

# Auf einen Blick

<b>Über die Autoren .....</b>	<b>7</b>
<b>Einführung .....</b>	<b>21</b>
<b>Teil I: Was mediterraner Lebensstil bedeutet .....</b>	<b>25</b>
Kapitel 1: Was mediterrane Ernährung ausmacht .....	27
Kapitel 2: Der gesundheitliche Nutzen der mediterranen Küche .....	39
Kapitel 3: Abnehmen mit einer mediterranen Ernährung .....	55
<b>Teil II: Gesund leben mit der mediterranen Küche .....</b>	<b>69</b>
Kapitel 4: Wochenpläne in der mediterranen Küche .....	71
Kapitel 5: Auf zum Markt und Vorräte auffüllen .....	87
Kapitel 6: Nützliche Tipps für die mediterrane Küche .....	101
<b>Teil III: Vorspeisen und Beilagen .....</b>	<b>117</b>
Kapitel 7: Gut in den Tag starten .....	119
Kapitel 8: Kleine Vorspeisen: Tapas, Meze und Antipasti .....	133
Kapitel 9: Soßen – ganz unkompliziert .....	153
Kapitel 10: Frische, knackige Salate .....	165
Kapitel 11: Suppen und Eintöpfе – ein wahrer Genuss .....	183
Kapitel 12: Gemüse – geschmacklich neu interpretiert .....	197
Kapitel 13: (Vollkorn-)Getreide – neu entdeckt .....	215
<b>Teil IV: Haupt- und Nachspeisen .....</b>	<b>231</b>
Kapitel 14: Hülsenfrüchte auf mediterrane Art genießen .....	233
Kapitel 15: Nudeln, Nudeln und nochmals Nudeln! .....	245
Kapitel 16: Von Pizza bis Pita: Die Kunst des Fast Food .....	265
Kapitel 17: Klassische Hühnchengerichte .....	283
Kapitel 18: Mehr Fisch auf den Tisch .....	299
Kapitel 19: Einzigartige Fleischgerichte .....	319
Kapitel 20: Das Beste zum Schluss: Desserts .....	333
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil .....</b>	<b>351</b>
Kapitel 21: Zehn Tipps für die Umstellung auf eine überwiegend pflanzliche Ernährung .....	353
Kapitel 22: Zehn Mythen über die mediterrane Küche .....	357
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>361</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren .....</b>	<b>7</b>
Widmung .....	7
Danksagung .....	7
<b>Einführung .....</b>	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	22
Törichte Annahmen über den Leser .....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	24
Wie es weitergeht .....	24
<b>TEIL I</b>	
<b>WAS MEDITERRANER LEBENSSTIL BEDEUTET .....</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was mediterrane Ernährung ausmacht .....</b>	<b>27</b>
Welche Aromen typisch für die Mittelmeerküste sind .....	28
Woher unsere Lebensmittel kommen .....	29
Landwirtschaft und der eigene Garten .....	29
Saisonale Küche .....	29
Fische aus dem Mittelmeer .....	31
Was mediterrane Ernährung und mediterraner Lebensstil bedeuten .....	31
Gesunde Fette voraus! .....	33
Zu viel Käse ist Käse .....	33
Pflanzliche Kost .....	33
Mit frischen Kräutern und Gewürzen das Essen aufpeppen .....	33
Fisch und Meeresfrüchte wöchentlich auf den Tisch .....	34
Nur wenig rotes Fleisch .....	34
Ein Gläschen in Ehren .....	34
Und immer in Bewegung bleiben .....	35
Sich beim Essen Zeit lassen .....	36
Zeit mit Familie und Freuden genießen .....	37
Das Leben genießen .....	38
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Der gesundheitliche Nutzen der mediterranen Küche .....</b>	<b>39</b>
Die wichtigsten Nährstoffe der Mittelmeerküche .....	40
Antioxidantien im Kampf gegen freie Radikale .....	40
Was bitte sind Phytochemikalien? .....	42
Vitamin D: Mehr vom Sonnenvitamin .....	43
Gesunde Fette voraus! .....	44
Her mit den Ballaststoffen .....	45

