

Der perfekte Tag

Frühstück

Amaranth-Porridge mit Birnen und Heidelbeeren

Für 2 Portionen

🕒 25 Minuten

125 g Amaranth • 250 ml Milch • 1 Birne (ca. 140 g) •
1 Handvoll Walnusskerne • 2 EL Heidelbeeren •
1 Prise gemahlene Vanille • 1 EL Birnendicksaft

● Amaranth 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann in einem feinen Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser waschen. In einem kleinen Topf mit der Milch verrühren, aufkochen und 15 Minuten unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Bei Bedarf noch weitere Milch zugeben.

● Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Nüsse fein hacken, Heidelbeeren waschen.

● Birnen unter den Amaranth heben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Vanille, Birnendicksaft, Nüsse und Heidelbeeren unterheben.

Variante Vegan wird der Porridge mit Mandel- oder Haferdrink statt Kuhmilch.



Mittagessen

Zucchiniudeln mit Garnelen und Walnusspesto

Für 2 Portionen

🕒 30 Minuten

2 Zucchini (ca. 500 g) • 75 g getrocknete Tomaten in Öl • ½ kleine Chilischote • 6 küchenfertige Garnelen • 1 kleine Knoblauchzehe • 100 g Walnusskerne • 25 ml Olivenöl • Salz • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Zucchini waschen und mit einem Sparschäler Streifen abschälen, bis das Innere erreicht ist. In einem Topf reichlich Wasser erhitzen und die Zucchiniestreifen ca. 20 Sekunden darin kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.
- Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Chili halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und die Schote fein hacken.
- Für das Pesto Knoblauch schälen und grob hacken. Zusammen mit den Walnüssen in einem Mörser sehr fein zerdrücken, Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Garnelen aus der Pfanne nehmen. Zucchiniudeln zusammen mit getrockneten Tomaten, Chili und Pesto in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Garnelen dazugeben.

Abendessen

Reissalat mit Räucher- makrele

Für 2 Portionen

🕒 30 Minuten

2 EL geschälte Mandeln • ½ Salatgurke • 1 Prise Salz • 1 Prise Zucker • 1 rote Zwiebel • einige Petersilienstängel • 2 EL Olivenöl • 200 g gekochter Naturreis • 1 EL Sojasauce • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 EL frisch gepresster Zitronensaft • 150 g Joghurt • 150 g Räuchermakrelenfilet

- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, bis sie zu duften beginnen, und grob hacken. Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Mit Salz und Zucker mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und den gekochten Reis darin bei starker Hitze knusprig braten. Zwiebeln zugeben und 3 Minuten mitbraten, dann Petersilie und Mandeln unterrühren. Mit Sojasauce, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Den Joghurt glatt rühren. Makrelenfilet in grobe Stücke zupfen. Die Flüssigkeit von den Gurken abgießen und Joghurt, Gurken und Makrele über den Reissalat geben.



Gesund und lecker: Mediterrane Ernährung

Die mediterrane Ernährung gilt als krankheitsvorbeugend, gesundheitsfördernd, lebenszeitverlängernd, schmackhaft und nachhaltig. In diesem Buch erfahren Sie alles über diese leckere Ernährungsweise.

Siegeszug der mediterranen Ernährung



Kaum eine andere Ernährungsform hat in der wissenschaftlichen Literatur in den letzten Jahrzehnten so viel Aufmerksamkeit erfahren wie die mediterrane Ernährung. Bekannte wissenschaftlichen Fachzeitschriften wie »The Lancet« oder »The New England Journal of Medicine« haben sich ausführlich damit beschäftigt.

In den renommiertesten Zeitschriften werden seit vielen Jahren regelmäßig große ernährungsmedizinische Untersuchungen über das mediterrane Ernährungsmuster veröffentlicht, dessen Ursprung in den Anrainerstaaten des Mittelmeers liegt. So wundert es nicht, dass bekannte Forschungsgruppen aus diesen Ländern kommen: ATTICA aus Griechenland, PREDIMED aus Spanien und DIRECT-PLUS aus Israel. Die dort ansässigen Forscher*innen haben sich an ihre traditionelle landesspezifische Ernährung erinnert und deren gesundheitsbezogene Qualitäten untersucht. Insbesondere konnten sie übereinstimmend und überzeugend zeigen, dass man sich durch Umstellung auf die mediterrane Ernährung vor Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes schützen kann – und zwar mit überwältigender Effizienz!

