

ELISABETH LANGE

PALEO-DIÄT

FÜR EINSTEIGER



Die neue
STEINZEITKÜCHE –
pur genießen,
gesund abnehmen

G|U

PALEO- —neue Weg—

- 8 **DIE PALEO-DIÄT – WAS IST DAS?**
Gut essen, satt werden, abnehmen
- 12 **STEINALT UND ULTRA ANGESAGT**
Was sagen die Forscher zu Paleo?
- 16 **EVOLUTION AUF DEM TELLER**
Gibt es die artgerechte Ernährung?
- 20 **FRISCHE FRÜCHTE**
Ein sinnliches Vergnügen
- 22 **ALTE GENE, NEUE GENE**
Sind wir wirklich noch dieselben?
- 26 **SCHWER VERDAULICHER WANDEL**
Vom Mammutfleisch zur Streuselnschnecke
- 30 **DÜFTE & AROMEN**
Unwiderstehlich
- 32 **GUT FÜR HERZ UND HIRN**
Das Essen der Alten war nahezu perfekt
- 36 **WIR SIND ZUM LAUFEN GEBOREN**
Schritt für Schritt ins schlanke Leben
- 40 **OHNE SONNE KEIN VITAMIN D**
Wir alle sind Kinder des Lichts



PALEO-DIÄT —im Alltag—

- 46 **EIN BISSCHEN PALEO GEHT NICHT**
Nur vier Wochen für eine neue Figur
- 48 **WURZELN & KNOLLEN**
Die Magenschmeichler
- 50 **DAS LEBEN IM PALEO-STIL**
Essen, was unser Körper wirklich mag
- 52 **PALEO – DIE AUSWAHL IST GROSS**
Natürliche Lebensmittel sind ideal
- 56 **KOHLGEMÜSE**
Total im Trend
- 58 **WIE VIEL DARF ICH WO VON ESSEN?**
Wer Sport treibt, kann zulangen
- 60 **PURE LEICHTE NATUR GENIESSEN**
Paleo-Tage mit und ohne Fleisch

Paleo-Power —REZEPTE—

- 64 **EIN GUTES FRÜHSTÜCK**
- 72 **FEINE SALATE**
- 78 **SUPPEN-VERGNÜGEN**
- 82 **FLEISCH, FISCH & MEERESFRÜCHTE**
- 110 **GEMÜSE SATT**
- 126 **SÜSSE SCHÄTZE**
- 130 **PALEO-BASICS**

ZUM NACHSCHLAGEN

- 138 Bücher und Adressen
140 Sachregister
142 Rezeptregister und Maßeinheiten



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

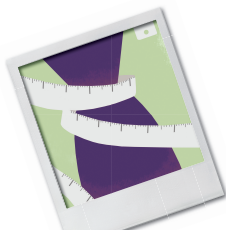
- Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:
- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
 - unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



Paleo? Schon wieder was Neues? Nein, was Altes ...

Vor einigen Jahren bin ich Menschen begegnet, die noch heute so leben wie unsere frühen Vorfahren. Es war 2011, in Afrika, am Rande der Kalahari. Zur verabredeten Zeit erschienen sie leise wie aus der Tiefe der Zeit hervorgeleckt. Unsere kleine Reisegruppe betrachtete sie neugierig, sie uns amüsiert. Vor uns standen graziile, sehnig-schlank Ureinwohner der Savanne. Freundlich gewährten sie uns für ein paar Stunden Einblick in ihre Lebensweise, und beim Abschied fragten sie, ob sie unser Alter erraten dürften. Höflich machten sie jeden von uns exakt zwei Jahre jünger als er war. »Wir erkennen das Alter am Körper, nicht am Gesicht«, sagten sie. Uns schienen ihre Körper dagegen alterslos, und wir schätzten sie durchweg 20 Jahre jünger, als sie wirklich waren.