Die Bedeutung funktioneller Lebensmittel .....	46
Her mit den kleinen Helfern: Geniale fermentierte Lebensmittel .....	46
Nüsse, Kerne, Samen .....	48
Die Bedeutung von Wein .....	48
Mediterrane Ernährung bei Herzerkrankungen .....	49
Der Kampf gegen Krebs .....	50
Der Kampf gegen Diabetes .....	51
In Schönheit altern: Anti-Aging-Tipps .....	52
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Abnehmen mit einer mediterranen Ernährung .....</b>	<b>55</b>
Den eigenen Lebensstil ändern .....	55
Finger weg von Diäten .....	56
Trotz Stress und Hektik langsamer machen .....	57
Kleine Dinge ändern – aber auf Dauer .....	58
Auf Kalorien achten, ohne sie verbissen zu zählen .....	59
Mehr essen, weniger auf die Waage bringen .....	59
Die Portionsgrößen im Blick .....	60
Auf die in Fett enthaltenen Kalorien achten .....	61
Mehr von Ihrem Lieblingssport .....	61
Natürliche Appetitzügler .....	62
Ballaststoffe bis zum Geh nicht mehr .....	62
Sättigungshormone volle Kraft voraus! .....	63
Den Heißhunger bezwingen .....	64
Blutzuckerspitzen vermeiden .....	64
Stresshormone bewältigen .....	65
Die Kunst, achtsam zu essen .....	66
Entschleunigung .....	66
Das Essen rundum genießen .....	67
<b>TEIL II</b>	
<b>GESUND LEBEN MIT DER MEDITERRANEN KÜCHE .....</b>	<b>69</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Wochenpläne in der mediterranen Küche .....</b>	<b>71</b>
Weshalb die Wochenplanung so wichtig ist .....	71
Die Menge macht's .....	73
Überwiegend pflanzliche Kost .....	73
Gesunde Fette verwenden .....	75
Protein aus verschiedenen Quellen .....	75
Mahlzeiten mit mediterranem Anstrich .....	76
Planung ist die halbe Miete .....	77
Sonntag: Tag der Ruhe und Entspannung .....	78
Dienstag: Weil's schnell gehen muss .....	79
Mittwoch: Einfaches, aber sehr leckeres Essen .....	80
Donnerstag: Das Wochenende naht .....	81
Freitag: Pizzaabend .....	82
Samstag: Party von früh bis spät .....	83
Rezepte für Kinder .....	84

<b>Kapitel 5</b>		
<b>Auf zum Markt und Vorräte auffüllen .....</b>		<b>87</b>
Frische Zutaten besorgen .....	87	
Regional einkaufen .....	88	
Hofläden und Bauernmärkte .....	88	
Lebensmittel wertschätzen .....	89	
Eine Wochenplanung, die zu Ihrem Leben passt .....	90	
Am Anfang steht die Einkaufsliste .....	90	
Die richtigen Produkte finden .....	90	
Augen auf beim Lebensmittelkauf .....	91	
Auf der Suche nach dem frischesten Fisch .....	91	
Rind-, Schweinefleisch und Geflügel .....	92	
Wissenswertes über Milchprodukte .....	93	
Getreideprodukte und Brote .....	93	
Der tägliche Koffeinkick .....	94	
Die Vorräte für die mediterrane Kost auffüllen .....	94	
Die Speisekammer füllen .....	94	
Was alles in den Kühlschrank muss .....	96	
Einfrieren für später .....	97	
Die Arbeitsfläche nutzen .....	97	
Kochutensilien, die man unbedingt braucht .....	98	
Schneidbretter .....	98	
Elektrische Küchengeräte .....	98	
Töpfe und Pfannen .....	99	
Die besten Küchenhelfer .....	99	
<b>Kapitel 6</b>		
<b>Nützliche Tipps für die mediterrane Küche .....</b>		<b>101</b>
Als Meister vom Himmel fallen .....	101	
Zeit fürs Kochen einplanen .....	102	
Schnelle und einfache Gerichte zubereiten .....	103	
Vorkochen – eine echte Erleichterung .....	104	
Mit Ölen kochen .....	105	
Öle und ihr Rauchpunkt .....	105	
Bezugsquellen für qualitativ hochwertiges Olivenöl .....	106	
Öle richtig lagern .....	107	
Die Menge macht's .....	107	
Eine Prise hiervon, eine Prise davon: Kräuter und Gewürze .....	108	
Der gesundheitliche Nutzen von Kräutern und Gewürzen .....	108	
Frische und getrocknete Kräuter richtig lagern .....	109	
Das besondere Etwas durch Kräuter und Gewürze .....	109	
Ein Hoch auf Vollkornprodukte .....	111	
Garzeiten in den Griff bekommen .....	111	
Getreideprodukte richtig würzen .....	111	
Bohnen und Linsen entdecken .....	113	
Bohnen und Linsen zum Kochen vorbereiten .....	113	
Bohnen und Linsen kochen .....	114	

