

Diese wertvollen Substanzen finden sich vor allem in den Randschichten von Früchten und Gemüsesorten. Sie bilden sich beim Anbau im Freiland und deshalb sollten vor allem Produkte in einer hohen Bio-Qualität bevorzugt werden.

Einige Polyphenole haben eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung, andere wiederum schützen vor schädlichen freien Radikalen. Andere Pflanzenschutzstoffe verhindern Fettablagerungen in den Gefäßen und stärken die Darmgesundheit.

Die Wirkungsweisen sind also äußerst vielfältig und breitgefächert und daher ist es sehr sinnvoll, bunt und vielseitig zu essen. Je mehr Aromen und Geschmäcker Sie auswählen, desto größer ist das Polyphenol-Wirksamkeitsspektrum!

Vier besonders wichtige Gemüsesorten der mediterranen Küche wollen wir Ihnen hier näher vorstellen.

Paprikaschoten

Frische, knackige Paprikaschoten gehören beispielsweise zu diesen wertvollen Gemüsesorten und begeistern in einer unglaublichen farblichen Vielfalt! Paprika beginnen den Reifungsprozess grün und reifen im Laufe der Zeit am Stiel. Die Schoten werden immer weicher, verfärben sich herrlich rot und orange und schmecken immer süßer. Werden sie beispielsweise mit ein wenig gepresstem Knoblauch geröstet, entwickeln die Schoten eine einzigartige und pikante Note.

Paprikaschoten sind eine sehr wichtige Zutat der mediterranen Küche. Dieses Gemüse schmeckt aber nicht nur richtig gut, sondern enthält auch sehr wenig Kalorien und passt somit ideal in die mediterrane Schlankküche!

Die leicht süßlichen Schoten gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und sind sehr eng verwandt mit der Peperoni sowie der scharfen Chilischote. In der scharfen Schotensorte, der Chilischote, steckt der Stoff Capsaicin, der viele gesundheitsförderliche Wirkungen mit sich bringt. Doch auch in der süßen Paprikaschote stecken ähnliche Stoffe, die zwar nicht scharf sind, dafür aber ähnliche gesundheitliche Vorteile bieten.

Die herrlich köstlichen Schoten bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser und punkten zudem mit einem hohen Ballaststoffgehalt.

Paprikaschoten sind voller wertvoller Nähr- und Vitalstoffe, so Vitamin A, Vitamin B6 für die Stärkung des Nervensystems sowie der Immunprozesse, Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, Eisen, Magnesium, Kupfer und auch Kalium!

Aromatische & frische Tomaten

Auch fruchtige, saftige Tomaten sind eine absolute Grundzutat der mediterranen Küche.

Der volle aromatische Geschmack und der herrliche Duft verbindet sich in vielen Gerichten eindrucksvoll mit den anderen Zutaten und sorgt somit für ein einzigartiges Genusserlebnis. Die in den Mittelmeerländern reifenden Tomaten haben ein unvergleichliches Aroma und einen äußerst aromatischen Duft.

Tomaten sollten Sie im Übrigen immer bei Zimmertemperatur lagern, damit sie ihren herrlich mediterranen Geschmack nicht verlieren. Der Kühlschrank ist für das Gemüse auf keinen Fall der richtige Ort. Überreife Tomaten können sehr schnell verderben: Diese können Sie an einem kühleren Ort aufbewahren.

Die rote Powerfrucht ist ein echtes Multitalent für die Gesundheit! Die hochwertigen und kostbaren Inhaltsstoffe der Tomate fördern die Gesundheit des ganzen Körpers.

Des Weiteren haben Tomaten sehr wenige Kalorien, überzeugen aber mit 100 % Geschmack! Der wichtigste Inhaltsstoff in der Tomate heißt Lycopin, der unter anderem freie Radikale neutralisieren kann. Lycopin fördert zudem die Herzgesundheit, indem es schädliche Ablagerungen in den Gefäßen hemmt.

Erwärmte Tomaten können Medizinern zufolge sogar das Krebsrisiko mindern.

Die Tomate steckt also voller kostbarer Inhaltsstoffe: Vitamin C, viele B-Vitamine, die die Konzentration fördern, Eisen und wertvolle Folsäure bieten dem Körper einen einzigartigen Rundumschutz. So können Tomaten die Immunabwehrkräfte des Körpers stärken.

