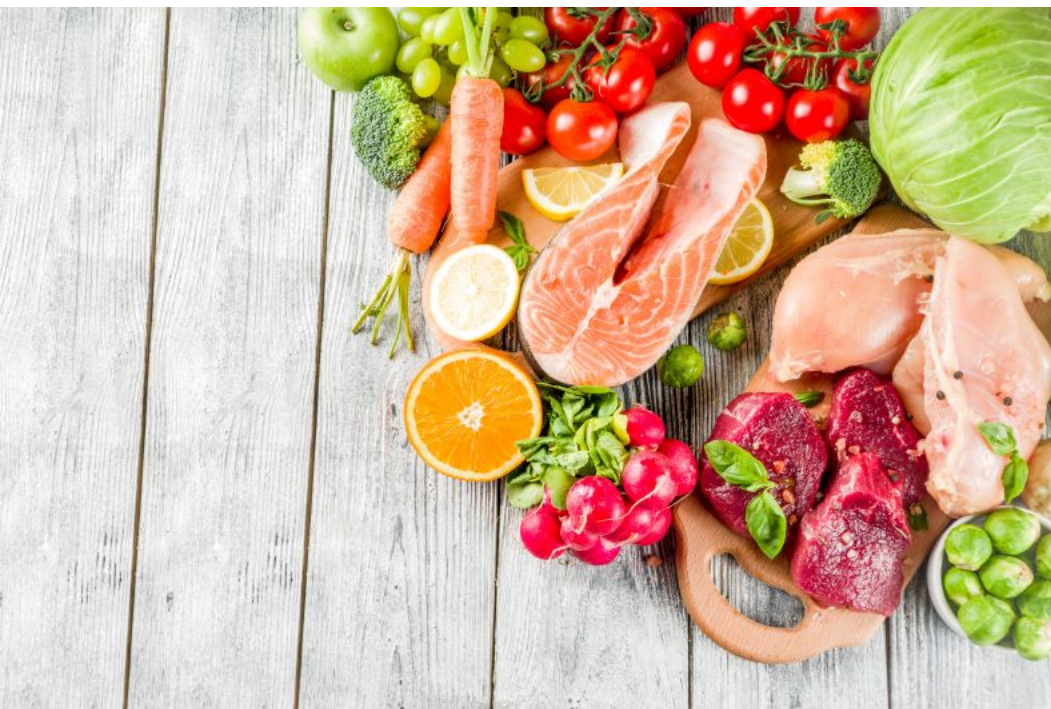


# Pegan: Wenn Paleo und Vegan sich auf dem Teller treffen



Tipp von Esther Kern



**Essen wie in der Steinzeit – dafür steht die Paleo-Diät. Fleisch ist wichtiger Bestandteil – ein Punkt, den viele nicht mittragen wollen. Darum wird nun Pegan gehypt: das vegan inspirierte Paleo.**

Gemeinsam haben die vegane und die Paleo-Diät, dass sie auf Milchprodukte verzichten. Doch in Sachen Fleisch und Eier sind Veganismus und Peganismus Lichtjahre voneinander entfernt – in Paleo sind diese Zutaten zentral, Veganer verzichten ganz darauf. Warum nur kommen diese beiden Pole nun zusammen?

Was Paleo bislang fehlte, sind Getreide, da diese ja erst durch die Landwirtschaft gezüchtet und kultiviert wurden. Pegan bringt nun quasi Getreide in die Steinzeit – allerdings achten Peganer üblicherweise darauf, keinen Weizen zu konsumieren, da dessen Glutengehalt sehr hoch ist. Generell setzt man eher auf Pseudogetreide wie Quinoa, das glutenfrei, aber eben auch neuzeitlich ist.



Mit dem eigentlichen Veganismus hat der Peganismus natürlich nichts zu tun, da Veganer ja ganz ausdrücklich komplett auf tierische Produkte verzichten. Aber: Pegan ist quasi der Weg zum Flexitarier für Paleo-Anhänger. Ziel der neuen Diät ist es, den Anteil pflanzlicher Kost im Vergleich zu Paleo zu erhöhen. Was ja dann auch wieder im Sinn des Veganismus ist. Und natürlich gibt es Menschen, die sich effektiv vegan ernähren nach Paleo-Prinzipien.

Das wichtigste Argument von Paleo bleibt beim Peganismus erhalten: nämlich das Ansinnen, dass man möglichst unprozessierte und ökologisch produzierte Lebensmittel konsumiert.