

Elana Amsterdam

Moderne

# PALEO

Küche

BOOKS  SUCCESS

EINFACHE  
UND SCHNELLE  
**REZEPTE**

OHNE GLUTEN,  
GETREIDE UND  
MILCH

DER NEW YORK TIMES-BESTSELLER VON ELANA AMSTERDAM

Elana Amsterdam

Moderne

PALEO

Küche

DER *NEW YORK TIMES*-BESTSELLER VON ELANA AMSTERDAM

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Paleo Cooking from Elana's Pantry  
ISBN 978-1-60774-551-8

Copyright der Originalausgabe 2013:  
Copyright © 2013 by Elana Amsterdam. All rights reserved.  
Photographs copyright © by Leigh Beisch  
This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

Copyright der deutschen Ausgabe 2015:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang  
Gestaltung Cover: Daniela Freitag  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler  
Lektorat: Hildegard Brendel  
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-240-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

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

BÖRSEN  MEDIEN  
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)





# INHALT

Danksagungen 6

Einleitung 7

Die Paleo-Speisekammer 17

Frühstück 25

Brote und Cracker 43

Gemüsegerichte 55

Hauptgerichte 73

Soßen, Aufstriche und Belag 95

Torten, Backwaren und Teig 107

Eis 115

Plätzchen und Riegel 123

Getränke 131

Umrechnungstabellen 141

Index 142

# Einleitung

Seit 2001 ernähre ich mich ohne Getreide, also schon über ein Jahrzehnt lang. Ich lege viel Wert darauf, Lebensmittel zu verwenden, die meiner Gesundheit zuträglich sind. Doch mein oberstes Ziel besteht darin, Menschen durch *gute Nahrungsmittel* zusammenzubringen. Für mich bedeutet das, leckere Mahlzeiten zu kreieren, die jedermann ansprechen – nicht nur Personen, die hinsichtlich ihrer Ernährung eingeschränkt sind.

Meine Freunde sind der Ansicht, dass ich mich bei dem Versuch, ein neues Rezept zu perfektionieren, wie ein Hund mit seinem Knochen verhalte: Ich höre erst auf, wenn mein Rezept wie das klassische Gericht schmeckt, das ich nachzuahmen versuche. Zu diesem Zweck teste ich manche Rezepte bis zu dreißig Mal, bis sie genauso schmecken, wie ich sie mir vorstelle.

Woher kommt dieser Tatendrang? Er ist auf die Liebe zu meinem älteren Sohn zurückzuführen, der heute vierzehn Jahre alt ist und die Diagnose Zöliakie im Alter von zwei Jahren erhielt. Ich möchte, dass er köstliche, verführerische Speisen bekommt. Mit anderen Worten: Ich will, dass er seine Freunde nicht um das beneidet, was sie essen können, sondern dass sie nach seinen Speisen verlangen – und das tun sie. Wenn die Jungen ihre Freunde mit nach Hause bringen, baden sie förmlich in massenweise selbstgemachten Bagels mit gesunden Aufstrichen, eiweißreichen Plätzchen (mit gemahlenden Mandeln gebacken) und gesundem Eis aus Kokosmilch, Hanfsamen und Honig. Übernachtungsgäste plündern gern unseren Kühlschrank für einen Mitternachtsimbiss. Und sie wissen gar nicht, wie gesund diese Köstlichkeiten sind.

Meine kulinarische Reise begann mit einer Ayurveda-Schulung im Jahr 1993. (Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, ist eine 5.000 Jahre alte Lehre, die aus Indien stammt und sich auf das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele durch Ernährung, Lebensstil und Bewegung konzentriert.) Einige Jahre später, 1998, erwies sich diese als sehr praktisch, da festgestellt wurde, dass ich Zöliakie habe. Zunächst verließ

ich mich auf die glutenfreie Ernährung; doch dadurch besserte sich mein Verdauungssystem nur wenig.

Mein Mann machte sich wegen meiner fortgesetzten Verdauungsprobleme Sorgen, suchte nach Lösungen und stieß dabei auf die Spezielle Kohlenhydratdiät (SCD). Diese Ernährungsweise geht auf die brillante Elaine Gottschall zurück, mit der ich mich später durch eine Reihe langer Telefongespräche anfreundete. 2001 begann ich, mich getreidefrei zu ernähren – und tue es bis heute.