Traditionelle mediterrane Ernährung

Wir sprechen hier von der traditionellen mediterranen Ernährung. Dieses Konzept beschreibt nicht

mehr den heutigen Ernährungsstil im Mittelmeerraum. Gesundheitsprobleme wie zu wenig Bewegung, eine ungesunde Lebensmittelauswahl und ein zu hohes Körpergewicht betreffen die Mehrzahl der Länder weltweit, und heute eben auch die Länder des Mittelmeerraums. Die mediterrane Ernährung hingegen beschreibt den Lebensstil, die Lebensmittelauswahl, die Zubereitung und die Gelassenheit der europäischen mediterranen Länder in den 1950er- und 1960er-Jahren – also vor dem massiven Aufkommen von Fast-Food-Ketten, Convenience Food und gezuckerten Softdrinks.

Die mediterrane Ernährung ist inzwischen in aller Munde. Gibt man »mediterrane Ernährung« in die Google-Suchleiste ein, so bekommt man knapp 2 Millionen Treffer. Auf den Google-Ergebnisseiten finden sich unzählige Artikel von Apothekenvereinigungen, Krankenkassen und diversen gesundheitsbezogenen Vereinigungen. Was auffällt: Man findet ausschließlich lobende Worte über die mediterrane Ernährung. Sucht man in wissenschaftlichen Datenbanken, wie der größten Plattform für biomedizinische wissenschaftliche Literatur »PubMed«, nach der mediterranen Ernährung, findet

man knapp 10 000 Artikel. Und auch hier herrscht überwältigender Konsens: Die mediterrane Ernährung schützt vor einer Vielzahl von Erkrankungen, während praktisch keine nachteiligen Effekte bekannt sind.

Keine Diät, sondern ein Lebensstil

Mediterrane Ernährung, Mediterrane Diät, Kreta-Diät, Mittelmeer-Diät, Mittelmeerküche – im Deutschen gibt es zahlreiche Bezeichnungen für das Ernährungsmuster der Mittelmeerregion. Neben eigenen Vorlieben der jeweiligen Namensgeber rührt das sehr wahrscheinlich daher, dass das »diet« in der weltweit etablierten Bezeichnung »Mediterranean diet« gerne als »Diät« übersetzt wird. Die Übersetzung als »Mediterrane Diät« ist in der Ernährungswissenschaft jedoch nicht gerne gesehen. Im Deutschen ist eine »Diät« in erster Linie eine Ernährungsumstellung mit Einschränkungen, zum Beispiel wegen Unverträglichkeiten, Krankheitsrisiken oder des Ziels, Gewicht abzunehmen. Im Englischen bedeutet »diet« eine Ernährungsweise. Die mediterrane Ernährung beschreibt sicherlich keine »Verbotsdiät«, sondern vielmehr den gesamten mediterranen Lebensstil: Die Lebensmittelauswahl, aber auch einen damit verbundenen Lebensstil, etwa den »griechischen Wein«, die Tapas-Bar in Spanien oder die »italienischen Momente im Leben« – kurz Feriengefühle, Entspannung, Gelassenheit und Lebensfreude.

Immaterielles Kulturerbe der UNESCO

Der Erfolg der mediterranen Ernährung ist alles andere als ein Geheimnis: Ende 2010 wurde die mediterrane Ernährung in die Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen. Das Komitee beschrieb die Ernährungsform sinngemäß wie folgt: Die mediterrane Ernährung ist eine Gesamtheit von Fertigkeiten, Kenntnissen, Ritualen, Symbolen und Traditionen, die von der Landwirtschaft bis zum Tisch reichen und im Mittel-

meerraum den Anbau, die Ernte, das Pflücken, den Fischfang, die Viehzucht, die Konservierung, die Verarbeitung, das Kochen und insbesondere das Teilen und den Verzehr von Lebensmitteln betreffen. Diese Anerkennung durch die UNESCO unterstreicht, dass die mediterrane Ernährung mitnichten nur eine Lebensmittelauswahl beschreibt. Vielmehr beschreibt sie die Ernährungskulturen des Mittelmeerraums und die Art und Weise, wie die charakteristischen Lebensmittel hergestellt, zubereitet und verzehrt werden. Wichtige Bestandteile des mediterranen Lebensstils sind somit auch körperliche Bewegung im Freien und das Essen in geselliger Runde – mit der Familie oder Freunden –, was viele von uns aus Reisen in den Süden Europas kennen. Klar ist, dass diese sozialen Interaktionen beim gemeinsamen Essen eine gesundheitlich bedeutsame Rolle spielen. Es werden Glückshormone wie Serotonin und das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet. Oxytocin unterstützt nicht nur soziale Bindungen, es verringert auch den Blutdruck und den Kortisolspiegel, wirkt beruhigend sowie schmerzstillend und kann die Auswirkung von Stress verringern [114].

