

Mittelmeerküche

Warum sie so gesund ist – mit Rezept

Mediterrane Kost

Die schmackhafte Mittelmeerküche, auch »mediterrane Kost« genannt, ist sehr bekannt: vom Urlaub im Süden, vom Besuch beim Italiener, von den vielfältigen Rezeptideen aus Zeitschriften oder mediterranen Empfehlungen einiger Köche aus den zahlreichen Kochshows. Sie zeichnet sich nicht nur durch eine farbenfrohe und abwechslungsreiche Küche aus, sondern es gehört ebenso die Ruhe und Gelassenheit der Einwohner dazu wie das angenehm milde Klima der Mittelmeerregion. Das macht Lust auf Mee(h)r, nach dem Motto »Lebenslust statt Lebensfrust«. Der gesündere Lebensstil der Südländer senkt nicht nur das Risiko von Gefäß-, sondern auch das Risiko von Krebserkrankungen. Die mediterrane Kost besteht überwiegend aus frischen pflanzlichen Lebensmitteln. Obst und Gemüse werden in großen Mengen sowohl gegart als auch roh gegessen.

Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot bilden die Basis jeder Mahlzeit.

Die Mittelmeerküche zeichnet sich im Vergleich zu den deutschen Ernährungsgewohnheiten folgendermaßen aus:

- deutlich mehr Obst und Gemüse
- mehr Nüsse, Kerne, Samen
- mehr Hülsenfrüchte
- mehr Fisch
- mehr Olivenöl
- mehr Kräuter, Gewürze, Zwiebelgewächse

- weniger tierische Fette
- weniger Milchprodukte

Sieben-Länder-Studie

Die Sieben-Länder-Studie wurde in den 50er Jahren begonnen und verlief über 25 Jahre lang. Es fand eine medizinische Großuntersuchung mit mehr als 13.000 gesunden Männern zwischen 40 und 59 Jahren in Finnland, Italien, Jugoslawien, Japan sowie Deutschland, den USA, den Niederlanden, auf Korfu und Kreta statt. In dieser Untersuchung überprüfte man die Häufigkeit von Krebs- und Gefäßkrankungen. Die Studie zeigte eine

deutliche Erhöhung der Herzerkrankungen in den nordeuropäischen Ländern sowie den USA. Die Anzahl der Herzerkrankungen in den mediterranen Ländern lagen deutlich niedriger. Daraus schloss man, dass die Bewohner der Mittelmeerländer durch eine gesündere Lebensweise an deutlich weniger Herzkreislauf-Erkrankungen leiden und dass die mediterrane Kost einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Bereits kleine Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten können sich langfristig günstig auf Ihre Vitalität auswirken!

Rezept

Mediterraner Linsensalat

Rezept für 4 Personen

Für den Salat

200 g kleine rohe Linsen, 10 getrocknete, in Kräuteröl eingelegte Tomaten, 3 frische Tomaten, 4 Lauchzwiebeln, 250 g Fetakäse (40 % Fett i. Tr.), 1/2 Bund glatte Petersilie, 1/2 Topf Basilikum und 2 Zehen Knoblauch.

Für das Dressing

4 EL dunklen Balsamicoessig, 3 EL Olivenöl, 1 TL mittelscharfen Senf, Salz, Pfeffer, Thymian, evtl. Zucker / Süßstoff.

Zubereitung

Die Linsen ohne Einweichen etwa 10 Minuten kochen und abkühlen lassen. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die frischen Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und ebenfalls klein schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und gut waschen. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum waschen und sehr fein schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken.

Aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Thymian ein Dressing herstellen. Nach Belieben mit Zucker oder Süßstoff abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Gesamt 210 kcal; 22 g Kohlehydrate; 7 g Fett; 15 g Eiweiß; 9 g Ballaststoffe

Gesundheitsvorteile

Ballaststoffe

Wenn Sie mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen essen im Vergleich zu den deutschen Ernährungsgewohnheiten, erhöhen Sie Ihre Ballaststoffzufuhr deutlich. Ballaststoffe wirken sich positiv aus, indem sie Verstopfungen vorbeugen, die Darmfunktion unterstützen, die Darmflora regulieren, den Cholesterinspiegel senken, für ein langes Sättigungsgefühl sorgen und den Blutzuckerwert regulieren.

Fisch

In der mediterranen Kost wird zudem viel Wert darauf gelegt, regelmäßig Fisch zu essen. Besonders günstig sind die fettreichen Fische wie Thunfisch, Makrele, Lachs und Hering. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren, die helfen den Cholesterinspiegel zu senken.

Da die Fische in den Weltmeeren immer knapper werden, wurde 1997 der »Marine Stewardship Council« gegründet, der Standards für die Bewertung von umweltverträglichen Fischereien erarbeitet. Das Gütezeichen gibt Ihnen Auskunft über die Nachhaltigkeit der gefangenen Fische und dass dieses Produkt aus einer garantiert umweltverträglich bewirtschafteten Fischerei stammt.

Um das ökologische Gleichgewicht nicht zu stören, sollten Sie bestimmte Fischarten meiden. Hierzu bekommen Sie Informationen auf der Seite des World Wildlife Funds (www.wwf.de/fisch).

Cholesterin

Mit einer Lebensmittelauswahl, die überwiegend fettreiche tierische Lebens-

mittel beinhaltet, erhöhen Sie Ihr Risiko eines ansteigenden Cholesterinspiegels.

In der mediterranen Kost beugen Sie dem durch den vermehrten Genuss von Fischen, Nüssen, Olivenöl, Rapsöl und anderen pflanzlichen Fetten vor.

Salz

Salzen Sie viel oder essen Sie viel Fertigprodukte, Salzgebäck und Konserven, begünstigen Sie einen Bluthochdruck. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten nach der mediterranen Küche zubereiten, sparen Sie Salz durch den gezielten Einsatz von Kräutern und Gewürzen, wie Knoblauch, Oregano, Basilikum und Thymian ein und beeinflussen Ihren Blutdruck somit positiv.

Rotwein

In Kombination mit der mediterranen Kost besitzt Rotwein eine gefäßschützende Wirkung. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe »Flavonoide« wirken Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Ab und zu ein Glas Rotwein ist also durchaus empfehlenswert. Mögen Sie keinen Rotwein, erzielen Sie auch mit rotem Traubensaft ähnliche gesundheitliche Effekte. Den hohen Kaloriengehalt des Traubensaftes und des Rotweins sollten Sie allerdings berücksichtigen.

Olivenöl

Olivenöl wird rund um das Mittelmeer sehr vielseitig angewendet. Es enthält viele ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Beachten Sie bei der Zubereitung, dass sich das kaltgepresste (»native«) Olivenöl oft nicht zum Hoherhitzen eignet. Beim Erhitzen von kaltgepresstem Olivenöl können Giftstoffe entstehen, die auch krebs-erregend sind. Verwenden Sie deswegen nur raffiniertes Olivenöl zum Erhitzen und kaltgepresstes Öl für »kalte« Speisen wie Salat. Um sicher zu gehen, ob sich ein Öl auch zum Braten eignet, lesen Sie den Zubereitungshinweis auf dem Etikett.

Fazit

Die mediterrane Kost enthält wenig gesättigte Fettsäuren, wenig Cholesterin, viele ungesättigte Fettsäuren – dies senkt die Blutfette. Salzarme Kost senkt den Blutdruck sowie viele Ballaststoffe den Cholesterinspiegel senken. Viele Mineralstoffe / Vitamine wirken gesundheitsfördernd.

Claudia Föhles

Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG

Sandra Korell

Diätassistentin, -Pädiatrie VDD

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: