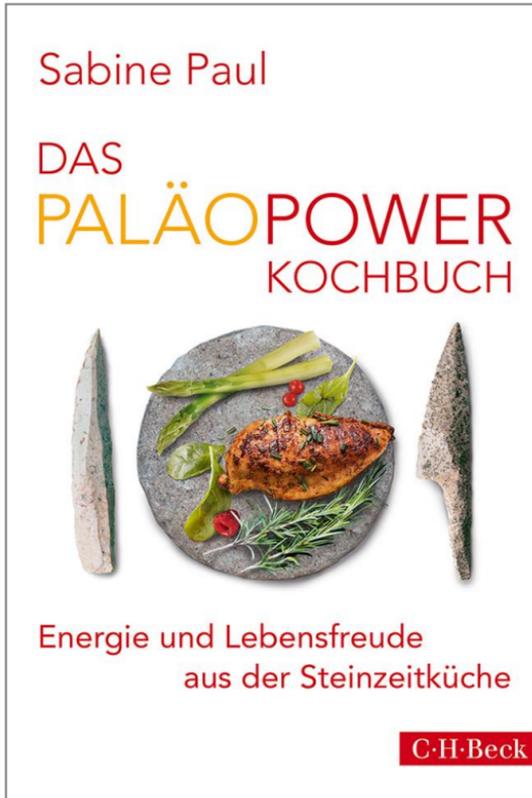


Unverkäufliche Leseprobe



Sabine Paul

Das PaläoPower Kochbuch

Energie und Lebensfreude aus der Steinzeitküche

272 Seiten mit 70 Abbildungen. Klappenbroschur

ISBN: 978-3-406-66764-0

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.chbeck.de/13664968>

I. Einladung zu Genuss- abenteuern mit der Steinzeitküche



Rückkehr in die Steinzeitküche?

Was ist der längste Ernährungstrend, den die Menschheit kennt? Es ist keiner der offiziellen Ernährungsratschläge und auch keine der vielen Diät-Trendwellen, die kommen und gehen. Nur eine Ernährungsform hat sich fast zwei Millionen Jahre gehalten: die Ernährung der Jäger und Sammler, unserer fitten Vorfahren der Altsteinzeit. Sie wird auch als «Paläo-Ernährung» bezeichnet, als Kurzform von «Paläolithikum» («paläo» = alt, «lithos» = Stein).

Warum interessiert uns diese Art der Ernährung heute noch? Seit fast 10000 Jahren leben Menschen anders, haben sich als Ackerbauern und Viehzüchter neue Nahrungsquellen erschlossen (Milch und glutenhaltige Getreide) und vor etwa 60 Jahren die industrialisierte Nahrungsproduktion eingeführt – mit Annehmlichkeiten wie Fertiggerichten, Supermärkten und günstigen Nahrungsmitteln, die unabhängig von Jahreszeit und Produktionsort meist ganzjährig verfügbar sind. Wer möchte da wieder zurück zu einer archaischen Küche? Die Antwort ist ganz einfach: Probieren Sie den Unterschied zwischen dieser ursprünglichen Ernährung und einer typisch «westlichen» Kost aus. Sie werden angenehm überrascht sein – sowohl vom Genuss als auch von der Energie, die die Steinzeitküche bietet.

Wir sind noch immer Jäger und Sammler

Woher kommt diese Energie, warum schmecken uns die Zutaten der Steinzeitküche in der Regel besonders gut? Biologisch lassen sich diese Effekte einfach erklären: Wir sind noch immer Jäger und Sammler – zumindest genetisch gesehen. Denn im Lauf der knapp zwei Millionen Jahre des Jäger-und-Sammler-Lebens, die 99,5 Prozent der Menschheitsgeschichte ausmachen, wurden Gehirn, Stoffwechsel, Verdauungsorgane und Appetit bestmöglich an diese Lebensweise und die verfügbaren Nahrungsquellen angepasst.

