

Boris Leite-Poço

# DAS PALEO- PRINZIP

*Für unsere Mütter, weil ihr an uns geglaubt habt.  
Weil ihr eure Sorgen beiseitegelegt und zugelassen habt,  
dass wir unseren verrückten Träumen nachjagen.  
Weil ihr uns so gut ihr nur konntet unterstützen habt.  
Wir lieben euch, Mom.*

*Boris und Rodrigo*

# Inhalt

- 7 VORWORT
- 8 MEINE GESCHICHTE – BORIS LEITE-POÇO

## 14 Die Paleo-Ernährung

- 15 WAS IST PALEO?
- 18 WARUM PALEO?
- 20 GRUNDSÄTZE DER PALEO-ERNÄHRUNG
- 26 FLEISCH, FISCH, INSEKTEN UND EIER
- 30 FETTE UND ÖLE
- 33 GEMÜSE UND OBST, HONIG
- 36 SUPERFOODS
- 40 GRUNDREZEPTE
- 44 OHNE GETREIDE, OHNE ZUCKER
- 46 OHNE MILCH UND MILCHPRODUKTE
- 48 KONSERVIERUNGSMETHODEN
- 49 FERMENTIERUNG
- 56 PALEO IM ALLTAG
- 60 EVOLUTIONÄRE PERFORMANCE

- 64 *Every day Paleo*
- 64 DIE GESCHICHTE DES RESTAURANTS SAUVAGE
- 72 FRÜHSTÜCK
- 88 SNACKS
- 98 EINFACHE GERICHTE
- 121 GESUNDES SÜSSES
- 130 DRINKS
- 140 JENNIFER CHRISTIN ALTHOFF
- 142 SPORTS FOOD

## 154 Gourmet Paleo

- 154 RODRIGO LEITE-POÇO
- 157 FERMENTIERTE GERICHTE
- 176 TRADITIONELL VERARBEITETES FLEISCH
- 184 GIORGOS BAKAIS
- 186 FLEISCHGERICHTE
- 211 KOCHEN MIT PFLANZEN
- 227 KUCHEN UND DESSERTS
  
- 244 BESONDERE ZUTATEN
- 246 REZEPTVERZEICHNIS
- 248 REGISTER
- 254 DANK
- 255 LITERATUR



# Vorwort

Was sollen wir essen, um gesund und fit zu bleiben? Diese Frage stellen sich viele Menschen. Sei es, weil sie als Sportler ihre Ernährung optimieren, als Berufstätige ihre Gesundheit erhalten oder das eine oder andere Gramm Hüftgold loswerden wollen. Aber welche Ernährungsform hat wirklich Aussicht auf Erfolg? Empfehlungen von Verbänden, Ratschläge von Experten und Diäten gibt es wie Sand am Meer. Die meisten widersprechen sich, die wenigsten allerdings bereiten Genuss auf Dauer.

Für mich als Evolutionsbiologin ist eindeutig: Je besser die Nahrung zur Funktion des Körpers passt, desto vorteilhafter für den Organismus. Die passende Ernährung hat unseren Vorfahren das Überleben gesichert und für Fitness, d. h. körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesorgt.

Was liegt also näher, als sich daran zu orientieren, was für Menschen fast zwei Millionen Jahre typisch war? Dieser Zeitraum wird Altsteinzeit, auch Paläolithikum, genannt (paläo = alt; lithos = Stein). Erst in den letzten 10.000 Jahren

haben wir Nahrungsquellen auf den Tisch gebracht, die sich deutlich von der ursprünglichen Kost unterscheiden. Allerdings haben sich unsere Gene in dieser Zeit kaum verändert. So muss man sich über Krankheiten und Leistungsschwächen nicht wundern.

Mitte der 1980er-Jahre begann in den USA die intensive Forschung zu gesundheitlichen Vorteilen der Paleo-Ernährung. Inzwischen gibt es viele Studien, die die positiven Effekte der Paleo-Ernährung belegen.

