



GROSSE VIELFALT  
MIT EINFACHEN  
ZUTATEN

28 -TAGE-  
SPEISEPLAN



Kenzie Swanhart

# PALEO FÜR ANFÄNGER

*Das Buch zum Loslegen*

BOOKS  SUCCESS



130

LEICHTE  
REZEPTE



GROSSE VIELFALT  
MIT EINFACHEN  
ZUTATEN

28 -TAGE-  
SPEISEPLAN

Kenzie Swanhart

**PALEO** FÜR  
**ANFÄNGER**

*Das Buch zum Loslegen*

130

LEICHTE  
REZEPTE

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Paleo in 28, Kenzie Swanhart  
ISBN 978-1-62315-527-8

Copyright der Originalausgabe 2015:  
Copyright © 2015 by Sonoma Press, Berkeley, California

Copyright der deutschen Ausgabe 2015:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang  
Gestaltung Cover: Daniela Freitag  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler  
Lektorat: Hildegard Brendel  
Druck: PHOENIX PRINT GmbH

ISBN 978-3-86470-303-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN  MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)





# Inhalt

Einleitung **7**

## TEIL I:

Paleo – Was ist das überhaupt? **10**

**1** Einführung in die Paleo-Ernährung **13**

**2** In 28 Tagen zum Paleo-Erfolg **27**

## TEIL II:

28-Tage-Speiseplan **36**

**3** Der Plan **41**

**4** Nach Ihrem ersten Paleo-Monat **55**







### **TEIL III:**

Rezepte **64**

- 5 Frühstück **67**
- 6 Smoothies **87**
- 7 Salate, Suppen und Eintöpfe **101**
- 8 Snacks **127**
- 9 Beilagen **147**
- 10 Hauptgerichte **167**
- 11 Desserts **205**
- 12 Grundrezepte **219**

Anhang A: Bio oder nicht Bio? **239**

Anhang B: Umrechnungstabellen **240**

Danksagungen **242**

Über die Autorin **243**

Literaturhinweise **244**

Rezeptverzeichnis **246**

Index **248**







# Einleitung

*J*ch lernte die Paleo-Ernährung vor drei Jahren kennen, als ich gerade mein Studium abgeschlossen hatte und in einer der turbulentesten Phasen meines Lebens nach einem gesunden Lebensstil suchte. Eben hatte ich meine erste Vollzeitstelle in einer PR-Agentur angetreten, hatte lange Arbeitstage und machte möglichst viele Überstunden, um mich einzuarbeiten. Wenn ich nicht im Büro war, ging ich mit meinem Freund auswärts essen oder mit Freunden etwas trinken. Abends aß ich in Restaurants kalorienreich und teuer, während ich tagsüber Snacks aus dem Automaten holte – ganz zu schweigen von den drei oder mehr Tassen Kaffee, die ich brauchte, um an meinem Schreibtisch wach zu bleiben. Da ich jung und ehrgeizig war, blieb mir nur wenig Zeit für Sport oder zum Kochen vernünftiger Mahlzeiten.





Ich holte mir gerade eine Tasse Kaffee, als mir eines Tages eine Kollegin von der Paleo-Ernährung erzählte. Es hatte in der Tat den Anschein, als habe sie ihr Leben vollkommen im Griff: eine erfolgreiche Karriere und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf und Privatleben, sodass sie noch Sport treiben konnte, bevor sie jeden Abend zuhause eine gesunde Mahlzeit zubereitete. Ein Bissen von ihrem Paleo-Frühstücksrührei, und ich war begeistert. Mir wurde klar, dass ich etwas ändern musste, und Paleo schien die perfekte Lösung zu sein.

Als ich an jenem Abend nach Hause kam, erzählte ich meinem Freund von meinen großen Plänen. Ich sagte ihm, dass ich mich mit dem, was ich zu mir nahm, gut fühlen wollte. Ich wollte echte Energie und nicht von Koffein leben. Und was das Wichtigste war: Ich wollte kochen lernen und in der Lage sein, ein Gericht aus frischen Zutaten zuzubereiten – ohne abgepackte oder tiefgekühlte Produkte. Glücklicherweise war er mit von der Partie und unterstützte mich bei jedem Schritt auf diesem Weg.

