

ELISABETH LANGE

PALEO-DIÄT

FÜR EINSTEIGER



Die neue
STEINZEITKÜCHE –
pur genießen,
gesund abnehmen

G|U

PALEO – EINE DIÄT, DIE SEIT MILLIONEN VON JAHREN ERPROBT IST!

In der **Steinzeit** gab es keine überflüssigen Pfunde – was nicht verwundert, denn **unsere Vorfahren** kannten keine Softdrinks, kein Junkfood und keine Süßigkeiten. Ihr Ernährungsprinzip lautete einfach: Zwei Drittel Gemüse und Obst, ein Drittel mageres Fleisch, Fisch oder Eier. So die **Kurzformel der Paleo-Diät**.

Paleo bietet die Chance, uns wieder ein Stück weit der Art von Ernährung zu nähern, für die **unser Körper** einst gemacht worden ist. Dafür stehen uns viele leckere, gesunde **Nahrungsmittel mit Power und Geschmack** zur Verfügung. Werden zudem kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Müsli und Pasta sowie Milchprodukte vom Speiseplan gestrichen, lässt dies die Fettpolster rapide schwinden.

VORWEG

Paleo? Schon wieder was Neues? Nein, was Altes ...

Vor einigen Jahren bin ich Menschen begegnet, die noch heute so leben wie unsere frühen Vorfahren. Es war 2011, in Afrika, am Rande der Kalahari. Zur verabredeten Zeit erschienen sie leise wie aus der Tiefe der Zeit hervorgelockt. Unsere kleine Reisegruppe betrachtete sie neugierig, sie uns amüsiert. Vor uns standen grazile, sehnig-schlanke Ureinwohner der Savanne. Freundlich gewährten sie uns für ein paar Stunden Einblick in ihre Lebensweise, und beim Abschied fragten sie, ob sie unser Alter erraten dürften. Höflich machten sie jeden von uns exakt zwei Jahre jünger als er war. »Wir erkennen das Alter am Körper, nicht am Gesicht«, sagten sie. Uns schienen ihre Körper dagegen alterslos, und wir schätzten sie durchweg 20 Jahre jünger, als sie wirklich waren.

Seit dieser außergewöhnlichen Begegnung fasziniert mich auch das Leben der steinzeitlichen Jäger und Sammler. Und manchmal frage ich mich, ob wir mit all unseren noch so gut begründeten Ernährungsregeln nicht total auf dem Holzweg sind. Denn auch bei denen, die sich bewusst ernähren, zeigt die Waage oft genug immer mehr Pfunde an. Unsere Kalorienzufuhr sinkt, aber das Übergewicht steigt. Bislang hatte die Wissenschaft dafür keine Erklärung. Nun sind die Forscher unseren Genen auf der Spur. Und ihre aktuellen Erkenntnisse zeigen, wie sehr die Begründer der Paleo-Idee im Recht waren. Bereits 1985 beschrieben der Anthropologe Melvin Konner und der Mediziner S. Boyd Eaton, warum unser in Millionen Jahren entstandener Stoffwechsel mit modernen Ernährungsgewohnheiten nicht klarkommt und warum chronische Erkrankungen die Folge sind. Deutsche

Ernährungsexperten haben die US-Wissenschaftler für solche Aussagen immer wieder kräftig abgewatscht. Bei dem Gedanken, so wie unsere frühen Vorfahren auf Getreide und Milch verzichten zu müssen, waren die Professoren wahrscheinlich genauso erschrocken wie ich. Schließlich lebe ich praktisch von Milchkaffee, Käsebroten und Pasta mit Parmesan. Wie soll es ohne gehen? Mit Fleisch?



Eindrucksvolle Fährtenleser und Kenner ihrer Pflanzenwelt: Noch heute leben einige Angehörige der San wie ihre Vorfahren vor 40 000 Jahren.

