

# Die Geheimnisse der Mittelmeerküche

Die mediterrane Küche ist bei uns sehr beliebt, wegen der grossen Vielfalt an bunten, aromatischen und feinschmeckenden Gemüse, Früchten oder Kräutern. Zudem werden beim Genuss der leckeren Gerichte Ferienerinnerungen wach.

Doch auch die Gesundheit profitiert von diesem mediterranen Genuss. In einigen wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass die Bewohner der Mittelmeer-Länder weniger an Zivilisationserkrankungen, wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Krebs erkranken. Und das sind die gesundheitsfördernden Rezepte:

## **Obst, Gemüse, Kräuter, Zwiebel und Knoblauch:**

Die Mittelmeer-Anwohner essen mehr Obst und Gemüse als wir Nordländer- und damit mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als wir Nordländer.

## **Weniger Fleisch:**

Südländische Mahlzeiten sind selten rein vegetarisch. Unter dem Strich isst die Mittelmeer-Bevölkerung weniger rotes Fleisch, Eier und Milchprodukte, dafür mehr weisses Fleisch in Form von Geflügel und Fisch.

Resultat: eine günstigere Ernährungsbilanz punkto Eiweiss, Fettmenge und Fettsäuren-Mix.

## **Getreide und Hülsenfrüchte:**

Die Mittelmeerküche ist reich an Getreideprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Die komplexen Kohlenhydrate aus Reis und Getreide stabilisieren den Blutzucker, Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiss und Antioxidantien, die darin enthaltenen Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit.

## **Olivenöl:**

Das in der Mittelmeerküche so beliebte kaltgepresste Extra-vergine-Olivenöl wirkt zellschützend und senkt auch den Blutspiegel des „bösen“ LDL-Cholesterins und erhöht den Spiegel des „guten“ HDL-Cholesterins. Eine wichtige Bremse gegen Arteriosklerose.

## **Weniger Zucker:**

Südländer essen weniger Zucker. Als Tischgetränke gibt es Wasser und Wein (statt Süssgetränke) und das klassische Dessert sind Käse oder Früchte.

## **Wein in kleinen Mengen:**

Der mässige Genuss von Rotwein(1♀-2♂ Gläser pro Tag) senkt das Herzinfarkt-Risiko. Vor allem die im Rotwein enthaltenen Polyphenole wirken wie eine Schutztruppe der Körperzellen. Diese gesundheitsfördernden Stoffe sind auch im roten Traubensaft enthalten.

## **Mehr Zeit zum Kochen, Essen und geniessen:**

Für die Südländer hat Kochen, Essen und Geniessen eine zentrale Bedeutung. Als weitere Gesundheitsfaktoren wirken die Lebensfreude und die Siesta. Leute, die regelmässig einen halbstündigen Mittagsschlaf machen, haben um 30% weniger Herzerkrankungen.

## **Mittelmeerkost als Jungbrunnen:**

Laut wissenschaftlichen Studien reduziert die Mittelmeerkost das Risiko für Alzheimer. In einer anderen Untersuchung wirkt diese Ernährung besser gegen Falten als jede Antifalten-Crème. Grund dafür sind die zellschützenden Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Olivenöl oder Fisch.