Als ich die Entscheidung traf, mein Leben auf die Paleo-Ernährung umzustellen, merkte ich, dass es leider keine zentrale Stelle gab, an der ich alle erforderlichen Informationen bekommen konnte. Also begann ich, mich ausführlicher Recherche zu widmen, kaufte so viele Kochbücher, wie ich tragen konnte, informierte mich im Internet, bis meine Augen brannten, und saugte alles auf, was ich über Paleo erfahren konnte. Wahrscheinlich löcherte ich meine Kollegin anfangs mit über hundert Fragen, die sie netterweise alle beantwortete.

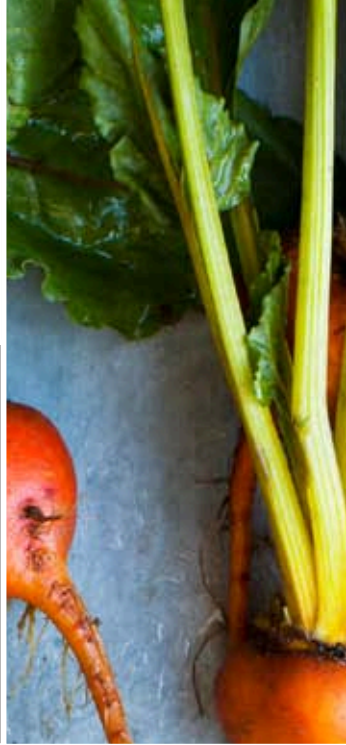
Als ich die ersten Wochen meiner Paleo-Reise hinter mir hatte, beschloss ich, einen Blog einzurichten, um meine Küchenabenteuer zu dokumentieren – „Cave Girl in the City“ war geboren! An diesem kleinen Ort im Internet präsentierte ich meine Lieblings-Paleo-Rezepte, beschrieb meine Erfahrungen bei der Umstellung auf den Paleo-Lebensstil und verriet Tipps und Tricks, wie es gelingt, in der modernen Welt die Paleo-Ernährung durchzuhalten. Ich teilte alles mit, was ich lernte, und erzählte meinen Lesern die Wahrheit über den Beginn der Paleo-Reise. Selbst wenn meine Gerichte den Paleo-Richtlinien nicht ganz entsprachen, erhielt ich viel Unterstützung von Lesern und anderen Bloggern. Es gefiel mir auch, anderen Menschen bei der Umstellung auf einen gesünderen, glücklicheren Lebensstil zu helfen.

Ob Sie mit Ihren Freunden etwas trinken gehen oder für eine Party kochen – ich bin überzeugt davon, dass die Paleo-Ernährung Sie nicht daran hindert, ein glückliches Leben zu führen. Auf jeden Fall sollte der Übergang zur Paleo-Diät Ihnen ein rundum gutes Gefühl vermitteln. Doch dieses Ziel zu erreichen, ist leichter gesagt als getan. Die Umstellung auf Paleo kann zu Beginn schwierig sein, wenn man nicht über die richtigen Hilfsmittel verfügt und keine Unterstützung bekommt.

Aus diesem Grund habe ich beschlossen „Paleo für Anfänger“ zu schreiben – um anderen zu helfen, die versuchen möchten, auf die Paleo-Ernährung umzusteigen;

ich möchte Ihnen den Übergang zu diesem neuen Lebensstil erleichtern. Dieses Buch liefert Ihnen nicht nur das erforderliche Hintergrundwissen, das Sie benötigen, um genau zu verstehen, was Paleo bedeutet, sondern darüber hinaus auch einen Vier-Wochen-Speiseplan mit Rezepten, die mit fünf oder weniger Zutaten auskommen. So erhalten Sie einfache, schnelle und preiswerte Optionen, die sich leicht in Ihren vollen Zeitplan integrieren lassen.

Dieses Buch wird in den ersten vier Wochen Ihr bester Freund sein und Ihnen wertvolle Lektionen bieten, die Sie nach und nach anwenden können, wenn Sie Ihren Paleo-Lebensstil beibehalten. Können Sie trotzdem die gesuchten Informationen nicht finden? Oder benötigen Sie weitere Hilfe, um die ersten Paleo-Wochen zu bewältigen? Über „Cave Girl in the City“ können Sie mich jederzeit kontaktieren.