Wer sich nun umstellen will, auf einen gen- und artgerechten Speiseplan, steht vor der nächsten Frage: Was und wie soll ich denn kochen? Und was mache ich, wenn ich reise und gerne paleo-gemäß essen gehen möchte? Diese Fragen beantwortet Boris Leite-Poço nicht nur für Einsteiger – mit diesem Kochbuch und seinem Restaurant Sauvage.

Im Austausch mit seinen Gästen hat Boris Leite-Poço eine Vielzahl an modernen Paleo-Rezepten entwickelt. Er teilt sie nun über dieses Kochbuch auch mit denjenigen, die nicht so oft nach Berlin kommen können. Aber wer hier Moos und zähes Fleisch auf dem Teller erwartet, täuscht sich mächtig. Die Küche unserer fitten Vorfahren ist abwechslungsreich, äußerst frisch, von bester Qualität und delikate.

Als ich vor einigen Jahren mit meinen Artikeln und Kursen an die Öffentlichkeit trat, war die Paleo-Kost weitgehend unbekannt. Das Bild von keulenschwingenden Grobianen, die sich vor Urzeiten mehr schlecht als recht durch die Savanne oder die eisigen Nordgefilde schlugen, beherrschte die Köpfe. Umso mehr freut es mich, dass jetzt die spannenden Forschungserkenntnisse zur evolutionären Ernährung ein großes Interesse finden und die Lust an der Entdeckung der Steinzeitküche rasant zunimmt.

In diesem Sinne wünsche ich diesem Kochbuch und dem Sauvage großen Zuspruch – und allen Paleo-Fans viel Genuss, Gesundheit und Freude am Entdecken von dem, was von Natur aus in uns steckt.

**Dr. Sabine Paul**  
PaläoPower-Institut für evolutionäre Strategien, Frankfurt/M., im Juli 2014

# Meine Geschichte Boris Leite-Poço

Sicher gibt es viele Möglichkeiten, seinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Die Medienwelt ist voll von gut gemeinten Ratschlägen und Tipps. Seit Jahren sind Diäten in den einschlägigen Zeitschriften immer wieder das große Thema, das nicht nur Gewichtsreduzierung, sondern damit auch gesundheitlichen Erfolg verspricht, jedoch meist nur kurzfristig greift. Viele von uns haben diese frustrierende Erfahrung auf der Suche nach einem guten und besseren Körpergefühl gemacht und nach harten Wochen des Kalorienzählens und des Verzichts festgestellt, dass dieser Weg langfristig nicht wirklich zum Ziel führt. Und was ist mit Paleo?

Was bedeutet Paleo für dich und hat es dein Leben verändert? Diese Frage bekomme ich immer wieder gestellt und ich kann mit voller Überzeugung und ohne Einschränkung antworten: Ja, Paleo hat mein Leben verändert. Und zwar nachhaltig! In gewisser Weise hat

Paleo mir sogar das Leben gerettet, oder sagen wir: Paleo hat mich auf den Weg zum spürbar guten Leben geführt. Denn Paleo ist für mich die unverzichtbare Balance geworden, eine perfekte Ausgewogenheit, die mir das ideale Gleichgewicht zwischen körperlicher Ge-

sundheit und geistigem Wohlbefinden gebracht hat. Lebensqualität pur, das kommt einer »Lebensrettung« ziemlich nahe.

Dass Paleo auch meinen beruflichen Werdegang beeinflusst und mich zur Gründung des weltweit ersten Paleo-Restaurants »Sauvage«, aber auch zu diesem Buch inspiriert hat, ist eigentlich nur die logische Konsequenz meiner positiven Erfahrungen mit Paleo, die ich auf diesem Weg gerne weitergeben möchte.

## Formtief

Gesund sein, voller Tatendrang und Dynamik, fit in Körper und Geist, dabei ausgeglichen und ausdauernd. Wer wollte das nicht sein? Doch in meiner Kindheit war ich weit entfernt von diesen Zielen. Mein Körper war in jeder Beziehung nicht in Form, was sich vor allem auf meinen Gemütszustand auswirkte. Zwar nur leicht übergewichtig, hatte ich dennoch einige sichtbare Kilos zu viel auf den Rippen. Mein Umfeld nahm das kaum wahr und es wurde weder zu Hause noch in der Schule oder im Freundeskreis problematisiert.

