MEDITERRANE KÜCHE 60+

200 einfache & gesunde Rezepte fur Senioren
Mit wochentlichen Mahlzeitenplanen,
Nahrwertangaben & Einkaufsliste fur ein langes,
vitales Leben

Ein liebevolles Geschenk für gesundheitsbewusste Senioren

Inhaltsverzeichnis

Einführung 13

Das mediterrane Geheimnis der Langlebigkeit 13

Nährstoffbedarf nach 60 13

So verwenden Sie dieses Buch 15

Ein Wort zum Genuss 17

KAPITEL 1: Energiespendendes mediterranes Frühstück 18

1.Pikante Kichererbsen-Kräuter-Pfannkuchen 18

2.Hirsebrei mit Feigen und Pistazien 19

3.Spinat-Feta-Eiermuffins mit sonnengetrockneten Tomaten 20

4.Gebackene Polentaquadrate mit gerösteten Kirschtomaten 21

5.Weiches Rührei mit Räucherlachs 22

6.Avocado-Weißbohnen-Toast mit Zitronenschale 22

7.Mediterranes Frühstücks-Couscous mit Rosinen 23

8.Frühstücks-Bruschetta mit Sardinen und Tomaten 23

9.Zimt-Quinoa-Frühstücksbowl mit Granatapfel 24

10.Warmer Linsensalat mit pochiertem Ei und Spinat 24

11.Gegrillte Polentaküchlein mit Ricotta 25

12.Türkische Menemen mit Zucchini und Dill 25

13.Frühstücks-Hash mit Gerste, Apfel und Rosmarin 26

14.Weichgebackener Freekeh-Porridge mit Aprikosen 26

15.Gebackene Tomaten und Auberginen mit pochiertem Ei 27

16.Karotten-Tahini-Frühstücksmuffins 27

17.Armenisches Bulgur-Petersilien-Omelett 28

18.Vollkorn-Crêpes mit Dattelpaste 28

19.Pikanter Haferbrei mit sautiertem Grünkohl 29

20.Kräuter-Eiweiß-Frittata mit Artischocken 29

KAPITEL 2: Frische und aromatische Salate 30
21.Salat aus alten Tomatensorten und Burrata 30
22.Salat aus gerösteten Rüben und Orangen 31
23.Kichererbsen-Gurken-Salat mit Minze 31
24.Gegrillter Zucchini-Feta-Salat 32
25.Fenchel-, Blutorangen- und Olivensalat 32
26.Rucola-, Birnen- und Ziegenkäsesalat 33
27.Tahini-Salat mit gerösteten Karotten und Zucchini 33
28.Wassermelonen-, Feta- und Minzsalat 34
29.Knackiger Radicchio-Endivien-Salat 34
30.Frischer Tomaten-, Gurken- und Kräutersalat 35
31.Gegrillter Pfirsich-Burrata-Salat mit Rucola 35
32.Grünkohl-Quinoa-Salat mit geröstetem Butternusskürbis 36
33.Zitrus-Avocado-Salat mit frischem Koriander 36
34.Salat mit gerösteten Auberginen, Kirschtomaten und Gersten 37
35.Griechischer Salat mit gehacktem Römersalat und Feta 37
36.Gebratene Pilze und Farro-Salat 38
37.Gehobelter Rosenkohlsalat mit Kapern 38
38.Tomaten- und Weißbohnensalat 39
39.Salat aus gerösteten Süßkartoffeln und schwarzen Oliven 39
40.Mediterraner Krautsalat mit Olivenöl 40
KAPITEL 3: Leichte Mittagessen und Mittagsmahlzeiten 41
41.Gegrilltes Hähnchen mit Zitronenkräutern 41
42.Gebackener Kabeljau mit Tomaten-Kapern-Relish 42
43.Auberginen-Kichererbsen-Eintopf 42
44.Putenfleischbällchen mit leichter Tomatensauce 43
45.Eier-Kartoffel-Frittata mit sonnengetrockneten Tomaten 44

