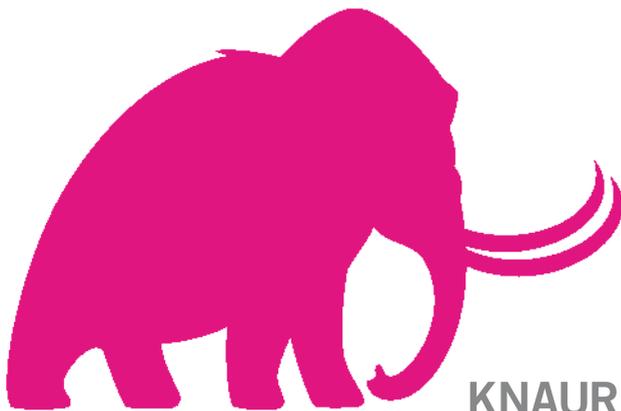


LEANNE ELY

SIMPLY PALEO

Steinzeitkost – schnell, einfach, gesund

Aus dem Englischen von Jochen Lehner



KNAUR 
MENSSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Part-Time Paleo. How to go Paleo without going crazy«
bei Plume, a member of Penguin Group (USA) LLC.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



© 2014 Leanne Ely
This edition published by arrangement with Plume, a member of Penguin
Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company.
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2015 Knaur Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Birgit Bramlage
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Mammut: Shutterstock/Cattallina
Felsoberfläche: Shutterstock/Kues
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-65760-7

2 4 5 3 1

Dieses Buch widme ich meiner Mutter.
Ich bin stolz, ihre Tochter zu sein.

Inhalt

Einleitung: Was ist Paleo?	9
1. Weshalb Paleo gut für die Verdauung ist?	21
2. Leben mit Paleo	35
3. Was Sie in der Küche brauchen	43
4. Paleo-Vorräte für Speisekammer, Kühlschrank und Gefriertruhe	47
5. Obst und Gemüse in der Steinzeitkost	59
6. Knochenbrühen und Suppen	83
7. Speisepläne für einen Monat Simply Paleo	103
8. Simply Paleo in der Familie	171
9. Zauberei mit dem Schongarerer	181
10. Simply-Paleo-Gerichte zum Einfrieren	193
Bezugs- und Informationsquellen	222
Forschung	223
Dank	223
Über die Autorin	224

Einleitung

Was ist Paleo?

Was soll Paleo, also Steinzeitkost, eigentlich sein? Isst man da nichts anderes als am offenen Feuer gegrillte Mammuststeaks?

Ich selbst ernähre mich zumindest teilweise nach Paleo-Prinzipien, bekomme also Fragen dieser Art öfter zu hören. Damit das gleich geklärt ist: Mammuts spielen meines Wissens keine Rolle in der Paleo-Ernährung. Sollten Sie jedoch von einer vertrauenswürdigen Quelle von freilaufenden Mammuts aus regionaler Erzeugung erfahren, geben Sie mir Bescheid. Es gibt nichts, was ich nicht mindestens einmal probiere. Zunächst einmal sollten Sie wissen, dass

der Begriff Paleo einfach ein Kürzel ist, das in seiner englischen Schreibweise einerseits auf die Altsteinzeit (Paläolithikum) und andererseits auf eine Ernährungsform verweist, von der wir aufgrund des derzeitigen Forschungsstands annehmen, dass sie der Ernährung des Menschen in der Steinzeit zumindest annähernd entspricht. Unsere Vorfahren ernährten sich von dem, was sie jagen, fischen oder sammeln konnten. So ist auch die heutige Steinzeitkost angelegt: Sie besteht aus Fleisch, Fisch, Eiern, viel Gemüse sowie Beeren und Nüssen.



Mein persönlicher Weg zur Paleo-Ernährung

Vor zehn Jahren wurde bei mir eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, eine Autoimmunerkrankung, die Schilddrüsengewebe zerstört und dazu führt, dass man depressiv wird, ständig erschöpft ist und sich generell elend fühlt. Und als wären diese Erscheinungen nicht schon unangenehm genug, lässt die Autoimmunerkrankung einen auch noch zunehmen. Hinzu kam eine Hauterkrankung namens Rosazea, die die Gesamtbilanz meines Unbehagens noch deutlich verschlechterte und mich zu einem unleidlichen, übergewichtigen, depressiven Menschen mit rotfleckigem, pickeligem Gesicht machte. Reizend, nicht wahr?

