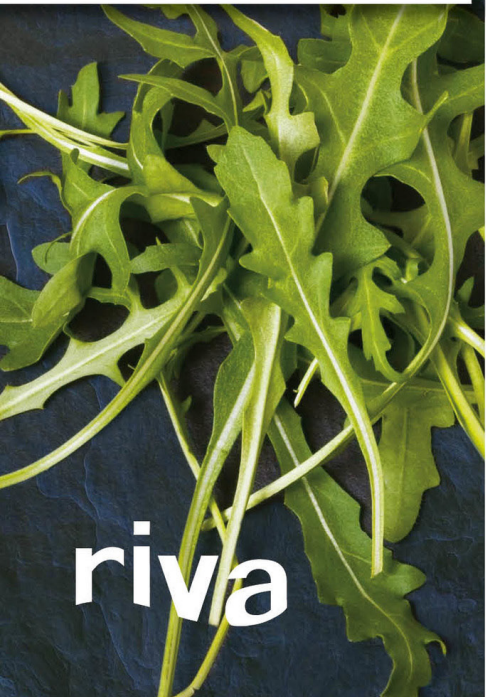


# paläo vegan

Leckere und  
gesunde Rezepte auf  
rein pflanzlicher Basis

Ellen Jaffe Jones  
Alan Roettinger



riva

Ellen Jaffe Jones | Alan Roettinger

# Palão vegan

Ellen Jaffe Jones  
Alan Roettinger

# palão vegan

Leckere und  
gesunde Rezepte auf  
rein pflanzlicher Basis

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2015

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright © 2014 Ellen Jaffe Jones, Alan Roettinger

Color photos © 2014 Book Publishing Company

Other photos © 123RF

All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2014 bei Book Publishing Company unter dem Titel *Paleo vegan – plant-based primal recipes*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Matthias Michel

Lektorat: Ines Lauffer

Umschlaggestaltung: Maria Wittek, dem Original nachgebaut

Satz: Carsten Klein

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-689-9

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-863-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-864-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt

Danksagungen 6

Vorwort 7

## **KAPITEL 1**

Einleitung ..... 9

## **KAPITEL 2**

Wie ernähre ich mich paläo-vegan? ..... 17

## **KAPITEL 3**

Kraft für den Tag ..... 35

## **KAPITEL 4**

Aromen sammeln ..... 43

## **KAPITEL 5**

Ran an die Töpfe ..... 53

## **KAPITEL 6**

Ran an die Schüsseln ..... 59

## **KAPITEL 7**

Protein-Tricks ..... 89

## **KAPITEL 8**

Protein-Tricks II ..... 99

## **KAPITEL 9**

Das Herz der paläo-veganen Küche ..... 113

## **KAPITEL 10**

Das Beste zum Schluss ..... 139

Glossar 149

Index 154

# Danksagungen

**Ellen Jaffe Jones** Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die nicht glauben wollen, dass man einen sportlichen Wettkampf gewinnen kann, wenn man sich vegan ernährt. Tiefe Dankbarkeit empfinde ich gegenüber den Ärzten, die mir die Anweisung gaben, meine Ernährungsgewohnheiten und meinen Lebensstil zu ändern. Sie haben mich davor bewahrt, jahrzehntelang an schmerzhaften Krankheiten und Folgeerkrankungen zu leiden wie meine Familie. Ich danke Dr. Gary Wasserman, der Stimme der Vernunft, dass er gängige Überzeugungen in Frage stellt!

Allen in meinem Verlag, der Book Publishing Company, danke ich für die fortwährende Unterstützung. Unendlich dankbar bin ich meinen »Verlegergurus« Bob und Cynthia Holzapfel für ihre Weisheit und meiner Lektorin Jo Stepaniak für ihre klugen Ratschläge und ihre Erfahrung. Thomas Hupp, John Schweri und Barbara und Warren Jefferson sorgten auf Lesereisen dafür, dass mir nie die Energie ausging, und unterhielten mich so gut, dass mir manchmal vor Lachen der Bauch wehtat.

