

SVENJA BIERMANN

# Paleo to go

FOR BUSINESS



SVENJA BIERMANN

Paleo  
to go

FOR BUSINESS

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Johanna Wack

Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler

Lektorat: Karla Seedorf

Fotos und Rezepte: Svenja Biermann

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-394-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)





# INHALT

**Vorwort 7**

**Was ist Paleo? 11**

Der Lebensstil der steinzeitlichen Jäger und Sammler **11**

Der Lebensstil der heutigen Städter  
und Büromenschen **12**

Der urbane Jäger und Sammler **13**

Paleo-Lebensmittelliste **15**

*Paleokonforme Lebensmittel* **15**

*Nicht paleokonforme Lebensmittel* **18**

**Tipps zur Umsetzung  
des Paleo-Lifestyles im Berufsalltag 21**

## REZEPTE

Basics zum Vorbereiten 27

Paleo-Frühstück 49

Paleo-Lunch 70

Paleo-Snacks 119

Detox- und Powerdrinks 143

Paleo online bestellen 158





# Vorwort

Den Großteil des Tages verbringen wir am Arbeitsplatz oder sind unterwegs. Sich im Berufsalltag gesund und abwechslungsreich zu ernähren, stellt oft eine Herausforderung dar. Zeitmangel, kurze Mittagspausen und Geschäftsreisen sind nur einige Gründe dafür, warum man oft wieder in das „alte“ Essverhalten zurückfällt. Die Verlockungen, „irgendwas“ zu essen, sind groß: Schnell mal ein belegtes Brötchen vom Bäcker, mit den Kollegen in der Mittagspause in die Kantine oder ins nächstgelegene Restaurant, und dann vielleicht noch etwas Süßes am Nachmittag, um das Suppenkoma nach dem Mittagessen zu überwinden – und schon sind sie wieder vergessen, all die guten Vorsätze.

Vorzukochen halten wir für zu zeitaufwendig und kompliziert. Man greift lieber auf zeitsparende Varianten zurück, auf die Currywurst vom Imbiss oder den Pizzalieferservice.

Dabei ist es wirklich einfach und schmeckt viel besser, wenn man sich an die Vorbereitung seiner Mahlzeiten gewöhnt hat. Selbst gemachtes Essen ist viel leckerer, enthält keine Zusatzstoffe wie Zucker, billiges Füllmaterial oder Geschmacksverstärker. Was bei unseren Großeltern noch Normalität war, wird uns heute von der Industrie abgenommen. Ich selbst war und bin beruflich immer viel auf Geschäftsreisen unterwegs und daher oft auf der Suche nach paleokonformen Snacks und schnellen Rezeptideen für unterwegs. Genau das ist der Grund, warum ich die Idee zu diesem Buch hatte.

Was ist das Besondere daran?

Es beinhaltet einfache und leicht umzusetzende Paleo-Rezepte für Frühstück, Mittagessen und den Snack zwischendurch. Die Gerichte können zu Hause vorbereitet werden, sind im Kühlschrank länger haltbar und ideal zum Mitnehmen. Die Tipps, Tricks und Informationen sollen es erleichtern, den Paleo-Lifestyle im Arbeitsalltag umzusetzen.

Ich bin sicher, dass Ihre Kollegen neidisch auf die Paleo-Gerichte sein werden!

Viel Spaß beim Nachkochen und Snacken

wünscht

*Svenja Biermann*





# WAS IST *Paleo*?

## DER LEBENSSTIL DER STEINZEITLICHEN JÄGER UND SAMMLER

Paleo ist ein Ernährungs- und Lebensstil, der sich an dem Verhalten der Jäger und Sammler aus der Steinzeit orientiert. In der Steinzeit kannte man keinen Stress beziehungsweise keine Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Krebs, Demenz oder Diabetes. Das Geheimnis war die Mischung aus natürlicher Ernährung und täglicher Bewegung in der Natur. Dadurch war auch eine stetige Aufnahme von Sonnenlicht über die Haut garantiert. Der Tagesablauf eines Jägers und Sammlers bestand darin, morgens auf die Suche nach Nahrung zu gehen und dabei, wenn es sein musste, kilometerlange Strecken zurückzulegen. Unsere Vorfahren jagten im Schnitt zwei Tage lang und regenerierten sich danach etwa genauso lange, um neue Kräfte zu sammeln. Es gab nur das, was in der Natur zu finden war.

