

PRESSE-MELDUNG

2.458 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

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

Verblüffende Genüsse aus der Steinzeit

Lesung und Tipps aus dem neuen „PaläoPower-Kochbuch: Energie und Lebensfreude aus der Steinzeitküche“ von Sabine Paul beim Steinzeit-Brunch

Frankfurt, 16. September 2014. Wie die moderne Steinzeitküche Kopf und Körper in Schwung bringt, zeigt die Evolutionsbiologin Dr. Sabine Paul bei einer Lesung aus ihrem neuen „PaläoPower-Kochbuch“. Am Sonntag, 28. September serviert die Autorin begleitend zum Steinzeit-Brunch im Paleo-Bistro „Mammeo“ in Frankfurt um 10:30 Uhr und um 13:00 Uhr ungewöhnliche Tipps zur im Trend liegenden Paläo-Ernährung. Die Biologin lüftet auch einige Ernährungsgeheimnisse der Jäger und Sammler in Tansania, die sie kürzlich besuchte. Kostproben aus ihrem Kochbuch ergänzen den Paleo-Brunch, den Mammeo-Betreiberin Sariya Forkel von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr anbietet. Im Preis von 18 Euro (Kinder unter 12 Jahren die Hälfte) sind an diesem Tag die Kochbuch-Lesung und ein Begrüßungsgetränk zusätzlich enthalten. Plätze können im Mammeo unter 069-577 05 231 telefonisch reserviert werden.

Sabine Paul ernährt sich seit 2004 altsteinzeitlich: „Wir sind noch immer Jäger und Sammler, zumindest genetisch gesehen. Nichts ist natürlicher, als sich an ihrer Ernährung zu orientieren.“ Das PaläoPower-Kochbuch enthält 123 moderne Rezepte für heutige Steinzeit-Köche und zwölf Genussthemen mit Details für die Umsetzung. Dabei geht es sowohl um natürliches Würzen als auch um die Verwendung der richtigen Fette, gesunder Zucker oder um die Frage, ob frühstücken notwendig ist. Jedes Kapitel startet mit einem

Einblick in das Leben der Altsteinzeit vor mehreren zehnbis hunderttausend Jahren oder einem von Sabine Pauls Erlebnissen bei tansanischen 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 Zutaten der Paläo-Ernährung sind frisch, vielfältig und nährstoffreich. Die Steinzeitkost ist daher bei gesundheitsbewussten Genießern, Abnehmwilligen, aber auch bei Sportlern und gestressten Menschen beliebt. Auch Allergiker, die sich ohne Getreide, Gluten oder Milchprodukte ernähren müssen, stellen auf die abwechslungsreiche Jäger-und-Sammler-Kost um. „Nützliches zu entdecken ist wichtig - die Erkenntnisse sofort zu genießen noch besser“, ist die Erfahrung der Biologin. Sie vermittelt Tipps zu körperlicher und geistiger Fitness deshalb gern in der Kombination aus Vorträgen und Steinzeit-Happen.

Veranstaltungsort

Mammeo
Bornheimer Landwehr 26
60385 Frankfurt
Reservierung telefonisch unter: 069-577 05 231

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 (Punkt) 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 Pressetexte 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 (at) de
<http://palaeo-power.de>