Der dramatische Wechsel in Ernährung und Lebensstil, der durch Ackerbau und Viehzucht vor weniger als 10000 Jahren eintrat, wird als «Neolithische Revolution» bezeichnet (neolithisch = jungsteinzeitlich). Evolutionär gesehen sind weniger als 10000 Jahre aber kaum von Bedeutung, denn in dieser Zeit finden nur wenige Veränderungen an unseren Genen und damit Anpassungen an neue Nahrungsmittel statt. Solche Mutationen setzen sich in der Regel erst nach mehreren zeh- bis hunderttausend Jahren durch. Eine der bislang wenigen bekannten genetischen Veränderungen in Bezug auf die Ernährung ist die Milchzuckerverträglichkeit (Laktosetoleranz). Sie hat sich aus dem Gebiet des Fruchtbaren Halbmonds heraus in den letzten 8000 Jahren verbreitet – basierend auf einer ohnehin schon vorhandenen Eigenschaft der Menschen, zumindest als Säuglinge Milchzucker verdauen zu können. Die Mehrheit der erwachsenen Weltbevölkerung verträgt aber bis heute keine oder nur wenig Milch.

Nur 0,01 Prozent der Menschheitsgeschichte, weniger als 200 Jahre, sind seit der Industriellen Revolution vergangen, und erst seit etwa 60 Jahren betreiben Menschen die Massenproduktion von



Nahrungsmitteln, erfinden neue Inhaltsstoffe wie industriell gehärtete Fette oder «Zusatznutzen» in Form von hochdosierten Vitaminzugaben oder angeblichen Cholesterinsenkern mit fragwürdigen (Neben-)Wirkungen, verwenden Geschmacksverstärker für Produkte geringer Qualität oder chemische Hilfsstoffe für eine monatelange Lagerung auf Kosten von Frische und Nährstoffgehalt. Immer mehr Menschen wissen nicht mehr, wie man kocht, und steigen auf Halbfertig- und Fertigprodukte mit unbekannter Zusammensetzung um. Genetische Anpassungen des Stoffwechsels an diese neuen Herausforderungen sind erkennbar noch nicht erfolgt. Gleichzeitig aber nehmen viele chronische Erkrankungen zu, und die Leistungsfähigkeit vieler Menschen nimmt ab.

Was liegt deshalb näher, als wieder an die Ernährungsmuster unserer Vorfahren anzuknüpfen, um Stoffwechsel, Gehirnleistung und Gesundheit optimal zu unterstützen? Menschen, die sich bereits nach Art der Jäger und Sammler ernähren, berichten von mehr Fitness, ausgezeichneter Konzentration, schönerem Hautbild, größerer Energie, der Besserung oder gar dem Verschwinden von Magen-Darm-Beschwerden, einem neuen Bewusstsein für wertvolle Nahrungsmittel und den Umgang mit Ressourcen – bis hin zu natürlicherer Bewegung, besserer Regeneration und erholsamerem Schlaf.

Ich habe selbst erlebt, wie dieser Paläo-Lebensstil quasi Flügel verleiht und das Erreichen von Zielen ermöglicht, die sonst unerreichbar schienen. Dies wird möglich durch unbändige Energie, Lebensfreude und intensiven Genuss, die aus den gewählten Zutaten und ihrer Zubereitung stammen, und einer insgesamt natürlicheren Lebensweise. Diese «PaläoPower» – Kraft aus der Altsteinzeit – verbindet die Vorteile des Jäger-und-Sammler-Lebensstils, an den wir gut angepasst sind, mit den Anforderungen des modernen Lebens auf genussvolle Weise und führt so zu mehr Leistungsfähigkeit.

