

Typische Aromen, Kräuter und Gewürze der mediterranen Küche

Der mediterrane Lebensstil

Die mediterrane Ernährungspyramide

## Kapitel 1

# Was mediterrane Ernährung ausmacht

Denken Sie doch mal an das Mittelmeer und seine kulinarischen Besonderheiten. Vielleicht kommt Ihnen ja dieses Bild in den Sinn: Sanfte Wellen rollen am Strand eines malerischen Dorfes aus, dessen Einwohner faul in der Sonne liegen und Weintrauben und Oliven naschen. Prima, das ist doch schon mal ein sehr guter Anfang. Die mediterrane Küche ist im Grunde ein Lebensstil – mit jeder Menge frischen Lebensmitteln und allem, was man neuerdings unter Entschleunigung versteht. Fachlicher gesprochen ist die mediterrane Küche nichts anderes als eine ganze Reihe moderner Richtlinien, die von den traditionellen Essgewohnheiten Süditaliens, der griechischen Insel Kreta und anderen Teilen Griechenlands beeinflusst wurden. Schon in den 1960er-Jahren war diese Lebensart Gegenstand wissenschaftlicher Forschung und 2010 hat die Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft und Kultur (UNESCO) diesen in Italien, Griechenland, Spanien und Marokko üblichen Ernährungsstil offiziell zum immateriellen Kulturerbe erklärt. Ein eher ländlicher Lebensstil ist in diesen Regionen weit verbreitet.

Studien zeigen, dass eine traditionelle mediterrane Kost das Risiko von Herzinfarkten oder Krebserkrankungen erheblich senkt. Achtung: Das Schlüsselwort lautet hier *traditionell*. Doch auch das Leben am Mittelmeer ändert sich, das Leben wird hektischer und die Menschen bequemer. Diese Entwicklung führt leider zu einem Ansteigen von ernährungsbedingten Herzkrankheiten und Krebserkrankungen.



Immer wenn in diesem Buch die Rede von dem mediterranen Lebensstil und der mediterranen Küche ist, sprechen wir von Gewohnheiten, die in den bereits genannten Regionen schon mehr als 50 Jahre auf dem Buckel haben. Es ist also gut möglich, dass Sie auf Ihrer kürzlichen Reise nach Norditalien keine von ihnen kennengelernt haben. Und nein, die Riesenportion von in viel Butter geschwenkten Nudeln, die Sie sich abends gegönnt haben, zählt nach unserer Definition nicht zu einer mediterranen Ernährung.

Keine Frage, die Ernährung im Mittelmeerraum spielt eine große Rolle für die Gesundheit der Menschen dort, aber das ist längst nicht alles. Denn erst das Zusammenspiel aller Aspekte dieses Lebensstils – und dazu zählen auch körperliche Aktivitäten und Entspannung – erklärt, weshalb die Menschen in diesen Regionen gesünder sind als der Rest der Menschheit. Dieses Kapitel ist quasi Ihr Sprungbrett mitten in die mediterrane Küche, denn hier werden die mediterranen Essgewohnheiten und der mediterrane Lebensstil unter die Lupe genommen und Sie können dann entscheiden, was davon am besten zu Ihnen und Ihrer Entscheidung, sich künftig gesünder zu ernähren, passt.

## Welche Aromen typisch für die Mittelmeerküste sind

Das Mittelmeer gehört zum Atlantik; insgesamt liegen 21 Länder an der Mittelmeerküste. Doch nur ein paar von ihnen stehen für die mediterrane Küche, nur wenige pflegen den typisch mediterranen Lebensstil. Wir sind der Meinung, wer mehr über diese Länder weiß, weiß ihre Lebensart besser zu schätzen.