*»Es war wie ein Teufelskreis,  
in dem ich gefangen war  
und aus dem ich ohne Hilfe nicht  
ausbrechen konnte.«*

Ich war für sie nicht der dicke Boris, dennoch spürte ich schon sehr früh diese nagende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Eine sehr persönliche Wahrnehmung, die mich Tag für Tag beschäftigte und mich letztendlich immer unzufriedener machte. Ich fühlte mich einfach unwohl in meinem Körper. Es war wie ein Teufelskreis, in dem ich gefangen war und aus dem ich ohne Hilfe nicht ausbrechen konnte.





# Die Paleo- Ernährung

## Was ist Paleo?

Paleo ist ein nachhaltiges Ernährungskonzept, das auf den natürlichen Essgewohnheiten Ihrer prähistorischen Vorfahren basiert. Grundlage für die Ernährungsempfehlungen ist die genetische Ausstattung, die sich vor vielen Tausenden von Jahren herausgeprägt und bis heute nicht verändert hat. Paleo nimmt dieses »Erbe« als Grundlage und macht sich die Urkraft des Körpers zunutze, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Paleo ist der effizienteste und natürlichste Weg, fit, gesund und schlank zu bleiben. Auch für Sportler liefert diese Ernährungsweise ausreichend Nährstoffe, um die Muskulatur zu stärken. Mit Paleo erfahren Sie ein neues Körpergefühl. Sie werden schnell feststel-

len, dass regelmäßig wiederkehrende Erkältungskrankheiten, Allergien oder die Müdigkeit am Nachmittag nicht zur Normalität gehören. Mit Paleo werden Ihrem Körper die besten Möglichkeiten gegeben, mit denen Sie – Ihr Körper und Ihre Seele – am besten »gedeihen«.

Sie können sich nicht vorstellen, was es bedeutet, zu »gedeihen«, bis Sie es einmal selbst erlebt haben. Daher: Probieren Sie es aus. Sie werden überwältigt sein.

Heute kämpfen viele Menschen mit Übergewicht, erhöhtem Blutdruck, aus dem Ruder geratenen Triglyzerid- oder Cholesterinwerten, ganz zu schweigen von der steigenden Anzahl der Menschen mit Diabetes mellitus. Solche Zivilisationskrankheiten sind an der Tagesordnung. Die Wissenschaft, die sich mit der Steinzeit-Ernährung beschäftigt, ist sich sicher, dass die heutige Ernährung mit ihrem hohen Anteil an Kohlenhydraten aus Brot, Müsli, Nudeln und auch den vielen verarbeiteten Speisen und Fastfood-Gerichten nicht Ihrer genetischen Ausstattung entspricht und eine Ursache für diese Entwicklung ist.

### Essen wie die Steinzeitmenschen?

Lässt sich Paleo als »Steinzeit-Ernährung« bezeichnen? Wörtlich genommen schon, denn Paleo steht zunächst für »Altsteinzeit« – das Paläolithikum. Es ist der älteste und längste Abschnitt der Urgeschichte. In dieser Zeit, also vor mehr als 2,5 Millionen Jahren, waren die Menschen als Jäger und Sammler unterwegs. Sie waren tagelang damit beschäftigt, für sich und ihre Familien für Nahrung zu sorgen. Sie ernährten sich vor allem von Fleisch, Fisch, Knollen, Kräutern, Pilzen und Früchten. Die genetische Ausstattung hat sich über den langen Zeitraum hinweg genau an diese Ernährung angepasst. Erst sehr

viel später, mit Ende der Eiszeit etwa 10000 v. Chr., wurden die Menschen sesshaft und begannen mit dem Ackerbau und der Viehzucht. Lebensmittel wie Getreide, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Zucker und Milch sind für die heutige Zeit daher noch vergleichsweise »junge« Lebensmittel.

