

# Paleo to go

SVENJA BIERMANN

FOR BUSINESS



BOOKS  SUCCESS

SVENJA BIERMANN

Paleo  
to go **FOR BUSINESS**

BOOKS  SUCCESS

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Johanna Wack  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler  
Lektorat: Karla Seedorf  
Fotos und Rezepte: Svenja Biermann  
Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-394-2

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  
AKTIENGESELLSCHAFT

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

**Vorwort 7**

**Was ist Paleo? 11**

Der Lebensstil der steinzeitlichen Jäger und Sammler **11**

Der Lebensstil der heutigen Städter  
und Büromenschen **12**

Der urbane Jäger und Sammler **13**

Paleo-Lebensmittelliste **15**

*Paleokonforme Lebensmittel* **15**

*Nicht paleokonforme Lebensmittel* **18**

**Tipps zur Umsetzung  
des Paleo-Lifestyles im Berufsalltag 21**

## REZEPTE

Basics zum Vorbereiten **27**

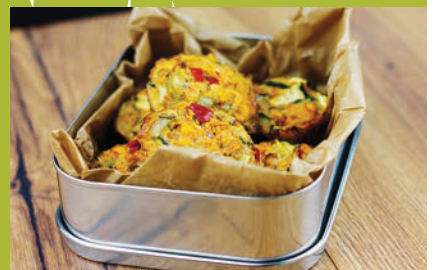
Paleo-Frühstück **49**

Paleo-Lunch **70**

Paleo-Snacks **119**

Detox- und Powerdrinks **143**

Paleo online bestellen **158**







# Vorwort

Den Großteil des Tages verbringen wir am Arbeitsplatz oder sind unterwegs. Sich im Berufsalltag gesund und abwechslungsreich zu ernähren, stellt oft eine Herausforderung dar. Zeitmangel, kurze Mittagspausen und Geschäftsreisen sind nur einige Gründe dafür, warum man oft wieder in das „alte“ Essverhalten zurückfällt. Die Verlockungen, „irgend-etwas“ zu essen, sind groß: Schnell mal ein belegtes Brötchen vom Bäcker, mit den Kollegen in der Mittagspause in die Kantine oder ins nächstgelegene Restaurant, und dann vielleicht noch etwas Süßes am Nachmittag, um das Suppenkoma nach dem Mittagessen zu überwinden – und schon sind sie wieder vergessen, all die guten Vorsätze. Vorzukochen halten wir für zu zeitaufwendig und kompliziert. Man greift lieber auf zeitsparende Varianten zurück, auf die Currywurst vom Imbiss oder den Pizzalieferservice.

Dabei ist es wirklich einfach und schmeckt viel besser, wenn man sich an die Vorbereitung seiner Mahlzeiten gewöhnt hat. Selbst gemachtes Essen ist viel leckerer, enthält keine Zusatzstoffe wie Zucker, billiges Füllmaterial oder Geschmacksverstärker. Was bei unseren Großeltern noch Normalität war, wird uns heute von der Industrie abgenommen. Ich selbst war und bin beruflich immer viel auf Geschäftsreisen unterwegs und daher oft auf der Suche nach paleokonformen Snacks und schnellen Rezeptideen für unterwegs. Genau das ist der Grund, warum ich die Idee zu diesem Buch hatte.





Was ist das Besondere daran?

Es beinhaltet einfache und leicht umzusetzende Paleo-Rezepte für Frühstück, Mittagessen und den Snack zwischendurch. Die Gerichte können zu Hause vorbereitet werden, sind im Kühlschrank länger haltbar und ideal zum Mitnehmen. Die Tipps, Tricks und Informationen sollen es erleichtern, den Paleo-Lifestyle im Arbeitsalltag umzusetzen.

Ich bin sicher, dass Ihre Kollegen neidisch auf die Paleo-Gerichte sein werden!

Viel Spaß beim Nachkochen und Snacken

wünscht

*Svenja Biermann*







# WAS IST *Paleo*?

## DER LEBENSSTIL DER STEINZEITLICHEN JÄGER UND SAMMLER

Paleo ist ein Ernährungs- und Lebensstil, der sich an dem Verhalten der Jäger und Sammler aus der Steinzeit orientiert. In der Steinzeit kannte man keinen Stress beziehungsweise keine Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Krebs, Demenz oder Diabetes. Das Geheimnis war die Mischung aus natürlicher Ernährung und täglicher Bewegung in der Natur. Dadurch war auch eine stetige Aufnahme von Sonnenlicht über die Haut garantiert. Der Tagesablauf eines Jägers und Sammlers bestand darin, morgens auf die Suche nach Nahrung zu gehen und dabei, wenn es sein musste, kilometerlange Strecken zurückzulegen. Unsere Vorfahren jagten im Schnitt zwei Tage lang und regenerierten sich danach etwa genauso lange, um neue Kräfte zu sammeln. Es gab nur das, was in der Natur zu finden war.

