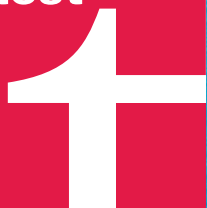


Stiftung  
Warentest

test



# SEHR GUT MEDITERRAN KOCHEN



# **SEHR GUT MEDITERRAN KOCHEN**

**Christian Soehlke  
Dorothee Lennert**







# Inhalt

Kleine Spezialitäten Seite 12

Suppen Seite 34

Gemüse und Salate Seite 56

Pasta, Risotto und Co. Seite 94

Meeresfrüchte Seite 116

Fleisch und Geflügel Seite 138

Süßes zum Schluss Seite 174

Kochkurs mediterran Seite 200

Register Seite 212

# Olivenöl, Rotwein und Siesta

Warum die mediterrane Küche guttut

Es gibt kaum jemanden, der die Küche vom Mittelmeer nicht liebt. Im Urlaub, aber auch zu Hause, bei vielen Restaurantbesuchen, selbst in den dunkelsten nordeuropäischen Winternächten wird inzwischen mit Olivenöl, Rosmarin und Co. das Essen zelebriert. Die UNESCO hat die Mittelmeerküche zum Weltkulturerbe erklärt – verdiente Krönung für eine einfache, gesunde Ernährungsweise, die aber auch voller Widersprüche steckt. Die Wissenschaft fasziniert vor allem das soge-

nannte französische Paradox: In Frankreich und auch anderen Mittelmeerländern wird bei besserer Gesundheit mehr Fett und Alkohol konsumiert, als es bei uns gutgeheißen wird. Mediterran zu essen soll Herz und Kreislauf helfen, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes vorbeugen und beispielsweise auch das Alzheimer-Risiko senken.

Rund ums Mittelmeer isst man – anders als hierzulande durch Volksmund und Wissenschaft emp-





fohlen – nicht sparsam zu Abend, sondern ausgiebig, spät und lange. Trotzdem lebt man dort länger und bleibt meist auch schlanker. Zumindest bis vor einiger Zeit. Inzwischen werden auch dort die Figuren fülliger, die Nordeuropäer dagegen essen immer mediterraner.

Das hat damit zu tun, dass das Prinzip der mediterranen Diät hierzulande bei fast jeder Gelegenheit als optimal empfohlen wird. Kulinarische und gesundheitliche Vorteile werden überall beschworen, aber Nudeln mit Sauce ist noch keine mediterrane Ernährung: Es geht vor allem um viel frisches Obst und Gemüse, dazu Knoblauch, Kräuter und Tomaten, reichlich Olivenöl, eher wenig Fleisch, Fisch direkt aus dem Meer – und langes geruhsames Tafeln, meist ein Glas Wein inklusive.

Anders als nördlich der Alpen isst man rund ums Mittelmeer auch kein Vollkornbrot, sondern Baguette oder Fladenbrot, alles aus ausgemahlenem weißem Mehl. Die Ballaststoffe, das Hauptargument fürs volle Korn, stammen in der mediterranen Küche vor allem von Kichererbsen, Linsen und anderen Hülsenfrüchten, die man allüberall reichlich verzehrt und die viel Eiweiß enthalten. Das ist eine Kombination, die lange satt hält. Ballaststoffe stecken zudem im Gemüse. Man soll es nicht unterschätzen, auch wenn es vielleicht nur halb so viele wie in Vollkornbrot sind. Schließlich isst man mehr Karotten und Kohl als Brot. Wer gerne Gemüse isst, kann viel Positives für sich verbuchen, neben den Ballaststoffen reichlich Vitamine, dazu sekundäre Pflanzenstoffe en masse, die das Immunsystem stärken. Und das bei wenigen Kalo-