Ein großes Dankeschön geht an Alan Roettinger – ein Magier in der Küche – für seine Rezepte und seinen Sinn für Humor, der uns auf dem Boden hält, ob in den sozialen Medien oder im wirklichen Leben. Ich liebe seine Kreativität und seine Intuition bei der Entwicklung moderner Gerichte auf der Basis längst vergangener Zeiten. Es war für mich eine Ehre, mit ihm zusammen dieses Buch zu schreiben.

**Alan Roettinger** Wie immer danke ich an erster Stelle der Kraft und der Weisheit des Lebens, denn ohne sie gäbe es mich nicht, und erst recht nicht die Rezepte in diesem Buch. Doch nicht nur dafür bin ich dankbar, und nicht alleine deshalb, weil ich lebe, sondern weil schon die geringste Bewusstwerdung, *dass* es so ist, mir unaussprechliche Freude schenkt. Nichts ist kostbarer oder schöner als das Leben selbst.

Dankbar bin ich für meine wunderbare Frau und meinen tollen Sohn, meine Schwestern (die nicht mehr alle unter uns sind) und meine vielen Freunde und Kollegen – sie alle geben meinem Leben noch mehr Sinn und Struktur. Ohne sie wären meine Projekte nur ein langweiliges, fruchtloses Unterfangen. Dankbar bin ich auch dem Hungergefühl, denn ohne es hätten Nahrungsmittel und Essen keine Bedeutung, der Lebensgenuss wäre schrecklich eingeschränkt. Und ich wäre arbeitslos.

Dankbar bin ich – wie schon drei Mal zuvor – der ganzen Mannschaft der Book Publishing Company, die mich mit Begeisterung auf einem weiteren Abenteuer begleitet hat. Die enge Zusammenarbeit und ihre einzigartig aufrichtige Lebenseinstellung berühren mich tief.

Dankbar bin ich auch wieder einmal meiner unvergleichlichen Lektorin. Ich habe das Gefühl, dass wir jedes Mal weniger diskutieren müssen, was wohl daran liegt, dass sie auf so großartige Weise freigebig ihr Wissen teilt (mit freundlicher Genehmigung ihrer unbedingten Genauigkeit). Dass ich mit meinen Büchern einen gewissen Erfolg erziele, ist zu mindestens 50 Prozent ihr Verdienst.

# Vorwort

**A**ngesichts der Tatsache, dass tierisches Eiweiß einen Hauptbestandteil so gut wie jeder Paläo-Diät darstellt, ist die Frage nahe liegend, wie sich Vegan mit Paläo verträgt. Nun, wir alle wissen, dass der erste Blick täuschen kann. Schaut man genauer hin, so überwiegen sogar die Gemeinsamkeiten zwischen Paläo- und veganer Ernährung. Natürlich verzichten Veganer auf alle tierischen Produkte, doch ansonsten steht der Speiseplan von Paläo-Enthusiasten weitgehend im Einklang mit veganen Grundsätzen. Veganer werden außerdem zustimmen, dass viele typischen Merkmale von Paläo, besonders die Konzentration auf frische und natürliche Produkte sowie die Betonung sportlicher Betätigung und ausreichender Ruhephasen, unmittelbar einleuchten.

Neben meiner Arbeit als Autorin und Personal Trainerin und als erfolgreiche Läuferin habe ich viel Zeit investiert, um die verschiedenen Möglichkeiten gesunder Ernährung auszuprobieren, und zwar hauptsächlich deshalb, weil in meiner Familie chronische Krankheiten verbreitet sind. Ich war die einzig Gesunde, aber schon in meiner frühen Jugend warnten mich Ärzte, wenn ich die Dinge nicht grundsätzlich anders anginge als meine Familienangehörigen, würde es auch mich irgendwann erwischen. Diese Worte machten enormen Eindruck auf mich und legten das Fundament für ein regelmäßiges körperliches Training und eine ausgewogene vegane Ernährungsweise, an die ich mich die letzten dreißig Jahre meist gehalten habe.

Auslöser für mein erstes Buch *Eat Vegan on \$4 a Day* war meine Beobachtung, dass viele Leute ihre Einkaufswagen mit minderwertigen Lebensmitteln oder Junk Food vollladen. Auf meine Frage nach dem Grund dafür bekam ich von vielen eine einfache Antwort: »Mit wenig Geld kann man sich nunmal nicht so gesund ernähren.« Ich war anderer Meinung, aber um nicht wie eine bloße Besserwisserin dazustehen, nannte ich ihnen ein paar vegane Rezepte für kleines Geld.

