

ELISABETH LANGE

# PALEO DIETA

PER TUTTI



La nuova cucina  
DELL'ETÀ  
DELLA PIETRA –  
godimento puro,  
dimagrimento sano

ELISABETH LANGE

# PALEO DIETA

PER TUTTI



La nuova  
CUCINA DELL'ETÀ  
DELLA PIETRA –  
godimento puro,  
dimagrimento sano

---

## PALEO DIETA: — la nuova via —

- 8 **CHE COS'È LA PALEO DIETA?**  
*Mangiare bene, saziarsi, dimagrire*
- 12 **ANTICHISSIMA E ULTRAMODERNA**  
*Cosa ne pensano gli studiosi della paleo dieta?*
- 16 **L'EVOLUZIONE NEL PIATTO**  
*Esiste l'alimentazione corretta?*
- 20 **FRUTTI FRESCI**  
*Un piacere voluttuoso*
- 22 **GENI ANTICHI, GENI NUOVI**  
*Siamo davvero ancora gli stessi?*
- 26 **UN MUTAMENTO DIFFICILE DA DIGERIRE**  
*Dalla carne di mammoth alle girelle con uvetta*
- 30 **PROFUMI E AROMI**  
*Irresistibili*
- 32 **BUONA PER CUORE E CERVELLO**  
*L'alimentazione degli antichi era quasi perfetta*
- 36 **SIAMO NATI PER CORRERE**  
*E per avere una vita snella*
- 40 **SENZA SOLE, NIENTE VITAMINA D**  
*Siamo tutti figli della luce*
- 



---

## LA PALEO DIETA — quotidiana —

- 46 **PALEO DIETA:  
O SI FA SUL SERIO O NIENTE**  
*Quattro settimane per un nuovo fisico*
- 48 **RADICI E TUBERI**  
*Coccole per lo stomaco*
- 50 **VITA IN STILE PALEOLITICO**  
*Mangiare ciò che il corpo desidera davvero*
- 52 **PALEO DIETA: LA SCELTA È AMPIA**  
*I cibi naturali sono l'ideale*
- 56 **VARIETÀ DI CAVOLO**  
*Decisamente di moda*
- 58 **QUANTO E COSA POSSO MANGIARE?**  
*Chi fa tanto sport può servirsi*
- 60 **ASSAPORARE LA PURA  
E SEMPLICE NATURA**  
*Giornate "paleo" con e senza carne*
- 



---

# Ricette con -PALEO ENERGIA-

64 COLAZIONE

72 INSALATE

78 ZUPPE

82 CARNE, PESCE E FRUTTI DI MARE

110 VERDURE

126 DOLCI

130 PREPARAZIONI BASE

---

## RISORSE UTILI

138 Libri

139 Indirizzi, link

140 Indice analitico

142 Indice delle ricette



# INTRODUZIONE

## Paleo dieta? Un'altra novità? No, qualcosa di antico...

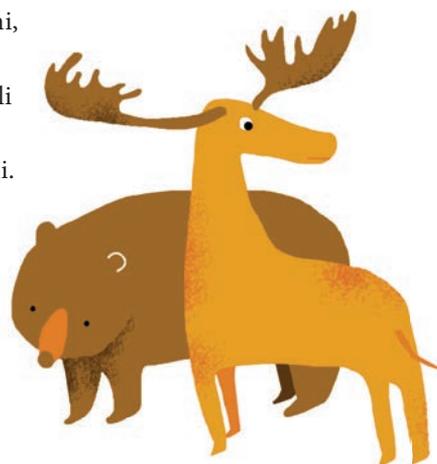
*Incredibili cercatori di tracce e conoscitori del loro mondo vegetale: ancora oggi alcuni appartenenti al popolo San vivono come i loro antenati di 40.000 anni fa.*

