

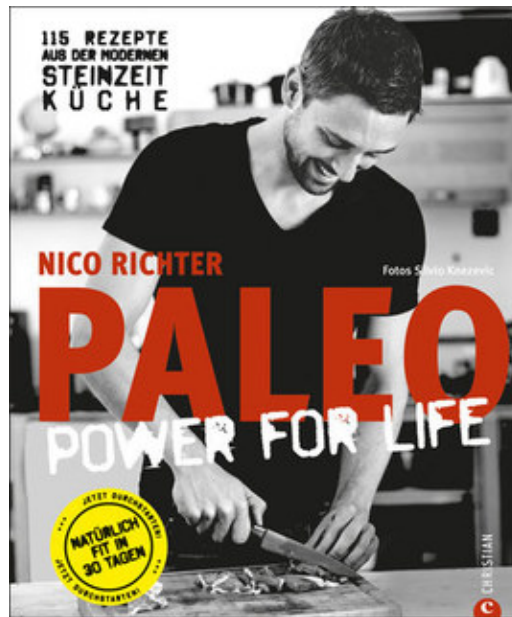
Nico Richter PALEO power for life

Leseprobe

[PALEO power for life](#)

von [Nico Richter](#)

Herausgeber: Christian Verlag



<http://www.unimedica.de/b18350>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



115 REZEPTE
AUS DER MODERNEN
STEINZEIT
KÜCHE

NICO RICHTER

Fotos Silvio Knezevic

PALEO

POWER FOR LIFE



CHRISTIAN



NICO RICHTER

PALEO

POWER FOR LIFE



NICO RICHTER

PALEO

POWER FOR LIFE

FOTOS SILVIO KNEZEVIC

115 REZEPTE
AUS DER MODERNEN STEINZEITKÜCHE

INHALT

	PALEO DIE GRUNDLAGEN	12	30 TAGE PALEO	26	
Vorwort: »Paleo tut mir gut«	6	Was steckt hinter Paleo?	14	Warum 30 Tage?	28
»Essen Sie sich gesund!«	8	Was soll ich essen?		Die Vorbereitungen	29
Aufbau des Buches	10	Die Paleo-Regeln	17	Wie funktionieren die 30 Tage?	30
		So sieht eine typische Mahlzeit aus	22	Speiseplan – so könnten 30 Tage aussehen	32
		Die Vorteile von Paleo	23	Tipps für den Erfolg mit Paleo	34
				Diese Fehler solltest Du vermeiden	35
				Sei stark – Begleiterscheinun- gen bei der Umstellung	36
				Wie geht es weiter nach den 30 Tagen?	37





PALEO-PRAXIS	38	REZEPTE	48	SUCHEN & FINDEN	220
Fokus Lebensmittelqualität	40	Basics	48	Schlagwortregister	220
Einkaufen und sparen Paleo muss nicht teuer sein	42	Frühstück	54	Rezeptregister	221
Das sollte immer auf Lager sein	43	Eier	68	Dank	222
Küchenbasics – besondere Zutaten der Paleo Küche	44	Gemüse	80	Impressum	223
Küchenausrüstung – praktische Helfer machen Kochen zum Vergnügen	45	Dips	106		
Wochenplan – die beste Vorbereitung	48	Salate	114		
Praktische Infos zu den Rezepten	47	Rind, Schwein & Lamm	128		
		Geflügel	156		
		Fisch	168		
		Snacks	186		
		Desserts & Süßes	200		
		Getränke	216		

VORWORT

»PALEO TUT MIR GUT«

Da saß ich im Sprechzimmer meiner Ärztin und hörte ihr zu, als sie mir meine frisch eingetroffenen Blutwerte im Rahmen einer Routineuntersuchung zeigte. Langzeit-Blutzuckerwert, Omega-3-Spiegel, Blutdruck und Stressindikatoren – alles andere als perfekt. Aber eigentlich war ich doch gesund. Ich, 28 Jahre alt, selten krank, normalgewichtig, überdurchschnittlich sportlich und nicht allzu sehr gestresst im Job. Alles bestens, oder? Dachte ich zumindest. Die Labor-Ergebnisse brachten mich zum Nachdenken. Sollte ich etwa trotz meiner subjektiv empfundenen gesunden Lebensweise doch etwas falsch machen? Wie erklären sich diese schlechten Blutwerte, unruhiger Schlaf, unreine Haut und Nachmittagsmüdigkeit?

SIND WIR DENN ALLE KRANK?

Nicht nur ich war betroffen, im Familien- und Freundeskreis gab es zahlreiche Fälle von Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Fettleibigkeit, Krebs und weiteren degenerativen Erkrankungen. Sollten alle diese Beschwerden nur das Ergebnis von »schlechten Genen« sein, ich mich somit meinem Schicksal ergeben? Warum werden Menschen zwar alt, der Großteil von Ihnen kann die letzten 10–20 Jahre aber oft nicht mehr genießen? Ich las davon, dass die aktuelle Generation eine rückläufige Lebenserwartung hat. Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte sterben die Kinder im Schnitt jünger als ihre Eltern – und das trotz medizinischen Fortschritts! Macht uns unser Lebensstil krank?

Durch Zufall erzählte mir mein guter Freund Mark von seinen »30 Tagen Paleo«, der Steinzeit-Diät. Ich musste schmunzeln. So ein ar-

chaischer Ernährungs-Hype sah ihm gar nicht ähnlich. Er erzählte mir rasch die Grundregeln, und dass er sich 30 Tage lang nur von Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Nüssen und Samen ernähren wollte – 20 Tage hatte er bereits hinter sich! Kein Getreide, kein Zucker, keine Milch, keine Hülsenfrüchte. Ihm ginge es prächtig.