Im Jahr 2006, nach mehreren kreativen Jahren in der Küche, rief ich meinen Blog „Elana's Pantry“ ins Leben, in dem ich eine Sammlung von mehr als 700 Rezepten ohne Getreide präsentiere.

Inzwischen hat die getreidefreie Ernährung, die meistens als Paleo- oder Steinzeit-Diät bezeichnet wird, die kulinarische Welt im Sturm erobert. Wenn ich heute Signierstunden abhalte, erzählen mir die verschiedensten Menschen von ihrer Vorliebe für die Paleo-Küche; sehr viele wollen sich wie unsere steinzeitlichen Vorfahren ernähren.

Da das Interesse an der Paleo-Ernährung zugenommen hat, habe ich viele ihrer zusätzlichen Prinzipien übernommen – wie beispielsweise den Verzicht auf Hülsenfrüchte und Milchprodukte. Ich meide auch einige Nachtschattengewächse (zum Beispiel Tomaten, Kartoffeln, Paprikaschoten und Auberginen), die Befürwortern der Paleo-Küche zufolge möglicherweise für Personen mit Autoimmunbeschwerden schädlich sein könnten. Da außerdem viele meiner Freunde Nussallergien haben, ist die Anzahl an nussfreien Rezepten in diesem Buch ziemlich groß.

Da Lebensmittelallergien immer weiter zunehmen, verzichte ich gerne auf Allergene und stelle mich der Herausforderung, Lieblingsspeisen dennoch lecker zuzubereiten. Ich hoffe, Ihnen gefallen dieses neue Buch und die Entwicklung, die seit meinem letzten Werk stattgefunden hat.

## WARUM PALEO?

Uns Menschen gibt es seit rund 2,5 Millionen Jahren, und die meiste Zeit haben wir als Jäger und Sammler gelebt. Erst in den letzten zehntausend Jahren haben wir mit dem

Aufkommen der Landwirtschaft begonnen, uns auf die moderne Weise zu ernähren, die auf Getreide beruht.

Inzwischen haben wir allerdings erkannt, dass eine Ernährung auf der Grundlage von Getreide für bestimmte Personen schädlich sein kann. Warum? Es ist möglich, dass nicht jeder von uns die genetischen Voraussetzungen hat, Getreide zu verdauen.

Die Paleo-Ernährung wurde erstmals 1985 von Dr. S. Boyd Eaton im „New England Journal of Medicine“ in einem Artikel mit dem Titel „Paleolithic Nutrition“ vorgestellt. Dr. Loren Cordain führte weitere Untersuchungen durch, verfeinerte das Konzept und machte es mit der Kernaussage bekannt: „Indem wir wieder auf die Nahrungsmittelarten zurückkommen, die zu essen wir programmiert sind, können wir nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wiederherstellen.“<sup>1</sup> Das ist eine hervorragende Neuigkeit für viele von uns, die an chronischen, nicht behandelbaren Krankheiten leiden wie Multipler Sklerose, Diabetes oder Arthritis.

Ich habe für mich persönlich herausgefunden, dass eine Ernährung, die auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert und kleine Mengen mageren tierischen Eiweißes mit einbezieht, mir das Gefühl gibt, weniger mit Entzündungen zu kämpfen und mehr Energie zu haben. Doch für mich umfasst ein gesunder Lebensstil mehr als nur die Ernährung. Leichte sportliche Betätigung und ein guter Schlaf sind ebenfalls Komponenten, die zur Lebensweise unserer Vorfahren gehörten und die wir übernehmen können.

Nachdem ich auf eine getreidefreie Ernährung umgestellt hatte, setzte ich meine Reise zur Heilung fort, indem ich mehr schlief und die Intensität meines Sporttrainings reduzierte. Da ich auf meinen Körper hörte, erkannte ich, dass es genau das war, was ich brauchte. Zu diesem Zeitpunkt war mir nicht klar, dass mein Verhalten einer größeren Gesundheitsbewegung entsprach. Deshalb war ich begeistert, als ich auf die Werke von Loren Cordain („Die Paleo-Ernährung“), Robb Wolf („The Paleo Solution“) und Mark Sisson („Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit: Das revolutionäre Primal Health-Konzept“) stieß, da meine Überzeugungen den ihren weitgehend entsprachen.