Der Hauptbestandteil der Nahrung war Gemüse, Wurzeln, Obst, Nüsse, Samen, Eier, Fleisch und Fisch. Die Ernährung setzte sich zu 40 bis 50 Prozent aus hochwertigen Fetten zusammen, zu 30 Prozent aus hochwertigem Eiweiß und zu 20 bis 30 Prozent aus Kohlenhydraten. Gegessen wurde gemeinsam in der Gruppe und die Nahrungsaufnahme wurde als Ritual gefeiert. Aufgrund des Nahrungsmangels aß man höchstens ein- bis zweimal am Tag zusammen. Somit schütteten unsere Vorfahren dabei nur wenig Insulin aus und hatten einen „normalen Blutzuckerspiegel“. Stress tauchte nur in Form von Flucht und Kampf bei existenzieller Bedrohung auf. Geschlafen wurde, wenn die Sonne unterging, und mittags

nach dem Verzehr der gesammelten Nahrung beziehungsweise der erlegten Beute. Was uns mit den Jägern und Sammlern aus der Steinzeit heute noch verbindet, sind unsere Gene. Diese ähneln immer noch denen unserer Vorfahren. Das bedeutet, dass sich der menschliche Organismus nicht an die veränderte heutige Lebensweise angepasst hat.

## **DER LEBENSSTIL DER HEUTIGEN STÄDTER UND BÜROMENSCHEN**

Wir leben heute in einer Überflussgesellschaft. Unser Lebensstil ist geprägt von der zunehmenden Digitalisierung, von ständiger Verfügbarkeit, unterschwelligem Dauerstress, Wettbewerb und stetigem Wachstum. Gegessen wird oft nur nebenbei und meistens industriell verarbeitete Nahrungsmittel mit einer hohen Energiedichte, die viel Weizenmehl, raffinierten Zucker, qualitativ schlechte Fette, künstliche Aromen, Glutamat, Fruktosesirup und viel Salz enthalten.

Der Tagesablauf des heutigen Menschen sieht bei vielen ähnlich aus. Der Wecker reißt uns aus dem Schlaf. Oft verlassen wir bereits gestresst das Haus und fahren mit dem Auto oder der Bahn zur Arbeit. Auf dem Weg dorthin kaufen wir schnell noch einen Milchkaffee, süßes Gebäck, ein Croissant oder belegtes Brötchen, um dieses nebenbei zu verzehren. Anschließend sitzen wir acht bis zehn Stunden bei der Arbeit, das heißt, der Großteil der Menschen verbringt die meiste Zeit des Tages mit wenig Bewegung in geschlossenen Räumen. Dadurch wird Sonnenlicht nur in geringen Dosen über die Haut aufgenommen mit der häufigen Folge, dass viele Menschen unter einem Vitamin-D-Mangel leiden. Die Mittagspause wird in der Kantine, im Restaurant oder im Imbiss um die Ecke verbracht oder man kauft schnell etwas im Supermarkt und isst im Büro.

Die Ernährung besteht heute aus 55 Prozent Kohlenhydraten, aus acht bis zehn Prozent Eiweiß und aus 35 Prozent Fett. Essensrituale existieren nicht mehr, gegessen wird zwischendurch, mehrmals am Tag und häufig alleine. Durch die vermehrte Nahrungsaufnahme ist die Insulinausschüttung bis zu 15-fach erhöht. Dies kann zu einer Insulinresistenz und schließlich zu Diabetes führen. Nach der Arbeit geht es entweder direkt wieder nach Hause oder man trifft Freunde in der Bar, im Restaurant oder im Kino. Vielleicht geht man danach auch ins Fitnessstudio. Zu Hause surft man noch schnell ein wenig im Internet oder sieht fern. Die heutige Schlafdauer liegt bei fünf bis sieben Stunden.