Auch Rotwein (Seite 76) spielt in der mediterranen Ernährung traditionell eine wichtige Rolle. In Maßen konsumiert kann er durch seine Pflanzeninhaltsstoffe positive gesundheitliche Wirkungen entfalten und weiterhin soziale Interaktionen fördern. All die genannten Beispiele lassen bereits vermuten, dass die gesundheitsfördernde Wirkung der mediterranen Ernährungsweise durch viele verschiedene Faktoren, darunter Inhaltsstoffe in der Nahrung und Begleitfaktoren wie freundschaftliches Beieinandersein und Stressabbau, zustande kommt. Heute weiß man, dass Krankheitsvorbeugung und -behandlung viel mehr durch den gesamten Lebensstil beeinflusst werden als durch einzelne, vermeintlich heilbringende Nährstoffe oder Lebensmittel.

Mediterrane Ernährung ist ausgewogen

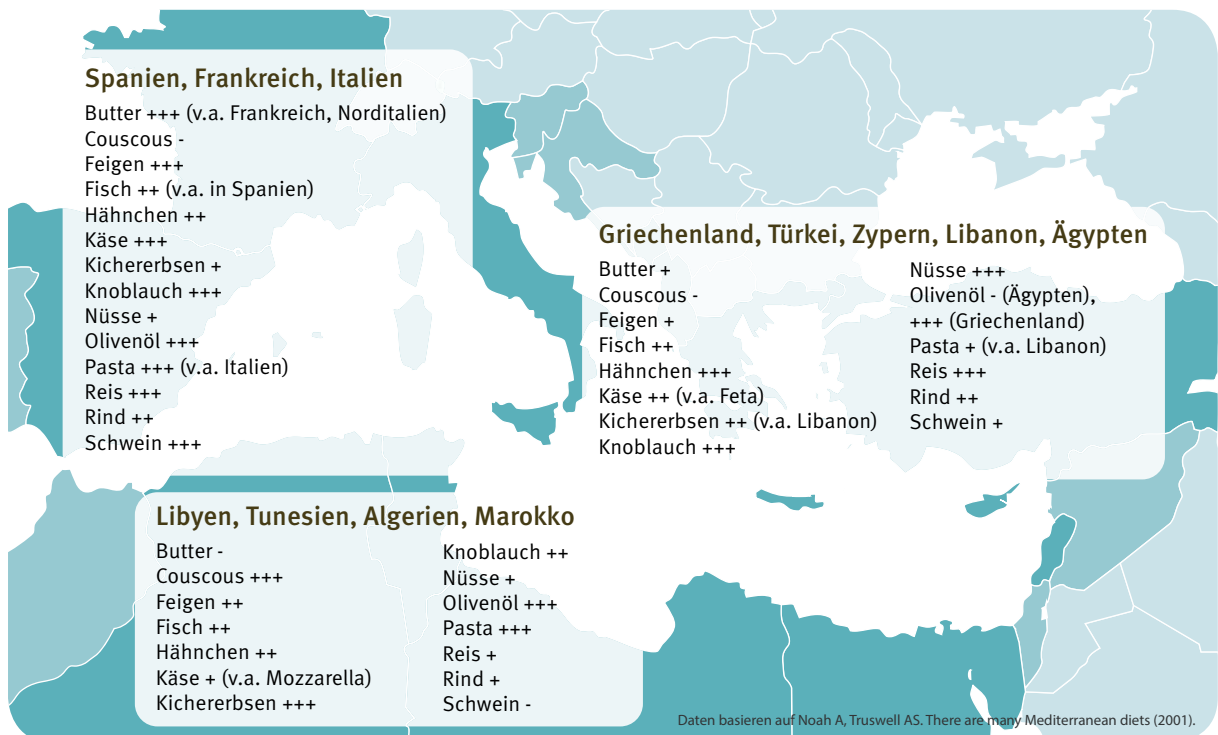
Schon seit langem ist klar, dass sich die mediterrane Ernährung nicht auf einzelne vermeintlich gesunde Lebensmittel bezieht, sondern auf das Gesamtbild aus verschiedenen Lebensmitteln und den gesamten Lebensstil. So sind Ernährungsempfehlungen, die ihren Fokus auf einzelne Lebensmittel setzen wie »die Oliven-Diät«, »schlank durch Nüsse« oder andere Ernährungsempfehlungen, die einzelne Nährstoffe und Lebensmittel komplett verbieten, immer mit großer Vorsicht zu betrachten. Die allermeisten dieser »Diäten« sind nicht mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen konform. Eine ausgewogene und »gesunde« Ernährung umfasst ein umfangreiches Repertoire vielseitiger, naturbelassener Lebensmittel, die man großzügig in den Speise-

plan einbaut. Nur aus einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl kann der Körper langfristig alle Nährstoffe beziehen, die er braucht. Und wissen wir nicht alle, dass der Verzicht auf Lebensmittel oder ganze Lebensmittelgruppen über kurz oder lang unglücklich macht?