Teil 1



# Paleo - Was ist das überhaupt?





**DIE PALEO-ERNÄHRUNG** scheint die Welt im Sturm zu erobern. Tatsächlich wurde sie in den Jahren 2013 und 2014 von Google als beliebteste Diät unter den Nutzern der Suchmaschinen bezeichnet. Da immer mehr Menschen die Paleo-Reise beginnen und ihre Gedanken austauschen, ist es umso wichtiger, nicht nur zu verstehen, was es bedeutet, sich entsprechend zu ernähren, sondern auch zu wissen, welche Vorteile Sie erwarten können, wenn Sie sich von magerem Fleisch, Gemüse, Obst und gesunden Fetten ernähren.

Wir wollen die Paleo-Diät deshalb genauer unter die Lupe nehmen, damit Sie besser verstehen, warum es wissenschaftlich erwiesen ist, dass die Ernährungsweise der Höhlenmenschen Gewichtsverlust fördert, die Gesundheit unterstützt und chronischen Erkrankungen vorbeugt.

Diese Grundkenntnisse über die Paleo-Hintergründe werden Ihnen helfen zu erkennen, welche Nahrungsmittel Sie essen dürfen und welche nicht und wie Sie eine ausgewogene Mahlzeit aus vollwertigen, einwandfreien Lebensmitteln zusammenstellen. Mithilfe einiger Grundzutaten und Gewürze werden Sie gut auf den 28-Tage-Speiseplan vorbereitet sein und mit der Umstellung auf den Paleo-Lebensstil beginnen können.





# Einführung in die Paleo-Ernährung

Der Beginn Ihrer Paleo-Reise kann wie eine beängstigende Herausforderung wirken, wenn Sie nicht über die richtigen Hilfsmittel verfügen. Doch je mehr Sie wissen, desto weniger einschüchternd wird dieser neue Lebensstil für Sie sein. Wenn Sie die Prinzipien verstehen, die der Paleo-Ernährung zugrunde liegen, und wissen, wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können, sind das schon die ersten Schritte hin zu einem gesunden, ausgewogenen Lebensstil, die Ihnen den Übergang zur Paleo-Ernährung erleichtern werden.

Dieses Kapitel bietet Ihnen eine schnelle Einführung und liefert die Hintergrundinformationen, die Sie benötigen, um in Ihrem ersten Monat mit der Paleo-Diät die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Ob Sie die Lebensmittelregale im Supermarkt durchforsten oder die Speisekarte Ihres Lieblingsrestaurants studieren: Sie werden gut vorbereitet sein und können eine gesunde Auswahl treffen, die zu den Paleo-Richtlinien passt. Los geht's!





## Was ist Paleo?

Vermutlich haben Sie schon einmal gehört, dass die Paleo-Diät einiges fordert: in erster Linie echte Lebensmittel, einwandfreie Speisen, die Ernährung der Höhlenmenschen, Jäger und Sammler zum Beispiel. Lassen Sie sich davon nicht verwirren. Vereinfacht gesagt, geht es bei Paleo darum, sich zu ernähren, wie unsere Vorfahren es einst taten – insbesondere in der Altsteinzeit, also in einer Epoche, als es noch keine Landwirtschaft gab.

Die exakte Definition fällt individuell unterschiedlich aus, doch die grundlegenden Prinzipien bleiben gleich: Essen Sie die Lebensmittel, mit denen Sie sich am gesündesten fühlen. Das bedeutet einen Verzicht auf veränderte, industriell verarbeitete, schlechte Nahrung, die im modernen Alltag oft gegessen wird; stattdessen nehmen Sie vollwertige, einwandfreie Produkte zu sich, für deren Verzehr unser Körper gemacht ist.

Im Laufe der vergangenen 200.000 Jahre haben die Menschen vollwertige, nährstoffreiche Lebensmittel gegessen, bei denen unser Körper aufblüht. Erst vor Kurzem – zumindest aus evolutionsgeschichtlicher Sicht – erschien die Landwirtschaft auf der Bildfläche. Der Ackerbau hat zu einer entscheidenden Veränderung der Ernährungsweise geführt. Leider hat sich genetisch nicht dieselbe Veränderung vollzogen: Der Mensch hat sich nicht an eine getreidereiche Ernährung angepasst.

Die Paleo-Diät ist keine Modeerscheinung, sondern ein Lebensstil, der auf dem Verzehr von Lebensmitteln basiert, für deren Verarbeitung unser Körper vorgesehen ist. Statt auf kalorienreiche, industriell verarbeitete Nahrung wie Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Zucker zu setzen, die dazu führen, dass wir dick werden, uns krank und unglücklich fühlen, müssen wir zurückkehren zum Verzehr echter, vollwertiger, unverarbeiteter Lebensmittel, die gesünder und für unseren Körper weniger schädlich sind.

