

Teil 2: Artgerechte, moderne und einfache Jäger+Sammler-Ernährung

In Teil 1 des Buches habe ich ganz ausführlich und hoffentlich auch verständlich, durch unwiderrufliche wissenschaftliche Fakten, die optimale Ernährung als Jäger+Sammler dargestellt.

Heutzutage wird allerdings niemand, wie in der Steinzeit, mit einem rohen Stück Fleisch glücklich sein und die Wenigsten werden auch selbst dafür auf die Jagd gehen.

Deshalb sollten wir mit aktuellen Nahrungsmitteln ein artgerechtes Ernährungskonzept aufbauen, das logisch, verständlich, schmackhaft und einfach umzusetzen ist.

Um Ihre Gesundheit und Fitness wieder herzustellen ist es nämlich wichtig, dass Ihre Körperzellen normal und leistungsfähig arbeiten und Entzündungsvorgänge abheilen. Grundlage dafür ist eine optimale, artgerechte Ernährung, d.h. eine nährstoffreiche Ernährung ohne Stärke.

2.1 Wie sieht eine moderne Jäger+Sammler-Ernährung aus?

Eine optimale, artgerechte Ernährung als moderner Jäger+Sammler lässt sich didaktisch unterteilen in einen Jäger-Anteil (2.1.1) und einen Sammler-Anteil (2.1.2).

Jeder kann das Verhältnis Jäger:Sammler, je nach individuellem Geschmack und Vorliebe, unterschiedlich gewichten. Die Portionen werden nicht nach Kalorien, sondern nach Appetit zusammengestellt, d.h. „essen nach Geschmack und Vorliebe“ ist das Zauberwort.

Entscheidend ist allerdings, dass nur Nahrungsmittel aus diesen Jäger+Sammler-Bereichen genossen werden.

Als gustatorische Ergänzung zu den beiden Jäger+Sammler-Bereichen möchte ich die Rubrik des Jäger+Sammler-Zuckers (2.1.3) anfügen.

2.1.1 Der Jäger-Anteil

Alle tierischen Nahrungsmittel, die bekanntlich eiweißreich und fettreich sind, bezeichne ich als Jäger-Nahrungsmittel. Neben Fleisch und Fisch gehören Milch- und Milchprodukte und auch Eier dazu. (Ich weiß natürlich auch, dass Eier nicht gejagt werden müssen.)

Dieser Jäger-Anteil ist enorm wichtig, da er unsere einzige ergiebige Eiweißquelle darstellt. Wie schon im Kapitel 1.2.2.1 ausführlich besprochen, benötigen wir mindestens 1 g Eiweiß/kg KG/Tag. Diese Menge an Eiweiß ist ohne tierisches Eiweiß, sprich ohne Jäger-Anteil, nicht zu erreichen. Zu wenig Eiweiß führt zu einem Eiweißmangel, das heißt, einige Systeme müssen auf Sparmodus geschaltet werden, wodurch die Belastbarkeit sinkt.

Krankheit ist Mangel!

Aber auch für die Fette, v.a. die wichtigen mehrfach ungesättigten Omega6- und Omega3-Fettsäuren, wird dieser Jäger-Anteil, d.h. die tierischen Nahrungsmittel, benötigt. Um ein ausgewogenes Omega6:Omega3-Verhältnis zu erreichen, ist es absolut notwendig, essentielle, tierische Fette in ausreichender Form zu konsumieren und zu genießen (siehe Kapitel 1.2.2.2).

Nachdem diese tierischen Nahrungsmittel von der Nährstoffzusammensetzung her ähnlich sind, fasse ich sie unter dem Jäger-Anteil zusammen.

Dabei ist es unerheblich, welche **Fleischsorte** Sie wählen. Alle stehen zur Verfügung, egal ob Rind, Geflügel, Lamm, Wild oder Schwein. Wechseln Sie einfach gut durch, da jede Fleischsorte seine Stärken im Geschmack und in der Zusammensetzung der Nährstoffe hat.