1. Cordain, Loren: „Die Paleo-Ernährung“. Deutscher Trainer Verlag, 2014



Ich habe so sehr von der Umstellung meiner Ernährung auf Getreidefreiheit profitiert, dass ich beschloss, das vorliegende Buch zu schreiben, um Ihnen auf Ihrem Weg zur Gesundheit zu helfen. Wenn Sie diesen Weg bereits gefunden haben, wird mein Buch Ihnen das Leben etwas leichter – und auch leckerer – gestalten, denn mit den Rezepten können Sie aus unverarbeiteten Lebensmitteln schnell gesunde Speisen zubereiten.

Wie unsere Vorfahren zu essen, ist keine Modeerscheinung. Es ist vielmehr eine wirkungsvolle Lösung für Menschen mit gesundheitlichen Problemen und eine gute Strategie für all jene, die bereit sind, von einer gesünderen Ernährung zu profitieren. Ob Sie eine Autoimmunkrankheit haben oder Hochleistungssportler sind, der die Entzündungsprozesse in seinem Körper eindämmen und die Genesungszeit verkürzen möchte: Die einfachen, gesunden, glutenfreien, getreidefreien und milchfreien Rezepte ohne Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse, die Sie in diesem Buch finden, können Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Da heute so viele ultramoderne Nahrungsmittel verfügbar sind, haben wir die Qual der Wahl. Aus diesem Grund möchte ich Sie auffordern, nicht nur diese einfachen, gesunden Rezepte zuzubereiten, sondern auch auf Lebensmittel aus biologischem Anbau zurückzugreifen, wann immer es möglich ist, Produkte aus der Region und wild wachsende Nahrung zu essen sowie genetisch veränderte Waren zu meiden (die übrigens in Europa sehr strengen Regelungen unterliegen).

Ich genieße es, wohlthuende, beliebte Speisen zu essen, die aus wunderbar gesunden Zutaten hergestellt worden sind. Die Gerichte auf den folgenden Seiten essen meine Familie und ich Tag für Tag – insbesondere den Gebackenen Brokkoli (Seite 66) und den Avocado-Grünkohl-Salat (Seite 56), den mein jüngerer Sohn gerne für uns zubereitet. Ich denke, Sie werden die Paleo-Ernährung lecker finden, und wenn Sie sich entscheiden, diese Rezepte in Ihren Speiseplan aufzunehmen, gibt es wirklich keinen Grund, warum Sie sich an die „80-20-Regel“ halten sollten, die gelegentlich postuliert wird (in 80 Prozent der Zeit Paleo-Lebensmittel zu sich zu nehmen und sich die restlichen 20 Prozent der Zeit nach der traditionell amerikanischen Ernährung zu richten). Da ich eine Autoimmunkrankheit habe, bin ich der Ansicht, dass es für meinen Körper am besten ist, mich zu

100 Prozent gluten- und getreidefrei zu ernähren, und glaube außerdem, dass die hier vorgestellten Rezepte so lecker sind, dass man sie jeden Tag essen kann.

## PRINZIPIEN DER PALEO-ERNÄHRUNG

Viele Menschen haben die Befürchtung, dass eine getreidefreie Ernährung nicht ausreichend Ballaststoffe liefert. Doch wie Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen können, enthalten Obst und Gemüse tatsächlich mehr Ballaststoffe als Getreide.

Anfangs mag es etwas verwirrend sein, welche Lebensmittel im Rahmen der Steinzeiter Ernährung zugelassen sind und welche nicht. Deshalb folgen hier ein paar generelle Richtlinien:

### Nährwertvergleich: Getreide versus Obst und Gemüse<sup>2</sup>

Nährwertangaben (100 g)	Ballaststoffe	Kohlenhydrate	Eiweiß
Sonnenblumenkerne (getrocknet)	8,6 g	20,0 g	20,78 g
Avocado (roh)	6,8 g	8,64 g	1,96 g
Brokkoli (gekocht)	3,3 g	7,18 g	2,38 g
Kohl (roh)	2,5 g	5,8 g	1,28 g
Kartoffeln (weiß, gebacken)	2,1 g	21,08 g	2,1 g
Vollkornreis (Langkorn, gekocht)	1,8 g	22,96 g	2,58 g
Geschälter Reis (Langkorn, gekocht)	0,4 g	28,17 g	2,69 g

2. US Department of Agriculture – Agricultural Research Service, National Nutrient Database, <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list>.