NEUE GESCHMACKSWELTEN

Zugegeben, nachdem ich mit »Fleischlos glücklich« das erste populäre vegetarische Kochbuch hierzulande verfasst und 20 Jahre vegetarisch gelebt habe, bin ich vor einigen

Jahren ausgestiegen. Mit Fleisch ist es einfach leichter, ohne allzu viele Kalorien auf die nötigen Eiweiß- und Vitaminmengen zu kommen. Schließlich kämpfe auch ich seit Teenagerzeiten gegen überschüssige Pfunde.



Jetzt also Paleo. Diese Art zu essen führt in spannende neue Geschmackswelten und scheint doch merkwürdig vertraut – besonders der Duft von Knochenbrühe in der Küche. Alle, die reinkommen, fragen: Was kochst du? Es riecht so gut! Seit Paleo gehe ich anders durch Supermärkte. Auf meinen ersten Milchkaffee habe ich mich nach vier Wochen Enthaltensamkeit wie verrückt gestürzt. Doch jetzt trinke ich ihn seltener, auch die belegten Brote und die üppigen Pastateller sind nicht mehr ganz so verlockend. Dafür reizen mich die neu entdeckten Paleonüsse, leise brutzelnde Braten, Blüten, Kräuter und prächtig bunte Gemüsesaucen. Ich versuche, echte Vielfalt auf jeden Teller zu bringen, und ich würze mutiger als früher. Also Vorsicht: Paleo könnte auch Ihr Leben verändern.

*Moderne Nebenwirkungen eines uralten Lebensstils:
weniger Hunger, mehr Taille.*

Elisabeth Lange



PALEO – DER NEUE WEG

Wer abnehmen möchte, steht vor der ewig gleichen Frage:

WAS SOLL ICH ESSEN UND TRINKEN?

Was macht schlank und hält leistungsfähig?

Was muss auf den Teller?

Was braucht mein Körper wirklich?

Was hält Kopf und Glieder gesund?

Die Paleo-Diät gibt darauf **KLARE ANTWORTEN.**

Sie stammt aus der Tiefe der Zeit, aber sie zeigt uns einen **GANZ NEUEN WEG.**

Denn immer mehr Forscher entdecken, welche Vorzüge diese natürliche Ernährungsweise bietet. Paleo macht das Beste aus unseren ererbten Anlagen.

DIE PALEO-DIÄT - WAS IST DAS? GUT ESSEN, SATT WERDEN, ABNEHMEN

Iss nur, was aus der Natur kommt. So könnte man die Ernährungsweise der Paleo-Diät knapp zusammenfassen. Bei den täglichen Mahlzeiten stehen Gemüse, Kräuter, Früchte, Nüsse und Samen im Mittelpunkt.

Die Grundsätze der Paleo-Diät reichen weit in die Geschichte der Menschheit zurück. Gegessen wird nur, was bereits unsere steinzeitlichen Vorfahren kannten, die als Jäger und Sammler im Paläolithikum (Beginn vor etwa 2,5 Millionen Jahren) lebten. US-Amerikaner, immer gut für eingängige Kürzel, gaben dieser Urform unserer Ernährung den Namen Paleo-Diät.

Regeln auf den Kopf gestellt

Während Prominente die Paleo-Diät als ideale Chance zum Abnehmen feiern, stößt sie bei den Kritikern auf Ablehnung. Und tatsächlich stellt sie eine Menge Regeln der klassischen Ernährungswissenschaft auf den Kopf. Die Paleo-Anthropologie, also der Forschungszweig, der sich mit der Frühgeschichte der Menschheit beschäftigt, ist ohnehin reich an Kontroversen. So hielten Wissenschaftler die Menschen der Steinzeit lange Zeit für bedauernswerte Wesen, die sich, in rohe Felle gekleidet, auf der Flucht vor wilden Tieren frierend und hungernd in ihre Höhlen duckten. Neuere Untersuchungen an Funden aus der Jäger-und-Sammler-Zeit und Vergleiche mit den späteren sesshaften Bauern ergaben jedoch ein ganz anderes Bild: Unsere steinzeitlichen

Vorfahren waren besser ernährt, wurden älter, waren seltener krank und im Schnitt sogar größer als ihre bäuerlichen Nachkommen. Mit durchschnittlich 1,78 Meter waren europäische Paleo-Männer mindestens so hochgewachsen wie der deutsche Durchschnittsman heute. Dasselbe gilt auch für Frauen dieser Zeit. Sie glichen mit 1,65 Meter Körpergröße dem weiblichen Durchschnittsmaß in Deutschland.

