



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

100 % PALEO – Das und viel mehr verspricht diese geniale Rezeptsammlung, bei der sich trotz kulinarischer Gaumenfreuden alles um gesunde Ernährung und die Verarbeitung von naturbelassenen Produkten dreht. Bei insgesamt 500 Rezepten und einer großen und fantasievollen Auswahl an Vorspeisen, Salaten, Suppen, Snacks, Fisch- und Fleischrezepten, Saucen, Gewürzen und Desserts finden Sie bestimmt die Inspiration, die Sie suchen – sei es für Ihren Alltag oder besondere Anlässe. Alle Gerichte sind nicht nur laktose- und glutenfrei, sondern enthalten ebenso wenig Soja- oder industriell verarbeitete Produkte und kommen außerdem ohne Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder raffinierten Zucker aus. Kochen Sie sich einfach Tag für Tag fit und schlank, ohne viel Schnickschnack und Drumherum!

Autorin

Dana Carpender ist amerikanische Ernährungsspezialistin, erfolgreiche Bloggerin und Bestsellerautorin. Ihre Kochbücher zu kohlenhydratarmer Ernährung verkauften sich in den USA mehr als eine Million Mal. Sie lebt mit ihrem Mann in Indiana.

Dana Carpender

**500
PALEO
REZEPTE**

Natürlich, köstlich, glutenfrei

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 Dana Carpender

Originalverlag: Fair Winds Press, a Member of Quarto Publishing Group USA Inc.

Originaltitel: 500 Paleo Recipes
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
Redaktion: Ruth Wiebusch
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
AB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17524-6
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT



Einleitung 7

Grundrezepte 31

Vorspeisen, Snacks und Fingerfood 37

Eier 59

Müsli, Kekse und Pfannkuchen 79

Beilagen 87

Salate als Beilage 117

Salate als Hauptgericht 143

Fisch und Meeresfrüchte 157

Huhn und anderes Geflügel 175

Rindfleisch 199

Schwein und Lamm 219

Suppen 239

Saucen und Gewürzmischungen 257

Desserts 277

Getränke 295

Danksagung 307

Rezeptverzeichnis 309

Register 311





EINLEITUNG

Wie kam es zu diesem Buch?

Dass ich mich seit fast 20 Jahren kohlenhydratarm ernähre, ist kein großes Geheimnis. Die Geschichte dazu darf jeder nachlesen, der mag (und an dieser Stelle möchte ich allen danken, die sich die Mühe gemacht haben). Warum also ein Paleo-Buch?

Mir ist schon eine ganze Weile klar, dass Low-Carb-Ernährung und Paleo trotz gelegentlicher Grabenkämpfe eng verwandt sind. Beide konzentrieren sich auf tierische Produkte. Beide machen einen Bogen um Getreide, Kartoffeln und Zucker. Beide greifen bei Gemüse nach Herzenslust zu.

Der Hauptunterschied besteht darin, dass insbesondere Neueinsteiger bei der kohlenhydratarmen Ernährung gern zu »Krücken« oder Ersatzprodukten wie kohlenhydratarmem Brot oder Gebäck greifen. Solche Lebensmittel sind in der Regel industriell produziert und enthalten häufig Gluten oder Soja (oder beides). Manchen Leuten fällt die Umstellung von der alten kohlenhydratlastigen Ernährung damit zwar leichter, aber dennoch sind Ersatzprodukte eine zweischneidige Sache. Ich vermute, dass das scheinbare Versagen der kohlenhydratarmen Ernäh-

rung häufig darauf beruht, dass man Ersatzprodukte nun als Grundnahrungsmittel betrachtet, anstatt den Körper konsequent auf Nahrung umzustellen, die von Natur aus wenig Kohlenhydrate enthält. An dieser Stelle möchte ich den Hinweis einfügen, dass Dr. William Davis in seinem hervorragenden Werk *Die Weizenwampe* darlegt, dass Gluten gewisse Proteine enthält, die wie Opioide wirken und körperlich süchtig machen. Der Unterschied zwischen diesen Opioiden und denen, die wir als Medikamente beziehungsweise Drogen einstufen, besteht darin, dass man von Weizenopioiden nicht high wird, sondern hungrig. Deshalb sind auch kohlenhydratreduzierte Brot-, Tortilla- und Nudelvarianten höchst kritisch zu betrachten. Meine E-Mails, die Kommentare auf meinem Blog sowie Facebook-Reaktionen von Low-Carb-Anhängern aus aller Welt zeigen jedoch, dass derzeit ein Umdenken stattfindet. Mehr und mehr Menschen meiden Sojaprodukte und Gluten und erhöhen die Nachfrage nach Fleisch und Milchprodukten aus Weidehaltung sowie nach Fisch, der nicht aus Fischfarmen stammt. Auch künstliche Süßungsmittel lehnen immer mehr Menschen ab. (Der Krieg um die Süßungsmittel ist offen-

bar mein persönlicher Fluch. Was auch immer ich in einem Rezept empfehle, irgendjemand hat etwas daran auszusetzen.) Mit anderen Worten: Der Trend geht von Low Carb zu Paleo. Selbst meine eigenen Essgewohnheiten haben sich mit der Zeit verändert – manche Rezepte aus meinen Büchern würde ich heute nicht mehr kochen. Inzwischen ernähre ich mich glutenfrei und verzichte auch auf kohlenhydratarmes Brot, auch wenn meine früheren Rezepte häufig genau dies empfehlen oder die Verwendung von Weizengluten, Weizenkeimen und Weizenkleie propagieren. Canolaöl rühre ich seit Jahren nicht mehr an, ebenso wenig handelsübliche Mayonnaise, die meist jede Menge Sojaöl und andere unerwünschte Zutaten enthält; ich stelle meine Mayonnaise heute selbst her. In diesem Buch sind all diese Veränderungen berücksichtigt. Diesmal gibt es kein Gluten, keinerlei Getreide, kein Soja, keine omega-6-lastigen Öle und keine industriell erzeugten Spezialprodukte. Stattdessen finden Sie tierische Proteine und Fette in vielerlei Gestalt, massenweise Gemüse und auch eine ganze Menge Obst. Nüsse und Samen empfehle ich natürlich auch. Und jede Menge Kräuter und Gewürze nach Herzenslust. Viel Spaß in der Küche!

Was bedeutet Paleo?

Dieses Buch ist das Resultat eines Lernprozesses, bei dem ich unter anderem nach einer klaren Definition für

»Paleo« suchte. Bei Low-Carb-Rezepten gibt es eine messbare Vorgabe: Wie viel Gramm Kohlenhydrate pro Portion? Die Frage, welche Lebensmittel für Paleo-Ernährung angemessen sind und welche nicht, ist hingegen ziemlich umstritten. Daher musste ich mich entscheiden, was *meiner* Ansicht nach in der modernen Steinzeitdiät auf den Teller gehört. Wobei klar ist, dass man sich eigentlich nur mit selbst gejagter und gesammelter Nahrung aus der umliegenden Wildnis genauso ernähren würde wie unsere Vorfahren. Da die meisten von uns landwirtschaftlich erzeugte Produkte verzehren, die oft nicht aus unserer Gegend stammen, sollten wir in der Tat festlegen, wovon hier die Rede ist.

Das erste Buch, das ich zum Thema Paleo-Ernährung las, war *Neanderthin*, das Ray Audette 1995 zunächst im Selbstverlag herausbrachte, zufälligerweise genau in dem Jahr, in dem ich auf Low Carb umstieg. Audette hatte mit chronischer Polyarthritits und Diabetes gekämpft und festgestellt, dass seine Symptome unter der Paleo-Diät vollständig verschwanden. Seine Vorgabe war einfach und unmissverständlich: *Was du dir nicht mit einem scharfen Stock und einem Stein verschaffen und roh essen kannst, ist keine echte Nahrung.* Audette zufolge kam die große Umstellung in unserer Ernährung mit der Einführung einer neuen Technik, des Kochens, mit dessen Hilfe ansonsten giftige Lebensmittel essbar wurden. Zumindest ging ihr Giftpotenzial dadurch so weit verloren, dass die Esser nicht

mehr unmittelbar erkrankten. Für Audette ist dies die eigentliche Trennlinie: Kann man es roh essen?

Dabei verlangt er keineswegs, dass alles roh verzehrt werden muss, sondern lediglich, dass wir nichts essen sollten, was im Rohzustand giftig wäre. Fast jeder kocht sein Fleisch, doch Tartar und frisches Mett, Carpaccio und Sashimi gelten seit Jahrhunderten als Leckerbissen.

Der Verzehr von größeren Mengen ungekochtem Getreide, rohen Hülsenfrüchten oder rohen Kartoffeln löst hingegen auf jeden Fall Bauchschmerzen aus. Erst nachdem die Praxis des Kochens solche Pflanzen zu »Lebensmitteln« machte, begann die landwirtschaftliche Revolution. Diese Revolution bescherte uns wiederum die Zivilisation, doch der Preis dafür waren zahlreiche gesundheitliche Probleme und ein kürzeres Leben. (Hinzu kommen diverse Umweltaspekte, aber das wäre ein separates Thema.)

»Kann man das roh essen?« ist also eine gute Leitfrage, um sich mit dieser Ernährungsform auseinanderzusetzen. Während man den Umbruch vom Jäger und Sammler zur bäuerlichen Landwirtschaft – und somit die Umstellung der Ernährung von Fleisch und Gemüse auf Getreide und Bohnen – als die erste und möglicherweise größte Ernährungssünde betrachten könnte, gibt es mittlerweile weitere, deutlich jüngere Veränderungen, die unserer Gesundheit ebenfalls massiv zugesetzt haben: Vor etwa 300 Jahren ermöglichten die Kolonisierung tropischer

Länder und die Sklaverei eine kommerzielle Produktion von Zucker, der somit für die Massen erschwinglich wurde.

Eine Katastrophe – für die Sklaven, die Ökosysteme und die menschliche Gesundheit gleichermaßen.

Zuckerliebhaber betonen gern, dass Zucker immerhin ein Naturprodukt sei, und dass der Körper Glukose als Treibstoff verwenden könne. Das stimmt sogar. Allerdings lautet der erste Lehrsatz der Toxikologie: »Die Dosis macht das Gift.« Was würde wohl passieren, wenn Sie Ihre Wasserzufuhr um 3700 Prozent erhöhen würden? Das ist ungefähr dasselbe Maß, um das sich unser Zuckerverzehr in den letzten 300 Jahren vervielfacht hat: Von zwei Kilo pro Person und Jahr im Jahr 1700 auf rund 70 Kilo (das sind ungefähr 200 Gramm pro Tag).