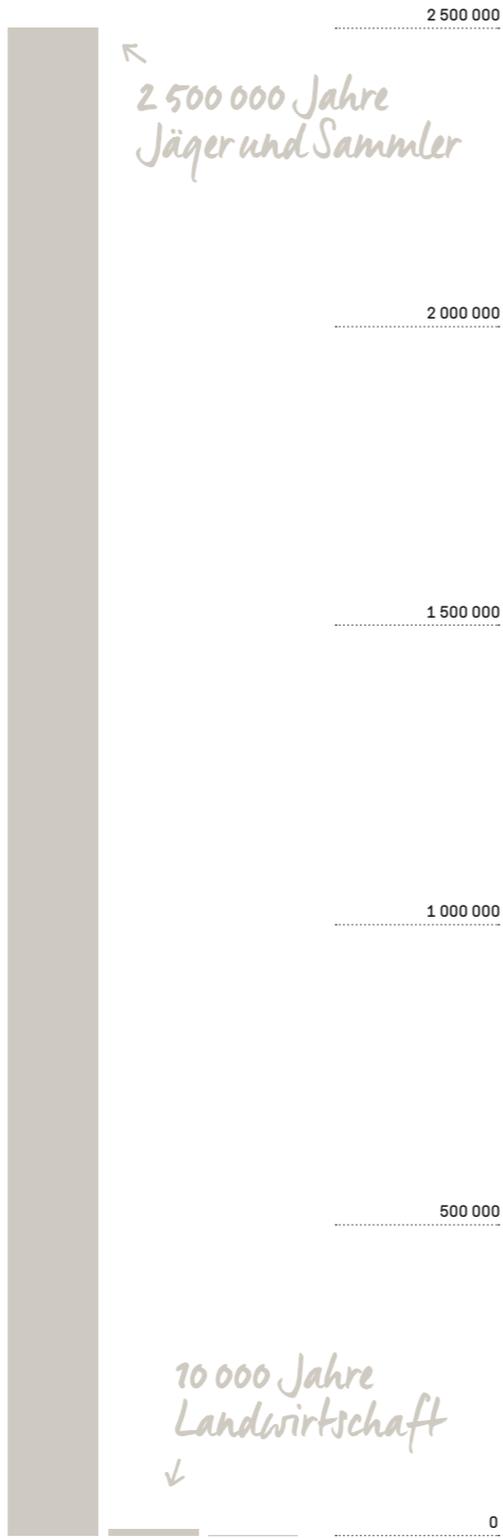
Eine Ernährung nach dem Paleo-Prinzip kann helfen, gesund abzunehmen, Muskeln aufzubauen, fit zu bleiben und sich rundum wohlfühlen – in Harmonie mit dem eigenen Körper zu leben. Dahinter steckt kein aufwendiges Diätprogramm, sondern ein Lebensstil, der Sie langfristig zum gewünschten Ziel führt. Dabei werden Erkenntnisse über die Ess- und Bewegungsgewohnheiten unserer prähistorischen Vorfahren und der Evolutionswissenschaft berücksichtigt. Eine Ernährung nach dem Paleo-Konzept, die auf naturbelassene Lebensmittel zurückgreift, versorgt Sie mit allen lebenswichtigen Nährstoffen aus Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Wildgemüse, Früchten oder Nüssen. Ein daran angepasstes Bewegungsprogramm sorgt für einen gesunden Muskelaufbau und mehr Fitness.