Alcuni anni fa ho incontrato delle persone che ancora oggi vivono come i nostri primi antenati. Era il 2011, in Africa, ai margini del Kalahari. All'ora stabilita comparvero silenziosamente come attratte dagli abissi del tempo. La nostra piccola comitiva le osservava incuriosita, loro osservavano noi divertite. Avevamo di fronte degli indigeni della Savana gracili, slanciati e muscolosi. Ci concessero amichevolmente di osservare per un paio d'ore il loro modo di vivere, e al momento del congedo ci chiesero se potevano indovinare la nostra età. Cortesemente diedero a ognuno di noi esattamente due anni di meno. "Noi riconosciamo l'età dal corpo, non dal viso" dissero. Invece a noi i loro corpi sembravano senza età, e li stimammo tutti senza eccezione vent'anni più giovani di quanto fossero in realtà.

Da quell'incontro straordinario, ora mi affascina anche la vita dei cacciatori e raccoglitori dell'età della pietra, e talvolta mi domando se noi, con tutte le nostre regole alimentari così ben fondate, non ci sbagliamo di grosso. Perché anche a coloro che si nutrono con consapevolezza la bilancia indica spesso sempre più chili. Il nostro apporto di calorie diminuisce, ma il sovrappeso aumenta. Finora la scienza non ha fornito spiegazioni per questo fenomeno. Oggi gli studiosi sono sulle tracce dei nostri geni, e le loro attuali conoscenze mostrano



quanto i fondatori della “paleo idea” fossero nel giusto. Già nel 1985 l’antropologo Melvin Konner e il medico S. Boyd Eaton descrissero perché il nostro metabolismo, formatosi in milioni di anni, non va d’accordo con le abitudini alimentari moderne e perché la conseguenza di ciò sono le malattie croniche. Gli esperti di alimentazione tedeschi hanno sempre criticato aspramente gli scienziati statunitensi per tali affermazioni. Al pensiero di dover rinunciare, come i nostri primi antenati, ai cereali e al latte, questi professori furono probabilmente atterriti quanto me. In fondo io vivo praticamente di caffelatte, panini con formaggio e pasta col parmigiano. Come si può stare senza? Mangiando la carne?



### **NUOVI MONDI DI SAPORE**

Ammetto che, dopo aver scritto *Fleischlos glücklich* (“Felici senza carne”), il primo ricettario divulgativo vegetariano pubblicato in Germania, e aver vissuto per vent’anni da vegetariana, alcuni anni fa sono scesa dal carro. Con la carne è semplicemente più facile assimilare le quantità necessarie di proteine e vitamine senza assumere troppe calorie. In fondo anche io combatto fin dall’adolescenza contro i chili in eccesso. Dunque, ora paleo dieta. Questo modo di mangiare conduce in nuovi affascinanti mondi di sapore e tuttavia risulta curiosamente familiare – specialmente il profumo di brodo di ossa in cucina. Tutti coloro che entrano chiedono: “Cosa stai cucinando? Ha un odore così buono!” Da quando seguo la paleo dieta mi muovo per i supermercati in maniera diversa. Dopo quattro settimane di astinenza mi sono buttata sul mio primo caffelatte come una pazza. Tuttavia ora lo bevo più di rado, e anche i panini imbottiti e i ricchi piatti di pasta non sono più così allettanti; preferisco la frutta secca “paleo” di recente scoperta, gli arrostiti leggermente soffritti, i fiori, le erbe e le salse di verdura magnificamente colorate. Cerco di portare in ogni piatto la varietà della natura e aromatizzo più coraggiosamente di prima. Quindi attenzione: la paleo dieta potrebbe cambiare anche la vostra vita.

*Gli effetti  
moderni  
di un antichissimo  
stile di vita:  
meno fame,  
più punto vita.*

*Elisabete Raye*



# PALEO DIETA: LA NUOVA VIA

**Chi desidera dimagrire** si trova di fronte alla stessa eterna domanda:

**COSA DEVO MANGIARE E BERE?**

Cosa rende snelli e mantiene efficienti?

Cosa deve entrare nel piatto?

**Di cosa ha veramente bisogno**  
===== **il mio corpo?** =====

Cosa mantiene in salute la testa e le membra?