Noch erstaunlicher sind Schätzungen, nach denen Steinzeitmenschen nur etwa 20 Teelöffel Zucker *pro Jahr* bekamen, vermutlich in Form von Honig, denn andere Zuckerformen gab es damals nicht. Wenn dem so ist, dann verzehren wir heute im Durchschnitt pro Tag mehr Zucker als die Jäger und Sammler in einem Jahr und in sechs Wochen mehr als unsere Urahnen im ganzen Leben. Ein weiteres Grundprinzip der Paleo-Ernährung ist somit der Verzicht auf jegliche Zuckerzusätze, insbesondere in Form von Haushaltszucker und Maissirup.

Noch jünger ist die Umstellung von traditionellen Fetten wie Schmalz, Talg, Kokosöl und Palmöl auf pflanzliche Öle. Hierzu kam es erst im 20. Jahrhundert,

als die Saatölproduzenten die Parole ausgaben, dass diese Öle, die der Mensch bisher so nie verzehrt hatte, aus unerfindlichen Gründen gesünder und nahrhafter seien als alles, was die Menschheit von Anbeginn an zu sich genommen hat.

Das war ein böser Trugschluss. Inzwischen zeigt sich, dass solche Öle Herz-erkrankungen keineswegs verhindern, sondern vielmehr Entzündungen im Körper Vorschub leisten und damit der Entstehung von Krankheiten wie Krebs, Arthritis und – ausgerechnet – Herzproblemen den Weg bahnen. Als kritisch erweist sich offenbar ein Ungleichgewicht ungesättigter Fettsäuren, insbesondere zwischen den mehrfach ungesättigten Omega-6- und Omega-3-Fetten. Deshalb hat sich omega-3-reiches Fischöl als so segensreich erwiesen: Es trägt dazu bei, das Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fetten besser auszugleichen. Genauso wichtig ist jedoch, dass wir endlich aufhören, den Körper mit Omega-6-Fettsäuren zu überfluten. Darum sind in der Paleo-Ernährung auch mehrfach ungesättigte pflanzliche Öle gestrichen. (Auch Canola-Öl, denn es ist industriell erzeugt und eine genetisch manipulierte Version von ursprünglich giftigem Rapsöl, das lange als industrielles *Schmiermittel* verwendet wurde!)

Damit gelten für die Paleo-Ernährung in meinen Augen folgende Eckpunkte:

- Kein Getreide, keine Bohnen, keine Kartoffeln. Nichts, was erst durch Kochen essbar wird. Insbesondere kein Gluten und kein Soja.

- Kein raffiniertes oder gesondert verwendbarer Zucker.
- Keine mehrfach ungesättigten pflanzlichen Öle.

Stattdessen gibt es nur eine Vorgabe:

Essen Sie reichlich tierische Proteine, also Eiweiße, und Fette. Paleo-Ernährung auf rein pflanzlicher Basis funktioniert nicht.

Robb Wolf, der Autor von *The Paleo Solution*, hat folgende Liste erarbeitet:

Empfehlenswert

Obst

Gemüse

Mageres Fleisch

Fisch und Meeresfrüchte

Nüsse und Samen

Gesunde Fette

Unerwünscht

Milchprodukte

Getreide

Fertigprodukte und Zucker aller Art

Hülsenfrüchte

Stärke in jeder Form

Alkohol

Zu den Feinheiten kommen wir noch.

Allein wenn man sich an diese groben Vorgaben hält, dürfte die Gesundheit davon profitieren. Es ist die alte Weisheit von 80:20 – schon mit 20 Prozent Veränderung sind 80 Prozent des Ziels erreicht. Okay, diese Zahlen sind auf meinem Mist gewachsen. Aber ich stehe dazu, dass es sich um die wichtigsten ernährungstechnischen Veränderungen

handelt, die Sie vornehmen können.

Womit wir bereits bei den Feinheiten wären:

- Geben Sie frischen Lebensmitteln den Vorzug, also frischem Fleisch, frischem Fisch, frischem Gemüse und frischem Obst.
- Keine Zusatzstoffe. Wobei bereits die Umstellung auf weitgehend frische Nahrung die Menge an Zusatzstoffen deutlich verringern wird.
- Fleisch sollte, wann immer möglich, aus Weidehaltung stammen, Eier von Freilandhühnern und Fisch aus Wildfang. Manch einer dürfte Schwierigkeiten haben, überhaupt solche Produkte zu beziehen; andere werden angesichts der Preise schlucken. Dennoch sind diese Lebensmittel solchen aus konventioneller Erzeugung, was den Nährstoffgehalt betrifft, überlegen. Insbesondere das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fetten ist deutlich besser als bei herkömmlicher Mastviehhaltung. Fette von Tieren, die auf der Weide aufgewachsen sind oder nur mit Gras und Heu gefüttert wurden, sind gesund.
- Wenn möglich sollten Obst und Gemüse biologisch angebaut sein. Bei ausreichend Zeit und Platz ist der eigene Garten natürlich die beste Quelle. Doch auch auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen bekommen Sie meist beste Bioqualität und obendrein viele Sorten, die niemals in die Supermärkte gelangen.
- Bemessen Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr an der eigenen Taille und am Blut-

zucker. Paleo ist nicht gleichbedeutend mit Low Carb. Stärkehaltiges Wurzelgemüse und Kürbis sind ebenso erlaubt wie zahlreiche Früchte, auf die ein Low Carber eher verzichtet. Wer jedoch bereits mit zu hohem Blutzucker, Übergewicht oder beidem zu kämpfen hat, sollte achtsam mit Kohlenhydraten umgehen.

- Gehen Sie so oft wie möglich ins Freie. Viele industriell erzeugte Lebensmittel sind zwar mit Vitamin D angereichert, natürliche Vitamin-D-Quellen sind aber relativ rar gesät. Vitamin D ist eher ein Hormon als ein Vitamin, und um es zu erzeugen, braucht die Haut direktes Sonnenlicht. Dank des Siegeszuges der Sonnenschutzmittel ist Vitamin-D-Mangel inzwischen verbreiteter, und es kommt zu Folgeerscheinungen wie Depressionen oder Krebs.
- Schlafen Sie viel. Das sage ausgerechnet ich, die fast immer zu wenig Schlaf bekommt. Daher weiß ich auch, dass es leichter gesagt als getan ist. Wenn Sie aber lange aufbleiben, um fernzusehen oder die letzte Hausarbeit zu erledigen, sollten Sie umdenken. Achten Sie auf eine ruhige, dunkle Umgebung. Stadtbewohner können auf Schlafmaske und Ohrstöpsel zurückgreifen. Familie Feuerstein hatte nicht nur keinen Fernseher, sondern nach Sonnenuntergang auch kein Licht mehr. Also legte man sich aufs Ohr. Die Verlängerung des Tages durch künstliches Licht hat Folgen, die wir bisher noch nicht annähernd durchschauen.

- Treiben Sie Sport. Aber überlegen Sie dabei, wie unsere Vorfahren ihren Körper einsetzten: Fred war kein Marathonläufer. Vermutlich ist er überhaupt nicht viel gerannt, höchstens beim Jagen (oder als Gejagter). Dann aber wäre er nicht gejoggt, sondern um sein Leben gelaufen und hätte so bald wie möglich wieder damit aufgehört. Andererseits ist er viel umhergestreift, um nach Essbarem zu suchen. Er hat schwere Lasten gehoben und geschleppt – wie sonst sollte er die Antilope in seine Höhle transportieren? Und er ist geklettert, um an Nahrung zu kommen oder Gefahren aus dem Weg zu gehen.

Paleo oder nicht?

Zur Frage, was Paleo ist und was nicht, gibt es wie gesagt unterschiedliche Meinungen. Ich persönlich habe mich diesem Thema angenähert wie auch der Low-Carb-Ernährung, nämlich als Köchin. Im Rahmen einer möglichst gesunden Ernährung wünsche ich mir eine möglichst breite Auswahl an Geschmacksnoten und Konsistenzen. Dabei gibt es Lebensmittel, die manche Leute als Paleo akzeptieren, andere hingegen nicht:

Fettes Fleisch. Einer der Vorreiter der Paleo-Bewegung, Loren Cordain, beharrte anfangs darauf, nur mageres Muskelfleisch zu verzehren. Das Fett, die Haut und ähnlich saftige Bissen sollte man abschneiden und wegwerfen. Ganz

ehrlich, das irritiert mich. Ich kann mir unmöglich vorstellen, dass unsere Ahnen sich die Mühe machten (und das Risiko eingingen), ein Mammut, einen Hirsch, ein Wildschwein oder einen Bären zu erlegen, ohne ihre Beute bis auf den letzten Rest zu vertilgen. Natürlich ist Wild magerer als Weiderinder, doch man weiß, dass die Jäger und Sammler Knochenmark, Hirn oder Nierenfett – ja, alles Fett, was sie finden konnten – hoch geschätzt haben. Zudem ist Wild keineswegs immer mager, am allerwenigsten im Herbst, wenn die Tiere sich ordentlich Winterspeck angefressen haben.

Die fetten Anteile haben einen Nährwert, den Muskelfleisch allein nicht liefern kann. Die Haut ist beispielsweise eine gute Gelatinequelle und damit äußerst nahrhaft. Ohne die Haut leidet das Gleichgewicht der Aminosäuren, das beim Verzehr des ganzen Tieres erhalten bliebe. Zudem ist Gelatine phantastisch für unsere Haut und Knochen und obendrein entzündungshemmend. Essen Sie also die Haut von Huhn, Gans oder Pute bitte mit und verzichten Sie nicht auf Schmalz und Grieben. Haut ist definitiv Paleo. Und Knochenmark ist eine ausgezeichnete Quelle für fettlösliche Vitamine, insbesondere aber für die vom Gehirn benötigten Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA.

Ich persönlich habe gesundheitlich davon profitiert, meinen Kalorienbedarf vermehrt durch Fett zu decken. Deshalb empfehle ich in diesem Buch nicht unbedingt fettarmes Fleisch. Loren Cordain hat

seine diesbezüglichen Aussagen übrigens mittlerweile revidiert.

Salz. Manche Paleo-Anhänger salzen überhaupt nicht. Dennoch ist Salz ein wichtiger Nährstoff. Starker Mangel kann uns umbringen. Die Frage ist: Hatten die Steinzeitmenschen Zugang zu Salz? Ganz sicher kannten sie mineralstoffreiche Lebensräume. Orte mit salzigem Boden, sogenannte Salzlecken, zogen das Wild aus weitem Umkreis an und waren somit auch erstklassige Jagdgründe.

