

Cosmo  
genießt:

# Steinzeit-Speisen



**Paleo-Fan**  
**Michaela Schneider**

Die sportliche Marketing-Fachfrau, die in ihrer Freizeit viel in den Bergen klettert, ist vor einem Jahr auf den Paleo-Trend umgestiegen. „Seitdem habe ich viel mehr Energie und fühle mich deutlich fitter.“

*Hunger wie ein Mammut? Das trifft sich gut, denn Paleo-Ernährung ist der neue Trend in den Töpfen der Gastro-Szene. Die folgenden Rezepte, die auf der Kost der Steinzeitmenschen basieren, schmecken toll und machen Flintstones-mäßig fit*



Michaela betreibt mit ihrem Freund Nico Richter den Blog paleo360.de

Für das Chutney Mango und Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer für etwa 2 Minuten anbraten. Dann Paprika und Mango hinzugeben. Mit Limettensaft, Currypulver

und Chili würzen. Das Ganze etwa 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Mango und Paprika sollen richtig weich werden. Kokosmilch hinzugeben und erneut alles für etwa 5-10 Minuten einkochen lassen.

### 3. Thunfisch-Avocado

**Zutaten:** 2 Avocados • 120 g Thunfischtatar • 2 Lauchzwiebeln • 2 TL Limettensaft • Salz, Pfeffer

Den Thunfisch in eine Schüssel geben, mit Lauchzwiebelringen, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Avocados halbieren, entkernen und Längs- und Quersstreifen ins Fruchtfleisch einritzen, damit sie besser gelöffelt werden können. Thunfischmasse in die Avocadohälften füllen.

### 4. Jakobsmuscheln mit Rote Bete und Algensalat

**Zutaten:** 15 Jakobsmuscheln • 2 EL Kokosöl • 2 gekochte Rote Bete • 40 g getrocknete Algen • 2 Chilischoten • 8 cm Ingwer • 5 EL Olivenöl • Saft von 2 Limetten • 4 EL Korianderblättchen • 4 Frühlingszwiebeln • 3 EL Fischsauce • Salz, Pfeffer

Rote Bete in schmale Streifen schneiden. Die Algen abspülen und 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ingwer, Chili und Koriander hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Fischsauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt eine Stunde ziehen lassen. Jakobsmuscheln im Kokosöl von jeder Seite 3 Minuten anbraten, so dass sie innen nicht ganz durch sind. Salzen und pfeffern. Die Jakobsmuscheln auf dem Salat anrichten.

### 1. Gebackene Maniok-Chips

**Zutaten:** 1 große Maniok-Wurzel (oft auch Yam oder Yucca genannt) • 2 EL Kokosöl • 2 TL Muskatpulver • 1 TL Paprikapulver

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kokosöl im Topf zum Schmelzen bringen. Die Maniok in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Kokosöl, Muskat und Paprikagewürz ordentlich vermischen. Die Scheiben einzeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten alle Scheiben umdrehen und noch mal 15 Minuten backen.

### 2. Lammkeule mit Kräutern und Mango-Chutney

**Zutaten:** 500 g Lammkeule ohne Knochen • 3 Knoblauchzehen • 1 Handvoll gehackter Rosmarin • 2 EL Kokosöl • Salz und Pfeffer  
Für das Chutney: 1 Mango • 1/2 rote Paprika • 1/4 rote Zwiebel • 2 cm frischer Ingwer • 1 Knoblauchzehe • Saft von 1 Limette • 1 EL Kokosöl • 6 EL Kokosmilch • 1 TL Currypulver • 1/2 TL getrocknete Chilischoten

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rosmarin und Knoblauch hacken und in einem kleinen Topf in 1 EL Kokosöl anbraten. Das Lamm von Fett befreien und in handflächengroße Stücke schneiden. Lammstücke in 1 EL Kokosöl anbraten – 2 Minuten lang von jeder Seite, dann in eine Auflaufform geben, mit dem Knoblauch-Rosmarin bedecken und in den Ofen stellen. Nach 5 Minuten das Fleisch antesten. Wenn die Stücke dick waren, eventuell noch mal 2 Minuten zusätzlich im Ofen lassen.

#### Zurück zu den Wurzeln

„Steinzeiterernährung ist eine Rundenerneuerung für die Zellen“, sagt Michaela Schneider. Wer mal probieren will: 30 Tage lang konsequent nur Gemüse, Früchte, Fleisch oder Fisch, Nüsse und Samen essen.

1

3

2

4

In der Paleo-Küche kocht man nicht mit 08/15-Zutaten, sondern mit exotischem Gemüse wie Maniokwurzeln (M.)



# Essen wie Familie Feuerstein

Viel Wild, kein Fast Food: Wie gesund ist Paleo wirklich?

## Was ist eigentlich Paleo?

„Paleo, abgeleitet von Paläolithikum, der frühesten Epoche der Steinzeit, versteht sich als eine Art moderne Steinzeiter-nahrung“, erklärt die Ökotrophologin Maike Ehrlichmann. „Es handelt sich um eine langfristig angedachte Form von low-carb, bei der nicht nur auf Getreide und Milch, sondern auch auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzichtet wird: keine Fertigprodukte, kein Fast Food, keine Softdrinks – die hatten die Höhlenmenschen schließlich auch nicht.“ Die Paleo-Anhänger behaupten, dass unser Stoffwechsel noch von dieser Zeit geprägt ist, weshalb die Steinzeiter-nahrung dem Menschen am ehesten entspricht. Die Jäger und Sammler ernährten sich von gejagten Tieren, von Pflanzen, Kräu-

tern und Früchten. Deshalb verzichten die Paleos auf gezüchtete Pflanzen und in der strengen Form auf Milch, weil diese erhitzt wird und aus Viehzucht stammt.

## Was ist gut daran?

Ernährungsberaterin Maike Ehrlichmann befürwortet einige der Paleo-Prinzipien: „Wer das korrekt macht, bekommt einen stabilen Blutzucker. Damit können sich die Essinstinkte regenerieren: Man spürt wieder, wann der Körper Nährstoffe braucht.“ Außerdem: Wer auf Getreide verzichtet, isst mehr Gemüse und oft auch unterschiedlichere Sorten: „Mit der Vielfalt entstehen mehr Wechselwirkungen zwischen den Nährstoffen, die sich in ihrer Wirkung potenzieren.“

## Worauf muss man achten?

Da Fleisch ihre Haupteisweißquelle ist, sollten Paleo-Fans gerade hier auf gute Qualität achten. Ehrlichmann: „Unser Durchschnittsfleisch hat kaum noch Ähnlichkeit mit dem, das die Höhlenbewohner aßen.“ Ihr Tipp: „Viel Wild essen, Rindfleisch möglichst nur von Kühen, die von Weiden stammen, Fleisch nur aus artgerechter Tierhaltung kaufen. Und wie bei allen speziellen Ernährungsformen auch hier bitte nicht übertreiben. Das Verbotsprinzip kann gestörtes Essverhalten fördern. Wer also zwischendurch mal Lust auf Nudeln hat, soll Nudeln essen!“ //

UNSERE EXPERTIN: MAIKE EHRLICHMANN, EHRLICHESSEN.METHODE.DE

April 2014

COSMOPOLITAN

195

Schwarzkopf  
Professional HairCare for you.



NEU  
DIE COLORATION MIT  
NÄHRENDEM ÖL-ELIXIER  
FÜR BIS ZU 30% MEHR PFLEGE.\*



DIADEM  
REICHHALTIGE PFLEGE-FARBE

\* Im Vergleich zu unbehandeltem Haar