Der Zustand wollte sich einfach nicht bessern, ich fühlte mich wie in einem Strudel, der mich immer weiter nach unten zog. Der Alltag war nur noch ein Kampf, und ich konnte meine trübsinnige innere Verfassung einfach nicht mehr abschütteln.

Ich stellte Nachforschungen über Autoimmunkrankheiten an und stieß dabei immer wieder auf die Steinzeitkost, wie sie Entzündungen abklingen lässt und die Leute von allen möglichen Autoimmunproblemen befreit. Zudem nehmen sie auch noch ab und fühlen sich blendend!

Als ich zum ersten Mal über die Grundzüge dieser Ernährungsform las, war meine Reaktion mehr als skeptisch. Ich dachte immer wieder: »Jetzt komm! Ich will nicht auf Brot, Bohnen und Kartoffeln verzich-

ten. Diese kohlenhydratarme Ernährung habe ich doch schon ausprobiert, inwiefern soll das hier denn anders sein?«

Aber nachdem ich dann eine ganze Menge Erfolgsgeschichten gelesen hatte, drängte sich mir doch der Gedanke auf, dass eine Ernährungsumstellung womöglich helfen würde – schließlich half sie ja offenbar anderen Menschen. Also dachte ich um und redete mir gut zu: »Weißt du was, Leanne, vielleicht denkst du besser an das, was du zu gewinnen hast, statt an den Verzicht.«

Ich stürzte mich in die Paleo-Ernährung. Das war erst einmal schwierig. Das Brot fehlte mir, der Reis, die gelegentliche Ofenkartoffel. Aber was soll ich sagen, ganz allmählich wurde es besser. Ich fühlte mich insgesamt wohler und schließlich so gut, dass ich mich wieder sportlich betätigen wollte, wodurch es mir natürlich noch besser ging. Dann nahm ich noch grüne Säfte zu mir*, und ich fing an, mich wie ein völlig neuer Mensch zu fühlen.

Der Entzündungszustand meines Körpers klang nach und nach ab, und meine Symptome verschwanden eines nach dem anderen. Die Haut wurde besser, ich nahm ab, und mein Blutbild gab keinerlei Anlass zu ernsthafter Besorgnis. Und ein schlechtes

* Damit ist ein relativ neuer Trend gemeint, bei dem es um selbst hergestellte Säfte geht, die überwiegend aus grünem Gemüse bestehen und die zu einem Hauptbestandteil der täglichen Ernährung werden. Auch im deutschsprachigen Raum haben sich die Ausdrücke »Green Juice« und »Green Smoothie« durchgesetzt.

Blutbild spricht Bände, das können Sie mir glauben.

Es ist acht Jahre her, dass ich zum letzten Mal ein Buch geschrieben habe. Davor hatte ich eigentlich ständig neue Buchideen, und mein Verlag war wirklich zufrieden mit mir. Es gab einfach lange Zeit nichts, was so anregend war wie die Paleo-Ernährung. Mein eigener Weg begeistert mich derart, dass ich einfach darüber sprechen muss. Denn Paleo ist eine Lebensform, die tatsächlich funktioniert.

Wenn Sie sich bereits eingehend oder auch nur oberflächlich mit der Steinzeitkost beschäftigt haben, sind Sie ganz sicher schon auf die beinharten Paleo-Freaks gestoßen (mehr über sie im zweiten Kapitel). Wenn Sie die dort vertretene Paleo-Ernährungslehre zu streng finden, kann ich Sie beruhigen. Ich spreche in diesem Buch von Simply Paleo, und das hat seinen Grund.

Mir war nämlich von Anfang an klar, dass es darum gehen würde, das Beste an der Steinzeitkost so aufzubereiten, dass Sie es zu einem wohltuenden und wirksamen, aber nicht anstrengenden Bestandteil Ihres Lebens machen können. Seien wir ehrlich: Man tut, was man kann, aber das muss dann auch genügen. Ein Hinweis an dieser Stelle: Ich verwende sowohl die Begriffe Steinzeitkost, Paleo und Simply Paleo – Letzteres bezieht sich auf meine Lebens- und Ernährungsweise und spiegelt sich in den Rezepten wider.