Um ehrlich zu sein: Die PaläoPower-Lebensweise hat auch ihre Schattenseiten. Wenn Sie damit beginnen, könnte Ihnen Folgendes passieren: Ihren vertrauten Hausarzt sehen Sie kaum noch. Ihre Familie beschwert sich, dass Sie ihr den Geschmack verdorben haben,



denn sie akzeptiert nur noch Qualität und erträgt außer Haus keine minderwertigen Speisen mehr. Freundlich plaudernde Sitznachbarn in Flugzeugen verstummen und blicken von ihrem abgepackten Flugzeugmenü sehnsüchtig auf Ihre «Paläo-Box» mit frischem Gemüse, leckeren Wildschweinstreifen, knackigen Nüssen und köstlichen Trockenfrüchten. Immer wieder gilt es, neue Rezepte auszuprobieren, neue Wege zu finden, um die Paläo-Leckereien und die Paläo-Lebensweise im Alltag und unterwegs genießen zu können. Ein Faulenzerleben ist das nicht – aber ein besonders energiespendendes und genussintensives.

Gerne komme ich nun dem Wunsch vieler Leserinnen und Leser meines Buchs «PaläoPower. Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss» nach, meine Erfahrungen und Rezepte, spannende Erkenntnisse aus der aktuellen Paläo-Forschung und Eindrücke von meiner Reise zu heutigen Jägern und Sammlern in Tansania in einem Kochbuch zu bündeln und als Inspiration für tägliche Paläo-Genussabenteuer zur Verfügung zu stellen. Voilà – hier liegt es vor Ihnen und wartet auf Ihre Entdeckung.

Kochen Sie ab jetzt mit?

Keine Angst, die Steinzeitküche wärmt keine uralten Mammutsteaks auf. Auch Moose, Farn und der gern zitierte Insektenteller stehen üblicherweise nicht auf dem Speiseplan – sie sind Ausnahmesituationen vorbehalten. Lassen Sie sich stattdessen überraschen von der täglichen Frische, Qualität und den köstlichen Zutaten der Sterneküche unserer Vorfahren. Wussten Sie übrigens, dass vom Guide Michelin zwei Sterne für «eine hervorragende Küche – einen Umweg wert» vergeben werden und drei Sterne für «eine der besten Küchen – eine Reise wert»?

Also, kommen Sie mit auf die lohnenswerte Reise in die Genussküche der modernen Jäger und Sammler. Ein wenig Umstellung bei lieb gewordenen Gewohnheiten gehört natürlich dazu – aber dies wird Ihnen ein Plus an Wohlbefinden und Fitness bringen.

Das PaläoPower-Kochbuch besteht aus fünf Teilen. Im Anschluss an dieses Vorwort ermöglicht Ihnen Kapitel II den einfachen Einstieg in die Steinzeitküche und gibt Ihnen Tipps und Tricks für die erfolgreiche Umsetzung.

Kapitel III geht auf wichtige Themen und Streitpunkte der Paläo-Ernährung ein. Jedes Thema startet mit einer oder mehreren Steinzeitszenen. Sie beruhen auf biologischen Fachartikeln, ethnologischen Berichten oder Erfahrungen während meines Aufenthalts bei den Hadza, heute in Tansania lebenden Jägern und Sammlern, ergänzt mit Schauplätzen des «westlichen» Lebens. Es sind exemplarische Geschichten, wie sie sich zugetragen haben (an den erwähnten Orten) oder haben könnten – natürlich ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Ausschließlichkeit, gedacht als Inspiration und Illustration. Daran schließen sich Informationen zum aktuellen Stand der Wissenschaft und ein PaläoPower-Fazit an sowie praktische Empfehlungen für den Alltag.

Kapitel IV umfasst über 120 praxiserprobte PaläoPower-Rezepte mit zusätzlichen Varianten, Zubereitungstipps und Hintergrundinfos. Viele zählen zu den Lieblingsrezepten der PaläoPower-Köche aus der Steinzeitküche 2.0, einige neue Rezepte wurden hinzugefügt.

Im Abschlusskapitel V finden Sie vertiefende Literatur und einen Hinweis zu aktuellen Bezugsquellen für Paläo-Nahrungsmittel sowie hilfreichen Links.