Regionaler Ursprung der mediterranen Ernährung

Der Mittelmeerraum ist groß und die Unterschiede in der Ernährung und dem Lebensstil zwischen den einzelnen Regionen sind es ebenso (Abb. unten). In jedem der Länder, die an das Mittelmeer grenzen, etablierten sich über die Zeit eigene Rezepte, Vorlieben und Einschränkungen. Gemeinsam ist diesen Ländern jedoch der hohe Verzehr von Früchten, Gemüse, Nüssen und Fisch. Weiterhin ist Olivenöl in den meisten Ländern die Hauptfettquelle.

♥ Ernährungsgewohnheiten im Mittelmeerraum.
Daten basieren auf Noah A, Truswell AS [84].



Dass es schon immer eine klar definierte mediterrane Ernährung gibt, ist ein weit verbreiteter Irrglaube! Wie die Weltkarte zeigt, hatten die Bewohner*innen der verschiedenen Mittelmeerländer ganz unterschiedliche Definitionen der mediterranen Ernährung. Weiterhin hat sich das Ernährungsmuster im Laufe der Zeit durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse verändert. Dennoch hat sich in der Fachliteratur recht gut etabliert, was unter einer mediterranen Ernährung zu verstehen ist – nämlich, wie eingangs bereits erwähnt, die traditionelle Ernährungs- und Lebensweise der Menschen in den europäischen Mittelmeerländern, vor allem Griechenland und Italien. Warum sich genau dieses Ernährungsmuster durchgesetzt hat, werden wir in den folgenden Kapiteln ausführlich erklären.

Es ist erfreulich und begrüßenswert, dass sich die moderne Wissenschaft der mediterranen Ernährung annimmt und schließlich die anfänglichen Vermutungen und Beobachtungen von Ancel Keys aus dem letzten Jahrhundert in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt werden konnten. Der Erfolg der mediterranen Ernährung ist aber nicht nur die Summe ihrer Inhaltsstoffe und die Assoziation mit schönen Lebensmomenten. Es ist auch die hohe Akzeptanz, die diese Ernährung genießt. Diese führt dazu, dass viele Menschen bereit sind, diesen Ernährungsempfehlungen über lange Zeiträume zu folgen – man nennt das in der Medizin eine hohe Compliance: ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg der mediterranen Ernährung! Sie ist nachhaltig, schmeckt köstlich, ist farbenfroh und dadurch schön auf dem Teller anzusehen, sie verwendet gesunde Ausgangsprodukte, ist regional und saisonal orientiert und meidet stark verarbeitete Lebensmittel. Ernährungsformen, die nicht über lange Zeiträume praktiziert werden, weil sie zu ausgefallen, zu extrem oder nicht »sozial verträglich« sind, können kaum eine nennenswerte Prävention von chronischen Volksleiden wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewirken.

Dazu braucht es einen langen Atem, eine befriedigende Ernährungsweise und auch außerhalb der Ernährung eine gesunde Lebensführung.

Mediterrane Ernährung ist nachhaltig

Die gesundheitsfördernden Effekte der mediterranen Ernährung sind mittlerweile vielfach nachgewiesen. Ein entscheidendes Merkmal, wenn man über die günstigen gesundheitlichen Effekte spricht, ist die Tatsache, dass die mediterrane Ernährung eine stark pflanzenbasierte Ernährungsform ist. Mit dem Wissen, dass die Erzeugung tierischer Lebensmittel einen wesentlich höheren Wasser- und Energieaufwand sowie mehr landwirtschaftliche Fläche benötigt als die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel, stellt sich somit die Frage: Wirkt sich die mediterrane Ernährung nicht nur günstig auf die menschliche Gesundheit aus, sondern auch auf die Umwelt?

