

Zsírok

- Sertészsír
- Libazsír
- Kacsazsír
- Olajissimo – magyar gyártó új olaja, melyben kitűnő arányban van az O3 és az O6 aránya
- Kókuszzsír (elsősorban sütéshez, egyes édes krémekhez)
- Hidegen sajtolt szűz olívaolaj – sütésnél tönkremegy, de főzelékek és saláták tetejére kiváló; régi receptjeim között találsz még olyant, ahol olívaolajat használtam, időközben azonban én is “okosodtam”
- Tökmagolaj és egyéb magolajak – ízesítéshez hidegen
- Nagyon kevés vaj, inkább ghee, melyet otthon előre nagyobb mennyiségben el lehet készíteni (lásd külön receptben)
- Mogoróvaj, dióvaj, mandulavaj – kiváló édességek lehetnek – a mag nagy sebességen és zsírosodásig történő őrlésekor keletkezik a magból “vaj”

Lisztek - Őrölt alapanyagok

- Kókusz, ha másként nem, de kókuszreszelék őrlésével mindig hozzá lehet jutni, és a legolcsóbbak egyike; a gond vele csak annyi, hogy némelykor telítődünk a kókusz ízével
- Szezám – szezám őrleménye
- Szezámpehely – készen lehet kapni; én nagyon szeretem, viszont ha túl sokat teszünk az ételbe kesernyés lehet az íze; a kesernyés ízt sós ételekben őrölt köménnyel lehet közömbösíteni
- Lenmag – tojás nélküli sütéshez is, vagy tészták változatosabbá tételéhez, kiváló ragasztó hatása van; vízzel felöntve megduzzad
- Mandula – hántolt vagy hántolatlan mandula őrleménye, vagy malomipari termékként forgalmazott; semleges ízű, ezért kiválóan alkalmas mindenféle paleo kenyér, illetve paleo sütemény alapanyagának – szezonális termék ugyan, de gyakorlatilag egész télen kapható
- Dió – a dió őrleménye; előnyben vannak azok, akiknek saját fáik vannak, mert egyébként igen drága
- Mák – a mák őrleménye vagy malomipari termék
- Tökmag – hántolt tökmag őrleménye vagy malomipari termék; speciális karakteres íze miatt kevesen szeretik; a lisztek harmadolására vagy negyedelésére – ízesítésre kiválóan alkalmas
- Mogoró – őrölt (bokron termő) házi mogoró, mely elsősorban süteménykészítésre alkalmas (A fán termő – török mogoró is elfogadott a paleoban, de Magyarországon nem termesztik.)
- Az amerikai mogoró, más néven földi mogoró a paleoban tilos!

- 2015 legújabb paleo lisztje a zöld banán liszt.
- Zabpehely, zabliszt – zabpehelyből lehet otthon őrölni, de lehet készen is kapni – a zab csak kompromisszum a hazai paleoban, megtűrt amiatt, hogy lassan felszívódó szénhidrát, az avenin tartalma esetleg – főleg gyerekeknél – gluténérzékenyek reakcióit válthatja ki, egyébként viszont gluténmentes.
- Utifűmaghéj, útifűmaghéj liszt (2014) – Sokan használják a kenyerek vizes állagának megszüntetésére. Csak olyanoknak ajánlom, akik nem érzékenyek a hashajtó hatására. A liszt formátuma igazán kiváló állag javító anyag.
- Chia-mag – A kenyerek vizes állagának megszüntetésére is lehet használni. Egyébként pudingok is készíthetők a segítségével.

Tojás

- Folyamatosan nagyon sok tojásra van szükség – önmagában való fogyasztáshoz, ételek sűrítéséhez, sütemények és kenyerek sütéséhez

Húsfélék

- Érdemes a mélyhűtőben lehetőleg előre darabolva, darálva, kiadagolva többféle húst tartani
- A halak fogyasztása különösen preferált, hiszen a bennük lévő omega3 kiváló zsír

Zöldségek

- Friss zöldségek a hűtőben
- Gyorsfagyasztott zöldségek a mélyhűtőben – előre darabolva, kiadagolva
- Vöröshagymát, fokhagymát érdemes előre nagyobb mennyiséget megpucolni, darabolni, és a mélyhűtőben tárolni -, amennyiben az életmódunk olyan, hogy általában gyorsan kell összeütnünk valamit
- A paradicsom és a padlizsán, ha jól érett – használható, de tudni kell, hogy autoimmun betegségben szenvedőknek, alul működő pajzsmirigyeknek nem ajánlott (főve kompromisszum!)
- Pritamin paprikából érdemes ízesítésre előre krémet készíteni
- A szója nem paleo, mert hüvelyes növény – kivétel lehet kompromisszumként az a fajta szója, melyet a japánok esznek. A japánok a szóját évekig érlelik – fermentálják, és így már fogyasztásra alkalmas lesz. Sajnos nagyon sok termék, különösen a húsfélék tartalmaznak sok hozzáadott feldolgozatlan szóját – pl. a virsli, az olcsó kötözött sonkák stb.