Da Sie jetzt schon mal wissen, dass Ihnen kein strenger Höhlenmensen-Kodex ins Haus steht, mit dem Ihr Leben steht oder fällt, können wir uns jetzt ein wenig mit der wissenschaftlichen Seite von Paleo beschäftigen.

Was wird denn nun tatsächlich gegessen?

Sind Sie bereit für die Paleo-Ernährung und ihre Auswirkungen? Dann sehen wir uns jetzt erst einmal die Grundlagen an.

Die Ernährung beruht in erster Linie auf all dem, was unsere Vorfahren wohl verpeist haben: Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, etwas Obst, Nüsse, Kerne. Paleoistas, wie ich die Anhänger dieser Ernährungsform der Einfachheit halber nenne, kommen ohne Milchprodukte, Getreide und die meisten Hülsenfrüchte aus. Essen Sie also ein Steak, aber lassen Sie das Brötchen weg. Es wird Sie vielleicht überraschen, dass Paleoistas manches ablehnen, was Sie für gesund halten – Erdnüsse, Kichererbsen und Vollkorn zum Beispiel –, während sie Rindfleisch, Butter und Rotwein völlig in Ordnung finden. Ich werde Sie noch im Einzelnen darüber informieren, was Sie im Rahmen der Paleo-Ernährung alles essen dürfen.

Wenn Sie zu den Gerichten und Rezepten in diesem Buch kommen, werden Sie auch sehen, dass wir Paleoistas raffinierte Kochmethoden haben und unsere Speisen mit Kräutern und Gewürzen anreichern. Wir gehen gern großzügig mit Oliven- und Kokosöl um, wo es angebracht ist, auch mit Balsamico-Essig und anderen Würzzutaten, wie zum Beispiel Paleo-Senf und Salsa. Steinzeitkost ist von Natur aus glutenfrei und von geringer Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Eier haben ihren festen Platz in dieser Ernährungsform, ähnlich wie Schinken, sofern er frei von Pökelsalzen ist. Höre ich Sie da erleichtert aufseufzen?

Und bevor Sie jetzt in Stress geraten, was nun erlaubt ist und was nicht, atmen Sie lieber tief durch. Ich werde Ihnen bei der Umstellung auf die Paleo-Ernährung nach bestem Wissen helfen, schließlich habe ich mental einmal genau da gestanden, wo Sie jetzt stehen.

DIE FÜNF GRUNDREGELN VON SIMPLY PALEO

Milchprodukte größtenteils weglassen.

Wenn Sie Milchprodukte zu sich nehmen, dann nur in ganz kleinen Mengen. Stellen Sie sicher, dass es sich um wirklich guten Käse handelt, der zum Abbau des Milchzuckers (Laktose) mindestens 120 Tage reifen konnte.

Kein Gluten.

Gluten ist einfach nur schlecht und ruiniert einem im Handumdrehen die Gesundheit. Wenn es unbedingt mal ein Pasta-Gericht sein muss, nehmen Sie wenigstens Quinoa-Nudeln – aber bitte wenig davon, denn auch Quinoa ist ungemein kohlenhydratreich. Ein Überschuss an Kohlenhydraten belastet den Körper mit zu viel Zucker (zu dem alle Kohlenhydrate im Körper umgebaut werden).

Keine Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte sind in der Steinzeitkost nicht vorgesehen, da sie einen hohen Gehalt an Lektinen aufweisen (über Lektine werden Sie im ersten Kapitel noch mehr erfahren). Aber wenn Sie unbedingt Erbsensuppe essen müssen, dann verwenden Sie einfach gekeimte

Erbsen. Sie müssen die kleinen Erbsen einfach ein paar Tage keimen lassen, schon kann es leckere Erbsensuppe geben. Wenn Sie Körner und Hülsenfrüchte keimen lassen, werden die Lektine abgebaut, und das Endprodukt ist für die Paleo-Ernährung geeignet.

Vorsicht bei Kartoffeln.

Kartoffeln lassen Sie generell besser weg, weil sie sehr viele Kohlenhydrate haben. Wenn es nicht ohne geht, nehmen Sie violette Kartoffeln in kleinen Portionen zu sich. Diese sind allerdings nicht im herkömmlichen Supermarkt zu bekommen, sondern in Fachgeschäften und im Internet bestellbar.

Gemüse.