## Unser biologisches Erbe

Bereits 1975 machte der amerikanische Mediziner Walter L. Voegtlin mit seinem Buch »Steinzeitdiät« auf sich aufmerksam und gab entsprechende Empfehlungen, sich wieder der Lebensmittel zu bedienen, die zu Zeiten der Jäger und Sammler als Grundnahrungsmittel zur Verfügung standen. Wie begründete er dies? Die damalige eiweißbetonte Ernährung mit viel Fleisch, Fisch, Wildgemüse und Nüssen hat Ihre Vorfahren ausreichend versorgt. Voegtlin war schon damals der Meinung, dass sich der Mensch während der langen Zeit des Jagens und Sammelns mit seinem Erbgut genau an diese damalige Ernährung angepasst

hat. Einige Jahre später war es Loren Cordain, Professor an der Colorado State University in Fort Collins, USA der auf die gesundheitlichen Vorteile der Steinzeit-Ernährung hinwies. Hinzu kamen weitere zahlreiche wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass die Paleo-Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert, einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und die Entstehung von Diabetes mellitus hat und auch die Gewichtsabnahme beschleunigt, ohne Kalorien zählen zu müssen.

Die Menschen in der Steinzeit mussten fast täglich auf die Jagd gehen, um sich und ihre Familien zu ernähren. Denn nur träge in der Höhle zu sitzen führte dazu, dass es nichts zu essen gab. Bewegung war an der Tagesordnung. Dementsprechend muskulös war ihr Körperbau. Ein Vergleich mit heute ist erschreckend. Viele Berufe binden die Menschen heute an den Schreibtisch, stellen den Körper ruhig und lassen die Muskeln schrumpfen. Die Körperzusammensetzung ist häufig durch einen großen Anteil an Fettmasse bestimmt. Fehlhaltungen und Verschlechterung der koordinativen Fähigkeiten kommen nicht selten vor. Zudem hat sich der Stressfaktor geändert. Die Menschen waren früher immer nur für kurze Zeit dem Stress ausgesetzt, wenn sie beispielsweise einem Wildtier gegenüberstanden. Heute dagegen ist der Alltag regelrecht vom Stress geprägt, ob im Beruf oder immer häufiger auch in der Freizeit.



Dr. Kerin O’Dea kam 1984 zu ähnlichen Ergebnissen bei Aborigines in Australien. Sie unternahm mit zehn übergewichtigen Aborigines, die einen Diabetes mellitus Typ 2 hatten und deren Triglyzeride im Blut erhöht waren, das Experiment, diese aus der Zivilisation zurück zum Jäger-Sammler-Leben zu schicken. Die veränderte Ernährungs- und Lebensweise führte bereits nach sieben Wochen zu einer Gewichtsreduktion und einem verbesserten Blutbild. Weitere Studien liegen von Dr. Weston A. Price vor, der bereits Anfang der 1930er-Jahre die Vorteile einer naturbelassene Ernährung auf die Zahngesundheit belegte.

Alle diese Ergebnisse zeigen, dass die heutige Ernährungs- und Lebensweise für viele Beschwerden und Erkrankungen verantwortlich ist, da Ihre genetische Ausstattung dem nicht gerecht wird. Der Steinzeitmensch hat sich von naturbelassene Lebensmitteln ohne Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte ernährt. Er hatte ausreichend Bewegung und musste sich den natürlichen Lebensbedingungen anpassen. Auch ohne medizinische Versorgung wie wir sie heute kennen hatte der Steinzeitmensch eine ähnlich hohe Lebenserwartung wie wir heute. Ebenso interessant sind die Ergebnisse aus der forensischen Forschung, die belegen, dass die Knochendichte Ihrer Vorfahren größer war als die beim Menschen heute.

**Die damaligen Lebens- und Ernährungsbedingungen haben auch dazu geführt, dass der Cro-Magnon-Mensch eine ähnliche Körpergröße erreichte wie der Mensch heute. Sein Gehirn hatte ein Volumen von etwa 1500 cm<sup>3</sup>. Es war damit größer als das des heutigen Menschen.**