Auch Küstenbewohner werden gewusst haben, dass das weiße Zeug, das in trocknenden Tümpeln zurückblieb, den erwünschten Geschmack hatte. Wobei alle, die in Meeresnähe lebten, über rohe Muscheln und andere Meeresfrüchte wohl ohnehin ausreichend Salz zu sich nahmen.

Somit gehe ich davon aus, dass unsere Vorfahren Salz kannten und verzehrten, sofern es verfügbar war. Überdies wissen wir, dass Salz zu den frühesten Handelswaren zählte.

Wie bei den Omega-6-Fettsäuren geht es beim Salz in erster Linie um die Menge. Auch hier führt der Verzicht auf Fertigprodukte automatisch zu einer starken Verringerung der Salzzufuhr. Es stellt sich also die Frage nach der Ausgewogenheit, denn wir sind auf ein Gleichgewicht zwischen Natrium und Kalium angewiesen. Wer über Gemüse, Obst, Schweinefleisch und Fisch viel Kalium zu sich nimmt, braucht zum Ausgleich ausreichend Natrium. Hinzu kommt, dass der

Körper bei kohlenhydratreicher Ernährung Natrium einlagert, während er es bei eingeschränkter Kohlenhydratzufuhr korrekt ausscheidet. In ihrem Werk *The Art and Science of Carbohydrate Restriction* erklären Stephen Phinney und Jeff Volek, dass die Schwäche und der Energieabfall bei Menschen, die keine konzentrierten Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen, nicht vom Kohlenhydratmangel stammt, sondern von mangelnder Kochsalzzufuhr.

Daher sehe ich keinen Anlass, den Salzstreuer vom Tisch zu verbannen. Die Salzmenge in meinen Rezepten ist zwar auf das geschmacklich nötige Minimum begrenzt, aber ich möchte nicht völlig darauf verzichten.

Allerdings sollten Sie wissen, dass meine Einstellung zu Salz unter anderem darauf beruht, dass bei meinem Mann Eric bereits zweimal eine Hyponatriämie, also ein zu geringer Natriumgehalt im Blut, festgestellt wurde. Er salzt Eier und Fleisch, doch wir essen so wenig Fertigprodukte und so wenig Kohlenhydrate, dass sein körperlicher Bedarf offenbar nicht gedeckt war. Also essen wir Salz, bevorzugt gutes Meersalz.

Alkohol und Essig. Manche Paleo-Anhänger lassen Alkohol und Essig durchgehen, andere nicht. Ich beziehe sie in meine Gerichte ein, verwende aber normalerweise keinen Alkohol oder Essig aus Getreide. (Ein einziges Rezept verlangt nach einem kleinen Schuss Bourbon. Damit kann ich leben. Denn es schmeckt einfach phantastisch, und

beim Destillieren bleiben die Getreidelektine weitgehend und die Kohlenhydrate vollständig auf der Strecke.) Wilde Hefe gibt es überall, denn Kohlenhydrate gären. Wildhüter berichten gern von Bären, die vergorene Früchte oder Trauben finden und sich damit einen Rausch anfressen. Was ein Bär kann, konnte der Steinzeitmensch garantiert auch. Er hatte zwar keinen Weinkeller, aber es handelt sich bei Wein auch nicht um eine Fremdschranz, die erst durch Kochen ungiftig wird. (Natürlich ist Alkohol in der entsprechenden Menge giftig, aber ein Achtel Wein in einem Gericht für vier Personen erscheint mir relativ unbedenklich.)

Essig wiederum ist das natürliche Endprodukt von undestilliertem Alkohol. Früher hatten wir einen Apfelbaum im Garten, und das Fallobst verbreitete unweigerlich Essiggeruch.

In meinen Rezepten benutze ich immer wieder Essig, in erster Linie Apfelessig, Rotwein- und Weißweinessig sowie hellen und dunklen Balsamico. Balsamicoessig verleiht vielen Gerichten einen Hauch Süße, ohne dass man auf Süßungsmittel zurückgreifen muss. Weißweinessig habe ich erst für dieses Buch ausprobiert und möchte ihn nun nicht mehr missen. Probieren Sie verschiedene Essigsorten durch, aber achten Sie auf die Liste der Inhaltsstoffe.

Milchprodukte. Laut den Zuschriften, die ich erhalte, sind Milch- und Rohmilchprodukte das häufigste Zugeständnis, das Paleo-Anhänger machen. Mark Sisson

beispielsweise empfiehlt weitgehend Paleo-Kost plus hochwertige Milchprodukte.

Das Gegenargument lautet, dass unsere Ahnen vermutlich keine Büffel und Schafe gejagt haben, um sie anschließend zu melken. Befürworter sagen, dass der Mensch zu den Säugetieren zählt, die Bestandteile von Milch uns also nicht fremd sind. Außerdem kann man Milch im Rohzustand zu sich nehmen. Paläoanthropologen gehen davon aus, dass die Menschen erst Hirten und später Bauern wurden. Das klingt logisch, denn wer den Herden als Jäger folgt, kann leicht auf die Idee kommen, seine Herde zu schützen und selbst zu führen.

Ich stehe felsenfest dazu, dass mit etwas Butter und Käse fast alles besser schmeckt. Allerdings hatte ich persönlich auch nie Probleme mit der Verdauung von Milchprodukten. Produkte aus Weidehaltung sind eine ausgezeichnete Nährstoffquelle, besonders für die fettlöslichen Vitamine A, E und K. Das Butterfett enthält unter anderem Laurinsäure, die Hefen und andere Pilze abtötet, und konjugierte Linolsäure (CLA), die Krebs und Bauchfett bekämpft. Ich persönlich werde also weiterhin mit Butter, Sahne und Käse aus regionaler Weidehaltung kochen.

Doch ich habe schon zahllose Rezepte mit Milchprodukten veröffentlicht, die der Steinzeiterernährung entsprechen. Deshalb präsentiere ich in diesem Buch ausschließlich Rezepte *ohne* Milchprodukte – für alle, die gute Gründe haben, darauf zu verzichten. Wer weniger streng sein

möchte, darf gern ein wenig Butter, Sahne oder Käse in die Gerichte mogeln.

Wie steinzeitmäßig ist Paleo?

Wie bereits erwähnt ist der Weg zur Paleo-Ernährung in meinen Augen allein durch den Verzicht auf Getreide (insbesondere glutenhaltiges Getreide), Zuckerzusätze, mehrfach ungesättigte pflanzliche Öle, Soja und andere Hülsenfrüchte schon zu 80 Prozent geschafft. Wir können und wollen schließlich nicht zurück in die Höhle, richtig? Die Mehrheit der Bevölkerung geht mindestens 40 Stunden pro Woche einem Beruf nach – für Fred und Ötzi unvorstellbar. Auch auf Zentralheizung und elektrisches Licht wollen wir schließlich nicht verzichten.

Wir bemühen uns also darum, diejenigen Bestandteile der modernen Ernährung zu meiden, die schädlichen Einfluss auf den Stoffwechsel haben.

Mit diesem Wissen im Hinterkopf verwende ich immer wieder einmal kleinste Mengen paleofremder Zutaten – ein Teelöffel Chilisauce mit ein wenig Zucker darin bringt mich bestimmt nicht um. Die Kokosmilch, mit der ich koche, ist aus Bioanbau, enthält jedoch Guarkernmehl, ist also streng genommen nicht »paleo-koscher«. Und ich nehme nicht ausschließlich Fleisch von Tieren, die nur Gras und Heu erhalten.

Konsequent bin ich hingegen selbst bei kleinsten Mengen Gluten, bei Zutaten auf Getreidebasis wie Reis- oder Malzessig, und bei der Herstellung eigener Saucen,

vor allem Ketchup, weil handelsüblicher Ketchup Unmengen Zucker enthält. Viele Rezepte verlangen nach größeren Mengen Ketchup, der somit viel Zucker beisteuern würde. Deshalb mache ich meinen Ketchup seit Jahren selbst.

Wie streng Sie selbst sein wollen, liegt ganz bei Ihnen. Meine einzige Sorge ist, dass es zu schwierig werden könnte, wenn man alles ganz richtig machen will, und dass Sie dann entnervt aufgeben. Das Streben nach Perfektion kann zum Feind des Guten werden.

Die einzige Ausnahme ist wie gesagt Gluten. Wer auf Gluten empfindlich reagiert, muss selbst Spuren davon meiden.

Alles ganz natürlich?

In unserem Kulturkreis wird »natürlich« meist mit »gesund« gleichgesetzt.

Regelmäßig höre ich: »Aber das ist doch *natürlich!* Also muss es gut für mich sein.« Bei solchen Aussagen geht es um Vollkorn, Honig oder was auch immer.

Bitte bedenken Sie: Viele hochgiftige Substanzen sind ebenfalls natürlich, zum Beispiel das Gift von Klapperschlangen oder Knollenblätterpilzen. Mit Natur pur können Sie Ihre Gesundheit genauso ruinieren wie mit künstlichem Zeug. Mit Vollkorn und Hülsenfrüchten habe ich mir Kleidergröße 48 angefuttert.

Fleisch ist natürlich, aber Kaninchen fressen es trotzdem nicht. Gras ist ebenfalls natürlich, aber Tiger sind keine Grasfresser. Bei Paleo läuft es demnach

auf die Frage hinaus: »Ist diese Nahrung für Menschen natürlich?«

Ist dieses Kochbuch Low-Carb?

Die Rezepte in diesem Buch enthalten bestimmt weniger Kohlenhydrate als andere, aber nicht so wenig wie meine früheren Kochbücher. Selbstverständlich werden Sie streng kohlenhydratarne Fleisch- und Eierrezepte finden, dazu viele Rezepte mit stärkearmem Gemüse, Nüssen, Samen und anderen Favoriten der kohlenhydratarmen Ernährung. Es gibt aber auch Rezepte mit Süßkartoffeln, Kürbis und weiteren stärkereichen Gemüsesorten. Es sind mehr Früchte aufgeführt, als ich bisher verwendet habe, und manche Rezepte enthalten Zucker pur in Form von Honig (siehe meine Bemerkungen zu Süßungsmitteln). Viele Low-Carb-Anhänger essen nicht steinzeitmäßig, und viele Paleo-Anhänger essen nicht kohlenhydratarm. Wer sich kohlenhydratarm ernährt, hatte zuvor meist Probleme mit Übergewicht, Blutzucker oder beidem. Leute, die auf Steinzeiter Ernährung schwören, waren hingegen häufig schon immer schlank und athletisch. Ihr robuster Stoffwechsel toleriert durchaus mehr Kohlenhydrate. Achten Sie daher bitte immer auf Ihren eigenen Körper. Bei Blutzuckerproblemen vertrauen Sie auf Ihr Messgerät. Wählen Sie aus der Vielzahl der Rezepte das aus, was Ihnen bekommt.

