

ESSEN WIE IM URLAUB

Die Südeuropäer wissen nicht nur, wie man das Leben genießt, sondern auch, wie man gesund isst: Die mediterrane Küche gilt

als die empfehlenswerteste Ernährungsform der Welt. **GESUND & LEBEN** zeigt, wie Sie dabei sogar abnehmen können!

Ob es sich nun um vegetarische, vegane, makrobiotische Kost, Low Carb, nach den Prinzipien von Ayurveda oder den Lehren der Traditionellen Europäischen beziehungsweise Chinesischen Medizin handelt: Kaum ein Thema wird so heiß diskutiert wie jenes der Ernährung.

BESTE ERNÄHRUNGSART DES JAHRES

Auch wenn die Diskussionen zwischen Veganern und Fleisch-Liebhabern so schnell kein Ende finden werden, steht eines fest: In den vergangenen Jahren hat sich eine ganz bestimmte Art der Ernährung hervorgetan, die in zahlreichen Studien klare gesundheitsfördernde Effekte zeigte – und deshalb unter Experten mittlerweile weltweit als die beste, weil gesündeste Ernährungsmethode gilt: die Mittelmeerdiät, die erst kürzlich von der Zeitschrift „US News“ gar zur besten Ernährungsart des Jahres gekürt wurde. Sogar jene Ärzte, die der Ernährung eine eher untergeordnete Rolle in ihrer Behandlung zuordnen, sind von der positiven Wirkung der Mittelmeerdiät überzeugt. „In den letzten Jahren haben diverse Studien viele verschiedene Nahrungsmittel als gesundheitsfördernd empfohlen, zum Beispiel französischen Rotwein, 100 Gramm Bitterschokolade oder den täglichen Apfel, Alpenkäse von Kühen, die über 1.800 Metern weiden, drei Espresso am Tag oder grünen Tee als Anti-Aging. All das konnte nicht bestätigt werden“, betont Univ.-Doz. Dr. Franz Xaver Roithinger, Leiter der Abteilung für innere Medizin, Kardiologie und Nephrologie im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt. „Auch der günstige Effekt von Nahrungsergänzungsmitteln wird in Studien nicht belegt.“ Als einzig sinnvoll habe sich, so der Internist, „die tägliche Handvoll Nüsse und eine ausgewogene Ernährung in Form der Mittelmeerdiät“ herausgestellt.

GRIECHEN LEB(T)EN LÄNGER

Streng genommen handelt es sich hier um keine Diät, sondern um eine nachhaltige Ernährungsform, die sich an der Ernährungsweise der Südeuropäer orientiert, sie aber nicht

BUCHTIPP



Rafael Pranschke: Mittelmeerküche: Mediterran & Leicht. 70 frische Rezepte aus der Mittelmeerküche.

Viele Kulturen prägen die Mittelmeerküche – gemeinsam ist ihnen das Kochen mit sonnenverwöhnten Zutaten und viel Lebensfreude. Frischer Fisch, sonnengereifte Paradieser, intensiv duftendes Olivenöl, die salzige Seeluft und das Aroma von frischen Kräutern – das ist mediterran kochen.

Christian Verlag,
160 Seiten,
19,99 EUR



„ALS EINZIG SINNVOLL HABEN SICH DIE TÄGLICHE HANDVOLL NÜSSE UND EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IN FORM DER MITTELMEERDIÄT HERAUSGESTELLT.“

Univ.-Doz. Dr. Franz Xaver Roithinger, Leiter der Abteilung für innere Medizin, Kardiologie und Nephrologie im Landeskrankenhaus Wiener Neustadt

imitiert. Den Ursprung hat sie in den frühen 1960er-Jahren, als die Kost bestimmter mediterraner Regionen, insbesondere Kreta, anderer Teile Griechenlands sowie auch Süditalien und Spanien, eng mit den traditionellen Olivenbäumen, aber auch mit der Haltung von Schafen und Ziegen als Nutztieren verbunden wurde. Schon damals spielten der Fischfang sowie regionale Produkte im Allgemeinen eine große Rolle, denn der Import von ausländischen Lebensmitteln war teuer. Die Bewohner arbeiteten hart, die medizinische Versorgung war begrenzt. Und trotzdem: „In zahlreichen Studien, unter anderem der berühmten 7-Länder-Studie, stellte man fest, dass die Lebenserwartung der erwachsenen Bevölkerung in diesen Mittelmeerregionen, allen voran in Kreta, weltweit am höchsten war und die Risiken für zahlreiche Erkrankungen am niedrigsten“, erzählt Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin im Trinicum, dem Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie. Anhand weiterer Studien konnte bald bestätigt werden: Es besteht ein klarer Zusammenhang zwischen der mediterranen Ernährungsform und einer hohen Lebenserwartung.

