

Mittelmeer Diät Kochbuch

Die lang günstige, schnelle und gesunde Rezepte, perfekt für vielbeschäftigte Menschen. Nur köstliche Gerichte der authentischen mediterranen Küche

Anna Koehler

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

Inhalt 3

Kapitel 1: Einleitung8

Ursprünge und Geschichte der Mediterranen Ernährung	8
Merkmale der Mediterranen Ernährung	9
Gesundheitsvorteile der Mediterranen Ernährung	11
Vergleich der Mediterranen Ernährung mit anderen Ernährungsformen	13
Zubereitungstechniken in der Mediterranen Ernährung	15
Beispiele für Mediterrane Rezepte	16

Kapitel 2: Frühstück Rezepte18

Joghurt Brötchen	19
Bauernfrühstück Mit Joghurt	19
Chia-granatapfel-smoothie	20
Beeriger Matcha-joghurt	20
Frühstücksei Auf Avocado	21
Erdbeeren Haferflocken	21
Ziegenkäse & Paprika-eier	21
Mediterrane Käsebrötchen	22
Hähnchen-omelett	23
Frucht-bulgur	23
Fruchtiger Tofu-smoothie	24
Focaccia	24
Geräucherter Lachs Und Pochierte Eier Auf Toast	25
Mittelmeer-smoothie	25
Süßkartoffeln Mit Kokosnussflocken	26
Mediterrane Eierbecher	26
Italienische Frühstückswurst Mit Babykartoffeln Und Gemüse	27
Karotten-kleie-mini-muffins	27
Veganer Mediterraner Aufstrich	28
Mediterranes Frühstücks-eiweiß-sandwich	29
Mediterraner Frühstückssalat	29
Griechischer Joghurt Mit Blaubeeren	30
Mediterraner Aufstrich	30
Der Klassische French Toast	31
Haferflocken-bananen-pfannkuchen Mit Walnüssen	31
Trüffel-eierspeise	32
Banane-erdnussbutter 'n Greens Smoothie	32
über Nacht Beere Chia Haferflocken	32
Mediterraner Eiersalat	33
Apfelpfannkuchen Mit Johannisbeerkompott	33
Tramezzini Mit Mozzarella	34
Avocado-, Bananen- Und Cashew-toast	35
Pochierte Eier Mit Avocadopüree	36

Mediterrane Eiermuffins Mit Schinken	36
Griechische Quinoa-frühstücksschale	37

Kapitel 3: Mittags & Abends Rezepte 38

Polenta Mit Gedünstetem Mangold Und Spiegeleiern	39
Mediterraner Gebackener Kabeljau Mit Kichererbsensalat	39
Fisch-chaufa	40
Mediterrane Quinoa-schalen Mit Gerösteter Roter Pfeffersoße	41
Toskanischer Thunfisch Und Zucchini-burger	41
Hähnchen-pesto-polenta	42
Heilbutt Und Quinoa Mix	42
Adobo Steak Fajitas	43
Garnelen Mit Ananas-reis	44
Asiatischer Hühnersalat-wrap	44
Leckerer Blumenkohl-reis	45
Caprese Nudelsalat	46
Brauner Linsensalat Mit Gegrilltem Halloumi	46
Einfacher Rinderlendenbraten	47
Geschwärzte Lachsfilets	47
Marokkanischer Schmorbraten Im Schnellkochtopf	48
Hühnchen-tortilla-suppe	48
Bulgur Und Geröstete Paprika Salat	49
Limettengrüne Bohnen	50
Marinierte Lammspieße Mit Knusprigem Joghurt-dressing	50
Schüssel Mit Rindfleisch Und Schalotten	51
Israelischer Couscous Mit Zucchini, Erbsen Und Feta	52
Chili-avocado-zwiebel-salat	52
Weizen-vollkorn-couscous Mit Parmesan Und Erbsen	53
Goldmilch-weißbohnsuppe	53
Butter Grüne Erbsen	54
Heiße Grüne Bohnen	54
Schweinefilet Im Landhausstil	55
Cremiges Reis-risotto Mit Champignons Und Thymian	55
Spargelsalat	56
Gesunder Karottensalat	56
Cajun Meeresfrüchte Pasta	57
Schnelles Lamm Mit Kräutern Und Nudeln	58
Ein-pfannen-hähnchen & Gebratenes Gemüse	58
Rosmarin-hähnchen Mit Kartoffeln	59
Gewürztes Schweinefilet	60
Kurkuma-reis	60
Thai-hühner-kokosnuss-curry	61
Klassisches Rindfleisch Jerky	62
Goldene Linsen Suppe	62
Gegrillter Fisch Auf Zitronen	63
Meeresfrüchte-füllung	64
Kräuterbutter Rib-eye Steak	64
Gebratene Zucchini	65
Mediterraner Nudelsalat Mit Kräutern	65