Auch ein Blick auf die Lebensweise von Menschen, die noch heute als Jäger und Sammler leben, ist spannend. Viel lernen kann man zum Beispiel von den San, die als altsteinzeitliches Jäger-Sammler-Volk seit über 40 000 Jahren im südlichen Afrika zu Hause sind. Die schlanken, feingliedrigen Frauen behalten selbst im fortgeschrittenen Alter ihren jugendlichen Körperbau. Sie sammeln neben den protein- und kalorienreichen Mongongonüssen weit über 100 verschiedene Pflanzen in einer so lebensfeindlichen Umgebung wie der Kalahari-Wüste. Ihre Männer jagen selbst große Tiere wie etwa Giraffen mit dem Bogen. Ebenso wie unsere europäischen Vorfahren aus der Steinzeit sind die San beeindruckend intelligent und besitzen vielfältige Fähigkeiten und Kenntnisse. Ihr Gehirn funktioniert kein bisschen schlechter als unseres, vielleicht sogar besser. Denn es gibt Hinweise, dass unser Gehirn inzwischen sogar ein bisschen geschrumpft sein könnte.

Wer sich von den Essgewohnheiten und dem klugen Lebensstil unserer frühen Vorfahren inspirieren lässt, ist auf dem besten Weg zur guten Figur. Zwei Drittel Gemüse und Obst, der Rest mageres Fleisch, Fisch und Eier. So die Kurzfassung der Paleo-Diät.

EIN NEUES BILD VON UNSEREN VORFAHREN

Begegneten wir einem Steinzeitpaar auf der Straße, modern gestylt in Jeans und T-Shirt, die beiden würden uns nicht weiter auffallen. Wenn ihnen dennoch unsere Blicke folgten, dann nur deshalb, weil sie mit ihren schlanken, durchtrainierten Körpern so verdammt gut aussähen. Sie hätten eine fabelhafte Figur, gute Haut und viel gesündere Zähne als wir. Kein Wunder, schließlich waren die einzigen Süßigkeiten, die sie kannten, Früchte und Honig. Zwei Drittel der Nahrung bestand fast immer aus Pflanzen, der Rest aus magerem Wildfleisch, Fisch und Eiern. Doch es gab auch schlechte Zeiten und keine festgefügte Steinzeiternährung! Immerhin sprechen wir von einem Zeitraum von rund 2,5 Millionen Jahren.

Immer neue Bedingungen

Unser direkter Vorfahr, der »kluge« Homo sapiens, existiert seit 200 000 Jahren auf der Erde. In dieser Zeit änderte sich das Klima oft und damit auch die Lebensweise der Bewohner. Sie aßen alles, was sie bekommen konnten, aber Rohköstler waren sie nicht.

