

# Erläuterungen zur Tabelle

## Die Ordnung unserer Nahrung

### nach Prof. Werner Kollath

#### 1. Ganz natürliche Lebensmittel

Am wertvollsten sind die ganz natürlichen Lebensmittel, unter den pflanzlichen Produkten die lebendigen Getreidekörner, die Nüsse, die frischen Gemüse und rohes Obst, aus dem Tierreich die rohe Milch und rohe Eier und unter den Getränken das Quellwasser.

#### 2. Mechanisch veränderte Lebensmittel

Die nächste Stufe sind die durch kalte Pressung aus den Ölfrüchten gewonnenen Öle, die Vollkornmehle und -schrote, soweit sie alsbald genossen werden, die aus dem Obst hergestellten naturtrüben frischen Säfte und die Salate aus Frischgemüsen; die Milchprodukte Rahm, Magermilch, Buttermilch, Butter und Molke gehören hierher, da sie lediglich durch mechanische Eingriffe gewonnene Teilprodukte sind. Sie sind aber deutlich gegenüber der naturbelassenen Vollmilch in biologischem Wert zweitrangig, obwohl sie noch zu den lebendigen Nahrungsprodukten gehören.

Der frische Obstsaft, der zwar wertvoller ist als gekochtes oder eingemachtes Obst, kann z. B. das frische Obst nicht voll ersetzen, da die auxonhaltigen Rückstände, die im Trester bleiben, nicht mitgenossen werden. Dasselbe gilt für die Öle, während die auxonfreie Butter durch auxonhaltige Buttermilch ergänzt und dadurch wieder zu einem ganzheitlichen Komplex zusammengefügt werden kann. Damit soll der Wert des sogenannten kaltgeschlagenen Öls durch seinen Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen etwa gegenüber den durch chemische Extraktion gewonnenen Ölen nicht gemindert werden; es kommt in diesem Zusammenhang nur darauf an, zu zeigen, daß es innerhalb der Nahrungsprodukte eine Rangordnung gibt.

Auf dem Gebiet der Getränke ergibt sich aus der Tabelle, daß das Leitungswasser gegenüber dem Quellwasser ein mechanisch verändertes Produkt ist. Neuerdings ist es bekanntlich auch noch durch den Zusatz von Chlor verändert, es droht der Zusatz von Fluor.

#### 3. Fermentativ veränderte Lebensmittel

Hierzu gehören durch Eigenfermente, Hefe und Bakterien umgewandelte Nahrungsmittel wie die Vollkornschrot-Breie, die Gärsäfte die milchsauen Gärgemüse (z. B. Sauerkraut), das Schabefleisch, die Gärmilch, Quark, Käse und die alkoholischen Getränke Wein und Bier. Die Minderung der Wertigkeit der fermentativ veränderten Lebensmittel beruht auf dem Verlust an Vitaminen durch Oxydation. Diesem Nachteil

stehen aber Vorteile gegenüber, indem der Geschmack durch Bildung von neuen Aromastoffen bereichert wird und andererseits Stoffe entstehen, die krankheitsverhütende Wirkung haben, wie z. B. die Milchsäure, die in der Krebsverhütung eine Rolle spielt. Außerdem sind z. B. die Hefen imstande, Vitamine (z. B. Vitamin B1) zu produzieren; so kann durch Hefe aus minderwertigem entkeimtem Grau- oder Weißmehl ein aufgewertetes Brot entstehen.

#### **4. Durch Erhitzung veränderte Nahrungsmittel**

Durch die Erhitzung werden die nahrungseigenen Fermente und die Aroma- und Duftstoffe vernichtet, der Vitamingehalt wird herabgesetzt, und das Verhältnis der einzelnen Vitamine untereinander wird wegen der unterschiedlichen Hitzeempfindlichkeit verschoben. Die Mineralsalze werden ausgelaugt, und auch hier wird infolge der unterschiedlichen Löslichkeit der einzelnen Salze das ursprüngliche Verhältnis der Mineralien zueinander verändert.

#### **5. Durch Konservierung veränderte Nahrungsmittel**

Eine noch weitere Verschlechterung erleidet die Nahrung bei der nächsten Gruppe der Nahrungsmittel, den Konserven. Spricht man von Konserven, denkt jeder zunächst an Nahrungsmittel in Büchsen. Dabei wird es kaum jemandem bewußt, daß auch Gebäcke, Torten, Kuchen und Dauerbackwaren zu den Konserven rechnen. Die Konservierung geschieht durch Erhitzung, Trocknung und durch chemische Verfahren. Bei der chemischen Konservierung kommt es zusätzlich noch zu gesundheitlichen Schäden durch den Konservierungsstoff.