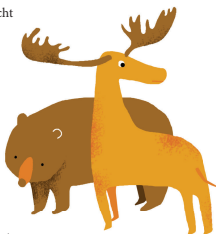
Seit dieser außergewöhnlichen Begegnung fasziniert mich auch das

Leben der steinzeitlichen Jäger und Sammler. Und manchmal frage ich mich, ob wir mit all unseren noch so gut begründeten Ernährungsregeln nicht total auf dem Holzweg sind. Denn auch bei denen, die sich bewusst ernähren, zeigt die Waage oft genug immer mehr Pfunde an. Unsere Kalorienzufuhr sinkt, aber das Übergewicht steigt. Bislang hatte die Wissenschaft dafür keine Erklärung. Nun sind die Forscher unseren Genen auf der Spur. Und ihre aktuellen Erkenntnisse zeigen, wie sehr die Begründer der Paleo-Idee im Recht waren. Bereits 1985

beschrieben der Anthropologe Melvin Konner und der Mediziner S. Boyd Eaton, warum unser in Millionen Jahren entstandener Stoffwechsel mit modernen Ernährungsgewohnheiten nicht klarkommt und warum chronische Erkrankungen die Folge sind. Deutsche Ernährungsexperten haben die US-Wissenschaftler für solche Aussagen immer wieder kräftig abgewatscht. Bei dem Gedanken, so wie unsere frühen Vorfahren auf Getreide und Milch verzichten zu müssen, waren die Professoren wahrscheinlich genauso erschrocken wie ich. Schließlich lebe ich praktisch von Milchkaffee, Käsebraten und Pasta mit Parmesan. Wie soll es ohne gehen? Mit Fleisch?

NEUE GESCHMACKSWELTEN

Zugegeben, nachdem ich mit »Fleischlos glücklich« das erste populäre vegetarische Kochbuch hierzulande verfasst und 20 Jahre vegetarisch gelebt habe, bin ich vor einigen Jahren ausgestiegen. Mit Fleisch ist es einfach leichter, ohne allzu viele Kalorien auf die nötigen Eiweiß- und Vitaminmengen zu kommen. Schließlich kämpfe auch ich seit Teenagerzeiten gegen überschüssige Pfunde. Jetzt also Paleo. Diese Art zu essen führt in spannende neue Geschmackswelten und scheint doch merkwürdig vertraut – besonders der Duft von Knochenbrühe in der Küche. Alle, die reinkommen, fragen: Was kochst du? Es riecht so gut! Seit Paleo gehe ich anders durch Supermärkte. Auf meinen ersten Milchkaffee habe ich mich nach vier Wochen Enthaltsamkeit wie verrückt gestürzt. Doch jetzt trinke ich ihn seltener, auch die belegten Brote und die üppigen Pastateller sind nicht mehr ganz so verlockend. Dafür reizen mich die neu entdeckten Paleonüsse, leise brutzelnde Braten, Blüten, Kräuter und prächtig bunte Gemüsesaucen. Ich versuche, echte Vielfalt auf jeden Teller zu bringen, und ich würze mutiger als früher. Also Vorsicht: Paleo könnte auch Ihr Leben verändern.



Moderne Nebenwirkungen eines wahren Lebensstils: weniger Hunger, mehr Taille.

Eindrucksvolle Fährtenleser und Kenner ihrer Pflanzenwelt: Noch heute leben einige Angehörige der Sau wie ihre Vorfahren vor 40 000 Jahren.



Chisabete Lange

DIE PALEO-DIÄT – WAS IST DAS? GUT ESSEN, SATT WERDEN, ABNEHMEN

Iss nur, was aus der Natur kommt. So könnte man die Ernährungsweise der Paleo-Diät knapp zusammenfassen. Bei den täglichen Mahlzeiten stehen Gemüse, Kräuter, Früchte, Nüsse und Samen im Mittelpunkt.

Die Grundsätze der Paleo-Diät reichen weit in die Geschichte der Menschheit zurück. Gegessen wird nur, was bereits unsere steinzeitlichen Vorfahren kannten, die als Jäger und Sammler im Paläolithikum (Beginn vor etwa 2,5 Millionen Jahren) lebten. US-Amerikaner, immer gut für eingängige Kürzel, gaben dieser Urform unserer Ernährung den Namen Paleo-Diät.

Regeln auf den Kopf gestellt

Während Prominente die Paleo-Diät als ideale Chance zum Abnehmen feiern, stößt sie bei den Kritikern auf Ablehnung. Und tatsächlich stellt sie eine Menge Regeln der klassischen Ernährungswissenschaft auf den Kopf. Die Paleo-Anthropologie, also der Forschungszweig, der sich mit der Frühgeschichte der Menschheit beschäftigt, ist ohnehin reich an Kontroversen. So hielten Wissenschaftler die Menschen der Steinzeit lange Zeit für bedauernswerte Wesen, die sich, in rohe Felle gekleidet, auf der Flucht vor wilden Tieren frierend und hungrig in ihre Höhlen duckten. Neuere Untersuchungen an Funden aus der Jäger-und-Sammler-Zeit und Vergleiche mit den späteren sesshaften Bauern ergaben jedoch ein ganz anderes Bild: Unsere steinzeitlichen Vorfahren waren besser ernährt, wurden älter, waren seltener krank und im Schnitt sogar größer als ihre bäuerlichen Nachkommen. Mit durchschnittlich 1,78 Meter waren europäische Paleo-Männer mindestens so hochgewachsen wie der deutsche Durchschnittsmann heute. Dasselbe gilt auch für Frauen dieser Zeit. Sie glichen mit 1,65 Meter Körpergröße dem weiblichen Durchschnittsmaß in Deutschland. Auch ein Blick auf die Lebensweise von Menschen, die noch heute als Jäger und Sammler leben, ist spannend. Viel lernen kann man zum Beispiel von den San, die als altsteinzeitliches Jäger-