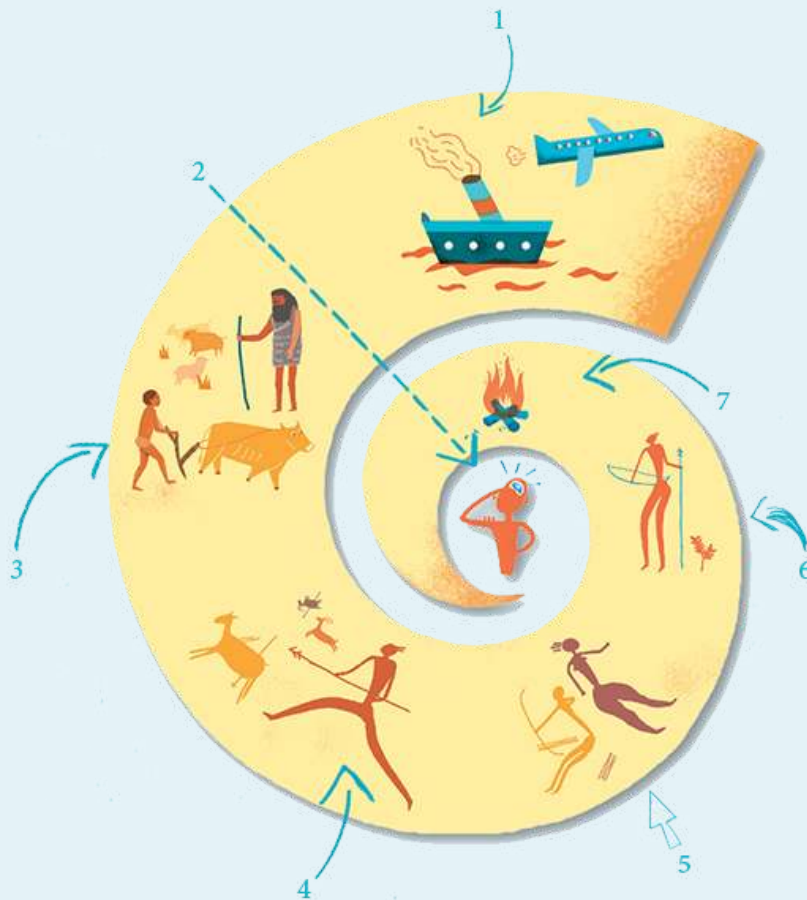
Schon vor 500 000 Jahren brannte täglich ein Lagerfeuer, an dem geschmort, gegrillt und gebraten wurde. Ohne die Fähigkeit zu kochen, wären wir nicht zu dem geworden, was wir heute sind.

Oft lebten die Menschen notgedrungen eine Zeit lang vegetarisch, dann wieder gab es reichlich Fleisch. Der Anteil pflanzlicher und tierischer Lebensmittel schwankte. Was gegessen wurde, entsprach vor allem den örtlichen und den klimatischen Gegebenheiten. Die meisten Menschen siedelten an Bächen, Flüssen, Seen oder am Meer. Sie wussten, welche Fische, Krustentiere, Muscheln und Algen bekömmlich waren. In den Tundren fanden sie Wurzeln, Wildgemüse, Vogeleier und Samen. Die Wälder boten Blätter,

Sprossen, Beeren, Honig, Pilze, Nüsse und Baumsamen. Klar, unsere Vorfahren sammelten auch Samen von Getreidegräsern, aber im Vergleich zu modernen Essgewohnheiten waren dies nur kleine Mengen.

MEILENSTEINE

Millionen Jahre lang wanderten unsere Vorfahren als Jäger und Sammler durch die Welt, bis sie vor 10 000 Jahren sesshaft wurden. Ackerbau und Vorratshaltung veränderten ihr Leben - für immer.



1. Die Moderne

2. Vor 2,5 Mio. Jahren: Unsere Vorfahren beginnen, Fleisch zu essen, ihr Gehirn wächst, sie werden klüger.

3. Vor 10 000 Jahren: Mit Ackerbau und Viehzucht werden Getreide und Milch zu Grundnahrungsmitteln. Die Zeit der Jäger und Sammler geht langsam zu Ende.

4. Vor 100 000 Jahren: Homo sapiens, der moderne Mensch, erobert unseren Kontinent.

5. Vor 250 000 Jahren: Neandertalen besiedeln Europa. Sie haben uns bis zu 4 Prozent unserer Erbsubstanz hinterlassen.

6. Vor 1,7 Mio. Jahren: Der frühe Mensch wandert von Afrika aus in alle Welt.

7. Vor 1,8 Mio. Jahren: Die Menschen entdecken das Feuer, braten und grillen.

Steinzeitmenschen leben länger

Immer wieder heißt es, was unsere Urahnen gegessen haben, sei schon deshalb nicht so wichtig, weil sie sowieso nicht älter wurden als 25 Jahre. Weit gefehlt. Entgegen aller Vorurteile konnte der Steinzeitmensch mit einer guten Lebenserwartung rechnen. Wer nicht als Kind starb, zur Beute eines Raubtiers wurde oder durch einen Unfall umkam, wurde ähnlich alt wie wir. Jedenfalls war das Risiko der Steinzeitmenschen, durch ansteckende Krankheiten, Diabetes oder Herzinfarkt zu sterben, extrem gering. Ob auch ihre Krebsraten niedriger waren als heute? Das ist wahrscheinlich, aber nicht sicher, sagen Experten.

