

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	12
PALEO DIET ODER ARTGERECHTE ERNÄHRUNG	14
HISTORISCHES ZUR MENSCHLICHEN ENTWICKLUNG.....	16
VOM BAUERN ZUM INDUSTRIEARBEITER.....	24
NEUE LEBENSMITTEL; MARKETING UND SPONSOREN DER ERNÄHRUNGSGESELLSCHAFTEN!.....	28
WAS ALSO WIRD BEI PALEO GEGESSEN?	33
GEMÜSE UND SALATE	36
OBST	38
FLEISCH, FISCH UND EIER.....	40
FLEISCHTEILE	42
FETTE UND ÖLE	44
SAMEN UND NÜSSE.....	45
WORAUF WIRD BEI PALEO VERZICHTET?.....	47
MILCH UND MILCHPRODUKTE	48
GETREIDEPRODUKTE	50
HÜLSENFRÜCHTE	52
RAFFINIERTER PFLANZENÖLE UND ZUCKER	54
FERTIGLEBENSMITTEL UND ZUSATZSTOFFE	56
KRANKHEITSBILDER SEIT DER INDUSTRIALISIERUNG DER LEBENSMITTEL	59
METABOLISCHES SYNDROM.....	60
HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN.....	61
ÜBERGEWICHT, DIABETES UND FETTLERBER.....	62
CHOLESTERIN	64
MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN	66
KREBS	67
AKNE UND HAUTBILDER	68
ALLERGIEN	69
AUTOIMMUNERKRANKUNGEN.....	70
ERSTE SCHRITTE IN DIE PALEO ERNÄHRUNG	72

WEIBT DU, WAS DU TÄGLICH SO ZU DIR NIMMST?	72
WELCHE LEBENSMITTEL HAST DU IN DEINEN SCHRÄNKEN UND KÜHLMÖGLICHKEITEN?	73
WIE STEHT ES UM DEINE FÄHIGKEITEN IN DER KÜCHE?	75
WAS ÜBERZEUGTE ANHÄNGER DER PALEO ERNÄHRUNG SONST NOCH IN IHREM LEBEN ÄNDERN!	84
KEINE ZUSATZSTOFFE IM ESSEN, WIE IST ES MIT KOSMETIK, PUTZMITTEL & Co?	84
ZURÜCK ZUR NATUR UND ZUM KREISLAUF DES LEBENS!	85
ABNAHME UND GESUNDHEITSEFFEKTE FÖRDERN MIT INTERMITTIERENDEM FASTEN	86
REZEPTE	88
FRÜHSTÜCK.....	89
<i>Eier-Bacon-Muffins</i>	90
<i>Eier Benedikt auf krossem Speck</i>	91
<i>Frühstücksquiche ohne Teigboden</i>	92
<i>Eiersalat</i>	93
<i>Gemüse-Reste-Auflauf</i>	94
<i>Paprika Eier mit Serrano</i>	95
<i>Basis Omelette mit Sprossen</i>	96
<i>Klassische Frittata</i>	97
<i>Thunfisch überbacken mit Ei</i>	98
<i>Paleo Basis Pancake Rezept</i>	99
<i>Pfannkuchen in grün</i>	100
<i>Apfel Kokos Pancake</i>	101
<i>Paleo Apfelküchlein für unterwegs</i>	102
<i>Klassische Pfannkuchen nach Paleo</i>	103
<i>Antioxidant Breakfast Bowl</i>	104
<i>Rührei mit Obst</i>	105
<i>Obstsalat</i>	106
<i>Avocado im Speckmantel</i>	107
<i>Melonen Sommer Frühstück</i>	108
<i>Warmer Kokos Apfel Brei</i>	109
<i>Marinierte Beeren Bowl</i>	110
<i>Blaubeer Crumble</i>	111
<i>Pfirsich Nuss Crumble</i>	112
<i>Gebackene Müsliplatte</i>	113
<i>Kokos Granola</i>	114
<i>Avocado Mandel Müsli Creme</i>	115
<i>Chips Himbeer Kinderfrühstück</i>	116
<i>Karottenbrei</i>	117