Worauf beruhen die Nährwertangaben der Rezepte?

Die Nährwertangaben wurden mit der Software MasterCook ermittelt, einem sehr praktischen Programm, das aus den Zutaten und der Anzahl der Portionen die jeweiligen Werte pro Portion ausspuckt. Vorgänge wie das Abschöpfen von Fett kann MasterCook jedoch nicht berücksichtigen.

Die Nährwertangaben sind also so genau wie möglich, aber ganz sicher nicht hundertprozentig korrekt. MasterCook greift auf Informationen der USDA Nährstoffdatenbank zurück.

Der tatsächliche Vitamin-, Mineralstoff- und Kohlenhydratgehalt einer Stange Sellerie, einer Zwiebel oder eines Röschens Brokkoli hängt von Bodenbeschaffenheit, Wetter oder Düngemittel ab. Daher ist Ihr Huhn vielleicht im Einzelfall etwas fleischiger als meines oder Ihre Paprika etwas größer oder kleiner als die, die ich verwende.

Das ist nicht so wichtig. All die Zahlenangaben sind eher Orientierungswerte, um den Überblick zu behalten. In diesem Sinne heißt es in den Rezepten häufig »eine große Stange Sellerie«, »eine halbe grüne Paprika« oder »eine Knoblauchzehe«. So kocht man schließlich, oder? Wichtig ist, dass Sie Ihren Körper vernünftig ernähren und die ungesunden modernen Ersatzlebensmittel aus der Küche verbannen.

Zutaten

Die meisten Zutaten dürften bekannt sein, so dass Erklärungen überflüssig sind. Ein paar jedoch möchte ich näher erläutern.

MANDELMEHL UND KOKOSMEHL

Damit ersetze ich in meinen Rezepten Getreidemehle. Beides ist praktisch überall erhältlich, auch in preiswerterer Qualität. Unter Mandelmehl verstehe ich gemahlene, geschälte Mandeln.

Ich mache mein Mehl gern selbst, indem ich geschälte Mandeln in der Küchenmaschine zerkleinere, bis die Konsistenz der von Maismehl entspricht. Man braucht dafür jedoch eine wirklich gute Maschine. Kokosmehl wird aus dem Kokosfleisch erzeugt, das nach dem Auspressen des Öls übrig bleibt. Es funktioniert nicht, Kokosraspel in der Küchenmaschine zu zerkleinern! Daher müssen Sie Kokosmehl kaufen.

COCONUT AMINOS

Unter dieser Bezeichnung läuft ein soja- und weizenfreier Sojasaucenersatz, der aus Kokossaft erzeugt wird. Man kann ihn 1:1 einsetzen, wenn in einem Rezept Sojasauce verlangt wird; das Ergebnis ist geschmacklich weitgehend gleich. In Deutschland muss man Coconut Aminos meist online bestellen. Damit kommen zum ohnehin nicht niedrigen Preis noch Versandkosten und eventuell auch Zollgebühren hinzu. Andererseits ist Sojasauce in meinen Augen die harmloseste Form, Soja zu

sich zu nehmen. Die Fermentierung zerlegt die Sojaöstrogene, und die Phytate, welche Mineralstoffe binden, werden ausgefiltert. Das Fragwürdigste an vielen handelsüblichen Sojasaucen ist in meinen Augen ihr Weizen- und Zuckergehalt. Wenn ich Sojasauce verwende, wähle ich ein weizenfreies Produkt. Wer sich streng an Paleo-Vorgaben halten möchte, kann Coconut Aminos nehmen.

KAKAOPULVER UND BITTERSCHOKOLADE

Zuckerhaltige Milkschokolade passt logischerweise nicht in eine Paleo-Ernährung, aber was ist mit der Schokolade selbst? Schokoladenverächter haben vermutlich vor allem Angst vor dem Zucker. Vielleicht gehen sie auch davon aus, dass etwas, worauf die Menschen derart scharf sind, garantiert ungesund ist. Kakaofrüchte und -bohnen (die keine Hülsenfrüchte sind, sondern die Samen einer Frucht) werden nicht nur von Menschen, sondern auch von wilden Tieren verzehrt. Das klingt doch sehr paleomäßig. Obendrein enthält Schokolade außerordentlich viele Antioxidantien und sogar überraschend viele Ballaststoffe. Daher verwende ich in einigen Rezepten ungesüßtes Kakaopulver und Bitterschokolade.

EIER

Bekommen Sie irgendwo im Umkreis Eier von frei laufenden Hühnern, die tatsächlich im Garten oder auf der Wiese scharren? Nichts wie hin! Aber Achtung: Eier aus »Freilandhaltung« stammen von

Tieren, die zwar ins Freie *können*, aber in der Praxis vielleicht niemals hinausgehen. Auch der Zugang zu Gras, Ungeziefer und allem, wovon ein Huhn normalerweise lebt, ist nicht unbedingt inbegriffen. Die Farbe des Dotters hängt übrigens von der Hühnerart und von Futterzusätzen ab und sagt nichts über die Güte der Eier aus.

Bitte fallen Sie nicht auf die Werbeaussage herein, dass die Hühner rein vegetarisches Futter erhalten. Hühner sind keine Vegetarier, nicht einmal ansatzweise. Ein großer Hersteller in Amerika bewirbt seine Eier von vegetarisch ernährten Hennen mit dem Hinweis auf einen hohen Omega-3-Gehalt, der offenbar durch Fütterung mit Leinsaat zustande kommt. Das mag durchaus stimmen, doch Eier von Hühnern aus echter Freilandhaltung sind außerordentlich reich an Omega-3-Fettsäuren und den verschiedensten Vitaminen und Antioxidantien.

In vielen Rezepten dieses Buches werden rohe Eier verwendet, was den üblichen Kriterien der Lebensmittelsicherheit widerspricht. Allerdings weiß ich aus berufenem Mund, dass im Durchschnitt nur eines von 16000 unbeschädigten, im Kühlschrank gelagerten Eiern kontaminiert ist. Eine studierte Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin drückte es so aus: »Das Risiko ist geringer als das Risiko, eine Treppe hinunterzulaufen und sich dabei ein Bein zu brechen.« Und dieser Vergleich bezieht sich auf Eier aus Massentierhaltung. Ich persönlich halte Eier von kleinen Höfen für noch sicherer.

Aber jeder muss selbst entscheiden, welches Risiko er eingehen möchte. Wenn Sie rohe Eier sehr kritisch sehen, können Sie diese pasteurisieren. Dazu brauchen Sie nur ein passendes Braten-thermometer. Die Eier in einen Topf legen und mit Wasser bedecken. Das Wasser auf hoher Stufe auf 60 °C erhitzen. Diese Temperatur drei Minuten beibehalten (nicht heißer werden lassen!). Anschließend das heiße Wasser abgießen und die Eier mehrfach mit kaltem Wasser abschrecken. Gleich verwenden oder bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

FETTE

Fette wurden so lange verteufelt, dass man sich kaum noch vorstellen kann, dass sie zu den wertvollsten Nährstoffquellen des Menschen zählen. Die meisten pflanzlichen Fette, die man uns seit Jahrzehnten als »gesund« verkauft, sind allerdings alles andere als gesund. In diesem Buch verwende ich nur wenige, gezielt ausgewählte Fettarten, nämlich:

Schweineschmalz. Schmalz war lange das am meisten verwendete Kochfett. Erst im 20. Jahrhundert verlor es aufgrund der aggressiven Vermarktung pflanzlicher Öle seine Führungsposition. Dabei gebührt ihm ein fester Platz in der Küche, sofern es sich um unverfälschtes Schmalz von Schweinen aus Weidehaltung handelt. Selbst wenn Sie Ihr Fleisch aus dem Supermarkt beziehen, sollten Sie eine Quelle für hochwertiges Schmalz ausfindig machen. Schmalz aus dem

Supermarkt zählt da nicht unbedingt dazu. Die Fettsäuren sind weniger ausgewogen, und es ist häufig industriell gebleicht und unter Umständen auch hydrogenisiert, wobei Transfettsäuren entstehen.

Hochwertiges Schmalz liefert überaus gesunde einfach ungesättigte und gesättigte Fette. Zudem ist es eine hervorragende Vitamin-D-Quelle. Denn Schweine erzeugen bei Freilandhaltung unter Sonneneinstrahlung Vitamin D, genau wie der Mensch, und dieses Vitamin D ist im Fett gespeichert.

Wenn Sie einen passenden Lieferanten in der Nähe haben (auch beim Metzger und auf dem Wochenmarkt nachfragen), sollten Sie zugreifen. Sobald neutrales Fett erforderlich ist – zum Anbraten oder Beträufeln – greife ich zum Schmalztopf. Den großen Eimer bewahre ich in der Tiefkühltruhe auf und nehme immer nur eine Wochenportion ab, die bei mir am Herd steht.

Speckschwarte. Wenn Sie tatsächlich nitratfreien Schinken von Schweinen aus Weidehaltung ergattert haben, dann schmeißen Sie um Himmels willen nicht den Fettrand weg! Er ist ebenso gesund wie lecker. Das Fettsäurenprofil fällt ähnlich aus wie bei Schmalz.

Kokosöl. Kokosöl zählt zu den besten gesättigten Fetten, die auf dem Markt verfügbar sind. Und gesättigte Fette sind gut. Warum? Weil sie ausgesprochen stabil sind. Im Gegensatz zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden sie

nicht so leicht ranzig. Kokosöl ist auch ungekühlt und sogar geöffnet ein Jahr haltbar und fördert nicht die Entzündungsneigung. Interessanterweise unterstützt es auch den Fettabbau in der Leber. Das zumindest erklären die Ärzte Michael und Mary Dan Eades auf ihrem Blog *proteinpower* und in ihren entsprechenden Büchern. Darüber hinaus hat Kokosöl weitere Vorzüge: Es enthält eine Menge Laurinsäure, die Hefe- und anderen Pilzen entgegenwirkt, und wird daher sogar zur Behandlung systemischer Hefepilzbesiedelung eingesetzt. Es stimuliert die Schilddrüse, was den Gewichtsabbau unterstützen kann. Und es enthält sehr viele mittelkettige Triglyzeride (MCT). Diese Fette können von den Muskeln unmittelbar als Treibstoff verwendet werden und liefern daher schnelle Energie, ohne dass anschließend das typische Zuckertief folgt.