Probieren Sie die natürliche und ursprüngliche Art des Essens einfach aus – lassen Sie sich von den vielfältigen positiven Effekten überraschen. Ich wünsche Ihnen viel Freude, Gesundheit und Spaß bei Ihren PaläoPower-Genussabenteuern!

Frankfurt am Main, im Juli 2014

II. Die Paläo- Entdeckungsreise beginnt: Einstieg, Tipps und Tricks



Dieses Kapitel ermöglicht Ihnen den einfachen Einstieg in die Paläo-Küche, erläutert Hintergründe und gibt Tipps und Tricks für die erfolgreiche Umsetzung.

Paläo-Ernährung, «Paleo» oder Steinzeitdiät?

Woher wissen wir, was in der Steinzeit auf dem Speiseplan stand? Da Zeitreisen nicht möglich sind, bleibt die Forschung vor Ort scheinbar verwehrt. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, Auskünfte über die Ernährung und Lebensweise in der Altsteinzeit zu erhalten. Dazu nutzt die Wissenschaft verschiedene Methoden:

- **Archäologische Funde:** Sie zeigen, welche Pflanzen und Tiere von Menschen als Nahrungsmittel verwendet wurden. Durch die Altersdatierung und den Fundort lässt sich für eine bestimmte Zeit und eine bestimmte Region ein Ausschnitt der paläolithischen Ernährung rekonstruieren.
- **Isotopenanalysen an Knochen:** Innerhalb der Nahrungskette reichern sich die schweren Isotope des Stickstoffs und des Kohlenstoffs im Knocheneiweiß (Kollagen) an. Mit Isotopenanalysen an Knochen lässt sich der Anteil tierischer Nahrungsquellen eines Organismus ermitteln.
- **Zahnuntersuchung:** Die Zähne gehören zu den härtesten und beständigsten Materialien des Körpers. Dennoch werden sie, je nach Art der Ernährung, unterschiedlich abgenutzt. Harte Pflanzenfasern hinterlassen andere Abriebmuster als weiche Nahrung. Auch die Form der Zähne (Reißzähne, Mahlzähne) gibt Aufschluss über die typische Ernährung eines Lebewesens.
- **Genetische Analysen:** Untersuchungen der Erbsubstanz können Stoffwechselmerkmale bestimmen, etwa ob ein Mensch Milchzucker abbauen kann. Auch die Ausbreitung solcher Merkmale in bestimmten Regionen zu bestimmten Zeiten lässt sich untersuchen, z.B. wann die Fähigkeit des Milchzuckerabbaus in welchen Bevölkerungsgruppen vorhanden war oder nicht.



- **Ethnographische Studien bei heutigen Jägern und Sammlern:** Vor-Ort-Beobachtungen und systematische Beschreibungen von Anthropologen und Ethnologen ermöglichen Einblicke in die Lebensweise und Ernährungsform heute lebender Jäger und Sammler. Zu den am besten erforschten und repräsentativsten Jäger-und-Sammler-Gruppen zählen die **!Kung** (San) in der südwestafrikanischen Kalahari von Botswana und Namibia und die **Hadza** in den Savannen Ostafrikas. Die !Kung, auch San oder Buschmänner genannt, stammen höchstwahrscheinlich in direkter Linie von den Jägern und Sammlern Südwestafrikas ab. Bis in die 1960er Jahre lebten sie nahezu ohne Kontakt zur Außenwelt, wurden dann verfolgt, zurückgedrängt und schließlich sesshaft gemacht. Einige wenige Gruppen versuchen heute, ihre frühere Lebensweise aufrechtzuerhalten. Die Hadza in Tansania sind Jäger und Sammler in einer Region, die als Wiege der Menschheit gilt. Etwa tausend Hadza leben rund um den Lake Eyasi und schotten sich weitgehend von Außeneinflüssen ab oder kehren immer wieder zu ihrer ursprünglichen Lebensweise zurück. Die Ernährungsweise der Hadza gilt deshalb als sehr gutes Modell für eine paläolithische Ernährung (Lee 1999; Berbesque 2009).