Das Konzept hörte sich logisch an, also begann ich, mich mit dem Thema genauer zu beschäftigen. Während der Recherche erkannte ich zum ersten Mal die Diskrepanz zwischen dem Lebensstil, für den unser Körper durch Jahrtausende von der Evolution optimiert wurde, und unserem jetzigen Lebensstil. Die Erklärungen zu Auswirkungen von Fast-Food, Getreideprodukten, Zucker und Co. auf Verdauungsprozesse, Immunsystem und Hormonreaktionen klangen logisch und ließen kaum Fragen offen. Da Paleo angeblich gut für die Blutzuckerregulation sein soll, gegen schlechten Schlaf helfe und für bessere Haut Sorge, konnte ich nicht anders als ebenfalls die »30 Tage Paleo« auszuprobieren.

NIE GING ES MIR BESSER!

Diese Entscheidung ist mittlerweile ziemlich genau zwei Jahre her. Die »30 Tage Paleo« zeigten ihre Wirkung und ich fühlte mich fitter, wacher, nach dem Essen nicht mehr so müde und ich konnte endlich besser schlafen! Hinzu kam, dass mir auch zwei nachfolgende Blutuntersuchungen eine kontinuierliche Verbesserung bescheinigten. Aber nicht nur die positiven Folgen hinterließen Eindruck: Als ich, wie empfohlen, nach den »30 Tagen Paleo« probe-weise wieder ausgewählte Lebensmittel, wie Getreideprodukte, in meinen Ernährungsplan einführte, erlebte ich, wie negativ mein Körper

in seinem jetzt »sauberen« Zustand auf diese Produkte reagierte. Ich bekam u. a. Magenkrämpfe und Verdauungsprobleme. Da war für mich klar, dass Paleo keine kurzfristige Diät ist, sondern eine langfristige Ernährungsweise. Von nun an bestimmten zwei Grundprinzipien meine Entscheidungen bei der Auswahl von Lebensmitteln:

Genießen: »echte«, unverarbeitete und nährstoffreiche Lebensmittel in Form von Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse, Obst sowie natürliche Fettquellen

Vermeiden: verarbeitete, chemisch veränderte und nährstoffarme Industrieprodukte, wie Getreideprodukte, Zucker, Hülsenfrüchte, verarbeitete Milchprodukte und stark verarbeitete Öle

Paleo ist kein starres Regelwerk, sondern gibt dir die Möglichkeit, die für dich persönlich beste Ernährung zu finden. Nicht nur das, denn die Orientierung an der Evolution hilft bei der Beurteilung von Entscheidungen hinsichtlich der eigenen Gesundheit in allen Lebensbereichen: Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stress,



Lebensraum oder soziale Beziehungen. Inspiriert von meinen euphorischen Berichten war auch meine Freundin Michaela, nachdem sie sich mit der Theorie von Paleo beschäftigt hatte, ebenfalls nicht mehr davon abzubringen. Von nun an konnten wir gemeinsam einkaufen, planen und kochen, was natürlich vieles leichter macht im Alltag zu zweit.

WIR LEBEN PALEO

Die positiven Erfahrungen mit Paleo und das Interesse von Freunden und Familie war auch einer der Auslöser für den Start unseres Blogs paleo360.de. Wir wollten das angelesene Wissen und die selbst gewonnenen Erkenntnisse weitergeben, damit möglichst viele Menschen von dieser gesunden Ernährungsweise profitieren können.

Neben der Auseinandersetzung mit der Wissenschaft hinter Paleo bewirkte das Betreiben von paleo360.de vor allem eine neue Lust am Kochen, die wir beim Austesten von Rezepten für unsere Leser entdeckten. Ich habe es Paleo zu verdanken, dass aus mir als einstigem Kochmuffel ein begeisterter Hobbykoch wurde, der bis zu drei Stunden täglich in der Küche verbringt, um neue Rezepte auszuprobieren! Paleo bedeutet für mich keine Entbehrung, sondern vor allem Genuss. Ich entdecke jeden Tag neue Gerichte und ausgefallene Zutaten, die das Kochen noch abwechslungsreicher machen. Aus eigener Erfahrung merkten wir schnell, dass der Einstieg über leckere Rezepte für viele Menschen der einfachste Weg ist. So führten also zahlreiche Experimente in der Küche und gleichzeitig das tolle Feedback unserer Blog-Leser zu der Entscheidung »Wir müssen ein Kochbuch schreiben« – und hier ist es!

Euer

Nico

»ESSEN SIE SICH GESUND!«

»Der Prophet gilt nichts im eigenen Land.« Im Sinne dieses Zitates hielt ich mich zurück, als mir meine jüngere Tochter vor ein paar Monaten ankündigte, sie habe ein Buch gekauft, mit dessen Hilfe sie acht Kilogramm Körpergewicht in vier Wochen abnehmen wolle. Am Morgen reichlich Kohlenhydrate, mittags Mischkost und abends »Low-Carb« und viele Proteine. So in etwa lautete das Grundkonzept. Spielend oder schlafend schlank werden?