<i>Müsli Karibik Style</i>	118
<i>Zimt Blumenkohl Porridge</i>	119
<i>„Oatmeal“ frei nach Paleo</i>	120
<i>Kokos Schoko Porridge</i>	121
<i>Pastinaken Vanille Porridge</i>	122
<i>Kochbananen Muffins mit Frosting</i>	123
<i>Birnen Kardamom Muffins</i>	124
<i>Karotten Bananen Muffins</i>	125
<i>Bananen Brot Paleo Art</i>	126
<i>Paleo Scones</i>	127
<i>Schnelle Kürbismarmelade</i>	128
<i>Brombeeren Chia Marmelade</i>	129
<i>Apfelaufstrich</i>	130
<i>Kakaoaufstrich</i>	131
<i>Paleo Erdbeermarmelade</i>	132
<i>Paleo Mango Marmelade</i>	133
<i>Kräuterschmalz</i>	134
<i>Matcha Latte Paleo Style</i>	135
<i>Kaffee mit Creme</i>	136
<i>Golden Milk</i>	137
<i>Limonade a la Paleo</i>	138
<i>Cocos Chai</i>	139
<i>Erfrischende Limonade</i>	140
<i>Kokosmilch selbst gemacht</i>	141
<i>Brennnessel Smoothie</i>	142
<i>Superfood Smoothie</i>	143
<i>Kürbis Smoothie</i>	144
SALATE, VORSPEISEN UND SNACKS	145
<i>Paleo Slaw</i>	146
<i>Feldsalat mit Datteln im Speck</i>	147
<i>Radieschen Salat mit Apfel</i>	148
<i>Avocado Salat mit marinierten Zwiebeln</i>	149
<i>Grünkohl Blaubeer Salat</i>	150
<i>Salat mit Pak Choi und Walnüssen</i>	151
<i>Rote Beete Salat Asia Style</i>	152
<i>Salat Hawai</i>	153
<i>Pastinaken Salat</i>	154
<i>Gurkensalat Thailand</i>	155
<i>Kürbis Backofen Salat</i>	156
<i>Waldorf Salat Paleo Style</i>	157
<i>Löwenzahn Blüten Salat</i>	158

<i>Mango Lachs Salat</i>	159
<i>Mini Calamari Salat</i>	160
<i>Sommersalat</i>	161
<i>Deftiger Brokkolisalat</i>	162
<i>Melonen Sprossen Salat</i>	163
<i>Cesar Salat mit Shrimps</i>	164
<i>Steckrübensalat</i>	165
<i>Zucchini im Speckmantel</i>	166
<i>Jalapeno Creme Eier</i>	167
<i>Zwiebelringe Paleo</i>	168
<i>Paleo Cracker</i>	169
<i>Superknusprige Schweineschwarte</i>	170
<i>Zucchini Sticks</i>	171
<i>Schinken Wraps</i>	172
<i>Fisch Muffins</i>	173
<i>Mit Thunfisch gefüllte Aprikosen</i>	174
<i>Zucchini Burger</i>	175
<i>Crispy Shrimps Snack</i>	176
<i>Speckbecher mit Eiersalat</i>	177
<i>Kochbananen Chips</i>	178
<i>Speck Karotten Eier Muffins</i>	179
<i>Pastinaken Puffer</i>	180
<i>Paleo Maki</i>	181
<i>Gefüllte Avocado</i>	182
<i>Macadamia Chicken Nuggets</i>	183
<i>Rohkost Kokos Kekse süß oder pikant</i>	184
<i>Pinchos de Pollo - Hühnerspieße</i>	185
<i>Sommerrollen Paleo und vegetarisch</i>	186
<i>Süßkartoffel Pommes</i>	187
<i>Austern mit dreierlei Dips</i>	188
<i>Sashimi</i>	189
<i>Paleo Flammkuchen</i>	190
<i>Gebrannte Mandeln scharf</i>	191
<i>Lachs Tartar auf Avocado</i>	192
<i>Kombu Salat</i>	193
<i>Fingerfood</i>	194
<i>Fächerkartoffeln mit Dip</i>	195
SUPPEN UND EINTÖPFE	196
<i>Leberknödelsuppe</i>	197
<i>Suppe gegen Erkältung</i>	198
<i>Kartoffelsuppe</i>	199