| Region       | Übliche Zutaten  | Allgemeine Geschmacksrichtung  |
|--------------|--|--|
| Süditalien   | Balsamicoessig, Basilikum, Kapern, Knoblauch, Lorbeerblätter, Mozzarella, Olivenöl, Oregano, Paprikaschoten, Petersilie, Pilze, Pinienkerne, Prosciutto, Salbei, Sardellen, Rosmarin, Thymian, Tomaten | Die italienische Küche ist reichhaltig und herzhaft und verwendet geschmacksintensive Zutaten. Typisch sind Tomatensoßen und hin und wieder darf es auch mal scharf sein.  |
| Griechenland | Basilikum, Dill, Fenchel, Gurken, Honig, Joghurt, Knoblauch, Minze, Olivenöl, Oregano, Schafskäse, Zitrone   | Die griechische Küche bietet die ganze Palette von leicht mit Zitrusnote bis herzhaft. Zutaten wie Fetakäse verleihen den Gerichten einen kräftigen Geschmack, während Joghurt für eine cremige Textur und eine sanfte Note sorgt.   |
| Marokko      | Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Minze, Paprikaschote, Petersilie, Pfeffer, Safran, Trockenobst, Zimt, Zitrone  | Die marokkanische Küche setzt auf exotische Geschmacksrichtungen und vereint süßen mit pikantem Geschmack – wohlgemerkt oft in einem Gericht. Die Gewürze kommen deutlich heraus, pikant oder gar scharf schmeckt es eher nicht.   |
| Spanien      | Honig, Käse (aus Ziegen-, Schafs- und Kuhmilch), Knoblauch, Mandeln, Nüsse, Olivenöl, Oregano, Paprikaschote, Safran, Sardellen, Schinken, Rosmarin, Thymian, Zwiebeln                                 | Ganz gleich, wo man in Spanien is(s)t, ohne Knoblauch und Olivenöl geht dort nichts. Spanische Gerichte sind oft von der arabischen oder römischen Küche mit viel frischen Meeresfrüchten beeinflusst. Herzhaft und süß schließen sich hier nicht aus – denken Sie doch mal an den Fischeintopf mit süßlichem Paprikapulver. |

**Tabelle 1.1:** Typisch mediterrane Aromen und Gewürze nach Region

Die Rezepte in diesem Buch sind von der mediterranen Küche inspiriert – vor allem der süditalienischen, griechischen, marokkanischen und spanischen. In vielen Rezepten kommen die gleichen Zutaten vor, doch die unterschiedlichen Gewürze aus verschiedenen Ländern und Regionen verleihen den Gerichten einen ganz anderen Geschmack. Sie haben doch bestimmt schon mal griechische und auch schon mal italienische Hackfleischbällchen gegessen. Eben. Die einen hatten mit den anderen nichts gemein. Tabelle 1.1 zeigt auf, welche Aromen und Gewürze für die jeweiligen mediterranen Länder typisch sind und welche Geschmacksrichtung vorherrscht.

## Woher unsere Lebensmittel kommen

Gut möglich, dass Sie es gewohnt sind, durch den Supermarkt zu schlendern und alles, was Sie brauchen, in den Einkaufswagen zu legen. Für alle, die vor rund 50 Jahren an der Mittelmeerküste lebten, war das jedoch keine Option. Sie mussten nehmen, was vor Ort geerntet oder gefischt worden war und daraus köstliche Mahlzeiten zubereiten. Zugegeben, diese Art der Besorgung von Lebensmitteln weicht allmählich auch dort auf, aber die mediterrane Küche steht und fällt nach wie vor mit frischen Zutaten. Auch wenn Sie nicht an der Mittelmeerküste wohnen, ist es heutzutage kein Problem, sich damit zu versorgen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wo Einheimische an der Mittelmeerküste ihre Lebensmittel besorgen und weshalb frische Zutaten so wichtig sind.

## Landwirtschaft und der eigene Garten

Am Mittelmeerraum herrscht mildes Klima mit viel Regen im Winter und viel Sonne im Sommer und allein schon die tollen Strände sind die Reise dorthin wert. Ihr Klima macht diese Länder auch ideal für die Landwirtschaft, weshalb viele Menschen dort ihr Obst und Gemüse im eigenen Garten anbauen oder einen kleinen Bauernhof betreiben können – und es auch tun. Nur wenige Regionen sind für dieses Klima bekannt (das irgendwie an den Süden Kaliforniens erinnert), in dem auch Pflanzen wie Oliven- oder Feigenbäume gedeihen. So kommen die köstlichen Zutaten für mediterrane Spezialitäten frisch auf den Tisch.

Die meisten Menschen aus dem Mittelmeerraum gehen beim Kochen verschwenderisch mit frischen Kräutern, Gewürzen, Zwiebeln und Knoblauch um – und das schmeckt man auch! Tabelle 1.2 enthält für diese Region typische Lebensmittel; auf diese Weise bekommen Sie schon mal eine Vorstellung, welche Zutaten wir in Teil III und IV dieses Buches verwenden.

