

MARTIN KINTRUP

PALEO

für Faule



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



KULINARISCHE ZEITREISE ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Paleo wird alltagstauglich! Mit einfachen, blitzschnellen Rezepten machen wir der Steinzeitküche Beine! **So profitieren endlich auch faule Köche von den Vorteilen des angesagten »Paleo-Lifestyles«.**

Und was steht auf dem Speiseplan? Grob über den Daumen gepeilt: **Zwei Drittel Gemüse, Obst und Kräuter, der Rest besteht aus Fleisch, Fisch und Eiern. Dazu gibt es in geringeren Mengen, aber regelmäßig, Nüsse und Ölsamen.** Auch dem zweiten Grundprinzip der Paleo-Küche bleiben wir mit unseren »faulen Rezepten« treu: **Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchte sowie Industriezucker sind tabu!**

Zusätzlich fügen wir dem Ganzen einen neuen Faktor hinzu: **Bequemlichkeit!** Stress lauert im Alltag überall – in unserer Paleo-Cuisine hat er dagegen nichts verloren! Dafür sorgt die goldene Regel, dass **alle Rezepte in höchstens 30 Minuten zubereitet sind, häufig sogar in 20 Minuten oder weniger.** Alternativ wandern sie nach kurzer Vorbereitungszeit noch für einige Zeit in den Ofen oder schmoren in der Pfanne gemütlich vor sich hin. Das erfordert lediglich etwas Geduld, vermeidet aber jeglichen Stress!

Für unsere Quick-and-Easy-Paleo-Küche greifen wir zu einigen Tricks! Es stehen allerlei »faule, pflegeleichte Produkte« auf der Einkaufsliste, die das Kochleben leichter machen. Ganz wichtig dabei: **Zum Einsatz kommen ausschließlich Produkte ohne künstlichen Zusatz wie Farb- und Konservierungsstoffe!** Für die Alltagstauglichkeit gehen wir aber den ein oder anderen Kompromiss ein: Auch industriell verarbeitete Produkte, die frei von Zusatzstoffen und Zucker sind, erhalten von uns eine Chance.

Nicht nur das Kochen gelingt schnell und einfach, auch der Einkauf ist ganz fix erledigt: **Alle verwendeten Produkte sind im gut sortierten Supermarkt oder im Drogeriemarkt erhältlich.** Wer konsequent nur auf Bio-Produkte setzen möchte, kann natürlich noch einen kleinen Umweg über den Bio-Laden einlegen. Teure oder schwer beschaffbare Spezialprodukte wie Kokosmehl oder Avocado-Öl sind jedoch tabu!

Die Zeit, die Sie beim Kochen und Einkaufen einsparen, können Sie bestens nutzen, um Ihren Körper auf Trab zu bringen - **sei es mit einem Spaziergang, etwas Gartenarbeit, Kraft- oder Ausdauersport.** Denn die Menschen der Steinzeit hatten noch nicht das Privileg, »faul« sein zu dürfen. Sie mussten Tiere jagen und Früchte sammeln - und legten auf diese Weise täglich große Strecken zurück. Viel Bewegung ist also ein wesentlicher Faktor des »Paleo-Lifestyles«.

Sie werden sehen: Mit der Steinzeiternährung fühlen Sie sich nicht nur um einiges fitter und vitaler, auch das ein oder andere Pfund wird wie von selbst purzeln. **Und das mit Rekordzeiten in der Küche!**



PALEO-FOOD

ARTGERECHTE ERNÄHRUNG

Das Menschsein begann nicht erst mit der neolithischen Revolution – also dem Sesshaftwerden und dem Beginn der Landwirtschaft – vor rund 10 000 Jahren. Vielmehr durchstreifen Menschen schon seit 2 bis 3 Millionen Jahren auf der Suche nach Nahrung die Wälder und Savannen.