Unsere Vorfahren haben hauptsächlich mageres Fleisch, Gemüse, einige Früchte, ein wenig Stärke und gesunde Fette gegessen. Wir sind genetisch für den Verzehr dieser Nahrung vorgesehen, die uns hilft, ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Alle Varianten der Paleo-Ernährung folgen zwar denselben Voraussetzungen, doch es ist wichtig zu bedenken, dass diese Diät nicht zu jedem passt; und ebenso wenig gibt es eine einheitliche Liste von Lebensmitteln, die für alle Menschen gleichermaßen geeignet ist. Im Laufe der Zeit werden Sie herausfinden, welche Nahrung für Sie und Ihre Ziele optimal ist. Für die Zwecke dieses Buches und den Beginn Ihrer Paleo-Reise sollten Sie sich für die ersten vier Wochen strikt an die Paleo-Diät halten. Sobald die Umstellung auf den Paleo-Lebensstil gelungen ist, können Sie anfangen, sie abzuwandeln und mit den Richtlinien zu spielen, bis Sie herausfinden, was für Sie am besten funktioniert.

## DIE PROBLEME UNSERER NORMALEN STANDARDERNÄHRUNG

Es gibt ein offensichtliches Problem mit unserer üblichen westlichen Ernährungsweise. Die Art, wie wir uns ernähren, hat dazu geführt, dass wir uns ungesund fühlen und dick werden. Aber warum?

- Wir haben uns zu einer Spezies entwickelt, die von verarbeitetem Getreide einschließlich Brot, Nudeln, Reis und Mais abhängt. Tatsächlich empfiehlt beispielsweise die US-amerikanische Regierung, am Tag sechs bis acht Portionen Getreide zu essen. Getreide macht zwar den größten Teil der Ernährungspyramide aus, stellt aber im Rahmen der normalen Standardernährung auch das schwerwiegendste Problem dar. Getreide, insbesondere wenn es glutenhaltig ist, reizt nachgewiesenermaßen den Darm und führt bei vielen Menschen zu Verdauungsbeschwerden und Entzündungen.
- Es ist ein weit verbreitetes Missverständnis, dass fettreiche Nahrung dick macht. Fettarme und fettlose Speisen werden stets als gesündere Alternativen beworben. Das ist auf die umfangreiche Verwendung von nährstofffreien Ölen in Lebensmitteln oder bei der Zubereitung von Speisen zurückzuführen; dabei handelt es sich vor allem um gesättigte Fette, die erwiesenermaßen den Wert des schlechten Cholesterins steigen lassen. In Wirklichkeit ist es der Zucker, der dazu führt, dass wir zunehmen. Angesichts dessen wirkt es ein wenig überraschend, dass bestimmte Fette bei richtiger Verwendung gesund sein können. Diese ungesättigten Fette können sogar dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko einer Herzerkrankung zu verringern.
- Apropos Zucker: Der durchschnittliche US-Amerikaner nimmt täglich 20 Teelöffel Zucker zu sich. Das ist mehr als das Doppelte der von der „American Heart Association“ empfohlenen Menge. Verschiedene Zuckerarten haben Eigenschaften, die sich tatsächlich negativ auf das Gehirn und andere Organe auswirken und zu hormonellen und chemischen Veränderungen führen, die eine Gewichtszunahme zur Folge haben.
- Unsere Gesellschaft ist auf das Kalorienzählen fokussiert. Zu Problemen kommt es, wenn wir kalorienarme, industriell zu stark verarbeitete Nahrung essen. Diese hat kaum Nährwert – während Sie also weniger Kalorien zu sich nehmen als empfohlen (was eine gute Abnehmstrategie zu sein scheint), kommt es zu einem Mangel wichtiger Nährstoffe, die für einen gesunden Lebensstil unerlässlich sind.