Mit Gemüse essen Sie sich satt, da Sie es ja nicht mehr mit Brot und anderen Getreideprodukten tun werden. Seien Sie bei stärkereichem Gemüse etwas vorsichtig, halten Sie sich lieber an Sorten wie Brokkoli, Blumenkohl und natürlich die dunkelgrünen Blattgemüse, die allesamt nur geringe Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben.

Simply Paleo – was alles dazugehört

Simply Paleo umfasst mehr als die Ernährung. Es ist eine Lebensweise, die sich an folgenden Prinzipien orientiert:

- Wir müssen unseren Körper mit Nährstoffen versorgen, und die beste Nährstoffquelle sind Pflanzen, vor allem wenn sie aus regionaler Bioerzeugung stammen und nicht außerhalb ihrer Saison angeboten werden.
- Eier von freilaufenden Hühnern sind besonders reich an Eiweiß, Aminosäuren und Mineralstoffen.
- Fleisch von Weidetieren ist eine erstklassige Eiweißquelle. Vermeiden Sie es, industriell produziertes und verarbeitetes Fleisch zu essen.
- Alles, was dem Stressabbau dient, unterstützt Ihre Gesundheit ganz entscheidend und sollte einen Platz in Ihrem Alltag haben: Massage, Yoga und was Ihnen noch so gefällt.
- Bewegung ist ganz wichtig, aber Ihre sportlichen Aktivitäten sollten Ihnen auch Spaß machen.
- Ruhe und Erholung unterstützen die Gesundheit, werden aber oft zu wenig beachtet. Unser Körper braucht ausreichend Schlaf, schon um unseren Hormonhaushalt funktionstüchtig zu halten.
- Obst ist nicht ganz so gesund wie Gemüse. Der Zuckergehalt ist deutlich höher, weshalb wir beim Verzehr von Obst ein wenig Zurückhaltung üben sollten.
- Nüsse, Beeren und Kerne enthalten viele Vitalstoffe und sollten täglich gegessen werden, wenn auch nicht in großen Mengen.
- Raffinierter Zucker, Getreide, Hülsenfrüchte, alle glutenhaltigen Lebensmittel sowie alle abgepackten, industriell verarbeiteten Nahrungsmittel sind »Antinährstoffe« und sollten gemieden werden.
- Gesunde Fette wie Olivenöl, Kokosöl, Butter von Weidetieren und Avocado tun dem Körper gut.
- Alle anderen isolierten pflanzlichen Öle und Fette sind gefährliche Kunstprodukte und nicht zum menschlichen Verzehr geeignet.
- Griechischer Joghurt, Kefir und mehr als 120 Tage gereifter Käse sind akzeptable Milchprodukte.
- Rotwein besitzt probiotische Eigenschaften, ein beeindruckendes Nährstoffprofil und kann in Maßen getrunken werden.
- Probiotika und vergorene Gemüse sind gut für die Verdauung.
- Knochenbrühe ist sehr gesundheitsfördernd für den Darm und sollte eines Ihrer Grundnahrungsmittel werden.
- Achten Sie auf Ihre Verdauung.
- Kalorienzählen ist überflüssig.

»Paleo« und »Primal« – Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Wenn Sie sich für das Thema Steinzeitkost interessieren, werden Ihnen die beiden Begriffe »Paleo« und »Primal« bereits geläufig sein. Vielleicht haben Sie den Eindruck gewonnen, dass sie weitgehend austauschbar sind. Es gibt jedoch ein paar charakteristische Unterschiede, die ich Ihnen kurz aufzeigen möchte.

Beide Ansätze basieren auf der Evolutionsforschung, deren Ergebnisse klar erkennen lassen, dass unsere heutige westliche Ernährungsform kaum noch etwas mit der Ernährung unserer Vorfahren vor Millionen von Jahren gemein hat. Und beide Richtungen behaupten, dass es uns gesundheitlich besser ginge, wenn wir uns ernähren würden wie in der Steinzeit.

Die wichtigsten Übereinstimmungen zwischen der Paleo- und der Primal-Lebensweise sind:

- Vor allem Gemüse essen.
- Viel Eiweiß zu sich nehmen.
- Getreideprodukte wegen des enthaltenen Glutens möglichst meiden.
- Den Verzehr von Mais einstellen – das gilt übrigens auch für den fruchtzuckerhaltigen Maissirup.
- Generell Zucker meiden, insbesondere in raffinierter Form.
- Keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel.
- Gelegentlich ein Bier oder ein Glas Wein genießen.
- Für regelmäßige Bewegung sorgen.

