

Die Ordnung unserer Nahrung

Vollwert geht über die Veränderung der Werte durch menschliche Technik zu den Teilwerten

Pflanzenreich	Lebensmittel (vollwertig)			Nahrungsmittel (teilwertig)		
	natürlich	mechanisch verändert	fermentiert verändert	erhitzt	konserviert	präpariert
	<i>Samen I</i> Nüsse: Wal-, Hasel- Kokosnuss, Mandeln Oliven	<i>Öle</i> Rückstand: (Pesskuchen)	<i>Mitwirkung der Eigenfermente</i> Hefen, Bakterien Pflanzenmilch und Pflanzenkäse aus Soja	<i>Gebäck I</i> Vollkornbrote Fladenbrot Gärbrot usw.	<i>Gebäck II</i> <i>Weißbrote</i> Feingebäcke Kuchen Torten	<i>Pflanzliche Präparate</i> Kunstfett Eiweiß Stärke Zucker Chemikalien
	<i>Samen II</i> Getreide: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Mais, Reis, Hirse Buchweizen	<i>Mahlprodukte</i> Vollmehl Schrote Rückstand: (Kleie) ¹	<i>Vollkornprodukte</i> <i>Breie, roh;</i> gequetscht geschrotet gemahlen	<i>Breie aus Vollkorn</i> Schroten, Flocken, usw. Mehlspeisen	<i>Dauerbackwaren</i> Zwieback usw. Konfekt	
	<i>Früchte</i> Gemüsefrüchte: Tomate, Gurke, Kürbis, Paprika, Melone, usw. Obst: (Beeren-, Kern- Steinobst) Südfrüchte Trauben ----- Honig	<i>Salate I</i> Naturtrübe Säfte, frisch Rückstand: (Trester) ¹	<i>Gärsäfte</i> Most (Trauben, Apfel, Birne, usw.) Met	<i>Gemüse II</i> a) Hülsenfrüchte Erbsen, Bohnen, Linsen Erdnuss, Kastanien b) Kompott	<i>Fruchtkonserven</i> getrocknet, gedörrt, gefroren, erhitzt chemisch sterilisiert durch Zucker, Alkohol, Chemikalien ----- Marmeladen	Aromastoffe Fruchtzucker Vitamine Wachststoffe (Auxone) Fermente Nährsalze
	<i>Gemüse I</i> (Keim-, Frucht-, Blüten-, Stengel-, Wurzel-, Knollen- Zwiebel-, Blatt- Gemüse) ----- Würzkräuter	<i>Salate II</i> (Küchenabfälle) ¹	<i>Gärgemüse</i> Sauerkraut Saure Bohnen (Silage) ¹	<i>Gemüse III</i> Kartoffeln, Wurzeln, Kohlarten, usw. Pilze Artischocken	<i>Gemüsekonserven</i> getrocknet erhitzt gefroren sterilisiert	

Tierreich	<i>Eier</i> Fischrogen	<i>Blut</i> Muscheln (Knochen) ¹	<i>Fleisch</i> Schabefleisch	Wild, Fisch, Schlachtvieh (Leber, Niere, Pankreas, Lunge, Herz, Muskel, Speck, Schmalz, Fette)	<i>Tier-Konserven</i> getrocknet, Geräuchert, gesalzen, gefroren, in Fett, chemisch konserviert	<i>Tierische Präparate</i> Fleischextrakte, Eiweiß, Lipotide, Fette, Fermente, Hormone
	<i>Milch</i> (Kuh, Ziege, Schaf)	<i>Milchprodukte</i> Rahm, Buttermilch, Magermilch, Butter, Molke	<i>Gärmilch</i> Sauermilch, Skyr, Yogurth, Kefir, usw. Quark Käsearten	<i>gekochte Milch</i> Quark Käsearten	<i>Milchkonserven</i> Trockenmilch kondensiert	<i>Milchpräparate</i> Milcheiweiß Milchzucker
Getränke	<i>Quellwasser</i> Luft	<i>Leitungswasser</i>	<i>Gärgetränke</i> Wein, Bier	<i>Extrakte</i> Teearten Brühe	<i>Gemische</i> Kunstwein, Kunstessig Liköre gechlortes Leitungswasser	<i>Destillate</i> künstl. Mineralwasser Branntwein

¹Für die menschliche Ernährung nicht gebräuchlich, aber meist als „Krafftutter“ verwendet