Wilde Lust!

Sammler-Volk seit über 40 000 Jahren im südlichen Afrika zu Hause sind. Die schlanken, feingliedrigen Frauen behalten selbst im fortgeschrittenen Alter ihren jugendlichen Körperbau. Sie sammeln neben den protein- und kalorienreichen Mongongonüssen weit über 100 verschiedene Pflanzen in einer so lebensfeindlichen Umgebung wie der Kalahari-Wüste. Ihre Männer jagen selbst große Tiere wie etwa Giraffen mit dem Bogen. Ebenso wie unsere europäischen Vorfahren aus der Steinzeit sind die San beeindruckend intelligent und besitzen vielfältige Fähigkeiten und Kenntnisse. Ihr Gehirn funktioniert kein bisschen schlechter als unseres, vielleicht sogar besser. Denn es gibt Hinweise, dass unser Gehirn inzwischen sogar ein bisschen geschrumpft sein könnte.

EIN NEUES BILD VON UNSEREN VORFAHREN

Begegneten wir einem Steinzeitpaar auf der Straße, modern gestylt in Jeans und T-Shirt, die beiden würden uns nicht weiter auffallen. Wenn ihnen dennoch unsere Blicke folgten, dann nur deshalb, weil sie mit ihren schlanken, durchtrainierten Körpern so verdammt gut aussähen. Sie hätten eine fabelhafte Figur, gute Haut und viel gesündere Zähne als wir. Kein Wunder, schließlich waren die einzigen Süßigkeiten, die sie kannten, Früchte und Honig. Zwei Drittel der Nahrung bestand fast immer aus Pflanzen, der Rest aus magerem Wildfleisch, Fisch und Eiern. Doch es gab auch schlechte Zeiten und keine festgefügte Steinzeiternährung! Immerhin sprechen wir von einem Zeitraum von rund 2,5 Millionen Jahren.

Immer neue Bedingungen

Unser direkter Vorfahr, der »kluge« Homo sapiens, existiert seit 200 000 Jahren auf der Erde. In dieser Zeit änderte sich das Klima oft und damit auch die Lebensweise der Bewohner. Sie aßen alles, was sie bekommen konnten, aber Rohkostler waren sie nicht. Schon vor 500 000 Jahren brannte täglich ein Lagerfeuer, an dem geschmort, gegrillt und gebraten wurde. Ohne die Fähigkeit zu kochen, wären wir nicht zu dem geworden, was wir heute sind. Oft lebten die Menschen notgedrungen eine Zeit lang vegetarisch, dann wieder gab es reichlich Fleisch. Der Anteil pflanzlicher und tierischer Lebensmittel schwankte. Was gegessen wurde, entsprach vor allem den örtlichen und den klimatischen Gegebenheiten. Die meisten Menschen siedelten an Bächen, Flüssen, Seen oder am

Wer sich von den Essgewohnheiten und dem klugen Lebensstil unserer frühen Vorfahren inspirieren lässt, ist auf dem besten Weg zur guten Figur. Zwei Drittel Gemüse und Obst, der Rest mageres Fleisch, Fisch und Eier. So die Kurempfehlung der Paleo-Diät.

EIN BISSCHEN PALEO GEHT NICHT NUR VIER WOCHEN FÜR EINE NEUE FIGUR

Der Paleo-Trend entwickelt sich rasant. Weltweit gibt es immer mehr Fans und internationale Forschung. Zeit also, eigene Erfahrungen zu sammeln und testweise vier Wochen konsequent nach Paleo-Art zu leben.