46.Mit braunem Reis und Linsen gefüllte Paprika 44
47.Hirseauflauf mit Oliven und sonnengetrockneten Tomaten 45
48.Spaghettikürbis mit Basilikumpesto 45
49.Kichererbsen-Feta-Pastetchen mit gemischtem Salat 46
50.Gegrillte Gemüse- und Halloumi-Spieße 46
51.Salat mit gebratenem Thunfisch und Rucola 47
52.Wrap mit geröstetem Gemüse und Hummus 47
53.Mit Falafel gefüllte Pita-Taschen 48
54.Gegrillter Garnelen-Avocado-Salat 48
55.Bowl mit geröstetem Blumenkohl und Kichererbsen 49
56.Mit Spinat und Feta gefüllte Portobello-Pilze 50
57.In Olivenöl pochierter Lachs mit Fenchel 50
58.Gegrillte Auberginenröllchen mit Kräuter-Ricotta 51
59.Artischocken-Lauch-Gratin mit Parmesankruste 51
60.Hähnchen- und Gemüseblech 52
KAPITEL 3: Fisch- und Meeresfrüchtegerichte 53
61.Gebackener Branzino mit Zitrone und Kräutern und welkem Spinat 53
62.Mit Kurkuma gewürzter Kabeljau mit Couscous 54
63.Gegrillter Oktopussalat mit Fenchel und Zitrusfrüchten 54
64.Mittelmeer-Lachs in Papillote 55
65.Gebackene Makrele mit gerösteter Aubergine 55
66.Knusprige Calamari auf Rucola 56
67.Gebackene Seezunge mit Kräuter-Joghurt-Sauce 56
68.Gegrillter Schwertfisch mit Tomaten-Gurken-Salsa 57
69.Meeresfrüchte-Kichererbsen-Eintopf 57
70.Gegrillte Forelle mit Walnuss-Knoblauch-Charmoula 58
71.Pochierter Schellfisch mit Tomaten-Kapern 58

72.Hummerschwänze mit Knoblauch-Petersilienbutter 59
73.Gebratener Heilbutt mit Spargel 59
74.Muschel-Fenchel-Pasta mit Weißwein 60
75.Gebackener Red Snapper mit Artischocken und eingelegter Zitrone 60
76.Muschelcurry mit Kräuterbrühe 61
77. Taboulé-Schiffchen mit Sardinen und Avocado 62
78. Gegrillte Garnelenspieße mit Sumach 62
79. Gebratene Jakobsmuscheln über warmem Ratatouille 63
80. Mediterrane Fischfrikadellen 64
KAPITEL 5: Geflügel und mageres Fleisch 65
81. Gebackene Hähnchenbrust mit Süßkartoffel 65
82. Mit magerem Hühnerhackfleisch gefüllte Zucchini-Boote 66
83. Gegrillte Putenspieße mit roter Paprika 66
84.Hähnchenauflauf mit Basilikum und Pilzen 67
85. Lamm- und Minzsalatbecher 67
86. Hähnchen-, Feigen- und Walnusspfanne 68
87. Puten-Gemüse-Moussaka 68
88. Im Ofen gebackenes Hühnchen-Shawarma 69
89. Salatwraps mit zitronigem Putenhackfleisch 70
90. Lamm-Kofta mit Minzjoghurt 70
91. Gebackene Hähnchenschenkel mit Zimt und Tomaten 71
92. Fladenbrot mit Pute, Oliven und Artischocken 71
93. Marokkanisches Hähnchen-Tajine 72
94. Lammkoteletts mit gedämpften grünen Bohnen 72
95. Hähnchen-Patties mit Kräutern und Zitronen-Orzo 73
96. Mit Lamm und Bulgur gefüllte Weinblätter 73
97. Gefüllte Hähnchenbrust mit sonnengetrockneten Tomaten 74

