

**PALEO**  
COOKING

The best way of taste...



# PALEO

With Paleo, we begin to rediscover the first ages of humanity. We are bringing the healthy and traditional cooking methods right back to your kitchens.

It has been ages, cast iron is still known as the only material that can diffuse the heat best and seal the flavour in the food with no nutritional value loss.

Paleo products are made of cast iron. So, all Paleos can be used on all types of cooktops from induction to gas hobs. Along with its stylistic design, Paleo cooking also saves energy, provides maximum taste with the healthiest cooking experience.

Paleo... The best way of taste...

---

Med Paleo begynder vi at genopdage menneskehedens første måde at lave mad på. Vi bringer de sunde og traditionelle madlavnings metoder tilbage til dig køkken.

Der er gået årtier og støbejern er stadig kendt som det materiale der kan afstå varmen bedst og samtidig bevare smagen i maden.

Paleoprodukter er lavet i støbejern. Så alle produkter kan bruges på alle produkter lige fra induktion til gaskogeplade. Udover det flotte design, så sparer Paleo produkter også energi og giver den maksimale smagsoplevelse.

Paleo giver den bedste smag...

## About Cast Iron

Cast iron with enamel coating is the healthiest material to cook on.

Since all surface is coated with enamel, the bacteria growth is prevented, it is durable and corrosion free.

The material also is recyclable and thus environment friendly

Cast iron is resisted to high temperature and it is one of the best material to retain the heat for long time. It releases heat slowly and distributes it evenly which is perfect for slow cooking.

## Om støbejern

Støbejern med emaljelægning er det sundeste materiale at lave mad på.

Da hele overfladen er belagt med emalje, forhindrer det bakterier i at vokse derpå. Den er holdbar og korrosionsfri.

Materialet er genanvendeligt og dermed miljøvenligt.

Støbejern er modstandsdygtig overfor høje temperaturer og det er et af de bedste materialer til at holde varmen i lang tid. Det frigiver varme langsomt og fordeler det jævnt, hvilket er perfekt til langsom madlavning.

## Benefits of Cast Iron

Besides preserving the natural flavour of your food, there is also no loss of nutritional values. Steam generated during the cooking process stays in the pot thanks to the special structure of the lid. During cooking, all vitamins and minerals preserved and you can have healthy and tasty foods.

Compatible for all kinds of heat sources. Paleo cast iron pots and pans can be used in all hobs and oven types (except microwave ovens) .Gas, electrical, solid or radiant plate, vitroceramic and induction hobs and electrical, gas, or wood ovens.

All Paleo cast iron pots and pans are long lasting and durable thanks to its resistance to high temperature and scratch proof exterior enamel coating.

It also saves the energy as it preserves heat for long period of time. Absorbs and retains heat to keep food hot. Ideal for frying, grilling, roasting, simmering and slow cooking.

Dishwasher free - Paleo cast iron pots and pans can be washed in dishwasher thanks to its high quality enamel coated surface. Cleaning is easy and very practical.

Cast iron kitchenware adds style to your kitchen and table thanks to its elegant designs in different colors.

## Fordele ved støbejern

Udover at bevare den naturlige smag af din mad er der heller ikke noget tab af næringsværdier. Damp dannet under tilberedningsprocessen forbliver i gryden takket være lågets specielle struktur. Under madlavning kan alle vitaminer og mineraler bevares, og du kan derfor lave sunde og lækre retter.

Det er kompatibelt med alle former for varmekilder. Paleo støbejerns gryder og pander kan bruges i alle kogeplader og ovnstykker (undtagen mikrobølgeovne). Gas, elektrisk-, keramisk- og induktionskoger og el-, gas- eller træovne.

Alle Paleos støbejerns gryder og pander er langtidsholdbare takket være dens modstandsdygtighed overfor høje temperaturer og ridse frie emaljelægning.

Det sparer også på energien, da det bevarer varmen i længere tid. Det absorberer og opretholder varme for at holde maden varmt. Ideel til fritere, grille, stege, simre og langsom madlavning.

Tåler opvaskemaskine - Paleos gryder og pander kan blive vasket i opvaskemaskinen og takket være sin høj kvalitets emaljelagte overflade er rengøring meget let og praktisk.