Der Hauptbestandteil der Nahrung war Gemüse, Wurzeln, Obst, Nüsse, Samen, Eier, Fleisch und Fisch. Die Ernährung setzte sich zu 40 bis 50 Prozent aus hochwertigen Fetten zusammen, zu 30 Prozent aus hochwertigem Eiweiß und zu 20 bis 30 Prozent aus Kohlenhydraten. Gegessen wurde gemeinsam in der Gruppe und die Nahrungsaufnahme wurde als Ritual gefeiert. Aufgrund des Nahrungsmangels aß man höchstens ein- bis zweimal am Tag zusammen. Somit schütteten unsere Vorfahren dabei nur wenig Insulin aus und hatten einen „normalen Blutzuckerspiegel“. Stress tauchte nur in Form von Flucht und Kampf bei existenzieller Bedrohung auf. Geschlafen wurde, wenn die Sonne unterging, und mittags

nach dem Verzehr der gesammelten Nahrung beziehungsweise der erlegten Beute. Was uns mit den Jägern und Sammlern aus der Steinzeit heute noch verbindet, sind unsere Gene. Diese ähneln immer noch denen unserer Vorfahren. Das bedeutet, dass sich der menschliche Organismus nicht an die veränderte heutige Lebensweise angepasst hat.

## DER LEBENSSTIL DER HEUTIGEN STÄDTER UND BÜROMENSCHEN

Wir leben heute in einer Überflusgesellschaft. Unser Lebensstil ist geprägt von der zunehmenden Digitalisierung, von ständiger Verfügbarkeit, unterschwelligem Dauerstress, Wettbewerb und stetigem Wachstum. Gegessen wird oft nur nebenbei und meistens industriell verarbeitete Nahrungsmittel mit einer hohen Energiedichte, die viel Weizenmehl, raffinierten Zucker, qualitativ schlechte Fette, künstliche Aromen, Glutamat, Fruktosesirup und viel Salz enthalten.

Der Tagesablauf des heutigen Menschen sieht bei vielen ähnlich aus. Der Wecker reißt uns aus dem Schlaf. Oft verlassen wir bereits gestresst das Haus und fahren mit dem Auto oder der Bahn zur Arbeit. Auf dem Weg dorthin kaufen wir schnell noch einen Milchkaffee, süßes Gebäck, ein Croissant oder belegtes Brötchen, um dieses nebenbei zu verzehren. Anschließend sitzen wir acht bis zehn Stunden bei der Arbeit, das heißt, der Großteil der Menschen verbringt die meiste Zeit des Tages mit wenig Bewegung in geschlossenen Räumen. Dadurch wird Sonnenlicht nur in geringen Dosen über die Haut aufgenommen mit der häufigen Folge, dass viele Menschen unter einem Vitamin-D-Mangel leiden. Die Mittagspause wird in der Kantine, im Restaurant oder im Imbiss um die Ecke verbracht oder man kauft schnell etwas im Supermarkt und isst im Büro.



# TIPPS ZUR UMSETZUNG DES PALEO-LIFESTYLES IM BERUFSALLTAG

## Ernährung

- Kaufen Sie Lebensmittel saisonal und regional.
- Lassen Sie sich auf regionalen Bauernmärkten von der Vielfalt inspirieren.
- Achten Sie auf die Qualität und Herkunft der Nahrungsmittel.
- Versuchen Sie sich selbst als Gärtner/in im eigenen Urban-Gardening-Projekt.
- Verwerten Sie Reste vom Vortag.
- Kochen Sie Portionen in größeren Mengen vor und frieren Sie sie ein.
- Bereiten Sie gesunde Snacks auf Vorrat zu.

## Entschleunigen

- Lassen Sie Ihr Handy in der Mittagspause im Büro.
- Verbringen Sie die Mittagspause draußen im Park.
- Verabreden Sie sich zum Mittagessen, ohne dabei über die Arbeit zu reden.
- Machen Sie einfach mal früher Feierabend, wenn die Sonne scheint, und genießen Sie das Wetter.

- Nehmen Sie sich nicht zu viele Dinge an einem Tag vor. Reduzieren Sie Ihre To-do-Liste auf das Wesentliche.

## **Bewegung**

- Lassen Sie das Auto stehen und fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit. Oder steigen Sie ein paar Haltestellen früher aus dem Bus und gehen Sie zu Fuß nach Hause.
- Benutzen Sie Treppen anstatt den Aufzug.
- Gehen Sie in der Mittagspause spazieren.
- Treiben Sie Sport in der Natur anstatt im Fitnessstudio und tanken Sie dabei Vitamin D.