98. Hähnchen Piccata mit Kapern 74
99. Putenfleischbällchen mit Rosmarin und Knoblauch 75
100. Gegrilltes Hähnchen mit Granatapfelglasur 75
KAPITEL 6: Vegetarische und auf Hülsenfrüchten basierende Mahlzeiten 76
101. Warmer Kichererbsen-Artischocken-Salat 76
102. Gerösteter Auberginen-Linsen-Eintopf 77
103. Griechische Pfanne mit Schwarzaugenbohnen und Spinat 77
104. Tomaten-Oliven-Socca mit Kräuter-Labneh 78
105. Favabohnenpüree mit geröstetem Knoblauch 78
106. Gebratene Blumenkohlsteaks mit Kapern 79
107. Bulgur-Pilaw-Schüssel mit gerösteter roter Paprika 79
108. Gegrillter Halloumi-Wassermelonensalat 80
109. Griechischer Haferauflauf mit Tomaten und Feta 80
110. Gebackene Gigantes-Bohnen in Tomaten-Dill-Sauce 81
111. Gebackene Süßkartoffel mit Harissa-Hummus 81
112. Orzo-Auflauf mit Tomaten und Kichererbsen 82
113. Caponata mit Auberginen und weißen Bohnen 82
114. Verkohlter Brokkoli-Cannellini-Salat 83
115. Gebackene Falafel mit roten Linsen und Oliven 83
116. Provenzalisches Ratatouille mit weißem Bohnenpüree 84
117.Galette mit gerösteten Tomaten und weißen Bohnen 84
118. Mit Pilzen und Spinat gefüllte Tomaten 85
119. Mangold-Kartoffel-Schmortopf mit Olivenöl 85
120. Pikantes Gurken-Tomaten-Gazpacho 86
KAPITEL 7: Warme und gemütliche Abendessen 87
121. Lamm-Gemüse-Ragout 87
122.Mit Kräutern gefüllte Putenpaprika 88

123.Geschmortes Rindfleisch mit Tomaten und Oliven 89
124.Safran-Mangold-Kichererbsen-Eintopf 89
125.Gebackene Dorade mit Zitrone 90
126.Polenta mit gerösteten Paprikaschoten und Tomaten 90
127.Ofengebratene Entenbrust mit Feige 91
128.Auberginen-Tomaten-Gratin mit Basilikum 91
129.Gebratene Jakobsmuscheln auf Blumenkohlpüree 92
130.Gegrillte Sardinenfilets mit Tomaten-Paprika-Relish 92
131.Gerösteter Rüben- und Süßkartoffelauflauf 93
132.Herzhafter Gersten-Pilz-Eintopf 93
133.Gebackene Forelle mit eingelegter Zitrone 94
134.Gebratene Hähnchenschenkel mit Artischocken 94
135.Gebratene Putenmedaillons mit Wurzelgemüse 95
136.Gebackener Wolfsbarsch mit Fenchel und Orange 95
137.Gegrillte Schwertfischsteaks mit Tomatensalsa 96
138.Geröstete Süßkartoffel-Knoblauch-Suppe 96
139.Geschmorter Sellerie und Karotten mit Oliven 97
140.Pfanne mit weißen Bohnen und Wildpilzen 97
KAPITEL 8: Snacks, Aufstriche und kleine Gerichte 98
141.Walnuss-Kräuter-Feta-Dip 98
142.Geröstete Kichererbsen mit Za'atar-Gewürz 99
143.Zitronen-Dill-Joghurt-Gurkenschiffchen 99
144.Gewürzte geröstete Blumenkohl-Häppchen 100
145.Karotten-Harissa-Hummus mit Veggie-Dippers 100
146.Marinierte Artischockenherzen & Mozzarella-Spieße 101
147.Phyllo-Tassen mit gerösteter Roter Bete und Ziegenkäse 101
148.Baba Ghanoush mit geröstetem Knoblauch 102