Für mein nächstes Buch *Kitchen Divided* wurde ich durch Reaktionen meines Publikums inspiriert. Auf meinen Lesereisen fragte ich meine Zuhörer: »Ist es manchmal schwierig, eine Beziehung zu führen, in der der eine Partner sich vegan ernährt und der andere nicht?« Ergebnis: Der Unterschied in den Ernährungsgewohnheiten führt bei vielen Paaren regelmäßig zu Spannungen. Also beschloss ich, meine besten Tipps für ein friedliches – und köstliches! – Miteinander in der Küche mit anderen zu teilen.

Für dieses, mein drittes Buch habe ich verschiedene Paläo-Ansätze ausgetestet, und ich möchte Ihnen zeigen, warum und wie Paläo- und vegane Ernährung eine gesunde Verbindung eingehen können. Dazu eine nicht unwichtige Kleinigkeit: Ein bisschen Schummeln bei der Zusammenstellung des Speiseplans ist erlaubt. Die Tricks, die von gängigen Paläo-Büchern akzeptiert werden, bestehen ganz einfach darin, bis zu 15 bis 20 Prozent Nicht-paläo-Zutaten zuzulassen. Das könnte für einen Paläo-Anhänger ein Latte macchiato

zum Frühstück sein oder eine Handvoll Erdnüsse. Für einen Veganer, der den Paläo-Ansatz attraktiv findet, aber seine pflanzenbasierte Ernährungsweise nicht aufgeben will, könnte die Schummerei zum Beispiel darin bestehen, dass er Bohnen und Getreide auf seinem Speiseplan belässt. Mit solchen Kompromissen kann der Brückenschlag zwischen Paläo und Vegan viel müheloser gelingen.

Auch wenn Sie als Veganer glücklich und zufrieden sind, können Sie Ihr Wohlbefinden sogar noch steigern, indem Sie ein paar Paläo-Grundsätze in Ihren eigenen Ernährungsstil integrieren. Sind Sie kein Veganer, aber besorgt, dass bei Ihnen zu oft Fleisch auf den Tisch kommt, hilft Ihnen der paläo-vegane Weg bei der Erweiterung Ihrer Ernährungsweise. Wenn Sie die in diesem Buch vorgestellten Möglichkeiten erkunden, behalten Sie im Hinterkopf, dass das paläo-vegane Gebiet, in dem sie sich bewegen, groß genug ist, damit Sie bequem Ihren eigenen Vorlieben folgen können. Die Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit, die Sie hier kennenlernen werden, befreien Sie von dem Zwang einer Entweder-oder-Entscheidung. Ich bin fest davon überzeugt, dass Sie Ihren Weg zum gesunden und genussvollen Essen finden, insbesondere, da Ihnen die unglaublich köstlichen Rezepte in diesem Buch, die der gefeierte Meister veganer Küche Alan Roettinger kreiert hat, dabei helfen werden.

Wenn Sie sich in dieses Buch vertiefen, werden Sie rasch auf die vielen Vorteile des paläo-vegane Ernährungsansatzes stoßen und feststellen, dass beide Seiten von der jeweils anderen profitieren. Genießen Sie die Vorzüge dieser Verbindung!

**KOCHTIPP DER REDAKTION:** Es gibt sehr schöne Cup-Messbecher, die in Ihrer Küche nicht fehlen sollten. Der Vorteil der amerikanischen Mengenangaben in Tassen ist, dass Sie sich das Abwiegen sparen und dadurch schneller kochen können. Eine amerikanische Tasse entspricht etwa 250 Milliliter.