Wer abnehmen möchte, beschränkt sich am besten auf die Basics. Also nur Naturprodukte kaufen, Fleisch, Fisch und Eier genießen, sich an Gemüse satt essen und täglich etwas Obst einplanen. Damit der Spaß am guten Essen nicht zu kurz kommt, mit Knochenbrühe, Nüssen, Kräutern und Gewürzen richtig gehaltvoll, lecker und kreativ kochen. Einen guten Überblick und viele Anregungen bieten die Mahlzeitenvorschläge ab Seite 64.

Von Tag zu Tag geht's leichter

Der Einstieg ins Paleo-Leben braucht etwas Durchhaltevermögen, denn es ist zunächst ungewohnt, auf belegte Brote, Nudeln und Frühstücksflocken verzichten zu müssen. Doch Erfahrungen zeigen, dass es mit der Zeit immer leichter fällt, die Paleo-Diät umzusetzen. Wer eine Woche durchhält, schafft auch zwei und vier.

Die Abkehr von Getreide, Milch, Zucker und Hülsenfrüchten gleichen Paleo-Fans mit der Freiheit aus, aufs Kalorienzählen zu verzichten und etwas mehr Fett als bei anderen Diäten auf den Teller zu bringen. Auf Erstere muss man ernsthaft verzichten, weil der Körper die enthaltenen Kohlenhydrate sonst eilfertig wieder in Fett verwandelt und in den Polstern ablagert.

Innerhalb von 30 Tagen zeigt die Paleo-Diät deutliche Wirkungen. Bei vielen Einsteigern verändern sich nicht nur das Gewicht, sondern auch der Schlaf und das Empfinden für Stress. Aber wie geht es weiter? Engagierte Paleo-Fans erleben die gesundheitlichen Vorteile so stark, dass sie nach dem Vier-Wochen-Test für immer aus dem modernen Schlemmerleben aussteigen. Andere werden ihren Konsum an Fertigprodukten, Backwaren und Milch vielleicht nur einschränken. Je nachdem, welche Erfahrungen Paleo-Einsteiger gemacht haben, sie werden ihren persönlichen Weg finden.

DER PALEO-TEST

Für viele ist die Paleo-Diät einfach nur genial, und für Menschen mit empfindlichem Kohlenhydratstoffwechsel, Unverträglichkeiten oder zu wenig Bewegung sind die Chancen auf zügiges Abnehmen und mehr Wohlbefinden besonders groß.

SIND SIE DAS?

- ☐ Fällt es Ihnen schwer, zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden?
- ☐ Nehmen Sie gern kleine Snacks wie Bonbons oder Chips mit sich, falls Sie unterwegs Hunger bekommen?
- ☐ Haben Sie, wenn Sie hungrig werden, das überwältigende Gefühl, Sie müssten sofort etwas essen?
- ☐ Kann es passieren, dass Sie nach dem Verzehr von Süßigkeiten, Milchprodukten, Brot oder Gebäck Verdauungsbeschwerden bekommen?
- ☐ Waren Sie früher körperlich aktiver als heute?
- ☐ Fühlen Sie sich oft kraftlos, fehlt Ihnen manchmal der Antrieb?
- ☐ Werden Sie ärgerlich, nervös oder ängstlich, wenn Sie hungrig sind?
- ☐ Hat beim Arzt ein Glukosetoleranztest eine Störung angezeigt? Sind Sie Diabetiker?

IHRE ANTWORTEN

Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit Ja beantwortet haben, bietet Ihnen die Paleo-Diät besondere Chancen, typgerecht abzunehmen. Falls Sie Medikamente nehmen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine kohlenhydratreduzierte Ernährung wie Paleo günstig für Sie ist. Gerade Diabetiker und Menschen, die kortisonhaltige Medikamente einnehmen, bekommen ihr Gewicht oft sehr viel besser in den Griff, wenn sie dauerhaft auf Getreide- und Milchprodukte verzichten.

Zum Angewöhnen



KOHLGEMÜSE TOTAL IM TREND

Das vielseitige Gemüse erlebt gerade ein großes Comeback. Egal, ob herzhaft deftig zubereitet oder asiatisch edel: Kohl ist angesagt.