149.Griechische Mini-Zucchini-Puffer 102
150.Orangen-Oliven-Tapenade auf Gurkenscheiben 103
151.Salatbecher mit geräuchertem Lachs und Avocado 103
152.Gegrillter Halloumi mit Honig-Zitronen-Dressing 104
153.In Zitrusfrüchten marinierte Oliven mit Knoblauch und Rosmarin 104
154.Gewürzte Kürbiskerncracker 105
155.Crostini aus gerösteten roten Trauben und Ricotta 105
156.Karotten-Joghurt-Dip mit Pita-Chips 106
157.Frische Feigen- und Ziegenkäse-Häppchen 106
158.Dattel-Mandel-Energiebällchen mit Sesam 107
159.Mini-Muffins mit Kräuterfeta und Oliven 107
160.Knusprige Kichererbsen mit Paprika 108
KAPITEL 9: Natürlich süße Desserts 109
161.Dattel-Walnuss-Energieriegel 109
162.Gekühlter Zitronen-Minz-Grießpudding 110
163.Orangen-Olivenöl-Polentakuchen 110
164.Gebackene Süßkartoffel mit Zimt 111
165.Griechisches Joghurt-Honig-Eis am Stiel 111
166.Zitrus-Kardamom-Muffins 112
167.Chia Pudding mit Granatapfel 112
168.Gebackene Birnen mit Zimt 113
169.Mit Feigen und Mandeln gefüllte Medjool-Datteln 113
170.Orangenblüten-Mandel-Milchreis 114
171.Griechische Joghurtschale mit Lavendel und Honig 114
172.Mit Mandeln und Datteln gefüllte Feigen 115
173.Karotten-Orangen-Kuchen 115
174.Gekühlte Melonensuppe mit Minze 116

175.Reisbällchen mit Pistazien und Rosenwasser 116
176.Törtchen mit gerösteten Mandeln und Feigen 117
177.Geschnittener Kiwi-Orangen-Salat 117
178.Gebackene Pflaumen mit Honig und Thymian 118
179.Mit Walnüssen und Datteln gefüllte Endivienblätter 118
180.Birnen-Mandel-Crumble 119
KAPITEL 10: Erfrischende Getränke 120
181.Gurke-Minze Sprudelwasser 120
182.Eistee mit Hibiskus und Granatapfel 121
183.Gekühlter Wassermelonen-Basilikum-Cooler 121
184.Orangenblüten-Zitrus-Erfrischer 122
185.Mediterraner Tomaten-Sellerie-Saft 122
186.Prickelnder Erfrischungsgetränk mit Grapefruit und Minze 123
187.Grüner Tee mit Ingwer und Rosmarin 123
188.Zitronen-Gurken-Kräutertonikum 124
189.Erdbeer-Rosmarin-Strauchschorle 124
190.Eistee mit Kamille, Honig und Thymian 125
191.Melonen-Minze Agua Fresca 125
192.Kurkuma-Zitrus-Tonic mit Olivenöl 126
193.Gekühltes Verdauungswasser mit Fenchel und Apfel 126
194.Beeren-Kefir-Smoothie mit Leinsamen 127
195.Zitrus-Ingwer-Sparkler mit frischem Thymian 127
196.Dattel-Mandelmilch-Smoothie 128
197.Lavendel-Zitronen-Eistee 128
198.Chia-Limette Hydration Elixir 129
199.Mit Rosenwasser und Erdbeeren angereichertes Getränk 129
200.Kräuter-Cooler mit gewürzter Birne und Zitrone 130

KAPITEL 10: Speisepläne, Einkaufslisten und Nährwertangaben 133
🗓️ Speiseplan Woche 1 133
🗓️ Speiseplan Woche 2 135
🗓️ Speiseplan Woche 3 135
🗓️ Speiseplan Woche 4 136
Wöchentliche Einkaufsliste 138
Einkaufsliste Woche 1 138
Woche 2 Einkaufsliste 139
Woche 3 Einkaufsliste 141
Woche 4 Einkaufsliste 143
Nährwertangaben für alle 200 Rezepte 145
Energiespendendes mediterranes Frühstück 145
Frische und aromatische Salate 146
Leichte Mittagessen & Mittagsgerichte 147
Fisch- und Meeresfrüchtegerichte 148
Geflügel & mageres Fleisch 150
Vegetarische und auf Hülsenfrüchten basierende Mahlzeiten 151
Warme und wohltuende Abendessen 152
Snacks, Aufstriche & kleine Gerichte 153
Natürlich süße Desserts 155
Erfrischende Getränke 156
Besondere Ernährungshinweise 158
FAZIT: Ein praktischer Weg zu einem guten Leben durch Essen 160
ANHÄNGE 161
Zutatenglossar 161
Saisonaler Lebensmittelkalender 165
Tipps zum Kochen mit Arthritis oder eingeschränkter Mobilität 166