Es gibt zwei Arten Kokosöl: Kokosöl extra vergine und einfaches Kokosöl. Kokosöl extra vergine wird direkt aus dem Kokosfleisch gepresst und ansonsten nicht verarbeitet. Es ist überaus gesund, riecht und schmeckt aber deutlich nach Kokos, was je nach Rezept erwünscht ist oder auch nicht. Es gibt auch das einfache Kokosöl, das insbesondere in der indischen Küche viel Verwendung findet. Es ist stärker verarbeitet, wird aber ebenfalls nicht so leicht ranzig, unterstützt die Entfettung der Leber und versorgt die Muskeln mit schneller Energie. Durch seinen relativ neutralen Geschmack lässt es sich beim Kochen vielfältiger nutzen.

Olivenöl. Olivenöl ist nicht im eigentlichen Sinne Paleo-Bestandteil, wird jedoch seit langem verwendet und scheint sehr bekömmlich zu sein. Olivenöl ist besonders praktisch zum Anmachen von Salaten, denn die meisten Träger gesättigter Fette werden bei Raumtemperatur fest. Für das typische Mittelmeearoma ist Olivenöl unverzichtbar.

In diesem Buch verwende ich zwei Sorten, kaltgepresstes Öl aus erster Pressung (extra vergine) und ein neutrales Olivenöl. Ersteres ist nährstoffreicher, aber geschmacklich intensiver. Das ist in vielerlei Hinsicht von Vorteil, doch manchmal möchte ich ein milderer, leichteres Öl. »Leicht« bezieht sich dabei auf den milden Geschmack und die stärkere Verarbeitung, nicht auf den Fettgehalt. Die Fettsäurezusammensetzung (für mich das Wichtigste) wird durch den Raffinierungsprozess nicht grundlegend verändert. Auch hier bleibt es jedem selbst überlassen, ob er für die eigene Mayonnaise den neutraleren Geschmack von raffiniertem Öl oder den intensiveren des Öls aus erster Pressung bevorzugt.

Daneben gibt es noch andere Paleo-Fette. Das Fett von Weidetieren ist immer ein gesundes, wertvolles Kochfett. Talg (Rinderfett), Hühnerfett, Markfett aus gebratenen Knochen – das alles sollten Sie aufheben und zum Kochen verwenden. In meinen Rezepten habe ich nichts davon aufgeführt, weil es solches Fett nur selten zu kaufen gibt – da muss man sich schon auf die eigene Kochkunst verlas-

sen. Die meisten Leser werden sich diese Arbeit aber wohl eher sparen wollen.

FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH

Wild ist definitiv Paleo pur. Wenn jemand aus Ihrer Familie jagen oder fischen geht, dann greifen Sie zu. Dennoch bringe ich in diesem Buch nur ein einziges Wildrezept, weil mein Mann und ich keine Jäger sind. Die meisten Menschen kaufen ihr Fleisch im Supermarkt oder beim Metzger. Hirsch, Reh oder Wildschwein bekommt man bei spezialisierten Fleischern, doch inzwischen haben auch Bauern die Nachfrage erkannt, so dass Wild keineswegs nur wild umherstreift, sondern auch in umzäunten Gattern gehalten wird. Fleisch und Geflügel von Weidetieren, die möglichst kein Zusatzfutter erhalten, oder Fisch aus Wildfang ist in jedem Fall empfehlenswert. Warum? In den letzten Jahrzehnten hieß es, Fisch sei gesünder als rotes Fleisch. Als Grund dafür wurde der höhere Anteil der Omega-3-Fette bei Fisch gegenüber Schlachtvieh angeführt, das mehr Omega-6-Fette enthält. (Ganz zu schweigen von den »gefährlichen« gesättigten Fetten – schön stabilen, gesättigten Fetten, die keine Entzündungen auslösen. Rindfleisch enthält jede Menge gesättigte Fette, zum Beispiel Stearinsäure, die genau wie Olivenöl das LDL-Cholesterin senkt und das HDL-Cholesterin erhöht.) Das ist allerdings nur eine Seite der Medaille. Wild gefangener Fisch enthält mehr Omega-3-Fettsäuren als Rinder oder Schweine aus Mastviehhaltung. Das

liegt daran, dass Fische aus Flüssen oder aus dem Meer sich fischgerecht ernähren. Gleichzeitig werden Bullen und Schweine mit Getreide, Soja und anderen Dingen vollgestopft, die von Natur aus niemals für sie vorgesehen waren.

Dieses Futter soll sie in erster Linie schnell mästen. Von Natur aus fressen Kühe Gras. Wildschweine fressen so ziemlich alles, kennen aber evolutionstechnisch betrachtet keine endlosen Maisfelder. Ihre natürliche Nahrung besteht aus Eicheln, Bucheckern, Fallobst, Eiern, Kleingetier, das sie beim Wühlen erwischen, und Aas, nicht aber Mais und Soja.

Bei naturgemäßer Ernährung bleiben Rinder und Schweine magerer als gemästete Tiere, doch ihre kleineren Fettreserven enthalten jede Menge Omega-3-Fettsäuren. Wenn Fische in Fischfarmen mit Mais und Soja gefüttert werden, werden sie ebenfalls schneller fett, aber ihr Fett ist lange nicht so reich an Omega-3-Fettsäuren wie das von wilden Artgenossen. Es geht also nicht um die Frage, Säugtier oder Fisch, sondern darum, ob ein Tier die Nahrung erhalten hat, die seiner Evolution entspricht – oder dasselbe Getreide und die Bohnen, mit denen die industrielle Landwirtschaft uns vollzustopfen versucht.

Fleisch von Weidetieren aus naturnaher Haltung ist deutlich kostspieliger als das aus herkömmlichen Mastställen. Das Ziel dieser Ställe besteht schließlich darin, möglichst schnell und mit möglichst wenig Aufwand große Mengen Fleisch zu erzeugen. Am Ende leiden die Tiere, die Umwelt und unsere Gesundheit, aber

man erhält tatsächlich billiges Fleisch.

Und selbst das ist in meinen Augen immer noch gesünder als Getreide.

Vielen Menschen geht es gesundheitlich deutlich besser, sobald sie Getreide und Bohnen gegen Fleisch eintauschen, selbst wenn es normale Supermarktware ist. Ich würde eher zu herkömmlichem Schweine- oder Rindfleisch greifen als zu Brot und Nudeln aus Biovollkornweizen. Fleisch von Weidetieren ist gesundheitlich jedoch um Meilen besser und auch aus Tierschutzgründen jeder billigen Masseware vorzuziehen. Wer es sich irgendwie leisten kann, sollte den Aufpreis dafür bezahlen. Unter Umständen lohnt sich sogar die Anschaffung einer größeren Tiefkühltruhe, weil manche Bauern ihre Biorinder in Hälften oder Vierteln verkaufen. Nur bei Schweinefleisch funktioniert das leider nicht, denn es lässt sich schlechter einfrieren als Rind. Nach einem halben Jahr im Gefrierschrank schmeckt es einfach nicht mehr, da hilft kein Gewürz der Welt. Wenn Sie jedoch sicher sind, die Menge innerhalb der nächsten sechs Monate zu verbrauchen, kann ein Großeinkauf sich auch hier lohnen. Hühnerfleisch hingegen hält sich tiefgekühlt sehr gut.

Und Lämmer stammen praktisch immer aus Weidehaltung, so dass Fleisch vom Metzger oder aus dem Supermarkt mit dem direkt vom Schäfer vergleichbar ist – gut wäre natürlich Fleisch aus regionaler Tierhaltung. Mancherorts bekommt man sogar ein ganzes Lamm, das fertig portioniert zum Tiefkühlen geeignet ist.

Und wo findet man lokale Anbieter? Die erste Anlaufstelle für Direktvermarkter ist häufig der Wochenmarkt. Hofläden inserieren in Tages- und Wochenzeitungen und sind zumeist auch online präsent. Suchen Sie nach Stichworten wie »Fleisch aus Weidewirtschaft«, »Biofleisch« oder »Biometzgerei«, und fügen Sie den Namen Ihrer Stadt hinzu. Das Angebot ist erstaunlich groß!

Auch Einkaufskooperativen können eine Alternative sein. Dabei abonniert man für einen bestimmten Zeitraum eine bestimmte Menge an Naturalien zu einem festgelegten Preis, der vielfach günstiger ist als im Laden. Insbesondere Bio-Gärtner vermarkten auf diese Weise ihre Gemüseboxen und liefern auf Kundenwunsch teilweise auch Fleisch und Eier. Beginnen Sie mit der Suche zum Beispiel auf www.bioverzeichnis.de/biometzgereien.htm.

Zum Thema Schinken und Wurst: Verarbeitetes Fleisch ist nicht gerade paleokonform. Vieles ist mit nitrithaltigem Pökelsalz versetzt oder zuckerhaltig. Deshalb verzichte ich in den hier vorliegenden Rezepten auf praktisch alle Wurstwaren einschließlich gekochtem Schinken – abgesehen von Bacon, also Frühstücksspeck –, bereits eine bescheidene Menge Speck macht aus einem Allerweltsrezept einen echten Genuss! Außerdem kenne ich keinen Paleo-Anhänger, der auf Bacon verzichtet. Fahnden Sie nach Frühstücksspeck von Freilandschweinen. Er ist zwar teurer, aber auch unverschämt gut und beim

Biometzger zudem frei von den üblichen chemischen Zusatzstoffen.

NÜSSE UND SAMEN

In seinem Blog *Archevore* vertritt Kurt Harris die Meinung, dass man Nüsse wegen ihres hohen Anteils an Omega-6-Fettsäuren nur in Maßen verzehren sollte. In diesem Punkt möchte ich widersprechen. Ein Jäger und Sammler hat mit Sicherheit alle Nüsse verzehrt, die er gefunden hat. Schließlich sind Nüsse eine konzentrierte, gut haltbare Kalorienquelle.

Darum empfehle ich in diesem Buch immer wieder Nüsse, Kerne und Samen, insbesondere Mandeln, Pekannüsse, Walnüsse, Pinienkerne und Pistazien. Die Mengenangaben beziehen sich dabei auf rohe, geschälte Nüsse, die es praktisch überall zu kaufen gibt. Suchen Sie im Bereich der Backzutaten oder in der Nähe des Gemüses. Und greifen Sie gleich zu, wenn Sie dort ungesalzene Pistazien entdecken. Man kann sie problemlos selbst im Ofen rösten. Auch Kokosnüsse verwende ich regelmäßig. Sie liefern Nahrung und Flüssigkeit zugleich, sie enthalten reichlich Kalorien, und obendrein sind sie gut haltbar. Addiert man die erheblichen Vorzüge von Kokosöl und den Ballaststoffanteil des Fruchtfleischs hinzu, sind Kokosnüsse nahezu unschlagbar. Natürlich dürfen Sie gern ganze, frische Kokosnüsse kaufen, aufschlagen und das Fleisch raspeln. Ich gebe allerdings zu, dass ich es mir einfacher mache: Ich kaufe fertige Kokosraspel in Bioqualität, und das ist durchaus

erschwinglich. Kaufen Sie ruhig größere Mengen und diese möglichst frisch. Erdnüsse und Cashewnüsse werden Sie in diesem Buch nicht finden, auch wenn ich beide sehr gerne mag. Doch es sind keine echten Nüsse (Erdnüsse sind biologisch betrachtet Hülsenfrüchte), und man kann sie auch nicht roh essen. Immerhin enthalten rohe Cashewkerne denselben chemischen Reizstoff, der auch in Giftefeu vorkommt. Die scheinbar rohen Nüsse, die man in Tüten kaufen kann, wurden mit Dampf behandelt, um dieses Toxin zu zerstören.