Neben den vielen Übereinstimmungen gibt es ein paar Unterschiede:

- Paleoistas meiden grundsätzlich Milchprodukte – sie lassen allenfalls Butter aus Weideviehhaltung zu. In der Primal-Ernährung kann man sich ab und zu vergorene Milchprodukte gönnen.
- Manche Paleo-Anhänger meiden gesättigte Fette und ziehen Grenzen bei fettem Fleisch, Eiern (sechs pro Tag) und Butter. Ich hingegen gönne mir viel Butter, Rindfleisch von freilaufenden Tieren und Kokosöl. In der Primal-Ernährung hat man keinerlei Angst vor gesättigten Fetten, und Eier sind unbeschränkt erlaubt.
- Fermentierte Sojaprodukte und Bioedamer sind in der Primal-Ernährung erlaubt, während sie von Paleo-Anhängern ganz gemieden werden.

Paleoistas verzichten auf den Verzehr von Hülsenfrüchten, während die Primal-Anhänger gelegentlich davon essen.

Paleo hat sich im Laufe der Jahre ganz erheblich entwickelt und manches von der Primal-Ernährung übernommen. Mittlerweile finden viele Anhänger vergorene Milchprodukte und griechischen Joghurt unbedenklich. Viele meiner Gesinnungsgenossen schränken sich jetzt auch bei Eiern nicht mehr ein und lassen sich sogar den Schinken nicht länger ausreden. Ich denke, Sie verstehen, was ich meine.

Soweit ich es beurteilen kann, hat jeder, der sich so ernähren möchte, seine ganz eigene Abwandlung der Steinzeitkost gefunden, und ich finde das völlig in Ordnung. Allen zusammen ist wichtig, dass es sich um echte Lebensmittel handeln muss und Pseudonahrung nicht in Frage kommt.

Ich persönlich gehöre keinem der beiden Lager hundertprozentig an, sondern habe mir meine eigene Ernährungsform entwickelt – Simply Paleo.

Linsen.

Diese kleinen Hülsenfrüchte wirken auf den ersten Blick doch ganz gesund, oder? Tatsächlich enthalten Linsen aber Lektine, die ganz schlecht für unser Verdauungssystem sind. Aber wenn Sie die Linsen erst einmal keimen lassen, werden die Lektine entschärft und können ohne Bedenken gegessen werden. Linsen keimen wie jede andere Keimsaat – mehr zum Keimen erfahren Sie übrigens im fünften Kapitel.

Erdnüsse.

Erdnüsse sind botanisch gesehen keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte und enthalten Phytinsäure, die unlösliche Verbindungen mit bestimmten Mineralstoffen eingeht. Diese Mineralstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, stehen dem Körper dann nicht mehr zur Verfügung. Darüber hinaus begünstigt Phytinsäure eine Gesundheitsstörung, die unter der Bezeichnung »Leaky Gut Syndrom« bekannt geworden ist. Gemeint ist eine zu hohe Durchlässigkeit der Darmwand (Hyperpermeabilität) für Stoffe, die eigentlich nicht in den Blutstrom gelangen dürfen. In der Folge kann es zu zahllosen Komplikationen kommen, beispielsweise zu Autoimmunerkrankungen.

Reis.

Strenge Paleoistas meiden Reis, da er zu den Getreiden gehört und nicht viel an Nährstoffen zu bieten hat. Außerdem gilt für Reis das, was wir über Erdnüsse gesagt haben: Seine Phytate (das sind Verbindungen der Phytinsäure) binden bestimmte Mineralstoffe so stark, dass sie dem Körper praktisch entzogen werden.

Mais.

Mais hat einen hohen glykämischen Indexwert und wirkt stark blutzuckersteigernd. Außerdem ist Mais kein Gemüse, sondern ein Getreide! Im fünften Kapitel werden Sie noch mehr darüber erfahren, weshalb man Mais besser weglässt, unter anderem weil es in manchen Gegenden der Welt praktisch nur noch genmanipulierten Mais gibt.

Zehn gebräuchliche Nahrungsmittel, die nicht für Paleo geeignet sind

Sie werden in diesem Buch auch von Nahrungsmitteln lesen, die Ihnen vermutlich völlig harmlos vorkommen, die aber von Paleoistas gemieden werden wie Junkfood.