Kapitel 4: Vegetarische Gerichte Rezepte66

Ofentomaten	67
Panierter Schafskäse Mit Zitronenrotkohl	67
Nudelsalat Mit Aubergine Und Mozzarella	68
Vegetarische Tomaten-oliven-pilzsauce	68
Mediterraner Gnocchiauflauf	69
Kichererbsen-tomaten-gemüse Mit Pinienkernen	70
Gefüllte Melone Mit Fruchtjoghurt	70
Mediterrane Spargelpfanne Mit Parmesan	71
Weißer Bohnen Mit Spinat	71
Mediterraner Veganer Couscous Salat	72
Nudeln In Auberginensauce	72
Zucchinsalat Mit Zitrone	73
Nudeln Mit Salbei Und Pinienkernen	73
Pilze In Balsamicoessig Mit Knoblauch	74
Mediterrane Nudeln Mit Hirtenkäse Und Gemüse	74
Mediterraner Kartoffelpuffer Mit Mozzarella	75
Veganer Tomaten Linsen Aufstrich	75
Mediterrane Gemüse-käsepfanne	76
Mediterraner Veganer Olivenaufstrich	76
Kartoffeln Auf Griechische Art	77
Mediterrane Farinata	78
Kichererbsen-spinat-topf	78
Gnocchi Alla Romana	79
Mediterraner Rotkohl	80
Marinierter Mozzarella	80

Kapitel 5: Vorspeisen Rezepte81

Schalotten In Rotwein-rosinen-sauce	82
Paprika Gazpacho	82
Tomaten überbacken	83
Auberginen Aufstrich	83
Gefüllte Pita Mit Hähnchen	84
Südfranzösischer Obstsalat	85
Polenta Fladen Mit Paprika Und Mozzarella Auf Grünem Spargel	85
Vegane Mediterrane Tarte	86
Garnelen Mit Zitronen	86
Reissalat Italienischer Art	87
Sandwich Mit Schafskäse	88
Mediterrane Kürbissuppe	88
Eingelegte Peperoni	89
Tiropitakia Mit Spinat Und Salsa-dip	89
Bauernsalat Griechischer Art	90

Kapitel 6: Dessert Rezepte 92

Ekmek Kataifi	93
Weinfeigen	94
Reispudding	94

Schokoladen-lava-kuchen	95
Hausgemachte äpfel Mit Karamellüberzug	95
Mediterraner Brombeer-joghurt-becher	96
Granatapfel-pistazien-rinde	96
French Toast Bites	97
Honig-mandeln	97
Geschmorte äpfel	97
Eiweißhaltiger Hühner-bohnen-reis	98
Süße Pfirsichmarmelade	98
Schokoladenfondue	99
Banane-zimt-cupcakes	99
Melonen Himbeer Gazpacho	100
Beeren-joghurt-trifle	100
Einfaches Fruchtsalat	100
Zitronen-basilikum-sorbet	101
Zimt-zucker Geröstete Kichererbsen	101
Käse-knoblauch-hähnchen & Kartoffeln	102