Versuchen Sie auch unbedingt Lamm oder Wild. Diese beiden Fleischsorten werden oft nicht gewählt, weil sie angeblich einen starken Eigengeruch aufweisen - früher war das auch so. Das Wild wurde damals 2 Wochen abgehängt, um das Fleisch durch den einsetzenden Fäulnisprozess milder zu bekommen. Dadurch kam der typische Wildgeruch zustande. Heutzutage wird das Wild gleich verarbeitet und eingefroren. Beim Einfrieren platzen die Muskelfasern durch ihren Wasseranteil - wie eine Wasserflasche in der Gefriertruhe - auf und dadurch wird das Fleisch auch sehr mild. Frisches Wild riecht nicht, genauso wenig wie frischer Fisch. Deshalb trauen Sie sich ruhig, Wild oder Lamm zu essen. Diese Fleischsorten sind ein echtes Highlight in der Jäger+Sammler-Ernährung.

Schinken, Salami und Wurst bringen durch die verschiedensten Gewürze sehr viel Abwechslung mit sich, da es hierbei ein riesiges Angebot mit sehr vielen unterschiedlichen **Wurstwaren** gibt - nutzen Sie diese Vielfalt.



Abb. 33: Fleisch und Wurstwaren

Fisch und Meeresfrüchte sollten nicht zuletzt wegen ihres hohen Anteils an Omega3-Fettsäuren mindestens 2x/Wo auf dem Speiseplan stehen. Dabei ist es unerheblich, ob es Süßwasserfisch oder Meeresfisch ist, wechseln Sie einfach durch und nehmen Sie die Fische, die Ihnen schmecken.



Abb. 34: Fisch und Meeresfrüchte

Milch und Milchprodukte sollten hier alleine wegen der geschmacklichen Vielfalt nicht fehlen. Genießen Sie Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Butter oder die 1.001 Sorten Käse. Milch mit ihren 400 verschiedenen Fettsäuren ist immer eine Bereicherung für das Essen und eine hervorragende Quelle für Omega3-Fette und Eiweiße.



Abb. 35: Milch und Milchprodukte

Die viel zu Unrecht gescholtenen **Eier** runden den tierischen Jäger-Anteil mit ihren vielen Zubereitungsmöglichkeiten ab. Ob nur einfach als Frühstücksei oder Omelett, zum Backen oder Braten, mit Eiern lässt sich sehr kreativ kochen, dazu später mehr.



Abb. 36: Eier

Jäger-Anteil:

Fleisch und Wurstwaren
Fisch und Meeresfrüchte
Milch und Milchprodukte
Eier

2.1.2 Der Sammler-Anteil

Alle pflanzlichen Nahrungsmittel fasse ich unter dem Sammler-Anteil zusammen. Hierzu gehören Gemüse und Salate aller Art, Kräuter und Pilze.

Der pflanzliche Sammler-Anteil ist ein wichtiger, gesunder und schmackhafter Bestandteil unserer Ernährung. Darüber sind sich ausnahmsweise alle Ernährungsphilosophien einig, deshalb beschränke ich mich an dieser Stelle auf die Beschreibung der pflanzlichen Vielfalt.

Der Sammler-Anteil umfasst:

Alle **Gemüsearten und Salate:**

Fruchtgemüse: Aubergine, Gurken, Hülsenfrüchte, Kürbisse, Paprika, Tomaten, Zucchini

Wurzelgemüse: Möhre, Karotte, Pastinake, Rettich, Schwarzwurzel

Knollengemüse: Steckrübe, Radieschen, Kohlrabi

Zwiebelgemüse: Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Fenchel, Spargel, Bambussprosse

Blattstielgemüse: Sellerie, Rhabarber

Blattgemüse und Salate: Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Rosenkohl, Chinakohl, Kresse, Kopfsalat, Schnittsalat, Römischer Salat, Spargelsalat, Winterendivie, Chicorée, Löwenzahn, Feldsalat, Spinat, Mangold