## KAPITEL 1

# Einleitung

Zugegeben, als der Paläo-Wahn losbrach, war ich ziemlich genervt davon. Da stand ich also und lobte bekannte Sportler, die bewiesen, dass eine vegane Ernährungsweise die sportliche Leistung nicht beeinträchtigt, sondern tatsächlich sogar erhöht. Dann kam diese neue Mode namens Paläo-Ernährung auf und die Bücherstapel dazu wuchsen in kürzester Zeit dermaßen an, dass man das Gefühl bekommen konnte, es sei eine Verschwörung gegen alles Vegane im Gange. Plötzlich war eine fleischbasierte, eiweißreiche Ernährung wieder angesagt, und freudig begrüßten die Leute diese unwahrscheinliche Lösung für eine langfristige Gewichtsreduzierung und beste Gesundheit. Manche hörte ich sogar sagen: »Ich war Veganer, aber jetzt bin ich auf Paläo umgeschwenkt.« Eine Zeit lang hatte ich das Gefühl, gerade mitzerleben, wie fremde, fleischfressende Wesen sich in den Körpern von Veganern einnisten und von ihnen Besitz ergreifen – es war zum Haareraufen! Das heißt, bis ich entdeckte, wie viel Paläo und Vegan gemeinsam haben.

Ob es darum geht, gesund zu werden, abzunehmen oder ganz einfach sich natürlicher zu ernähren – kreative Paläo-Anhänger haben einen Kochstil entwickelt, der aufgrund des Gebrauchs von unbehandelten Lebensmitteln ernst zu nehmen ist. Wie alles Gute macht dieser Ernährungsstil andere neugierig – manche Paläo-Novizen steigen sofort hundertprozentig ein, andere bleiben bei ihren Essgewohnheiten, aber übernehmen Teile der Paläo-Philosophie. Wie so viele andere stellen Veganer fest, dass der Paläo-Ernährungsstil mit geringfügigen Anpassungen (wozu natürlich der Verzicht auf Fleisch gehört) die Qualität, die sie ohnehin schon auf ihren Tellern haben, noch erhöhen kann.

## WAS IST PALÄO-ERNÄHRUNG?

**S**tellen Sie sich einmal vor, sie lebten in der Altsteinzeit. Morgens treten Sie aus Ihrer Höhle heraus und schon stehen Sie vor der Aufgabe, etwas Nahrhaftes auf den Tisch zu bekommen, und zwar dalli! Ist heute Jagen oder Sammeln angesagt? Keine Frage – denn selbst wenn Sie ein Tier aufspüren, wäre es alles andere als ein Spaziergang, es zu fangen und zu erlegen. Doch was ist mit Sammeln? Darin sind Sie Experte. Pflanzen mit essbaren Blättern, Gräser, Beeren, Nüsse: alles vorhanden. Um Ihre Sippe zu ernähren, müssen Sie es nur pflücken oder auflesen.

Wenn die Höhlenmenschen nur eine Ahnung von heute hätten! Viele ihrer Ernährungsgewohnheiten, die von ihrer Umgebung und ihrer Zeit bestimmt waren, entsprechen exakt den Ernährungsgewohnheiten der modernen Paläo-Anhänger, die ohne sie nicht leben wollen. Selbstverständlich bieten sich heute viel mehr Wahlmöglichkeiten, als sie unsere altsteinzeitlichen Verwandten besaßen. Grob gesagt lauten die Grundprinzipien der modernen Paläo-Ernährung:

### GO

- Unverfälschte, unbehandelte Lebensmittel
- Mageres Fleisch (von grasgefütterten oder freilaufenden Tieren), Fisch und Meeresfrüchte
- Nahrungsmittel mit wenig Kohlenhydraten und einem hohen Anteil von Ballaststoffen und Kalium
- Gesunde Fette

### NO-GO

- Kein Getreide, keine Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milchprodukte, kein zugesetztes Salz, kein raffinierter Zucker, keine raffinierten Öle

## Der Paläo-Standpunkt

Wir alle wissen, dass es verarbeiteten Lebensmitteln an Nährstoffen fehlt. Woran es ihnen nicht fehlt, sind Zusatz- und Konservierungsstoffe, und zwar eine ganze Menge davon. Paläo-Vertreter haben also recht, dass behandelte Nahrungsmittel eine faule Sache sind. Veganer mögen auch bezüglich Fleisch dieser Meinung sein, aber Paläos können ihren Standpunkt behaupten, denn eine Ernährung, die unter anderem auf magerem Fleisch, gesunden Fetten und wenig Kohlenhydraten basiert, nützt bekanntlich, wenn man in kurzer Zeit ein paar Pfund verlieren möchte. Machen wir uns nichts vor, darum geht es vielen Leuten.