Verweise 169

REZEPTINDEX 170

MESSUNGEN UND UMRECHNUNGEN 176

Einführung

Das mediterrane Geheimnis der Langlebigkeit

Die Menschen in bestimmten Mittelmeerregionen – wie Ikaria in Griechenland und Sardinien in Italien – gehören zu den gesündesten und langlebigsten Menschen der Welt. Das ist kein Zufall. Ihre Ernährung, ihr Lebensstil und ihre sozialen Gewohnheiten tragen dazu bei, dass sie bis ins hohe Alter ein starkes Herz, einen scharfen Verstand und Energie haben.

Die Mittelmeerdiät ist keine Diät im modernen Sinne. Es gibt kein Kalorienzählen, keine starren Einschränkungen und keine ungewöhnlichen Lebensmittel. Es ist eine Ernährungsweise, die sich seit jeher bewährt hat – basierend auf Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen, gesunden Fetten (insbesondere Olivenöl) und moderaten Portionen Fisch, magerem Eiweiß und Milchprodukten.

Die Forschung bestätigt dies immer wieder. Eine Studie aus dem Jahr 2018, die im*New England Journal of Medicine*Eine Studie ergab, dass die mediterrane Ernährung das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen bei älteren Menschen um bis zu 30 % senkte. Weitere Studien zeigten positive Auswirkungen auf Gedächtnis, Mobilität und sogar die Stimmung.

Aber es geht nicht nur darum, länger zu leben – es geht darum,**besser**.

Für Menschen über 60 ist es besonders wichtig, Lebensmittel zu essen, die das Herz schützen, die Gehirnfunktion unterstützen und Knochen und Muskeln stärken. Die mediterrane Ernährung erfüllt alle diese Kriterien. Sie ist schmackhaft, leicht zu befolgen und – wenn sie richtig gemacht wird – fühlt sie sich weder wie eine lästige Pflicht noch wie ein ärztliches Rezept an. Es ist Essen, das Sie jeden Tag genießen werden.

Nährstoffbedarf nach 60

Ihr Körper verändert sich mit dem Alter. Der Stoffwechsel verlangsamt sich. Die Muskelmasse nimmt ab. Das Risiko chronischer Erkrankungen steigt. Diese Veränderungen bedeuten, dass sich auch Ihr Nährstoffbedarf verändert. Sie benötigen möglicherweise nicht mehr so viele Kalorien, aber Sie**Tun**brauchen mehr von bestimmten Nährstoffen, um stark, energiegeladen und scharfsinnig zu bleiben.

Hier ist eine Momentaufnahme dessen, was nach 60 am wichtigsten ist – und wie dieses Buch hilft, diese Bedürfnisse zu erfüllen:

NÄHRSTOFFE/FOKUS	WARUM ES NACH 60 WICHTIG IST	WIE DIESES BUCH HILFT
Protein	Erhält die Muskelmasse, unterstützt die Beweglichkeit, hilft bei der Regeneration	Mageres Geflügel, Hülsenfrüchte, Fisch und pflanzliche Alternativen in jedem Kapitel
Kalzium und Vitamin D	Knochen schützen, Frakturrisiko senken	Die Rezepte enthalten Blattgemüse, Milchprodukte und Fisch; außerdem Tipps zum sicheren Umgang mit der Sonne und angereicherte Lebensmittel
Faser	Fördert die Verdauung, gleicht den Blutzucker aus und unterstützt die Herzgesundheit	Vollkornprodukte, Bohnen, Gemüse und Obst sind überall vertreten
Gesunde Fette	Unterstützt die Gesundheit von Herz und Gehirn	Konzentrieren Sie sich auf Olivenöl, Nüsse und fetten Fisch
B-Vitamine (insbesondere B12)	Unterstützt Energie, Gehirnfunktion und rote Blutkörperchen	Enthält Tipps zu Quellen wie Eiern, Milchprodukten und angereicherten Lebensmitteln
Flüssigkeitszufuhr	Beugt Müdigkeit, Verwirrung und Verstopfung vor	Leichte Suppen, Obst, Tees und Trinkerinnerungen sind in die Speisepläne integriert
Niedriger Natriumgehalt	Hilft bei der Regulierung des Blutdrucks	Viele Rezepte enthalten salzfreie Würzideen und natriumarme Varianten
Antioxidantien	Bekämpft Entzündungen und Zellalterung	Tomaten, Beeren, Grünzeug, Kräuter und Olivenöl spielen eine zentrale Rolle