Blütenstände als Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco, Artischocke



Abb. 37: Gemüse und Salate

Die vielen **Kräuter und Gewürzpflanzen:** Bärlauch, Basilikum, Beifuß, Brunnenkresse, Dill, Estragon, Fenchel, Kresse, Kerbel, Kümmel, Lavendel, Liebstöckl, Lorbeer, Löwenzahn, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Pfefferminze, Rucola, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronengras, Zitronen-Melisse, Senf, Meerrettich, Pfeffer, Chili



Abb. 38: Kräuter und Gewürzpflanzen

Alle essbaren, schmackhaften **Pilze**: Champignon, Steinpilz, Pfifferling, Shiitake, Austernseitling, Röhrling, Rotkappe,...



Abb. 39: Pilze

Und nicht zu vergessen, unser uraltes „Knabberzeugs“: **Nüsse und Kerne**, mit ihrer geschmacklichen Vielfalt und einem hohen Vitaminanteil, sowie vielen pflanzlichen Fetten und Eiweißen.



Abb. 40: Nüsse und Kerne

Sammler-Anteil:
Gemüse und Salate
Kräuter und Gewürzpflanzen
Pilze
Nüsse und Kerne

Dieser Sammler-Anteil ist durch den hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen ebenso wichtig wie der Jäger-Anteil und bildet mit diesem die Grundlage der menschlichen Ernährung.

2.1.3 Jäger+Sammler-Zucker

Diese Rubrik ist als Ergänzung wichtig und richtig. Die Wichtigkeit von Obst und Beeren und deren Inhaltsstoffen wie Mineralstoffen, Vitaminen und anderen Pflanzenstoffen ist unbestritten. Allerdings hat das hochgezüchtete, moderne Obst einen relativ hohen Zuckeranteil an Fruchtzucker und Traubenzucker, deshalb sollte man hier nur normale Portionen genießen. Normale Portionen sind Obstmengen, die regelmäßig in den Bauch passen, ohne diesen „Magenrahmen“ zu sprengen. Bis zu 200 g Obst oder Beeren sind Portionen, die dem Magen und der Zunge schmeicheln und eine Zuckermenge von bis zu 20 g (= GM 10 g) mit sich bringen.



Abb. 41: Obst und Beeren

Obst ist ein Teil unserer Ernährung, was aus zwei enzymatischen Phänomenen ersichtlich ist:

1. Für die Aufnahme des Fruchtzuckers vom Darm ins Blut haben wir ein eigenes enzymatisches Transportsystem das Enzym GLUT-5, das nur und ausschließlich für Fruchtzucker gebaut wird.
2. Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein essentielles, absolut notwendiges Vitamin für die Immunabwehr, den Zellstoffwechsel und den Bindegewebsstoffwechsel.

Alle Säugetiere bauen ihr Vitamin C aus Glucose und Galaktose selbst auf. Primaten allerdings können Vitamin C selbst nicht mehr aufbauen. Bei Primaten hat sich das Enzym L-Gulon- γ -lacton-Oxidase zurückgebildet.

Durch Vitamin-C-reiches Obst und Gemüse, das über Hunderttausende von Jahren in Afrika, der Wiege des Menschen, kontinuierlich zur Verfügung stand, wurde die körpereigene Produktion unnötig und das Vitamin-C-Enzym somit als überflüssig zurückgebildet.

Wir sind also an Fruchtzucker durch eigens dafür gebaute Enzyme angepasst. Die Adaptation an Obst geht sogar so weit, dass durch den kontinuierlichen Konsum von Obst und Gemüse in unserer Evolutionsgeschichte das Vitamin-C-Enzym als unnötig eingestuft wurde.