**Fleisch.** Bevorzugen Sie mageres Fleisch wie Braten von Rind, Schwein und Lamm. Nehmen Sie auch Geflügel wie Hähnchen und Pute sowie Wild in Ihren Speiseplan auf. Vermeiden Sie verarbeitete Fleischprodukte wie Aufschnitt.

**Fisch und Meeresfrüchte.** Im Rahmen der Paleo-Ernährung sind Fisch und Meeresfrüchte erlaubt. Essen Sie wild lebenden Fisch statt Zuchtfisch, da er mehr gesunde Nährstoffe enthält und nicht mit Pestiziden, Antibiotika und Farbstoffen gefüttert wird. Sie sollten in freier Wildbahn gefangenen Lachs oder kleinere Fische wählen wie Flundern, Seezungen, Seelachs, Kabeljau und Heilbutt. Meiden Sie große Fische wie Schwertfisch und Thunfisch, da diese dazu neigen, Quecksilber und andere Giftstoffe einzulagern.

**Gemüse.** Grüne Gemüsesorten sind die Superstars der Paleo-Ernährung, da sie reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und wichtigen Mikronährstoffen sind. Essen Sie so viel Grünkohl, Brokkoli, Mangold, Zucchini, Kürbisse und so weiter, wie Sie mögen. Wurzelgemüse wie Zwiebeln, Karotten, Rote Rüben, Steckrüben und Rettiche sind ebenfalls hervorragende Nahrungsmittel. Dr. Cordain rät vom Verzehr von Kartoffeln ab, und ich halte mich an diese Empfehlung.

**Obst.** Obst ist eine wunderbare Quelle für Ballaststoffe (welche die Aufnahme der enthaltenen Zucker verlangsamen), Antioxidantien und Phytochemikalien. Verwenden Sie Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, alle Arten von Beeren, Feigen, Kiwis, Mangos, Melonen und Zitrusfrüchte wie Zitronen, Limetten und Orangen. Wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren, sollten Sie die Obstmenge einschränken. Da Trockenfrüchte und Saft einen hohen glykämischen Wert haben, empfiehlt Cordain jedermann, diese Nahrungsmittel nur in sehr geringen Mengen zu sich zu nehmen.

**Nüsse und Samen.** Nüsse und Samen sind reich an Fetten, Ballaststoffen und guten Eiweißen. Cordain empfiehlt, den Verzehr auf weniger als 115 Gramm pro Tag zu beschränken, wenn Sie abnehmen möchten. Doch aufgrund des hohen Gehalts an

Omega-6-Fettsäuren (die im Übermaß Entzündungen hervorrufen können), empfehle ich, im Rahmen der Paleo-Ernährung nicht mehr als 30 Gramm täglich zu essen – also ungefähr eine Handvoll. Aus diesem Grund wird für viele der in diesem Buch aufgeführten Backrezepte Kokosmehl statt gemahlener Nüsse oder Mandeln verwendet. Ein Hinweis am Rande: Erdnüsse sind im Rahmen der Paleo-Ernährung nicht erlaubt, da es sich dabei um Hülsenfrüchte handelt, nicht um Nüsse.

**Fette und Öle.** Kokosöl, Palmöl, Kakaobutter und Schmalz sind in der Paleo-Küche zum Kochen und zu anderen Verwendungen zugelassen. Cordain stellt fest, Olivenöl sei ein gutes Öl, wenn auch nicht eins der besten, und sollte zum Kochen seltener benutzt werden als die oben aufgeführten Öle.