Wenn man anfängt mit der Steinzeitkost, ist manchmal nicht leicht zu verstehen, weshalb Lebensmittel, die man für gesund gehalten hat, unverträglich sind, während andere, die wir weglassen sollen, in Wirklichkeit gesund sind.

Paleo-Ernährung beruht auf dem Prinzip, dass wir uns heute wieder von den Nahrungsmitteln ernähren, die unseren altsteinzeitlichen Vorfahren zur Verfügung standen. Der Grund hierfür ist, dass für unsere genetische Ausstattung und für unsere Physiologie nicht genug Zeit vergangen ist, um sich auf die neuen Nahrungsmittel einzustellen, die es erst seit dem Beginn der Landwirtschaft gibt, wie zum Beispiel Weizen. Vollkorngetreide sind nicht die einzigen »natürlichen« Nahrungsmittel, die Sie in der Paleo-Ernährung weglassen. Ähnliches gilt für die folgenden zehn Nahrungsmittel:

Kichererbsen.

Sie gehören ebenfalls zur Familie der Hülsenfrüchte und haben deshalb keinen Platz in der Steinzeitkost.

Weißer Kartoffeln.

Kartoffeln mit weißem Fleisch bestehen fast ausschließlich aus Stärke und sind im Hinblick auf den Nährwert anderen Beilagen weit unterlegen. Zudem gehören sie zur Familie der Nachtschattengewächse und enthalten Solanin, ein sogenanntes Glykoalkaloid, das bei empfindlichen Menschen die beschriebene Durchlässigkeit der Darmwand begünstigen kann.

Soja.

Gesundheitsapostel verzehren seit Jahrzehnten Sojaprodukte. Heute wissen wir, dass Sojabohnen voller Lektine und Phytate sind. Ganz davon abgesehen, dass es sich, zumindest in den USA, vielfach um gentechnisch veränderte Sojasorten handelt.

Erbsen.

Grüne Erbsen sind Hülsenfrüchte und werden deshalb von strengen Paleoistas gemieden. Sie sind jedoch nicht übermäßig schädlich, sofern man nicht aufgrund eines bereits vorhandenen Leaky Gut Syndroms besonders empfindlich ist. Erbsen haben eine deutliche Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel; falls Sie dennoch Erbsen essen möchten, seien Sie bei der Menge sehr zu-

rückhaltend. Die einzige Ausnahme ist Erbsenprotein, das Sie als Pulver kaufen können. Hier sind die Phytate so gut wie ganz entfernt, und dieses Eiweiß ist sehr leicht verdaulich.

Hafer.

Die Höhlenmenschen haben keine Haferflocken gegessen, und in der Steinzeitkost hat Hafer auch keinen Platz. Es enthält Phytinsäure und ist deshalb sehr bedenklich, vor allem wenn Sie aufgrund von zu hoher Durchlässigkeit der Darmwand bereits an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden.

Bohnen.

Auch Bohnen sind bekanntlich Hülsenfrüchte und deshalb reich an Lektinen. Sie sind für die Paleo-Ernährung nicht geeignet.

Zum Umgang mit diesem Buch

Simply Paleo. Steinzeitkost – schnell, einfach, gesund bietet unter anderem zwölf Wochen-Speisepläne (einschließlich Einkaufslisten) für den Einstieg. Sie werden auch erfahren, was Sie an Ausrüstung für die Küche benötigen und welche Zutaten Sie in Vorratsschrank, Speisekammer und Kühlschrank bereithalten müssen. Für die Tage, an denen Sie versucht sein könnten, Fastfood zu essen, finden Sie am Ende des Buches zwanzig Tiefkühlgerichte. Darüber hinaus habe ich Rezepte für Schongarer oder Slowcooker und ein ganzes Kapitel über Suppen zusammengestellt. Darunter ist auch meine sagenhafte Mitochondrien-Kraftsuppe, die Ihnen die täglich benötigten Gemüse auf köstliche Art und Weise zuführt. Ein Kapitel wird Ihnen erläutern, welche Aspekte der Paleo-Lebensweise ich für nicht zwingend notwendig halte, und ein anderes gibt Ihnen Hinweise zur sanften Einführung Ihrer Kinder in die Paleo-Ernährung.