Die Ergebnisse dieser Forschungsbereiche, eingebettet in evolutionsbiologische Erkenntnisse, lassen fundierte Rückschlüsse auf den Speiseplan unserer Vorfahren in der Altsteinzeit zu. Warum gibt es dennoch verschiedene Angaben zu dem, was eine Paläo-Ernährung ausmacht, warum wird einmal von Paläo-Ernährung, dann von «Paleo» oder bei anderen Gelegenheiten von «Steinzeitdiät» gesprochen?

Die intensive Diskussion zur Ernährung der Jäger und Sammler und zu ihrer Auswirkung auf die menschliche Gesundheit begann 1985 mit einem Artikel von S. Boyd Eaton und Melvin Konner in der renommierten Fachzeitschrift *The New England Journal of Medicine*. Sie setzten damit weitere Forschung zur evolutionären Ernährung und evolutionären Medizin in Gang. Etwas später kam Loren Cordain



hinzu, der sich auf Anwendungen im Sport und das in den USA immer dringlicher werdende Problem des Übergewichts bzw. der Fettleibigkeit spezialisierte. Er wurde mit dieser speziellen Ausrichtung populär, die mittlerweile als amerikanisch geprägte **«Paleo»**-Ernährung bekannt und vor allem bei sportlich aktiven Menschen beliebt ist. Da die Ernährung nach Jäger-und-Sammler-Art häufig positive Effekte auf die Gewichtsreduktion hat und Ernährung im Englischen «diet» genannt wird, wurde etwas missverständlich, aber dafür umso eingängiger im deutschen Sprachraum von der **«Steinzeitdiät»** im Sinne eines Abnehmprogramms gesprochen, welches durch Erfolgsberichte verschiedener Prominenter wie des Sängers Tom Jones oder der Schauspielerin Veronica Ferres große Aufmerksamkeit erhielt. Die wissenschaftlich fundierte paläolithische Ernährung (**Paläo-Ernährung**) ist jedoch keine Diät, sondern eine Ernährungsweise im Einklang mit unserem genetischen Erbe.

Die **PaläoPower-Ernährung** basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Ernährungsweise der Jäger und Sammler in der Altsteinzeit (Paläolithikum) und wird regelmäßig durch neue Forschungsergebnisse ergänzt. Es ist kein starres, kritiklos übernommenes Konzept, sondern Wissenschaft im Fluss – mit Genuss angewandt auf die moderne Küche.

Wie sieht die PaläoPower-Ernährung konkret aus?

Schritt 1: Meiden, was es zu Jäger-und-Sammler-Zeiten nicht gab

- Fertig- und Halbfertigprodukte; das gilt auch für industriell aufbereitete «Paleo»-Nahrung, Fastfood, Pharmafood oder mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Darmbakterien etc. angereicherte Produkte
- Produkte mit industriellen Zusatzstoffen wie Farb- und Konservierungsmitteln
- Milch und Milchprodukte (Joghurt, Butter, Sahne, Ghee, Quark, Käse)
- Glutenthaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Hafer, Kamut, Emmer, Einkorn) und daraus hergestellte Produkte
- Spirituosen

Schritt 2: Nutzen, was es zu Jäger-und-Sammler-Zeiten gab

- Mischkost aus **pflanzlichen und tierischen** Lebensmitteln
- Zubereitung: sowohl **rohe als auch gegarte** Lebensmittel – keine reine Rohkost; Menschen erhitzen ihr Nahrung seit mehr als 800 000 Jahren.
- Möglichst **frische** Lebensmittel: Jäger und Sammler nutzen täglich frische Nahrungsquellen, kombiniert mit etwas Vorratshaltung, z.B. Trockenfleisch, getrockneten Beeren oder gerösteten Nüssen.
- **Vorwiegend saisonale** Ernährung. Während in den Tropen und Subtropen der Unterschied zwischen Regen- und Trockenzeit ausgeprägte Kontraste in der Nahrungszusammensetzung ausmacht, ist es in den gemäßigten Regionen der Wechsel zwischen Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Je nach Saison können auch unterschiedliche Pflanzenteile zum Einsatz kommen (Wurzeln, Blätter, Knospen, Blüten, Früchte).
- **Weitgehend regionale** Nahrungsquellen: Selbst bei ganzjährig

verfügbaren Pflanzen unterscheiden sich nutzbare Arten in verschiedenen Regionen – und auch der Nährstoffgehalt variiert je nach Region.