Nach vier Wochen zäher Disziplin war das Gewicht meiner Tochter eher gestiegen, dafür ihre Stimmung deutlich gefallen. Für mich kein Einzelfall, machen doch viele dieser sogenannten »Diäten« leere Versprechungen. Es musste eine Alternative her: Die Paleo-Ernährung war meine Empfehlung. Als begeisterte Hobbyköchin waren die Rezepte des Blogs von Nico Richter für meine Tochter genau das Richtige. Das Resultat: Acht Kilogramm Gewichtsverlust in sechs Wochen, aber viel entscheidender war die vermehrte Lust auf Bewegung, die viele Energie, die schöne Haut und die gute Laune.

WARUM ERZÄHLE ICH IHNEN DAS?

Weil es den meisten meiner Patienten so geht: Sie wollen eigentlich nur abnehmen und sind verblüfft, wie viele zusätzliche positive Effekte sich durch die Paleo-Ernährung erzielen lassen. Vieles davon ist auch für mich als Ärztin messbar und nachvollziehbar, denn Schätzungen zufolge beruhen mindestens zwei Drittel der Zivilisationserkrankungen auf schlechten Lebensstilfaktoren, allen voran Fehlernährung und Bewegungsmangel. Diese gesundheitlichen Probleme manifestieren sich bei immer jüngeren Menschen.

Als Nico sich vor zwei Jahren bei mir zu einem Check-Up und zur Überprüfung seiner Ernährung vorstellte, hatte ich zunächst Zweifel, ob ich diesem jungen und sportlichen »Patienten« wirklich signifikante Optimierungspotentiale aufzeigen könnte.

Wie praktisch bei jedem Patienten deckten die Laboruntersuchungen dann aber doch einige Probleme und Defizite auf. Vor allem einen deutlich zu hohen Langzeitzuckerwert und das trotz einer »Low-Carb«-Ernährung. Kein Einzelfall, denn dieser sogenannte »Alterszucker« tritt heute bei vielen schlanken und sportlichen Patienten in jungem Alter auf. Nicos konsequente Entscheidung, daraufhin auf die Paleo Ernährung umzustellen, konnte ich nur befürworten. Ein Jahr nach der Umstel-



lung von »Low-Carb« auf Paleo war sein Langzeitzuckerwert in den Normbereich gefallen, auch andere Laborwerte hatten sich signifikant verbessert.

Was ist passiert? Eigentlich ist es ganz einfach: Im Gegensatz zu Ernährungsformen wie beispielsweise »Low-Carb« verzichtet Paleo komplett auf Getreide- und Milchprodukte sowie auf stark verarbeitete Lebensmittel. Die Ausschüttung von Stresshormonen und Stressbotenstoffen für den Körper kann so minimiert werden. Außerdem können Blutzuckererhöhungen sowie entzündungs- und verkalkungsfördernde Reaktionen verhindert werden. Paleo scheint bei vielen Anzeichen von sogenannten Zivilisationskrankheiten also die optimale Ernährungsform zu sein. Dazu gehören Diabetes mellitus, Bluthochdruck, bestimmte Darmerkrankungen, aber auch Arthrosen, Autoimmun-Erkrankungen, Allergien und bestimmte Rheuma-Erkrankungen. Auch Depression und das sogenannte »Burnout-Syndrom« können durch eine Paleo-Ernährung positiv beeinflusst werden. Die genannten Erkrankungen haben nämlich eines gemeinsam: Ihnen liegen die gleichen ursächlichen Faktoren zugrunde, wie latente Entzündungen durch zu hohe Insulinspiegel, schlechte Fettsäuren, Mangel an günstigen Fettsäuren sowie Defizite an Mikronährstoffen und Antioxidantien. Die Paleo-Ernährung vermag dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zu geben und gleichzeitig negative Einflüsse durch die heutige Ernährung zu minimieren.

Paleo ist aus meiner Sicht also wärmstens zu empfehlen. Sowohl für vollständig gesunde Menschen als auch für diejenigen, die mit den ersten Anzeichen eines nicht optimalen Lebensstils zu kämpfen haben. Die »30 Tage Paleo« sind dafür der ideale Start. Tun Sie mir langfristig nur einen Gefallen und vergessen Sie nicht den Genuss! Die Rezepte in diesem Buch zeigen, wie man gesund UND lecker kochen kann. Selbst wenn Sie – so wie ich – Ihre schwachen Momente haben, denken Sie daran: Kleine Sünden gefährden nicht den Erfolg! Im Gegenteil, sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie langfristig dabei bleiben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und anschließendem Genießen dieser wirklich leckeren Rezepte.

Essen Sie sich gesund!

Ihre



Frau Dr. Angelika Hartmann



FRAU DR. HARTMANN EMPFIEHLT

Lassen Sie sich gegebenenfalls vor Beginn einer Ernährungsumstellung von Ihrem Arzt untersuchen und individuell beraten. Besonders bei Kindern, Senioren oder chronisch erkrankten Menschen ist das zwingend notwendig.

AUFBAU DES BUCHES

1. TEIL: PALEO – DIE GRUNDLAGEN

Das Verständnis der Wirkungen von bestimmten Lebensmitteln ist die beste Motivation für eine Ernährungsumstellung. Was also ist Paleo? Warum funktioniert es? Für wen ist es geeignet? Ich werde versuchen, dir die meist gestellten Fragen gleich zu beantworten. So vorbereitet kannst du anschließend sofort in dein Paleo Abenteuer starten! (ab Seite 12)

2. TEIL: 30 TAGE PALEO – DER PERFEKTE START

Man beginnt Paleo idealerweise mit einer Umstellungsphase von 30 Tagen. Sie dient dazu, deinen Körper zu »entgiften« und dir wieder ein Gefühl für gesundes Essen zu geben. Worauf solltest du während der Umstellung achten? Welche Rezepte sind besonders für den Start geeignet? Lies diese Kapitel aufmerksam, wenn du die »30 Tage Paleo« noch nicht absolviert hast, denn die positiven Effekte dieser Umstellung können dein Leben verändern. (ab Seite 26)