**Eier.** Cordain erklärt, unsere Vorfahren hätten nur zu bestimmten Jahreszeiten Zugang zu Eiern gehabt. Deshalb sei zu empfehlen, den Eierkonsum auf ungefähr sechs Eier pro Woche zu beschränken. Persönlich neige ich dazu, ein wenig mehr Eier zu essen. Ich kaufe Hühnereier, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, da sie aus der Sicht der Nährwerte den Eiern von Hühnern überlegen sind, die Körner erhalten, welche reich an Omega-6-Fettsäuren sind.

**Zu meidende Lebensmittel.** Die Paleo-Ernährung schließt den Verzehr von Getreide, Milchprodukten und Hülsenfrüchten (also Bohnen, Linsen und Erbsen) aus. Aus diesem Grund sind die hier präsentierten Rezepte getreidefrei, glutenfrei, milchfrei und hülsenfruchtfrei. Außerdem sind in der Paleo-Küche verarbeitete Lebensmittel wie Limonaden oder Bonbons nicht erlaubt.

**Ausnahmen.** Wie viele andere Autoren von Paleo-Kochbüchern mache ich bei einigen ausgewählten Lebensmitteln eine Ausnahme, indem ich kleine Mengen von Salz und modernen Gewürzen (wie Öl, Essig und Senf) ebenso verwende wie die Zutaten zur Herstellung süßer Leckereien (Backpulver, Vanilleextrakt, Honig, Stevia und Schokolade). Wenn Sie versuchen, sich ganz genau wie ein Steinzeitmensch zu ernähren, sollten



Sie diese Lebensmittel nicht nutzen. Und nicht auf einem Herd kochen. Und nicht ... nun ja, Sie wissen schon, was ich meine. Für mich geht es bei der Paleo-Ernährung um gesundes Essen ohne das Gefühl der Entbehrung. Wie immer gilt auch hier: Passen Sie das Konzept an Ihre Bedürfnisse an und finden Sie heraus, was Ihnen am besten bekommt.

## DIE VERWENDUNG DIESES BUCHES

Bei vielen meiner Rezepte habe ich angegeben, wie süß sie sind. Das soll Ihnen bei der Entscheidung helfen, welches Gericht Sie zubereiten möchten, wenn Ihnen der Sinn nach einer kleinen Leckerei oder eher nach einem dekadenten Nachtisch steht. Rezepte, die keine bemerkenswerte Menge eines Süßungsmittels enthalten, kommen ohne eine solche Angabe aus.

Zahlreiche Rezepte dieses Buches sind frei von Allergenen. Die folgenden Symbole zeigen an, welche Rezepte im Rahmen einer nussfreien oder veganen Ernährung geeignet sind.

Ohne Nüsse:



Vegan:





# Bagels

ERGIBT 6 BAGELS

Ich hatte über ein Jahrzehnt keine Bagels gegessen, als Jenni Hulet, die Verfasserin des Blogs „The Urban Poser“, einen Kommentar auf meiner Internetseite hinterließ, in dem sie mir mitteilte, dass sie getreidefreie Bagels gebacken habe. Ich serviere diese Bagels getoastet, mit Räucherlachs und Rührei belegt.

- 1½ Tassen blanchierte gemahlene Mandeln**
- ¼ Tasse gelbe gemahlene Leinsamen**
- 1 EL Kokosmehl**
- 1 TL Backnatron**
- ¼ TL Meersalz**
- 5 große Eier**
- 2 EL Apfelessig**
- 1 EL Mohnsamen (optional)**

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Einen Donutmaker mit Kokosöl einpinseln und mit Kokosmehl bestäuben.

In einer Küchenmaschine gemahlene Mandeln, gemahlene Leinsamen, Kokosmehl, Backnatron und Salz verrühren.

Eier und Essig hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.

Den Teig in einen verschließbaren Frischhaltebeutel füllen, eine Ecke abschneiden und den Teig in den vorbereiteten Donutmaker spritzen. Die Bagels mit Mohnsamen bestreuen.

20 bis 25 Minuten backen, bis an einem Messer, das man in die Mitte des Bagels steckt, kein Teig mehr kleben bleibt.

Die Bagels im Gerät 1 Stunde auskühlen lassen, dann servieren.

Zur Aufbewahrung über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann in einem luftdicht verschlossenen Behälter in den Kühlschrank stellen.