Auch wenn die Paleo-Ernährung Ihnen zunächst einschränkend vorkommen mag, sollten Sie unvoreingenommen bleiben und Freude an geschmacklichen Experimenten entwickeln. Scheuen Sie sich nicht, neue Rezepte, neue Lebensmittel und neue Zubereitungstechniken auszuprobieren. Die Umstellung auf den Paleo-Lebensstil wird es Ihnen ermöglichen, unbekannte Lebensmittel zu kosten, eine größere Wertschätzung für Ihre Nahrung zu entwickeln und mehr, als Sie jemals für möglich gehalten hätten, über die Auswirkungen der Nahrung auf Ihren Körper zu lernen.

## Was erwartet Sie?

Menschen, die sich auf die Paleo-Ernährung einlassen, haben nach einer Weile über bedeutende Verbesserungen hinsichtlich ihrer allgemeinen Gesundheit, der Körperzusammensetzung und des Energieniveaus berichtet. Innerhalb der gut drei Jahre, die ich mich nun nach der Paleo-Diät richte, habe ich bei mir selbst einen nachhaltigen Gewichtsverlust, mehr Energie, gesteigerte sportliche Leistungsfähigkeit und wenige bis gar keine Verdauungsprobleme festgestellt.

Aufgrund begrenzter Langzeitstudien und spärlicher wissenschaftlicher Literatur über den Paleo-Lebensstil hat sich die wissenschaftliche Gemeinde lange Zeit mit der Unterstützung der Ernährungsform unserer Vorfahren zurückgehalten. Doch da immer mehr Menschen diesen Lebensstil übernehmen und eine größere Datenmenge verfügbar wird, beginnen nun mehrere Mediziner, Ernährungswissenschaftler und andere Forscher, für die Vorzüge der Paleo-Diät zu werben. Jüngste Studien haben gezeigt, dass die lange gepriesenen Vorteile der Paleo-Ernährung den Tatsachen entsprechen. Wenn Sie den Paleo-Lebensstil übernehmen, werden Sie wahrscheinlich Folgendes erleben:

### Verstärkter Gewichtsverlust

Eine der am weitesten verbreiteten falschen Vorstellungen hinsichtlich der Paleo-Ernährung besteht in der Annahme, es handele sich um eine „Modediät“ oder schnelle Möglichkeit, Gewicht zu verlieren – doch das ist nicht der Fall. Ein Grund für dieses Missverständnis: Wenn eine Person industriell verarbeitete Lebensmittel von ihrem Speiseplan streicht und durch vollwertige, einwandfreie Nahrung ersetzt, ist es wahrscheinlich, dass sie bei der Suche nach der bestmöglichen Gesundheit auch an Gewicht verliert.

In einer neuen Studie – die unter dem Titel „Long-term Effects of a Paleolithic-Type Diet in Obese Postmenopausal Women: A 2-Year Randomized Trial“ in der Zeitschrift *European Journal of Clinical Nutrition* erschienen ist – zeigte sich, dass die Paleo-Ernährung im Vergleich zu einer fettarmen und kohlenhydratreichen Diät den



Gewichtsverlust nach sechs, zwölf und achtzehn Monaten verstärkte, das Körperfett und den Taillenumfang reduzierte sowie bereits nach sechs Monaten den sagittalen Bauchumfang verringerte.

## **Verbesserte Gesundheit**

Darüber hinaus haben zahlreiche Experimentalstudien ebenfalls bewiesen, dass die Paleo-Ernährung der Diabetikerdiät, der Mittelmeerkost sowie fettarmen und kohlenhydratreichen Ernährungsformen hinsichtlich vieler gesundheitlicher Faktoren überlegen ist. Tatsächlich hat eine Studie des *Journal of Internal Medicine* allgemeine Verbesserungen bei mindestens sieben wichtigen Gesundheitsmarkern gezeigt – zum Beispiel beim Blutdruck, Gesamtcholesterin und Triglyceridspiegel. Schon nach nur einer Woche mit der Paleo-Ernährung konnte die Verbesserung verschiedener Gesundheitsmarker festgestellt werden.

## **Erhöhte Zufuhr essentieller Nährstoffe**

Es ist nachvollziehbar, dass die Umstellung auf den Paleo-Lebensstil direkt mit einer verstärkten Aufnahme wichtiger Nährstoffe einhergeht, da ja mehr mageres Fleisch, Obst und Gemüse gegessen wird. Wenn Sie mehr Fleisch verzehren, nehmen Sie mehr Eiweiß und Eisen auf, während ein gesteigerter Konsum von Gemüse zu einer größeren Aufnahme verschiedener Nährstoffe und Vitamine führt wie zum Beispiel Kalium, Ballaststoffe und Folsäure.