Sie werden feststellen, dass dieses Buch keine „Superfoods“ oder trendige Nahrungsergänzungsmittel enthält. Stattdessen bleibt es praktisch, vertraut und nachhaltig. Diese Gerichte können Sie ohne aufwändige Geräte oder teure Zutaten zubereiten – und sie werden Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern.

Wichtige Probleme wie Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Osteoporose und kognitiver Abbauwerden im gesamten Buch berücksichtigt. Nicht jeder Leser wird mit allen davon konfrontiert, aber das Ziel ist es, einen ernährungsorientierten Ansatz für Prävention, Energie und Wohlbefinden zu bieten – ohne dabei auf Geschmack zu verzichten.

So verwenden Sie dieses Buch

Dies ist nicht nur ein Kochbuch. Es ist ein Werkzeug für einen gesünderen und angenehmeren Lebensstil. Egal, ob Sie für sich selbst, Ihren Partner oder sogar einen kleinen Haushalt kochen – es ist flexibel, benutzerfreundlich und unterstützt Sie im Alltag. So holen Sie das Beste daraus heraus:

Wählen Sie, was Sie brauchen, wann Sie es brauchen

Das Buch ist in 10 klar gekennzeichnete Kapitel unterteilt, die sich jeweils auf eine Kategorie von Mahlzeiten konzentrieren: Frühstück, Salate, Mittagessen, Fisch und Meeresfrüchte, Geflügel, vegetarische Gerichte, Abendessen, Snacks, Desserts und schließlich Essensplanung.

Wenn Sie heute nur ein leichtes Mittagessen suchen, blättern Sie zu diesem Abschnitt. Wenn Sie Mahlzeiten für die kommende Woche planen, verwenden Sie die Fertiggerichte aus Kapitel 10**wöchentliche Essenspläne und Einkaufslisten**.

Sie müssen die Kapitel nicht der Reihe nach durchgehen. Jedes Rezept ist für sich allein stehend und enthält ausführliche Nährwertangaben und praktische Anleitungen zur Zubereitung.

Nutzen Sie die Speisepläne und Einkaufslisten

Wenn Sie gerne im Voraus planen oder ein wenig Struktur benötigen, ist Kapitel 10 genau das Richtige für Sie. Es enthält**4 wöchentliche Speisepläne**Ausgewogene Nährstoffe, Geschmack und Vielfalt. Keine Wiederholungen, außer sie sind beabsichtigt (manche Reste sind für andere Mahlzeiten gedacht).

Jeder Plan enthält eine passende**Einkaufsliste**Sie können es in den Laden mitnehmen oder online Lebensmittel bestellen. Kein Stress, keine Verschwendung – nur das Nötigste.

Passen Sie Rezepte an Ihr Leben an

Sie können das Schneiden nicht ausstehen? Es gibt Tipps für die Verwendung von vorgeschnittenem Gemüse. Sie haben keinen Zugang zu frischem Fisch? Versuchen Sie es mit Tiefkühl- oder Dosenfisch (keine Schande). Benötigen Sie aus zahnmedizinischen Gründen weiche Nahrung? Viele Rezepte enthalten Vorschläge zur Anpassung der Textur.