Dr. Staffan Lindeberg aus Schweden untersuchte in den 1980er-Jahren den Einfluss des Lebensstils auf die Gesundheit bei den Kitavas, einem Naturvolk auf Papua-Neuguinea. Sie leben ähnlich wie ihre Vorfahren in der Steinzeit und weisen keinerlei Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus auf. Viele von ihnen sind im Seniorenalter noch vergleichsweise fit und zeigen keine Anzeichen einer Demenz. Auch ohne Häuser, Heizung oder eine medizinische Versorgung werden die Menschen genauso alt wie die Bewohner der westlichen Welt. Ihre Ernährung setzt sich aus naturbelassene Lebensmitteln wie Früchten, Nüssen, Wurzeln, Gemüse, Fisch und Kokosnüssen zusammen und ist damit reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Omega-3-Fettsäuren sowie gesättigten Fettsäuren. Kitavas haben im Vergleich zu anderen Naturvölkern einen hohen Anteil an Kohlenhydraten in ihrer Kost, sie verzichten dabei aber auf Getreide und Hülsenfrüchte. Daneben werden auch keine Milchprodukte verzehrt. Diese Kitava-Studie ist damit nur eine Untersuchung von vielen, die die Vorteile der Steinzeit-Ernährung belegen.

## ERFORDERT DAS PALEO-KONZEPT EIN LEBEN WIE IN DER STEINZEIT?

Das Paleo-Konzept verbindet die Erkenntnisse über den gesundheitlichen Wert der Ernährungsgewohnheiten der Steinzeitmenschen mit den heutigen Möglichkeiten der Lebensmittelauswahl und -zubereitung. Sie werden nicht wie früher Ihr Fleisch nur roh essen müssen oder über offenem Feuer zubereiten. Auch beschränkt sich die Paleo-Ernährung nicht nur auf Lebensmittel, die es damals gab. Das Paleo-Prinzip greift vielmehr zu Lebensmitteln, die heute zur Verfügung stehen und kreiert daraus zeitgemäße und moderne Gerichte. ● Das Paleo-Prinzip steht den natürlichen Körpersignalen nicht im Wege. Es fordert Sie vielmehr auf, wieder bewusst auf Ihre innere Stimme zu hören: »Bin ich wirklich hungrig? Das Gefühl sagt mir, dass ich satt bin, also höre ich auf zu essen.« Mit Paleo steht das Hunger- und Sättigungsgefühl auch tatsächlich in Verbindung mit Ihrem Energiebedarf, anders als es bei einer getreide- und zuckerreichen Ernährung der Fall ist. Seien Sie also achtsam sich und Ihrem Körper gegenüber und finden Sie wieder zu sich selbst zurück.

# Rezepte



# EIERKUCHEN

100 g Maniokmehl / 100 g Chufamehl (Erdmandelmehl) / 300 ml Kokos- oder Mandelmilch / ½ TL Vanillepulver / 1 Prise Salz / 2 Eier

→ Maniok- und Chufamehl, Milch, Vanillepulver und Salz mit Handrührgerät cremig rühren. Die Eier unter Rühren hinzufügen. Eine Antihaftpfanne auf hohe Temperatur vorwärmen. Den Teig mit einer Suppenkelle in die heiße Pfanne fließen lassen und mit der Unterseite der Kelle kreisförmig in Richtung Pfannenrand verstreichen. Nach einer Minute die Pfannkuchen wenden. Nach Belieben mit frischem Obst, Kokosstückchen, Honig, Ahornsirup oder Bacon belegt servieren.



12 EIERKUCHEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
30 MINUTEN



# Einfache Gerichte

## HOKKAIDO- AVOCADO-SALAT MIT SCHINKEN UND KÜRBISKERNEN

2 kleine Hokkaido-Kürbisse / 1 EL Meersalz / 2 TL Paprikaflocken / 3 EL Kürbiskernöl / Saft von 1 roten Pampelmuse (alternativ Zitronensaft) / 50 g getrocknete Kürbiskerne / 2 reife Avocados / 8 große Scheiben Iberico-Schinken / Salz / frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

→ Die Kürbisse unter Wasser säubern, nicht schälen!

Die Kürbisse halbieren und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften dritteln und das Kürbisfleisch mit einem Sparschäler oder Messer in feine Streifen schneiden. Das Kürbisfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. 15–20 Minuten ziehen lassen, anschließend die Flüssigkeit abgießen. Die Paprikaflocken hinzugeben und mit Kürbiskernöl und dem Pampelmusensaft würzen. Einige getrocknete Kürbiskerne hinzugeben, alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den restlichen Kürbiskernen dekorieren und auf Tellern anrichten. Die Avocados schälen und die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit dem Schinken auf dem Salat anrichten.