Ein paar Sätze zum F-Wort. Fette sind ganz sicher notwendig, allerdings werden wir heute von einem *Transfett*-Wahnsinn konfrontiert, das sind ungesättigte Fettsäuren wie sie Margarine und andere raffinierte Pflanzenfette und -öle aufweisen. Und wenn Herzen reden könnten, würden sie uns zurufen, endlich auf das Zeug zu verzichten! Was Omega-Fettsäuren angeht, so bedeutet Paläo eine Reduzierung unseres Verzehrs an Omega-6-Fettsäuren, besonders durch Öle, in denen sie enthalten sind, etwa Maiskeimöl und Färberdistelöl. Dagegen kommen mehr Nahrungsmittel mit einem hohen Gehalt von Omega-3-Fettsäuren auf den Tisch, etwa Fisch. Auf diese Weise bringen wir die Menge dieser Fette in ein gesundes Verhältnis, wie es bei den Menschen der Altsteinzeit mutmaßlich der Fall war. Es ist ganz einfach: Zu viele Omega-6-Fettsäuren leisten chronischen Krankheiten Vorschub, wogegen Omega-3-Fettsäuren genau diese Krankheiten unterdrücken. Veganern liefern Nüsse und Samen Omega-3-Fettsäuren, besonders Chiasamen, Leinsamen und Walnüsse; sie sind daher nicht gezwungen, für diese essentiellen Fettsäuren zu Fischöl zu greifen.

Richten wir unseren Blick auf Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln – das sind die möglichen Tricks für Veganer, die sich für Paläo interessieren. Zweifellos handelt es sich dabei um natürliche Nahrungsmittel, so dass man annehmen könnte, sie seien in der Paläo-Küche hochwillkommen. Weit gefehlt, denn weil es landwirtschaftlich angebaute Produkte sind und sie manchen Menschen Verdauungsschwierigkeiten bereiten, werden sie in der Regel abgelehnt. Das heißt natürlich nicht, dass Paläo-Anhänger kein Interesse an ballaststoff- und kaliumreichen Nahrungsmitteln haben, etwa Artischocken, Bananen und Brokkoli, um nur ein paar zu nennen. Schließlich helfen Ballaststoffe bei der Regulierung des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels, und auch Kalium ist nicht gerade eine Nullnummer. Versuchen Sie doch einmal, ohne genug von dem Zeug im Tank Ihre Nieren am Laufen zu halten oder Ihre Muskeln und Nerven in Schwung zu bringen.

Das führt uns zu den Lebensmitteln mit zugesetzten Salzen und raffiniertem Zucker. Den meisten von uns muss man keine Gründe nennen, diese Teufelchen aus unserer Ernährung fernzuhalten oder zumindest ihren Verzehr weitgehend einzuschränken. Zu viel Natrium im Körper ist für viele Menschen eine tickende Zeitbombe. Tafelsalz vom Speiseplan zu verbannen und gleichzeitig die Menge an Nahrungsmitteln mit hohem Kaliumgehalt zu erhöhen, helfen bei ihrer Entschärfung; im anderen Fall gerät der Säurehaushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht und alle möglichen Störungen und Krankheiten können sich in ihm

breitmachen. Raffinierter Zucker, der keinerlei Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe enthält und auf den wir gut und gerne verzichten können, ist eine weitere Ursache von Krankheiten.

## Die Vorzüge der Paläo-Ernährung

Die Paläo-Ernährung unterstützt wie andere eiweißreiche Ernährungsweisen auch einen schnellen Abnehmerfolg, einer der Hauptgründe für ihre Popularität. Zudem ist es gesundheitsfördernd, auf behandelte Nahrungsmittel – einschließlich raffinierter Kohlenhydrate, die zur Fettleibigkeit beitragen – zu verzichten und nur vollwertige, nährstoffreiche Lebensmittel, so wie sie uns die Natur bietet, zu verzehren. Zu diesen Vorteilen gehören ein verbesserter Insulinwert, ein besserer Säure-Basen-Haushalt und ein gesundes Elektrolytgleichgewicht.

