



Mottó: „A boldogtalanság nem végzet,
csupán elhibázott életmód.”

„Élj úgy, hogy az evolúciós tervnek
legjobban megfelelj!”

Szendi Gábor

„Unhappiness is not your fate just
a wrongful lifestyle.

Live a life that best fits the evolution plan!”

Gábor Szendi



Szendi Gábor és a paleolit táplálkozás

Gábor Szendi and the paleo diet



– Ön végzettségét tekintve programozó matematikus és pszichológus. Írt filmforgatókönyveket, és dramaturgként is dolgozott. A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének tudományos munkatársa volt évekig. Ma klinikai pszichológusként ismert, de neve főként a paleolit táplálkozással fonódott össze; előző, pszichológiával kapcsolatos könyvei után hat sikeres könyvet is írt erről. Mi készítette arra, hogy táplálkozástudományi kérdésekkel foglalkozzon?

– Voltaképpen úgy kezdődött, hogy magazinok számára még 2000-ben cikkeket kezdtem írni táplálkozástudományi kérdésekről, s ez jó alkalom volt számomra, hogy beleássam magam a dologba. Személyes motivációm is volt, fiatalkoromtól foglalkoztatott az egészséges életmód kérdése, és mindig próbáltam az éppen aktuális ajánlások szerint élni. Ám, amikor a cikkek írása során közelebbről megvizsgáltam egy-egy kérdést, rájöttem, hogy ezek az ajánlások tulajdonképpen átverések; tudományos tévedésekre, tévhitre épülnek, és többnyire gazdaságpolitikai érdekekhez kötődnek. Ezt látván lassan megérlelődött bennem a gondolat, hogy könyvformában írom meg a nyugati táplálkozástudomány kritikáját, ami kicsit az orvostudomány kritikája is, hiszen a kettő karöltve jár. A nyugati orvoslásban ugyanis a civilizációs betegségek okairól téves feltevések születtek, mert készpénznek vették a táplálkozástudományi kutatásokat.

– **Hogy talált rá a paleolit táplálkozásra?**

– Amikor ezen a könyvemem dolgoztam, akkor bukantam rá. De akkorra már rájöttem, hogy a nyugati táplálkozás elvetése a paleolit táplálkozáshoz vezet. Így nem arról van szó, hogy megismertem és elkezdtem azt propagálni, hanem én is leveztem, sőt bizonyos kérdésekben – például koleszterinügyben – más az álláspontom. A nyugati táplálkozás kritikájának alapszámja az, hogy evolúciója során két

– As for your degree, you are a programmer and a psychologist. You have written screenplays and have worked already as a dramaturg. You also worked for the Institute of Behavioural sciences at the Semmelweis University. Today people generally know you as a clinical psychologist but your name is one with paleolithic diet. After writing several books on psychology you had six bestsellers on this diet. What made you deal with nutritional issues?

– Well, it all started in 2000 by my having to write articles for magazines about nutritional issues and it was a great opportunity for to dig into this topic. I also had personal motivations as I was always trying to be healthy and live my life by the latest health guidelines of all ages. But when I started writing these articles I soon realized that all these guidelines were deceptions and they were mostly based on scientific misunderstandings or just followed pure economic and financial interests. So, step by step I came to the conclusion that I must write a book as a criticism of the western dieting culture and also that of the doctoral sciences as the two go together. The problem is that the western medicine made wrongful assumptions about the causes of civilisation illnesses because it took the nutritional researches for granted.

– **How did you find this paleo diet?**

– I just came across it when I was working on this book. But by that time I had already realized that throwing away the western diet leads to paleo diet. So, it is not that I came to know it and then started propagating it, but I deducted it, what's more I think differently about certain points – like cholesterol. The whole criticism of western diet is based on the principle that over the course of the 2.5 million years of evolution until the cultivation of the land as such appeared, the human body adapted to some kind of a

és fél millió éven át, egészen a földművelés megjelenéséig, az ember szervezete egy bizonyos étrendhez alkalmazkodott. Hiszen nem fogyasztott mást, mint a környezetében lelhető zöldségeket, gyökereket, gyümölcsöket és állati eredetű élelmeket: húst, zsírt és tojást. Viszont nem evett gabonaféléket és más, nagy keményítőtartalmú növényeket, sem tejet, a cukorról nem is beszélve. A hüvelyesek, éppúgy, mint a gabonafélék, a földművelés „találmányai”, a bennük található bizonyos fehérjékkel nem tud az emberi szervezet igazán megküzdeni, mint ahogy a tejben, gabonafélékben lévő, két és fél millió évig nem ismert „idegen” fehérjékkel sem.

– Mennyi idő alatt lehet átszokni a paleo-táplálkozásra?

– Nincs szó „átszokásról”! Gyakran állítják be úgy a paleo-étrendet, mintha ez valami rendkívül szigorú, korlátozó, aszketikus dolog lenne, holott ha valaki fogyni akar, vagy egyszerűen rájön, hogy úgy érzi jól magát, ha nem eszik kenyeret, tésztaféléket, burgonyát, hüvelyeseket, tejet, cukrot, akkor már paleo-módon táplálkozik. Ez alkat kérdése is. Van, aki elolvassa a könyvem, és másnap átáll, de van, akinek problémát okoz, ha le kell mondania például a kenyérről. Minden szenvedélyről, alkohorról, dohányzásról, drogokról ugyanilyen nehéz leszokni. Ha az emberben nem alakul ki mély meggyőződés, hogy „ez nekem árt”, akkor nem fog menni. Aki megérti, hogy a glutén és a finomított szénhidrátok milyen bajokat okozhatnak, úgy tekint majd a kenyérre, mint a meggyőzött, leszokott dohányos a dohányra, aki már tudja, hogy ez okozza a tüdőrákot. De senkit nem szoktam győzködni, a paleo nem egy hittérítő vallás.

