

diese Küche auch für Vegetarier und alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren möchten, sehr attraktiv ist.

Erfrischend ungewohnte Aromen- und Zutatenkombinationen machen die Gerichte zu einer Genussdiät mit echtem Gesundheitsplus, bei der nicht streng verbissenes Kalorienzählen im Vordergrund steht. Vielmehr hat das entspannte und gesellige Genießen einer Mahlzeit mit Freunden oder der Familie in orientalischen Ländern seit jeher Tradition: Viele kleine Speisen kommen auf den Tisch, man teilt und isst von allem nur kleine Mengen. Perfekt für mich und alle, die keine

Lust haben, ihr (Diät-)Mahl still und alleine zu verzehren. Denn das weiß ich aus Erfahrung: Nur wenn man bewusst, mit Genuss und stressfrei isst, purzeln letztlich auch Pfunde. Trotzdem oder gerade deswegen ist die Levante-Diät alltagstauglich: kalte und warme Mahlzeiten, viele kleine Meze, die man abends mit Freunden isst oder am nächsten Tag mit ins Büro nehmen kann. Das ist für mich ideal, leicht, entspannt und unglaublich gut.

Tanja Dury



LEICHTE

ORIENTKÜCHE



DIE NEUE LEVANTEKÜCHE