Die Ernährung und die damit verbundenen Anforderungen an die Landwirtschaft sind eine der großen Ursachen für Umweltbelastungen [37]. Als nachhaltig gelten Ernährungsweisen, die geringe Umweltauswirkungen haben, die biologische Vielfalt respektieren und gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Ressourcen optimieren. Dem Modell der mediterranen Ernährung wurde in vielen Studien eine geringere Umweltbelastung bescheinigt, was vor allem auf den Verzehr von mehr pflanzlichen und weniger tierischen Produkten im Vergleich zu anderen gängigen Ernährungsmustern zurückzuführen ist. Daten aus Spanien haben gezeigt, dass ein Wechsel hin zur mediterranen Ernährung zu einer Verringerung der Treibhausgasemissionen um 72 Prozent, der Flächennutzung um 68 Prozent, des Energieverbrauchs um 52 Prozent und des Wasserverbrauchs um 33 Prozent führen kann [101]. Die mediterrane Ernährung entpuppt sich somit mehr und mehr nicht nur als gesundheitsfördernde, sondern auch als nachhaltige Ernährungsform. Ein Team von angesehe-

nen internationalen Wissenschaftler*innen lobte in einem 2019 veröffentlichten Bericht in der angesehenen Fachzeitschrift »The Lancet« die mediterrane Ernährung dafür, dass sie sowohl gesundheitliche als auch ökologische Vorteile bringt [131].

Wegweiser durch dieses Buch

Menschen, die in den europäischen Mittelmeerländern leben, sind seltener von Herzkrankheiten betroffen und leben im Schnitt länger und gesünder als Menschen in Zentraleuropa und den USA. Diese Erkenntnisse gehen auf den amerikanischen Arzt Ancel Keys zurück, der diesen Zusammenhang in den 1950er-Jahren mit wissenschaftlichen Methoden untersuchte. Mehr dazu finden Sie im Kapitel »Die mediterrane Ernährung: früher, heute und in der Zukunft« (Seite 18).

Wer bei mediterraner Ernährung an einen großen Teller mit Pasta denkt, den müssen wir hier leider schon zu Beginn des Buches enttäuschen. Denn die Kohlenhydrate in der mediterranen Ernährung stammen meist aus unverarbeiteten, ballaststoffreichen Quellen wie Obst, Gemüse, Nüssen, Samen und Bohnen. Pasta kommt zwar vor, aber in Maßen. Tierische Produkte, allen voran Rind- oder Schweinefleisch, spielen in der mediterranen Ernährung eine eher untergeordnete Rolle. Stattdessen werden Fisch und Meeresfrüchte als tierische Lebensmittel bevorzugt. Im Kapitel »Hintergründe der mediterranen Ernährung« (Seite 22) befas-

sen wir uns mit der Auswahl der Lebensmittel, auf einige besonders wichtige Lebensmittel gehen wir im Kapitel »Die wichtigsten mediterranen Lebensmittel« (Seite 28) genauer ein.

Mittlerweile weiß man von einer Vielzahl von Krankheiten, die durch die mediterrane Ernährung verhindert oder geheilt werden können. Diese Krankheiten umfassen alle westlichen Volkskrankheiten, allen voran Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes, aber auch Übergewicht und Demenz. Darüber werden wir genauer im Kapitel »Erkrankungen, die verhindert oder gemildert werden können« (Seite 42) berichten. Zahlreiche Studien, die wir im Kapitel »Studien zur mediterranen Ernährung« (Seite 53) vorstellen, bestätigen dies.

Was den einen oder die andere vielleicht verwundern mag: Fette und Öle sind in der mediterranen Ernährung gern gesehen! Die gesundheitlichen Effekte dieses Ernährungsmusters kommen nämlich zu großen Teilen von »guten Fetten«, also Fetten mit schützenden Effekten, z. B. den einfach ungesättigten Fettsäuren, die in Olivenöl enthalten sind, und den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die vor allem in fettem Fisch wie Lachs vorkommen. Im Kapitel »Molekulare Grundlagen zur Wirkung der mediterranen Ernährung« (Seite 64) erläutern wir diese gesundheitsfördernden Nährstoffe und wie sie Einfluss auf die Gesundheit nehmen, genauer.

Stars der Mittelmeerküche:

Reis

Reis dient für etwa der Hälfte der Weltbevölkerung als Hauptnahrungsmittel. Vollkornreis ist reich an Ballaststoffen, Proteinen, Mineralien, B- und E-Vitaminen sowie Folsäure, die vor allem in den ersten Schwangerschaftsmonaten wichtig für die kindliche Entwicklung ist. Parboiled Reis ist geschälter Reis, der durch mechanische Verfahren noch etwa 80 Prozent der Mineralien und Vitamine enthält. Am wenigsten gesundheitsfördernde Nährstoffe enthält der geschälte weiße Reis.