Achten Sie darauf, den Kalziummangel auszugleichen, der durch den Verzicht auf Milchprodukte entstehen kann; essen Sie als Ersatz kalziumreiche Obst- und Gemüsesorten sowie Nüsse – also beispielsweise Blattgemüse, Orangen, Feigen und Mandeln.

## **Schutz vor chronischen Krankheiten**

Der gesteigerte tägliche Verzehr von Obst und Gemüse, der mit der Paleo-Ernährung verbunden ist, hat auch entzündungshemmende Wirkung und kann damit vor chronischen Krankheiten schützen.

Außerdem hat eine Studie von Loren Cordain, die in der Zeitschrift *The American Nutraceutical Association* veröffentlicht worden ist, gezeigt, dass die veränderte Versorgung mit Nährstoffen, die mit der Umstellung zum Paleo-Lebensstil einhergeht, das Risiko für Stoffwechselerkrankungen und Autoimmunkrankheiten senken kann.

## **Mehr Energie**

Viele Menschen nennen ein höheres Energieniveau als einen der größten Vorteile der Umstellung auf die Paleo-Ernährung. Das liegt daran, dass Nahrung wie mageres Eiweiß, ballaststoffreiches Gemüse, Nüsse und gesunde Öle einen niedrigen glykämischen

## SCHLUSS MIT UNGESUNDEM ESSEN!

Nachdem Sie nun wissen, was ein Übergang zur Paleo-Diät bedeutet, wird es Zeit, sich auf diese Umstellung des Lebensstils vorzubereiten. Dabei ist der wichtigste Punkt, dass Sie Ihr Haus (Vorratskammer, Kühlschrank und Geheimfächer) von allem befreien müssen, das nun verboten ist.

Wenn Sie Ihr Haus von allen industriell verarbeiteten Produkten befreit haben, wird Ihnen das die Einhaltung der Paleo-Ernährung im Zweifelsfall erleichtern. Kommt es in der ersten Woche zum unvermeidbaren Heißhunger auf Zucker, werden Sie viel leichter rückfällig, wenn Sie statt eines Kühlschranks voller frischer Äpfel noch eine Packung Kekse im Schrank haben. Sie werden es mir später danken, dass Sie Ihre Willensstärke nicht auf die Probe stellen mussten. Glauben Sie mir: Sie würde nicht gewinnen! Nachfolgend finden Sie sieben Tipps, um Ihre Küche paleo-kompatibel zu organisieren:

- 1.** Füllen Sie alle industriell verarbeiteten Lebensmittel, die Sie im Haus haben, in eine große Kiste – einschließlich aller Produkte, die Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Zucker enthalten, aber nicht nur diese.
- 2.** Sortieren Sie alle haltbaren Nahrungsmittel aus, die Sie spenden können, und werfen Sie den Rest weg!
- 3.** Sobald Ihre Speisekammer „sauber“ ist, nehmen Sie alles andere unter die Lupe, was sich in Ihrer Küche befindet.
- 4.** Notieren Sie fehlende Grundnahrungsmittel (Seite 29) und solche, die Sie zur Genüge vorrätig haben.
- 5.** Mit dieser Liste gehen Sie in den Lebensmittelladen und kaufen jene Produkte, die Ihnen helfen werden, sich an die Paleo-Ernährung zu halten – das heißt: Füllen Sie Ihren Kühlschrank mit frischem Obst und Gemüse, mit Eiern, Fleisch und Gewürzen, die keinen Zucker enthalten.
- 6.** Halten Sie Ihre Vorratskammer frei von ungesunder Nahrung, indem Sie sich an Ihre Einkaufsliste halten und die Gänge mit den industriell verarbeiteten Lebensmitteln im Supermarkt meiden.
- 7.** Vergessen Sie nicht, die Zutaten in Ihrer Speisekammer zu sortieren (Gewürze, Mehle und andere Grundnahrungsmittel), damit Sie alles problemlos finden. Das erleichtert Ihnen auch deren Verwendung beim Kochen.

Wert haben. Einer Studie der Harvard Medical School zufolge bedeutet dies, dass Zucker aus diesen Lebensmitteln langsamer aufgenommen werden als Zucker aus kohlenhydratreicher Nahrung und modifizierter Stärke, die im Rahmen der Paleo-Ernährung nicht erlaubt sind.