Støbejerns køkkenprodukter tilføjer stil til dit køkken og spisebord takket være dets elegante design i forskellige farver.

# Casserole / Gryder



# Round Pot Tall XL

Rund Gryde Tall XL



P02820  
Red / Rød  
Ø 28  
6 kg  
6 - 8 Portion  
5,5 lt

P02810  
Black / Sort  
Ø 28  
6 kg  
6 - 8 Portion  
5,5 lt

# Round Pot Tall L

Rund Gryde Tall L



P02420

Red / Rød  
Ø 24  
4,35 kg  
4 - 4 Portion  
3,8 lt

P02410

Black / Sort  
Ø 24  
4,35 kg  
4 - 4 Portion  
3,8 lt

# Casserole / Gryder



# Round Pot Tall S

Rund Gryde Tall S



P02020

Red / Rød  
Ø 20  
3,20 kg  
2 - 3 Portion  
2,4 lt

P02010

Black / Sort  
Ø 20  
3,20 kg  
2 - 3 Portion  
2,4 lt

# Round Pot Short

Rund Gryde Lav



P02811

Black / Sort  
Ø 28  
5,25 kg  
4 - 6 Portion  
4,2 lt



# Cornered Short Pot

Kantet Gryde Lav



P02610

Black / Sort  
26x26 cm  
4,75 kg  
4 - 5 Portion  
3,2 lt



# Casserole / Gryder



# Casserole / Gryder



# Elliptical Short Pot

Oval Gryde Lav



P02960  
Burgundy  
23x29 cm  
5,75 kg  
4 - 6 Portion  
4,5 lt



# Round Pot XS

## Rund Gryde XS



P01250

Orange  
Ø 12  
2,55 kg  
1 - 3 Portion  
0,5 lt



P01220

Red / Rød  
Ø 12  
2,55 kg  
1 - 3 Portion  
0,5 lt



P01230

Green / Grøn  
Ø 12  
2,55 kg  
1 - 3 Portion  
0,5 lt



Wooden Hot Pad  
Wooden Stand (Beachwood)  
PL3000



Wooden Hot Pad  
Wooden Stand (Beachwood)  
PL1000



# Casserole / Gryder





Pan / Pande

# Metal Handled Round Pan

Rund Stege Pande Metalgreb



**XL**

**L**



PA2810

PA2510

Black / Sort  
Ø 28  
1,9 kg  
4 - 6 Portion  
1,7 lt

Black / Sort  
Ø 25  
1,6 kg  
4 Portion  
1,2 lt

# Round Pan L

Rund Stege Pande L



PA2710

Black / Sort  
Ø 27  
1,9 kg  
4 - 6 Portion  
1,5 lt

Pan / Pande



Pan / Pande



# Round Pan M

Rund Stege Pande M



PA2210

Black / Sort  
Ø 22  
1,6 kg  
1 - 2 Portion  
0,85 lt

Wooden Hot Pad  
Wooden Stand (Beachwood)

PL2201

# Cornered Pan M

Kvadratisk Pande M



PA2410  
Black / Sort  
16x24 cm  
1,4 kg  
1 Portion  
0,45 lt



Wooden Hot Pad  
Wooden Stand (Beachwood)

PL1624

# Pan / Pande



# Pan / Pande



# Circular Pan

Fad / Pande



**M**



PA2220

Red / Rød  
Ø 22  
1,3 kg  
1 -2 Portion  
0,9 lt

**S**



PA1620

Red / Rød  
Ø 16  
0,75 kg  
1 Portion  
0,4 lt



Wooden Hot Pad  
Wooden Stand (Beachwood)

22 cm  
PL2200



Wooden Hot Pad  
Wooden Stand (Beachwood)

16 cm  
PL1600

# Elliptical Pan M

Oval Fad / Pande XS



PA2110  
Black / Sort  
13x21 cm  
0,95 kg  
1 Portion  
0,45 lt

Wooden Hot Pad  
Wooden Stand (Beachwood)  
13 x 21 cm  
PL1321

# Pan / Pande





Pan / Pande

# Cornered Pan S

Kvadratisk Fad / Pande S



PA1621  
Red / Rød  
16x16 cm  
0,8 kg  
1 Portion  
0,4 lt

Wooden Hot Pad 16 cm  
Wooden Stand (Beachwood)

