

Nur als E-Book!



Paleo



schlank mit der
Steinzeitdiät

Nur als E-Book!

Paleo

schlank mit der
Steinzeitdiät

Was versteckt sich hinter Paleo?

Paleo ist nicht wirklich eine Diät, sondern eher eine langfristige Ernährungsumstellung, bei der auf bestimmte Lebensmittel und vor allem Fertigprodukte – darauf kommen wir später noch – verzichtet wird. Da am besten nur das auf den Teller kommt, was der Steinzeitmensch als Jäger und Sammler zur Verfügung hatte: Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Pilze, Kräuter, Nüsse und Samen – Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Zucker gab es damals noch nicht – wird diese Ernährungsweise etwas unglücklich auch Steinzeit-Diät genannt. Was vor Tausenden von Jahren tatsächlich als Hungerstiller verzehrt wurde, wissen wir zwar nicht genau, aber eines ist sicher: Der Konsum von unverarbeiteten Lebensmitteln ist für den Menschen gesünder als der von stark verarbeiteten Produkten und solchen aus industrieller Massenproduktion! Deshalb hinkt der Vergleich mit der Steinzeit etwas und Fragen wie »Gab's in der Höhle schon Chilischoten und Limette?« sind bei Paleo-Anhängern eher unbeliebt – genauso wie die Titulierung »Steinzeit-Diät«. Die Paleo-Ernährung ist nichts anderes, als mit modernen Lebensmitteln das umzusetzen, was unsere Vorfahren vor der landwirtschaftlichen Revolution praktizierten.

Dass übermäßiger Genuss von Zucker, ungesunden Fetten, Zusatzstoffen etc. negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat und Zivilisationskrankheiten auslösen kann, ist bekannt. Deshalb wird die Paleo-Ernährungsweise gerne von Gesundheitsbewussten ausprobiert. Diese freuen sich über den positiven Nebeneffekt der Gewichtsreduzierung, das Verschwinden des Völlegefühls und der

Nachmittagsmüdigkeit. Paleo soll außerdem zur Verbesserung von Hautunreinheiten, zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und sogar zur Vermeidung von Autoimmunerkrankungen und Herz-Kreislaufproblemen beitragen.

Paleo-Puristen praktizieren einen meist 4-wöchigen Einstieg in die neue Ernährungsform und verzichten konsequent auch auf Kaffee, Alkohol (sowohl als Getränk als auch zum Kochen), Milchprodukte und Nachtschattengewächse (Tomaten, Paprika, Auberginen). Außerdem genießen sie viele Produkte möglichst roh und bereiten ihre Speisen sanft zu, d.h. sie dünsten lieber als dass sie backen.

Hier ist es wie bei vielen Ernährungsformen: Man kann sich ganz streng an die »Regeln« halten oder aber das Ganze etwas aufweichen, um es für sich alltags- und wohlfühltauglich zu machen, wie wir es bei der Auswahl unserer Rezeptideen getan haben. Das muss jeder für sich selbst entscheiden, und wir sind der Meinung, dass ein gesundes Bewusstsein für eine gesunde Ernährung den meisten dabei hilft, langfristig ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern und sich besser zu fühlen.

Und was bedeutet das jetzt?

Fast Food wie Pizza, Sandwich, Bratwurst und Süßigkeiten vom Kiosk fallen nun flach. Also heißt es, planen und gut vorbereitet sein, wenn der Hunger kommt. Am besten die Lieblingsrezepte in ausreichender Menge kochen und am nächsten Tag mitnehmen oder einfrieren.

Dabei sind qualitativ hochwertige Lebensmittel, Produkte von guter Qualität gefragt. Grasgefütterte Weidetiere schmecken deutlich besser als Tiere aus Massentierhaltung, genauso wie Eier von freilaufenden Hühnern und wildgefangener Fisch. Bio-Qualität bei Obst, Gemüse, Nüssen, Kräutern und Gewürzen und auch hochwertige Öle sind jetzt ebenso wichtig.

