

# Kollath-Tabelle

Der Ernährungswissenschaftler **Prof. Dr. Werner Kollath** hat in seinem Buch "Die Ordnung unserer Nahrung" eine Tabelle entwickelt, die einen ausgezeichneten Überblick über die biologische Wertigkeit der verschiedenen Lebens- und Nahrungsmittel gibt. Dabei sind die unerhitzten **Lebensmittel** noch lebendig und für die Gesunderhaltung unentbehrlich. Es wird unterschieden zwischen den Gruppen der **ganz natürlichen, mechanisch veränderten** und **fermentativ veränderten** Lebensmitteln. Auf der anderen Seite stehen die nicht mehr lebendigen **Nahrungsmittel**, die zwar zur Erhaltung des Lebens, aber nicht zur Erhaltung der Gesundheit ausreichen. Sie werden eingeteilt in **erhitzte, konservierte** und **präparierte** Nahrungsmittel. Die biologische Wertigkeit nimmt in dieser Reihenfolge sehr stark ab. Es gilt also:

Lebensmittel, natürlich:	sehr empfehlenswert
Lebensmittel, mechanisch verändert:	sehr empfehlenswert
Lebensmittel, fermentativ verändert:	sehr empfehlenswert
Nahrungsmittel, erhitzt:	empfehlenswert
Nahrungsmittel, konserviert:	bedingt empfehlenswert
Nahrungsmittel, präpariert:	nicht empfehlenswert

Im Folgenden finden Sie eine ausführliche Kollath-Tabelle für pflanzliche und tierische Lebens- bzw. Nahrungsmittel sowie Getränke.

<b>Lebensmittel aus dem Pflanzenreich</b>		
<b>natürlich</b>	<b>mechanisch verändert</b>	<b>fermentativ verändert</b>
Nüsse: z.B. Baum-, Hasel-, Kokosnuss, Mandeln	Geriebene Nüsse  Naturbelassene kaltgepresste Öle	Mitwirkung der Eigenfermente, Hefen, Bakterien
Ölfrüchte: z.B. Oliven, Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkerne	Gemahlene Getreide als Vollkornschrot oder Vollkornmehl, unerhitzt	Unerhitzte Breie aus Vollkornschrot oder Vollkornmehl (Frischkornbrei)
Getreide: z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Hirse, gekeimtes Getreide	Geschnittene Gemüsesalate  Zerkleinertes Obst	Gärsäfte: z.B. Most, aus Trauben, Äpfel, Birnen
Gemüsefrüchte: z.B. Tomate, Gurke, Kürbis, Melone, Peperoni	Rohmarmelade  Naturtrübe Säfte aus rohem Obst und Gemüse	Gärgemüse: z.B. Sauerkraut, Milchsäure Gurken, saure Bohnen, Sojasauce, Tamari
Obst: z.B. Beeren-, Kern-, Steinobst, Südfrüchte, Trauben	Zerkleinerte Gemüsesalate  Unblanchierte Tiefkühlkost (Obst, Gemüse und Kräuter)	
Gemüse: z.B. Keim-, Frucht-, Blüten-, Stengel-, Wurzel-, Knollen-, Zwiebel-, Blattgemüse	Geschnittene Kräuter	
Würzkräuter: z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse		

<b>Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich</b>		
<b>erhitzt</b>	<b>konserviert</b>	<b>präpariert</b>
Gebäcke aus Vollkornmehlen: z.B. Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Vollkornkuchen	Dauerbackwaren: z.B. Knäckebrötchen, Zwieback	Kunstfette: z.B. Margarine, chemisch gewonnene Öle, Kokosfett
Gekochte Gerichte aus Vollkorn: z.B. Vollkornnudeln, Vollreis, Hirse, Buchweizen, Mais	Vollkornbrot in Dosen oder durch Chemikalien haltbar gemacht, Fertigmüsli	Stärkemehl, Auszugsmehl: z.B. Weizen-, Roggenmehl
Vollkorngetreideflocken: z.B. Hafer-, Gerste-, Hirseflocken	Obstkonserven, eingemachtes Obst	Produkte aus Auszugsmehl: z.B. Weißbrot, Schwarzbrot, Nudeln, Grieß, Reis, Fertigsuppen, -sauce und -salatsaucen
Gekochte Hülsenfrüchte: z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, geröstete Erdnüsse, geröstete Esskastanien	Marmeladen mit Fabrikzucker	Fabrikzucker: z.B. weißer Haushaltszucker, brauner, Frucht-, Trauben-, Milch-, Malzzucker
Gekochte Kartoffeln, Pilze, Artischocken	Obst- und Gemüsesäfte in Flaschen und Dosen	Schokolade, Konfekt, Süßigkeiten
Gemüsegerichte	Trockenobst, erhitzt, geschwefelt	Produkte aus Auszugsmehl und Fabrikzucker: z.B. Kuchen, Torten
Gekochtes Obst: z.B. Kompott, Mus ohne Fabrikzucker	Gemüsekonserven in Dosen und Gläsern (Baby- und Kleinkindkost)	Produkte aus Sojabohnen: z.B. Sojamilch, Sojakäse, Sojafleisch, Sojawurst
	Salate, durch Chemikalien haltbar gemacht	Künstliche Aromastoffe, Vitamine, Fermente, Nährstoffe
<b>Lebensmittel aus dem Tierreich</b>		
<b>natürlich</b>	<b>mechanisch verändert</b>	<b>fermentativ verändert</b>
Rohmilch, rohe Eier, (rohes Fleisch)	Rohmilch-Butter	Sauermilch (unerhitzt), Rohmilch-Käse, Rohmilch-Quark
<b>Nahrungsmittel aus dem Tierreich</b>		
<b>erhitzt</b>	<b>konserviert</b>	<b>präpariert</b>
Fleisch, Fisch, Eier (gekocht oder gebratenen), pasteurisierte oder gekochte Milch, Produkte daraus: z.B. Butter, Rahm, Käse, Quark	Fleischkonserven, Wurstkonserven, Fischkonserven, UP-Milch, UP-Rahm, Kondensmilch	Milchpulver, Trockenmilch, Trockn-Ei
<b>Getränke</b>		
<b>natürlich</b>	<b>mechanisch verändert</b>	<b>fermentativ verändert</b>
Natur-Quellwasser von der Quelle, Mineralwasser von der Quelle	Leitungswasser ohne chemische Zusätze	Gärgetränke: z.B. Wein und Bier ohne chemische Zusatzstoffe

<b>Getränke</b>		
<b>erhitzt</b>	<b>konserviert</b>	<b>präpariert</b>
Gekochter Tee, Getreidekaffee, Gemüsebrühe, Mineralwasser und Heilquellen in Flaschen	Leitungswasser, Wein und Bier mit chemischen Zusatzstoffen, Kunstwein, Liköre, Dosenbier	Künstliche Mineralwasser, Branntwein, Limonaden, Frucht- und Colagetränke in Flaschen, Dosen und Beuteln

**Ernährungsberatungen mit echten Lebensmitteln  
im Sinne der Kollath Tabelle  
gibt's bei [www.biloba.ch](http://www.biloba.ch)**