## **Reinere Haut**

Was wir essen, hat eine direkte Auswirkung darauf, wie wir aussehen und uns fühlen. Die richtigen Lebensmittel können verhindern, dass sich die Poren verstopfen, zu viel Fett produziert wird, Entzündungen entstehen und bakterielle Infektionen auftreten, die Akne charakterisieren. Dem Wissenschaftler Loren Cordain zufolge ist es mit der Paleo-Ernährung und dem Verzicht auf stark industriell verarbeitete, zuckerreiche Nahrung möglich, von innen heraus Aknesymptome zu lindern.

# **Sieben Fragen, die jeder Höhlenmensch beantworten kann**

## **1. Wie viel sollte ich im Rahmen der Paleo-Ernährung essen?**

Statt sich auf die Menge zu konzentrieren, die Sie im Rahmen der Paleo-Diät essen „sollten“, wäre es besser, sich darauf zu fokussieren, wie Sie sich mit den Lebensmitteln fühlen, die Sie zu sich nehmen. Achten Sie auf Ihren Körper und essen Sie, bis Sie satt sind. Wenn Sie Hunger haben, sollten Sie essen, und es ist wichtig, reichhaltige Mahlzeiten zuzubereiten, die Sie sättigen. Wenn Sie vollwertige, reine Lebensmittel essen, fühlen Sie sich länger satt. Sie werden feststellen, dass Sie sich keine Gedanken über das Naschen zwischen den Mahlzeiten machen müssen.

## **2. Wird die Paleo-Diät nicht langweilig?**

Ganz im Gegenteil! Eine der größten Herausforderungen bei der Paleo-Ernährung besteht darin, für neue Geschmacksrichtungen und Lebensmittel möglichst offen zu sein. Es gibt so viele verschiedene Fleisch- und Gemüsesorten – wenn Sie also vorausplanen und überlegen, wann Sie was kochen möchten, werden Sie nie in die Verlegenheit geraten, immer wieder dasselbe Gericht zu essen.

Es ist beeindruckend, wie verschiedene Gewürzkombinationen das gesamte Aromaprofil eines Gerichts verändern können. Besonders toll ist, dass die meisten Gewürze vollkommen paleotauglich sind, sodass Sie nach Herzenslust damit experimentieren können. Auf diese Weise wird Ihr Speiseplan ganz sicher nicht langweilig – unabhängig davon, was sich auf Ihrem Teller befindet.



## Ist das paleofreundlich?

**Bohnen:** Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind deshalb im Rahmen der Paleo-Diät nicht gestattet. Hülsenfrüchte gelten zwar generell als gesund, enthalten aber Phytinsäure. Weil Phytinsäure sich an die Nährstoffe in der Nahrung bindet, verhindert sie, dass der Körper diese Nährstoffe aufnehmen kann. Dadurch werden Hülsenfrüchte nährstoffarm.

**Butter:** In der Paleo-Welt ist Butter ein umstrittenes Lebensmittel. In der Regel wird Butter akzeptiert, die aus Milch von mit Gras gefütterten Kühen gemacht wird, da sie einige gesundheitliche Vorzüge bietet und eine gute Fettquelle sein kann, wenn sie in Maßen genossen wird. Abgesehen davon sollten Sie, wann immer es möglich ist, Kokosöl, Olivenöl oder Ghee verwenden.

**Schokolade:** Dunkle Schokolade (mindestens 70 Prozent Kakaoanteil), Kakao und Carob sind Schokoladenvarianten, die im Rahmen der Paleo-Ernährung üblicherweise erlaubt sind. Sie sind in vielen verschiedenen Formen wie zum Beispiel als Stückchen und Pulver erhältlich.

**Kaffee:** Kaffee wird aus gerösteten Kaffeebohnen gebrüht, welche die Samen der Kaffeepflanze sind. Er ist bei der Paleo-Diät grundsätzlich zugelassen, sollte aber in kleinen Mengen genossen werden, ohne Milch oder Nicht-Paleo-Süßungsmittel hinzuzufügen. Kaffee sollte Schlafmangel nicht wettmachen.

**Eier:** Halten Sie Eier nicht für Milchprodukte, nur weil sie im Lebensmittelladen oft neben Milch, Sauerrahm und anderen Milchprodukten stehen. Auch wenn viele etwas anderes vermuten: Eier werden im Rahmen der Paleo-Ernährung gern verwendet.