Auch sehr aktive Menschen, einschließlich Profi-Sportler, können von einer Paläo-Ernährungsweise profitieren. In der Tat loben einige bekannte Sportler die Auswirkungen einer paläo-orientierten Ernährung mit viel Eiweiß, gesunden Fetten und wenig Kohlenhydraten. Bei anstrengenden Aktivitäten nutzt der Körper nach der Ernährungsumstellung recht schnell statt der Kohlenhydrate das Fett als Hauptenergielieferanten, um seinen Glukosevorrat so weit wie möglich zu erhalten. Richtig gut daran ist, dass die sportliche Leistung gleich bleibt – oder sich sogar verbessert. Allerdings gibt es auch viele pflanzenverschlingende Sportler, die mit einer Ernährung, die zu 60 bis 80 Prozent sogenannte komplexe Kohlenhydrate enthält, hervorragende Leistungen erzielen. Beispielsweise wissen wir von kenianischen Marathonläufern, dass ihre Ernährungsweise in diese Kategorie fällt.

## Paläo-Ernährung ist flexibel

Die Prinzipien der Paläo-Ernährung sind nicht so streng, wie Sie vielleicht denken, und ihre Anhänger passen sie an die eigenen Bedürfnisse individuell an. Drei beliebte Paläo-Versionen stelle ich Ihnen mit einer von mir zusammengestellten Liste bemerkenswerter Ausnahmen und Empfehlungen vor. Sie müssen die jeweilige Auswahl weder analysieren noch bewerten; ich möchte Ihnen bloß eine Ahnung davon vermitteln, wie verschieden die Interpretationen eines Konzepts ausfallen können.

### VERSION 1:

- Schwerpunkt weniger auf magerem Fleisch, sondern vielmehr auf Fleisch von grasgefütterten Tieren aus Freilandhaltung sowie Fleisch und Fisch aus Jagd bzw. Wildfang
- Verhältnismäßig begrenzte Verzehrmenge von Obst und Nüssen für Leute, die abnehmen möchten
- Genuss von stärkehaltigen Gemüsen wie Yams und Süßkartoffeln, allerdings eingeschränkt bei drohender Gewichtszunahme

#### VERSION 2:

- Betonung pflanzenbasierter Nahrung als Hauptbestandteil der Ernährung
- Genuss von tierischen Fetten wie Butter, Schmalz und Talg
- Mäßiger Genuss von Milchprodukten

#### VERSION 3:

- Rohes Obst und Gemüse, gekochtes Gemüse, Fleisch und Fisch (alles in gleichen Portionen)
- Nicht mehr als vier oder fünf Portionen Frucht pro Tag
- Gelegentlich Käse oder ungesüßter Joghurt

Obwohl viele Paläo-Anhänger kleine Tricks begrüßen, sind Getreide und Hülsenfrüchte offensichtlich so tabu, dass sie es auf keine einzige Liste geschafft haben. Manche Paläos nehmen geringe Mengen Getreide zu sich, die meisten jedoch verzichten komplett darauf, und zwar weil sie überzeugt davon sind, dass bestimmte gesundheitliche Probleme zumindest teilweise auf den Verzehr von konventionell angebauten Lebensmitteln zurückzuführen sind. Auf jeden Fall aber öffnet die paläo-eigene Schummeltoleranz Veganern die Tür zu dieser Ernährungsweise.

## MIT EIN PAAR TRICKS ZUM ERFOLG

**G**emeinsam ist den verschiedenen Paläo-Versionen die Idee des Schummelns und Trickens, was nichts anderes bedeutet, als dass man Nahrungsmittel isst, die eigentlich nicht als paläo gelten. Die Verfasser von Büchern zur Paläo-Ernährung sind sich darüber im Klaren, dass es für viele Menschen extrem schwierig, wenn nicht sogar unmöglich ist, einer strikten Paläo-Ernährung zu folgen. Daher ermuntern sie zu ein bisschen Schummerei, je nach persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben. Manche Autoren erlauben einen Anteil von 15 bis 20 Prozent.

