

Herzlichen Glückwunsch, du bist auf dem besten Weg, dir und deinem Körper einen großen Gefallen zu tun! Du hast die Entscheidung getroffen, eine Ernährungsweise auszuprobieren, die dich mit allen Nährstoffen versorgt, mit leckeren natürlichen Lebensmitteln sättigt und gesund erhält. Wenn du bei einem Kurs über die vegetarische Umsetzung der Paleo-Ernährung gelandet bist, kannst du sicher grundsätzlich mit dem Begriff "Paleo" bzw. "Steinzeiterernährung" etwas anfangen und brauchst nur noch Erklärungen zu Details, die einen Unterschied zum nicht-vegetarischen Paleo darstellen.

Paleo geht davon aus, dass die Ernährungsweise und Nahrungsmittelauswahl unserer Vorfahren vor der Entwicklung der Landwirtschaft die artgerechteste Ernährung für den Menschen ist. Die Landwirtschaft mit Getreideanbau, Viehmast und Milchwirtschaft ist erst ca. 10.000 Jahre alt, und das ist für die Evolution ein kurzer Zeitraum. Angesichts der weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten, Allergien und Autoimmunerkrankungen dürfte klar sein, dass wir an das heute verfügbare Nahrungsangebot nicht optimal angepasst sind. Menschen sind Allesfresser und Opportunisten; was unsere Steinzeit-Vorfahren als Jäger und Sammler in die Finger bekamen, wurde auch gegessen. Das gilt heute noch, nur dass die frühen Menschen ausschließlich unverfälschte, unverarbeitete und nicht mit Pestiziden und ungesunden Zusatzstoffen belastete Lebensmittel zur Verfügung hatten. Also: back to the roots! (Fast jede Art von Wurzelgemüse ist übrigens super gesund für dich ;) )

### **Paleo und vegetarisch – schließt sich das nicht gegenseitig aus?**

Wer auf Fleisch und Fisch verzichten möchte, steht vor allem vor der Herausforderung, auf den Tagesbedarf an **Eiweiß (Protein)** zu kommen. Der Großteil des benötigten Proteins wurde, soweit man nachvollziehen kann, in der Steinzeit mit Fleisch, Fisch und Eiern aufgenommen. Genügend Eiweiß aus einer rein vegetarischen Kost zu beziehen ist keineswegs unmöglich, erfordert aber gutes Grundwissen über den Nährstoffgehalt der Nahrung und geschickte Kombination. Solange Ei auf deinem Speiseplan steht, ist es nicht mal schwierig. Am besten kann dein Körper tierische Eiweiße verarbeiten (das gilt auch für Vitamin B12, welches in Eigelb enthalten ist, und spätestens an diesem Punkt kommt eine vegane Ernährung nicht mehr ohne künstliche Nahrungsergänzung aus). Viele der eiweißreichsten Pflanzen sind leider Hülsenfrüchte, die wegen der Antinährstoffe gemieden werden sollten (über Lektine und Phytinsäure sind online bereits viele hervorragende Erklärungen zu finden, daher einfach mal in Ruhe googlen). Nüsse sind für eine vegetarische Version von Paleo daher bedeutender als bei der Paleo-Version mit Fleisch und Fisch.

Die Aufnahme von **Milchprodukten** ist in der Paleo-Gemeinde umstritten. Falls die Steinzeit-Menschen gelegentlich Zugang zu einer kleinen Menge Milch hatten, war das aber mit Sicherheit die fett- und nährstoffgeladene dicke

Flüssigkeit direkt aus der Kuh oder Ziege, nicht das dünne hochoverhitzte weiße Wasser aus dem Karton, das den Namen Milch nicht verdient und keinerlei Nährwert hat. Dieser Kurs und seine Rezepte gehen von einer milchfreien Ernährung aus. Sojaprodukte fallen als Ersatz weg, da Sojabohnen Hülsenfrüchte mit besonders problematischen Eigenschaften sind. Arbeite besser mit Kokos- und Mandelmilch.

