

# Sanfilippo / Staley

## Das große Buch der Paläo-Ernährung

Leseprobe

[Das große Buch der Paläo-Ernährung](#)

von [Sanfilippo / Staley](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b18349>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# INHALT

Vorwort	7
Widmung und Danksagung	8
Zur Einführung	11
<b>Teil 1: Das Warum – Nahrung und Ihr Körper</b>	
Was ist Paläo-Ernährung?	22
Tipps zu Paläo-Lebensmitteln	29
Tipps zur Paläo-Vorratshaltung	30
Tipps zur Lebensmittelqualität	31
Alles, was wir über gutes Essen gelernt haben, ist falsch	32
Paläo-Kost zu Hause: Lebensmittel einkaufen	42
Tipps zu Fetten und Ölen	44
Tipps zu Kochfetten	45
Paläo-Ernährung in der Öffentlichkeit: Restaurants und Partys	49
Paläo-Kost unterwegs: Auf der Straße oder in der Luft	55
Ihr Verdauungssystem: Die Teile, der Prozess und der Stuhlgang	58
Tipps zur Verdauung	74
Tipps zum Stuhlgang	75
Hat Ihr Darm Löcher?	76
Tipps zur Heilung einer pathologisch durchlässigen Darmwand	88
Tipps zu Gluten	89
Blutzuckerregulierung: Welche Kohlenhydrate sind gesund?	92
Tipps zu kohlenhydratreichen Paläo-Lebensmitteln	110
Tipps zu Süßstoffen	111
Häufig gestellte Fragen	112



## Teil 2: 30-Tage-Menüpläne

Der Umgang mit den Menüs	128
Autoimmunkrankheiten	131
Blutzucker-Regulierung	139
Gesunde Verdauung	149
Gesunde Schilddrüse	159
Multiple Sklerose, Fibromyalgie und chronische Erschöpfung	167
Gesundes Nervensystem	177
Gesundes Herz	185
Genesung nach Krebs	193
Sportliche Leistungsfähigkeit	201
Gewichtsabnahme	209
Mustergültige Paläo-Kost	217

## Teil 3: Rezepte

Einmaleins der Küche	224
Frühstück	240
Geflügel	256
Rind- und Bisonfleisch	278
Fisch und Meeresfrüchte	302
Lamm	318
Schweinefleisch	328
Beilagen und Salate	336
Soßen und Dips	382
Leckereien und Süßigkeiten	392
Register	412
Register der Rezepte und Zutaten	414
Tipps zum Heraustrennen	417

# Rezepte

## Einmaleins der Küche

So schneidet man eine Zwiebel	224
So schneidet man Gemüsepaprika	226
So schneidet man alles	228
Kräuter- und Zitronensalzmischungen	230
Gewürzmischungen	232
Mineralstoffreiche Knochenbrühe	234
Gelatinewürfel, in Kräutertee getränkt	234
Perfekt gebackener Speck	236
Schmelzbutter und Ghee	236
Rohes Sauerkraut (probiotisch) mit gerösteten Jalapeños und Knoblauch	238

## Frühstück

Gewirbelte Quiche ohne Kruste	240
Kürbispfannkuchen	242
Möhren-Lebkuchen-Muffins	244
Heidelbeer-Zitrone-Muffins	246
Kürbis-Cranberry-Muffins	246
Eiersalat mit Speck	248
Zucchini-Pfannkuchen	248
Vanille-Mandel-Biskuitbrot	250
Brei ohne Getreide, 2 Varianten	252
Pesto-Rühreier	252
Apfelstreusel-muffins	254

## Geflügel

Ganzes gebratenes Huhn mit Zitrusfrucht und Kräutersalz	256
Hühnerflügel, 2 Varianten	258
Gebackenes Knoblauch-Aioli	258
Huhn mit Zitrone und Artischocken	260
Rauchige Hühnerschenkel (Smoky Blend), in Speck gewickelt	262
Pikante gebackene Hähnchenkeulen	264
Hühnerschenkel mit Senfglasur	266
Truthahn-Burger mit indischem Gewürz	268
Hühnerfleisch-Salat-Wraps	270
Salatkorbchen mit chinesischem Fünf-Gewürze-Pulver	272
Gebackene Ente mit Kirschsoße	274
Truthahnkeulen, mit Salbei gebacken	276