Als großer evolutiver Vorteil erwies sich dabei die Fähigkeit, sehr unterschiedliche Nahrung verdauen zu können. Der Mensch war »omnivor«. Die Jäger und Sammler der Vorzeit konnten ihren Hunger sowohl mit Fleisch und Fisch als auch mit Urformen moderner Gemüse- und Obstsorten, Nüssen und ölreichen Samen stillen.

Einen Großteil seiner »Karriere« hat der Mensch also mit einer ausgesprochenen »Low-Carb-Ernährung« verbracht, in der die Energie größtenteils aus Eiweiß und Fett, statt aus Kohlenhydraten gewonnen wurde. Das betrifft genau jene Jahre, in denen die rasante Entwicklung zum modernen Menschen stattgefunden hat.

Interessanterweise zeigt sich, dass gerade die Menschen zu Beginn des Neolithikums verstärkt unter Mangelerscheinungen litten. Die Konzentration auf Getreide und wenige Feldfrüchte garantierte zwar eine schnelle Energieversorgung in Form von reichlich Kohlenhydraten. Die Versorgung mit anderen Nährstoffen verschlechterte sich jedoch durch die einseitige Ernährung. Verantwortlich dafür könnte zum Teil die Phytinsäure sein, die in Getreide und Samen enthalten ist und die die Aufnahme der darin enthaltenen Nährstoffe behindert.

Auch heute zeigen sich noch die Nachteile der auf Getreide und zuckerhaltige Produkte ausgerichteten modernen Ernährung. Dadurch ausgelöste Insulinschwankungen fördern Heißhungerattacken und tragen zur Entstehung von Übergewicht bei. Starke Insulinausschüttungen belasten den Körper, besonders die Bauchspeicheldrüse, und leisten neben mangelnder Bewegung einen entscheidenden Beitrag zu »Zivilisationskrankheiten« wie Diabetes.

Die Neuentdeckung einer fast vergessenen »artgerechten Ernährung« mit reichlich Gemüse, Fleisch und Fisch, wertvollen Eiern und Geflügel, gesunden Ölen und Fetten sowie in geringeren Mengen Obst, Nüssen und Samen – in naturbelassenen Produkten ohne künstliche Zusatzstoffe und Industriezucker – kann helfen, diese Defizite auszugleichen. Und wird mit diesem Buch so simpel wie nie! Probieren Sie es aus!

Denn alle Rezepte sind nicht nur einfach und blitzschnell zubereitet, sie machen auch richtig viel Spaß und wecken die Lust am Genießen – für ein gutes Körpergefühl und ganz ohne schlechtes Gewissen!

DER PALEO-SPEISEPLAN

Gemüse: Keine unserer gesamten Tagesrationen sollte ohne diese gesunde Basis der Steinzeiterernährung auskommen, etwa zwei Drittel des Nahrungsvolumens idealerweise aus einer bunten Gemüsevielfalt bestehen.

Fleisch & Geflügel: Liefern Energie und alle wichtigen Nährstoffe. Für Paleo-Ernährung am besten sind alle Fleischsorten aus Weidetierhaltung, in der die Tiere natürliches Futter aufnehmen können. Das betrifft hierzulande vor allem Produkte aus der Bio-Landwirtschaft, zusätzlich Lamm und Wild.

Fisch & Meeresfrüchte: Hervorragende Eiweißquelle, dabei reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, fettlöslichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Nur aus nachhaltigem Fang oder Bio-Aquakultur kaufen!

Eier: Perfekte Eiweißzusammensetzung, dazu reich an Vitaminen und Nährstoffen. In der Paleo-Ernährung unbedingt regelmäßig verwenden, dabei ausschließlich Bio-Eier von freilaufenden Hühnern kaufen.

Obst: Toller Vitaminspender! Insbesondere gezüchtete Obstsorten sind aber sehr reich an Fruchtzucker, der den Organismus belasten kann. Daher regelmäßig, aber nicht in größeren Mengen essen. Zuckerarme Sorten wie Beeren, Papaya und Grapefruit bevorzugen.