6 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
35 MINUTEN



# BEEREN- ROTE-BETE-SMOOTHIE

¼ Apfel / ½ Banane / ½ l Mandel- oder Kokosmilch / 50 g TK-Beerenmischung / ¼ Rote Bete / 1 EL Honig oder Gula Java (Kokosblütenzucker) / 1–2 EL Crushed Ice

→ Den Apfel vierteln, schälen und entkernen, die Banane schälen und halbieren. Mandel- oder Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben, die restlichen Zutaten dazugeben. 2 Minuten mit einem Stabmixer verquirlen und abschmecken. In Gläser füllen und mit Crushed Ice genießen.



2 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
10 MINUTEN

# SPINAT-AVOCADO- MINZE-SMOOTHIE

1 Handvoll Babyspinat / ½ Banane / ½ Avocado / ½ l Mandel- oder Kokosmilch / Saft von ½ Limette (alternativ Saft von ½ Zitrone) / 15 Minzeblätter / 1 EL Honig oder Gula Java (Kokosblütenzucker) / 1–2 EL Crushed Ice

→ Den Babyspinat waschen und mit Banane und Avocado in einen Rührbecher geben. Mandelmilch, Limettensaft, Minze und Honig dazugeben und 2 Minuten mit einem Stabmixer verquirlen. Mit Honig abschmecken. Mit Crushed Ice genießen.



2 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
10 MINUTEN



# ARTISCHOCKEN MIT KOKOS- SAFRAN-SAUCE

III  
6 PORTIONEN

II  
ZUBEREITUNGSZEIT  
1 STUNDE



Artischocken kann man heiß oder kalt essen. Dazu die Blätter auslösen, mit der fleischigen Seite in die Sauce tunken und durch die Zähne ziehen (harten Außenteil wegwerfen). Wenn alle Blätter entfernt sind, mit einem Löffel den haarigen (ungenießbaren) Teil rund um das Herz entfernen. Der verbleibende Teil rund um den Stängel ist das Beste an der Artischocke – das Herz. Artischockenherz in Stücke schneiden und auch in die Sauce tunken.

Die frischesten Artischocken sind diejenigen, bei denen die Blätter noch geschlossen sind.

3 Artischocken  
3 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
1 unbehandelte Zitrone

→ Von allen Artischockenblättern die dornigen Spitzen abschneiden. Bei jeder Frucht 2 cm von der Spitze abschneiden und großzügig die kleinen Blätter rund um den unteren Stängel entfernen. Stängel auf 2 cm Länge stutzen. | Artischocken unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch putzen | Einen Topf mit so viel Wasser befüllen, dass alle Artischocken bedeckt sind (die Artischocken noch nicht in den Topf legen!). Zitronenscheiben, Knoblauchzehen und Lorbeerblätter hinzugeben. Kurz zum Kochen bringen, dann köcheln lassen. | Die Artischocken hinzugeben und mit einem Gewicht (z. B. einem kleinen Teller) dafür sorgen, dass sie vollständig unter Wasser bleiben. | Artischocken abhängig von der Größe 20–40 Minuten kochen. Sie sind fertig, wenn man sie am unteren Ende des Kopfs leicht einschneiden kann. Mit dem Kopfnach unten in ein Küchensieb legen, damit das Wasser ablaufen kann.

## Kokos-Safran-Sauce

2 mittelgroße Schalotten  
½ EL Kokosfett  
(alternativ Rinderfett)  
50 ml trockener Weißwein  
250 ml Kokosmilch  
150 ml Gemüsebrühe  
½ g Safranfäden  
Salz  
evtl. getrocknetes  
Orangeschalpulver

→ Schalotten schälen und fein würfeln. | In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Kokosfett erwärmen. Schalotten hinzugeben und anbraten, bis sie weich werden. Weißwein zugießen und den Alkohol verdunsten lassen. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Safran hinzugeben. Um die Hälfte reduzieren. Mit Salz und evtl. Orangeschalpulver abschmecken.