## Saisonale Küche

Wird gegessen, was vor Ort angebaut wird (siehe vorheriger Abschnitt), hat das einen wunderbaren Nebeneffekt: Man ist faktisch gezwungen, saisonal zu kochen, denn schließlich kann nur das verzehrt werden, was gerade vor Ort wächst. Und genau das trifft auf die mediterrane Küche zu. Die saisonale Küche hat unterschiedliche Auswirkungen:

- ✓ **Saisonaler Überfluss führt zu Kreativität in der Küche.** Nehmen wir an, grüne Bohnen haben gerade Saison. Niemand möchte sie immer auf die gleiche Weise zubereitet auf dem Teller liegen sehen und essen müssen. Und deshalb werden sie mal als

| Kategorie       | Zutat  |
|-----------------|--|
| Hülsenfrüchte   | Erbsen   |
|                 | Kichererbsen   |
|                 | Linsen   |
| Obst            | Dattelpflaumen (als Kaki, Sharon oder Persimon im Handel erhältlich) |
|                 | Granatäpfel  |
|                 | Feigen   |
|                 | Mandarinen   |
|                 | Oliven   |
|                 | Weintrauben  |
|                 | Zitronen   |
| Getreide        | Gerste   |
|                 | Mais   |
|                 | Reis   |
|                 | Weizen   |
| Kräuter         | Rosmarin   |
|                 | Basilikum  |
|                 | Dill   |
|                 | Fenchel  |
|                 | Minze  |
|                 | Oregano  |
|                 | Petersilie   |
|                 | Salbei   |
|                 | Thymian  |
| Nüsse und Kerne | Haselnüsse   |
|                 | Mandeln  |
|                 | Pinienkerne  |
|                 | Walnüsse   |
| Gemüse          | Artischocken   |
|                 | Aubergine  |
|                 | Brokkoli   |
|                 | grüne Bohnen   |
|                 | Knoblauch  |
|                 | Spargel  |
|                 | Tomaten  |
|                 | Weißkohl   |
|                 | Wildbrokkoli (auch als Rübstieler oder Stielmus bekannt)             |
|                 | Zwiebeln   |

**Tabelle 1.2:** Im Mittelmeerraum angebaute Lebensmittel

Vorspeise, mal als Gemüsebeilage, mal als Hauptgericht zubereitet. Saisonale Küche heißt, sich Gedanken über möglichst abwechslungsreiche Zubereitungsarten zu machen und mit Liebe zu kochen.

- ✓ **Übers Jahr gesehen bietet die saisonale Küche eine größere Vielfalt.** Einerseits essen Sie zwar in der Saison mehr von einem bestimmten Lebensmittel, aber sobald die Saison vorbei ist, steht schon das nächste Gemüse auf dem Speiseplan. Wer dagegen daran gewöhnt ist, dass im Supermarkt alles jederzeit erhältlich ist, läuft Gefahr, immer die gleichen Sachen zu kaufen und zu essen.



Mehr Abwechslung beim Essen bedeutet, dass viele unterschiedliche gesundheitsförderliche Nährstoffe verzehrt werden, die Krankheiten verhindern helfen. Zugegeben, aufs ganze Jahr gesehen hin und wieder mal anderes Obst und Gemüse zu essen ist besser als nichts, aber wer sich bester Gesundheit erfreuen will, sollte in der Küche auf größtmögliche Abwechslung setzen.

Uns ist schon klar, dass eine saisonale Küche in bestimmten Klimazonen nicht wirklich machbar ist. Aber keine Bange! Sie erfahren in Kapitel 5, wie auch Sie – unabhängig von Ihrem Wohnort – weitestgehend nach diesem Prinzip leben können.

