

Steinzeit auf der Menükarte

Nur Lebensmittel essen, die es vor Jahrtausenden schon gab: Die Paleo-Diät ist trendy, aber nicht immer nachhaltig



Jäger und Sammler. Nüsse, Beeren, Obst, Gemüse, Fleisch: Archäologen, die sich in Deutschland zu einer Steinzeit-Woche treffen, beim Einkaufen. Foto DPA

Von Christian Fink

«Paleo» heisst der Megatrend aus den USA. Hunderte von Büchern bieten Rezepte für die Steinzeitdiät. Doch erfunden wurde sie schon vor 40 Jahren. Eingeführt hat den Begriff der Amerikaner Walter L. Voegtlin. Er veröffentlichte 1975 unter dem Titel «The Stone Age Diet» (Die Steinzeitdiät) ein entsprechendes Ratgeberbuch. Die Paleo-Diät schreibt auf den Speiseplan, was es im Paläolithikum zu essen gab und somit unsere Gene geprägt hat. Voegtlin hatte die Gesundheit im Visier. Er war Gastroenterologe, Mediziner mit Spezialgebiet Magen-Darm-Trakt und der verbundenen Organe.

Paleo ist vor allem eine Reaktion auf industriell hergestellte Lebensmittel. Die Diät setzt auf eine lokale und saisonale Frischküche. Im Zentrum der Paleo-Nahrung stehen Nüsse, Beeren, Obst, Gemüse, Salate, Knollengewächse und Fleisch, sofern es artgerecht und nachhaltig produziert und nicht verarbeitet wurde. Das gilt auch für Fisch. Getrunken wird Wasser oder Kräutertee. Zum Süssen darf Ahornsirup und Honig beigegeben werden. Haushaltszucker ist verboten. Ebenso Alkohol und sämtliche Milchprodukte. Das gilt auch für Getreide oder für Ersatz-Getreide wie Quinoa oder Amaranth. Ein Gräuel sind den Steinzeitlern verarbeitete Produkte wie etwa Würstchen

oder Fertiggerichte – allein schon der zahlreichen Zusatzstoffe wegen.

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben findet sich bei Paleo etwa keine Pasta und Pizza auf der Speisekarte. Kartoffeln sind umstritten – sie sind bei strenger Auslegung verboten, da sie als Nachtschattengewächs zum Teil schwer verträglich sind. Süsskartoffeln sind eher erlaubt, da sie auch roh und sogar mit Schale verträglich sind. Hülsenfrüchte sind keine besonders wertvolle Proteinquelle, da die Verfügbarkeit für Menschen eher schlecht ist. Das Protein aus tierischen Produkten, wie Fleisch, Meeresfrüchten oder Eiern ist sehr viel besser verwertbar. Eines ist klar: An Pommes frites darf man sich bestenfalls noch wehmütig erinnern.

Genetisch an Kost angepasst

Paleo setzt sich ausschliesslich aus Nahrungsmitteln zusammen, von denen angenommen wird, dass sie schon zu den Zeiten der Jäger und Sammler verfügbar waren. Es handelt sich letztlich um Essbares, das sich im Laufe der Evolution durchgesetzt hat. Von der Altsteinzeit über die Steinzeit bis heute erstreckt sich ein Zeitraum von 2,4 Millionen Jahren. Steinzeitliche Ernährung sei folglich eine artgerechte Ernährung, sagen deren Verfechter.

Paleo-Verfechter glauben, dass der Mensch genetisch nicht der heutigen Kost angepasst ist, was letztlich zu

Krankheiten führe. Oder anders gesagt: Unsere Essensweise sei vom neuzzeitlichen Menschen sozusagen genetisch nicht verdaulich.

Dass Steinzeitküche nicht nur Verzicht bedeutet und auch kreativ sein kann, beweist etwa die Zürcher Bar 0815. Sie preist anstatt Tapas Tapeo an. Das sind Tapas, die nach den Richtlinien von Paleo gefertigt sind. Auf der Menükarte stehen zum Beispiel Rauchforellen-Pomelo-Salat mit Frühlingszwiebeln und Gurke, Karotten-Kokos-Suppe mit Sellerie und Süsskartoffeln oder Chorizobällchen an Tomatensalsa mit Koriander und Minze.

Und seit etwas längerer Zeit bietet die Firma Black Bear in Kloten Steinzeitnahrung in neuzzeitlicher Form als Riegel an, hergestellt etwa aus Maca (Knolle aus den Anden), Mandeln, Süsskirschen, Datteln, Cranberries, Cashewnüsse und Himalaja-Salz – garantiert «bio, vegan, glutenfrei und roh». Die Riegel sind vor allem für Sportler gedacht, aber auch Autofahrer werden angesprochen. Denn die Häppchen sind praktisch: «Kein Krümeln, schmilzt nicht und ist lange haltbar. – Klarer Geist statt klebrige Finger.»

