

MACHT MAL REINEN TISCH



Früher war alles besser – vor allem unser Essen. So sehen es die Verfechter von Paleo, auch Steinzeitdiät genannt. LOOX hat sie hinterfragt und serviert dazu zwei Rezepte, die so gar nicht von gestern sind.



Gesunde, unbehandelte Eiweißkost steht neben Obst und Gemüse ganz oben auf der Steinzeit-Speisekarte. Wie wäre es zum Beispiel mit Hähnchen-Zucchini-Spießen mit Mandel-Dip (Foto links)? Wer kein Fleisch mag, erhöht seinen Fisch- und Eierkonsum. Eine rein vegetarische Ernährung passt nicht ins paläolithische Konzept, sagt Ernährungsexperte Nico Richter, „da der menschliche Körper auf tierische Nährstoffe in Form von Vitaminen, essenziellen Fett- und Aminosäuren angewiesen ist.“



NICO RICHTER

WIR SIND DICKER UND KRÄNKER ALS JE ZUVOR

// Interview & Text **Maria Kufeld**
// Fotos **Silvio Knezevic**

OB SLOW FOOD, Biokost oder saisonale Produkte aus der Region – viele aktuelle Trends gehen bewusst einen Schritt zurück. Im Falle von Paleo sogar bis in die Steinzeit. Denn damals waren wir Besser-Esser. Davon ist auch Ernährungsexperte und Autor Nico Richter überzeugt. „Paleo orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler und ahmt diese mit heute verfügbaren Lebensmitteln nach.“ Im Klartext bedeutet das: viel unbehandeltes Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse und Samen. So weit, so gesund. Tabu sind dagegen nährstoffarme Kohlenhydrate, schlechte Fette, Zusatzstoffe, Zucker und Getreide. Ein Verzicht, der Allergikern und Menschen mit Lebensmittelintoleranz entgegenkommt. Denn sämtliche Speisen sind gluten- und laktosefrei. Warum uns das Konzept außerdem dünner, gesünder, aber auch ein bisschen ärmer macht, hat uns LOOX-Experte Nico Richter jetzt erklärt.

Paleo ploppt gerade als neuer Trend überall auf. Dabei ist er schon steinalt, richtig?

Wenn wir von Paleo sprechen, betrachten wir den Zeitraum der Altsteinzeit, dem Paläolithikum. Diese Zeit beginnt vor 2,5 Millionen Jahren und endet mit der Einführung von Viehzucht und Ackerbau – der Neolithischen Revolution. Dann wurden die Menschen sesshaft und fingen an, Getreide anzubauen und Nutztiere zu halten. Der genaue Zeitraum spielt für mich aber keine große Rolle, da es eher um die Idee geht, sich von unverarbeiteten Lebensmitteln zu ernähren.

Warum sollen wir wie Steinzeitmenschen essen? Wir leben ja auch nicht mehr in Höhlen.

Schauen wir uns einmal in unserer Gesellschaft um. Wir sind dicker und kränker als je zuvor! Die Lebenserwartung der aktuellen Generation ist zum ersten Mal geringer als die ihrer Eltern. Und das trotz medizinischen Fortschritts. Unser Lebensstil ▶

OBST IST AB UND ZU IN ORDNUNG

passt nicht dazu, wofür der menschliche Körper während der Evolution optimiert wurde. Und ein großer Faktor des Lebensstils ist die Ernährung.

Was sind die Vorteile der Steinzeitdiät?

Der Verzicht auf nährstoffarme und potenziell entzündungsfördernde Lebensmittel bringt viele Vorteile! Der Körper kann sich von Antinährstoffen wie Gluten erholen und bekommt gleichzeitig eine ideale Versorgung mit Nährstoffen, sprich Eiweiß, gutem Fett und gesunden Kohlenhydraten.

Kein Zucker klingt logisch. Aber ist der nicht überall drin, sogar in Obst?

Sicher, auch Obst enthält Fruchtzucker. Manches wie Bananen und Mangos mehr, Beerenfrüchte oder Grapefruit weniger. Damit hat unser Körper gelernt umzugehen. Deshalb ist Obst ab und zu völlig in Ordnung. Außerdem liefert es wichtige Ballaststoffe und Vitamine. Wichtig ist, dass wir keinen Industriezucker zu uns nehmen, denn den hatten die Steinzeitmenschen auch nicht, und dafür ist unser Körper nicht gemacht.

Ist diese Ernährungsform nicht teuer? Ursprüngliche Nahrung wie weidegefütterte Tiere und wild gefangene Fische kosten ja viel.