A tutto ciò la paleo dieta offre

**RISPOSTE CHIARE.**

Nasce dagli abissi del tempo, ma ci indica una via

===== **TOTALMENTE NUOVA.** =====

Sempre più studiosi stanno scoprendo i vantaggi offerti da questo modo naturale di nutrirsi. La paleo dieta tira fuori il meglio dai nostri caratteri ereditari.

# CHE COS'È LA PALEO DIETA? MANGIARE BENE, SAZIARSI, DIMAGRIRE

**Mangia solo ciò che proviene dalla natura. Così si potrebbe brevemente riassumere il modo di nutrirsi della paleo dieta. Al centro dei pasti giornalieri vi sono verdura, erbe, frutta, frutta secca e semi.**

I principi della paleo dieta risalgono agli albori dell'umanità. Si mangia solo ciò che conoscevano già i nostri antenati dell'età della pietra, che vivevano come cacciatori e raccoglitori durante il Paleolitico (a partire da circa 2,5 milioni di anni fa). Gli statunitensi, sempre bravi nel trovare facili abbreviazioni, diedero a questa forma primitiva di alimentazione il nome di paleo dieta.

## Regole capovolte

Mentre figure illustri celebrano la paleo dieta come la possibilità ideale per dimagrire, questa viene rifiutata dai critici. In effetti essa capovolge una quantità di regole della scienza dell'alimentazione classica. La paleoantropologia, cioè il ramo di ricerca che si occupa della protostoria dell'umanità, è ugualmente ricca di controversie. Così gli scienziati hanno considerato per lungo tempo gli uomini dell'età della pietra come esseri da commiserare che, vestiti di pelli grezze, in fuga da animali selvaggi, infreddoliti e affamati, si rannicchiavano nelle loro caverne. Tuttavia, studi più recenti su reperti dell'epoca dei cacciatori e raccoglitori e comparazioni con gli agricoltori stanziali successivi hanno prodotto un quadro ben diverso: i nostri antenati dell'età della pietra erano meglio nutriti, diventavano più vecchi, si ammalavano più raramente e in media erano persino più alti dei loro discendenti contadini. Con i loro 1,78 metri di media, gli uomini paleolitici europei erano più alti dell'uomo italiano medio di oggi (1,74 metri). Lo stesso vale anche per le donne di quel tempo. Con 1,65 metri superavano l'altezza media femminile in Italia di 3 cm.

Gettare uno sguardo allo stile di vita di individui che ancora oggi sono cacciatori e raccoglitori è altrettanto avvincente. Per esempio si può imparare molto dai San, che vivono nell'Africa meridionale

*Passione selvaggia!*

da oltre 40.000 anni come un popolo di cacciatori-raccoglitori del Paleolitico. Le donne, slanciate e sottili, mantengono il loro fisico giovanile anche in età avanzata. Esse raccolgono, oltre alle noci di mongongo, ricche di proteine e calorie, più di 100 diverse piante in un ambiente così inospitale come il deserto del Kalahari. I loro uomini cacciano con l'arco anche grossi animali, per esempio le giraffe. Come i nostri antenati europei dell'età della pietra, i San sono incredibilmente intelligenti e possiedono molteplici abilità e conoscenze. Il loro cervello non ha nulla da invidiare al nostro, ma forse addirittura funziona meglio, poiché vi sono segni che il nostro cervello, dal Paleolitico a oggi, possa essersi addirittura leggermente rimpicciolito.

### UNA NUOVA IMMAGINE DEI NOSTRI ANTENATI

Se incontrassimo per strada una coppia dell'età della pietra, vestita in maniera moderna con jeans e t-shirt, i due non ci colpirebbero. Tuttavia, se i nostri sguardi li seguissero, sarebbe solo per il loro aspetto splendido, con i loro corpi slanciate e tonici. Avrebbero una figura da favola, una bella pelle e denti molto più sani dei nostri. Nessuna meraviglia; in fondo gli unici dolci che conoscevano all'epoca erano la frutta e il miele. I due terzi dell'alimentazione consisteva quasi sempre di vegetali, il resto di selvaggina magra, pesce e uova. Certo, vi erano anche tempi bui e non c'era una nutrizione stabile! Parliamo pur sempre di circa 2,5 milioni di anni fa.