Die Zuckerarten, die das Obst so unwiderstehlich machen, sind Fruchtzucker und Traubenzucker. Sie liegen in Obst, je nach Art und Reifegrad, in unterschiedlichen Verhältnissen vor.

Um sämtlichen Missverständnissen vorzubeugen, die im nächsten Abschnitt entstehen könnten, muss ich einen wichtigen Punkt gleich vorab erwähnen:

NEIN, ich bin nicht verrückt geworden!

Haushaltszucker ist auch ein Jäger+Sammler-Zucker!

Ich kann die ganze Hysterie um den Zucker in keinster Weise nachvollziehen.

Im Fernsehen sind manchmal sehr „intelligente“ Ernährungsberater zu sehen, die eine 500 ml-Flasche Ketchup in die Kamera halten und dem Zuschauer erklären, dass „sage und schreibe 40 Würfelzucker in dieser Flasche Ketchup stecken“ – trinken Sie etwa eine Flasche Ketchup „auf ex“?

Ketchup hat ungefähr einen Zuckeranteil von 25 %, d.h. eine Portion Ketchup mit 20 g (1 EL) hat demnach eine Zuckermenge von 5 g, das ist 1 TL Zucker – „eine unvorstellbar große Menge an Zucker“, oder?

Haushaltszucker ist kein Gift, sondern auch ein Jäger+Sammler-Zucker!

Die logische und bio-logische Begründung dafür lautet wie folgt:

Haushaltszucker (Saccharose) liegt direkt in dieser Form in Zuckerrübe und Zuckerrohr vor. Aus diesen beiden Zuckerpflanzen wird der Zucker durch verschiedene Verfahren herausgelöst und durch Einkochen in kristalline Form gebracht.

Deshalb wird der Haushaltszucker, je nach Herkunft auch Rübenzucker bzw. Rohrzucker genannt. Der Zweifachzucker Saccharose besteht aus Traubenzucker und Fruchtzucker (siehe Kapitel 1.2.3.8). Dadurch ist der Haushaltszucker aus den gleichen Zuckerarten aufgebaut wie unser gesundes, geliebtes Obst und Gemüse.



Abb. 42: „Verdauungsapparat mit Augen“

Da der Verdauungsapparat **keine** Augen besitzt, ist es für die Zuckerbelastung unerheblich, aus welchen Quellen Traubenzucker und Fruchtzucker stammen. Für die Zuckerbelastung ist es demzufolge egal, ob ich Obst oder Schokolade esse. Nur die Menge macht das Problem!

2.2.3 Jäger+Sammler-Mittagessen

Jäger-Anteil:



Sammler-Anteil:



Jäger+Sammler-Zucker (max. GM 10 g):



Jäger-Anteil:

Fleisch und Wurstwaren
Fisch und Meeresfrüchte
Milch und Milchprodukte
Eier



Sammler-Anteil:

Gemüse und Salate
Kräuter und
Gewürzpflanzen
Pilze
Nüsse und Kerne

Jäger+Sammler-Zucker (max. GM 10 g):

ca. 200 g Obst und Beeren

Kleine Portionen Süßigkeiten:

max. 3 TL Honig und Marmelade

max. 3 TL Haushaltszucker

max. 30 g, 2 Reihen Schokolade, max. 2 Kugeln Eis

max. 3 EL Ketchup, Senf und Grillsaucen

Das Jäger+Sammler-Mittagessen kann natürlich auch ein Abendessen sein. Wichtig für die Hauptmahlzeit ist nicht die Tageszeit, sondern die Zeit und Ruhe für das Mahl. Je nach Tagesablauf und Arbeitszeiten wird dies sicher auch häufig erst am Abend der Fall sein.

Für die Hauptmahlzeit des Tages stehen uns alle Jäger+Sammler-Nahrungsmittel zur Verfügung. Dadurch ergeben sich nahezu unendlich viele Möglichkeiten, ein geschmacklich verführerisches und nährstoffreiches Mahl zuzubereiten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Alles was Sie mit Stärke-Beilagen kochen können, können Sie auch ohne zubereiten.