Dennoch betonen sie, wie wichtig es ist, dass solche Anpassungen an die individuellen Bedürfnisse die Ausnahme bleiben und vor allem dazu dienen, auf den Geschmack der Nahrungsmittel, die man am meisten vermisst, nicht gänzlich verzichten zu müssen – statt sich womöglich völlig von Paläo abzuwenden und so nicht mehr von seinen Vorteilen zu profitieren. Das möglicherweise an einen Entzug grenzende Gefühl, dass einem etwas fehlt, soll dadurch abgemildert werden. Nach einer Weile haben einige gar nicht mehr das Bedürfnis zu schummeln. Paläo-Autoren ermuntern ihre Leser, sich keinen Perfektionsstress zu machen, auf Kurs zu bleiben und eine Erfolgsrate von 80 Prozent zu akzeptieren. Schließlich wohnt dem modernen Paläo-Lebensstil eine Unzahl von Belastungen, Ablenkungen und logistischen Herausforderungen inne. Bei 20 Prozent Trickserei bleibt einiger Spielraum – den Veganer für Getreide und Hülsenfrüchte nutzen können.

Wie sieht so etwas ganz praktisch aus? Gehen wir von drei Mahlzeiten täglich aus (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), dann sind das 21 Mahlzeiten pro Woche, was bei einem 20-Prozent-Spielraum bedeutet, dass Sie bei vier Mahlzeiten schummeln dürfen. Das heißt, viermal die Woche können zu Ihrem Mittag- oder Abendessen Getreide und Hülsenfrüchte gehören, die Sie ansonsten nicht essen. Alternativ könnten Schummel-Nahrungsmittel 20 Prozent jeder oder vieler Ihrer Mahlzeiten ausmachen.

## **Vernünftig sündigen**

Typische Paläo-Schummeleien sind ein Stück Pizza oder ein Milchshake, eher untypisch sind dagegen regelrechte Gelage, bei denen nicht nur Nahrungsmittel, die nicht zum üblichen Paläo-Spektrum gehören, verspeist werden, sondern auch Alkohol fließt. Was auch immer unsere altsteinzeitlichen Vorfahren zur Abstumpfung unternommen haben, so mag ich nicht glauben, dass sie ihre beschränkten Ressourcen verschwendet haben, um sich volllaufen zu lassen.

Wenn Sie gelegentlich ein Glas Wein genießen, werden Ihnen die meisten Paläos sogar zugestehen. Der Konsum von Wein, ob Sie ihn trinken oder zum Kochen benutzen, ist in einem vernünftigen Maße durchaus in Ordnung, und viele Studien sehen eine Verbindung zwischen maßvollem Weingenuss und einer guten Herzgesundheit. Für Frauen ist es allerdings wichtig zu wissen, dass Alkoholkonsum regelmäßig mit einem höheren Brustkrebsrisiko in Zusammenhang gebracht wird.

Wenngleich die paläotypischen Tricks es uns ermöglichen, dass wir uns selbst gegenüber nachsichtig sind und uns etwas gönnen, sollten wir unsere kleinen Ernährungssünden mit Bedacht auswählen. Was hinsichtlich der Flexibilität für die Paläo-Ernährung gilt, kann auch für eine vegane Ernährungsweise gelten. Die meisten Veganer dürften es in die Kategorie Schummelei einordnen, wenn sie eine köstliche Süßspeise (zum Beispiel ein Stück Geburtstagskuchen) nicht ablehnen oder eine andere Leckerei, die sie, egal warum, üblicherweise nicht essen. Die Entscheidung, was vernünftig ist, muss jeder selbst treffen.

## **Tricks: erlaubt und erwünscht**

Meiner Ansicht nach ist der Genuss von Getreide und Hülsenfrüchten eine akzeptable Schummelei für Veganer, die Paläo-Prinzipien berücksichtigen wollen. Ich würde sogar sagen, dass diese Nahrungsmittel erwünschte Schummeleien sind, denn sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine aus dem B-Komplex und weitere nützliche Inhaltsstoffe. Beispielsweise sind Bohnen eine gute Quelle für Eiweiß, Eisen, Kalzium, Kalium und Magnesium, sie erhöhen nicht den Blutzuckerwert und unterstützen die Behandlung von Diabetes.