VIelfalt und Schmackhaftigkeit

Obwohl, wie Kraus-Bochno betont, der moderne Lebensstil auch die Regionen im Mittelmeer nicht verschonte und in den letzten Jahren bei den Bewohnern eine deutliche Zunahme unter anderem an Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verzeichnen ist, gilt die mediterrane Ernährungspyramide bis

heute als ernährungsphysiologisches Idealmodell. Die Mittelmeerdiät steht für Vielfalt und Schmackhaftigkeit genauso wie für Urlaubsgefühle und körperliches und seelisches Wohlbefinden. Kraus-Bochno: „Die Küche der Mittelmeerländer ist eine der farbenprächtigsten und abwechs-

lungsreichsten der Welt!“ Als Grundlage dient eine regionale, saisonale und pflanzliche Kost – im Detail sieht das folgendermaßen aus, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin:

- frisches Gemüse und Salat
- reichlich frische und getrocknete Kräuter und Gewürze wie zum Beispiel Knoblauch, Thymian, Basilikum, Bergbohnenkraut, Salbei etc.
- Früchte und Obst in allen Farben (fünf Portionen täglich)
- Bohnen aller Art
- Olivenöl als wichtigste Fettquelle
- Oliven, Kapern, Artischocken etc.
- reichlich Samen und Nüsse
- Honig und Trockenfrüchte (z. B. Feigen) zum Süßen
- Vollkornprodukte
- ein- bis zweimal wöchentlich Fisch, aber nur in ausgezeichneter Qualität
- geringe Maßen an weißem Fleisch
- ab und zu ein Gläschen Wein

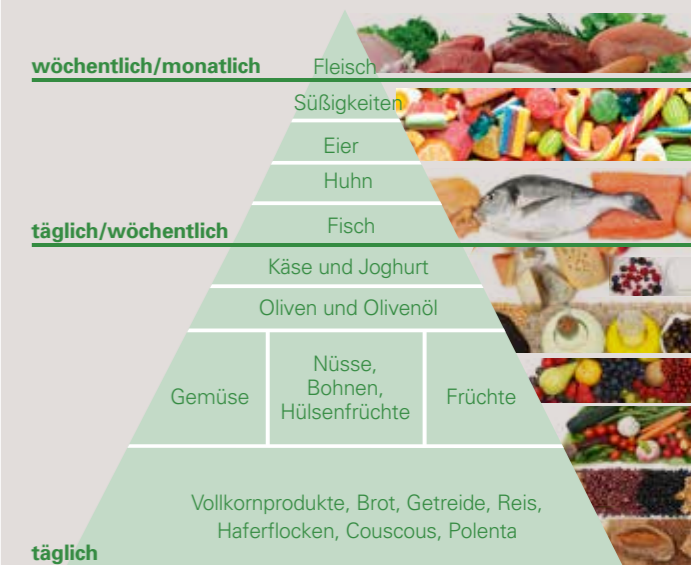
Stark einschränken sollte man sich im Genuss von tierischen Produkten wie rotem Fleisch und Wurstwaren, fettigen Milchprodukten („Greifen Sie bevorzugt zu Schaf- und Ziegenprodukten!“), Eiern, raffiniertem Zucker sowie Transfette und gesättigten Fetten. Kraus-Bochno will jedoch betont wissen: „Bei der mediterranen Ernährungsform gibt es keine vollkommenen Verbote! Besser ist es, beispielsweise Süßigkei-

ten als etwas Besonderes anzusehen und selten, aber bewusst zu genießen. Qualität kommt auch hier vor Quantität.“ Übrigens: Meeresfrüchte wie Garnelen, Shrimps oder Muscheln sind nicht Teil der traditionellen Mittelmeerdiät. „Besonders rotschalige Meeresfrüchte sind stark cholesterinreich und hyperallergen!“

