

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	21
Teil I: Was mediterraner Lebensstil bedeutet	25
Kapitel 1: Was mediterrane Ernährung ausmacht	27
Kapitel 2: Der gesundheitliche Nutzen der mediterranen Küche	39
Kapitel 3: Abnehmen mit einer mediterranen Ernährung	55
Teil II: Gesund leben mit der mediterranen Küche	69
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
Teil III: Vorspeisen und Beilagen	117
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 Eintöpfe – ein wahrer Genuss	183
Kapitel 12: Gemüse – geschmacklich neu interpretiert	197
Kapitel 13: (Vollkorn-)Getreide – neu entdeckt	215
Teil IV: Haupt- und Nachspeisen	231
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
Teil V: Der Top-Ten-Teil	351
Kapitel 21: Zehn Tipps für die Umstellung auf eine überwiegend pflanzliche Ernährung	353
Kapitel 22: Zehn Mythen über die mediterrane Küche	357
Stichwortverzeichnis	361

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Widmung	7
Danksagung	7
Einführung	21
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
 TEIL I	
WAS MEDITERRANER LEBENSSTIL BEDEUTET	25
Kapitel 1	
Was mediterrane Ernährung ausmacht	27
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
 Kapitel 2	
Der gesundheitliche Nutzen der mediterranen Küche	39
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

Kapitel 3

Abnehmen mit einer mediterranen Ernährung

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 Gehtnichtmehr	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

TEIL II

GESUND LEBEN MIT DER MEDITERRANEN KÜCHE

Kapitel 4

Wochenpläne in der mediterranen Küche

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

Kapitel 5

Auf zum Markt und Vorräte auffüllen. 87

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

Kapitel 6

Nützliche Tipps für die mediterrane Küche 101

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

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

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

TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	351

Kapitel 21

Zehn Tipps für die Umstellung auf eine überwiegend pflanzliche Ernährung	353
---	------------

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

Kapitel 22

Zehn Mythen über die mediterrane Küche	357
---	------------

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

Stichwortverzeichnis	361
-----------------------------	------------