

PALEO



PALEO-LEBENSSTIL

Das Nachschlagewerk

Inhalt - Nachschlagewerk

I.	Fleisch	3
II.	Fisch	3
III.	Nüsse & Öle	3
IV.	Obst & Gemüse	4
V.	Kräuter & Gewürze	5
VI.	Sonstiges	5
VII.	Saison für Obst	6
VIII.	Saison für Gemüse	7
IX.	Saison für Kräuter	8



Nachschlagewerk

Fleisch

Geflügel z.B.

- Ente
- Fasan
- Hühnchen
- Perlhuhn
- Truthahn
- Wachtel

Bison
 Büffel
 Hammel
 Hase
 Kalb
 Kamel
 Känguru

Krokodil
 Kuh
 Lamm
 Pferd
 Schaf
 Schweine
 Strauß

Wild z.B.

- Damwild
- Reh
- Rotwild
- Schwarzwild
- Ziege

Fisch

Aal
 Anchovis
 Austern
 Bass
 Blaufisch
 Calamari
 Dorade
 Flunder / Seele

Forelle
 Garnelen
 Glatthead
 Hai
 Heilbutt
 Hering
 Hummer
 Jakobsmuscheln

Kaviar
 Kabeljau
 Krabbe
 Lachs
 Makrele
 Muscheln
 Mönch Fisch
 Sardinen

Schaltier
 Schellfisch
 Schnapper
 Schwertfisch
 Tintenfisch
 Thunfisch
 Venusmuscheln
 Weißer Fisch

Nüsse & Öle

Avocadoöl
 Fischöl
 Hanföl
 Haselnüsse
 Haselnussöl
 Kakaobutter
 Kastanien
 Kokosnuss
 Kokosnussöl

Kürbiskerne
 Kürbiskernöl
 Lebertran
 Leinsamenöl
 Macadamianüsse
 Macadamiaöl
 Mandeln
 Mandelöl
 Mohnöl

Olivenöl
 Paranuss
 Pecannüsse
 Pekannussöl
 Pinienkerne
 Piniennussöl
 Pistazien
 Pistazienöl
 Schmalz

Senfö
 Sesamöl
 Sesamsamen
 Sonnenblumenkerne
 Sonnenblumenöl
 Tahini
 Walnüsse
 Walnussöl



Nachschlagewerk

Obst & Gemüse

Ananas	Grüne Bohnen	Mango	Oliven
Apfel	Grüner Salat	Paprika	Orange
Aprikose	Grünkohl	Passionsfrucht	Papaya
Artischocken	Guave	Persimmon / Kaki	Römer Salat
Aubergine	Gurke	Pfirsich	Schalotten
Avocado	Himbeeren	Pflaume	Schwarze
Banane	Honigtau	Pilze	Johannisbeeren
Birne	Ingwer	Pudding Apfel	Sellerie
Blattkohl	Karotte	Quitte	Spargel
Blaubeeren	Kirschen	Rosinen	Spinat
Blumenkohl	Kiwi	Rettich	Spirulina
Bohnensprossen	Knoblauch	Rhabarber	Sprossen
Brokkoli	Kohl	Rosenkohl	Sternfrucht
Brombeeren	Kranichbeere	Rote Beete	Süßkartoffel
Brunnenkresse	Kumquat	Rote Bete Blätter	Tomate
Erbsen	Kürbis	Rotkohl	Topinambur
Erdbeere	Kürbis	Sauerkraut	Trauben
Feige	Lauch	Meeresgemüse *	Wassermelone
Fenchel	Limette	Melonen	Weißkohl
Frühlingszwiebel	Litschi	Mungobohnen	Yamswurzeln
Gelber Kürbis	Loganbeere	Nashi-Birne	Zitrone
Granatapfel	Mammiapfel	Nektarine	Zucchini
Grapefruit	Mandarine	Okra	Zwiebel

* Zu den Meeresgemüsen gehören Agar, Arame, Dulse, Hijiki, Seetang, Kombu, Nori, Seepalme und Wakame.