Unsere Vorfahren haben mit großer Wahrscheinlichkeit Samenkörner von Süßgräsern, also **Getreide**, bei Gelegenheit nicht verschmäht. Aber du musst dir dabei vor Augen halten, dass Getreidekörner von Natur aus winzig sind, nicht vergleichbar mit den Stärke- und Glutenbomben, die in der Landwirtschaft bis heute zurechtgezüchtet wurden. Außerdem hätten sie höchstens mal eine Handvoll davon gesammelt und verzehrt, nicht solche Mengen, die normalerweise heutzutage an Brot, Pasta, Cerealien und anderen Teigwaren in den Mägen landen. Bei der Paleo-Ernährung ist Getreide tabu, auch glutenfreie Sorten wegen der enthaltenen Lektine. Das bedeutet: Kein Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Dinkel, Mais und Hafer. Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth und Quinoa sind umstritten. Für Vegetarier ist es eine Überlegung wert, die relativ eiweißreichen Pseudogetreide in Maßen beizubehalten.

**Zucker und Süßstoffe** gab es nicht für unsere Steinzeitvorfahren, sofern er nicht in Früchten enthalten war. Dabei darfst du aber auch nicht übersehen, wie sehr sich Fruchtarten seit ihrer Zeit verändert haben. Heute ist Obst so selektiert und gezüchtet, dass die Früchte größer und sehr viel zuckerhaltiger sind als ihre Wildformen. Für den Süßhunger solltest du auf Obst in Maßen zurückgreifen und zuckerarme Sorten, also eher Beeren und saure Äpfel als Birnen und Bananen, wählen. Honig ist in Maßen ebenfalls in Ordnung, denn die mutigeren Steinzeit-Sammler haben sicher ab und zu auch mal ein Bienennest geplündert. Aber Zucker ist ohnehin nur eine schlechte Angewohnheit, kein Bedürfnis. Der Körper braucht zwar recht viel Glukose, besonders das Gehirn, jedoch kann er auch Protein und Fett zu Glukose umbauen – mit dem Vorteil, dass immer nur genau nach Bedarf produziert wird und keine Glukose in Fettpolstern eingelagert werden muss ;).

A propos **Fett**: Ein bisschen ungewohnt mag es ja sein, wo der Trend in den letzten Jahrzehnten ja zu immer fettärmerer Ernährung ging, aber bei Paleo sparst du nicht an Fetten. Fett ist unverzichtbar für die gesunde Funktion des Körpers, und es kommt nur in Verbindung mit zu viel Zucker und Giftstoffen zu Depots, wenn der Körper diese zur Sicherheit in Fett versiegelt und in der Peripherie (Oberschenkel, Gesäß...) ablagert. Bei der sauberen Paleo-Ernährung entstehen einfach nicht diese Mengen an schädlichen Abfallprodukten. Für Vegetarier sind die gesündesten Fette Olivenöl, Kokosöl und Avocadoöl bzw. Avocado als Zutat. Wer Milchprodukte nicht ablehnt, kann Butter oder Butterschmalz verwenden. Andere Pflanzenöle haben, neben anderen

Problemen, nicht die optimale Balance zwischen Omega 3 und Omega 6-Fettsäuren. Auch darüber wird im Internet schon sehr detailliert und informativ geschrieben, nimm dir ruhig mal Zeit zum Nachlesen.

Das war jetzt viel Text! Kurz zusammengefasst:

Schreib auf deine Einkaufsliste:

- reichlich Gemüse, außer Hülsenfrüchten
- Eier
- Kokosöl, Olivenöl, Avocados & Avocadoöl
- Nüsse, jedoch in Maßen
- Honig in Maßen
- zuckerarme Sorten Obst in Maßen
- Pilze
- für Pescetarier: Fisch

Streiche aus deiner Ernährung::

- Getreide
- Zucker und Süßstoffe
- Hülsenfrüchte
- Milchprodukte (Achtung, umstritten, bilde dir deine eigene Meinung dazu)

So, dann kann es ja jetzt losgehen! Bis die erste Mail mit dem Wochen-Essensplan und der Einkaufsliste dafür kommt, kannst du inzwischen die „verbotenen“ Sachen entsorgen (vielleicht kennst du jemanden, der sich über deine Linsenvorräte freut?). Denn was du im Haus hast, wirst du früher oder später auch essen. Führe dich gar nicht erst so in Versuchung.