## **Business Lunch**

- Ihr Paleo-Erste-Hilfe-Kasten für den Business Lunch: 1 Dose Kräutersalz, 1 kleine Flasche abgefüllte Mandel- oder Kokosmilch, 1 Tafel 80-Prozent-Schokolade.
- Fleisch, Fisch, Salat oder gedünstetes Gemüse gibt es fast in jedem Restaurant zu bestellen.
- Viele Restaurants bieten mittlerweile auch Süßkartoffeln als Beilage an.
- Nehmen Sie Ihr eigenes abgefülltes Paleo-Dressing mit oder würzen Sie einfach mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz oder mitgenommenem Kräutersalz.
- Nehmen Sie für den Kaffee nach dem Essen abgefüllte Mandel- oder Kokosmilch mit.
- Genießen Sie statt eines Desserts Schokolade mit 80 Prozent Kakaoanteil.

## **Unterwegs im Auto**

- Der Paleo-Erste-Hilfe-Kasten für das Auto enthält: 1 Packung Nüsse, 1 Flasche Wasser, 1 Packung Beef Jerky, 1 Packung Trockenobst, 1 Packung Gemüsechips



*Passt gut  
zu Hühnchen  
und Paleo-  
Crackern.*

# Italienische CASHEWPASTE

## Zutaten

**100 GR. CASHEWKERNE**  
**½ TL CHILIFLOCKEN**  
**1 BIO-LIMETTE**  
**1 BUND BASILIKUM**  
**6-7 EL OLIVENÖL**  
**1 TL HONIG**  
**SALZ**

## Zubereitung

1. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Limette heiß abwaschen, mit einem Küchentuch abtrocknen. Von der Limette die Schale fein abreiben.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerhacken.
4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.
5. In ein Glas abfüllen, mit etwas Öl bedecken, verschließen und kühl stellen. Im Kühlschrank ist die Paste circa 2 Wochen haltbar.



# Süßkartoffel-Paprika- MUFFINS

## Zutaten für 2 Personen

½ SÜßKARTOFFEL  
½ ROTE PAPRIKA\*  
½ ZUCCHINI  
1 ROTE ZWIEBEL  
1 KNOBLAUCHZEHE  
1 ZWEIG THYMIAN  
1 ZWEIG ROSMARIN  
1 EL OLIVENÖL  
SALZ, PFEFFER  
4 EIER  
50 ML MANDELMILCH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffel schälen und in einer Küchenmaschine raspeln.
3. Paprika und Zucchini waschen und abtrocknen. Strunk und Kerne vom Paprika entfernen. Beide Gemüse fein würfeln und mit den Süßkartoffeln in eine Schüssel geben.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zum Gemüse geben.
5. Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen. Kräuter grob hacken und darüberstreuen.
6. Gemüse mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Schüsselinhalt gut miteinander vermengen.
7. Eier und Mandelmilch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse gießen. Alle Zutaten miteinander vermischen und die Masse in gefettete Muffinformen füllen. Circa 20 bis 25 Minuten backen.

\* PAPRIKA ENTHÄLT  
VIELE IMMUNSYSTEM-  
STÄRKENDE NÄHRSTOFFE  
UND VITAMINE.



# HÄHNCHENBRUSTSALAT MIT *Rucola und Pinienkernen*

## *Zutaten für 2 Personen*

½ BIO-LIMETTE  
½ BUND THYMIAN  
1 TL SENF  
SALZ, PFEFFER  
3 EL OLIVENÖL  
2 MITTLERE HÄHNCHEN-  
BRUSTFILETS  
PAPRIKAPULVER  
30 GR. PINIENKERNE  
150 GR. RUCOLA  
8 CHERRYTOMATEN

## *Zubereitung*

1. Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale fein raspeln, Limette halbieren und Saft auspressen.
2. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen.
3. Limettenschale, Limettensaft, Thymian und Senf verrühren. Salz und Pfeffer zugeben, Olivenöl unterrühren. Vinaigrette in eine kleine Flasche abfüllen.
4. Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
5. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
6. Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, in eine Auflaufform geben und 15 bis 20 Minuten im Ofen garen.
7. In einer kleinen Pfanne Pinienkerne auf kleiner Hitze ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen.
8. Rucola waschen, trocknen, den unteren Teil der Stiele entfernen. Die Rucolablätter in ein Einmachglas füllen.
9. Tomaten waschen, trocknen, vierteln und über die Blätter geben.
10. Die abgekühlten Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und über die Tomaten legen. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.