Das Lieblingsessen meines großen Sohnes ist Schuta - das ist Pasta Schuta ohne Pasta.

Sie braten Hackfleisch in der Pfanne an, geben große Stücke Paprika, Karotten dazu und braten diese nur kurz an, Tomatensauce hinzufügen und süß, sauer und salzig abschmecken - fertig.

Wenn das Schuta dann im Teller ist, können Sie noch Parmesan oder Pizzakäse darüber streuen. Fertig ist ein perfektes Essen.

Wenn Sie jetzt noch Nudeln dazugeben - dann schmeckt das Schuta nicht mehr so intensiv. Etwa 30 - 50 % des Geschmacks geht verloren.

- Was dem Essen Geschmack stiehlt, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln.
- Was die Arbeit macht beim Kochen, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln.
- Was die Arbeit macht beim Abspülen, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln, man hat einen zusätzlichen Topf und ein Sieb abzuspülen, als Jäger+Sammler nur eine beschichtete Pfanne, die wäscht sich von selbst ab.
- Was die Zuckerbelastung für Darm, Blut, Stoffwechsel und Entzündungen macht, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln.
- Was einen vollgestopften Bauch macht, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln.
- Was die Gewichtsprobleme macht, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln.
- Was Nährstoffdefizite macht, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln, da Stärke-Nahrungsmittel nährstoffarm sind.

- Und was selbst nach gar nichts schmeckt, ist ... Nudeln, Reis, Kartoffeln.
Stärke schmeckt nicht süß, nicht sauer, nicht salzig, nicht bitter, nicht umami und Nudeln, Reis, Kartoffeln riechen nach nichts, d.h. sie haben auch kein Aroma (im Kochkurs dazu mehr).
- Stärke ist nur Pappe, damit 50 g Fleisch für 6 Leute reichen oder damit man sich das Fleisch komplett sparen kann.
- Stärke ist zum Strecken des Essens.
- Stärke ist nur ein nährstoffarmes Arme-Leute-Nahrungsmittel um das Verhungern zu verhindern, aber hat mit einer gesunden, nährstoffreichen, leistungsstarken Ernährung gar nichts zu tun.

Wenn Sie die Stärke-Problematik richtig verstanden haben, dann ist es nicht so, dass Sie Stärke nicht mehr essen dürfen, sondern dann **brauchen Sie Stärke nicht mehr essen**.

Beispiele für ein Jäger+Sammler-Mittagessen sind:

- Schuta = Pasta Schuta ohne Pasta (siehe Rezeptteil S.423)
- Fleisch mit Gemüse und verschiedenen Soßen
- Fisch mit Sherry-Sahne-Soße und Cocktailtomaten
- Gemüse mit Käse überbacken
- Geschnetzeltes mit Gemüse und Curry-Sahne-Soße
- Jäger+Sammler-Raclette
- Salat mit Putenstreifen, Käse, Schinken, Ei oder Scampi
- Jäger+Sammler-Käsespätzle (siehe Rezeptteil S. 408)
- Jäger+Sammler-Mehlspeisen (siehe Rezeptteil S. 435)
- Jäger+Sammler-Pizza (siehe Rezeptteil S. 402)

Erfahrungsgemäß denken und kochen die Leute unterschiedlich: Die einen brauchen nur einen Kühlschrank mit Nahrungsmitteln, die anderen ein Rezept und die Dritten einen Ernährungsplan. Diesen unterschiedlichen Gewohnheiten wird im Jäger+Sammler-Kochkurs (siehe 5.1) Rechnung getragen, denn auch beim Kochen gilt wie im echten Leben: Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Kochkurs ist deshalb so gestrickt, dass das Kochen auch verstanden werden kann.

Was verstanden wurde, wird nie wieder vergessen und kann mühelos im Alltag umgesetzt werden.