Zucchini

Zucchini sind ein echter Alleskönner und ein äußerst beliebtes Gemüse. Zucchini haben kaum Kalorien, dafür aber jede Menge wertvolle Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalzium, das für die Knochen unseres Körpers von sehr großer Bedeutung ist. Auch Spurenelemente wie Eisen finden sich in den Zucchini. Eisen ist grundlegend wichtig für eine gesunde Blutbildung. In Zucchini stecken zudem Beta-Carotin, eine Vorstufe von Pro-Vitamin A, das für die Sehkraft sehr wichtig ist und zudem Kalium. Dieser Mineralstoff hilft überschüssiges Wasser aus dem Körper auszuleiten, sodass die Haut schön und straff erhalten werden kann.

Ebenso findet sich in Zucchini Vitamin C. Damit ist diese Gemüsesorte ein unverzichtbarer Bestandteil der mediterranen Küche.

Dieses Gemüse sollte am besten leicht gekühlt gelagert werden, im Optimalfall im Gemüsefach des Kühlschranks.

Auberginen

Auberginen bestehen zu rund 93 Prozent aus Wasser. Mit nur 17 Kalorien pro 100 Gramm ist dieses Gemüse ein echtes Schlankfood. Für die Zubereitung wird aber recht viel Fett benötigt.

In Auberginen steckt wertvolles Kalium, B-Vitamine sowie Vitamin C. Dieses Gemüse ist zum rohen Verzehr nicht geeignet, denn es enthält den giftigen Stoff Solanin sowie bestimmte Bitterstoffe.

Auch Auberginen gehören wie Tomaten zu den Nachtschattengewächsen. Es handelt sich hier um eine krautartige Pflanze, die eine Wuchshöhe von bis zu eineinhalb Metern erreichen kann. Sie wird meistens einjährig kultiviert.

Ebenso wie in Heidelbeeren stecken auch in Auberginen reichlich Anthocyane: Diese Stoffe sind in blauen sowie violetten Gemüse- und Fruchtarten zu finden. Sie bieten einen starken Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und wirken zudem gegen eine zu frühe Hautalterung. Auf diese Weise haben Anthocyane eine straffende, verjüngende und regenerierende Wirkung.

Hülsenfrüchte

Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind eine sehr wertvolle pflanzliche Proteinquelle. Hülsenfrüchte sind eine sehr wichtige Hauptzutat in der mediterranen Ernährung. Sie enthalten reichlich Ballaststoffe und haben zudem einen niedrigen glykämischen Index: Das bedeutet, dass sie den Blutzucker nicht so rasch ansteigen lassen wie Einfach- oder Zweifachzucker, die in Weißmehlprodukten oder Süßwaren enthalten sind.

Hülsenfrüchte sind sehr nährstoffreich, kalorienarm und eiweißreich: Sie sind sehr wichtig für die Darmgesundheit und ebenso für einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel.

Das enthaltene Kalium hat zudem eine blutdrucksenkende Wirkung. Des Weiteren finden sich in Hülsenfrüchten die wertvollen Vitamine B1, B6 sowie Folsäure.

Hülsenfrüchte sind laktosefrei und zudem vegan sowie glutenfrei. Sie sind somit ein sehr wichtiger Bestandteil der reinen Pflanzenernährung.

In der Mittelmeerküche kommen sie häufig in Form von frischen Salaten, Suppen oder Eintöpfen auf den Tisch.

Getreideprodukte

Auch Vollkornprodukte aus komplexen langkettigen Kohlenhydraten sind sehr wertvolle Nahrungsmittel, denn sie bieten einen wirksamen Schutz vor Herzkrankheiten.

Getreideprodukte finden sich in der mediterranen Küche in Form von Pasta, Brot, Bulgur oder Couscous. Vor allem Brot wird in den Mittelmeerregionen sehr gerne pur verzehrt oder mit einigen Tropfen Olivenöl beträufelt.

Aufstriche wie Margarine oder Butter gibt es in den Mittelmeerländern nicht. Stattdessen finden sich viele selbstgemachte Dips und Aufstriche, so zum Beispiel

Hummus. In diesem Buch finden Sie im Rezeptteil viele tolle Rezeptideen für köstliche Aufstriche.

Ein weiteres wichtiges Getreideprodukt ist in der Mittelmeerküche Reis: Je nach Gericht kommen unterschiedliche Reissorten zur Anwendung. Reis enthält nur äußerst wenig Fett, dafür aber jede Menge wertvolle komplexe Kohlenhydrate, die vom Organismus nur langsam verarbeitet und verdaut werden. Aus diesem Grund hält Reis auch länger satt. Reis macht schlank und fördert zudem die allgemeine Gesundheit: In Reis finden sich wichtige B-Vitamine, die für einen gesunden Stoffwechsel, für die Haut und das Nervensystem von besonderer Bedeutung sind. Dieser Allrounder ist zudem sehr gut bekömmlich und cholesterinarm.

