

LERNEN EINFACH GEMACHT



Mediterrane Küche

für
dummies[®]



Gesunde Ernährung
mit Genuss

Ernährungsgewohnheiten
umstellen und Gewicht
verlieren

Über 150 gesunde und
schmackhafte Rezepte

Meri Rafetto
Wendy Jo Peterson

Mittelmeer nicht perfekt. Lassen Sie sich nicht von einer langen Zutatenliste abschrecken! Das heißt nämlich nicht, dass das Nachkochen schwer ist – ganz im Gegenteil!

Zu guter Letzt wollen wir noch auf folgende Konventionen in diesem Buch hinweisen:

- ✓ Ein mediterraner Lebensstil einschließlich der entsprechenden Essgewohnheiten steht hier für altbewährte traditionelle Ernährungsmuster, die es seit mindestens 50 Jahren gibt und vor allem auf Kreta, in Griechenland und Süditalien üblich sind.
- ✓ Grau hinterlegte Texte oder Text neben dem Symbol für Fachbegriffe können Sie im Grunde auch ignorieren. Zwar wäre es schön, wenn Sie dieses Buch Zeile für Zeile verschlingen, aber diese Passagen können Sie auch auslassen, ohne es später zu bereuen.
- ✓ Alle vegetarischen Rezepte sind jeweils am Anfang des Kapitels mit einer kleinen Tomate gekennzeichnet.
- ✓ Die Rezepte in diesem Buch wurden nicht für metrische Maßangaben entwickelt oder getestet. Bei der Umrechnung haben wir auf- oder abgerundet, um allzu krumme Mengenangaben zu vermeiden.
- ✓ Übliche Abkürzungen zeigt [Tabelle 0.1](#).

Abkürzung	Bedeutung
cm	Zentimeter
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
ml	Milliliter
TL	Teelöffel
EL	Esslöffel

Tabelle 0.1: In diesem Buch verwendete Abkürzungen

Törichte Annahmen über den Leser

Bevor wir uns darangemacht haben, dieses Buch zu verfassen, haben wir uns einige Gedanken über Sie, werte Leser, gemacht und gehen von folgenden Annahmen aus:

- ✓ Sie sind auf der Suche nach Rezepten, mit denen Sie Ihre Gesundheit verbessern und das eine oder andere überflüssige Pfund auf den Rippen verlieren möchten.

- ✓ Sie möchten diese Rezepte in Ihren Alltag aufnehmen.
- ✓ Sie beherrschen die Grundkenntnisse des Kochens. Anders ausgedrückt, kennen Sie sich mit dem Kochen und Kochutensilien aus und können ein Messer benutzen, ohne sich dabei in den Finger zu schneiden. Sollten Sie da noch größere Wissenslücken haben, empfehlen wir Ihnen *Kochen für Dummies* von Bryan Miller und Marie Rama, bevor Sie sich an unsere Rezepte wagen.
- ✓ Bei Ihnen muss Kochen immer schnell gehen, Sie machen keinen großen Bogen um Fast Food und fragen sich ernsthaft, ob etwas, was gesund ist, auch nur im Ansatz lecker schmecken und satt machen kann.
- ✓ Sie haben keine Scheu davor, sich einen Lebensstil anzueignen, der sich von dem mancher Ihrer Freunde abhebt.
- ✓ Sie wollen mehr Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien zu sich nehmen als bisher.
- ✓ Sie sind bereit, sich von Ihren bisherigen Essgewohnheiten zu verabschieden und sich auf Dauer neue anzueignen.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Als Orientierungshilfe und zur Hervorhebung bestimmter Informationen finden Sie am linken Seitenrand die nachfolgend erläuterten Symbole:



Dieses Symbol verweist auf Schlüsselpunkte, die Sie sich einprägen sollten, damit Sie in Sachen Gesundheit die Nase vorn haben.



Hier finden Sie Fachbegriffe und Fachwissen – sicherlich nicht jedermanns Sache. Sie können den nebenstehenden Text auch überspringen, tun Sie sich keinen Zwang an, wenn Sie nicht tiefer in die Materie einsteigen wollen.



Alles auf den Punkt gebracht! Hier werden alle wichtigen Informationen, wie Sie Zeit und Aufwand reduzieren können, kurz und bündig zusammengefasst.



Die hier angebotenen Ratschläge sollten Sie beherzigen, sonst klappt es nicht mit der Umstellung auf eine mediterrane Ernährung. Außerdem warnt Sie dieses Symbol vor weitverbreiteten Problemen und Fallstricken.

Wie es weitergeht

Das kommt darauf an, was Sie wollen. Sie möchten am liebsten gleich loslegen und schon heute Abend köstliche Meeresfrüchte genießen? Dann schlagen Sie jetzt [Kapitel 18](#) auf. Sie wollen mehr darüber wissen, wie mediterrane Ernährung Ihre Gesundheit verbessert? Dann machen Sie es sich auf der Couch gemütlich und blättern Sie zu [Kapitel 2](#).

Sie sind sich nicht sicher, was Sie am meisten interessiert? Dann werfen Sie doch einen Blick ins Inhaltsverzeichnis und picken sich das Thema heraus, das Sie am meisten anspricht. Das Buch *Mediterrane Küche für Dummies* enthält viele unterschiedliche Rezepte – Sie sollten so viele wie möglich ausprobieren. Wir hoffen sehr, dass dieses Buch nach einer gewissen Zeit viele Flecken und Fettspritzer aufweist, weil Sie es so gern und oft benutzen.

Teil I

Was mediterraner Lebensstil bedeutet



IN DIESEM TEIL ...

Sie erfahren von der Geschichte der mediterranen Ernährung und wie es dazu kam, dass Forscher herausfanden, dass bei Menschen, die in bestimmten Regionen entlang der Mittelmeerküste leben, ein interessanter Zusammenhang zwischen Lebensgewohnheiten und Lebenserwartung besteht und dass ihr Risiko, an Herzkrankheiten oder Krebs zu erkranken, viel niedriger ist als woanders.

Sie lernen saisonale Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten kennen, die gemeinhin als mediterrane Küche bezeichnet werden.

Sie setzen sich mit den Hauptbestandteilen der mediterranen Küche auseinander – wichtige Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, gesunde Fette, Ballaststoffe und funktionelle Lebensmittel. Und Sie finden heraus, wie sich diese Lebensmittel auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken.

Sie lesen, was die Wissenschaft über die mediterrane Küche und ihre positive Wirkung auf die Gesundheit herausgefunden hat.

Sie lernen die mediterrane Ernährung als Abnehmhilfe einzusetzen und erfahren, wie Sie auf gesunde Weise und vor allem nachhaltig an Gewicht verlieren können.