

Willkommen in unserem Buch!

In der ernährungsmedizinischen Forschung zeichnet sich mehr und mehr ein Trend ab: Studien zu den gesundheitlichen Effekten von einzelnen, vermeintlich heilsbringenden Nährstoffen, z. B. Vitaminen, oder Lebensmitteln, z. B. Kurkuma, werden aufgrund mangelnden Erfolgs immer seltener durchgeführt. Wie sich mittlerweile vielfach gezeigt hat, ist die Kombination von Lebensmitteln und dem Lebensstil für den Erhalt und das Wiedererlangen von Gesundheit von wesentlich größerer Bedeutung als einzelne, kommerziell oft erfolgreich verkaufte »Wundermittel«.

Ein Ernährungsmuster, das durch einen erstaunlichen Erfolg in der Vorbeugung und Behandlung von typischen Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes besticht, ist die mediterrane Ernährung. Diese umfasst in erster Linie die traditionelle Lebensmittelauswahl, wie man sie in den europäischen Mittelmeerländern – vor allem in Süditalien und Griechenland – in den 1950er- und 1960er-Jahren vorfand. Die dortige Ernährung war geprägt von frischem Obst, Gemüse, Fisch, Nüssen und reichlich Olivenöl. Seltener verzehrt wurden hingegen Fleisch, Brot und Süßigkeiten. Was auf den ersten Blick nicht sofort ersichtlich ist: Zur mediterranen Ernährung gehört auch ein mediterraner Lebensstil. Gesellige Mahlzeiten mit Freunden und Familie, eine regionale und saisonale Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung im Freien – all das gehört dazu und macht den Erfolg dieses Konzepts aus.

In diesem Buch werden wir Ihnen die mediterrane Ernährung, ihre Geschichte, ihre genaue Zusammensetzung und ihre medizinische Bedeutung näherbringen. Weiterhin werden wir die zugrundeliegenden molekularen und biologischen Mechanismen erklären und die wichtigsten dazugehörenden ernährungsmedizinischen Studien vorstellen. Damit es aber nicht bei Theorien bleibt, bringen wir Ihnen im zweiten Teil des Buchs das mediterrane Lebensgefühl mit einer Vielzahl von leckeren Rezepten quasi nach Hause.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit beim Lesen des Buchs sowie beim Ausprobieren der Rezepte. Wir wünschen Ihnen, dass auch Sie sich für die gesundheitlichen, aber vor allem auch die geschmacklichen Vorzüge der mediterranen Ernährung begeistern können!

Ihr Autorenteam Benjamin Seethaler, Bettina Snowdon und Stephan C. Bischoff