Eier

Eier sind eine ausgezeichnete Eiweißquelle und äußerst wichtig in der Mittelmeerküche. Sie finden dort eine sehr vielseitige Anwendung und werden sowohl zum Frühstück als auch zum Mittag- sowie zum Abendessen sehr gerne gegessen.

Eier sind ausgezeichnete Energielieferanten und versorgen Ihren Körper rundum mit wertvollen Vitaminen wie zum Beispiel Vitamin B12, Vitamin D und Vitamin K.

In Eiern steckt zudem Biotin sowie weitere essenzielle Mineralstoffe wie Eisen und Selen. Gleichzeitig punkten Eier mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Eier sorgen zudem durch ihren Proteingehalt auch für ein langes Sättigungsempfinden: Somit sind Frühstückseier eine sehr gute Wahl.

Eier sind sehr gesund und stärken zudem die körpereigenen Immunabwehrkräfte. In der mediterranen Küche finden sie vielfach Anwendung.

Knoblauch

Knoblauch hat ein einzigartiges Aroma, das es besonders gut entfalten kann, wenn er in Olivenöl angeschwitzt wird.

Er gehört zu zahlreichen mediterranen Gerichten einfach untrennbar mit dazu. In vielen Restaurants wird Knoblauch bis heute sehr gerne in rauen Mengen verwendet, vor allem in Spanien. Mariniert, als klassisches Aioli oder auch als Bestandteil einer herrlich aromatischen Gazpacho. Doch auch zu Garnelen, Fisch und Venusmuscheln passt Knoblauch ausgezeichnet.

In den Frühlingsmonaten gedeiht in den Mittelmeerländern der wilde Knoblauch und bildet seine zart-jungen Triebe aus. Diese werden zum Beispiel in Südspanien gerne geerntet, gegrillt und mit Meersalz und Olivenöl bestreut. Fein gehackt wird dieser erste Knoblauch auch sehr gerne zum Rührei hinzugegeben.

Wer kein Fan der beißenden Schärfe des Knoblauchs ist, kann genau dieses intensive Aroma durch einen sehr langen Garprozess mildern. Perfekt eignen sich hierfür

Schmorgerichte.

Seit jeher wird Knoblauch für seine gesundheitsförderlichen Wirkungen geschätzt. Allicin ist der besondere Inhaltsstoff im Knoblauch, der auch gleichzeitig für den charakteristischen Geruch sorgt.

Doch Allicin kann viel mehr als das: Der Stoff gilt als sehr gesund und wird auch häufig in der Pharma- sowie in der Lebensmittelindustrie verwendet. Er befindet sich beispielsweise in zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln sowie Arzneimittelpräparaten auf Knoblauchbasis.

Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Allicin einer Infektion mit diversen Krankheitserregern vorbeugen kann, denn es hat eine antimikrobielle Wirkung.

Zudem haben Mediziner festgestellt, dass Knoblauch einen zu hohen Cholesterinspiegel senken und auch die Immunabwehr stärken kann.

Oliven

Schon vor über 6000 Jahren ernteten die Menschen rund um das Mittelmeer Oliven. Die Früchte des Olivenbaumes gelten als äußerst gesund, köstlich und einfach unverzichtbar in den einzelnen Mittelmeer-Länderküchen.

Ganz egal ob pur, als Olivenöl oder verarbeitet in unterschiedlichen Speisen: Oliven sorgen für einen einzigartigen mediterranen Genuss. Dabei kann die Steinfrucht sowohl herb, salzig, süß als auch leicht säuerlich schmecken.

Oliven gibt es von hellgrün bis hin zu dunklem Schwarz. Über die Farbe entscheidet nicht die Olivensorte, sondern vielmehr der Reifegrad. Zu Beginn ist die Olive immer grün, am Baum hängend kann sie dann zu violett und letztlich zu schwarz heranreifen.

Abhängig vom gewünschten Ergebnis ernten die Menschen die Oliven schon im unreifen oder in einem halbreifen Zustand. Sie legen die Oliven dann in Salzlake oder in Olivenöl ein: Verfeinert werden diese eingelegten Oliven dann mit Kräutern, Essig, Chili oder Knoblauch.

Insgesamt gibt es über 300 verschiedene Olivensorten.

Die beliebtesten sind die folgenden vier:

a. Manzanilla-Oliven

Besonders in Spanien werden diese kleinen und mittelfesten Tafel-Oliven geerntet, vorwiegend in einem grünen Reifezustand.

Diese Oliven haben ein herbes Aroma und werden sowohl pur als auch mit Mandeln gefüllt serviert.

b. Niçoise-Oliven