Kapitel 7: Salate Rezepte 103

Italienischer Brotsalat	104
Tomaten-quinoa-salat Mit Kichererbsen	104
Champignon Rucola Salat	105
Mediterraner Salat Mit Paprika Und Tomaten	105
Bauernsalat à La Kreta	106
Mediterraner Salat Mit Pastinaken Und Paprika	106
Melonen-mozzarella-salat Mit Himbeeren	107
Grapefruit-orangen-salat Mit Rosmarinquark	107
Tomaten-gurkensalat Mit Feta	108
Orzo Oliven Salat	108
Gebatener Champignon Salat	109
Rucolasalat Mit Oliven-crostini Und Paprika-vinaigrette	109

Kapitel 8: Fischgerichte Rezepte 111

Mediterrane Forelle	112
Fischfilet Mit Gebackenem Sommergemüse	112
Mediterrane Lachsforelle	113
Mediterrane Schollenröllchen	113
Muscheln In Tomatensauce	114
Gebackener Kabeljau Mit Fenchelgemüse	115
Tomatenrisotto Mit Shrimps	115
Tintenfisch In Pikanter Tomatensauce	116
Mediterrane Dorade	117
Mediterraner Fisch In Folie	117
Tomaten-thunfisch-pizza	118
Gegrillte Doraden Mit Oliven-tomaten-füllung	118
Aufgespießter Lachs Mit Fenchelsaat	119
Mediterraner Italienischer Kabeljau	119
Mediterraner Rotbarsch	120

Kapitel 9: Fleischgerichte Rezepte121

Mediterrane Frikadellen 122
Lammrückenfilet Mit Kräutern Und Lavendelblüten 122
Kaninchenspieße Mit Kürbiskern-pesto 123
Gegrillte Hähnchenbrust Mit Artischocken-zucchini-gemüse 123
Mediterraner Grillspieß 124
Italienische Hähnchenleber-brote Mit Gegrillten äpfeln 125
Hähnchenbrust In Der Folie Gegart 125
Mariniertes Rinderfilet Auf Blattsalat Mit Lavendelblüten 126
Mediterrane Roulade 127
Kalbschnitzel Mit Mozzarella 127
Mediterranes Hähnchenbrustfilet 127
überbackener Pizza-toast Mit Champignons Und Schinken 128

Index129



Kapitel 1: Einleitung

Die Mediterrane Ernährung oder Mittelmeer-Diät basiert auf den traditionellen Essgewohnheiten der Länder rund um das Mittelmeer. Sie gilt als eine der gesündesten Ernährungsweisen und ist eng mit einem langen Leben und einer niedrigen Rate an chronischen Krankheiten verbunden. Besonders hervorzuheben sind ihre positiven Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Sie beinhaltet den Verzehr von viel frischem Obst und Gemüse, Olivenöl als Hauptfettquelle, eine moderate Menge an Fisch und Geflügel, wenig rotes Fleisch.

Ursprünge und Geschichte der mediterranen Ernährung

Die Mediterrane Ernährung stammt aus den Ländern rund um das Mittelmeer, insbesondere aus Südeuropa (Italien, Spanien, Griechenland und Südfrankreich). Die Menschen in diesen Regionen konsumierten über Jahrhunderte eine Ernährung, die auf lokal angebauten Lebensmitteln basierte und durch ein gemäßigtes Klima sowie eine traditionelle Landwirtschaft und Fischerei geprägt war.

Die moderne Erforschung der mediterranen Ernährung begann in den 1950er Jahren mit der berühmten "Seven Countries Study" des amerikanischen Ernährungswissenschaftlers Ancel Keys. Diese Studie zeigte, dass die Bevölkerung in den Mittelmeerländern trotz einer hohen Fettaufnahme durch Olivenöl und Fisch eine signifikant niedrigere Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufwies als Menschen in nördlicheren Ländern wie den USA oder Finnland, wo gesättigte Fette aus Fleisch und Milchprodukten dominierten.



Diese Erkenntnisse trugen dazu bei, die mediterrane Ernährung weltweit bekannt zu machen und ihr gesundheitliches Potenzial zu erforschen. Heute gilt sie als eine der am besten erforschten Ernährungsweisen und wird oft als Vorbild für eine ausgewogene und gesunde Ernährung empfohlen.