Am häufigsten tauchen in meinen Rezepten Sonnenblumen- und Kürbiskerne auf. Beide wurden in Amerika schon von den Ureinwohnern verzehrt. Mitunter greife ich auch auf geschrotete Leinsamen zurück, halte es jedoch für unwahrscheinlich, dass Jäger und Sammler viel Lein gegessen haben. Die winzigen Samen sind schwer zu sammeln und die Schalen so widerstandsfähig, dass sie den Darm ungeschrotet einfach passieren. Hier und da verwende ich aus geschmacklichen Gründen Sesamsamen oder dunkles Sesamöl, doch auch Sesam ist so klein, dass Jäger und Sammler ihn wohl kaum in größeren Mengen verwendet haben.

NUSSMILCH

Mandelmilch. Manche Paleo-Kochbücher raten zur Verwendung von Mandelmilch. Dummerweise ist handelsübliche Mandelmilch häufig mit Zusatzstoffen versetzt. Darum habe ich in diesem Buch darauf verzichtet. Mit einzelnen ungesüß-

ten Marken habe ich allerdings bereits herumexperimentiert und war mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Wer die Zusatzstoffe akzeptieren kann, darf hier ruhig zugreifen.

Kokosmilch. Kokosmilch kann man tatsächlich zu Hause herstellen. Bei der Arbeit an diesem Buch habe ich das auch einige Male getan. Die Anleitung finden Sie bei den Grundrezepten. Diese Kokosmilch können Sie für jedes Rezept aus diesem Buch verwenden, auch wenn sie etwas dünnflüssiger ausfällt als die aus der Dose. Ich selbst nehme meistens ein Fertigprodukt. Mein Bedarf ist so groß, dass die Eigenproduktion einfach zu aufwändig ist. Zugegebenermaßen enthält meine Bio-Liebingsmarke Guarkernmehl, das nicht ganz paleo ist. Es gibt aber auch Marken, die tatsächlich nur Kokos und Wasser enthalten. Wenn Ihnen das wichtig ist, achten Sie auf die Liste der Inhaltsstoffe.

Meine Rezepte sind stets mit vollfetter Kokosmilch. Schließlich ist Kokosöl sehr gesund, und meinem Körper bekommt eine fettreiche Ernährung bestens. Sie dürfen gerne fettreduzierte Produkte ausprobieren, doch für das Ergebnis lege ich nicht die Hand ins Feuer. Eine Dose enthält meist 400 Milliliter Kokosmilch, bei einigen Herstellern etwas mehr, bei einigen etwas weniger. Diese kleine Menge macht keinen großen Unterschied, also verwenden Sie bitte ohne Bedenken die ganze Dose. Neuerdings gibt es auch dünnflüssigere Angebote, die sich besser gießen lassen und zum Trinken gedacht sind. Meistens

werden sie wie Kuhmilch im Tetrapack angeboten, je nach Hersteller. Solche Produkte können Zusatzstoffe und Zucker enthalten, die eine ganze Menge Kohlenhydrate liefern, auf die wir gut und gerne verzichten können. Prüfen Sie Inhaltsstoffe und Nährwertangaben. Insgesamt entsprechen solche Produkte von der Konsistenz her nicht dem, was ich meine, wenn in meinen Rezepten von Kokosmilch die Rede ist.

SALZ

Warum ich nur ungern auf Salz verzichte, habe ich bereits zu Beginn dieses Kapitels erläutert. Auf normales Kochsalz kann ich jedoch verzichten, weil es mit dem, was unsere Vorfahren gegessen haben, wenig zu tun hat. Kochsalz ist raffiniert, um alle Mineralien außer Natrium und Chlor zu entfernen. Häufig wird es mit Jod angereichert. Hinzu kommen Trennmittel, damit das Salz bei Feuchtigkeit nicht klumpt. Meersalz hingegen liefert diverse Spurenelemente. Die Verschmutzung der Weltmeere und daraus resultierend giftige Stoffe im Salz sind aber ein echtes Problem. Der ideale Ausweg ist Meersalz aus Salzminen. Das ist das beste und nährstoffreichste »Steinzeitsalz«, das verfügbar ist. Solches Salz ist in der Regel übrigens nicht rein weiß, sondern beispielsweise blassrosa (wie Himalayasalz). Rein weißes Salz ist fragwürdig. Diese Salzsorten sind teurer als Kochsalz, doch das ist es wert. Bedenken Sie jedoch, dass unverfälschtes Salz bei Feuchtigkeit verklumpt. Wir behelfen uns

mit dem traditionellen Salzschildchen anstelle des Salzstreuers.

SÜSSUNGSMITTEL

Paleogerechte Süßungsmittel sind rar. In der Steinzeit wurde einfach nicht viel gesüßt. Andererseits gibt es durchaus ein paar Stoffe, die man bereits vor Jahrtausenden verwendet hat und die deshalb auch in diesem Buch vorkommen.

Honig. Honig erwähne ich an dieser Stelle nur zögerlich, denn er hat seinen guten Ruf eigentlich nicht verdient. Honig ist Zucker. In Biorohhonig stecken zwar tatsächlich auch Enzyme und Pollen, aber auch er besteht zu über 99 Prozent aus Zucker. Damit ist sein Einfluss auf Blutzucker und Insulin genauso schädlich wie Haushaltszucker.

Dennoch werden die Steinzeitmenschen sich sicher bei Honigbienen bedient haben, wenn sie in der Nähe deren Nester fanden. Man hat in der Steinzeit jedoch wohl nur gelegentlich ein Bienenest entdeckt, und die Honigernte war nicht ungefährlich. Zudem ließ sich der Honig erst nach der Erfindung geeigneter Gefäße transportieren und aufbewahren. Deshalb möchte ich in aller Deutlichkeit warnen: Die Einstufung von Honig als paleogerecht ist kein Freibrief für den regelmäßigen Verzehr von Keksen, Kuchen und anderen Leckereien. Für das ein oder andere Dessert sowie für einige Saucen aus diesem Buch wird jedoch Honig verwendet.

Ahornsirup. Ahornsirup ist eine knifflige Angelegenheit. Immerhin müssen für einen Liter Ahornsirup 40 Liter Ahornsafte

eingekocht werden. Das ist letztlich genauso aufwändig wie das Kochen von Getreide und Bohnen. Andererseits kann man Ahornsirup auch roh zu sich nehmen, und er gilt als »natürlich«, so dass Paleo-Anhänger ihn gern verwenden. Ich setze in einigen wenigen Rezepten Ahornsirup ein, wenn sein Aroma perfekt passt.

Ahornsirup enthält (wie Honig) kaum Nährstoffe, und 99 Prozent der Kalorien stammen aus Zucker. Also sollte man sich auch hier mengenmäßig beherrschen.

Vollrohrzucker. Vollrohrzucker (Sucanat) ist unraffiniertes Zuckerrohrsaft, der getrocknet und zu grobem Pulver zermahlen wird. Er schmeckt fast wie brauner Zucker, hat jedoch eine etwas andere Konsistenz. In meinen Augen ist er nicht streng paleo, sondern eher auf derselben Stufe wie Ahornsirup. Dort, wo Zuckerrohr von Natur aus wächst, wird es andererseits seit langem als Süßigkeit gekaut. In meinen Rezepten kommt er nur in Einzelfällen vor. Er sollte immer aus Bioanbau stammen.

Stevia. Sie kennen Stevia noch nicht? Es handelt sich um eine süße Substanz aus den Blättern des südamerikanischen Süßkrauts (*Stevia rebaudiana*). Die Süße stammt nicht aus Zucker, sondern aus den Steviosiden, besonders süßen, natürlichen Inhaltsstoffen, die ausschließlich in Stevia vorkommen. Stevia ist daher praktisch frei von Kohlenhydraten und hat keinen Einfluss auf den Blutzucker. Getrocknete Blätter gibt es auch zu kaufen, sie schmecken leicht nach

Lakritze und haben zudem eine etwas bittere Note. In diesem Buch verwende ich Stevia nur in einem einzigen Eistee-Rezept, und zwar als ganze Pflanze.

Extrahierte Stevioside kann man als feines weißes Pulver kaufen – unglaublich süß und mit einem etwas bitteren Beigeschmack. Ich benutze es kaum, wobei die Markenprodukte durchaus brauchbar sind; doch die verschiedenen Beimischungen wie Maltodextrin oder Erythritol halte ich für wenig paleotauglich. Was ich akzeptabel finde, ist flüssiger Steviaextrakt, der in Tropfflaschen angeboten wird. Der Extrakt ist in Wasser, Glycerin (einem Fettbestandteil, also durchaus für die menschliche Ernährung vertretbar) oder Alkohol gelöst (so wenig Alkohol pro Tropfen dürfte den Körper kaum irritieren). Es gibt den Extrakt sowohl in Natur als auch aromatisiert. Ich setze in meinen Rezepten flüssige Stevia mit Vanille und mit Schokolade ein. Natürlich habe ich meine Lieblingsmarken, aber wahrscheinlich werden Sie das nehmen, was Sie in Ihrer Nähe im Bioladen, Reformhaus oder im Versandhandel bekommen. Ich kombiniere flüssige Stevia gern mit Honig, wobei der Honig für die Konsistenz da ist und die Stevia ohne zusätzlichen Zucker die gewünschte Süße beisteuert.

Obst. Auch mit Früchten kann man Gerichte süßen, und darauf greife ich immer gern zurück. Fruchtzucker ist zwar unbestreitbar Zucker, doch weniger konzentriert als Honig oder Ahornsirup (siehe Anmerkung). Bei Problemen mit

der Blutzuckerregulierung sollte man diese Zuckerquellen aber im Blick behalten.

Die große Ausnahme sind Datteln.