Zur großen Familie gehören nicht nur herzhaftere Sorten wie Wirsing, Brokkoli, Pak Choi, Rot- und Weißkohl, sondern auch zarte Pflanzen wie Rucola, Kohlrabi, Blumen- oder Chinakohl, die geraspelt oder fein geschnitten als Rohkost wunderbar schmecken. **Am besten frische Ware aus regionalem Anbau kaufen.**

Damit **Kohlgerichte** perfekt paleo werden, immer **mutig würzen**. Alle Sorten vertragen sich wunderbar mit Ingwer, Curry, abgeriebenen Zitruschalen, Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel, Muskat und Senf. Überraschend edel sind Kohlgerichte mit Vanille. Auch lecker: Beim Kochen und Dünsten einen Aufgussbeutel Fenchel-Anis-Kümmel-Tee zufügen. **Das macht Kohlgemüse leicht verdaulich** und man beißt später nicht auf Gewürzkörnchen. Wer die feinen Bitternoten mancher Kohlsorten mildern möchte, gibt ganz zum Schluss eine Löffelspitze Honig und ein paar Tropfen Zitronensaft hinzu.

Ist Kohl auch gesund? Natürlich! Alle Sorten liefern **reichlich Vitamine und Mineralstoffe**. Außerdem strotzen sie vor Duft-, Farb- und Aromastoffen, die das Gemüse geradezu in Heilmittel verwandeln. Brokkoli, Grünkohl und Co. können sogar Krebsstammzellen schwächen und **gesunde Zellen vor Schäden bewahren**. Die Wirkstoffe dafür liefert die Natur.

WIE VIEL DARF ICH WOVON ESSEN? WER SPORT TREIBT, KANN ZULANGEN

Der Clou bei der Paleo-Diät ist nicht, stets das größte Steak auf den Grill zu legen, sondern es geht darum, möglichst viel Grünzeug zu essen. Wenn es also Fleisch gibt, dann niemals ohne Gemüse.

Zwei Drittel bis drei Viertel des Tellers sollte mit Gemüse gefüllt sein. Der Rest ist reserviert für Fleisch, Fisch, Eier oder Nüsse. Die Mengen sind nicht festgeschrieben, sie richten sich vielmehr nach der Körpergröße des Paleo-Neulings und danach, wie aktiv er ist. Wer reichlich Sport treibt oder körperlich schwer arbeitet, kann bei süßen Früchten und Honig ruhig großzügiger zulangen als der gemeine Bürositzer ohne viel Bewegung. Auf ein paar Gramm hin oder her kommt es aber gar nicht an, wenn man die Regeln einhält.

Ein Gefühl für die Menge

Hier ein paar Anhaltspunkte für die Planung. Eine warme Hauptmahlzeit, die nur aus Fisch oder Fleisch und Gemüse besteht, kann zwischen 600 und 1 000 Gramm wiegen. Diese Menge macht die meisten Menschen rundherum richtig satt. An Tagen ohne Fleisch und Fisch kann die Gemüsemenge sogar noch üppiger ausfallen. Eine sättigende Portion Fisch wiegt etwa 200 Gramm. Wer einen Fisch im Ganzen zubereitet, rechnet für Kopf, Gräten und Flossen pro Person 50 Gramm zusätzlich. Für 200 Gramm Fischfleisch also 250 Gramm vom ganzen Fisch einkaufen.

Fleisch und Geflügel sind sättigender als Fisch, deshalb reichen meist 150 bis 180 Gramm pro Portion. Bei Fleischgerichten mit Knochen 50 bis 100 Gramm mehr einkalkulieren. Ist das Fleisch durchwachsen und recht fett, das Gemüse zum Ausgleich fettarm zubereiten, zum Beispiel also einfach in Knochenbrühe (s. S. 131) oder wenig Salzwasser dünsten. Um aus großen Mengen Gemüse leckere bunte und sehr befriedigende Mahlzeiten zu zaubern, lohnt es sich, auch Saucen und als Beilagen Pürees aus Gemüse zuzubereiten (s. S. 62). Ebenfalls sehr gut: Zusätzlich zum gegarten Gemüse einen Salat essen.

Zur Orientierung

— DIE PALEO-PYRAMIDE —





BACK TO THE ROOTS

ENDLICH WIEDER SATT WERDEN
UND NACHHALTIG ABNEHMEN

Wer sich von den Essgewohnheiten und dem klugen Lebensstil unserer frühen Vorfahren inspirieren lässt, ist auf dem besten Weg zu einer guten Figur.

- **Paleo im Hier und Jetzt:** Die ursprüngliche Ernährung des Menschen und wie sie sich im modernen Alltag locker umsetzen lässt.
- **Abnehmen mit neuem Genuss:** Mehr Geschmack, Qualität und Frische. Ohne Zucker, Milch, Gluten und künstliche Zusätze.
- **Lecker, kerngesund und sättigend:** Mit großem Rezeptteil und vielen praktischen Tipps für alle Mahlzeiten.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4297-9



9 783833 842979



€16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U