## Fische aus dem Mittelmeer

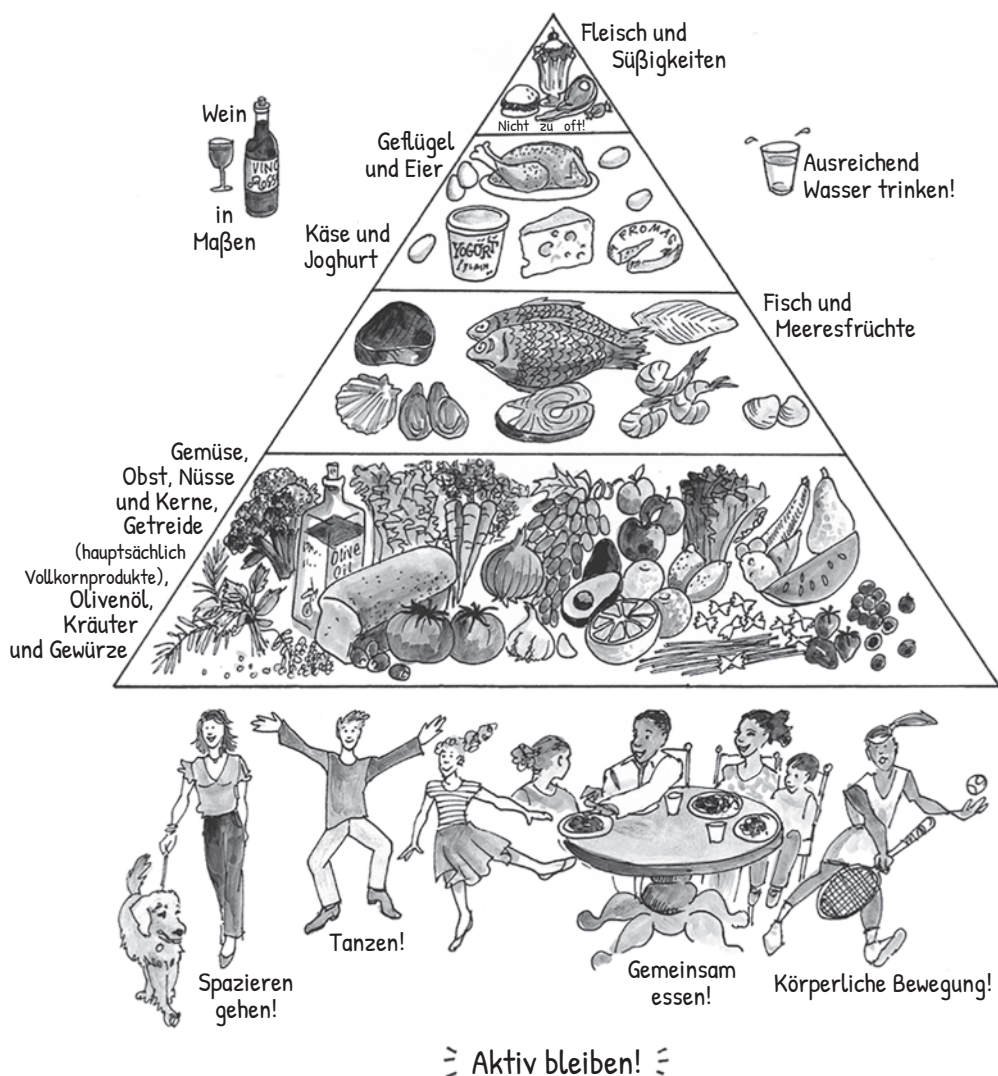
Für Menschen, die im Mittelmeerraum leben, ist das Meer auch Lieferant von Lebensmitteln. Bei vielen bekannten traditionellen Rezepten spielen Fisch und Meeresfrüchte eine große Rolle, wohl auch, weil sie viel gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten. Auch Sie sollten mehrmals die Woche auf Fisch zurückgreifen, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen. Zum preiswertesten Fisch aus dem Mittelmeer zählen Sardinen, Sardellen, Makrelen, Kalmar und Oktopus. In der mittleren Preisklasse von Fisch und Schalentieren liegen Thunfisch, Forellen, Venus- und Miesmuscheln. Wenn es etwas Besonderes – und damit auch Teureres – sein darf, sind Hummer und Meerbarbe eine gute Wahl.

In den 1960er-Jahren bot das Mittelmeer eine Vielzahl an Fischen und Meeresfrüchten, denn damals war es noch nicht überfischt. Leider haben sich die Zeiten gewandelt, und viele Fischarten wie der Thunfisch stehen auf der Liste der vom Aussterben bedrohten Spezies.

## Was mediterrane Ernährung und mediterraner Lebensstil bedeuten

Die mediterrane Küche setzt auf eine ausgewogene Ernährung und verwendet viele frische Zutaten, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind, den Körper aber auch mit gesunden Fettsäuren versorgen. Sich so zu ernähren ist leider kein Garant für lebenslange Gesundheit. Auf einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu achten bedeutet, alle Aspekte seines Lebens im Blick zu haben. Neben einer gesunden Ernährung spielt auch die regelmäßige körperliche Betätigung eine große Rolle, aber auch die Zeit, die man fürs Ausruhen, für sein soziales Netz aufbringt, was zu mehr Lebensfreude führt. Für die Menschen, die an der Mittelmeerküste leben, scheint diese Kombination das perfekte Rezept für das ansonsten schwer greifbare Konzept eines ausgewogenen und glücklichen Lebens zu sein.