Öle & Fette: Für alle Salate Öle mit geringem Omega-6-Fettsäure-Gehalt verwenden, z. B. Olivenöl, Nussöle nur in kleinen Mengen. Hitzebeständig und damit besonders geeignet zum Braten sind Ghee (ayurvedisches Butterschmalz, ersatzweise herkömmliches Butterschmalz verwenden), Kokosöl und mit Einschränkung Olivenöl. Ghee enthält nur noch das reine Butterfett und ist daher bei Paleos sehr geschätzt. Kokosöl ist für den Körper besonders gut verwertbar.

Nüsse & Samen: Energie- und vitaminreich, häufig ebenso reich an Phytinsäure und Omega-6-Fettsäuren. Daher regelmäßig, allerdings nur in kleinen Mengen genießen.

In jedem Fall **non-paleo** sind jegliche **Getreide-** und **Milchprodukte, Zucker** und **zuckerhaltige Produkte** und **stark verarbeitete Lebensmittel** mit zahlreichen künstlichen Zusatzstoffen. Dazu **Hülsenfrüchte**, mit Ausnahme grüner Bohnen und Zuckerschoten, da bei diesen der Fruchtkörper gegessen wird und nicht die phytinsäurehaltigen Samen im Mittelpunkt stehen.



BEQUEMMACHER

PALEO-LEBENSMITTEL AUS DEM SUPERMARKT ...

... machen den Einkauf einfach. Alles ist in nur einem Laden zu finden - und zwar ...

... in der Gemüsecke: Paleo-Fans sind hier Stammgäste und kaufen alles, was bei Drei nicht auf den Bäumen ist: Gemüse, Pilze, Obst und Kräuter, aber auch gegarte Rote Beten und getrocknete Tomaten. Möglichst viel und bunt!

... im Tiefkühlfach: Praktisch als Gemüse sind Spinat, Brechbohnen und Lauch. Beeren und Kräutermischungen sind faule Paleo-Liebliche. Dazu gesellen sich Fischfilets und Garnelen.

... im Frischeregal: Die Auswahl für Paleos ist mager, lediglich Butterschmalz findet sich hier, Eier stehen ganz in der Nähe. Meist ist ein Regal mit Fischzubereitungen angegliedert. Räucherlachs, geräucherte Forellenfilets und eingelegte Sardellenfilets sind die Paleo-Favoriten. Bei vorgegarten Garnelen und Flusskrebsschwänzen ganz genau hinsehen, ob unerwünschte Zusatzstoffe enthalten sind (auch >).

... im Fleisch-Frischeregal: Hackfleisch, Steaks vom Rind, Schnitzel vom Schwein, Hähnchen- und Putenbrustfilets sowie Hähnchenkeulen finden sich hier in Bio-Qualität. Die Fleischtheke ergänzt das paleo-freundliche Angebot mit Lammkoteletts und -steaks sowie Wild.

... in der Gewürzecke: Hier kann alles verwendet werden, was keine unerwünschten Zusatzstoffe hat. Auch geschmackliche Highlights wie Safranfäden, Ras-el-Hanout, Sauerbratengewürz und Kreuzkümmel haben hier ihren Platz.

... im Saftregal: Apfel- und Traubensaft werden zum Süßen von Speisen verwendet. Limetten- und Zitronensaft sind beliebte Säuerungsmittel.

... im Backregal: Mandeln, Walnusskerne und Sultaninen finden sich hier. Nebenan ist meist ein Regal mit allerlei Kernen, Nüssen und Trockenfrüchten.

... in der Bio-Ecke: Lebensmittel, die in dieser Ecke stehen, springen ein für alle Standardprodukte, die aufgrund beigefügter Zusatzstoffe von Paleos leider nicht verwendet werden können. Senf und Tomatensauce gibt es hier auch

ohne jeglichen Zuckerzusatz. Außerdem kann man hier dunklen Aceto balsamico, Obstchips, diverse Kerne, verschiedene Muse, Kokosöl, Chia-Samen, Hefeflocken und Ahornsirup finden.

