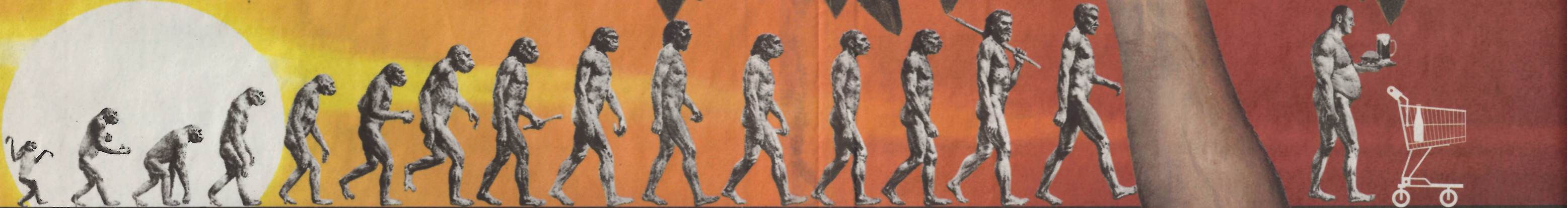


Steinzeit-Diät: Kochen wie die Urururururoma

Trend-Kost. Kokos- statt Kuhmilch, Nüsse statt Getreide, Honig statt Zucker – Essen wie die Steinzeitmenschen boomt vor allen bei Jungen. Woher der Trend kommt, wie er funktioniert, was er bringt.



SEIT WANN DER MENSCH WAS VERZEHRT



SCHON IMMER

Nüsse, Honig, Früchte, Knollen

SEIT 1,8 MILLIONEN JAHRE

Fleisch gewinnt an Bedeutung, das Kochen wird erfunden

12.000 BIS 10.000

Getreide, Zuchttiere

11.500

Milch

10.000

Reis

9000

Mais

8000

Käse, Joghurt, Topfen, Butter, Sahne

6000 BIS 5000

Weizen

3000

Brot

1200

Weizen

1000

Zucker

100 JAHRE

pasteurisierte Milch und in Nahrungsmitteln