PL1601





# Pizza Pan

Pizza Pande



**XL**



**L**



PA3810

Black / Sort  
Ø 38  
3,65 kg  
1 - 2 Portion  
1,2 lt

PA3010

Black / Sort  
Ø 30  
2,20 kg  
1 Portion  
0,8 lt

# Pizza Pan / Pizza Pande



# Wok Pan / Wok Pande



# Wok Pan Wok Pande



**L**

**M**

W03510

Black / Sort  
Ø 35  
4,6 kg  
6 - 7 Portion  
3,6 lt

W02810

Black / Sort  
Ø 28  
3,30 kg  
4 Portion  
1,8 lt

# Cornered Grill L

Kvadratisk Grill Pande L



GR2510

Black / Sort  
25x25 cm  
2,85 kg  
4 - 5 Portion  
1,8 lt

# Grill Pan / Grill Pande



# Grill Pan / Grill Pande



# Cornered Short Grill **XL**

Flad Grill Pande **XL**



GR3210

Black / Sort  
32x22 cm  
1,65 kg  
4 - 5 Portion  
0,32 lt

# Round Grill XL

Rund Grill Pande XL



GR2810  
Black / Sort  
Ø 28  
2,1 kg  
4 - 6 Portion  
2 lt

# Grill Pan / Grill Pande



# Grill Pan / Grill Pande



# Portable Grill XL

Grillplade Med Aftageligt Håndtag XL



GR3310

Black / Sort  
33x22 cm  
2,9 kg  
4 - 5 Portion  
1 lt

# Elliptical Grill XL

Oval Grillplade XL / Fast Greb



GR3311

Black / Sort  
33x20 cm  
2,40 kg  
3 - 4 Portion  
0,8 lt

# Grill Pan / Grill Pande



Tray / Ovnfad



# Cornered Tray **XL**

Kvadratisk Ovnfad **XL**



TR3110

Black / Sort  
23x31 cm  
2,90 kg  
6 -7 Portion  
3 lt



## Care and Use Instructions

First of all if your product has a label on it, please carefully remove it. Before using your product for the first time add some vinegar in some water for boiling in it. After then, wash it with water and washing-up liquid, let it dry properly. Now, it is ready to use.

You can use very little oil for your health and if apply little oil by using a brush, it would be more efficient to reach over the inside surface of your product.

Always ensure that heat up cast iron products slowly. Start cooking initially with a few minutes at a low temperature. Then can be used medium heat for cooking that can be reduced gradually. Due to the good heat distribution of cast iron, it's not necessary to cook at high temperatures. But if you want to use high heat than you should raise the temperature gradually in order to protect your product.

Don't heat an empty cast iron product for a long time, add water or oil when heating.

When on a stovetop, use a burner nearest in size to the diameter of the product bottom to avoid hotspots and over-heating of sidewalls and handles.

Use oven mitts to protect hands from hot cookware, handles and knobs.

Protect countertop/tables by placing hot cookware.

For added longevity to your products allow to cool down at least 15 minutes before rinsing with cold water

## Vedligeholdelse og brugsanvisning

For det første har dit produkt en label på sig som skal tages af meget forsigtigt. Før du bruger dit produkt for første gang kom lidt eddike i noget vand og kog det i produktet. Derefter vask det med vand og opvaskemiddel og lad det tørre helt. Nu er det klar til brug.

Du skal bruge meget lidt olie til dit helbred og hvis du påfører olien med en lille børste på produktet, så virker det mere effektivt at nå over hele den indvendige overflade af dit produkt.

Sørg altid for at opvarme støbejernsprodukter langsomt. Begynd forsigtigt at lave mad i et par minutter ved lav temperatur. Derefter kan der anvendes mellem varme til madlavning, der kan reduceres gradvist. På grund af den gode varmefordeling i støbejern er det ikke nødvendigt at lave mad ved høje temperaturer. Men hvis du vil bruge høj varme skal temperaturen gradvist øges for at beskytte dit produkt.