... im mediterranen und Asia-Feinkostregal: Hier ist der Blick auf die Zutatenliste obligatorisch. Wer Glück hat, findet Kokosmilch, Kapern, grüne Oliven, Currypaste und Harissa ohne unerwünschte Zusatzstoffe.

... in der Pasta-Ecke: Von dort entführen Paleos nur Thunfisch aus der Dose und Tomatenmark.

Und wer gerne im **Drogeriemarkt** einkauft: Hier erhalten Sie paleo-konformen dunklen Aceto balsamico und hellen Balsamico bianco ohne Zuckerzusatz. Ghee in Bio-Qualität ist ebenso zu bekommen wie Kokosöl. Dazu gibt es Nüsse, Körner, Trockenfrüchte sowie Cashewmus & Co. Auch Schoko-Chai-Tee, ungesüßten Mandeldrink, Coco-Drink und Apfelmark mit diversen Fruchtzusätzen kann man kaufen, dazu Kokosmilch in praktischen 200-g-Portionen, Hefeflocken und Weinstein-Backpulver.



HÖHLENFRÜHSTÜCK

Paleo-Power – ein guter Tag fängt morgens an ...

DIE SCHNELLEN 4 FÜRS POWER-FRÜHSTÜCK



CHIA-SAMEN

Paleo-Superfood auf dem Vormarsch, daher inzwischen auch im Supermarkt in der Bio-Ecke erhältlich | reich an Mineralstoffen, Eiweiß, Antioxidantien und vor allem gesunden Omega-3-Fettsäuren | die kleinen Samen quellen sehr stark, erhalten dann eine gelartige Konsistenz und wirken positiv auf die Verdauung | kleines Extra im Gerösteten Früchtemüsli (>) | dickt Paleo-Porridge mit Mango (>) an | gibt Frühstückskuchen (>) und Blumenkohl-Falafel (>) Bindung | als puddingartige Creme Hauptdarsteller in

Chia-Berry-Fool (>) | Tipp: 1 - 2 TL Samen in
Frühstücksdrinks rühren, kurz quellen lassen und genießen.



AVOCADO

Voll mit gesunden Fetten, Mineralstoffen, fettlöslichen Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen | besonders aromatisch und nussig im Geschmack sind die kleinen, dunklen Früchte der Sorte »Hass« | immer nur reife Früchte mit weichem Fruchtfleisch verwenden | bringt mit Banane und Minze als **Smoothie** (>) richtig Power für den Tag | herzhaftes Frühstück als **Avocado-Lachs-Caprese** (>) | lecker als Dip zu **Süßkartoffel-Paprika-Pfanne** (>) oder mit Meerrettich zu **Ofengemüse** (>) | glänzt mit Thunfisch als Füllung von **Gefüllten Tomaten** (>) ebenso wie im **Avocadosalat mit Sesamhuhn** (>) | mit Mango als **Eis** (>) auch als Dessert ein Hit | **Tipp:** Avocadodip mit Meerrettich passt auch prima zu **Pfannkuchen mit Räucherfisch** (>).



MANDELN, MANDELMUS & MANDELDRINK

Reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen | enthält relativ viel Omega-6-Fettsäuren und in geringen Anteilen auch Phytinsäure, daher gern regelmäßig, aber in geringen Mengen essen | ganze Mandeln am besten mit Haut, Mus und Drink ungezuckert verwenden | ganze Mandeln geben **Frühstücksriegeln (>) und **Paleo-Porridge mit Mango** (>) eine Extraportion Energie | sorgen für knackigen Biss bei **Grünen Bohnen mit Pilzen** (>) und **Dattel-Walnuss-Pralinen** (>) | gemahlene Mandeln sind ein prima Mehlersatz in **Pfannkuchen mit Räucherfisch** (>) und **Schokoküchlein** (>) | Mandelmus ist die cremige Basis für **Aubergine-Möhre-Curry-Aufstrich** (>) und **Schoko-Chai-Mandel-Eis** (>) | Mandeldrink dient als Emulgator im **Ei-Ananas-Senf-Aufstrich** (>) | **Hähnchenfilet** lässt sich darin aromatisch und zart pochieren (>).**