## DER URBANE JÄGER UND SAMMLER

Was wir von unseren Vorfahren lernen können, ist die Rückbesinnung auf unsere Wurzeln: Entschleunigung, Rückzug, Natürlichkeit, Bewegung, Nachhaltigkeit, Teilen, saisonal, regional und Reduktion auf das Wesentliche sind die Schlagworte eines ausgeglichenen Lebensstils in der heutigen Zeit. Immer mehr Menschen haben ein stärkeres Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit und Selbstbestimmung in ihrem Leben. Im Vordergrund stehen privates Glück und Selbstverwirklichung. Dieser Trend wirkt sich auf alle Lebensbereiche wie Ernährung, Bewegung, Wohnen, Arbeit und Lifestyle aus. Die Menschen wollen Transparenz über die Herkunft der Lebensmittel. Jeder muss für sich eine gute Mischung aus all den Bereichen finden. Mein Buch „Paleo to go for Business“ soll helfen, die Paleo-Ernährung einfach in den Berufsalltag zu integrieren.





## PALEO-LEBENSMITTELLISTE

### PALEOKONFORME LEBENSMITTEL

#### **Salat und Gemüse**

Salat und Gemüse sind Hauptbestandteil der Paleo-Ernährung und sollten saisonal, am besten beim Bauern direkt, gekauft werden. Beim Kauf von Tiefkühlobst darauf achten, dass keine Zusätze verwendet wurden. Salat und Gemüse liefern uns wichtige pflanzliche Sekundär- und Ballaststoffe und fördern damit den Stoffwechsel und die Verdauung.

**Salat- und Gemüsesorten:** Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Chili, Fenchel, Grünkohl, Gurke, Ingwer, Karotte, Kartoffel, frischer Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kraut, Kräuter, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Mangold, Oliven, Pak Choi, Paprika, Pastinake, Pilze, Porree, Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Rübe, Salat (Chicorée, Eisbergsalat, Endivie, Feld-, Kopfsalat, Lollo Rosso und Bianco, Radicchio, Roma-, Eichblattsalat etc.), Spargel, Spinat, Stauden- und Knollensellerie, Süßkartoffel, Schwarzwurzel, Tomate, Wirsing, Zucchini, Zwiebel (rote und weiße Gemüsezwiebel, Schalotte etc.).

#### **Obst und Trockenobst**

Obst sollte saisonal gekauft werden. Essen Sie Obst nur in geringen Mengen, denn Südfrüchte und süßes Obst enthalten viel Fruchtzucker. Trockenobst ist eine „Süßigkeit“, die auch schon in der Steinzeit beliebt war. Auch davon sollten Sie nicht mehr als 50 Gramm pro Tag verzehren.

**Obst:** Ananas, Apfel, Avocado, Banane, Birne, Blaubeere, Brombeere, Cranberry, Dattel, Erdbeere, Feige, exotische Früchte, Granatapfel, Grapefruit, Himbeere, Honigmelone,

Johannisbeere, Kirsche, Kiwi, Kochbanane, Limette, Mandarine, Mango, Maracuja, Nektarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Rhabarber, Stachelbeere, Wassermelone, Weintraube, Zitrone.

### **Fleisch, Wild und Geflügel**

Ob Fleisch, Wild oder Geflügel – wichtig ist, dass es aus artgerechter Haltung stammt, am besten von Weidetieren, die in einer natürlichen Umgebung aufgewachsen sind. Wenn verarbeitetes Fleisch gekauft wird (wie beispielsweise Schinken, Wurst oder Hackfleisch), sollte dieses von Weidentieren oder Bio-Tieren stammen und frei von Zusatzstoffen sein. Produkte aus Massentierhaltung oder marinierte Fleischstücke enthalten Zusätze wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Zucker und sollten aus diesem Grund nicht gekauft werden.

**Fleisch:** Geflügel (Hähnchen, Hähnchenbrust, Truthahnbrust, Ente, Gans, ...), Hase, Lamm, Rind, Schwein, Ziege.

**Wild:** Fasan, Gans, Hirsch, Reh, Strauß, wilder Truthahn, Wachtel, Wildschwein.

**Innereien:** Knochenmark, Leber, Zunge.

### **Eier**

Achten Sie bei Eiern darauf, dass diese von frei laufenden Hühnern stammen. Am besten sind natürlich Bio-Eier. Eier enthalten viele lebenswichtige Stoffe und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung. Neben dem Gehalt an vollwertigem Eiweiß bieten sie auch wertvolle Vitamine (A, D, E, K, B1 und B2) und Mineralstoffe wie Calcium und Eisen.