Hungersnöte mussten Jäger und Sammler jedenfalls seltener überstehen als die späteren Ackerbauern. Auf ihren Wanderungen fanden sie auch in schlechten Zeiten immer wieder neue Nahrungsquellen, während die Bauern auf ihrer Scholle festsäßen. Fiel die Ernte aus, starb die Kuh, dann gab es kaum einen Ausweg. Was die Qualität der Nahrung und die Lebensqualität angeht, war der Ackerbau eindeutig ein Rückschritt. Warum? Weil unsere jagenden und sammelnden Vorfahren viel abwechslungsreicher aßen, weniger arbeiten mussten und entspannter lebten als die späteren Bauern.

Wir essen einseitig. Beinahe jeder von uns. Bei einer Auswahl von mehr als 20 000 Produkten in unseren Supermärkten klingt das ziemlich verrückt. Sieht man jedoch genauer hin, woraus die überwältigende Mehrheit moderner Mahlzeiten besteht, stellt man fest, dass rund 70 bis 80 Prozent unserer täglichen Kalorien von drei Grundzutaten stammen:

Getreide, Zucker und Milch. Wir rühren Joghurt ins süße Müsli, legen Käse aufs Brot, essen Pizza mit Mozzarella. Wir servieren Pasta mit Sahneseauce und bestreuen sie mit Parmesan, und wir lieben Kuchenstücke mit Crème oder Schlagsahne. Klar, wir essen auch Obst und Gemüse aus aller Welt. Doch im Vergleich zu unseren frühen Vorfahren ist

der Anteil bedauerlich klein und die Vielfalt der Pflanzen gering.

Runter mit den Pfunde: Werden auch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Müsli, Pasta und Milchprodukte vom Speisezettel gestrichen, entsteht ganz von selbst ein Kaloriendefizit, das Fettpolster rapide schwinden lässt.

STEINALT UND ULTRA ANGESAGT WAS SAGEN DIE FORSCHER ZU PALEO?

Wissenschaftler werden immer neugieriger auf die Essgewohnheiten unserer Vorfahren und stöbern dafür in unseren Genen. Der Blick zurück erweist sich heute als richtungsweisend für die moderne Forschung.

Noch sind die Erkenntnisse lückenhaft, doch sie bewegen bereits manchen Vertreter konservativer Ernährungsregeln zur Rolle rückwärts. Alles spricht nämlich dafür, dass unser Steinzeit-Stoffwechsel den Mix, der heute täglich in unseren Mägen landet, oftmals unbekömmlich findet. Geschätzte 40 Prozent der Deutschen leiden unter einem empfindlichen Zucker- und Fettstoffwechsel. Oft ohne zu wissen sind hierzulande 8 bis 15 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt.

Als Ausweg empfehlen US-Fachleute ein Sparprogramm für Zucker, Weißbrot und andere »schnelle« Kohlenhydrate. Sie haben erkannt, dass die jahrzehntelange Knauserei mit jedem Gramm Fett eher dick als dünn macht! Denn Magerkost allein besänftigt den Hunger nicht. Der unzufriedene Esser weicht einfach auf Kohlenhydrate aus und braucht größere Portionen, um endlich ein Gefühl der Sättigung zu erleben. Die Zahlen beweisen es: US-Amerikaner haben in den vergangenen Jahrzehnten weniger Fett gegessen, sich dafür aber immer größere Portionen auf den Teller geladen. Seit 1980 wuchs ihr Appetit durchschnittlich um 400 bis 600 Kalorien. Damit aßen sie am

Ende von allem mehr: mehr Fett, mehr Kohlenhydrate und auch mehr Proteine.

