

Dr. Eudald Carbonell, Cinta S. Bellmunt, María Ángeles Torres

Paleo

Rezepte aus der echten Steinzeitküche

144 Seiten

Format 17,0 x 24 cm

Hardcover

Über 70 Fotografien

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2016

EUR 9,99



Rezepte aus der Steinzeitküche

Essen wie in der Steinzeit mit wissenschaftlichen Fakten von heute

Paleo, die Steinzeit-Diät, findet mehr und mehr Anhänger und wird nicht ohne Grund immer beliebter. Paleo ist die Kurzform für die Zeit des Paläolithikums, der Altsteinzeit. Die beliebte Diät orientiert sich an der ursprünglichen Ernährung der Jäger und Sammler, ahmt diese mit den heute verfügbaren Lebensmitteln nach.

Statt industriell verarbeiteter Lebensmittel, die im Verdacht stehen, Übergewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten und chronische Krankheiten zu fördern, gehören nur naturbelassene, gluten- und laktosefreie Nahrungsmittel auf den Paleo-Speiseplan. Fleisch, Fisch, Eier, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen bieten die ideale Nährstoffversorgung für unseren Organismus. Tabu sind jedoch Getreide, Zucker oder Milch. Das Kochbuch **Paleo. Rezepte aus der echten Steinzeitküche** setzt einen starken Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit unterlegt mit wissenschaftlichen Fakten.

- Spannende Hintergrundinformationen zu den Essgewohnheiten unserer Vorfahren
- Köstliche, gesunde und unverfälschte Paleo-Rezepte
- Vegetarische, vegane und fleischhaltige Gerichte
- Von einem anerkannten Paläontologen
- Praxisnah und konsumentenfreundlich

Das Buch liefert durch die Zusammenarbeit mit Archäologe und Paläontologe **Dr. Eudald Carbonell** und seinem wissenschaftlichen Team eine einzigartig fundierte Einführung in das Trendthema. Aufbauend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Essgewohnheiten unserer Vorfahren werden weitestgehend unverfälschte fleischhaltige, vegetarische und vegane Paleo-Rezepte vorgestellt.

Spannende Hintergrundinformationen zum Leben und zur Essenszubereitung in der Steinzeit begleiten jedes der zahlreichen köstlichen Gerichte.

Mehr Paleo geht nicht!

Die Autoren



Dr. Eudald Carbonell ist ein spanischer Archäologe, Anthropologe und Paläontologe. Er hat in Quartärforschung, Geologie und Geschichte promoviert und arbeitet zurzeit als Professor an der Universität Rovira i Virgili in Tarragona. Zudem ist er Direktor des Katalanischen Institutes für Menschliche Paläoökologie und Sozialevolution, IPHES.



Cinta S. Bellmunt ist Journalistin, Webredakteurin, Archäologin und Autorin verschiedener Bücher. Seit 2006 arbeitet sie als Leiterin der Presseabteilung am IPHES und in der Kommunikationsabteilung der Universität Rovira i Virgili.



María Ángeles Torres war 12 Jahre als Pressefotografin für einige der bekanntesten Zeitungen Spaniens tätig, bevor sie sich als freiberufliche Fotografin der Food-Fotografie zuwendete. Sie hat bereits an zahlreichen Kochbüchern mitgewirkt.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH
Steffi Brune
Birkenstr. 10
D - 14469 Potsdam
Tel. : +49 (0) 331 23 624-149
Fax : +49 (0) 331 23 624-200
Mail: presse@ullmann-publishing.com