

TANJA DUSY

# LEVANTE

SO LEICHT, SO GUT

*Schlanke Rezepte aus der Orientküche*



**G|U**



Teilens gleich als unverzichtbaren Bestandteil orientalischer Esstradition mit übernehmen. Darum gibt es auch das große Mezze-Kapitel zu Beginn dieses Buchs: Laden Sie Ihre Freunde ein und stellen Sie verschiedene Gerichte aus diesem Kapitel mit etwas Brot und einer großen Platte Rohkost sowie eventuell noch einem Salat aus dem zweiten Kapitel auf den Tisch. Jeder kann von allem kosten, isst aber im Endeffekt weniger oder gerade einmal so viel wie bei einer großen Mahlzeit, die er ansonsten alleine verspeisen würde. So packt einen garantiert nicht der übliche Diätfrust und die Waage am nächsten Tag zeigt auch: Schön war's, gut war's und richtig leicht war's!



## LEVANTE-GRUNDVORRAT

**Ein paar Lebensmittel sind in der Küche des Vorderen Orients als Grundnahrungsmittel stets präsent und bilden auch die Basis unserer Diät - darum am besten einen kleinen Vorrat anlegen, damit man sie immer in Schrank und Kühlschrank parat hat.**

## **GETREIDE**

Couscous und Bulgur sind im Vorderen Orient die Getreidestars schlechthin. Beide bestehen aus unterschiedlich behandeltem, vorgegartem Weizen. Das hat den Vorteil, dass sie blitzschnell fertig gegart und verwendbar sind. Für Low-Carb-Anhänger sind sie nicht unbedingt die erste Wahl und sollten nur maßvoll gegessen werden. Trotzdem, weil keiner ganz auf Kohlenhydrate verzichten sollte, sind Getreide mit ihrem Eiweiß- und Ballaststoffanteil, vielen Vitaminen und wenig Fett wichtig. Inzwischen gibt es Couscous in Bioläden auch in Vollkorn-Dinkel- und sogar in einer Kichererbsen-Variante - passend für alle, die Weizen meiden wollen.

## **HÜLSENFRÜCHTE**

Linsen, Bohnen und Kichererbsen haben teilweise ihren Ursprung, zumindest aber eine lange Küchentradition im Orient: Kichererbsen sind Grundlage von Falafeln und Hummus. Ful, ein einfaches Gericht aus (Sau-)Bohnen ist fast in der gesamten arabischen Welt verbreitet, und Linsen waren schon in biblischen Zeiten billiges Grundnahrungsmittel in Ägypten und dem Vorderen Orient. Kein Wunder: Sie enthalten 20 bis 40% Eiweiß, wichtige Vitamine und Spurenelemente, sind fettarm, dafür ballaststoffreich und sorgen so für lang anhaltende Sättigung - eine wunderbare, gesunde Alternative zu Fleisch. Rote und gelbe Linsen garen auch ohne Einweichen bereits in 15 bis 20 Minuten, und Bohnen und Kichererbsen gibt es praktischerweise fertig gegart in Dosen und Gläsern.

## **JOGHURT**

Joghurt, auch abgehangen in Form von Frischkäse (Labneh), gehört in den Ländern der Levante zum täglichen Brot. Kein

Wunder, denn gerade in heißen Ländern offenbart sich die besondere Wirksamkeit dieses milchsauen Lebensmittels: Es ist erfrischend, leicht und kalorienarm, liefert dafür aber reichlich gesundes Eiweiß und Kalzium. Die enthaltenen Milchsäurebakterien können als natürliche Probiotika die Immunabwehr und natürliche Tätigkeit des Darms fördern. Im Angebot ist Joghurt mit unterschiedlichem Fettgehalt: klassischerweise mit 3,5% Fett und in der griechischen oder türkischen Variante mit mehr cremiger Sahne und rund 10% Fett.

## OLIVENÖL

Es muss nicht gleich ein Gläschen Olivenöl sein, auf das viele Südeuropäer schwören. Auch Wissenschaftler sind schon seit Längerem davon überzeugt, dass der regelmäßige Konsum von Olivenöl Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und somit lebensverlängernd wirken kann. Seine ungesättigten Omega-Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel und kurbeln zusammen mit ebenfalls enthaltenen Biopflanzenstoffen den Fettstoffwechsel an - ein Öl, das also schlank macht. Für Salate und ungekochte Speisen sollte daher stets ein gutes kalt gepresstes (natives) Olivenöl im Vorratsschrank stehen. Zum Kochen braucht man ein raffiniertes Olivenöl, das sich höher erhitzen lässt.



## LEVANTE-SPECIALS

Ein paar weitere Lebensmittel sind ganz typisch für die Levanteküche. Orangen und Zitronen bekommt man überall problemlos, für ein paar »exotischere« Lebensmittel gibt es hier Tipps, wie man sie finden oder ersetzen kann.

### BERBERITZEN

Berberitzen gedeihen in unseren Breiten als Ziersträucher mit leuchtend roten Beeren. Im Iran und Nahen Osten werden getrocknete Berberitzen gerne in Reis oder anderen Gerichten verwendet. Sie schmecken süßsauerlich, enthalten reichlich

Vitamin C und antioxidativ wirkende sekundäre Pflanzenstoffe. Man kann sie wie Rosinen für Müslis, aber auch in Rohkost verwenden. Achtung: Die Früchte (und alle anderen Pflanzenteile) der Berberitzenarten hierzulande sind hochgiftig.

## **GRANATAPFEL & GRANATAPFELSIRUP**

In seiner Ursprungsregion, der gesamten Levante, wird der Granatapfel geradezu mystisch verehrt und als Wundermittel gepriesen. Gesichert ist, dass er prallvoll pflanzlicher Bioaktivstoffe ist. Diese könnten hilfreich bei der Linderung von Wechseljahrsbeschwerden und der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein und stehen deshalb auch im Fokus aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen. Was bereits erwiesen ist: Granatäpfel verzaubern Gerichte durch ihre an Edelsteine erinnernde rubinrote Farbe und ihre unvergleichliche Süße. Mindestens genauso beliebt ist Granatapfelmelasse oder -sirup (nicht zu verwechseln mit Grenadine): dickflüssig eingekochter Granatapfelsaft, der herrlich süßsauerlich schmeckt - mindestens genauso gut wie ein gereifter Aceto balsamico. Die türkische Version, Nar eksis, bekommt man in türkischen Lebensmittelgeschäften.

## **TAHIN**

Die Paste aus gemahlenem Sesam ist ein wichtiger Bestandteil vieler Saucen und Dips. Mit etwas Knoblauch, Zitronensaft, Wasser sowie ein paar wenigen Gewürzen wird daraus eine Sauce, die zu Falafeln, Salat und Gegrilltem gereicht wird. Hummus verdankt seinen herbnussigen Touch auch Tahin. Je nachdem, ob der verarbeitete Sesam geschält oder ungeschält ist, ist Tahin heller oder dunkler, hat ein mildes oder kräftiges Aroma. Gesund ist Tahin auf jeden Fall, denn Sesam enthält ungesättigtes Öl mit wertvollen Omega-Fettsäuren sowie reichlich Vitamin B und sorgt so für glänzendes Haar und glatte Haut.

## **FLADENBROT**

Fladenbrote aus oft ungesäuertem Teig gehören im Orient zu jedem Essen. Chubz, ein sehr flaches Fladenbrot, ist am