Du skal ikke varme et tomt støbejern op i lang tid, tilføj olie eller vand når den varmes op.

Når du sætter et Paleo produkt på komfuret skal du sørge for at placere det på en brænder der passer i diameter med gryden eller panden for at undgå hotspots og overopvarmning af siderne og håndtag.

Brug grydelapper eller lign. for at beskytte dine hænder mod varme køkkengrej, håndtag og knapper.

Beskyt køkken- og spisebord mod de varme gryder og pander med en bordskåner.

For at sikre længere levetid til dine produkter skal de køle ned minimum 15 minutter før de skylles med koldt vand.

## Frequently Asked Questions

### *Why are Paleo products heavy?*

All products are produced from high quality cast iron due o its nature, they are heavy. And using enameled cast iron offers many benefits.

### *What kind of utensils should be used?*

Our recommendation is using plastic/ silicone or wood ones to avoid deep scratches on the enamel surface.

### *Are your products can be cleaned in the dishwasher?*

Yes, but it's better to clean them by hands to preserve the cookware's original appearance due to the some harsh and adhesive cleaners. With proper use and care accordingly to our maintenance and use suggestions, you can able to use the products for a long time.

### *How should I clean the products?*

You can use common washing-up liquid and water. Do not use abrasive sponges to clean. To remove stubborn dirt we recommend add some water with washing-up liquid into the product to boil for a while. After than all residues can be removed easily.

### *Are these products have scratch resistant?*

Paleo products are scratch resistant. But still need to be considered the tips for proper use. Since enamel surface may scratch if it collides with other objects, can be chipped if banged or dropped.

### *Do the handles get hot?*

Yes, all handles and lid knobs can get hot. Therefore using oven gloves can protect your hand from the possible burn risks.

### *Why do brown specks form on the base of the products?*

This is a natural consequence of the slow cooking process. Most brown spots can be removed by rubbing with a non-scouring cleaning agent. Use a paintbrush from time to time to oil the inside of your product with any vegetable oil and remove oil residues before storing away. This will ensure your product retains its shine.

## Oftest stillede spørgsmål

### *Hvorfor er Paleo produkter så tunge?*

Alle produkter er fremstillet af høj kvalitets støbejern der på grund af dens natur er tung. Og ved brug af emaljeret støbejern er der mange fordele.

### *Hvilke redskaber skal der bruges?*

Vores anbefaling er at man bruger plastik/silikone eller træ for at undgå dybe ridser på emaljeoverfladen.

### *Kan produkterne rengøres i opvaskemaskinen?*

Ja, men det er bedre at rengøre dem med hænderne for at bevare kogegrejets oprindelige udseende på grund af de hårde og klæbende rengøringsmidler. Med korrekt brug og pleje i overensstemmelse med vores vedligeholdelses- og brugsforslag, kan du bruge produkterne i land tid.

### *Hvordan skal jeg rengøre produkterne?*

Du kan bruge almindeligt opvaskemiddel og vand. Brug ikke stålborster og svampe til at rengøre det med. For at fjerne snavs anbefaler vi at tilsætte noget vand med opvaskemiddel i produktet og kog det i et stykke tid. Herefter kan alle rester nemt fjernes.

### *Er disse produkter modstandsdygtige overfor ridser?*

Paleo produkter er ikke modtagelige overfor ridser. Men man skal stadig bruge vores tips til korrekt brug, da emaljeoverfladen kan ridse, hvis den kolliderer med andre genstande eller hvis den bliver tabt.

### *Bliver håndtagene varme?*

Ja, alle håndtag og knapper kan blive varme. Derfor skal man bruge grydelapper eller lign. til at beskytte sine hænder fra den potentielle risiko for forbrænding.

### *Hvorfor er der brune pletter på bunden af produkterne?*

Dette er en naturlig konsekvens af den langsomme stegningsproces. De fleste brune pletter kan fjernes ved at gnide med et rensmiddel uden at skure. Brug en pensel fra tid til anden til at oliere indersiden af dit produkt med enhver vegetabilsk olie og fjern olierester når du er færdig med at bruge produktet. Dette sikrer, at dit produkt bevarer sin glans.



[www.paleocooking.dk](http://www.paleocooking.dk)