Nachschlagewerk

Kräuter & Gewürze

Ajowan	Jalapeno-Paprika	Mohn	Senfkorn
Anis	Jasmin	Muskatnuss	Stevia
Anislikör	Kakao	Myrte	Tamarinde
Basilikum	Kamille	Nelken	Tee
Bockshornklee	Kardamom	Oregano	Thai-Basilikum
Cayenne Pfeffer	Koriander	Paprika	Thymian
Chili	Kreuzkümmel	Petersilie	Vanille
Curryblätter	Kurkuma	Piment	Wasabi
Dill	Lakritze	Pfeffer	Wattleseed
Estragon	Lavendel	Pfefferminze	Zitronen-Basilikum
Ginko	Lorbeerblatt	Rosmarin	Zitronenmelisse
Ginseng	Löwenzahn	Saflor	Zitronenminze
Granatapfelsamen	Majoran	Safran	Zitronenmyrte
Grüne Minze	Meerrettich	Salbei	Zitronenthymian
Grüner Tee	Meersalz	Schnittlauch	
Ingwer	Minze	Selleriesamen	

Sonstiges

Ahornsirup	Essiggurken	Mandelmilch	Nusssplitt
Butter	Gelatine	Mandelmuss	Pfeilwurzelmehl
Cashewkerne	Honig	Nussbutter	Roher Apfelessig
Eier	Kaffeebohnen	Nussmehl	Schinken
Eiweißpulver	Kokosmilch	Nussmus	Speck



Saison für Obst

Wertvolle Lebensmittel immer zum richtigen Zeitpunkt zu kaufen, das ist heutzutage eine Kunst.

Die saisonale Verfügbarkeit von Obst und Gemüse ist in den Supermärkten heutzutage kaum ein Problem, da die Lebensmittel durch ein unnatürliches Wachstum, Färbung und Konservierung das ganze Jahr über Saison haben. Doch hochwertige Lebensmittel sollte man immer, ob auf einem Bauernmarkt oder in einem Supermarkt, zum richtigen Zeitpunkt kaufen.

Saisonale Produkte, die zum richtigen Zeitpunkt gekauft werden, schmecken nicht nur besser, sondern haben auch viel mehr Nährstoffe.

Obst	Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Äpfel			x	
Aprikose	x	x		
Bananen	x	x	x	x
Birnen			x	
Blaubeeren		x		
Brombeeren		x		
Cranberrys			x	x
Erdbeere		x		
Feigen		x	x	
Grapefruit	x	x		
Himbeeren		x		
Honigtau		x		
Kirschen		x		
Kiwis			x	x
Mandarinen				x
Nabel Orangen	x			x
Nashi Birnen			x	
Nektarinen		x	x	
Persimmons / Kaki			x	
Pfirsiche		x	x	
Pflaumen		x	x	
Quitten			x	x
Rhabarber		x		
Rockmelon		x		
Trauben		x	x	
Valencia		x		
Wassermelone		x	x	
Zitronen	x		x	x



Saison für Gemüse

Gemüse	Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Artischocken	x			
Aubergine		x	x	
Blumenkohl	x	x	x	x
Bohnen		x	x	
Bohnensprossen	x	x	x	x
Brokkoli	x	x	x	x
Chilis		x		
Erbsen	x			
Fenchel	x			x
Frühlingszwiebel		x	x	
Grünkohl				x
Gurken		x	x	
Karotten		x	x	x
Kohl	x	x	x	
Kopfsalat		x	x	
Kürbisse		x	x	
Lauch	x	x		
Paprika		x		
Pilze		x	x	x
Rhabarber	x	x		
Rosenkohl	x		x	x
Rote Beete	x	x	x	
Sellerie		x		
Silverbeet	x			x
Spargel	x	x	x	
Spinat	x	x		x
Tomaten		x	x	
Zucchini		x	x	
Zuckerschoten		x	x	



Saison für Kräuter

Kräuter	Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Basilikum	x	x	x	
Dill	x	x		
Estragon	x	x		
Koriander	x	x		
Majoran	x	x	x	
Minze		x	x	
Oregano	x	x	x	
Petersilie	x	x	x	
Rosmarin	x	x	x	x
Salbei		x	x	x
Schnittlauch	x	x	x	
Thymian	x	x	x	