<i>Asia Süßkartoffelsuppe</i>	200
<i>Zwiebelsuppe</i>	201
<i>Cremige Spargelsuppe</i>	202
<i>Rote Paprikasuppe mit Hackbällchen</i>	203
<i>Vanille Selleriesuppe</i>	204
<i>Fischsuppe nach mediterraner Art</i>	205
<i>Bärlauchcremesuppe</i>	206
<i>Selbstgemachte Hühnersuppe</i>	207
<i>Rinder-Kurkuma-Eintopf</i>	208
<i>Knochenbrühe</i>	209
<i>Gazpacho</i>	210
<i>Thailändische Tom Kha Gai</i>	211
<i>Karottensuppe</i>	212
<i>Cremige Spargel-Brokkoli-suppe</i>	213
<i>Cremige Kürbissuppe</i>	214
<i>Grünkohlsuppe</i>	215
<i>Kalte Radieschen-Gurken Suppe</i>	216
<i>Asiatische Rote-Bete-Suppe</i>	217
<i>Asiatische Hühner-Kohlsuppe</i>	218
<i>Tomatensuppe</i>	219
<i>Hühner-Lauchsuppe</i>	220
<i>Rindfleischeintopf</i>	221
<i>Ingwer-Spinat-Suppe</i>	222
<i>Lammsuppe mit Weißkohl</i>	223
<i>Kutteleintopf</i>	224
<i>Tomatensuppe mit Garnelen</i>	225
<i>Pichelsteiner Eintopf</i>	226
HAUPTGERICHTE	227
<i>Rosenkohl aus dem Ofen</i>	228
<i>Einfache Zoodles</i>	229
<i>Exotische Süßkartoffelpfanne</i>	230
<i>Südländisches Kohlrabi-Möhren Gemüse</i>	231
<i>Rösti</i>	232
<i>Kräuterseitlinge in Salbeibutter</i>	233
<i>Pilzeintopf mit Haselnüssen</i>	234
<i>Kürbis Chili sin Carne</i>	235
<i>Kürbis Curry</i>	236
<i>Artischocken Gulasch ohne Fleisch</i>	237
<i>Schupfnudeln</i>	238
<i>Zoodles Italiano</i>	239
<i>Paleo Falafel</i>	240

<i>Asia Süßkartoffeln</i>	241
<i>Blumenkohl Risotto mit Pilzen und Zucchini</i>	242
<i>Spargelauflauf Süß-Sauer</i>	243
<i>Spaghetti Kürbis</i>	244
<i>Enchiladas Paleo Style</i>	245
<i>China Kohl Eintopf</i>	246
<i>Chicken Wings in Honig-Senf-Marinade</i>	247
<i>Gefülltes Huhn mit Karamellisierten Zwiebeln</i>	248
<i>Ofenhähnchen mit grünem Spargel</i>	249
<i>Gefüllte Avocados</i>	250
<i>Curry Kokos Bowl</i>	251
<i>Chicken Souvlaki Paleo</i>	252
<i>Geschnetzeltes von der Pute</i>	253
<i>Fenchel-Zitronen-Hüchnerschenkel</i>	254
<i>Tomatiger Hähnchen Auflauf</i>	255
<i>Hähnchen Kokos Nuggets</i>	256
<i>Zoodles mit Räucherlachs</i>	257
<i>Fischstäbchen selbst gemacht</i>	258
<i>Cashew Lachs Curry</i>	259
<i>Dorade aus dem Ofen</i>	260
<i>Knoblauch Calamari</i>	261
<i>Lachsburger</i>	262
<i>Lachs mit Sauce Béarnaise</i>	263
<i>Fischcurry</i>	264
<i>Gurken Selleriegemüse mit Lachsfilet</i>	265
<i>Zucchini-Lachs-Auflauf</i>	266
<i>Fisch Paella</i>	267
<i>Puffer aus Lachs</i>	268
<i>In Kokos paniertes Fisch</i>	269
<i>Rosmarin und Zitronen Fisch</i>	270
<i>Gemüsenudeln und Lachs</i>	271
<i>Lachsfilet mit Wurzelgemüse</i>	272
<i>Rhabarber Gemüse mit Fisch</i>	273
<i>Kabeljau mit Orangen-Macadamia Kruste</i>	274
<i>Thunfisch Küchlein</i>	275
<i>Garnelen im Wok</i>	276
<i>Schweinebraten</i>	277
<i>Krustenbraten</i>	278
<i>Pulled Pork aus dem Slow-Cooker</i>	279
<i>Schweinefilet im Speckmantel</i>	280
<i>Paleo Schweine Schnitzel</i>	281

Schweinefilet mit Blaubeersauce und Kaffeekruste	282
Schweinegeschnetzeltes mit Zoodles und Pfifferlingen	283
Ofen Schaschlik	284
Sauerkrautauflauf	285
Blumenkohlbombe	286
Tafelspitz mit Meerrettich	287
Burger ohne Brot	288
Rosmarin Kebap	289
Kohlrouladen	290
Rinder Rouladen	291
Selbstgemachte Sülze	292
Osso Bucco	293
Rib Eye mit Ananas Salsa	294
Brokkoli-Rindfleisch-Pfanne-Asiatisch	295
Cottage Pie - Low Carb	296
Rote Beete mit Hackfleischfüllung	297
Röstzwiebeln auf Kalbsleber	298
Leberwurst selbst gemacht	299
Lamm Herz Gulasch	300
Herz Gulasch im Schnellkochtopf	301
Asiatische Leber Pfanne	302
Schweine Innereien Ragout	303
Hühnerleber ungarische Art	304
Rinderleber mit Apfelringen	305
Wiener Kalbsbeuschel	306
Geschmorte Geflügel Innereien	307
Lamm mit Minzsauce	308
Shepherd's Pie	309
Lammkeule aus dem Ofen	310
Lammkeule mit Kräuterkruste	311
Lammeintopf mit getrockneten Pflaumen	312
Knusprige Ente	313
Entenbraten	314
Hirschgulasch	315
Wildschweinbraten	316
Wildgulasch	317
Rehkeule mit Waldpilzen	318
Geschmorter Wildschweinrücken	319
Kaninchen mit Knoblauch vom Grill	320
Wildschweinbraten	321
Ochsenschwanz in Senfsauce	322