Die Liste jener Produkte und Lebensmittel, die Paleo-tauglich sind, wäre zu lang, deshalb ist es sinnvoller, diejenigen aufzuführen, die für eine Paleo-Ernährung nicht geeignet sind:

Getreide, auch Mais, Reis und Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen und Quinoa

Hülsenfrüchte, auch Sojaprodukte, auch frische grüne Bohnen, Zuckerschoten und Erdnüsse (ja, das sind keine Nüsse und gehören zu dieser Familie)

Milch- und Milchprodukte – diese können, falls sie früher keine Beschwerden verursachten, nach den Eingewöhnungswochen wieder in den Speiseplan integriert werden. Butter und Ghee (geklärte Butter, d. h. der Butter wurden Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker entzogen) sind o.k.

Zucker, auch Fruchtzucker, Agavendicksaft und Süßstoffe – Honig und Ahornsirup sind in überschaubaren Mengen o.k. Den Obstverzehr sollten Sie im Auge behalten, denn manche Obstsorten enthalten sehr viel Fruchtzucker. Vorsicht ist auch bei Getränken und Essigen geboten, denn beiden werden oft Zucker oder andere Süßungsmittel zugefügt!

Kartoffeln – Süßkartoffel und Kürbis sind o.k. und daher eine gute Alternative

Raffinierte pflanzliche Fette und Öle wie Margarine, Distel-, Sonnenblumen-, Rapsöl – Ausnahmen sind: Oliven-, Avocado- und Kokosöl; Walnuss- und Leinsamenöl sind ebenfalls o.k. und bringen Abwechslung

Verarbeitete Lebensmittel, Konserven, Halbfertig- und Fertigprodukte, auch Fleisch- und Wurstwaren, schlichtweg alles, was chemische Zusätze, Farbstoffe, Zucker/Dextrose, künstliche Aroma- und Konservierungsstoffe, die in der Natur nicht vorkommen, enthalten kann.

Wir haben unsere Rezeptauswahl nach diesen Kriterien zusammengestellt und empfehlen bei den Rezepten, in denen Alkohol verwendet wird, als Alternative selbst gekochten Fond oder Brühe zu verwenden.

Frühstück

Beim Frühstück wird's für Süßschnäbel nicht ganz einfach, denn alle Backwaren wie Brot und süße Teilchen, Müsli, Marmelade und Milchkaffee sind ab jetzt tabu. Aber, und das ist die gute Nachricht, es gibt Alternativen, wie unsere Rezeptideen zeigen. Eine wohlschmeckende und vor allem gesunde Alternative zum süßen Frühstück sind unsere grünen Smoothies. Denn schneller und einfacher geht's nicht, den Körper auf natürliche Weise mit wichtigen Vitalstoffen zu versorgen. Unsere Rezepte sind für mehrere Portionen gedacht und eignen sich auch als Snack im Büro oder für unterwegs. Im Kühlschrank sind die Smoothies bis zu drei Tage haltbar. Und je leistungsfähiger der Mixer, desto besser werden die grünen Wunder-Drinks. Probieren Sie's aus! Und dann gibt es da noch zwei Ideen fürs deftige Frühstück – nicht nur am Wochenende!

anregend

Frühlingsgefühle

1 Grapefruit

2 Stangen Staudensellerie mit Blättern

½ Bund Petersilie (25 g)

300 ml Wasser

Für die Deko:

1 dünne Scheibe Grapefruit

2 Portionen à 300 ml | 5 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 43 kcal, 1 g EW, 0 g F, 8 g KH



1 Die Grapefruit schälen, in Spalten schneiden und in den Mixer füllen. Den Staudensellerie und die Petersilie waschen und klein schneiden. Beide Zutaten in den Mixer geben.

2 Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen.

3 Smoothie auf 2 Gläser verteilen. Die Grapefruitscheibe halbieren und halb von der Schale lösen. An jedes Glas eine Grapefruithälfte hängen. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.

erfrischend

Sommergruß

500 g Wassermelone (mit Schale und Kernen)

½ Zitrone

1 Bund Petersilie (50 g)

200 ml Wasser

Für die Deko:

4 Scheiben Wassermelone

4 Stängel Petersilie

4 Portionen à 200 ml | 5 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 55 kcal, 1 g EW, 0 g F, 11 g KH



1 Die Wassermelone waschen und mitsamt der Schale in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit der Melone in den Mixer füllen.