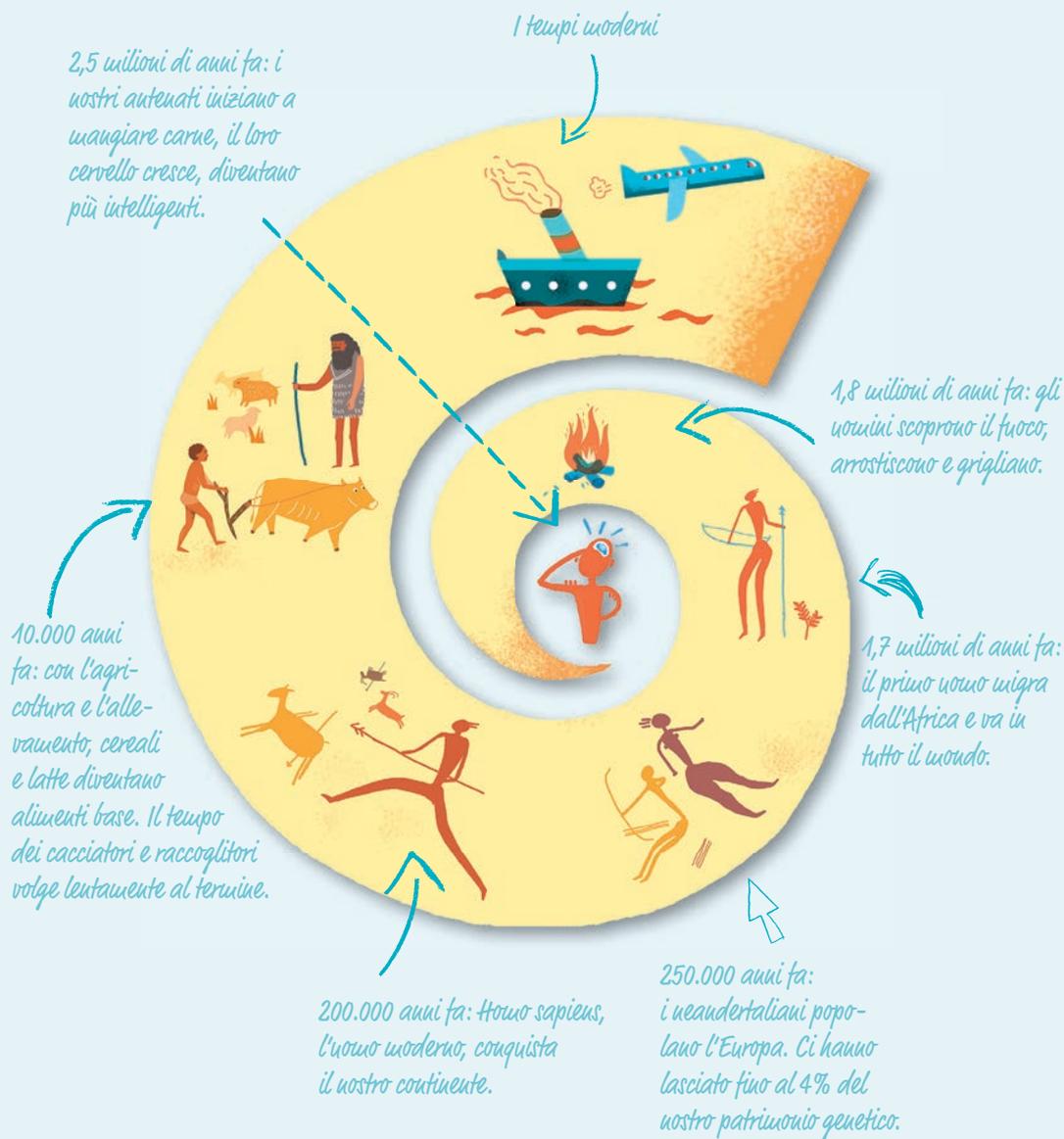
### Sempre nuove condizioni

Il nostro diretto antenato, l'"intelligente" *Homo sapiens*, esiste sulla terra da 200.000 anni. Durante questo periodo il clima è mutato spesso e con esso anche il modo di vivere degli dei nostri progenitori. Questi mangiavano tutto ciò che potevano trovare, ma non erano crudisti. Già 1,8 milioni di anni fa ardeva giornalmente un fuoco da campo, sul quale si cuoceva, si grigliava e si arrostita. Senza la capacità di cuocere, non saremmo diventati ciò che siamo oggi. Spesso, spinti dalla necessità, gli uomini vivevano per un periodo in modo vegetariano, poi vi era di nuovo carne in abbondanza. La quota di cibi vegetali e animali oscillava. Ciò che veniva consumato rifletteva soprattutto le condizioni territoriali e climatiche. La maggior parte delle persone si stabiliva nei pressi di ruscelli, fiumi, laghi o vicino al mare. Essi sapevano quali pesci, crostacei, conchiglie e

*Chi si fa ispirare dalle abitudini alimentari e dall'intelligente stile di vita dei nostri priimi antenati è sulla strada migliore verso un bel fisico. Due terzi di verdura e frutta, il resto di carne magra, pesce e uova. Ecco la sintesi della paleo dieta.*

# PIETRE MILIARI

**I nostri antenati vagarono per milioni di anni attraverso il mondo come cacciatori e raccoglitori, finché divennero stanziali 10.000 anni fa. L'agricoltura e il controllo delle provviste cambiarono la loro vita – per sempre.**



alghe facevano bene. Nelle tundre trovavano radici, verdure selvatiche, uova d'uccello e semi. I boschi offrivano foglie, germogli, bacche, miele, funghi, frutta secca e semi. Certo, i nostri antenati raccoglievano anche semi di cereali, ma in confronto alle moderne abitudini alimentari si trattava solo di piccole quantità.