Mit wenig Kohlenhydraten

Gegen die Paleo-Diät ist aus gesundheitlicher Hinsicht nichts einzuwenden. Dennoch muss gleichwohl hinterfragt werden, ob der von den Steinzeitdiät-

lern geforderte Verzicht auf Lebensmittel, die es damals noch nicht gab, sinnvoll ist. Es ist umstritten, ob sich unser Organismus nur jenen Lebensmitteln anpasst, die bereits vor langer Zeit verzehrt wurden.

Sicher ist, dass die Paleo-Diät zu einem verhilft: zu einer ranken und schlanken Figur. Das kann auch gar nicht anders sein, werden Brot, Pizza, Pasta, Zucker, Alkohol, Süssgetränke und industriell verarbeitete Nahrungsmittel im Menüplan gestrichen. Darin ist Paleo den kohlenhydratreduzierenden Diäten, die in den 1970er-Jahren angesagt waren – etwa der Atkins-Diät –, ähnlich.

Fleisch belastet die Umwelt

Trotz dem nicht unerwünschten Nebeneffekt, Kilos zu verlieren, versteht sich Paleo eigentlich weniger als Diät, sondern, wie der Paleo-Kochbuchschreiber Nico Richter sagt, vielmehr als Lifestyle. Denn mit Paleo werde die Ernährung dauerhaft umgestellt und «nicht nach dem Erreichen eines bestimmten Gewichtsabnahmeziels wieder «normal» gegessen».

Der Ansatz, nachhaltig produziert und keine industriell hergestellten Lebensmittel zu konsumieren, scheint auch ökologisch sinnvoll zu sein. Doch wie sieht die Ökobilanz und die Nachhaltigkeit genau aus? Im Ökozentrum Langenbruck und in den nächsten Tagen werden an den Basler Umwelttage

Informationen

- Bücher.** Eine kleine Auswahl an Büchern zum Thema Paleo-Diät:
- > Nico Richter: **Paleo – Power for Life. 115 Rezepte aus der modernen Steinzeitküche**, Christian, Fr. 39.90.
 - > Nico Richter, Michaela Schneider: **Paleo – Power every Day. 120 neue Rezepte**, Fr. 39.90.
 - > Diane Sanfilippo, Bill Staley, Robb Wolf: **Das grosse Buch der Paläo-Ernährung**, riva, Fr. 35.50.
 - > Keris Marsden, Matt Whitmore: **Paleo – Die Steinzeitdiät**, Goldmann, Fr. 17.90.
 - > Dana Carpender: **500 Paleo-Rezepte**, Goldmann, Fr. 17.90.

Umwelttage. Die Basler Umwelttage finden vom 4. bis 7. Juni statt. Unter dem Motto «Vorbilder für die Welt von morgen» präsentieren sich Personen und Organisationen an mehr als 20 Schauplätzen.
www.umwelttage-basel.ch

Kurs. Das Ökozentrum Langenbruck ist an den Basler Umwelttagen mit «Bewusst kochen!», dem «Kochkurs für klimafreundliche Geniesser» im Gundeldingerfeld präsent. Nach einer Einführung mit Tipps zum nachhaltigen Lebensmitteleinkauf wird unter Anleitung eines Profikochs ein Menü mit vorbildlicher Ökobilanz gekocht.
www.oekozentrum.ch

gen unter dem Titel «Bewusst kochen» Kurse angeboten, in denen diese und ähnliche Fragen beantwortet werden.

Vera Schulhof, die Projektleiterin im Bereich Bildung und Gesellschaft im Ökozentrum Langenbruck, bemängelt in der Paleo-Diät den Fleischkonsum, falls dieser hoch ist. Hinsichtlich des ökologischen Fussabdrucks komme es sehr darauf an, wie die Paleo-Diät umgesetzt werde. Dabei spiele es eine nicht so grosse Rolle, ob importiertes Fleisch oder Fleisch direkt vom Bauern konsumiert werde. «Das Problem ist, dass selbst Fleisch, das vor Ort hergestellt wird, viele Ressourcen verbraucht: vor allem Futtermittel, Wasser und Energie. Es werden jedoch auch sehr viele Emissionen produziert, welche die Umwelt belasten.»

Transportweg spielt keine Rolle

Dagegen spiele der Transport eine vergleichsweise geringe Rolle. Der fällt nur ins Gewicht, wenn Frischfleischprodukte und andere Lebensmittel über den Luftweg transportiert werden. Bei Fisch sei vor allem die Überfischung der Weltmeere das grosse Problem. «Ein hoher Konsum von Fisch bedroht die Biodiversität der Ozeane.»

Als positive Aspekte der Paleo-Diät führt Vera Schulhof vor allem den Konsum möglichst unverarbeiteter Produkte an, aber auch die saisonale und lokale Ausrichtung.

ANZEIGE

Nachhaltiges Anlegen lohnt sich.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren.
Telefon 061 925 98 98 oder
blkb.ch/vermoegensverwaltung

Mit unserem Vermögensverwaltungsmandat.



Basellandschaftliche Kantonalbank