Außerdem finden Sie:

- Ersatz für häufige Ernährungsbedürfnisse (z. B. Diabetes, nierenfreundlich, Arthritis-Unterstützung)

- Tipps zum Kochen großer Mengen, wenn Sie zusätzliche Mengen zubereiten und einfrieren möchten
- Portionstipps, wenn Sie für eine oder zwei Personen kochen

Wir haben auch eine**Anhang**vollgepackt mit hilfreichen Tools:

- A **Saisonaler Lebensmittelkalender**So können Sie frisch einkaufen und Geld sparen
- Tipps zum Kochen mit**Arthritis oder eingeschränkte Mobilität**
- A **Glossar der Zutaten**, falls Sie auf etwas Unbekanntes stoßen
- Ein kurzer**Ressourcenliste**mit vertrauenswürdigen Websites und Büchern zum tieferen Lesen

Fangen Sie klein an – aber bleiben Sie konsequent

Wenn Sie der Gedanke, Ihre Essgewohnheiten zu ändern, überfordert, versuchen Sie nicht, alles auf einmal umzustellen. Beginnen Sie mit ein oder zwei Mahlzeiten pro Tag. Wählen Sie Rezepte, die Ihnen schmecken. Bleiben Sie bei den einfachen Dingen und finden Sie einen Rhythmus.

Kleine Veränderungen führen zu nachhaltigem Fortschritt. Der Wechsel von Weißbrot zu Vollkornbrot. Jede Mahlzeit mit Obst oder Gemüse ergänzen. Butter durch Olivenöl ersetzen. Das sind keine großen Veränderungen, aber sie summieren sich.

Ehe Sie es merken, werden Sie den Unterschied bemerken – bei Ihrer Energie, Ihrer Verdauung, Ihrem Schlaf und vielleicht sogar bei Ihrer Stimmung oder Ihrem Gedächtnis.

Ein Wort zum Genuss

In diesem Buch geht es nicht um Einschränkung oder Verzicht. Es geht um gesunde Ernährung**Und**Genießen Sie, was Sie essen. Der mediterrane Ansatz basiert auf Zufriedenheit, nicht auf Selbstverleugnung.

Mahlzeiten sollten ein Highlight Ihres Tages sein, keine Checkliste. Ob knackiger griechischer Salat, warme Linsensuppe, gegrillter Fisch mit Zitrone und Kräutern oder ein fruchtgesüßtes Dessert – die Rezepte in diesem Buch bringen wieder Freude in Ihre Küche.

Für gutes Essen gibt es keine Altersgrenze. Und für das Wohlbefinden im eigenen Körper gibt es kein Verfallsdatum.

Sie müssen nicht auf eine griechische Insel ziehen oder stundenlang in der Küche stehen, um die Vorzüge der mediterranen Ernährung zu genießen. Alles, was Sie brauchen, ist ein wenig Planung, ein paar gute Zutaten und die richtigen Rezepte.

Dieses Buch ist Ihr Leitfaden für einfaches, gesundes Kochen, das Ihr Leben unterstützt – jetzt und in den kommenden Jahren.

Alles hier ist gestaltet mit**Du**Im Hinterkopf: einfache Anleitung, vertraute Zutaten, kein unnötiger Schnickschnack. Sie finden Gerichte, die zu Ihrem Lebensstil passen, Ihre Gesundheit unterstützen und wirklich gut schmecken.

KAPITEL 1: Energiespendendes mediterranes Frühstück

1.Pikante Kichererbsen-Kräuter-Pfannkuchen

Zubereitungszeit:10 Minuten |**Kochzeit:**12 Minuten |**Portionen:**2

Zutaten:

- 1 Tasse Kichererbsenmehl (auch Kichererbsenmehl genannt)
- 3/4 Tasse Wasser
- 2 EL gehackte frische Petersilie (oder Koriander)
- 1/4 Tasse geriebene Zucchini (trocken gepresst)
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Kochen

Zubereitung:

1. In einer Rührschüssel Kichererbsenmehl, Kurkuma und Wasser glatt rühren. 5 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl hydratisiert.
2. Geriebene Zucchini und gehackte Petersilie unterheben. Umrühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
3. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Olivenöl darüber streichen. Den Teig hineingeben und jeweils 2–3 kleine Pfannkuchen formen.
4. 3–4 Minuten pro Seite backen, bis der Teig goldbraun und fest ist. Mit dem restlichen Teig wiederholen und die Pfanne bei Bedarf mit mehr Öl bestreichen.

Portionsgröße:2–3 Pfannkuchen

Nährwerte (pro Portion): Kalorien: 215; Protein: 9 g; Fett: 9 g; Kohlenhydrate: 24 g; Ballaststoffe: 5 g; Natrium: 90 mg