Merkmale der mediterranen Ernährung

Die mediterrane Ernährung basiert auf einfachen, natürlichen und unraffinierten Lebensmitteln, die in der Regel frisch und saisonal verzehrt werden. Sie folgt einem ganzheitlichen Ernährungsansatz, der sowohl gesundheitliche als auch kulinarische Aspekte berücksichtigt. Hier sind die wichtigsten Merkmale im Detail:

1. Pflanzliche Lebensmittel als Basis

Eine zentrale Säule der mediterranen Ernährung sind pflanzliche Lebensmittel, die den größten Teil der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen. Dazu gehören:

- Frisches Gemüse: Tomaten, Paprika, Zucchini, Spinat, Auberginen, Gurken und viele andere.
- Früchte: Äpfel, Orangen, Zitronen, Granatäpfel, Feigen, Trauben, Melonen und Beeren.
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, die eine wichtige Proteinquelle darstellen.
- Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollkornpasta, Bulgur, Couscous und brauner Reis.

Diese Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und entzündungshemmend wirken.



2. Olivenöl als Hauptfettquelle

Olivenöl, besonders das extra native Olivenöl, ist das Herzstück der mediterranen Ernährung. Es wird sowohl zum Kochen als auch für Dressings verwendet und ist eine wertvolle Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren. Diese Fette sind bekannt dafür, das "gute" HDL-Cholesterin zu erhöhen und das "schlechte" LDL-Cholesterin zu senken, was zu einem gesünderen Herz-Kreislauf-System beiträgt.

Olivenöl enthält außerdem viele Antioxidantien wie Vitamin E und Polyphenole, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und helfen können, Zellschäden zu verhindern.

3. Moderater Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten

Fisch und Meeresfrüchte sind in der mediterranen Ernährung sehr wichtig und werden mehrmals pro Woche verzehrt. Besonders fette Fischarten wie Lachs, Sardinen, Makrelen und Thunfisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bieten, einschließlich der Senkung des Risikos von Herzkrankheiten und der Verbesserung der Gehirnfunktion.

Auch Schalentiere wie Garnelen, Muscheln und Tintenfisch sind beliebte Bestandteile mediterraner Mahlzeiten.

4. Wenig rotes Fleisch, mäßiger Verzehr von Geflügel und Milchprodukten

Rotes Fleisch wird in der mediterranen Ernährung nur selten verzehrt, in der Regel weniger als einmal pro Woche. Stattdessen stehen mageres Geflügel wie Huhn und Pute im Mittelpunkt, das eine fettärmere Proteinquelle darstellt.



Milchprodukte wie Joghurt und Käse werden in moderaten Mengen konsumiert. Sie liefern wichtige Nährstoffe wie Kalzium, das für die Knochengesundheit wichtig ist, sowie probiotische Kulturen, die die Darmflora unterstützen.

5. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, brauner Reis, Hafer und Bulgur sind eine wichtige Quelle für komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Sie fördern die Verdauung und tragen dazu bei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind in der mediterranen Ernährung eine ausgezeichnete Proteinquelle und liefern neben Proteinen auch wertvolle Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium.

6. Verwendung von Kräutern und Gewürzen

FrISCHE Kräuter wie Basilikum, Thymian, Rosmarin, Petersilie und Oregano werden in der mediterranen Küche reichlich verwendet, um Geschmack und Aroma zu verbessern, ohne auf Salz oder ungesunde Fette zurückzugreifen. Diese Kräuter haben oft auch entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften.

Gesundheitsvorteile der Mediterranen Ernährung

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die gesundheitlichen Vorteile der mediterranen Ernährung untersucht. Sie hat sich als äußerst vorteilhaft für die Vorbeugung von chronischen Krankheiten und die Förderung der allgemeinen Gesundheit erwiesen. Zu den wichtigsten Vorteilen gehören:



1. Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Einer der am besten dokumentierten Vorteile der mediterranen Ernährung ist ihre herzschtützende Wirkung. Die hohe Aufnahme von einfach ungesättigten Fettsäuren aus Olivenöl sowie Omega-3-Fettsäuren aus Fisch hilft, den Cholesterinspiegel im Blut zu regulieren, den Blutdruck zu senken und Entzündungen im Körper zu reduzieren. Studien zeigen, dass Menschen, die sich nach der mediterranen Ernährung richten, ein deutlich geringeres Risiko haben, an Herzinfarkten, Schlaganfällen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden.