96 Prozent der Kalorien stammen bei der Dattel aus Zucker. Wer von Natur aus schlank ist und einen stabilen Blutzucker hat, darf im Rahmen der Paleo-Ernährung gerne mal Datteln essen. In diesen Fällen stellen getrocknete, zu grobem Pulver zermahlene Datteln durchaus ein akzeptables Süßungsmittel dar. Wie Honig und Ahornsirup handelt es sich

dabei jedoch weitgehend um Zucker. Ich habe in meinen Rezepten keine Datteln angegeben, weil mein Blutzucker darauf ziemlich deutlich reagiert.

Und damit wäre die Aufzählung der paleogerechten Süßungsmittel auch schon abgeschlossen. Wenn Sie niemals dick waren, keinerlei Blutzuckerprobleme oder ähnliche Gesundheitsprobleme haben und mehr der sportliche Typ sind, dürfen Sie den folgenden Einschub überspringen.

Anmerkung für alle, die (wie ich) Kohlenhydrate ausgesprochen schlecht vertragen:

Meinem Körper ist es egal, ob Honig paleogerecht ist. Für ihn ist Honig Zucker, und mit Zucker kommt er nicht zurecht. Dasselbe gilt für Ahornsirup. Für beide Zutaten gibt es natürlich Ersatz. Dieser Ersatz stammt nicht aus der Steinzeit, sondern kommt in Form von Zuckeralkoholen daher, meist als Maltit, Xylit oder Sorbit (oder kombiniert), mitunter sogar mit weiteren künstlichen Geschmacksnoten. Kein Höhlenmensch hat so etwas je zu sich genommen. Ich verwende diese Substanzen trotzdem. Schließlich habe ich viele Jahre Erfahrung mit solchen Süßungsmitteln und weiß, dass sie in Rezepten genauso gut funktionieren wie Honig. Angesichts meiner körperlichen Vorbelastung ist das für mich einfach die richtige Wahl. Meine Leser dürfen selbst entscheiden, was für sie individuell wichtiger ist, Paleo pur oder ein stabiler Blutzucker. Bei Blutzuckerproblemen sollten Sie auf Ihr Messgerät hören.

VERDICKUNGSMITTEL

Womit können wir Saucen oder Suppen andicken? Maisstärke ist nicht paleogerecht, und Weizenmehl scheidet ohnehin aus. Ich arbeite mit kohlenhydratarmen Verdickungsmitteln wie Guarkernmehl und Xanthan. Das ist nicht streng paleo,

denn Guarkernmehl stammt von einer Hülsenfrucht, und Xanthan wird erzeugt, indem man bestimmte Bakterien auf Glukose züchtet.

Zwei weitere Verdickungsmittel werden mitunter ebenfalls propagiert:

Pfeilwurz. Pfeilwurz ist Stärke, die aus

den Wurzeln einer tropischen Pflanze gewonnen wird. Die Wurzel ist tatsächlich im Rohzustand essbar. Man kann das Pulver praktisch wie Maisstärke verwenden. Wie diese ist es aber auch Stärke pur und eine raffinierte Kohlenhydratform. Deshalb verzichte ich lieber darauf und habe sie auch in diesem Buch nicht benutzt. Wenn Sie jedoch weniger mit Blutzucker und Taillenumfang zu kämpfen haben als ich, dürfen Sie selbstverständlich gern mit Pfeilwurzel arbeiten. In diesem Fall ist zu beachten, dass sie erhitzt werden muss, um Speisen anzudicken. Sie ist also für Saucen und dergleichen geeignet, nicht aber für Smoothies und Kaltspeisen. Mit Pfeilwurzel angedickte Gerichte sollten vom Herd genommen werden, sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, sonst geht der Effekt wieder verloren. Die benötigten Mengen sind kleiner als bei Maisstärke oder Weizenmehl. Zwei Teelöffel Pfeilwurzel ersetzen einen Esslöffel Maisstärke beziehungsweise vier Esslöffel Weizenmehl.

Konjakmehl. Mein Lieblingsverdickungsmittel für die Paleo-Ernährung ist Konjakmehl (Konjakwurzelextrakt). Wie bei Guarkernmehl oder Xanthan handelt es sich um fein gemahlene, lösliche Fasern, die Flüssiges auch ohne Wärmezufuhr andicken. Konjakmehl stammt von der japanischen Konjakwurzel (auf Japanisch konnyaku), die seit langem verzehrt wird und auch ungekocht bekömmlich ist. Konjakmehl dickt noch stärker an als Pfeilwurzel; man kann es also leicht übertreiben. Derartige Verdickungsmittel

lassen sich meiner Erfahrung nach am besten mit einem alten Salz- oder Gewürzstreuer dosieren. Beim Andicken einer Sauce oder Suppe beginnt man bereits vor dem Einstreuen mit dem Rühren, sonst entstehen Klümpchen. Streuen Sie unter ständigem Rühren ein wenig Konjakmehl auf Ihr Gericht und warten Sie eine oder zwei Minuten, ehe Sie mehr hinzufügen. Die Substanz erreicht ihre volle Wirkung erst mit einiger Verzögerung.

Im Gegensatz zu Pfeilwurzel lässt sich Konjakmehl auch kalt einsetzen, ist also auch für Smoothies und Salatdressings verwendbar. Auch hier gilt: Losrühren oder Mixer einschalten und das Konjakmehl sparsam hinzufügen. Fragen Sie im Bioladen oder im Reformhaus danach oder suchen Sie online. Manche Hersteller bieten Glucomannan auch in Form von Kapseln zur Diätunterstützung an. (Das Aufquellen der Fasern soll das Sättigungsgefühl unterstützen und einen Teil der Kalorien binden, damit diese gar nicht erst vom Körper resorbiert werden können.) Es scheint zudem die Blutzuckerregulierung zu unterstützen. Der Jahresbedarf liegt bei höchstens 500 Gramm, doch solange Konjakmehl trocken gelagert wird, verdirbt es nicht.

Zum Thema Bioqualität

Frische, der Jahreszeit entsprechende Bioware aus der Region ist immer empfehlenswert. Viele Paleo-Freunde kochen mit Gemüse aus dem eigenen

Garten. Doch nicht jeder hat den nötigen Platz oder auch die Zeit dafür. Deshalb müssen wir vieles kaufen.

Je nach Geldbeutel kann das ziemlich teuer werden. Ein Wochenmarkt ist nicht überall in der Nähe und die Auswahl im Supermarkt meist begrenzt. Wo bekommen Sie also den besten Gegenwert für Ihr Geld?

Tagespresse, Verbraucherzentralen und spezielle Testzeitschriften veröffentlichen regelmäßig aktuelle Auswertungen, was Pestizidbelastungen angeht. Wenn der finanzielle Spielraum begrenzt ist, sollte man insbesondere bei stark pestizidbelasteten Lebensmitteln lieber Bio-produkte kaufen und kann bei anderen auf Produkte aus herkömmlicher Erzeugung zurückgreifen.

Die folgenden Lebensmittel waren in der Vergangenheit am häufigsten stark kontaminiert. Hier ist Ihr Ökogeld somit am besten angelegt:

1. Ananas
2. Äpfel
3. Bananen
4. Birnen
5. Erdbeeren
6. Himbeeren
7. Kirschen
8. Mangos
9. Nektarinen
10. Orangen
11. Papayas
12. Pfirsiche
13. Trauben
14. Gemüsepaprika
15. Grüne Bohnen

16. Karotten
17. Kartoffeln
18. Kopfsalat
19. Peperoni
20. Salatgurken
21. Staudensellerie
22. Tomaten

Die Liste der Obst- und Gemüsesorten, die kaum kontaminiert sind, wird glücklicherweise ständig länger. Die folgenden Produkte sind am seltensten mit Pestiziden belastet:

1. Avocados
2. Heidelbeeren
3. Kiwis
4. Melonen
5. Blumenkohl
6. Brokkoli
7. Champignons
8. Kohl (Weißkohl, Rotkohl)
9. Kürbis
10. Spargel
11. Spinat
12. Süßkartoffeln
13. Zuckermais (Tiefkühlware)
14. Zwiebeln

Aus diesem Grund kaufe ich Beeren, Salat, Sellerie und Äpfel gern aus Ökoanbau, während ich bei Zwiebeln, Kohl (ohnehin meist sehr günstig) und Blumenkohl (ein überaus vielseitiges Lieblingsgemüse von mir, wie Sie bald sehen werden) auch normale Ware akzeptiere.

Paleogerechte Konservierung?

Unsere steinzeitlichen Vorfahren haben natürlich viel frisch verzehrt. Aber sie haben ihre Nahrung auch konserviert. Trockenfrüchte sind somit in fast allen Paleodiäten erlaubt. Ich verwende sie zwar ebenfalls hin und wieder, möchte aber eine Warnung aussprechen: Trockenfrüchte sind eine konzentrierte Zuckerquelle. Natürlicher Zucker, ja, aber dennoch Zucker. 50 Gramm Rosinen enthalten rund 40 Gramm Zucker. Das ist mehr als eine Dose Cola (0,33 Liter). Da Trockenfrüchte so kompakt daherkommen, hat man jedoch nicht den Eindruck, derart viel Zucker zu sich zu nehmen. Auch hier gilt: Wer keine Probleme mit Blutzucker und Übergewicht hat und sich ausreichend Bewegung verschafft, kann Trockenfrüchte als willkommene Paleosüßigkeit betrachten. Für alle anderen heißt es eher: Finger weg! Trockenfrüchte sind etwas, das gelegentlich einmal in Frage kommt, kein Grundnahrungsmittel.

Doch auch andere Lebensmittel kann man trocknen. Dörrautomaten eignen sich zum Trocknen von Tomaten aus dem eigenen Garten oder von Pilzen. Bei Kräutern kann je nach Sorte das Aroma leiden. Oregano, Minze, Rosmarin und Salbei sind gut geeignet und behalten viel Aroma, während Petersilie und Koriander den Aufwand nicht wert sind. Viele weitere Lebensmittel, besonders Fleisch, kann man im Naturzustand zudem sehr gut einfrieren. Wie auch die eigene Ernte aus dem Garten.

Unverfälschte tiefgekühlte Früchte und Gemüsesorten (im Gegensatz zu allem, was mit Pasta, Saucen oder anderen paleo-untauglichen Zusätzen angeboten wird) sind ebenso akzeptabel wie frische Nahrung.