3. TEIL: PALEO-PRAXIS – KOCH- VERGNÜGEN MIT MEHRWERT

Gesunde Ernährung muss natürlich auch im Alltag umsetzbar sein, auch wenn es »Paleo-Food« nicht an jeder Straßenecke gibt. Was kaufe ich auf Vorrat ein, wie plane ich als Berufstätige/r? Was sollte ich beim Kochen beachten? Wie spare ich Geld und was sollte ich über die Qualität der Lebensmittel wissen? Hier bekommst du Antworten. (ab Seite 38)

4. TEIL: REZEPTE, REZEPTE, REZEPTE

Von wegen »nur Steak und Salat« – Paleo ist viel mehr. Hier kommen die Rezepte! Mal sind es schnelle Gerichte für den Alltag, mal Kreationen für Schlemmerrunden mit Freunden. Kochen mit vielleicht völlig neuen, exotischen Zutaten macht Spaß, schmeckt toll und du wirst schnell merken: Paleo wird nie langweilig! (ab Seite 48)

DAS BUCH IST NICHT DAS ENDE!

Auf dem Blog www.paleo360.de findest du weitere Informationen rund um die Paleo-Ernährungsweise: Artikel für ein noch tieferes Verständnis von Paleo, aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft und immer wieder neue Rezepte, die wir für dich ausprobieren.



PALEO

DIE GRUNDLAGEN

Paleo bietet ein Gegenkonzept zur typischen westlichen Ernährungsweise. Der Grundgedanke ist, sich von natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln in Form von Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse, Obst und natürlichen Fettquellen zu ernähren. Diese bieten dem menschlichen Organismus alle Nährstoffe, die er braucht, um gesund zu leben und seine natürliche Fitness zu bewahren oder wiederzuerlangen. Vermieden werden hingegen stark verarbeitete, chemisch veränderte und nährstoffarme Industrieprodukte.





WAS STECKT HINTER PALEO?

PALEO IST DIE URSPRÜNGLICHE MENSCHLICHE ERNÄHRUNG

Der Begriff Paleo ist die Kurzform für den Zeitraum des Paläolithikums, der Altsteinzeit. Auch »Steinzeit-Ernährung« genannt, orientiert sich Paleo an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler, ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach und setzt einen verstärkten Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit. Die Grundlage der Paleo-Ernährung bilden daher Lebensmittel, die in ähnlicher Form während der etwa 2,5 Millionen Jahre langen Evolution der Gattung »Mensch« verfügbar waren und die eine ideale Nährstoffversorgung für unseren Organismus bieten. Die Hauptbestandteile bilden:

- + Gemüse
- + Obst
- + Fleisch
- + Fisch
- + Eier
- + Nüsse und Samen

Verzichtet wird hingegen auf die meisten verarbeiteten Lebensmittel, die erst nach der Einführung von Ackerbau und Viehzucht, also vor etwa 10.000 Jahren, verfügbar waren, sowie auf Lebensmittel mit einem hohen Anteil an für den menschlichen Organismus schädlichen Antinährstoffen. Dazu gehören:

- ▼ Getreideprodukte
- ▼ Hülsenfrüchte
- ▼ industriell verarbeitete Milchprodukte
- ▼ Zucker

- ▶ verarbeitete pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren

DER RICHTIGE TREIBSTOFF FÜR DEINEN MOTOR

Paleo ist für viele Menschen die beste Art zu essen, weil dieses Ernährungskonzept mit unseren Genen im Einklang funktioniert. Mit Paleo kann man langfristig schlank, fit und gesund bleiben, da sich der menschliche Körper während der 2,5 Millionen Jahre genau an diese Lebensmittel angepasst hat. Dagegen ist die – gesamtgeschichtlich betrachtet erst kürzlich eingeführte – typisch westliche Ernährungsweise, basierend auf verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und minderwertigen Fetten, der Hauptgrund für die erhöhte Anzahl an Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Auto-Immun-Reaktionen.



**100 JAHRE
INDUSTRIELLE
PRODUKTION**

**10.000 JAHRE
LANDWIRTSCHAFT**

**2.500.000 JAHRE
JÄGER + SAMMLER**

EVOLUTION DAUERT SEINE ZEIT

Paleo bietet ein Zurück zur »passenden Ernährung« für uns, da sich der menschliche Körper in der kurzen Zeit seit der Einführung von Getreide und Milchprodukten sowie von stark verarbeiteten und veränderten Lebensmitteln noch nicht entsprechend anpassen konnte.

- ▶ **2,5 Millionen Jahre:** Jäger und Sammler – Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Nüsse, Samen
- ▶ **10.000 Jahre:** Neolithische Revolution – Wir entwickeln uns vom Jäger und Sammler zum Bauern und Landwirt. → Getreideprodukte, Milchprodukte
- ▶ **100 Jahre:** Industrielle Revolution – verarbeitetes Mehl, Zucker, Pestizide, industrielle Landwirtschaft, Konserven
- ▶ **10-20 Jahre:** Antibiotika und Hormone in der Viehzucht, genetisch veränderte Lebensmittel

WURDEN STEINZEITMENSCHEN NICHT NUR 30 JAHRE ALT?

