

Mittelmeer- / Kreta- / Mallorca- Ernährung

Das gehört dazu:

- Olivenöl
- Hülsenfrüchte
- Brot
- Frisches Gemüse
- Frisches Obst
- Fisch
- Kräuter
- Wenig Fleisch
- Rotwein
- Teigwaren
- Käse

Rezeptbeispiele:

- Mozzarella mit Tomate und Basilikum
- Spaghetti mit Pesto und Käse

Beschreibung:

Der Fettkonsum rund um das Mittelmeer ist ziemlich hoch. Von den Kretern erzählt man sich gar, dass sie manchmal schon zum Frühstück ein Gläschen Olivenöl trinken. Wie gesund ist Olivenöl wirklich und worauf sollte man beim Kauf achten?

Olivenöl enthält Vitamin E und K und hat einen besonders hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren.

Diese Fettsäuren können die Cholesterinkonzentration im Blut senken. Besonders hohe Qualität hat kaltgepresstes, nicht raffiniertes Olivenöl. Es wird als "natives Olivenöl" (ital. vergine) oder als "natives Olivenöl extra" (ital. extra vergine) bezeichnet. Letzteres hat die beste Qualität und einen leicht fruchtigen Geschmack.

Die Essgewohnheiten der Mittelmeerküche - meist kleinere

Gerichte mit reichlich Gemüse und Obst und stärkehaltige Lebensmittel, Pflanzenöle als Fettquelle und geringer Fleischverzehr - sind als sehr gesundheitsförderlich einzuschätzen. Die mediterrane Ernährung stimmt weitgehend mit den Empfehlungen der DGE überein. Sie schmeckt nicht nur gut, sondern trägt zum Schutz vor ernährungsabhängigen Krankheiten bei. Ob sie geeignet ist, dauerhaft Gewicht zu verlieren, ist maßgeblich von den Mengen der verzehrten Lebensmittel abhängig und wiederum von dauerhaften Ernährungsverhaltensänderungen und ausreichend Bewegung.

Druck-Version

© www.elkes-ecken.de