- **Artgerechte Fütterung und Haltung von Tieren:** Jäger und Sammler halten und züchten keine Tiere. Die Tiere versorgen sich selbst mit der für sie optimalen Lebensweise, dem passenden Futter und entsprechendem Auslauf in der Natur. Dies lässt sich heute näherungsweise erreichen mit Wild, Fleisch von Weidetieren, Bio-Fleisch bzw. -Fisch aus nachhaltiger Fischerei (je restriktiver das Bio-Label, desto besser; eine Übersicht und Bewertung verschiedener Bio-Label bietet www.label-online.de).

Folgende Lebensmittelgruppen können Sie verwenden (bitte beachten Sie individuell vorliegende Allergien oder Unverträglichkeiten – und geschmackliche Vorlieben):

- **Fleisch** – inklusive Innereien (Leber, Niere, Herz etc.) und «Nicht-Filet-Stücken» wie Beinscheiben, Ochsenschwanz etc. von Weidetieren oder in Bio-Qualität
- **Fisch** – idealerweise frisch vor Ort, aus nachhaltiger Fischerei und von nicht bedrohten Arten; entsprechende Listen sind bei Umweltschutzorganisationen erhältlich
- **Meeresfrüchte und Krustentiere:** siehe Fisch
- **Weichtiere** – z.B. Schnecken, bevorzugt aus Freilandhaltung
- **Wurzelgemüse bzw. Wurzelknollen** – z.B. Möhre, Pastinake, Schwarzwurzel, Meerrettich, Wurzelpetersilie, Maniok (Kassave), Erdmandel
- **Zwiebeln** – z.B. Küchenzwiebel, Knoblauch, Fenchel
- **Speicherknollen** – z.B. Radieschen, Rübchen, Rettich, Rote Bete, Sellerieknollen, Kohlrabi, aber auch Süßkartoffel, Kartoffel, Topinambur
- **Blätter** – z.B. Salat und Blattgemüse wie Spinat
- **Blüten** – viele essbare Blüten mit wertvollen Inhaltsstoffen sind getrocknet über das Internet erhältlich, frisch sind sie erst eine Augenweide im eigenen Garten oder auf dem Balkon und dann direkt auf dem Teller

- **Kräuter** – darunter fallen sowohl Heilpflanzen als auch Küchenkräuter, der Übergang ist fließend, wie etwa bei Lindenblüten oder Salbeiblättern
- **Wildpflanzen** – meist als Salat oder Gemüse eine besondere Bereicherung, da sie bis zu zehnmal mehr Nährstoffe enthalten im Vergleich zu Kulturpflanzen vom Markt oder aus dem Supermarkt
- **Früchte, Beeren**, inklusive **Oliven**
- **Nüsse** – z.B. die europäischen Klassiker Hasel- und Walnüsse sowie Edelkastanien
- **Samen** – wie Buchweizen, Leinsamen, glutenfreie Pseudogereide wie Amaranth und Quinoa (beides Fuchsschwanzgewächse) und glutenfreie Gräsersamen in Maßen (Reis, Hirse, Teff)
- **Pilze**
- **Honig** – Vielfalt der Sorten nutzen und auch mal Originalwaben ausprobieren
- **Eier** – saisonal und von unterschiedlichen Vögeln verwenden
- **Getränke:** Wasser, Kräuterauszüge (Kräutertee), spontan vergorener Honig oder vergorene Früchte (Honigwein, Beerenweine, Apfelwein/Cidre)

[...]

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de