In einem (geglückten) Versuch, die mediterrane Kost und diesen südländischen Lebensstil zu vereinen, hat die gemeinnützige Organisation Oldways Preservation and Exchange Trust die Mittelmeer-Ernährungspyramide entwickelt, die auf der traditionellen kretischen, griechischen und süditalienischen Kost der 1960er-Jahre aufbaut, als chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen und Krebs relativ selten auftraten. Wie Sie Abbildung 1.1 entnehmen können, liegt der Schwerpunkt einer mediterranen Kost auf Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie Fisch und Meeresfrüchten. Fleisch wird relativ selten verzehrt, gesunde Fette wie Olivenöl jedoch oft und gerne. Ganz wichtig ist es aber auch, Spaß zu haben, Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen und die Lust am Leben zu verspüren. In den folgenden Abschnitten gehen wir auf die einzelnen Aspekte der mediterranen Lebensart ein, denn wir wollen Sie dazu verführen.



**Abbildung 1.1:** Die Mittelmeer-Ernährungspyramide (Illustration Liz Kurtzman)

## Gesunde Fette voraus!

Die Mittelmeerkost ist keineswegs eine fettarme Ernährung und trotzdem gilt diese Art der Ernährung als gut fürs Herz. Wie kann das sein? Weil Fett nicht gleich Fett ist. In der Mittelmeerregion kommen hauptsächlich gesunde Fette (einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren) zum Einsatz und weniger mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren und gesättigte Fettsäuren, von denen in anderen Kulturkreisen viel zu viel gegessen wird. Im Mittelmeerraum kommt es den Menschen nicht so sehr auf die Gesamtfettzufuhr an, sondern – anders als zum Beispiel in den Vereinigten Staaten – auf ein gesundes Verhältnis der unterschiedlichen Fettsäuren. Bei einer mediterranen Ernährung stammen rund 35 Prozent der täglich aufgenommenen Kalorien von Fett, doch die gesättigten Fettsäuren machen weniger als 8 Prozent der täglichen Gesamtkalorienzufuhr aus.

Für ein ausgewogeneres Verhältnis sollten Sie beim Kochen weniger Butter und Schweineschmalz und dafür mehr Olivenöl und Avocado als Aufstrich verwenden.

## Zu viel Käse ist Käse

Sie glauben, der Mittelmeerraum ist das Paradies für Käsefans? Sorry, aber da täuschen Sie sich. Käse in Maßen, lautet hier das Motto. Zwar wird bei der mediterranen Ernährung täglich Milch verzehrt, da sie neben Käse und Joghurt ein wichtiger Kalziumlieferant ist, aber nur in kleinen Mengen.

Als Faustregel gilt, dass täglich zwei bis drei Portionen Vollfettmilchprodukte auf dem Speiseplan stehen sollten. Eine Portion wäre zum Beispiel ein Glas Milch (rund 200 Milliliter) oder 200 Milliliter Naturjoghurt oder 30 Gramm Käse. (In Kapitel 5 klären wir, was besser ist: Halbfett- oder Vollfettmilchprodukte.)

## Pflanzliche Kost

Die mediterrane Küche steht und fällt mit pflanzlichen Produkten – Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Durchschnittlich werden dort täglich zwischen fünf und zehn Portionen Obst und Gemüse verzehrt, was bedeutet, dass es pro Mahlzeit oft zwei oder drei pflanzliche Beilagen gibt. Zu den Grundnahrungsmitteln zählen dort auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen oder Vollkornprodukte aus Bulgur oder Gerste.

Lebensmittel dieser Kategorien sind von Natur aus kalorienarm und nährstoffreich, was es einfach macht, sein Gewicht zu halten und zugleich etwas für seine Gesundheit zu tun. Ein guter Anfang ist es, wenn Sie sich überlegen, wie Sie mehr nicht industriell verarbeitete pflanzliche Mahlzeiten in Ihren Alltag integrieren können; Kapitel 21 enthält viele Tipps, wie das gelingen kann.

## Mit frischen Kräutern und Gewürzen das Essen aufpeppen

Frische Kräuter und Gewürze sorgen nicht nur für einen unnachahmlichen Geschmack Ihrer Mahlzeiten, sondern sind auch sehr gesund. Auf ihre versteckten Vorteile gehen wir in



Kapitel 6 ein. Sollten Sie bereits oft mit frischen Kräutern und Gewürze kochen, tun Sie genau das Richtige – weiter so! Wenn nicht, zeigt Ihnen dieses Buch auf, wie einfach es ist, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken und wie einfach sich damit kochen lässt.