WISSENSCHAFTLICH BELEGT

Die mediterrane Ernährungsform ist regelmäßig Gegenstand der medizinischen Forschung

MEDITERRANE ESSENSPYRAMIDE



TIPPS

FÜR DIE TÄGLICHE MEDITERRANE ERNÄHRUNG

- 1 Kochen Sie mit frischen, regionalen Zutaten.
- 2 Reichern Sie Ofengemüse, Gemüsesalate, Gemüseintöpfe etc. stets mit 1 EL nativem Olivenöl (in hoher Qualität) an.
- 3 Verwenden Sie mediterrane Gewürze (Thymian, Bergbohnenkraut, Oregano, Rosmarin etc.) und Aromen statt Salz und Pfeffer.
- 4 Bauen Sie vermehrt Linsen und Bohnen in die Alltagsküche ein – die Zubereitungsmöglichkeiten sind unendlich!
- 5 Naschen Sie tagsüber aus einer in Reichweite stehenden Schale Oliven und/oder Nüsse.
- 6 Trinken Sie täglich mindestens eine Tasse griechischen Bergtee oder Olivenblättertée (angereichert mit Orangenschalen) – viele Studien belegen deren herzschützende und cholesterinsenkende Wirkung.
- 7 Kaufen Sie Fisch oder Geflügel statt rotem Fleisch.
- 8 Verwenden Sie fettarme Milchprodukte, am besten vom Schaf oder von der Ziege.
- 9 Bauen Sie selbst Salat, Paradieser, Paprika oder Melanzani im Garten an.
- 10 Obst und Gemüse sollte Teil jeder Mahlzeit sein.
- 11 Nehmen Sie sich genügend Zeit beim Essen.

– und entpuppte sich als Ernährung der Wahl, um Volksleiden vorzubeugen. In den vergangenen Jahren konnten Studien weltweit belegen, dass die Mittelmeerküche sowohl das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Alzheimer senkt, mittleren bis starken positiven Effekt auf Depressionen aufweist als auch den Erfolg einer künstlichen Befruchtung verbessert sowie entzündungshemmend bei Psoriasis-Arthritis ist. Auch auf unsere Leber wirkt sie sich gesundheitsfördernd aus. Das Geheimnis der mediterranen Kost liegt nicht in nur einem einzigen Nahrungsmittel, sondern vielmehr im Zusammenspiel der Zutaten, zeichnet sie sich doch durch ihre gesunde Vielfalt aus. „Aus meiner Sicht ist die mediterrane Ernährungsform unter anderem deshalb gesund, weil sie ausgewogen ist“, ist Roithinger überzeugt.

ENTZÜNDUNGSHEMMEND ESSEN

Genau diese ausgewogene Vielfalt spiegelt sich auch in den dominierenden Inhaltsstoffen der Mittelmeerkost wider – womit erklärt wäre, wie die mediterrane Ernährungsform auf unsere Gesundheit wirkt: „Je nachdem, welche Gerichte bevorzugt werden, sind diese reich an Nährstoffen und Vitaminen, Ballaststoffen, Kalium, Kalzium und Vitamin D“, erklärt Kraus-Bochno. Aufgrund des Gemüses, der Kräuter und der Gewürze, die am Mittelmeer-Speiseplan ganz oben stehen sollten, „haben wir einen riesigen Output an bioaktiven Substanzen wie Polyphenolen und Flavonoiden, denen ein entzündungshemmendes, antioxidatives, antivirales, antikanzerogenes sowie antimikrobielles Wirkungsspektrum zugeschrieben wird.“ Polyphenole sind übrigens auch im Olivenöl enthalten: „Je nativer das Olivenöl, desto höher der Anteil an Polyphenolen!“

VON MEDIZINERN EMPFOHLEN

Der hohe Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Fisch und Nüssen unterstützt, erläutern sowohl Kraus-Bochno als auch Roithinger, die antientzündliche Stoffwechsellage und wirken sich nicht nur positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit, sondern auch auf das Gehirn sowie das gesamte Immunsystem aus. Das beliebte Olivenöl wiederum ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und ist deswegen eine wichtige Energiequelle, aber