Achten Sie bei TK-Lebensmitteln aber genauso auf die Herkunft wie bei frischen. Tiefgekühlte Erdbeeren beispielsweise sollten aus Bioanbau stammen. Dosen wiederum wurden erst vor 200 Jahren erfunden (um Napoleons Armeen mit Proviant auszustatten) und sind kein bisschen paleo. Dennoch verwende ich in einigen wenigen Rezepten in diesem Buch Tomatenmark oder passierte Tomaten. Ich habe einfach keine Lust, Tomaten so lange einzukochen, bis endlich eine Paste entsteht, und ich gehe davon aus, dass es den meisten meiner Leser ähnlich geht. Auch hier sind Bioprodukte natürlich am besten. Da Tomaten säurehaltig sind, sollten die Gläser oder Dosen keine Weichmacher wie Bisphenol A (BPA) enthalten.

Zum Thema Mikrowelle

Meine Mikrowelle ist viel in Betrieb, nicht nur zum Aufwärmen von Resten, sondern auch zur Zubereitung von gedünstetem Gemüse. Das geht unglaublich einfach, und mein Dampfgarer für die Mikrowelle ist mehr im Einsatz als im Schrank. Es gibt viele überzeugende Argumente für die Mikrowellenzubereitung, insbesondere, dass in gedünstetem Gemüse bei Mikrowellengarung mehr Nährstoffe

erhalten bleiben als bei jeder anderen Garmethode.

Paleo und Mikrowelle – ich gehe davon aus, dass manch einer jetzt irritiert reagiert. Es gibt durchaus Menschen, die Mikrowellen und alles, was darin zubereitet wird, für höchst gefährlich

halten. Darüber möchte ich an dieser Stelle nicht streiten. Das, was ich in meiner Mikrowelle dämpfe, dürfen Sie gerne im Kochtopf dünsten. Zumal Kochen im Grunde genommen ohnehin nicht steinzeitmäßig ist.



GRUNDREZEPTE

Die Rezepte in diesem Kapitel ergeben keine eigenständigen Mahlzeiten, sondern Grundlagen, die für andere Rezepte im Buch benötigt werden. Viele handelsüblichen Produkte enthalten Zucker, Milchprodukte, ungesunde Fette oder andere fragwürdige Bestandteile. Bei eigener Herstellung werden sie zu willkommenen Zutaten einer vielfältigen Low-Carb-Küche. Stehen sie erst einmal zu Hause bereit, greift man genauso oft danach wie zu den kommerziell produzierten Versionen. Die Zubereitung ist nicht schwer, wenn man den Bogen raus hat.

KONZENTRIERTE BRÜHE

Diese Variante enthält keinen Zucker, macht kaum Arbeit und reicht mir mengenmäßig für mehrere Monate.

FÜR 8 PORTIONEN:

1,5 Liter Hühner- oder Rinderbrühe

Optimal natürlich mit einer selbstgekochten Brühe aus Fleisch, Knochen und Gemüse (siehe Seite 240). Die Brühe in einem Topf mit Sandwichboden auf sehr kleiner Stufe erhitzen und so lange sieden lassen, bis nur noch 125 Milliliter übrig sind. In einem Eiswürfelbehälter einfrieren und später in einen passenden Gefrierbehälter umfüllen.

NÄHRWERTANALYSE PRO PORTION:

29 Kalorien; 1 g Fett; 4 g Protein;
1 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe;
1 g Nettokohlenhydrate

DEMI-GLACE AUS DEM SCHONGARER

Bitte nur mit selbstgekochter Rinderbrühe zubereiten, die konzentrierten Geschmack liefert.

FÜR 16 PORTIONEN:

2 l Rinderbrühe

2 Schalotten, gehackt

250 ml trockener Rotwein

Alle Zutaten in den Schongarer (siehe Info) geben. Deckel aufsetzen und ein

bis zwei Stunden auf hoher Stufe gründlich erhitzen. Dann den Deckel abnehmen und die Hitze auf niedrigste Stufe schalten. Die Brühe so lange reduzieren, bis nur noch ungefähr ein Viertelliter sirupartige Demi-glace übrig ist. In eine geeignete Frischhaltedose umfüllen und einfrieren.

Vor Verwendung so weit antauen, dass man einen oder zwei Löffel entnehmen kann. Demi-glace eignet sich zur geschmacklichen Verfeinerung von Saucen, Blumenkohlgerichten und diversen anderen Speisen.

NÄHRWERTANALYSE PRO PORTION:

22 Kalorien; 1 g Fett; 4 g Protein;
1 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe;
1 g Nettokohlenhydrate



INFO

Ein Schongarer (auch Slow Cooker oder Crock-Pot) ist ein elektrisch betriebener Kochtopf, mit dem Lebensmittel langsam erhitzt und bei niedrigen Temperaturen lange gegart werden. Diese Zubereitungsweise spart trotz der langen Garzeit Energie, schont die Nährstoffe und verhindert das Anbrennen.

KOKOSMILCH

Diese Kokosmilch ist preisgünstiger als das Fertigprodukt. Trotzdem nehme ich meistens Bio-Kokosmilch aus der Dose.

FÜR 750 ML:

200 g Kokosraspel

Ein Abtropfsieb mit einer doppelten Lage Passiertuch auskleiden und in eine große Schüssel stellen oder hängen. Das Kokosfleisch mit einem Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und fünf Minuten kochen lassen.

Alles in den Standmixer umfüllen und fünf Minuten gründlich zerkleinern. Zwischendurch die Reste nach unten schieben.

Alles in das Sieb mit dem Passiertuch gießen und etwas abkühlen lassen. Danach mit einem Löffel gründlich zusammendrücken. Sobald die Masse kalt genug ist, die Ecken des Tuchs aufnehmen, zusammendrehen und gründlich ausdrücken. Das Kokosfleisch auf Wunsch trocknen und zum Backen verwenden. Die Kokosmilch in einem fest verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb der nächsten Tage verbrauchen.

NÄHRWERTANALYSE:

566 Kalorien; 54 g Fett; 5 g Protein;
24 g Kohlenhydrate; 14 g Ballaststoffe;
10 g Nettokohlenhydrate.



TIPP

Wer regelmäßig Kokosmilch herstellen möchte, sollte anstelle des Passiertuchs besser ein feinmaschiges Metallsieb oder eine entsprechende Zentrifuge verwenden. Geht schneller und kann hinterher in die Spülmaschine.

COCOYO

Bei Cocoyo handelt es sich um Joghurt aus Kokosmilch. Im Grunde entspricht die Herstellung der Vorgehensweise bei Joghurt aus Milchprodukten. Man gibt Joghurtbakterien in die Kokosmilch und gibt ihnen zehn bis zwölf Stunden Zeit, sich zu vermehren. (Ich verwende dafür ein altes elektrisches Heizkissen, das ich auf niedriger Stufe in einer Schüssel um den Joghurtbecher schlinge.) Das Ergebnis ist meist dünnflüssiger als bei Joghurt aus Milchprodukten, hat aber immerhin den säuerlichen Joghurtgeschmack. Mit Bio-Kokosmilch aus der Dose mit Guarkernmehl erhält man einen etwas dickeren Joghurt von stabilerer Konsistenz, aber Guarkernmehl ist nicht paleokoscher.

Meine Testkocherin, Linda Vander Voort, fand heraus, dass die Zugabe von einem Esslöffel reiner Gelatine auf zwei Dosen Kokosmilch (825 Milliliter) einen dickeren Cocoyo ergibt, der sich auch löffeln lässt. Die Kokosmilch dazu in einen kleinen

Topf gießen. Das Gelatinepulver darüberstreuen. Langsam so weit erhitzen, bis die Temperatur sehr heißem Leitungswasser entspricht, und die Gelatine mit dem Schneebesen klümpchenfrei unterrühren. Vor dem Zugeben der Joghurtkulturen auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Kokosmilch aus der Dose ist steril, doch selbstgemachte Kokosmilch muss vor dem Einbringen der Kulturen erhitzt werden, um weniger erwünschte Keime abzutöten. Hierfür reicht es aus, die eigene Kokosmilch auf die Temperatur von sehr heißem Leitungswasser zu bringen. Die Gelatine können Sie dabei wie oben geschildert hinzufügen. Vor dem Hinzugeben der Joghurtkulturen wieder ausreichend herunterkühlen.

Ich habe für Cocoyo mit verschiedenen Kulturen experimentiert. Anfangs habe ich die Joghurtkulturen aus dem Reformhaus bei mir vor Ort verwendet. Das Ergebnis war säuerlich und schmeckte sehr gut nach Joghurt. Allerdings enthielt dieses Produkt Milchpulver und etwas Zucker, war also nicht absolut paleokoscher. Die Herstellung einer Zweitkultur aus der ersten war problemlos möglich und im Ergebnis durchaus vergleichbar. Damit enthielt zumindest die zweite Generation Cocoyo praktisch kaum noch Milch und Zucker.

Erfahrungsgemäß sind solche Zweitkulturen nur eine gewisse Zeit lang möglich. Nach vier bis fünf Ablegern funktioniert es nicht mehr richtig; dann braucht man neue Kulturen. Sie müssten also in Kauf nehmen, dass gelegentlich ein wenig Milch und Zucker im Kokosjoghurt stecken.

Online konnte ich milchfreie Joghurtkulturen bestellen. Das Ergebnis war wenig zufriedenstellend und unterschied sich geschmacklich kaum von reiner Kokosmilch. Für mich muss Cocoyo saurer schmecken.

Dann habe ich mir zucker- und milchfreie Probiotikakapseln besorgt, sie geöffnet und den Inhalt in meine Kokosmilch gegeben. Es tat sich überhaupt nichts. Vielleicht hatte ich Pech und habe eine tote Probiotika-Charge erwischt, denn mit Milch habe ich auf diesem Weg schon Joghurt erzeugen können.

Irgendwann habe ich einen handelsüblichen Kokosjoghurt als Startkultur verwendet. Das hat ziemlich gut geklappt, und das Milchproblem war endlich gelöst. Insbesondere für Milchallergiker könnte das also eine Alternative sein. Solche Produkte enthalten jedoch durchaus Fremdstoffe wie Tapiokastärke, Maltodextrin und Reisstärke. Wenn man jedoch einen oder zwei Esslöffel als Kultur für den selbstgemachten Joghurt verwendet, enthält dieser am Ende nur sehr geringe Mengen, die nicht paleokonform sind, und in der zweiten Generation kaum noch etwas davon.

Nach dem ersten Ansatz ist mein Cocoyo übrigens häufig nicht besonders appetitlich, sondern eher grau und wässrig. Nach einigen Tagen im Kühlschrank wird er deutlich besser. Schmeißen Sie also ein nicht einwandfreies Ergebnis nicht gleich weg; in den Kühlschrank damit und abwarten!

Kokosjoghurt ist für Saucen, Salate oder Dressings so praktisch, dass ich ihn