## Gli uomini dell'età della pietra vivevano più a lungo

Si continua a dire che quel che i nostri progenitori mangiavano non è poi così importante, visto che non vivevano più di 25 anni. Grosso errore. Chi non moriva da piccolo, non diveniva preda di un animale feroce o non moriva a causa di un incidente, invecchiava come noi. In ogni caso, per gli uomini dell'età della pietra il rischio di morire a causa di malattie contagiose, diabete o infarto cardiaco era estremamente basso. Le probabilità di ammalarsi di cancro erano più basse di oggi? È probabile, ma non certo, dicono gli esperti. In ogni modo, i cacciatori e raccoglitori dovettero sopportare più raramente le carestie rispetto agli agricoltori che vennero dopo. Durante le loro peregrinazioni, anche nei brutti periodi, trovavano sempre nuove fonti di cibo, mentre i contadini erano bloccati sulla loro terra. Per quel che riguarda la qualità del cibo e della vita, l'agricoltura rappresentò chiaramente un regresso. Perché? Perché i nostri antenati che cacciavano e raccoglievano mangiavano in modo molto più vario, dovevano lavorare di meno e vivevano in maniera più rilassata rispetto agli agricoltori che li seguirono.

Quasi ognuno di noi mangia in modo limitato. Con una scelta di più di 20.000 prodotti nei nostri supermercati suona insensato. Però, se si osserva meglio di cosa consiste la stragrande maggioranza dei pasti moderni, si nota che circa il 70-80% delle nostre calorie giornaliere proviene da tre ingredienti principali: cereali, zucchero e latte. Mescoliamo lo yogurt nel muesli dolce, mettiamo il formaggio sul pane, mangiamo la pizza con la mozzarella. Serviamo la pasta con sughi calorici e la cospargiamo di parmigiano, e amiamo le fette di torta con la crema o la panna montata. Certo, mangiamo anche frutta e verdura provenienti da tutto il mondo. Ma in confronto ai nostri antenati la quantità è deplorabilmente ridotta e la varietà di vegetali scarsa.