Dick ist das neue Normal

Inzwischen ist auch konservativen Wissenschaftlern klar: Wer sich hauptsächlich an Kohlenhydraten aus Backwaren und Fertigprodukten satt isst, dessen Körpergewicht steigt. Irgendwann geht der Blutdruck in die Höhe und es zeigen sich immer mehr Anzeichen für schleichende Entzündungen im Blut. Diese Veränderungen sind besonders deutlich, wenn man wie die meisten von uns den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt und den Abend vor dem Fernseher verbringt. Je weniger die Muskeln gefordert werden, desto empfindlicher reagiert unser Körper auf eine Überfülle kohlenhydratreicher Lebensmittel, die den Blutzucker schnell in die Höhe treiben.

Führende US-Forscher wie die Professoren Michael L. Dansinger und Ernst J. Schaefer aus Boston raten inzwischen: Je ausgeprägter die Stoffwechselprobleme, desto weniger Kohlenhydrate. Dieser Meinung ist auch Loren Cordain, Professor für Gesundheitswissenschaften an der Colorado State Universität. Er ist der wichtigste wissenschaftliche Vertreter der Paleo-Diät und sieht die Hauptursache unserer heutigen Probleme im Getreide.

Nichts geht mehr ohne »Grünfutter«. Und wenn sich zwischendurch echter Hunger meldet, darf man seelenruhig Nüsschen knabbern.

Wenn Brot Bauchweh macht

Entwicklungsbiologisch betrachtet, stellen Mehl, Flocken und Backwaren für die Menschheit vollkommen neuartige

Grundnahrungsmittel dar. Professor Cordain ist deshalb überzeugt, dass unser Körper die kohlenhydratreichen Körner nur in kleinen Mengen verträgt. Erforscher vergangener Zeitalter wie etwa Paläontologen halten dagegen. Ihrer Meinung nach ermöglichte erst der Anbau von Weizen, Roggen und anderer Getreidepflanzen eine moderne menschliche Gesellschaft. Natürlich stimmt beides. Ohne die Erfahrung, dass Getreidekörner essbar sind, wären die Nachfahren steinzeitlicher Jäger und Sammler als Ackerbauern nicht darauf gekommen, deren Samen auszusäen.

Doch erst seit etwa 50 Jahren ist das Angebot an Lebensmitteln aus weißem Mehl so groß, dass die Nachteile unserer Riesenlust auf Brot und Kuchen in den Vordergrund treten. Das hat niemand so akribisch zusammengetragen wie Loren Cordain. Vor allem das Unvermögen vieler Menschen, mit den »giftigen«, im Fachjargon »antinutritiv« genannten Anteilen des Getreides klarzukommen, deutet für den Paleo-Papst darauf hin, dass uns der heute übliche, gewaltige Getreidekonsum schadet. Tatsächlich steigt die Zahl der Menschen, die das Getreideeiweiß Gluten nicht vertragen. Der kritische Stoff kommt in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vor, aber auch in alten Getreidesorten wie Emmer und Einkorn.

Auf der Suche nach Auslösern für Darmentzündungen wie etwa Morbus Crohn stieß auch Dirk Haller, Professor am Lehrstuhl für Ernährung und Immunologie an der TU München, auf den Risikostoff Gluten. Er macht das Klebereiweiß zwar nicht allein dafür verantwortlich, die quälenden Entzündungen im Dünndarm auszulösen. Jedoch kann es die Darmwand schwächen und dadurch empfindlich machen gegen die Angriffe der eigenen Darmflora.