Diese Frage hören wir immer wieder. Die Gründe für diese geringe Lebenserwartung findet man aber weniger in der Ernährung, als viel mehr in der hohen Kindersterblichkeitsrate und der mangelnden medizinischen Versorgung. Außerdem führte auch das Ausgesetztsein gegenüber Umwelteinflüssen, Naturkatastrophen und natürlichen Feinden wie wilden Tieren dazu, dass viele Menschen im Paläolithikum schon früh starben. Studien an heutigen noch lebenden Jäger-und-Sammler-Völkern, welche sich nach wie vor maßgeblich steinzeitlich ernähren und keine verarbeiteten Lebensmittel zu sich nehmen, zeigen jedoch, dass diese ein

Alter von 70 Jahren und mehr erreichen können. Aber nicht nur das Altwerden ist bezeichnend, sie bleiben von Zivilisationskrankheiten verschont, müssen im hohen Alter keine oder kaum Medikamente einnehmen, können also auch die letzten Jahre ihres Lebens gesund verbringen.

Die Umstellung auf Paleo bedeutet aber nicht, dass wir unsere hart erkämpften hohen Lebensstandard wieder aufgeben sollen. Es geht um die Orientierung an bewährten Ernährungsansätzen und das Verständnis dafür, was unserem Körper gut tut. Auf Paleo in Kombination mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft kommt es also an.

SCHLECHTE ERNÄHRUNG ALS URSACHE VIELER KRANKHEITEN

Grund für den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist heute nicht so sehr der Faktor, dass diese in der Altsteinzeit nicht in größeren Mengen verfügbar waren, sondern vor allem, dass sie eine negative Wirkung auf unsere Gesundheit haben. Aber warum machen uns Getreide, stark verarbeitete Lebensmittel und sogenanntes »Junk Food« krank?

- ▶ Sie enthalten oft künstliche Geschmacks- und Signalstoffe, die unser Belohnungssystem im Gehirn ansprechen. Sie enthalten jedoch keine Nährstoffe, die unser Sättigungsgefühl auslösen. Wir »überfressen« uns deshalb an diesen Lebensmitteln regelrecht.
- ▶ Sie enthalten viele Kohlenhydrate. Ihr Überkonsum führt also dazu, dass der Körper sich auf Kohlenhydrate als Energiequelle verlässt und die Fähigkeit verlieren kann,



Körperfett in Energie umzuwandeln. Weitere Konsequenzen sind die Einlagerung des überschüssigen Zuckers als Körperfett und erhöhte Blutzuckerwerte, die wiederum zu Schädigung von Körperzellen führen können (Diabetes).

- ▶ Bestimmte Lebensmittel haben eine negative Auswirkung auf unseren Verdauungstrakt und können zu einer unausgeglichene Darmflora sowie zu chronischen Entzündungen führen, wobei letztere nicht auf den Darm beschränkt sein müssen. Dies gilt besonders für industriell verarbeitete und veränderte Produkte, bei denen wichtige Nährstoffe verloren gegangen oder einzelne Bestandteile verändert worden sind.
- ▶ Chronische Entzündungen bedeuten dauerhaften Stress für unser Immunsystem.

Das kann zu Anfälligkeit für Krankheitserreger, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie zu Auto-Immun-Reaktionen führen.

Die gute Nachricht ist, dass viele Menschen durch Veränderung der Ernährungsweise und des Lebensstils Beschwerden langfristig in den Griff bekommen können, und das ganz ohne Medikamente.

Paleo orientiert sich an Evolution und Wissenschaft und bietet die beste Grundlage, um die für dich langfristig optimale Ernährung zu finden. Nährstoffreiche und leckere Lebensmittel machen satt und lassen dich das Essen wieder genießen. Ohne schlechtes Gewissen.

WAS SOLL ICH ESSEN? DIE REGELN

Fakten, Fakten, Fakten. Hier bist du richtig, wenn du es genauer wissen willst!

