

# Die moderne Steinzeit-Ernährung

Autor: Bill Schindler

Ernährungsratgeber gibt es mittlerweile wie Sand am Meer. Bei der Fülle an Diäten, Ernährungsratgebern und vermeintlichen Wunderwegen zum Abnehmen und zur Fitness gibt man heutzutage schnell verwirrt auf und weiß vermutlich gar nicht, auf welche Ernährungsumstellung man sich als erstes stürzen soll. Vielleicht ist dieser neue Ernährungsratgeber genau das Richtige für Sie und beendet Ihre bis jetzt erfolglosen Suche nach dem für Sie idealen Weg? Dann folgen Sie doch einfach dieser Rezension! Wer weiß?

Es geht um die moderne Steinzeit-Ernährung (Paleo-Ernährung); die biografischen Daten des Autors Bill Schindler vermitteln Vertrauen: Schindler (alias „Professor Caveman“) lehrt am Washington College in Maryland, wo er das Eastern Shore Food Lab leitet, eine innovative Forschungsstätte, die eine neue Verbindung zwischen Menschen und Grundnahrungsmitteln schafft. Auf YouTube ist er mit seiner Serie „Basic Instincts“ vertreten, für National Geographic tritt er im Fernsehen in „The Great Human Race“ auf. Er ist auch Keynote-Speaker auf vielen Kongressen wie etwa bei „Food on the Edge“ im irischen Galway.

Schindlers Credo: sich wieder so zu ernähren, wie es unsere Vorfahren getan haben. Wie sie müssen auch wir Nahrungsmittel wählen, die so gehaltvoll wie möglich sind und diese so zubereiten, dass sie unser Körper optimal verarbeiten kann. Ein Blick auf die zahlreichen Rezepte gibt Hinweise auf diese Nahrungsmittel und Ingredienzien – manches davon mag vielleicht seltsam wirken und Sie in Staunen versetzen: mit Rohmilch vermisches Blut, mehr nährstoffreiche Teile eines Tiers, weniger Fleisch, Grillen-Powerkugeln, Sauerteigbrot, nixtamalisierter (dabei handelt es sich um eine uralte Methode der Maisverarbeitung) Mais, A2-Protein-Milch, Aschensalz, Holzkohle-Mayonnaise, Ketchup, Honig, Paprika, Rahm, Butter (alle fermentiert), Insektenmehl, ... – oder wie wäre es mit einem leckeren Schokoladen-Ahorn-Sauerteigkuchen mit Ganache? Wie man Omeganaise zubereitet (124f.), was Masato oder Chicha ist (153), warum Geophagie zwar ungewöhnlich, aber gesund ist (42, 312), was es mit Pellagra auf sich hat (207f., 211, 215), und wer sich hinter dem Namen Otomac (310) oder Magda und Roeland Paardekooper (339, 356) verbirgt – ja sogar die „Steirische Eiche“ Arnold Schwarzenegger ist erwähnt (21f.) –, dürfen Sie in dem sehr lebendigen und autobiografischen Buch selbst erlesen. Die Seitenhinweise erleichtern Ihnen diese Aufgabe erheblich. Gern geschehen!

Warum also Steinzeit-Ernährung nicht ausprobieren? Laut Mitteilung des Verlags setzt Schindler privat mit seiner Familie seit vielen Jahren auf diese Ernährung und lebt danach – auf den YouTube-Videos wirkt er auf den Rezensenten durch und durch vital und gesund. Und so ganz verkehrt liest sich sein inspirierender Ernährungsratgeber nicht. Ganz im Gegenteil!

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, August 2022

Allegria Verlag, Juni 2022  
384 Seiten, mit zahlreichen Rezepten und Abbildungen  
Klappenbroschur, 13,6 x 20,5 cm  
ISBN: 978-3-7934-2440-6  
22,70 Euro (A); 21,99 Euro (D)