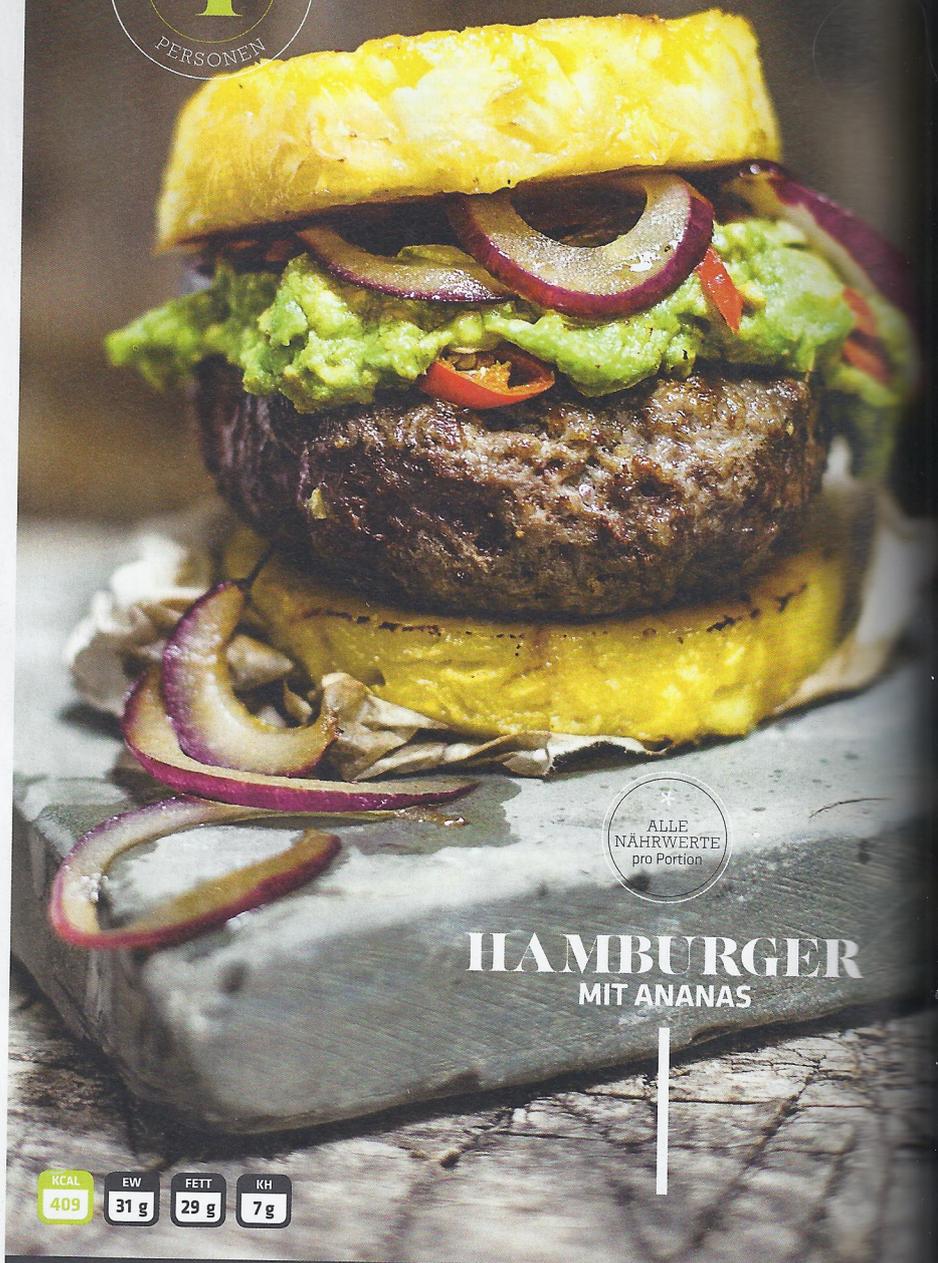
Qualität hat ihren Preis. Aber ganz ehrlich: Drei Euro für ein halbes Kilo Fleisch aus dem Supermarkt? Da muss klar sein: Das Tier kann nicht gesund und artgerecht aufgewachsen sein. Und man spürt den Unterschied – kurzfristig im Geschmack, langfristig bei der eigenen Gesundheit.

Und worauf muss man im Restaurant achten?

Offensichtliche Fallen sind die Beilagen wie Nudeln und Brot. Aber man sollte auch auf die Zubereitungsart und versteckte Zutaten in Saßen achten, zum Beispiel in Form von Zucker und schlechten Fetten. Ein Stück Fleisch oder Fisch mit Gemüse bekommt man aber eigentlich in jedem Restaurant. Sogar bei McDonald's kann man sich heute einen Salat bestellen und Essig und Öl selbst dosieren.