2. Prävention von Typ-2-Diabetes

Die mediterrane Ernährung fördert eine stabile Regulierung des Blutzuckerspiegels und verbessert die Insulinsensitivität, was das Risiko für Typ-2-Diabetes verringern kann. Besonders vorteilhaft sind hier die Ballaststoffe aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sowie die gesunden Fette aus Olivenöl und Fisch, die die Blutzuckerkontrolle unterstützen.

3. Förderung der Gehirngesundheit

Die reichhaltigen Nährstoffe in der mediterranen Ernährung, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, Polyphenole und Antioxidantien, tragen zur Erhaltung der kognitiven Funktionen bei und können das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz senken. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig mediterran essen, im Alter weniger oft an kognitiven Beeinträchtigungen leiden.



4. Unterstützung des Gewichtsmanagements

Obwohl die mediterrane Ernährung keine Diät im herkömmlichen Sinne ist, kann sie dennoch beim Gewichtsmanagement helfen. Der hohe Anteil an Ballaststoffen und gesunden Fetten sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, wodurch das Risiko von Heißhungerattacken und übermäßigem Essen reduziert wird.

5. Schutz vor bestimmten Krebsarten

Es gibt Hinweise darauf, dass die mediterrane Ernährung das Risiko für bestimmte Krebsarten senken kann, insbesondere Brust-, Darm- und Prostatakrebs. Die Antioxidantien aus Obst, Gemüse und Olivenöl sowie die Omega-3-Fettsäuren aus Fisch tragen dazu bei, Zellschäden zu verhindern und das Immunsystem zu stärken.

Vergleich der mediterranen Ernährung mit anderen Ernährungsformen

Die mediterrane Ernährung wird oft als „Goldstandard“ für eine gesunde Ernährung bezeichnet, doch wie unterscheidet sie sich von anderen beliebten Diäten? Hier ein Überblick über einige der wichtigsten Unterschiede:

1. Mediterrane Ernährung vs. Paleo-Diät

Die Paleo-Diät basiert auf der Idee, sich so zu ernähren, wie es unsere Vorfahren in der Altsteinzeit taten. Sie meidet alle verarbeiteten Lebensmittel sowie Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte und konzentriert sich auf Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse und Nüsse.



- **Ähnlichkeiten:** Beide Diäten fördern den Verzehr von unverarbeiteten Lebensmitteln und legen Wert auf natürliche Fettquellen.
- **Unterschiede:** Die mediterrane Ernährung erlaubt den Verzehr von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, während die Paleo-Diät diese vollständig ausschließt. Zudem setzt die mediterrane Ernährung auf Olivenöl als Hauptfettquelle, während die Paleo-Diät tierische Fette bevorzugt.

2. Mediterrane Ernährung vs. Ketogene Diät

Die ketogene Diät ist eine sehr kohlenhydratarme, fettreiche Diät, die den Körper in einen Zustand der Ketose versetzt, bei dem Fett anstelle von Kohlenhydraten als Energiequelle genutzt wird.

- **Ähnlichkeiten:** Beide Diäten fördern den Verzehr gesunder Fette, wobei die mediterrane Ernährung auf Olivenöl setzt und die ketogene Diät oft auf Kokosöl und tierische Fette.
- **Unterschiede:** Die ketogene Diät schränkt Kohlenhydrate drastisch ein, während die mediterrane Ernährung moderate Mengen an Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten erlaubt.

3. Mediterrane Ernährung vs. Vegetarische Diät

Die vegetarische Diät vermeidet Fleisch und Fisch und konzentriert sich auf pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte.

