

- 7 **Willkommen in unserem Buch!**
- 11 **Gesund und lecker: die mediterrane Ernährung**
- 12 **Siegeszug der mediterranen Ernährung**
  - 12 Traditionelle mediterrane Ernährung
  - 16 Wegweiser durch dieses Buch
- 18 **Die mediterrane Ernährung: früher, heute, morgen**
  - 18 »The best of« der weltweiten Einflüsse
  - 20 Der Siegeszug der mediterranen Ernährung
- 22 **Definition der mediterranen Ernährung**
  - 22 Die Lebensmittelauswahl
  - 22 Ernährungspyramiden schaffen Klarheit
  - 24 Definition und Formen der mediterranen Ernährung
- 28 **Die wichtigsten mediterranen Lebensmittel**
  - 28 Oliven und Olivenöl
  - 32 Fische und Meeresfrüchte
  - 35 Nüsse und Samen
  - 38 Algen und Mikroalgen als Alternativen
- 42 **Prävention von Erkrankungen**
  - 42 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - 43 Krebs
  - 47 Übergewicht
  - 48 Metabolisches Syndrom
  - 49 Diabetes
  - 51 Die mediterrane Ernährung und das Altern
- 53 **Studien zur mediterranen Ernährung**
  - 53 Sieben-Länder-Studie
  - 54 Lyon Diet Heart Study
  - 55 EPIC-Studie
  - 55 ATTICA-Studie
  - 56 PREDIMED-Studie
  - 56 DIRECT-PLUS-Studie
  - 60 LIBRE-Studie
- 64 **Molekulare Wirkungen der mediterranen Ernährung**
  - 64 Metabolomik – ein neuer Forschungsansatz
  - 65 Wichtige Akteure: die Darmbakterien
  - 66 Fette: gesunde Allesköninger direkt aus der Nahrung
  - 69 Ballaststoffe: Futter für die guten Darmbakterien
  - 73 Proteine: die Akteure im Körper
  - 74 Sekundäre Pflanzenstoffe
  - 76 Ein Schlückchen in Ehren: Rotwein
  - 77 Zum Abschluss: Alles nur mediterrane Ernährung?
- 81 **Die Rezepte**
- 82 **Frühstück**
- 94 **Snacks, Pestos und Aufstriche**
- 108 **Suppen und Salate**
- 124 **Vegetarische Hauptgerichte**
- 142 **Hauptgerichte mit Fisch oder Fleisch**
- 158 **Backen, herhaft und süß**
- 166 **Desserts**
- 172 **Literatur**
- 177 **Rezeptverzeichnis**
- 180 **Stichwortverzeichnis**