Die Ordnung unserer Nahrung nach Prof. Kollath ("Kollathtabelle")

Lebensmittel			Nahrungsmittel		
natürlich	mechanisch verändert	fermentativ verändert	erhitzt	konserviert	präpariert
Nüsse, z.B. Wal-, Hasel-, Kokosnuß, Mandeln	Geriebene Nüsse	Mitwirkung der Eigenfermente, Hefen, Bakterien	Gebäcke aus Vollkornmehlen, z.B. Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornkuchen	Dauerbackwaren, z.B. Knäckebröt, Zwieback	Kunstfette, z.B. Margarine, chemisch gewonnene Öle, Kokosfett
Ölfrüchte, z.B. Oliven, Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkerne	Naturbelassene, kaltgepresste Öle	Unerhitzte Breie aus Vollkornschrot oder Vollkornmehl (Friskornbrei)	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
Getreide, z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Hirse, Buchweizen, gekeimtes Getreide	Gemahlene Getreide als Vollkornschrot oder Vollkornmehl, unerhitzt	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, z.B. Weißbrot, Schwarzbrot, Nudeln, Grieß, Reis, Fertigsuppen, -saucen und -salatsaucen
Gemüsefrüchte, z.B. Tomaten, Gurken, Kürbis, Melonen, Paprika	Geschnittene Gemüsesalate	Gärgemüse, z.B. Sauerkraut, milchsaure Gurken, saure Bohnen	Gekochte Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Erbsen, Erdnüsse, Kastanien	Obst und Gemüsesäfte in Flaschen und Dosen	Fabrikzucker, z.B. weißer Haushaltszucker, brauner, Frucht-, Trauben-, Milch-, Malzzucker
Obst, z.B. Beeren-, Kern- oder Steinobst, Südfrüchte, Trauben	Zerkleinertes Obst	Sojasauce	Gekochte Kartoffeln, Pilze, Artischocken	Trockenobst	Schokolade, Konfekt, Süßigkeiten
Gemüse, z.B. Keim-, Frucht-, Blüten-, Stengel-, Wurzel-, Knollen-, Zwiebel-, Blattgemüse	Naturtrübe Säfte aus rohem Obst und Gemüse	Met	Gemüsegerichte	Gemüsekonserven in Dosen und Gläsern (Baby- und Kleinkindkost!)	Produkte aus Auszugsmehl und Fabrikzucker, z.B. Kuchen, Torten
Würzkräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse	Geschälte, geriebene, zerkleinerte Gemüsesalate		Gekochtes Obst, z.B. Kompott, Mus, ohne Zucker	Salate, durch Chemikalien haltbar gemacht	Produkte aus Sojabohnen, z.B. Fleisch, Wurst
Honig, z.B. Blütenhonig, Waldhonig, unerhitzt	Unblanchierte Tiefkühlkost (Obst, Gemüse, Kräuter)				Pflanzliche Eiweißpräparate, z.B. Sojadrink, Sojakäse, Tofu
	Geschnittene Kräuter				Künstliche Aromastoffe, Vitamine, Fermente, Nährstoffe
Rohmilch, z.B. Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch	Rohbutter, Rohsahne, Rohbuttermilch, Rohmagermilch, Rohmolke	Sauermilch, Joghurt, Kefir, Topfen, Käse - aus Rohmilch	Pasteurisierte, gekochte Milch, Schmalz, Butter, Sahne, Käse - aus pasteurisierter Milch	H-Milch, H-Sahne	Trockenmilch (Baby- und Kleinkindnahrung!), Kondensmilch
Muttermilch	Tartar	Fleisch und Fisch, unerhitzt, luftgetrocknet, geräuchert, in Lake eingelegt	Fleisch, Fisch, Eier, gekocht oder gebraten	Sterilisierte Milch und Sahne	Trockenei, Fleischextrakt, Ferment-, Hormon-, Eiweißpräparate
Rohe Eier				Fleisch und Fischkonserven, Erhitztes Fleisch und Fisch, durch Chemikalien haltbar gemacht (z.B. Phosphate in der Wurst)	
Naturquellwasser, Mineralwasser von der Quelle	Leitungswasser ohne chemische Zusätze	Gärgetränke, z.B. Wein und Bier ohne chemische Zusatzstoffe, Kaltauszug von Teekräutern	Gekochter Tee, Gemüsebrühe, Getreidekaffee	Leitungswasser, Mineralwasser und Heilquellen in Flaschen	Künstliche Mineralwasser, Branntwein
				Wein und Bier mit chemischen Zusatzstoffen, Dosenbier, Kunstwein, Likör	Limonaden, Frucht- und Colagetränke in Flaschen, Dosen und Beuteln