„MITTELMEERKOST IST REICH AN NÄHRSTOFFEN UND VITAMINEN, BALLASTSTOFFEN, KALIUM, KALZIUM UND VITAMIN D.“

Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin im Trinicum, dem Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie



PERFEKT FÜR DEN ALLTAG

Dass die Mittelmeerküche nicht alltagstauglich sei, will Kraus-Bochno nicht stehen lassen: „Die Gerichte sind unkompliziert zuzubereiten und aufgrund des hohen Anteils an saisonalen und regionalen Produkten kostengünstiger als teure Convenience-Produkte.“ Klar, Fisch in ausgezeichneter Qualität habe seinen Preis, aber hier zu sparen, wäre falsch, meint die Expertin: „Fisch ist nur dann gesund, wenn es sich um hohe Qualität handelt. Ansonsten besser darauf verzichten!“ Die komplette gesundheitsfördernde Wirkung, so Kardiologe Roithinger, kann die mediterrane Ernährung allerdings nur dann entfalten, wenn man sie in einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung und Sport einbettet.

STEFAN STRATMANN ■

auch für die Funktion unserer Zellmembranen grundlegend, weiters senkt es das LDL-Cholesterin. Im Olivenöl, aber auch in vielen Kräutern, Gewürzen und Salaten sind Bitterstoffe enthalten, welche „die Verdauung anregen und eine entgiftende Wirkung auf unsere Verdauungsorgane haben“, erklärt Kraus-Bochno. Auch der hohe Ballaststoffgehalt des faserreichen Gemüses unterstützt die gesunde Verdauung und wirkt sich zugleich positiv auf die Blutfette aus. „Nicht zuletzt nehmen wir zahlreiche Mikronährstoffe, die wichtig für den Energie- und Enzymstoffwechsel sind, sowie Lycopin und Beta-Carotin, welche die Herzgefäße schützen, durch die Mittelmeerküche zu uns.“

SINNLICHE ERFAHRUNG

Eine vergleichsweise neue wissenschaftliche Erkenntnis ist, dass die Qualität der Essenznahme (WIE wir essen) genauso wichtig ist wie die Qualität der Lebensmittel (WAS wir essen), wenn es um die gesundheitsfördernden Effekte der Mittelmeerdiet geht. „Mediterranes Essen heißt auch: langsames, ruhiges und bewusstes Essen und Genießen“, betont Kraus-Bochno. „Dadurch wird der Parasympathikus aktiviert, der anti-entzündlich wirkt. Essen wir hektisch und zwischen Tür und Angel, befinden wir uns im Sympathikus-Tonus, der wiederum Entzündungen fördert.“ Zum sinnlichen Essen gehört auch das gemeinsame Essen, so die Expertin: „Dieses kann nicht nur soziale Verbindungen intensivieren, sondern auch das psychische und physische Wohlbefinden fördern.“

FOTO: TRINICUM WIEN; ISTOCKPHOTO_MARIANVEJCIK_VITALINA_CREATIVEVE99_REPINATOLY_CHRISTIAN VERLAGRAFAEL_PPRANSCHKE

- 250 g gehackter TK-Spinat
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Schlagobers
- 30 g Parmesan
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 400 g Tagliatelle
- 300 g Kirschlorbeeren
- 1/2 TL Zucker

Zutaten
für 4 Portionen
Zubereitungszeit:
35 Minuten



Zutaten
für 4 Portionen
Zubereitungszeit:
80 Minuten

- 4 kleine Doraden (à 160 g)
- Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 450 g kleine festkochende Erdäpfel
- 4 Stängel frischer Rosmarin
- 300 g Zuckerschoten
- 2 unbehandelte Zitronen
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

- 300 g Mascarpone
- 200 g Topfen (40 %)
- 60 g Staubzucker
- Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitronen
- 100 ml kalter Kaffee
- 4 cl Amaretto
- 200 g Biskotten
- Kakaopulver

Zutaten
für 1 Auflaufform
Zubereitungszeit:
30 Minuten
3 Stunden Kühlzeit



■ TAGLIATELLE



■ DORADE



■ TIRAMISU