## Rind- und Bisonfleisch

Kurze Rippchen, in Balsamessig geschmort	278
Spaghettikürbis Bolognese	280
Bisonfleisch mit Butternusskürbis, Kakao und Chili	282
Rinderbeinscheiben, mit Orange geschmort	284
Rindfleisch und gemischte Gemüsepfanne	286
Geröstete Markknochen	288
Mamas gefüllte Kohlrouladen mit Tomaten-Cranberry-Soße	290
Hayleys Rinderbauchlappensteak-Tacos	292
Gegrilltes Flankensteak mit Knoblauch, Paprika und Zwiebeln	294
Würziger Taco-Salat	296
Fünf Arten Salsa	296
Feurige Jalapeño-Büffelburger	298
Süßkartoffel-Pfannkuchen	298
Gefüllte Paprikaschoten nach italienischer Art	300

## Fisch und Meeresfrüchte

Thunfisch mit rotem Palmöl und Koriander auf Daikon-Nudelsalat	302
Jakobsmuscheln nach asiatischer Art	304
Gegrillter Lachs mit Zitrone und Rosmarin	306
Pesto-Garnelen und Kürbis-Fettuccine	308
Einfache Lachskuchen	310
Tomatillo-Garnelen-Cocktail	312
Scholle mit Orange und Macadamianüssen	314
Lachs im Noriblatt	316
Einfaches Garnelen-Ceviche	316

## Lamm

Zitronen-Lamm-Dolmas (gefüllte Weinblätter)	318
Mediterraner Lammbraten	320
Lamm-Salatschiffchen mit Avo-Tsiki-Soße	322



Gewürzte Lammfleischbällchen mit Balsamfeigen-Kompott	324
Lammkebabs auf griechische Art	326
Lammkoteletts mit Oliventapenade	326

### Schweinefleisch

Schweinefilet mit Kreuzkümmel und Wurzelgemüse	328
Chorizo-Fleischbällchen	330
Oma Barbaras gefüllte Pilze	332
Fleischbällchenfüllung	334

### Beilagen und Salate

Dicke Brokkoli-Blumenkohl-Suppe mit Speck	336
Spargel mit Zitrone und Oliven	338
Kandierte Möhren	340
Koriander-Blumenkohl-Reis	340
Gegrillter Kürbis mit Ananas	342
Pürierte Faux-Tatoes	344
Gebackener Romanesco mit Zitrone	346
Butternusskürbissuppe mit Salbei	348
Rosenkohl mit Fenchel	350
Gebratene Rosmarinwurzeln	350
Gedünsteter Rotkohl mit Zwiebeln und Äpfeln	352
Geröstete Feigen mit Rosmarin	354
Gebackene Grünkohlchips	356
Eichelkürbis mit Zimt und Kokosnussbutter	358
Grüne Bohnen mit Schalotten	358
Butternusskürbis und Kumquats	360
Pikante Süßkartoffeln	362
Gebackene Rote Rüben mit Fenchel	362
Knusprige Süßkartoffelscheiben mit Curry	364
Kirschtomaten-Confit	366
Gedünsteter Spinat mit Pinienkernen und Korinthen	366
Datteln mit Pekannüssen und Ananas, in Speck gewickelt	368
Gebackener roter Knoblauch	370
Gebackene Perlzwiebeln	370
Regenbogen-Rotkohlsalat	372
Zucchini mit Caprese-Nudelsalat	374
Griechischer Salat mit Avo-Tsiki-Soße	374

Möhren-Grünkohl-Salat mit Zitronen-Tahini-Soße	376
Gemischter grüner Salat mit Roten Rüben und Blutorange	376
Flankensteak-Salat mit Balsam-Vinaigrette	378
Spinatsalat mit Walnüssen und Artischocken	380
Gemischter grüner Salat mit Persimonen, Spargel und Fenchel	380

### Soßen und Dips

Sahniger Blumenkohl-Hummus	382
Orangen-Vinaigrette	382
Hühnerleberpastete	384
Taramosalata	386
Soße aus gebackenem Knoblauch und Tahini	386
Einfache Cranberrysoße	388
Zwiebel-Knoblauch-Aufstrich	388
Baconnaisse	390
Ananas- (oder Mango-)Teriyaki	390

### Leckereien und Süßigkeiten

Trüffelchips mit Minz- oder Schoko-Orangen-Aroma	392
Orangencreme- und Minze-Plätzchen	394
Schokolade-Kokosnuss-Kekse	394
Vanille-Tahini-Trüffel	396
Mandelbutter-Cups, dunkel und hell	398
Kürbiskern-Gojibeeren-Rinde	400
Nussige Speckrinde	400
Schokocreme ohne Milch	402
Pistaziencreme ohne Milch	402
Kürbispudding mit Vanille	404
FrISCHE Heidelbeerstreusel	406
Gefrorene Himbeertorte	408
Mokka-Speck-Brownies ohne Mehl	410



Sanfilippo / Staley

## [Das große Buch der Paläo-Ernährung](#)

432 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)