# BASILIKUM-KOKOS-EIS MIT ERDBEERCOULIS



8 PORTIONEN



VORBEREITUNGSZEIT | 45 MINUTEN  
ZUBEREITUNGSZEIT | 1 STUNDE  
KÜHLZEIT | 4 STUNDEN

½ Bund frisches Basilikum / 2 TL getrocknetes Basilikum / 500 ml Vollfett-Kokosmilch / 1 Gewürznelke / 5 Eigelb / 175 g Honig / 1 Prise Salz

→ Das frische Basilikum grob hacken. Kokosmilch, frisches und getrocknetes Basilikum, Salz und Nelken in einem Kochtopf auf mittlerer Hitze erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen (nicht kochen!). Vom Herd nehmen und 45 Minuten ziehen lassen. Die Basilikum-Kokosmilch durch ein Sieb streichen und nur den flüssigen Teil aufbewahren. Eigelb und Honig in einer großen Schüssel glatt rühren. Kokos-Basilikum-Mischung hinzugeben und verrühren. Alles unter Rühren über dem Wasserbad erhitzen, bis sich die Mischung verdickt. Die Mischung vom Wasserbad nehmen, die Oberfläche mit Klarsichtfolie oder Backpapier abdecken. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen, dann 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. In einer Eismaschine nach Herstellerangaben fertigstellen. Alternativ statt in den Kühlschrank 4 Stunden in die Tiefkühltruhe stellen und mit einem Schneebesen alle 30 Minuten umrühren, um die Eiskristalle zu zerstoßen.

## Erdbeercoulis

350 g Erdbeeren / 100 g Gula Java (Kokosblütenzucker) / 2 EL Rosenwasser / 2 EL Balsamicoessig / 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer / 1 Prise Vanille

→ Die Erdbeeren putzen, zerteilen, mit den restlichen Zutaten vermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren über das Eis gießen.

# Impressum

© 2014  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße



Alle Rechte an der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger aller Art, auszugsweiser Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung von Autor und Verlag für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Angaben in diesem Werk entsprechen dem Wissensstand bei Fertigstellung.

Dieses Buch darf nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung und/oder Ernährungsberatung und Behandlung gelten. In allen gesundheitlichen Fragen sollte ein Arzt konsultiert werden.

**Rezepte und Texte**  
Boris Leite-Poço  
[www.sauvageberlin.com](http://www.sauvageberlin.com)



**Fotografie und Reproduktion**  
Lutz Jäkel, Berlin  
[www.lutz-jaekel.com](http://www.lutz-jaekel.com)

Bild S.24 Fabio Muzzolini,  
© Sauvage

Bilder S.49, 53 Jennifer Martin,  
© Sauvage

**Hintergrund des Coverbildes:**  
»Bison«, Eric Tiedt 2013

**Lektorat und Redaktion**  
Sabine Antoni, Hamburg  
[www.sabine-antoni.de](http://www.sabine-antoni.de)

Laura Reil,  
Neuer Umschau Buchverlag,  
Neustadt an der Weinstraße

**Übersetzung der Rezepte**  
Matthias Schulz, Hamburg

**Gestaltung und Satz**  
Wagner Rexin, Stutensee

**Druck und Verarbeitung**  
Finidr, s.r.o., Cesky Tesin

Printed in Czech Republic  
ISBN 978-3-86528-783-0

**Besuchen Sie uns im Internet**  
[www.umschau-buchverlag.de](http://www.umschau-buchverlag.de)

Danke für die gute  
Zusammenarbeit

**Keramik**  
Feuer-Zeug-Keramik  
Mariannenstraße 48  
10997 Berlin-Kreuzberg

**Insekten**  
Insectable New Food  
[www.insectable.eu](http://www.insectable.eu)