*Abbasso i chili: se togliamo dal menù anche gli alimenti ricchi di carboidrati come pane, muesli, pasta e latticini, ne risulta uno spontaneo deficit calorico che fa diminuire rapidamente il pannello adiposo.*

# ANTICHISSIMA E ULTRAMODERNA COSA NE PENSANO GLI STUDIOSI DELLA PALEO DIETA?

**Gli scienziati sono sempre più curiosi delle abitudini alimentari dei nostri progenitori e frugano pertanto nei nostri geni. Guardare al passato indica la strada per la ricerca moderna.**

Le conoscenze sono ancora lacunose ma hanno già fatto fare marcia indietro ad alcuni sostenitori delle regole alimentari tradizionali. Tutto parla infatti a favore del fatto che il metabolismo dell'età della pietra trovi spesso indigesto il miscuglio che oggi finisce quotidianamente nei nostri stomaci. Si stima che il 40% dei tedeschi soffra di alterazioni del metabolismo di zuccheri e grassi. Spesso senza saperlo, in Germania dagli 8 ai 15 milioni di persone sono malate di diabete<sup>1</sup>. Come via di uscita, gli specialisti statunitensi consigliano un programma di riduzione di zucchero, pane bianco e altri carboidrati "veloci". Hanno capito che l'avarizia decennale verso ogni singolo grammo di grasso fa ingrassare piuttosto che snellire! Perché i cibi magri da soli non placano la fame. Il consumatore insoddisfatto ripiega facilmente sui carboidrati e necessita di porzioni più grandi per provare finalmente una sensazione di sazietà. I numeri lo dimostrano: nei decenni passati gli statunitensi hanno mangiato meno grassi, ma di contro hanno caricato i loro piatti con porzioni sempre maggiori. Dal 1980 il loro appetito è cresciuto in media di 400 fino a 600 calorie. Alla fine, così facendo, hanno mangiato di più di tutto: più grassi, più carboidrati e anche più proteine.



Largo ai grassi

## Grasso è la nuova normalità

È chiaro anche agli scienziati tradizionalisti: il peso corporeo aumenta in coloro che mangiano a sazietà principalmente carboidrati contenuti in prodotti da forno e cibi pronti. Prima o poi la pressione sanguigna aumenta e compaiono sempre più sintomi di infiammazioni croniche nel sangue. Questi mutamenti sono particolarmente evidenti quando, come la maggior parte di noi, si

1. I dati riportati nell'annuario statistico Istat 2014 rivelano che è diabetico il 5,5% degli italiani (5,3% degli uomini e 5,6% delle donne), pari a oltre 3 milioni di persone (N.d.R.).

sta seduti l'intera giornata alla scrivania e si passa la serata davanti al televisore. Quanto meno si esige dai muscoli, tanto più sensibilmente il nostro corpo reagisce a una sovrabbondanza di cibi ricchi di carboidrati, che fanno aumentare la glicemia.

Studiosi statunitensi di primaria importanza come i professori di Boston Michael L. Dansinger e Ernst J. Schaefer raccomandano che quanto più marcati sono i problemi metabolici, tanto meno abbondanti devono essere i carboidrati. Di questa opinione è anche Loren Cordain, professore di scienze della salute alla Colorado State University. Cordain è il più importante sostenitore scientifico della paleo dieta e vede nei cereali la causa principale dei nostri problemi odierni.

