



Inhalt

I. Einladung zu Genussabenteuern mit der Steinzeitküche	7
II. Die Paläo-Entdeckungsreise beginnt: Einstieg, Tipps und Tricks	13
III. Kulinarischer Reiseführer: PaläoPower-Genussthemen rund ums Jahr	27
Frühling	
Ohne Frühstück fit und fröhlich?!	28
Ach du dickes Ei!	32
Wilde Würze und das Salz in der Suppe	39
Sommer	
Fleisch: Klasse statt Masse	46
Muntermacher Milch?	55
Farbenfrohe Früchtchen	63
Herbst	
Wer knackt die Nuss?	71
Von Wurzeln, Samen und Getreiden	79
Tabu-Küche: Vergessene und verbotene Leckereien	87
Winter	
Lust auf Fett? – Aber natürlich!	95
Honig – oder: Gibt es guten Zucker?	106
MoodFood: Beste Laune mit Genuss	117
IV. Verführungen zu Fitness und Genuss:	
PaläoPower-Rezepte	125
Frühstück und Snacks	129
Frühlingsgerichte und Mittagstisch	153



Köstliche Milchalternativen	167
Brot-/Brötchenalternativen	181
Kunterbunte Sommerküche	187
Besondere Beilagen	197
Herbstrascheln	205
Desserts, Kekse, Kuchen	217
Wärmende Winterküche und kleine Tabus	243
Kleine Köstlichkeiten und Basisrezepte	255
V. Ausklang: Jagen und Sammeln in Büchern, Geschäften und Internet	265
Literatur	266
Danke!	271
Nachweis der Abbildungen	272