#### **6. Durch Präparierung veränderte Nahrungsmittel**

Die biologisch minderwertigsten Nahrungsstoffe finden wir in der letzten Rubrik, bei den sogenannten Präparaten. Alle Produkte, die in diese Gruppe gehören, sind durch technische Prozesse gewonnen; z.T. sind sie aus Lebensmitteln hergestellt, indem bestimmte Nährstoffe isoliert herausgezogen werden. Die dabei entstehenden Nährstoffe haben völlig andere Wirkungen als ihre Ausgangsprodukte. Wenn man einen strengen Maßstab an das Wort Nahrungsmittel anlegt, dürften eigentlich die Nährpräparate gar nicht unter die Nahrungsmittel gerechnet und müßten von einer Nahrungsmitteltabelle gestrichen werden.

Damit gehören auch das Brot aus Auszugsmehl, also das Weißbrot und Graubrot, und Teigwaren zu den minderwertigsten Nahrungsmitteln. Dasselbe gilt für die Kunstfette, die Margarinen und die chemisch gewonnenen Öle, die Stärkepräparate und alle Fabrikzuckerarten. Sie enthalten zwar Grundnährstoffe (Fette, Kohlenhydrate) in konzentrierter Form und entsprechen damit den Vorstellungen der alten Ernährungslehre, sind aber praktisch frei von Vitalstoffen.

Bei Milchpräparaten gilt es zu bedenken, daß gerade die Säuglinge, die eine besonders vollwertige Kost aus der Rubrik der natürlichen Lebensmittel nötig hätten, mit den wertärmsten Präparaten aufgezogen werden.

# Die Ordnung unserer Nahrung

nach Prof. Werner Kollath

## Lebensmittel

## Nahrungsmittel

	a) natürlich	b) mechanisch verändert	c) fermentativ	d) erhitzt	e) konserviert	f) präpariert
Pflanzenreich	<b>Samen I</b> Ölsaaten Nüsse Mandeln Oliven	<b>Oele</b> zerkleinerte Ölsaaten	<b>Eigenfermente</b> Hefe Bakterien	<b>Gebäcke</b> aus Vollkorn	<b>Gebäcke</b> Dauerbackwaren auch aus Vollkornmehl	<b>Pflanzliche Präparate</b> <b>Fabrikfette</b> raffinierte Öle, Margarinen Eiweiß <b>alle Fabrikzuckerarten</b> weißer Zucker, brauner Zucker, Trauben-, Frucht, Milch-, Malzzucker, Süßigkeiten, Sirup, Zuckerkonzentrate <b>Produkte</b> <b>aus Auszugsmehl</b> (Weißmehl, Graumehl) Stärke, Grieß, Nudeln, geschälter Reis
	<b>Samen II</b> Getreide	<b>Mahlprodukte</b> Vollkornmehl Schrote	<b>Breie</b> ungekocht aus Vollkorn	<b>Breie</b> gekocht aus Vollkorn		
	<b>Früchte</b> Honig	<b>Salate</b> aus Früchten Naturtrübe Säfte	<b>Gärsäfte</b>	<b>Früchte</b>	<b>Fruchtkonserven</b> Marmeladen	Aromastoffe Vitamine, Wuchsstoffe, Fermente, Nährsalze
	<b>Gemüse</b>	<b>Salate</b> aus Gemüsen	<b>Gärgemüse</b> Sauerkraut	<b>Gemüse</b>	<b>Gemüse-</b> <b>konserven</b>	
Tierreich	<b>Eier</b>	<b>Blut</b>	<b>Fleisch</b> Schabefleisch	<b>Fleisch</b> Fisch	<b>Tierkonserven</b>	<b>Tierpräparate</b>
	<b>Milch</b>	<b>Milchprodukte</b>	<b>Gärmilch</b> Quark, Käse	<b>Gekochte Milch</b>	<b>Milchkonserven</b> H-Milch	<b>Milchpräparate</b> Säuglingsnahrung Trockenmilch
Getränke	<b>Quellwasser</b>	<b>Leitungswasser</b>	<b>Gärgetränke</b>	<b>Extrakte</b> Teearten Brühe	<b>Gemische</b> Kunstwein	<b>Destillate</b> Künstl. Mineralwasser Branntwein