

PRESSE-MELDUNG

3.396 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Kochbuch, Rezepte, Neuerscheinung, C.H. Beck-Verlag, Paläo-Ernährung, Paleo, Steinzeit, Evolution, Gesundheit, Genuss

Buch-Neuerscheinung: Steinzeitgenuss gibt Schwung Das PaläoPower-Kochbuch erscheint am 19. September mit 123 Rezepten und Geschichten aus der Steinzeit für mehr Energie und Lebensfreude

Frankfurt, 09. September 2014. Am 19. September 2014 erscheint „Das PaläoPower-Kochbuch: Energie und Lebensfreude aus der Steinzeitküche“ der Evolutionsbiologin Dr. Sabine Paul. Es bietet 123 Rezepte, mit denen Gesundheitsbewusste ihre Leistungskraft und ihr Wohlbefinden steigern können. Das umfassende Taschenbuch wartet mit einer Besonderheit auf: Kurzgeschichten aus der Steinzeit und von Jägern und Sammlern in Tansania, die die Autorin im vergangenen Herbst besuchte.

Die Ernährung ist ein Schlüssel zu Gesundheit und Fitness. Aber eine Vielzahl widersprüchlicher Empfehlungen sorgt für Unsicherheit, welcher Ansatz langfristig erfolgreich ist. Für die Frankfurter Biologin steht fest: „Die Ernährung der Jäger und Sammler ist der längste und erfolgreichste Ernährungstrend, den die Menschheit kennt – zwei Millionen Jahre. Wir sind noch immer Jäger und Sammler, zumindest genetisch gesehen. Was liegt da näher, als sich an ihrer Ernährung zu orientieren?“. Die Autorin ernährt sich selbst seit 2004 altsteinzeitlich (paläolithisch). „Dieses Buch ist für alle, die erfahren möchten, welche Lebensmittel einer natürlichen Ernährung entsprechen“, erläutert sie und berichtet von einem Zuwachs an Energie und Lebensqualität. Wichtig ist ihr, dass die Informationen zu einzelnen Nahrungsmitteln wissenschaftlich fundiert sind. Daher enthält das PaläoPower Kochbuch neben den Rezepten zwölf ausführliche inhaltliche Kapitel. Sie

erläutern die Bedeutung und Risiken von Fleisch, Milch, Getreide, Eier, Früchten, Wurzeln, Samen und Nüssen. Weitere Themen sind das Frühstück, natürliches Würzen und Süßen, vergessene und verbotene Lebensmittel sowie Glücksnahrung (Moodfood). Jedes Kapitel startet mit einem Einblick in das Leben der Altsteinzeit vor mehreren zehntausend Jahren oder einem von Sabine Pauls Erlebnissen bei heute in Tansania lebenden Jägern und Sammlern. Dort war sie im letzten Jahr zu Gast und hat sich aus erster Hand einen Eindruck von der artgerechten Ernährung verschafft.

Die Autorin legt Wert auf ursprüngliche und hochwertige Nahrungsmittel und auf Genuss. Die Rezepte sollen auch der Familie und Gästen gut schmecken. Sie animiert zu neuen Geschmackserfahrungen mit Wildpflanzen und Außergewöhnlichem wie Erdmandeln, Kastanienmehl oder Pastinakenbratkartoffeln. Mit saisonalen Schwerpunkten der Rezepte regt sie zum Kochen im Einklang mit Genen und Natur an. Die Zutaten der Paläo-Ernährung sind auch geeignet für Allergiker oder Menschen, die sich ohne Getreide, Gluten und Milchprodukte ernähren oder Eier und Zucker reduzieren möchten.

Das Kochbuch ist auf Wunsch der Leserschaft des ersten PaläoPower-Buchs von Sabine Paul entstanden. Darin erklärt sie, wie Übergewicht, Allergien, ADHS und Burnout entstehen („PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss“, C.H. Beck-Verlag, München, 2. Auflage 2013). Die Leser testeten und bewerteten die von der Autorin entwickelten Rezepte in der interaktiven „Steinzeitküche 2.0“. Die besten dieser Rezepte sind Bestandteil des Kochbuchs, neue Rezepte wurden hinzugefügt. Zubereitungstipps, Hinweise auf weitere Varianten oder vertiefende Informationen zu Lebensmitteln ergänzen jedes Rezept.

Bibliographische Daten

Das PaläoPower-Kochbuch: Energie und Lebensfreude aus der Steinzeitküche
Sabine Paul
C.H. Beck-Verlag, München, 1. Auflage (19. September 2014)
ISBN: 978-3-406-66764-0
16,95 €
272 Seiten, Klappenbroschur, 70 Abbildungen in schwarz-weiß
Erhältlich im lokalen Buchhandel und Online-Buchversand

Rezensionsexemplar anfordern

Eva Holz
Presse- und Lizenzabteilung
Verlag C.H.Beck, Literatur – Sachbuch – Wissenschaft
Wilhelmstraße 9
80801 München
Tel. +49 89 381 89 – 793
Fax +49 89 381 89 – 587
eva (Punkt) holz (at) beck.de

Über Dr. Sabine Paul und das PaläoPower-Institut

Dr. Sabine Paul, Molekular- und Evolutionsbiologin, ist Gründerin und Leiterin des PaläoPower-Instituts für evolutionäre Strategien in Frankfurt a.M. Sie publiziert als Wissenschaftsautorin und ist Vortragsrednerin und Trainerin bei Unternehmen und Bildungseinrichtungen. Aktuelle Buchpublikationen:
PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss, C.H.Beck-Verlag, München, 2. Auflage 2013
Das PaläoPower-Kochbuch: Energie und Lebensfreude aus der Steinzeitküche, C.H.Beck-Verlag, München, September 2014

„Paläo“ bedeutet „alt“ und steht für „Altsteinzeit“ (Paläolithikum). PaläoPower ist ein Synonym für die ursprüngliche Kraft, die in genetischen Programmen verankert ist, und Menschen zwei Millionen Jahre erfolgreich gemacht hat. Die evolutionäre Medizin geht davon aus, dass es zu Krankheiten oder Leistungsschwächen kommt, wenn genetische Programme und Umweltfaktoren nicht zueinander passen. Das evolutionäre Wissen lässt sich für den Erhalt der Gesundheit und eine Optimierung der Leistungskraft nutzen. Diesen Ansatz verfolgt das PaläoPower-Institut vor allem in den Bereichen körperliche und geistige Fitness, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Konzentrationsprobleme, ADS, ADHS, Stress und Burnout.



Pressematerial auf unserer Website

Bildmaterial und Presstexte zum Download: <http://palaeo-power.de/presse/>

Kontakt

PaläoPower-Institut für evolutionäre Strategien
Dr. Sabine Paul
Skylineblick 14
60438 Frankfurt a.M.
Tel.: 069 - 219 240 17
E-Mail: info (at) palaeo-power (Punkt) de
<http://palaeo-power.de>