## Fisch und Meeresfrüchte wöchentlich auf den Tisch

Fisch und Meeresfrüchte landen in der Mittelmeerküche mindestens einmal die Woche auf dem Tisch. Und das aus gutem Grund. Zum einen handelt es sich um ein lokales Produkt (siehe den Abschnitt »Fische aus dem Mittelmeer« weiter vorn in diesem Kapitel) und zum anderen ist es eine wohlschmeckende Quelle für die begehrten Omega-3-Fettsäuren. Wer in Küstennähe lebt, findet frischen Fisch in den Supermärkten und Restaurants vor Ort. Wer nicht, sollte sich einfach auf Süßwasserfische verlegen, denn Seen und Flüsse gibt es überall.



Gehen Sie doch mal auf: <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fisch>, um zu erfahren, welchen Fisch Sie guten Gewissens kaufen können, weil er aus der Region stammt, wenig Schadstoffe enthält und Überfischung verhindert.

Sie mögen keinen Fisch? Dann sollten Sie auf andere Quellen von Omega-3-Fettsäuren zurückgreifen. Essen Sie viel frische Kräuter, Walnüsse, mit Omega-3-Fettsäuren angereicherte Eier, Chia und Leinsamen. Doch auch wenn Sie kein großer Fan von Fischgerichten sind, sollten Sie einige unserer Fischrezepte aus Kapitel 18 ausprobieren – vielleicht kommen Sie ja damit auf den Geschmack. Ein Versuch ist es allemal wert!

## Nur wenig rotes Fleisch

Im Mittelmeerraum war rotes Fleisch vor allem für die Landbewohner ein Luxusprodukt, weshalb es selten auf den Tisch kam. Doch auch wenn es sich inzwischen immer mehr Menschen leisten können, ist und bleibt es dort ein seltenes Vergnügen.

In der Mittelmeerregion kommt Rindfleisch nur ein- oder zweimal im Monat auf den Teller – anders als in Amerika, wo es mehrmals wöchentlich auf dem Speiseplan steht. Doch zurück zur mediterranen Küche: Wenn es denn mal serviert wird, dann in Portionsgrößen von etwa 60 bis 90 Gramm und nicht als Viertelpfänder – und das auch noch als Vorspeise! Auf diese Weise nehmen Menschen aus dem Mittelmeerraum nicht zu viele gesättigte Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren zu sich (siehe den Abschnitt »Gesunde Fette voraus!« weiter vorn in diesem Kapitel). Keine Panik! Es ist wirklich kein Problem, die übliche Fleischportion zu verkleinern. Ersetzen Sie das Fleisch durch Linsen oder Bohnen, damit Sie pflanzliches Protein zu sich nehmen, oder geben Sie mehr Gemüsebeilagen auf den Teller. Außerdem stecken mediterrane Fleischgerichte so voller Geschmack, dass auch eine kleinere Portion als üblich genügt. (Sie werden den Unterschied schmecken, wenn Sie die Rezepte aus Kapitel 19 ausprobieren.)

## Ein Gläschen in Ehren ...

Weinliebhaber dürfen sich jetzt freuen. Denn ein Glas Wein zum Abendessen ist definitiv ein althergebrachter Brauch in der Mittelmeerregion. Vor allem Rotwein enthält bestimmte



Inhaltsstoffe, die gut fürs Herz sind. Allerdings kommt es dabei entscheidend auf die Menge an! Es tut Ihrem Herzen gut, wenn Sie sich mehrmals pro Woche ein Glas Rotwein gönnen, wir empfehlen aber, das mit Ihrem Hausarzt vorher abzuklären. In Kapitel 2 wird erklärt, weshalb Rotwein in Maßen so gesund ist.

## Und immer in Bewegung bleiben

Früher hatten die Menschen, die auf dem Land lebten, allein durch ihre Arbeit täglich mehr als ausreichend Bewegung. Außerdem legten sie die meisten Strecken zu Fuß zurück und hatten Freude an körperlicher Bewegung. Der Unterschied zwischen früher und heute ist, dass damals leichte körperliche Betätigung angesagt war wie Spaziergehen, Gartenarbeit oder Teigkneten, während wir in der jetzigen hektischen Zeit eher dazu tendieren, uns kurzfristig körperlich völlig zu verausgaben und ansonsten den ganzen Tag im Büro sitzen. Letzteres ist nachweislich mit einem höheren Risiko verbunden, an Herzerkrankungen, Diabetes oder Krebs zu erkranken und senkt die Lebenswartung. Am besten für die Gesundheit ist es, sich beidem zu widmen.

