

„_Mediterrane Küche



Olivenöl und frische Kräuter sind typisch für die mediterrane Ernährung.

.....

Gesundheit ist essbar

Untersuchungen wie die so genannte 7-Länder-Studie belegen: Südeuropäer leiden weitaus seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Menschen aus Mittel- oder Nordeuropa. Ein Umstand, der auf die mediterrane Küche zurückzuführen ist. Sie unterstützt uns bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Beschwerden und kann Vorerkrankungen positiv beeinflussen. Gleiches gilt für erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes oder Übergewicht. Wir zeigen Ihnen, was wir von den Ernährungsgewohnheiten unserer südeuropäischen Nachbarn lernen können.

Die mediterrane Küche

Viel frisches Obst und Gemüse, regelmäßig Fisch sowie reichlich Milchprodukte bilden die Grundsäulen der mediterranen Ernährung. Alle Gerichte werden mit vielen frischen Kräutern sowie hochwertigen Pflanzenölen zubereitet. Eier und Fleisch dagegen spielen in der Mittelmeerküche eine eher untergeordnete Rolle. Diese Ernährungsgewohnheiten lassen sich auch mit unseren regionalen Lebensmitteln leicht umsetzen.

Mit saisonalen Obst- und Gemüsesorten gesund durch das Jahr

Obst und Gemüse versorgen unseren Körper mit essentiellen Vitaminen, Mengen- und Spurenelementen, Ballaststoffen und bioaktiven Substanzen, den so genannten sekundären Pflanzenstoffen. Besonders hoch konzentriert finden sich diese Nährstoffe in der Schale bzw. in den Randschichten. Während Ballaststoffe unsere Darmtätigkeit und damit unsere Verdauung anregen, gilt es heute als gesichert, dass die sekundären Pflanzenstoffe das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden senken. Besonders empfehlenswert sind heimische Obst- und Gemüsesorten. Sie werden reif geerntet und enthalten daher besonders viele bioaktive Stoffe. Unser Tipp: Auch im Winter können wir uns durch den Verzehr von Äpfeln, Birnen, Walnüssen, Schwarzwurzelgemüse, Chicorée und Feldsalat mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgen.

Art und Menge der Pflanzenöle sind entscheidend

Fette sind als Energielieferant und Träger fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K) unerlässlich für unseren Körper. Entscheidend sind jedoch Art und Menge der Fette, die wir zu uns nehmen. Neueste Studien belegen, dass eine Ernährung mit weniger gesättigten Fettsäuren bei gleichzeitig erhöhter Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann. In Oliven-, Walnuss-, Soja- oder Leinölen werden wir fündig: Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und versorgen unseren Körper darüber hinaus mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die die Fließeigenschaften des Blutes verbessern und Ablagerungen in den Blutgefäßen vorbeugen. Gleiches gilt für unser heimisches Pendant, das Rapsöl. Es ist geschmacksneutral und eignet sich sowohl für Salate als auch zum Kochen und Braten.

Mindestens einmal pro Woche Fisch

Mindestens einmal pro Woche, gerne häufiger – so lautet die Empfehlung für Fisch. Neben leicht verdaulichem Eiweiß, den Vitaminen A und D sowie wertvollen Mineralstoffen wie Jod enthält Fisch einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

Besonders gehaltvoll sind Lachs, Makrele, Heilbutt und Hering. Mit frischen Kräutern wie Dill, Petersilie, Estragon oder Basilikum zubereitet, ist die Fischküche nicht nur gesund, sondern auch äußerst abwechslungsreich. Ob ein Fisch frisch ist oder nicht, erkennen Sie an seiner glänzenden Haut, seinem festen Fleisch, an seinen eng anliegenden glatten Schuppen sowie an den leicht vorstehenden Augen. Auch auf Ihre Nase können Sie dabei vertrauen.

Kräuter und Gewürze sorgen für volles Aroma

Ob zum Würzen, Verfeinern oder Dekorieren: Kräuter enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern vor allem auch ätherische Öle, durch die sie ihr volles Aroma und ihre Wirkung entfalten. So unterstützt zum Beispiel Kümmel unsere Verdauung, Nelke und Meerrettich wirken antibakteriell und entzündungshemmend, während Knoblauch und Rosmarin unsere Durchblutung und Herzleistung anregen. Positiver Nebeneffekt der Kräuter und Gewürze: Wir essen weniger Salz. Denn ein hoher Salzverzehr ist häufig eine Ursache für eine Bluthochdruckerkrankung.

Wichtigster Calciumlieferant Milch

Egal, ob Sie einen Joghurt, ein Glas Magermilch oder ein Stück Käse genießen: Sie versorgen damit Ihren Körper mit wertvollem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, allen voran Calcium. Der Mineralstoff trägt maßgeblich zum Aufbau und zum Erhalt unserer Knochen und Zähne bei und verringert das Risiko einer Osteoporoseerkrankung. Rund 1 Gramm Calcium sollten wir dafür täglich über unsere Nahrung zu uns nehmen. Dies entspricht in etwa einem Viertelliter Milch, einem Joghurt sowie 50 Gramm Käse. Unser Tipp: Achten Sie auf fettarme Produkte, denn auch bei Milchprodukten, insbesondere bei Käse, kann der Fettgehalt leicht über 50 Prozent Fett in der Trockenmasse liegen.

Fleischkonsum in Maßen

Die mediterrane Küche macht es uns vor: Fleisch- und Wurstwaren nur in Maßen. Zu bevorzugen sind weiße, fettarme Fleischsorten, zum Beispiel von Huhn oder Pute. Sie sind reich an Eiweiß, Vitamin B und Zink. In Wurstwaren hingegen verstecken sich häufig Fette,

die für unser Auge unsichtbar sind. Auch hier sind fettarme Sorten, die nicht durch den Fleischwolf gedreht wurden, vorzuziehen.

Mit diesen leicht umzusetzenden Ernährungsgewohnheiten können Sie einen entscheidenden Beitrag zu mehr Wohlbefinden leisten, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem: **Gesundheit.**

Kontakt

Gerald Wüchner, Küchendirektor VKLA
g.wuechner@vkla.de

Buchtipp

Gerald Wüchner:
Mediterrane Küche
Eine Chance für die Zukunft

176 Seiten
Herausgegeben von der
Deutschen Herzstiftung
€ 20, ISBN: 978-3-9806604-9-5



Links

Deutsche Herzstiftung
www.herzstiftung.de