen Gerste, Reis, Hirse, Buchweizen, Hafer, Mais, Dinkel gekeimtes Getreide	Gemahlene Getreide als Vollkornschrot oder Vollkornmehl, Getreideflocken	Gärsäfte, z.B. Most aus Trauben, Äpfeln und Birnen	Vollkorngetreideflocken, z.B. Hafer-, Gerste-, Hirseflocken, Fertigmüsli	Obstkonserven, eingemachtes Obst, Marmeladen mit Zucker	Produkte aus Auszugsmehl, wie Weißbrot, Schwarzbrot, Nudeln, Grieß, Reis, Fertigsuppen, -sauce und -salatsaucen
Gemüse wie Tomaten, Gurken, Kürbis, Paprika, Blatt-, Zwiebel-, Knollen-, Stengelgemüse, Pilze	zerkleinertes Gemüse, Salate	Gärgemüse, z.B. Sauerkraut, milchsaure Gurken, saure Bohnen	Gekochte Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen	Obst und Gemüsesäfte in Flaschen und Dosen	Fabrikzucker, wie weißer Haushaltszucker, brauner, Frucht-, Trauben-, Milch-, Malzzucker
Obst, wie Beeren-, Kern- oder Steinobst, Südfrüchte, Trauben	Zerkleinertes Obst	Sojasauce	Gekochte Kartoffeln,	Trockenobst	Schokolade, Konfekt, Süßigkeiten
Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Kresse	Rohmarmelade	Met	Gemüsegerichte	Gemüsekonserven in Dosen und Gläsern (Baby- und Kleinkindkost)	Produkte aus Auszugsmehl und Fabrikzucker, wie Kuchen, Torten
Honig, wie Blütenhonig, Waldhonig, unerhitzt	Naturtrübe Säfte aus rohem Obst und Gemüse		Gekochtes Obst, z.B. Kompott, Mus, ohne Zucker	Salate, durch Chemikalien haltbar gemacht	Produkte aus Sojabohnen, Tofu, „Fleischersatz“ Pflanzliche Eiweißpräparate, wie Sojadinks
Rohmilch, z.B. Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch	Unblanchierte Tiefkühlkost (Obst, Gemüse, Kräuter)	Dickmilch, Joghurt, Kefir, Quark, Käse - aus Rohmilch	Pasteurisierte, gekochte Milch, Schmalz, Butter, Sahne, Käse - aus pasteurisierter Milch	H-Milch, H-Sahne	Trockenmilch (Baby- und Kleinkindnahrung
Muttermilch	gehackte Kräuter	Fleisch und Fisch, unerhitzt, luftgetrocknet, geräuchert, in Lake eingelegt	Fleisch, Fisch, Eier, gekocht oder gebraten	Sterilisierte Milch und Sahne	
Rohe Eier				Fleisch und Fischkonserven, Erhitztes Fleisch und Fisch, mit Konservierungsstoff	
					Künstliche Aromastoffe, Vitamine, Fermente, Nährstoffe