Auch wenn Sie Ihr Auto täglich nutzen (müssen) und insgeheim denken, dass ein sportlicher Lebensstil nichts für Sie ist, sollten Sie nach Möglichkeiten suchen, wie auch Sie aerobes Training (was den Herzschlag beschleunigt) und Krafttraining in Ihren Alltag integrieren können.



Spazieren gehen ist aerobes und Krafttraining in einem und hilft dabei, Stress abzubauen. Wohnen Sie in der Nähe eines Supermarktes oder Restaurants, sollten Sie es sich angewöhnen, grundsätzlich zu Fuß dorthin zu gehen. Oder Sie laufen einfach so jeden Tag eine Runde um den Block, um zu entspannen. Denken Sie auch an Freizeitvergnügungen wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen. Schließlich will Ihr Körper jeden Tag bewegt werden!

## Dieses Wochenende hört ja nie auf!

Wie bitte? Sie glauben nicht, dass Entschleunigung gut für Ihre Gesundheit ist? Dann möchten wir Ihnen eine Studie der Universität von Rochester vorstellen. Die Forscher haben herausgefunden, dass die Studienteilnehmer von Freitagabend bis Sonntagnacht besser gelaunt waren, ihr Leben mehr genossen und weniger Schmerzen hatten – und zwar auch diejenigen mit einem hohen Einkommen oder einem sie ausfüllenden Beruf. Sie nutzten die freie Zeit an Wochenenden für soziale Kontakte, gingen ihren Interessen nach oder entspannten ganz einfach. Na sieh einer mal an: Das sind ja die Grundprinzipien eines mediterranen Lebensstils! Und wenn nur zwei freie Tage so einen gewaltigen Unterschied machen können, können Sie sich ja mal überlegen, was es für Sie und Ihre Gesundheit bedeutet, wenn Sie sich dafür auch unter der Woche Zeit nehmen.

## Sich beim Essen Zeit lassen

Auch wenn die Menschen aus dem Mittelmeerraum früher hart arbeiteten und vieles von Hand erledigen mussten, was heute maschinell erfolgt, nahmen sie sich viel Zeit für ihre Hauptmahlzeit. Meistens war es das Mittagessen, das sie im Kreis ihrer Lieben einnahmen und das aus viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Fisch und Meeresfrüchten oder Fleisch bestand. Sich für ein gemeinsames Essen mit der Familie die Zeit zu nehmen war damals selbstverständlich; niemand wäre auf die Idee gekommen, sein Essen an der Arbeitsplatte stehend in fünf Minuten hinunterzuschlingen. Vielerorts lässt sich eine lange Mittagspause aufgrund der üblichen Arbeitszeiten mittlerweile nicht mehr umsetzen. Alternativ ließe sich das Abendessen als Hauptmahlzeit einrichten. Es hat noch weitere Vorteile für die Familie, wenn man sich jeden Tag die Zeit nimmt, um im trauten Kreis seiner Lieben zu entspannen und abzuschalten. Einer Studie der Columbia University zufolge haben Teenager, die mindestens fünf gemeinsame Mahlzeiten pro Woche mit ihrer Familie einnehmen, bessere Schulnoten und greifen weniger oft zu Drogen und Alkohol.

Zugegeben, man könnte meinen, es wäre kein Problem, diesen Punkt von der Liste zu streichen, aber Fakt ist, dass auch kleine Änderungen des Lebensstils sich in höchstem Maße positiv auf die Gesundheit auswirken. Ein Essen mit der Familie lässt Sie den Ärger in der Arbeit vergessen, weil Sie Ihr Augenmerk auf ein schmackhaftes Essen und gute Gespräche richten. Vor allem wenn Sie viel Stress in der Arbeit haben, ist ein ausgedehntes Abendessen mit Ihren Lieben von unschätzbarem Wert für den Stressabbau.