E sorok írója eltűnődik, vajon a szabadon élő állatok – szemben az emberrel – miért tudják, mit jó enniük és mit nem... És két könnyű nyári finomságot ajánl Olvasóinknak Szendi Gábor Mezei Elmirával közösen írt Paleolit szakácskönyvéből.

Scherter Judit



diet. We had no choice but eat what we found in our surroundings, like vegetables, roots, fruit, meat, fat and eggs. What the human did not eat for sure was cereals and other plants with high starch content. Neither did we have milk or sugar. Pulses (leguminous plants)

just as cereals are the “inventions” of agriculture and the certain proteins these plants contain are impossible for the human body to process. But we cannot process the “stranger” proteins in milk, either. These were unknown for the human body for 2.5 million years and still count as strangers.

– How long is it to take to paleo diet?

– It is not about having to “take to”! It is a common misunderstanding. Very often paleo diet is set for the public as if it were some kind of an ascetic, strict thing. Once somebody wants to go on a slimming diet or just simply realises that not eating bread, pasta, potatoes, pulses, milk or sugar feels much better than it is paleo dieting already. Well, it is also a matter of build. Some people just read my book and they change the next day without any problems, while others have difficulties leaving out bread for example. It is just as difficult to give up all addictions like alcohol, smoking, drugs. If you don't get the firm belief that “this is bad for me” you will probably never give anything up. Those who understand what troubles gluten and refined carbohydrates can cause will definitely look at bread like ex-smokers look at tobacco knowing that this is the thing that causes lung cancer. But I never try to persuade people, you know, it is not a religion.

The writer of these lines wonder how the animals in the nature know what is good for them to eat and what is not... Here come two light summer delicacies that the author recommends with Elmira Mezei. They have written a Paleo Cook Book.

Judit Scherter



HIDEG AVOKÁDÓS UBORKALEVES

30 dkg magozott, hámozott uborka (1 nagy uborka)
1 nagy vagy 2 kisebb érett avokádó
2 kis szeletelt újhagyma
1 fél citrom leve
1 kis csokor petrezselyem, kapor vagy korianderzöld
3 dl víz
2 dl kókusztej
só, bors

A hámozott uborkát kettévágjuk, a magjait kanállal kikaparjuk, a húsát feldaraboljuk. Az avokádót kettévágjuk és kikanalazzuk a héjából. Hozzáadjuk a hagymát, a citromlevet, a választott zöldfűszert és a vizet. Turmixoljuk. Mikor már kellően krémes az állaga, belekeverjük a kókusztejet, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Hűtve tálaljuk.

COLD CUCUMBER SOUP WITH AVOCADO

30 dkg of peeled and seedless cucumber (normally it is one big cucumber)
1 big or 2 smaller ripe avocado
2 small sliced new onions
the juice of a half lemon
a small bunch of parsley, dill or coriander
3 dl of water
2 dl of coconut milk
salt, pepper

Peel the cucumber, cut it in two and take the seeds out with a spoon, finally chop the cucumber. Cut the avocado in two halves, as well, and spoon it out of its peel. Add onion, the lemon juice, the chosen green spice and the water. Blend it. When it is creamy enough add coconut milk and salt and pepper. Serve chilled.



Hideg avokádós uborkaleves

SÁRGADINNYE SORBET

80 dkg sárgadinnyebél
2 ek xilit (nyírfacukor)
2 ek víz
1 tk reszelt citromhéj
1 ek citromlé
menta- vagy citromfűlevél

A sárgadinnye húsát darabokra vágjuk és pürésítjük. A xilit a vízzel, a citromlével és a citromhéjjal felmelegítjük, és addig kevergetjük, amíg a cukor teljesen el nem olvad. Hagyjuk kihűlni, és szűrőn keresztül a sárgadinnye-püréhez adjuk. Alaposan összekeverjük és jól lezárt dobozban a mélyhűtőbe tesszük. Hűlni hagyjuk másfél órát, majd fél órára fagylaltgépbe tesszük. Ha nincs gépünk, akkor sincs semmi gond, csak kicsit jobban oda kell rá figyelni: óránként ki kell venni a mélyhűtőből, átkeverni benne a már fagyott és még puha részeket. 3-4 óra után már jó.

Fagylaltkanállal tálalhatjuk, fűszernövény-levélkével díszítve.

CANTALOUPE SORBET

80 dkg of cantaloupe flesh
2 tbs of xilit (sugar made of birch bark)
2 tbs of water
1 teaspoon of grated lemon skin
1 tbs of lemon juice
Mint or the leaves of lemon grass

Turn the cantaloupe flesh into purée. Warm xilit, the lemon juice and the lemon skin in the water as long as xilit is completely dissolves. Let it cool and through a filter add it to the cantaloupe purée. Mix it and put it in the deep-freezer in a closed box. Let it freeze for one and a half hours and then put it in an ice-cream maker for half an hour. If we don't have a machine all you have to do is be a little more careful and take it out of the freezer every hour and stir the frozen and the soft parts. In 3-4 hours it is perfect.

Serve it with an ice-cream scooper and ornament is with the leaves of spices.



Sárgadinnye sorbet