Paleo-Gebrauchsanleitung

Eine Diät für Helden: Wer sich auf Paleo einlässt, verliert seine überschüssigen Pfunde zügig und auf supergesunde Weise. Paleo macht schön, clever, straff und taff. Doch dann heißt es tapfer sein: Alle gewohnten Sättigungsbeilagen sind tabu. Vor allem unser geliebtes deutsches Butterbrot plus Pommes, Pizza und Pasta, dazu die Topseller aus Backshops und Imbissläden, sie alle haben Pause. Fertiggerichte gehen auch nicht. Denn alle, wirklich alle Milch- und Getreideprodukte sind gestrichen. Zucker sowieso. Weniger Kohlenhydrate, weniger Hunger: Dafür wird man endlich mal wieder richtig satt! Man muss nicht mehr jedes Fieselchen Fett vom Fleisch abschneiden, gönnt sich öfter mal ein prächtiges Stück Wild, bringt wieder so viele Eier auf den Teller, wie man mag, und genießt ansehnliche Portionen Fisch. Das Allerwichtigste jedoch: Ab sofort wird jede Menge Gemüse gegessen. Pfundweise, kiloweise! Auch Kräuter und Gewürze stehen ganz oben auf der Einkaufsliste. Für die süße Lust gibt es Obst, frisch oder getrocknet, und ab und zu ein Löffelchen Honig. Also, was wir sonst als nette bunte Deko auf dem Teller geduldet haben, rückt schon frühmorgens in den Mittelpunkt: Früchte, Gemüse und Nüsse werden zum bunten Müsli. Und Abwechslung ist oberstes Gebot.

Der Körper wehrt sich

Nicht nur Gluten, auch auf andere Getreideeiweiße wie etwa Weizen-Albumin oder -Globulin und auf Abwehrstoffe, die gezielt in moderne Getreidesorten hineingezüchtet wurden, reagiert unser Körper oft heftig. Schätzungen zufolge leiden etwa 5 bis 7 Prozent der Deutschen deshalb unter Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, Kopf- und Nervenschmerzen, Antriebsschwäche und Muskelbeschwerden.

Es könnte sogar sein, dass ein Viertel der Bevölkerung Getreide nicht gut verträgt. Bei entsprechender Veranlagung reizen Stoffe aus dem Getreide das Immunsystem, steigern schleichende Entzündungen und Autoimmunerkrankungen. Das alles könnte die weltweite Plage Übergewicht in einem neuen Licht erscheinen lassen und erklären, warum so viele Menschen mit der Paleo-Diät leichter abnehmen als mit allgemeinem Kaloriensparen.

JÄGER & SAMMLER

Unsere Vorfahren aßen abwechslungsreicher als wir. Nicht nur Wild und Fisch, sondern Hunderte von Pflanzen, Früchten und Kräutern.



Wir sollten auf industriell bearbeitete Produkte verzichten. Paleo bietet die Chance, sich wieder ein Stück weit der Art von Ernährung zu nähern, für die unser Körper einst gemacht worden ist.

Paleo ist eine Rückbesinnung auf unsere Wurzeln, aber keine Imitation der Lebensweise von Jägern und Sammlern. Natürlich nicht. Wir leben heute!

EVOLUTION AUF DEM TELLER

GIBT ES DIE ARTGERECHTE ERNÄHRUNG?

Für die artgerechte Ernährung von Kuh, Krokodil und Katze haben wir heute klare Vorgaben. Doch was wir Menschen essen und trinken sollten, um lebenslang in Bestform zu bleiben, ist längst nicht so klar.

Heiße Debatten zwischen den Anhängern veganer Kost und Liebhabern gut gegrillter Steaks gehören heute zum Alltag. Nach oft erbitterten Streitgesprächen fragt man sich dann: Wer hat recht? Gibt es eine ursprünglich richtige, also artgerechte Ernährung für uns Menschen? Vielleicht finden wir es heraus, wenn wir genauer betrachten, was unsere Urahnen in der längsten Zeit unserer Entwicklungsgeschichte gegessen haben.

Klar ist, unserem klugen Kopf mit dem großen Gehirn haben wir zwei Tatsachen zu verdanken: Erstens essen wir seit etwa 2,5 Millionen Jahren das Fleisch von Wildtieren und profitieren von ihren fürs Gehirn wichtigen Fettsäuren. Und zweitens haben wir vor 1,8 Millionen Jahren das Feuer entdeckt. Wir garen unser Essen, um es dadurch nahrhafter zu machen. Beides tun Menschen also sehr viel länger, als Caffè Latte zu trinken und in Backshops zu gehen.