Gyümölcsök

- Idénynek megfelelően friss gyümölcsök

- Gyorsfagyasztott vagy idényben mélyhűtőbe eltett gyümölcsök
- A cukor nélkül készített lekvárok és kompótok a főzés miatt csak kompromisszumnak számítanak.

Tejtermékek és pótlékok

- Kókusztej – sokféle konzerv és por alakú kiszerezésben kapható, készíthető házilag is
- Létezik kókusztejszín – Cocomas (a legjobb áron kapható)
- Mandulatej – lehet házilag készíteni
- Kesudiótej – kiváló minőségű tej, a tehéntejre leginkább hasonlít az íze
- Zabtej – miután zabból van, ezért kompromisszum; van, aki szereti
- Rizstej, szójatej – nem paleo tejek
- Vaj – tisztított vaj (ghee) – Az utóbbi a legmegbízhatóbb, de vajból jó minőségű használható, miután a vaj a tejnek a zsírja.
- Kemény sajt – Parmezán, Cheddar, Cheshire, Gruyére; félkemény ugyan, de erősen kompromisszumként – használjuk a Trappistát, az Ementálit stb.

Fűszerek

- Korlátlanul használhatóak és érdemes elszakadni a hagyományos magyar fűszerezéstől – a só, bors, paprika alkalmazásától, ezért tartsunk otthon sokféle fűszert; ilyen nagy felfedezésem pl a gyömbér vagy a kurkuma. Bátran kísérletezz!

Édesítőszer

- Stevia – magyar nevén jázminpakóca (cserjeféle) – lehet kapni szárított levél, folyadék, por és tablettá formában; a leveles formát régen használtam pl. paradicsommártás ízesítésére, tehát olyan ételbe, ahol mindegy, hogy megszínezi-e; folyékony formájának sajnos egy speciális mellékíze van, ezért sokan nem szeretjük, de van olyan, akit ez nem zavar; a stevia por nekem nagyon bevált, mert már nincs intenzív mellékíze – kivonták belőle, és szerintem süteményekben sokkal jobb használni, mint a nyírfacukrot, mert a xukortól a sütemény tésztája inkább folyós lesz; a stevia tablettá kiváló kávéba, teába, ha valaki igényli az édes ízt
- Nyírfacukor – többféle néven forgalmazzák, mint pl. xukor, xylitol stb.; lehet belőle akár porxukrot őrölni; vigyázni kell, mert különösen kezdetben hashajtó hatása van; a szervezet lassan megszokja; háziállatoknak – kutyáknak pl. kimondottan ártalmas, mert nem tudják megemészteni
- A tiszta sacharin paleo, csak jól nézd meg a dobozt, hogy valóban kizárólag sacharin legyen az édesítőben
- Méz – kis mennyiségben használható kompromisszum

- Az eritrit vagy eritritol egy természetes cukoralkohol, mely gyümölcsökben (pl. körte, dinnye, szőlő) is előfordul. Kinézetre és ízre nagyon hasonlít a cukorra, de a cukorra jellemző mellékhatások nélkül. Teljesen kalóriamentes (0 kcal/100g)
- Kókuszvirág cukor – paleo voltát vitatják; én használom igen kis mennyiségben karamellizálásra

Torták vagy sós készítmények bevonására, sűrítésére

- Zselatin lap vagy por
- Agar-agar – remekül használható növényi zselírozó (meglehetősen drága!) – por és szálal formában ázsiai boltban, egyes bioboltokban kapható.
- Nyílgyökér – Arrowroot (keményítő alacsony Ch-értékkel) – kompromisszum – állományjavító – pl. kenyér, paleo tejszínhab – ázsiai boltokban kapható.
- Tápióka (keményítő) – az alacsony Ch-értékű NaturCookta termék kompromisszum, egyébként a hazai paleo kezdetén nem volt ajánlott, ma kompromisszummként elfogadott.
- Cognac liszt (2014) – Ördögnyelv – a benne lévő glükomannán állományjavító tulajdonsággal bír, önálló termékeket NoCarb néven gyártanak belőle

Forrás: paleovital.hu