



Paläo-Abend Essen wie in der Steinzeit

Paläo liegt im Trend - vor allem in den USA, immer mehr auch bei uns. Paläo steht für Paläolithikum, die Altsteinzeit. Paläoaner gehen davon aus, dass sich der moderne Mensch nicht artgerecht ernährt, weil der menschliche Verdauungstrakt noch immer auf die Kost der Steinzeitahnen eingestellt ist. Die Kost der Ackerbauer und Viehzüchter dagegen wird mit modernen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht, Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf Erkrankungen.

Im Archäologischen Forschungszentrum in Neuwied tut sich Ungewöhnliches in der Küche. Kochen mit Knochen, mit Kräutern und Wurzelgemüse - wie in der Urzeit.



Sven Laschinski bereitet das Menü zu

Sven Laschinskis wilde Küche macht Besucher neugierig auf Paläo, aufs Essen wie in der Altsteinzeit. Die Teilnehmer dieses ungewöhnlichen Dinners gehen mit unterschiedlichen Erwartungen in den Abend. Eine Frau freut sich auf neue Geschmackserlebnisse, ein Mann mit einer Glutenunverträglichkeit hofft auf ein Menü, das ihm hinterher keine Probleme bereitet.



Die Archäologin Elisabeth Noack plädiert für die Paläokost.

Paläokost als Antwort auf moderne Fehlernährung? Ein guter Ansatz, glaubt die Archäologin Elisabeth Noack: "99,5 Prozent unserer Geschichte haben wir als Jäger und Sammler gelebt, haben uns erfolgreich damit durch die Widrigkeiten der Natur durchsetzen können." Also eintauchen in die Welt der gesunden Steinzeitmenschen. Schnell lernten Urmenschen, mit Faustkeilen Tierknochen aufzubrechen. Das Knochenmark daraus bringt Energie - damals den Steinzeitjägern, heute schmecken sich Museumsbesucher in die Urzeit.

Essen wie vor 100.000 Jahren

Heutige Paläokost wird in Neuwied imitiert so gut es geht. Fleisch und Pflanzen wurden leicht verdaulicher, als der Mensch das Feuer erfand, die Nahrung garen konnte. Koch Sven Laschinski nennt noch weitere Vorteile: "Nach einem anständigen Paläo-Essen ist man nicht so völlig fertig mit der Welt, der Magen ist nicht so voll, sondern es ist einfach leichter durch die nicht vorhandenen Kohlenhydrate oder Getreideprodukte."



Die Vorspeise: Möhrenchips in Rucola-Nuss Dip

So gibt es Möhrenchips in Rucola-Nuss-Dip zu Beginn des Paläo-Menus, dann Entenbrust auf Wildkräutersalat. Kein Brot kommt auf den Tisch, kein Zucker, keine Milchprodukte – nur Nahrung der Jäger und Sammler. Die Reaktionen der Gäste sind eindeutig: "Ich war überrascht, dass es so lecker hergerichtet war, kommt meinem anfangs genannten Thema glutenfrei sehr entgegen," sagt der Mann mit den Glutenproblemen. - "Das ist der Beweis dafür, dass man nicht Sättigungsbeilagen braucht, um total lecker zu essen", sagt eine Frau.

Die Archäologin Elisabeth Noack hat die Paläokost über drei Wochen ausprobiert, sich sehr fit gefühlt und gab dennoch auf. Das allerdings hatte "soziale Gründe", wie sie betont. "Ich wollte einfach ein Stück Geburtstagstorte probieren und dann habe ich damit aufgehört."

Ein Abend zum Zurückschmecken



Lecker und leicht ist das Menü

Steinzeit mit allen Sinnen genießen? Das Museum jedenfalls entführt kulinarisch mit seinem Paläoabend in die Steinzeit. Paläokost mit Fleisch und Fisch - für Jäger und Sammler der Steinzeit mit hohem Energiebedarf war sie ideal. Für heutige Menschen nicht unbedingt nötig, vermuten die Archäologen, die allerdings keine Ernährungswissenschaftler sind. Der Paläo-Abend inklusive Museumsführung kostet 70 Euro für zwei Personen. Er findet alle zwei Wochen freitags statt.

Originalbeitrag unter:

<http://www.swr.de/landesschau-rp/palaeo-abend-essen-wie-in-der-steinzeit/-/id=122144/did=15668912/nid=122144/t5fsqv/index.html>

Autor: Gudrun Fünter /Online-Version: Andreas Gödtel

Stand: 22.7.2015, 15.20 Uhr