### **Fisch, Krustentiere und Meeresfrüchte**

Kaufen Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei beziehungsweise aus Wildfang.

Zuchtfisch sollte möglichst aus Bio-Aquakultur stammen. Fisch ist unsere wichtigste Quelle für Omega-3-Fettsäuren und natürlich auch für Eiweiß.

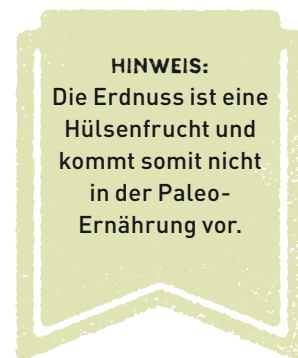
**Fisch:** Aal, Dorade, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Red Snapper, Sardinen, Schellfisch, Seebarsch, Seeteufel, Steinfisch, Thunfisch, Zander.

**Krustentiere und Meeresfrüchte:** Austern, Garnelen, Hummer, Jakobsmuscheln, Krabben, Langusten, Muscheln.

### **Kerne und Nüsse**

Essen Sie nicht mehr als 100 Gramm Nüsse täglich.

**Kern- und Nussorten:** Cashewkern, Haselnuss, Kürbiskern, Macadamia, Mandel, Marone, Paranuss, Pecannuss, Pinienkern, Pistazie (ungesalzen), Sesam, Sonnenblumenkern, Walnuss.



### **Gewürze und Kräuter**

Prüfen Sie beim Kauf von Gewürzmischungen, ob diese frei von Glutamat, Hefeextrakt, Aromen oder billigen Füllmitteln wie Reismehl sind.

### **Öle und Fette**

Bei der Verwendung von Ölen und Fetten zum Braten, Andünsten oder Frittieren ist es wichtig, hochwertige Produkte zu verwenden.

Kalt gepresste Öle wie Nuss- und Olivenöle eignen sich gut für Salatdressings.

**Öl- und Fettsorten:** Avocado-Öl, Ghee, Gänseschmalz, Haselnussöl, Kokosöl, Macadamia-Öl, Olivenöl (extra vergine), Schweineschmalz, Speck, Walnussöl.



## **Mehle**

Prüfen Sie beim Kauf von Mehl, ob es nicht mit anderen Mehlen gestreckt ist.

**Mehlsorten:** Haselnussmehl, Kastanienmehl, Kokosmehl, Kürbiskernmehl, Leinsamenmehl, Sesammehl, Teffmehl, Tefffloeken, Traubenkernmehl, Walnussmehl.

## **Süßungsmittel**

Wer es gerne etwas süßer mag, sollte Honig oder Kokosblütenzucker zum Süßen verwenden.

## **Getränke**

Zuckerfreie Getränke enthalten oft synthetische Süßstoffe wie Saccharin und Aspartam, die für den Körper schädlich sein können. Verzichten Sie darauf und trinken Sie stattdessen viel Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Kaffee, Tee, Kokosmilch oder Kokoswasser.

## **NICHT PALEOKONFORME LEBENSMITTEL**

### **Milchprodukte**

Kuhmilch ist nicht als Nahrungsmittel für uns Menschen gedacht, sondern für die Aufzucht des Nachwuchses von Kühen. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe und Hormone, damit die Kälber gut versorgt werden und schnell heranwachsen. Milch und Milchprodukte enthalten Milchzucker, auch unter dem Begriff Laktose bekannt, welcher bei vielen Menschen zu einer Unverträglichkeit führt.

➔ **Alternativen zur Kuhmilch:** Haselnussmilch, Kokoscreme, Kokosmilch, Kokoswasser, Mandelmilch.

## Getreideprodukte

Die meisten Getreidesorten enthalten Antinährstoffe wie beispielsweise Lektine, Gluten oder Phytate. Je mehr Getreide in Form von Brot, Pasta, Pizza und Co verzehrt wird, desto höher ist das Risiko einer Autoimmunreaktion, einer chronischen Entzündung, von Übergewicht oder Diabetes. Zudem ist Getreide oft gentechnisch manipuliert, denn dadurch ist es resistenter gegen Schädlinge, ertragreicher und für die Industrie leichter zu verarbeiten. Getreide kann der Mensch nur in verarbeiteter Form zu sich nehmen. In der Ursprungsform ist es kaum genießbar beziehungsweise für unser Verdauungssystem nicht verwertbar. Eine der häufigsten negativen Auswirkungen des Verzehrs von Getreide ist die Glutenunverträglichkeit.

## Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte enthalten ähnlich wie Getreide große Mengen an Antinährstoffen. Unter Hülsenfrüchten versteht man alle Arten von Bohnen: Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen. In ihrer Ursprungsform sind Hülsenfrüchte kaum genießbar, deshalb müssen sie vor dem Verzehr verarbeitet werden.

➔ **Information:** 70 Prozent des Sojabedarfs wird mit genmanipulierten Pflanzen gedeckt.





# TIPPS ZUR UMSETZUNG DES PALEO-LIFESTYLES IM BERUFSALLTAG

## Ernährung

- Kaufen Sie Lebensmittel saisonal und regional.
- Lassen Sie sich auf regionalen Bauernmärkten von der Vielfalt inspirieren.
- Achten Sie auf die Qualität und Herkunft der Nahrungsmittel.
- Versuchen Sie sich selbst als Gärtner/in im eigenen Urban-Gardening-Projekt.
- Verwerten Sie Reste vom Vortag.
- Kochen Sie Portionen in größeren Mengen vor und frieren Sie sie ein.
- Bereiten Sie gesunde Snacks auf Vorrat zu.

## Entschleunigen

- Lassen Sie Ihr Handy in der Mittagspause im Büro.
- Verbringen Sie die Mittagspause draußen im Park.
- Verabreden Sie sich zum Mittagessen, ohne dabei über die Arbeit zu reden.
- Machen Sie einfach mal früher Feierabend, wenn die Sonne scheint, und genießen Sie das Wetter.

- Nehmen Sie sich nicht zu viele Dinge an einem Tag vor. Reduzieren Sie Ihre To-do-Liste auf das Wesentliche.

## **Bewegung**

- Lassen Sie das Auto stehen und fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit. Oder steigen Sie ein paar Haltestellen früher aus dem Bus und gehen Sie zu Fuß nach Hause.
- Benutzen Sie Treppen anstatt den Aufzug.
- Gehen Sie in der Mittagspause spazieren.
- Treiben Sie Sport in der Natur anstatt im Fitnessstudio und tanken Sie dabei Vitamin D.

## **Business Lunch**

- Ihr Paleo-Erste-Hilfe-Kasten für den Business Lunch: 1 Dose Kräutersalz, 1 kleine Flasche abgefüllte Mandel- oder Kokosmilch, 1 Tafel 80-Prozent-Schokolade.
- Fleisch, Fisch, Salat oder gedünstetes Gemüse gibt es fast in jedem Restaurant zu bestellen.
- Viele Restaurants bieten mittlerweile auch Süßkartoffeln als Beilage an.
- Nehmen Sie Ihr eigenes abgefülltes Paleo-Dressing mit oder würzen Sie einfach mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz oder mitgenommenem Kräutersalz.
- Nehmen Sie für den Kaffee nach dem Essen abgefüllte Mandel- oder Kokosmilch mit.
- Genießen Sie statt eines Desserts Schokolade mit 80 Prozent Kakaoanteil.

## **Unterwegs im Auto**

- Der Paleo-Erste-Hilfe-Kasten für das Auto enthält: 1 Packung Nüsse, 1 Flasche Wasser, 1 Packung Beef Jerky, 1 Packung Trockenobst, 1 Packung Gemüsechips

- Bereiten Sie für unterwegs eine Paleo-Foodbox vor.
- Nüsse, Beef Jerky, Trockenobst und frisches Obst gibt es mittlerweile an vielen Tankstellen.

## **Aus dem Supermarkt fürs Büro**

### **Frühstück:**

- Frisch zubereiteter Obstsalat mit Nüssen und Kokosmilch
- Paleo-Nussmilchkaffee to go mit ungesüßter Mandel- oder Kokosmilch
- Avocado mit Zitrone, Cherrytomaten und Beef Jerky

### **Lunch:**

- Fertiger Salatmix mit Saaten- oder Nuss-Topping
- Fertiger Salatmix mit Thunfisch, Lachs, Krabben oder geräucherter Forelle
- Gefüllte Avocado mit Thunfisch und gekochtem Ei
- Salat von der Salattheke zusammenstellen
- Frisch zubereiteter Obstsalat mit Nüssen und Kokosmilch

### **Snacks:**

- Frisches Obst
- Minigemüse
- Getrocknetes Obst
- Nüsse
- Kerne und Saaten
- Beef Jerky
- Gemüsechips