

Die 5 fundamentalen Veränderungen innerhalb unserer modernen Ernährungsweise

1.) Von ganzen zu raffinierten (d.h. extrahierten) Lebensmitteln bzw. einzelnen Nahrungsbestandteilen

Auszugsmehle (Brot, Nudeln), Zerlegung der Nahrung in Kohlenhydrate (Zucker), Fette und Eiweiße

2.) Von der Komplexität und Artenvielfalt hin zur Einfachheit

Industrialisierte Landwirtschaft mit Monokulturen von Mais, Weizen und Soja

3.) Von der Qualität zur Quantität

Hohe Energiedichte (z.B. Auszugsmehle, raffinierter Zucker) bei gleichzeitig geringer Vitalstoffdichte

4.) Von den grünen Blättern zu den Samen, Früchten, Knollen

Überfütterung mit Kalorien bei gleichzeitigem Mangel an notwendigen Mikronährstoffen

5.) Von der Esskultur zur Ernährungswissenschaft

Industrialisierung des Essens und der Nahrungskette, d.h. Zerstörung der Beziehung zwischen Erzeuger und Esser