ERLAUBT

- + Gemüse:** ist die Basis der Paleo-Ernährung und sollte reichlich konsumiert werden. Es ist sowohl Ballaststoffquelle als auch Lieferant von pflanzlichen Sekundärstoffen und damit elementar für Verdauung, Stoffwechsel und Wohlbefinden. Wer abnehmen will, sollte den Konsum von stärkehaltigem Gemüse (Süßkartoffeln, Kürbis, etc.) beschränken.
- + Fleisch:** Es liefert uns wertvolle Proteine, gesunde Fette und Vitamine, welche nur aus tierischen Quellen bezogen werden können. Die beste Fleischqualität findet man bei Tieren, die in ihrer natürlichen Umgebung mit natürlichem Futter aufgewachsen sind. Bevorzuge daher Fleisch von weidegefütterten Rindern und Schafen, freilaufenden Schweinen und Hühnern sowie jegliche Form von Wild. Mangelnder Auslauf, falsches Futter und Antibiotika hingegen haben negative Auswirkungen auf Qualität und Nährstoffgehalt.
- + Fisch & Meeresfrüchte:** Meerestiere sind eine wichtige Quelle für Eiweiß und essentielle Omega-3-Fettsäuren! Fisch sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Auf Qualität und Nachhaltigkeit achten: Wildfang oder Bio-Aquakulturen.
- + Eier:** Sie sind besser als ihr Ruf, da sie wichtige Nährstoffe wie gute Fette, Proteine und Vitamine liefern sowie sättigend wirken. Bio-Eier von freilaufenden Hühnern sind die beste Wahl. Keine Sorge, ein Zusammenhang zwischen Eierkonsum und einem »Cholesterin-Problem« oder Herz-Kreislauf-Krankheiten kann nicht nachgewiesen werden. Hierfür sind eher chronische Entzündungen im Körper, zum Teil ausgelöst durch übermäßigen Konsum von Getreide und Hülsenfrüchten, verantwortlich.
- + Obst:** wichtiger Lieferant von Vitaminen und Ballaststoffen, hat aber einen Nachteil: Besonders »hochgezüchtetes« Obst und Südfrüchte beinhalten viel Fruchtzucker (Fructose). Dieser kann nur von der Leber verarbeitet werden. In Maßen kann der Körper damit gut umgehen, allerdings sollten übergewichtige Menschen eher auf Obst mit geringem Zuckeranteil (Beerenfrüchte, Grapefruit etc.) zurückgreifen und den Konsum von Obst mit hohem Zuckeranteil (Bananen, Mango etc.) einschränken.
- + Nüsse & Samen:** Sie können ein sehr kompakter und gesunder Energielieferant sein. Der Konsum sollte allerdings eine Handvoll pro Tag nicht übersteigen, denn viele Nüsse weisen ein ungünstiges Fettsäurenprofil auf und besitzen Antinährstoffe, welche die Mineralstoffaufnahme behindern können. Bestimmte Nussorten, wie beispielsweise Macadamia, sind vorteilhafter als andere.
- + Öle & Fette:** Gute Fette zum Kochen und Backen sind ein wichtiger Bestandteil von Paleo. Geklärte Butter (Ghee) und ausgewählte (kaltgepresste) Pflanzenfette wie Oliven-, Kokos- und Avocado-Öl sind gesunde Energielieferanten. Mehr dazu, siehe »Küchenbasics« (Seite 44)
- + Kräuter & Gewürze:** Jegliche Form von Kräutern und Gewürzen ist erlaubt, solange sie nicht mit Zucker oder Konservierungsstoffen versetzt sind.



- + Getränke ohne Zucker & Zusatzstoffe:**
Wasser und Tee können in großen Mengen getrunken werden. Kaffee hingegen sollte eher seltenes Genussmittel statt dauerhaftes Sucht- und Aufputzmittel sein.

NICHT ERLAUBT

- ▼ Getreideprodukte:** alles mit Bestandteilen von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Hirse, um nur die bekanntesten zu nennen, zum Beispiel Brot, Nudeln und Pizza in jeglicher Form. Denn alle Arten von Getreide enthalten z. B. Gluten, Lektine (pflanzeneigene Abwehrproteine), Phytate (verhindern die Aufnahme von wichtigen Mineralien) sowie viele Kohlenhydrate und wenige Nährstoffe. Auch Pseudo-Getreidesorten wie Quinoa, Buchweizen oder Amarant fallen in diese Gruppe. Kurzfristige Folgen sind u. a. chronische Entzündungen im Darmbereich, Auto-Immunreaktionen und Leistungstiefs aufgrund eines schwanken-
- den Blutzuckerspiegels. Langfristig kann der übermäßige Konsum zu Krankheiten wie Diabetes und Fettleibigkeit führen.
- ▼ Hülsenfrüchte:** Ähnlich wie Getreide enthalten alle Formen von Hülsenfrüchten große Mengen an schädlichen Phytaten und Lektinen sowie eine große Menge an Kohlenhydraten im Verhältnis zu anderen Nährstoffen. Hierzu gehören schwarze und rote Bohnen genauso wie Kidney Bohnen, Erbsen, Linsen, Erdnüsse – du liest richtig, Erdnüsse sind keine Nüsse – und jegliche Formen von Soja.
- ▼ Milchprodukte:** Alle Milchprodukte wie Milch, Käse, Butter, Joghurt, Sahne usw. sind vorerst zu vermeiden. Milchzucker (Lactoseunverträglichkeit) und Wachstumshormone, die ursprünglich ja für das Kalb bestimmt sind, können zu Verdauungsproblemen führen oder den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen. Besonders die industriell verarbeiteten Milchproduk-



VARIATIONEN

—
MIT EIN WENIG OREGANO,
BASILIKUM UND THYMIAN
VERLEIHST DU DEM GEMÜSE
EINE ITALIENISCHE NOTE.

BUNTES GRILLGEMÜSE

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv: 15 Min. / gesamt: ca. 35 Min. 

½ Brokkoli
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Zucchini
1 Handvoll Champignons
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Den Ofen mit Grillfunktion auf 180 °C vorheizen.

Das Gemüse waschen und putzen, dabei die Paprikaschoten von den Kernen befreien. Die Zwiebeln schälen und die Champignons mit einem feuchten Küchentuch abreiben. Anschließend alles in etwa 4–5 cm große Stücke schneiden.

Das Gemüse zusammen mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut mischen.

Die gewürzte Gemüse-Mischung auf einem Grillrost ausbreiten und in den Ofen schieben. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech als Tropfschutz darunter schieben.

Das Gemüse 15–20 Minuten backen, dabei nach 10 Minuten wenden. Anschließend aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben oder auf vier Teller verteilen.

TIPP

Das Gemüse lässt sich auch auf Vorrat zubereiten, luftdicht verpackt hält es sich 2–3 Tage im Kühlschrank oder etwa 2 Monate im Tiefkühlfach.