### Tägliche Rituale helfen, Stress abzubauen

Viele Grundsätze des mediterranen Lebensstils drehen sich um Familie, die Gemeinschaft und Lebensfreude. Es ist so einfach, sich in der Hektik unseres Alltags zu verlieren und die kleinen Freuden des Lebens hintanzustellen, weil sie einem nicht wichtig erscheinen. Doch auch kleine tägliche Rituale wirken sich zusammengenommen erheblich auf den Stressabbau aus. Und was Stress für die Gesundheit bedeutet, wissen wir ja alle: Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Gewichtszunahme. Und genau aus diesem Grund ist der Stressabbau so wichtig. Die folgenden zwei Beispiele veranschaulichen, wie sich Stress auch mit wenig Aufwand verringern lässt:

#### 1. Ein ganz normaler Tag – sofern Sie am Mittelmeer leben

- aufstehen, gefolgt von einem leichten Frühstück
- Beginn des Arbeitstags (löst Stress aus)
- Mittagspause einschließlich eines kurzen Spaziergangs (baut Stress ab)
- Ende des Arbeitstags
- Heimfahrt und dann ein gemütliches Abendessen mit Ihren Lieben (baut Stress ab)
- ein bisschen Hausarbeit oder sonstige Aufgaben wie Hausaufgaben der Kinder durchsehen

- lesen (baut Stress ab)
- Schlafenszeit (baut Stress ab)

Bei diesem Beispiel wird mehrmals am Tag etwas Stress abgebaut. Und jetzt wollen wir uns mal ansehen, wie der ganz normale Wahnsinn andernorts aussieht:

## **2. Ein ganz normaler Tag – sofern Sie nicht am Mittelmeer leben**

- aufstehen und das Haus ohne Frühstück verlassen (löst Stress aus)
- Beginn des Arbeitstags (löst Stress aus)
- Mittagspause, das Essen wird in zehn Minuten am Schreibtisch verzehrt (neutral – löst Stress weder aus noch baut es ihn ab)
- arbeiten bis spät am Abend (löst Stress aus)
- schnell noch beim Drive-in etwas Essbares für die Familie besorgt, das dann im Stehen verzehrt wird (neutral)
- ein bisschen Hausarbeit oder sonstige Aufgaben wie Hausaufgaben der Kinder durchsehen
- fernsehen (kann Stress abbauen oder aufbauen)
- Schlafenszeit (baut Stress ab)

Beim ersten Beispiel gibt es nur einen Auslöser von Stress (die Arbeit) und vier über den ganzen Tag verteilte Gelegenheiten, Stress abzubauen. Beim zweiten Beispiel sieht die Bilanz ganz anders aus: Es sind drei oder vier Stressauslöser und nur eine oder zwei Gelegenheiten, Stress abzubauen. Der Körper muss damit klarkommen, was bedeutet, dass derjenige vermutlich zu Übergewicht neigt und ein erhöhtes Krankheitsrisiko besitzt. Auch kleine Dinge wie ein gemeinsames Abendessen oder ein Spaziergang bewirken viel! Außerdem sind diese Möglichkeiten des Stressabbaus ja nicht zwingend für Sie vorgeschrieben. Vielleicht stricken Sie ja lieber oder machen Yoga, trinken in aller Ruhe eine Tasse Tee, malen, meditieren, betreiben Sport oder unterhalten sich mit einem Freund. Weitere Tipps dazu finden Sie in Kapitel 3.

## **Zeit mit Familie und Freuden genießen**

Gemeinschaftsgeist ist untrennbar mit der mediterranen Kultur verbunden, während er in den Vereinigten Staaten, aber auch im restlichen Europa zunehmend schwindet. Regelmäßig Zeit mit der Familie und Freunden oder Nachbarn zu verbringen ist wichtig für den Gemeinschaftsgeist und erhöht die Lebensfreude. Gemeinsam Spaß zu haben und zu lachen heißt auch, Stress abzubauen. Ohne diese erfreulichen Erlebnisse türmt sich immer mehr Stress auf, bis es der Gesundheit ernsthaft schadet.

Wie lässt sich diese Strategie umsetzen? Ganz einfach: Laden Sie jede Woche enge Freunde oder Familienmitglieder zum Essen ein, am besten abends. Und nein, es ist nicht nötig, ihnen ein dreigängiges Luxusmenü zu kredenzen. Es geht nur darum, mehr Spaß und Freude im Leben zu haben.

## Das Leben genießen

An der Mittelmeerküste scheint die Sonne fast jeden Tag, das Essen ist lecker und die Gegend wunderschön. Kein Wunder, dass Lebensfreude, Familie, Freunde, Natur und Essen dort einen hohen Stellenwert besitzen. Wer sich für Genuss und Lebensfreude entscheidet, ist meist auch glücklicher, führt ein erfüllteres Leben und hat weniger Stress.

Wofür brennen Sie? Vielleicht ist es die Kunst oder die Natur. Doch egal was es ist, sorgen Sie dafür, dass Sie sich für diesen Teil Ihres Lebens Zeit nehmen.