**Milch:** Kuhmilch ist nicht paleofreundlich. Glücklicherweise sind Mandelmilch, Kokosmilch und andere Alternativen ein hervorragender Ersatz.

**Erdnüsse:** Häufig werden sie fälschlicherweise für Nüsse gehalten, doch Erdnüsse gehören zu den Hülsenfrüchten und sollten gemieden werden.

**Kartoffeln:** In der Paleo-Welt sind auch Kartoffeln umstritten. Normale, „weiße“ Kartoffeln werden häufig verboten, da sie bei Menschen mit einer empfindlichen Verdauung Probleme verursachen können. Süßkartoffeln gelten hingegen in der Regel als paleofreundlich. In diesem Buch kommen ausschließlich Süßkartoffeln zum Einsatz, doch wenn Sie Kartoffeln problemlos vertragen, können Sie diese auch in Maßen in Ihren Speiseplan aufnehmen.

**Salz:** Paleo-Nahrung zu salzen, stellt kein großes Gesundheitsrisiko dar, wenn man bedenkt, welche großen Salzmengen bereits vom Speiseplan gestrichen werden, indem Sie auf industriell verarbeitete Nahrung verzichten. Doch wann immer es möglich ist, sollten Sie Meersalz verwenden.

### **3. Wie bekomme ich ohne Milchprodukte ausreichend Kalzium?**

Die Paleo-Ernährung regt dazu an, eine Vielzahl nährstoffreicher Lebensmittel zu essen, um die Aufnahme von ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen zu garantieren. Selbst wenn Sie keine Milchprodukte zu sich nehmen, ist es möglich, mit der Paleo-Nahrung eine Menge Kalzium zu bekommen, da es auch in vielen anderen, paleofreundlichen Lebensmitteln enthalten ist – zum Beispiel in dunklem Blattgemüse, Beeren, Meeresfrüchten und Fleischbrühe aus Knochen.

Es ist immer besser, Kalzium aus der Nahrung als mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln aufzunehmen, doch wenn Sie sich Sorgen machen, ob Sie genügend Kalzium bekommen, können Sie ein Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung ziehen. Es ist wichtig zu wissen, dass die angemessene Kalziummenge individuell unterschiedlich ist; denken Sie also daran, Ihren Hausarzt aufzusuchen, bevor Sie mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beginnen.

### **4. Ich habe eine Nussallergie.**

#### **Gibt es eine gute Alternative zu gemahlene Mandeln?**

Bei den allermeisten Paleo-Rezepten und paleofreundlichen Backwaren kommt Mandelmehl zum Einsatz – da bilden die Rezepte in diesem Buch keine Ausnahme. Für Nussallergiker stellen fein gemahlene und gesiebte Sonnenblumenkerne einen hervorragenden Ersatz dar.

Kokosmehl hingegen kann nicht einfach als Alternative für Mandelmehl verwendet werden, da es mehr Flüssigkeit bindet und andere Mengenverhältnisse erfordert.

Für einige meiner Rezepte wird Mandelmus gebraucht. Wenn Sie eine Nussallergie haben, ist Sonnenblumenkernbutter in den meisten Fällen ein guter Ersatz.

### **5. Kann ich im Rahmen der Paleo-Diät auswärts essen?**

Im Rahmen der Paleo-Ernährung in einem Restaurant zu essen, ist viel einfacher, als Sie möglicherweise glauben; Sie müssen lediglich deutlich sagen, was Sie haben möchten. Wenn Sie bestellen, können Sie dem Kellner mitteilen, dass Sie weder Milchprodukte noch Getreide zu sich nehmen. Scheuen Sie sich nicht zu fragen, wie die Speisen zubereitet werden, und darum zu bitten, dass für Ihr Gericht Kokosöl, Olivenöl oder Butter verwendet wird. Wenn Sie verständlich erklären, was Sie essen können und was nicht, wird der Kellner Sie auch ernstnehmen.

### **6. Ist Paleo dasselbe wie glutenfrei?**

#### **Welchen Unterschied gibt es zwischen Paleo und Clean Eating?**

Das ist vergleichbar mit der uralten Frage, ob ein Quadrat ein Rechteck oder ein Rechteck ein Quadrat ist. Die Paleo-Ernährung ist glutenfrei. Doch wenn Sie sich