Und wenn der Paleo-Fan Lust auf Pizza hat?

Ich empfehle jedem, sich erst einmal 30 Tage lang strikt nach Paleo zu ernähren, um alle positiven Effekte zu spüren. Danach muss man auch mal sündigen können. Ich gebe zu: 100 Prozent Paleo für den Rest des Lebens ist in unserer Gesellschaft schwer möglich. Außerdem erhöhen kleine Sünden die Wahrscheinlichkeit, langfristig dabei zu bleiben. Aber man kann seine Gelüste auch paleo-konform



ALLE NÄHRWERTE pro Portion

HAMBURGER MIT ANANAS

KCAL	EW	FETT	KH
409	31 g	29 g	7 g

- 600 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Ananas ➤ Salz, Pfeffer
- 1 große rote Zwiebel ➤ 2 EL Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel ➤ 1/2 TL Chilipulver
- Guacamole nach Wunsch

1 Die Ananas von der Schale befreien, dann 8 Scheiben abschneiden und diese jeweils vom Strunk in der Mitte befreien. Die rote Zwiebel schälen und in große Ringe schneiden.

2 Die kleine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch, dem Chilipulver sowie Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Dann aus dem Fleischteig 4 Burger formen.

3 In 2 Pfannen je 1 EL Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dabei einmal wenden. Das Fleisch so lange braten, bis es durch ist.

PIZZA

MIT BLUMENKOHLBODEN



REZEPT FÜR
2
PERSONEN

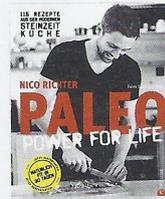
KCAL	EW	FETT	KH
756	43 g	53 g	26 g

- 1 Blumenkohl ➤ 4 Eier
- 4 EL Kokosmehl ➤ 3 TL Oregano
- 2 EL Olivenöl ➤ Salz, Pfeffer
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 TL Thymian ➤ 1 Bund Rucola
- 100 g Parmaschinken
- 1 Handvoll Pinienkerne

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für den Boden den Blumenkohl waschen, Blätter und Strunk entfernen. Die Röschen in große Stücke schneiden und in einer Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinern. Den Kohl zusammen mit den Eiern, dem Kokosmehl, 1 TL Oregano und Salz gut vermengen.

2 Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Die Blumenkohlmasse darauf gleichmäßig verteilen. Je

BUCH-TIPP



NICO RICHTER
PALEO - POWER FOR LIFE

Der überzeugte „Paleolander“ steht am Tag manchmal drei Stunden in der Küche. Was dabei rauskommt, präsentiert er in seinem ersten Kochbuch mit über 100 Rezepten.

Preis: 29,99 Euro
Verlag: Christian Verlag

befriedigen, schließlich gibt es Gerichte wie unsere Pizza mit Blumenkohlboden oder den Burger mit Ananas-Brötchen.

Und was darf man trinken?

Wasser und jede Form von Tee. Smoothies und frisch gepresste Säfte stellen eine leckere Alternative dar. Und gegen Kaffee mit den richtigen Zutaten, mit Kokosmilch und Zimt, spricht auch nichts, wenn der Konsum nicht übertrieben wird.

Was können wir von den Steinzeitmenschen lernen hinsichtlich der Bewegung?

Bewegung gehört auf jeden Fall zum Paleo-Konzept dazu! Der Mensch ist früher mehr als zehn Kilometer pro Tag zu Fuß unterwegs gewesen. Der Körper ist nicht ausgelegt für stundenlanges Sitzen im Büro. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein, aber man sollte versuchen, reichlich moderate Bewegung und funktionales Krafttraining in den Alltag zu integrieren. Das stärkt Knochen und Gelenke, fördert die Verdauung und verbessert unser Immunsystem. ○

dünnere der Boden, desto knuspriger. Anschließend den Rand mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und den Blumenkohlboden 15–20 Minuten im Ofen backen.

3 Für den Belag die passierten Tomaten mit Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Die Tomatensoße auf dem Pizzaboden gleichmäßig verteilen. Wer beim Belag variieren möchte (s. u.) und dabei Zutaten verwendet, die erhitzt werden müssen, sollte diese jetzt dazugeben.

4 Die Pizza wieder in den Ofen schieben und weitere 3–5 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und zum Servieren mit dem Rucola, getrockneten Tomaten, Schinken und Pinienkernen belegen.

VARIATIONEN

- Hawaii** ➤ Ananas & Schinken
- Orient** ➤ Hackfleisch & Pfirsich
- Mediterran** ➤ Thunfisch & Zwiebeln