Hightech in der Backstube

Heute stammen über 70 Prozent der Kalorien, die wir täglich zu uns nehmen, aus Backwaren, Zucker und Milchprodukten. Dies bedeutet eine sehr einseitige Ernährungsweise mit Lebensmittelgruppen, die in der Ernährung unserer frühen Vorfahren nicht vorkamen.

Die Sache läuft vollends aus dem Ruder, seitdem sich die Bäcker zu Großanbietern überschüssiger Kalorien entwickelt haben. Nahezu unbemerkt mutierten ehemals handwerkliche Betriebe zu industriellen Fastfood-Unternehmen. Und in der Schnellgastronomie herrscht seit einigen Jahren Goldgräberstimmung, weil mit belegten Broten und süßem Gebäck viel Geld zu verdienen ist.

Tatsächlich haben beim Bäcker längst Maschinen die Macht übernommen. Das klingt nach Science-Fiction, ist aber kühle Realität. Denn nicht das, was lecker schmeckt oder dem Körper guttut, bestimmt über die Zutaten, die in den Teig gerührt werden, sondern hineinkommt, was von computergesteuerten Knetmaschinen, Backstraßen und Backautomaten problemlos verarbeitet werden kann. Die Hightech-Fabriken können Croissants, Snacks, Pizza und süßes Gebäck nämlich nur dann reibungslos produzieren, wenn die Teige »maschinenfreundlich« sind, also robust und elastisch. Schließlich geht es um Masse, Menge und Marge.

Zu Paleo-Zeiten stammte das meiste Fett von Nüssen und Samen, die mühsam gesammelt und dann geknackt werden mussten.

Problem Ziehmargarine

Was ist es, das einen Teig an die Technik anpasst und ihn »maschinenfreundlich« stimmt? Vor allem das Fett! Nur

industriell gefertigte Spezialfette garantieren einen ungestörten Arbeitsablauf und ermöglichen es, ohne gut ausgebildete Mitarbeiter auszukommen. Doch kein anderes Fett, das heute massenhaft konsumiert wird, ist so ungünstig zusammengesetzt wie die sogenannte Ziehmargarine, die Großbäcker in den Teig schichten. Das liegt unter anderem an den oft enthaltenen Transfettsäuren. Diese entstehen, wenn aus flüssigen Pflanzenölen feste oder halbfeste Fette hergestellt werden. Neben gesättigten Fettsäuren können es dann bis zu 60 Prozent Transfettsäuren sein. Die künstlich in ihrer Form veränderten Fettmoleküle machen die Teige verarbeitungsfreundlich. Je höher ihr Anteil, desto elastischer das Fett und umso höher die Teigausbeute. Je dünner Maschinen die Fettschichten für Blätterteig und Plundergebäck ausziehen können, ohne dass Fettfilm und Teig reißen, desto größer gerät das Volumen des Gebäcks.

Essen wie früher

Unsere Gene haben sich über Hunderttausende von Jahren für eine Ernährungsweise entwickelt, in der Kohlenhydrate relativ knapp waren und vom Körper erst mühsam aus einem Gerüst von Ballaststoffen herausgelöst werden mussten. Was bei Familie Feuerstein zu Paleo-Zeiten gegessen wurde, lockte deshalb nur wenig vom Dickmacher-Hormon Insulin hervor und hielt lange satt. Die heute empfohlene Ernährung mit einem Anteil an Kohlenhydraten von mindestens 50 Prozent könnte deshalb vielen Menschen schaden. Statt von Brot und Kuchen lebten unsere Ahnen zu etwa 70 Prozent von ballaststoffreichen Pflanzen. Der Fettgehalt der erbeuteten Tiere war gering. Statt Cola, Saft und Milchkaffee tranken sie Wasser, vielleicht kombiniert mit Kräutern oder zerstoßenen Beeren. Kein Wunder, dass Jäger und Sammler sich selbst auf ihren Felsenzeichnungen superschlank darstellten.