KOKOSMILCH, -CHIPS, -ÖL & COCO-DRINK

Tausendsassa der Paleo-Ernährung, da das Fett der Kokosnuss besonders leicht verdaulich und somit ein schneller Energiespender ist | zudem vielseitig verwendbar: als Chips knusprig, als Milch cremig, als Drink erfrischend, als Öl zum Braten | Kokoschips verleihen **Frühstücksriegeln (>), **Geröstetem Früchtemüsli (>)** und **Paleo-Porridge mit Mango (>)** knackigen Biss und einen Hauch Exotik | Kokosmilch ist die cremige Basis für **Mango-Kokos-Ingwer-Smoothie (>)**, für **Rote-Bete-Mango-Suppe (>)** oder **Ingwer-Spinat-Suppe mit Pute (>)** und für saucige Gerichte wie **Gedämpfter Fisch mit Safran (>)** und **Rotes Gemüsecurry (>)** | Coco-Drink macht **Erdbeereis (>)** zu einer kalorienarmen Erfrischung.**



FRÜHSTÜCKSRIEGEL

Fingerfood-Frühstück to go

FÜR 4 STÜCK

40 g Bananenchip

60 g Datteln (ohne Stein)

50 g Kokoschips

50 g Mandeln (mit oder ohne Haut)

2 EL Apfelmark (mit Mango)

1 TL gemahlene Bourbon-Vanille

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

+ 2 STD. KÜHLEN

PRO STÜCK: 230 KCAL

4 G E , 15 G F , 20 G KH

1 Die Bananenchips und die Datteln grob hacken, dann mit den übrigen Zutaten in den Blitzhacker geben und fein hacken.

2 Aus der fruchtig-nussigen Masse 4 längliche Riegel formen und nach Belieben sofort essen oder zuvor noch zugedeckt 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Die Riegel sind luftdicht verschlossen mindestens 1 Woche haltbar.

TIPP:

Lust auf Abwechslung? Die Bananenchips nach Belieben durch die gleiche Menge Apfelchips oder getrocknete Mangostücke ersetzen und die Mandeln durch Cashewnüsse, Haselnüsse, Walnüsse oder Pekannüsse.

4 × FIXE SMOOTHIES & DRINKS ...

..., die mit reichlich Vitaminen und Nährstoffen richtig Power für den Tag geben und so das Frühstück entweder perfekt ergänzen oder an stressigen Tagen, wenn morgens wenig Zeit ist, sogar ersetzen können.



AVOCADO-BANANE-MINZE

Für 2 Personen

PRO Person: ca. 380 kcal , 5 g E , 29 g F , 23 g KH

1 **Avocado** (Hass) halbieren und entkernen, die Hälften schälen und grob würfeln. 1 **Banane** schälen und ebenfalls würfeln. 2 Stängel **Minze** abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Avocado, Banane und Minze mit je 100 ml naturtrübem **Apfelsaft** und **Wasser**, 3 EL **Limettensaft**, 2 **Datteln** (ohne Stein) und 20 g **Mandeln** in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und sofort mit Löffeln servieren.



HIMBEER-DATTEL-NUSS

Für 2 Personen

PRO Person: ca. 340 kcal , 8 g E , 23 g F , 24 g KH

300 ml **Mandeldrink**, 30 g **Mandel-** oder **Cashewmus**, 150 g noch gefrorene **TK-Himbeeren**, 3 **Datteln** (ohne Stein), 30 g **Walnusskerne**, 1 EL geschrotete **Leinsamen**, 1 TL gemahlene **Bourbon-Vanille** und 1 EL **Zitronensaft** in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben den Drink mit 3 - 5 Tropfen **Ahornsirup** abschmecken, dann auf zwei Gläser verteilen und sofort mit Löffeln servieren.