<i>Wildententerrine</i>	323
<i>Portwein-Fasan im Römertopf</i>	324
<i>Knuspriger Fasan</i>	325
<i>Hirschragout</i>	326
<i>Wildschweingulasch</i>	327
SÜßSPEISEN & DESSERT	328
<i>Zitronen Herzchen</i>	329
<i>Lebkuchenmousse</i>	330
<i>Mohnschnecken</i>	331
<i>Mürbteig Plätzchen</i>	332
<i>Herbstliches Kürbis-Birnen-Crumble</i>	333
<i>Zitronen Nice Cream</i>	334
<i>Kokosmakronen</i>	335
<i>Maronenkugeln</i>	336
<i>Amaretti</i>	337
<i>Pflaumenmus</i>	338
<i>Schokoladenbrot</i>	339
<i>Schokolade Fudge</i>	340
<i>Stracciatella Eiscreme</i>	341
<i>Gewürz Cookies</i>	342
<i>Panna Cotta</i>	343
<i>Salted Caramel Eiscreme</i>	344
<i>Rote Beete Eiscreme</i>	345
<i>Germknödel</i>	346
<i>Kürbiskernkekse</i>	347
<i>Lebkuchen Rauten</i>	348
<i>Apfel Kastanienkuchen</i>	349
<i>Schokokipferl</i>	350
<i>Kleine Brombeerküchlein</i>	351
<i>Zebrakuchen</i>	352
<i>Rote Bete Brownies</i>	353
<i>Schokomuffins</i>	354
<i>Spitzbuben</i>	355
<i>Glutenfreie Weihnachtsplätzchen</i>	356
<i>Zwetschgenknödel</i>	357
<i>Schokoladen Popsicles</i>	358
<i>Zitroneneis am Stiel</i>	359
<i>Selbstgemachtes Erdbeereis</i>	360
<i>Wackelpudding</i>	361
<i>Mandel Biscotti</i>	362
<i>Christstollen</i>	363

<i>Mango Joghurt</i>	364
<i>Kaiserschmarrn</i>	365
<i>Apfelbrot</i>	366
<i>Frucht Energie Riegel</i>	367
<i>Vanille-Mandel-Brot</i>	368
<i>Dattel Omelette</i>	369
<i>Schoko Crossies Paleo Style</i>	370
<i>Bratapfel</i>	371
<i>Heidelbeer Cheesecake ohne Cheese</i>	372
<i>Kaffee Kekse</i>	373
DIPS & SAUCEN	374
<i>Pizza Sauce Paleo</i>	375
<i>Ketchup & Tomatenmark</i>	376
<i>Selbst gemachter Senf</i>	377
<i>Paleo Basilikum Pesto</i>	378
<i>Frühlingspesto</i>	379
<i>Casesar Dressing Paleo</i>	380
<i>Paleo Mayonnaise</i>	381
<i>Paleo BBQ Sauce</i>	382
<i>Tomaten Salsa</i>	383
<i>Scharfer Rettich-Dip</i>	384
<i>Oliven Tapenade</i>	385
<i>Amerikanisches Paleo-Gravy</i>	386
<i>Forellen Dip</i>	387
<i>Nuss Dip mit Mandeln</i>	388
<i>Karotten Dip</i>	389
<i>Artischocken Butter</i>	390
<i>Guacamole</i>	391
<i>Beeren Salat Dressing</i>	392
<i>Schokolade Zimt Dip oder Pudding</i>	393
<i>Sonnenblumen Vanille Mus</i>	394
BONUS: GRUNDZUTATEN	395
<i>Paleo Sauerkraut</i>	396
<i>Kürbis Kimchi</i>	397
<i>Fermentiertes Gemüse selbst gemacht</i>	398
<i>Eingelegte Gurken</i>	399
<i>Ghee im Slow Cooker, selbstgemacht</i>	400
<i>Sauerteig für Anfänger</i>	401
<i>Sauerteig Brot</i>	402
<i>Graved Lachs, selbstgemacht</i>	403
<i>Lachsschinken selbst gemacht</i>	404

<i>Eingelegte Tomaten ohne Haut</i>	405
SCHLUSSWORT	406
RECHTLICHES	407