DAZU PASST

Aioli (S. 110), Hamburger mit Ananas (S. 139), Schweinefilet in Kaffeekruste (S. 155), Ingwerschnitzel (S. 152), Pflaumen-Koriander-Dip (S. 108), Barbecue-Sauce (S. 111)

Nährwert pro Portion:

121 kcal / **5** g E / **8** g F / **7** g KH



BLUMENKOHLSALAT-

SALAT

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für den Salat:

- ½ Blumenkohl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Karotten
- ½ Gurke
- 5 Radieschen
- 1 Zwiebel

Für die Sauce:

- 5 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen und die Röschen in große Stücke schneiden. Diese in einer Küchenmaschine auf »Reiskorngröße« zerkleinern.

Den zerkleinerten Blumenkohl etwa 2 Minuten in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt bissfest garen.

Das restliche Gemüse waschen, putzen – die Paprikaschote von Kernen befreien – und alles in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.

Alles zusammen in eine Salatschüssel geben, das Olivenöl und den Zitronensaft darüber gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.

DAZU PASST

Hamburger (S. 139), Zucchini-Boote mit Rindfleisch und Koriander (S. 135), Spinat-Hackfleisch-Muffins (S. 143)

Nährwert pro Portion:

476 kcal / **9** g E / **39** g F / **21** g KH



TIPP

WENN ZU WENIG PLATZ IN DEN
PFANNEN IST, KANNST DU DIE
ANANAS IN 2 DURCHGÄNGEN
BRATEN. DANN DIE SCHON
FERTIGEN SCHEIBEN IM OFEN
WARMHALTEN.

HAMBURGER

MIT ANANAS

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten



1 Ananas
 1 große rote Zwiebel
 (oder Gemüsezwiebel)
 1 kleine Zwiebel
 600 g Hackfleisch vom Rind
 ½ TL Chilipulver
 Salz, Pfeffer
 2 EL Kokosöl

Die Ananas von der Schale befreien, dann acht Scheiben davon abschneiden und diese jeweils vom Strunk in der Mitte befreien. Die rote Zwiebel schälen und in große Ringe schneiden.

Die kleine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch, dem Chilipulver sowie Salz und Pfeffer zu einer Masse verkneten. Dann aus der Fleischmasse vier Burger formen.

In 2 Pfannen je 1 EL Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dabei einmal wenden. Die Burger bei mittlerer Hitze solange braten, bis sie durch sind. Lässt sich einfach testen, indem man mit dem Pfannenwender leicht draufdrückt – wenn kein Fleischsaft mehr austritt, sind sie gar.

Zum Servieren die Hamburger wie folgt auf vorgewärmten Tellern anrichten: Zuerst eine Scheibe Ananas, dann einen Burger, (nach Wunsch etwas Guacamole S. 113) eine Schicht Zwiebelringe und zum Abschluss die zweite Ananasscheibe aufsetzen.

DAZU PASST

Scharfe Guacamole (S. 113), Süßkartoffel-Rösti (S. 85), Sesam-Kohlrabi-Sticks (S. 95), Maniok-Chips (S. 95), Apfel-Coleslaw (S. 123)

Nährwert pro Portion:

409 kcal / **31** g E / **29** g F / **7** g KH



OFEN-FORELLE

MIT ZITRONE

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv: 15 Minuten / gesamt: 35 Min. 

2 küchenfertige Forellen
2 Zitronen, unbehandelt
2 EL Kokosöl
Salz, Pfeffer
1 Bund frische Petersilie
1 Bund frischer Dill

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Forellen waschen, trocken tupfen und die Haut auf beiden Seiten mit dem Messer etwa 4-5 mal einritzen.

Die Zitronen waschen und von 1 Zitrone die Schale abreiben. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Zwei Scheiben für die Dekoration beiseite stellen.

Die Forellen mit 1 EL Kokosöl einreiben, anschließend innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann jeden Fisch mit ein paar Petersilien- und Dillstängeln sowie den Zitronenscheiben füllen. Anschließend die Forellen in eine feuerfeste Form setzen.

Das restliche Kokosöl und die geriebene Zitronenschale über die gefüllten Fische geben. Im Ofen etwa 20 Minuten backen.