## Quando il pane dà il mal di pancia

Analizzati dal punto di vista della biologia dello sviluppo, farina, cereali e prodotti da forno rappresentano per l'umanità alimenti base completamente nuovi. Pertanto il professor Cordain è convinto che il nostro corpo tolleri i cereali ricchi di carboidrati solo in piccole quantità. Gli studiosi di epoche passate, per esempio i

*Nulla funziona senza "foraggio fresco". E se nel frattempo si fa sentire la fame, si possono tranquillamente sgrauocchiare delle noccioline.*



### Paleo dieta: istruzioni per l'uso

*Una dieta per eroi: chi segue la paleo dieta perde i chili in eccesso in modo rapido e supersano. La paleo dieta rende belli, intelligenti, forti e tosti. Ma ciò significa essere coraggiosi: tutte le abituali "leccornie" con cui ci saziamo sono tabù, soprattutto le amate patatine fritte, la pizza e la pasta; inoltre si sospendono tutti i cibi più venduti nelle panetterie e nelle gastronomie. Anche i piatti pronti non vanno bene, poiché tutti, davvero tutti i derivati del latte e dei cereali vanno eliminati, così come lo zucchero. Meno carboidrati, meno fame: per questo finalmente ci si sazia di nuovo in modo corretto! Non si deve più tagliare via ogni filino di grasso dalla carne, ci si concede più spesso un delizioso pezzo di selvaggina, si mettono di nuovo nel piatto tutte le uova che si desiderano e si gustano considerevoli porzioni di pesce.*

*La cosa più importante di tutte, però, è questa: si mangiano da subito verdure in quantità! A etti, a chili! Anche erbe e spezie sono in cima alla lista della spesa. Per la voglia di dolce c'è la frutta, fresca o essiccata, e ogni tanto un cucchiaino di miele. Quindi, ciò che abbiamo tollerato come decorazione carina e colorata ora si sposta, già la mattina presto, al centro del piatto: frutta, verdura e frutta secca si trasformano in muesli colorato. E variare è l'imperativo fondamentale.*

paleontologi, la pensano diversamente. Secondo loro solo la coltivazione di grano, segale e altre piante di cereali ha reso possibile la moderna società umana. Naturalmente sono vere entrambe le teorie. Senza l'esperienza del fatto che i semi di cereali sono commestibili, ai discendenti dei cacciatori e raccoglitori dell'età della pietra non sarebbe venuto in mente di coltivarli.

Tuttavia, è solo da circa cinquant'anni che l'offerta di alimenti prodotti con farina bianca è così grande da rendere evidenti gli svantaggi derivanti dalla nostra gigantesca voglia di pane e dolci. Nessuno ha analizzato questo fatto così meticolosamente come Loren Cordain. Soprattutto l'incapacità di molte persone di gestire le parti "velenose", in gergo tecnico dette "antinutritive", dei cereali, per il "guru" della paleo dieta indica il fatto che l'enorme e oggi abituale consumo di cereali ci nuoce. In effetti il numero di persone che non tollerano il glutine, la proteina dei cereali, è in aumento. Questa sostanza critica si trova nel grano, nel farro, nella segale, nell'orzo e nell'avena, ma anche in antiche varietà di cereali quali il farro dicocco e monococco. Ricercando le cause di infiammazioni intestinali come il morbo di Crohn, anche Dirk Haller, professore di alimentazione e immunologia presso l'Università Tecnica di Monaco, si è imbattuto nel rischioso glutine. Egli in realtà non ritiene il glutine il solo responsabile delle dolorose infiammazioni dell'intestino tenue. Tuttavia esso può indebolire le pareti intestinali e pertanto renderle sensibili agli attacchi della flora intestinale.

*Dolorose  
infiammazioni.*

## Il corpo si difende

Il nostro corpo reagisce spesso in maniera violenta non solo al glutine ma anche alle altre proteine dei cereali, come l'albumina o la globulina del grano, che furono volutamente introdotte in moderne varietà di cereali. Secondo le stime, dal 5 al 7% dei tedeschi soffre di dolori addominali, flatulenza e diarrea, mal di testa e nevralgie, svogliatezza e dolori muscolari.

Potrebbe persino darsi che un quarto della popolazione non tolleri bene i cereali. In caso di predisposizione, le sostanze contenute nei cereali irritano il sistema immunitario e incrementano le infiammazioni croniche e le malattie autoimmuni. Tutto ciò potrebbe far apparire la piaga mondiale dell'obesità sotto una nuova luce e spiegare perché così tante persone dimagriscono più facilmente con la paleo dieta che con un generale risparmio di calorie.