<b>TEIL III</b>	
<b>VORSPEISEN UND BEILAGEN .....</b>	<b>117</b>
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Gut in den Tag starten .....</b>	<b>119</b>
Den Tag mit einem Frühstück nach mediterraner Art beginnen .....	120
Eier auf den Tisch bringen .....	120
Leckere Spezialitäten zum Frühstück .....	127
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Kleine Vorspeisen: Tapas, Meze und Antipasti .....</b>	<b>133</b>
Die Klassiker .....	134
Käse ist echt was Feines .....	143
Leckere warme Appetithäppchen .....	148
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Soßen – ganz unkompliziert .....</b>	<b>153</b>
Die Klassiker unter den italienischen Soßen .....	154
Weitere mediterrane Soßenklassiker .....	161
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Frische, knackige Salate .....</b>	<b>165</b>
Je bunter, desto besser .....	166
Wissenswertes über Obst .....	176
Beilagensalat oder Salat als Hauptspeise: Wer macht das Rennen? .....	179
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Suppen und Eintöpfe – ein wahrer Genuss .....</b>	<b>183</b>
Was gibt es Schöneres als einen Teller Suppe? .....	184
Herzhafte Eintöpfe – gut für Herz und Seele .....	192
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Gemüse – geschmacklich neu interpretiert .....</b>	<b>197</b>
Auch im Herbst kann man sich mediterran ernähren .....	198
Herhaftes Wintergemüse – bedienen Sie sich .....	202
Juhu, Frühling! .....	207
Die leichte und frische Sommerküche – zum Verlieben .....	211
<b>Kapitel 13</b>	
<b>(Vollkorn-)Getreide – neu entdeckt .....</b>	<b>215</b>
Reis und Couscous erkunden .....	216
Vom Arme-Leute-Essen in die Sternerestaurants: Polenta .....	222
Bulgur – die perfekte Beilage .....	226

<b>TEIL IV</b>	
<b>HAUPT- UND NACHSPEISEN .....</b>	<b>231</b>
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Hülsenfrüchte auf mediterrane Art genießen .....</b>	<b>233</b>
Linsen? Aber ja doch! .....	234
Bohnen und Kichererbsen regelmäßig auf den Speiseplan setzen .....	239
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Nudeln, Nudeln und nochmals Nudeln! .....</b>	<b>245</b>
Pasta ja – aber in Maßen .....	246
Vegetarische Nudelgerichte .....	246
Nudeln mit Meeresfrüchten – das müssen Sie probieren! .....	253
Pasta und Fleisch – zwei, die sich mögen .....	259
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Von Pizza bis Pita: Die Kunst des Fast Food .....</b>	<b>265</b>
Juhu, es ist Pizzaabend! .....	266
Die Klassiker Gyros, Döner und Pita .....	273
Sensationelle Sandwiches – so lecker! .....	278
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Klassische Hühnchengerichte .....</b>	<b>283</b>
Hühnchenklassiker aus Südalien .....	284
Köstliche Hühnchengerichte nach kretischer Art .....	288
Ein Hauch von Marokko und Spanien .....	294
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Mehr Fisch auf den Tisch .....</b>	<b>299</b>
Leichte und leckere Fischgerichte zubereiten .....	300
Leckeres mit Schalentieren .....	309
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Einzigartige Fleischgerichte .....</b>	<b>319</b>
Steaks mit Genuss essen .....	320
Was Sie über Rindfleisch wissen sollten .....	324
Schweinefleisch – perfekt zubereitet .....	329
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Das Beste zum Schluss: Desserts .....</b>	<b>333</b>
Ein paar Klassiker .....	334
Das Leben gesund versüßen: Obst .....	339
Cookies, Cookies und nochmals Cookies .....	346

<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>351</b>
<b>Kapitel 21</b>	
<b>Zehn Tipps für die Umstellung auf eine</b>	
<b>überwiegend pflanzliche Ernährung .....</b>	<b>353</b>
Vorgeschnittenes Gemüse immer vorrätig haben .....	353
Obst oder Gemüse – ein Muss zu jeder Mahlzeit .....	354
Die Obstschale auf dem Küchentresen .....	354
Obst auch ins Müsli .....	354
Obst und Gemüse auch in den Salat .....	355
Gemüse und Kräuter in Eierspeisen .....	355
Pasta und Gemüse – die perfekte Kombination .....	355
Am Anfang war die Suppe .....	355
Suppen und Eintöpfe mit Vollkornprodukten aufpeppen .....	356
Bohnen gehen immer .....	356
<b>Kapitel 22</b>	
<b>Zehn Mythen über die mediterrane Küche .....</b>	<b>357</b>
Alle Menschen an der Mittelmeerküste strotzen vor Gesundheit .....	357
Klasse, man kann so viel Käse essen, wie man will .....	358
Viel Wein ist gut fürs Herz .....	358
Desserts schaden der Figur nicht .....	358
Riesige Schüsseln voller Nudeln und dann noch Brot	
dazu – ein perfektes Essen .....	359
Muckibuden werden überbewertet .....	359
Die mediterrane Küche kann bei dem vielen Fett gar nicht gesund sein .....	359
Wer sich gesund ernährt, bleibt immer gesund .....	360
Die Leute an der Mittelmeerküste können riesige Mahlzeiten essen	
und nehmen kein Gramm zu .....	360
Ein hektisches, stressiges Leben steht einer mediterranen	
Ernährung nicht entgegen .....	360
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>361</b>