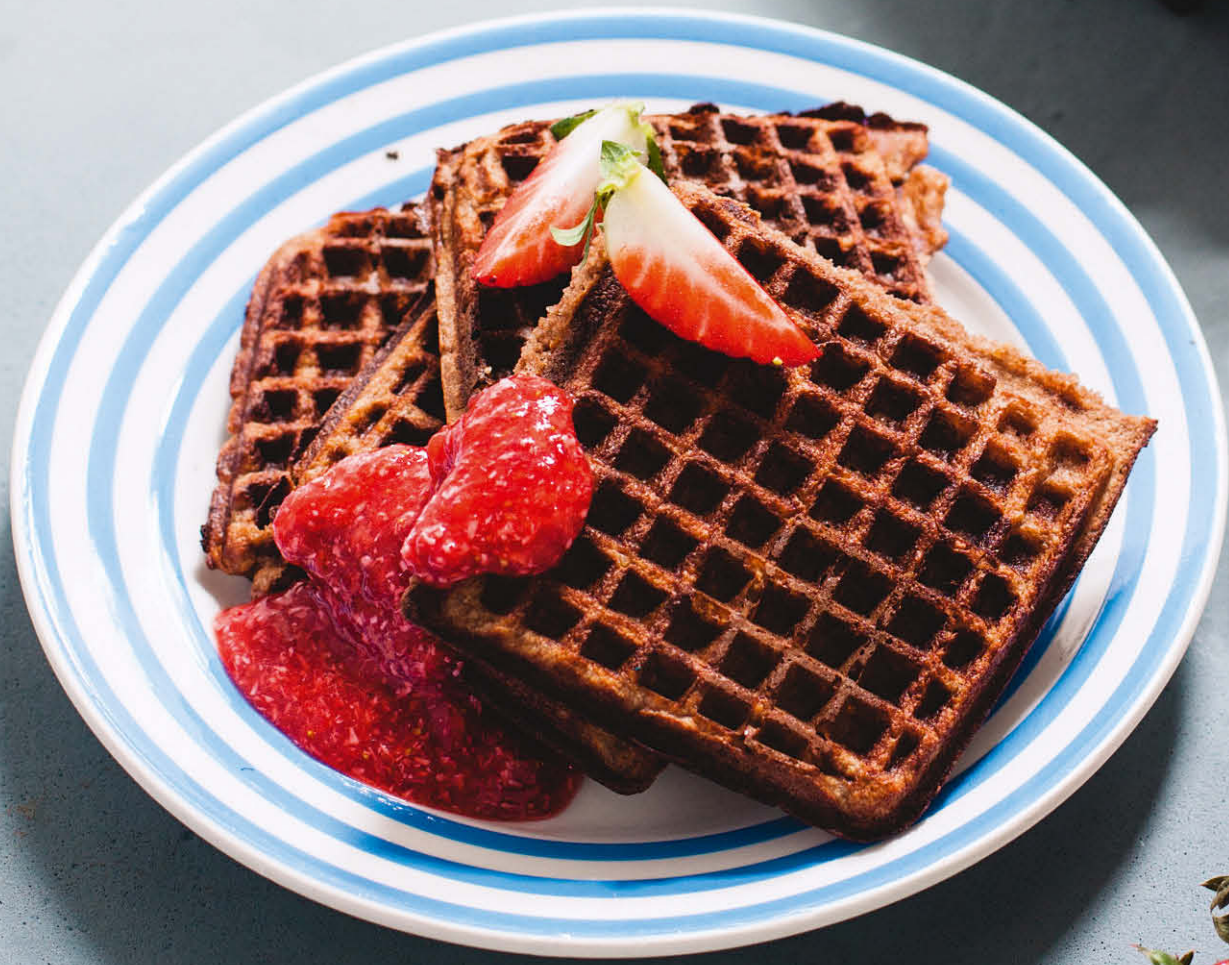
Die Forellen auf vorgewärmte Teller setzen, mit dem Saft der restlichen Zitrone beträufeln und mit Zitronenscheiben dekoriert servieren.

DAZU PASST

Gurkensalat mit Ingwer-Kokos-Sauce (S. 122), Karotten-Birnen-Salat (S. 122), Honig-Dill-Karotten (S. 89), Rote Beete mit Fenchel und Orange (S. 101)

Nährwert pro Portion:

287 kcal / **29** g E / **19** g F / **0** g KH



KAKAO-WAFFELN

MIT ERDBEER-KOKOS-CREME

Für 5 Waffeln / 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für die Waffeln:

2 Eier
 40 ml Kokosmilch
 2 EL Honig
 170 g Mandeln, gemahlen
 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
 1 TL Weinstein-Backpulver
 ½ TL Vanille, gemahlen
 1 TL Zimt
 1 Prise Salz

etwas Ghee für das Waffeleisen

Für die Waffeln die Eier verquirlen. Die Kokosmilch und den Honig hinzugeben unditerrühren. Anschließend die restlichen Zutaten vorsichtig unterheben.

Ein Waffeleisen vorheizen und gut mit Ghee einfetten. Ist das Waffeleisen heiß genug, die Waffeln nacheinander darin backen. Dazu je 1–2 EL Teig in die Mitte geben, etwas mit dem Löffel verteilen, das Eisen zuklappen und jede Waffel etwa 4–5 Minuten backen. Eventuell das Waffeleisen zwischendurch mit etwas Ghee nachfetten.

Die fertig gebackenen Waffeln auf einem Teller im Ofen bei 80 °C warmhalten.

Für die Creme die Erdbeeren waschen, putzen und grob zerkleinern. Alle Zutaten mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren und in eine Schale füllen.

DAZU PASST

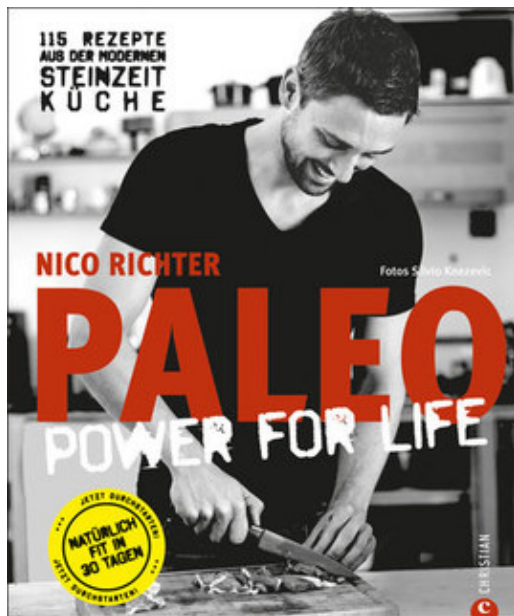
Schoko- und Vanille-Dip (S. 202), Mango- und Bananen-Eis (S. 215), frische Früchte

Für die Creme:

200 g Erdbeeren
 30 g Kokosflocken
 2 TL Honig
 2 TL Zitronensaft

Nährwert pro Portion:

406 kcal / **14** g E / **33** g F / **14** g KH



Nico Richter

[PALEO power for life](#)

115 Rezepte aus der modernen Steinzeitküche

224 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de