Paläo-Anhänger lehnen Getreide und Hülsenfrüchte hauptsächlich wegen ihres hohen Gehalts an Lektinen ab, Proteine, die sich an Zellmembranen binden können. Sie über-

sehen dabei allerdings, dass die Giftigkeit von Lektinen durch Einweichen, Fermentieren und Keimen erheblich reduziert und durch korrektes Kochen zerstört wird. Wenn Sie also getrocknete Bohnen über mehrere Stunden einweichen, wechseln Sie öfter das Wasser, und kochen Sie die Bohnen, bis sie gar sind; so werden die Lektine inaktiviert und gleichzeitig können sich die Nährstoffe entfalten.

In einigen Paläo-Varianten werden Erbsen, Quinoa und Wasserreis empfohlen – warum entwickeln Sie also nicht Ihre eigene Version, die Ihre Lieblingsgetreide und -hülsenfrüchte mit einschließt? Sie könnten auch Kakao genießen, eine gesunde Leckerei, die für Paläos wie für Veganer geeignet ist. Und warum sollten Sie hier schon aufhören? Wenn Sie Kakao mit Früchten und Nüssen kombinieren, sind Sie auf dem richtigen paläo-veganen Weg. Früchte bereichern Ihren Speiseplan ungemein. Ob Sie sie allein essen oder zusammen mit anderen Nahrungsmitteln, beides hilft, das Verlangen nach Süßspeisen zu zügeln, denn ein Leckermäulchen lässt sich relativ leicht zufriedenstellen, wenn man zugesetzten Zucker durch die natürliche Süße von Früchten ersetzt. Wenn Sie mögen, können Sie zu einigen Gerichten Datteln hinzugeben, das stillt ebenfalls das Verlangen nach etwas Süßem. Denken Sie aber daran, dass Datteln, wie alle anderen Trockenfrüchte, einen hohen Zucker- und Kaloriengehalt aufweisen. Betreiben Sie nicht gerade ernsthaft Sport, sollten Sie Trockenfrüchte nur in Maßen zu sich nehmen.

## **PALÄO TRIFFT VEGAN**

**V**eganer mögen glauben, dass für sie kein Platz im Paläo-Universum ist, doch keine Sorge – es gibt einen Weg! Es stimmt natürlich, im Mittelpunkt der üblichen Paläo-Ernährung stehen Fleisch und Fisch, dennoch bestehen viele Gemeinsamkeiten zum veganen Ernährungsstil. Beispielsweise basieren beide auf dem Wissen, dass der Körper Kalzium aus pflanzlichen Quellen leichter aufnehmen kann als aus Milch, auch wenn die Abneigung Milchprodukten gegenüber in der Regel unterschiedliche Gründe hat.

Veganer dürften sich auch über die Paläo-Prinzipien für die Bestückung der Speisekammer freuen, das heißt über die Forderung nach frischen wie auch haltbaren Nahrungsmitteln, die frei sind von Zusatz- und Konservierungsstoffen, Antibiotika- und Pestizidrückständen. Zudem bevorzugen Paläo-Anhänger, wann immer es möglich ist, den Einkauf bei lokalen Produzenten, und dem können wir uns alle anschließen. Verfasser von Paläo-Kochbüchern legen uns ans Herz, beim Kauf von Lebensmitteln alle unsere Sinne zu nutzen, das heißt, die Produkte anzufassen, an ihnen zu riechen und zuzulassen, dass wir in der Obst- und Gemüseabteilung von ansprechenden Farben angezogen werden. Welcher Veganer wollte es anders haben?

Also paläo *und* vegan. Beide Ernährungskonzepte betonen die positiven Auswirkungen des Verzehrs von frischem Obst und Gemüse, warnen vor verarbeiteten Nahrungsmitteln und unterstützen ganz allgemein Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Beide verfolgen das Ziel, Menschen bei der Gestaltung eines für sie selbst funktionierenden Ernährungs-

plans zu unterstützen. Und mein Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie das Paläo-Konzept übernehmen, ohne Ihre veganen Ernährungsprinzipien aufzugeben. Von ganzem Herzen hoffe ich, dass die Rezepte und Informationen in diesem Buch Sie auf dieser Reise hilfreich begleiten.