



Rezept Mediterranes Gemüse

Zutaten:

- gelbe und grüne Zucchini
- Aubergine
- Paprika bunt
- rote Zwiebel
- Knoblauch
- Blumenkohl
- Broccoli
- Champignons
- Cherrytomaten
- Rosmarin
- Thymian
- Chili
- Limette
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini putzen, waschen und schneiden. Aubergine waschen, längs vierteln und quer in Scheiben zerteilen. Paprika putzen, waschen und würfeln. Blumenkohl und Broccoli putzen und in Röschen teilen, Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen, Zwiebel und den Knoblauch schälen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, die Zwiebeln und Paprika darin unter gelegentlichem Wenden etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Broccoli hinzufügen und weitere 5-7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazugeben und 2-3 Minuten fertig garen.

KONTAKT

Ihre Ansprechpartner*innen

Sekretariat der Zentralküche
im Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier

Telefon 0651 208-1361

E-Mail kueche.bkt@bbtgruppe.de


**Patienten-
Informationszentrum** **Wissen.
Zeit.
Zuwendung.**

Telefon 0651 208-1520

E-Mail piz.bkt@bbtgruppe.de

www.patienteninformationszentrum.de

Quellen:

Deutsche Herzstiftung (Hrsg.) (2017): Länger leben durch die Mittelmeerküche, Traum oder Wirklichkeit?
Biesalski, H.K.; Bischoff, S. C.; Pirlich, M. et al. (2018): Ernährungsmedizin; 5. Auflage; Stuttgart: Thieme Verlag
Krebsinformationsdienst, DKFZ: <https://www.krebsinformationsdienst.de/>


**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**

Nordallee 1 · 54292 Trier

Telefon 0651 208-0

www.bk-trier.de


BBT-Gruppe

Mit Kompetenz und Nächstenliebe
im Dienst für die Menschen:
Die Krankenhäuser und Sozial-
einrichtungen der BBT-Gruppe



August 2023

Mediterrane Küche

Gesundheitsfördernde Ernährung

Gut fürs Herz, stärkt das Immunsystem
und hält den Darm fit


**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**



Tomaten: gesunde Multitalente



Mediterrane Kost – Was ist das?

Als **Mediterrane Kost**, auch als Mittelmeerküche oder Kreta-Diät bekannt, wird eine traditionelle Ernährungsweise bezeichnet. Es handelt sich um eine vielseitige und ausgewogene Ernährung mit großen Vorteilen für die Gesundheit. Mediterrane Küche steht außerdem für genussreiches Kochen und Essen.

Mit frischen, bunten Gemüsesorten und wertvollen Ölen, Obst, Fisch und Vollkornprodukten liefert die Mediterrane Küche eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Rotes Fleisch steht wenig auf dem Speiseplan, Fisch und Geflügel werden bevorzugt.

Bei der frischen Zubereitung der Mahlzeiten werden vorzugsweise regionale und saisonale Produkte verwendet und somit auf industriell vorgefertigte Nahrung verzichtet. Das trägt gleichzeitig zum nachhaltigen Einkaufen bei.

Merkmale der mediterranen Ernährung

- **Eine große Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln:** Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- **Wenig verarbeitete Lebensmittel**, regionale und saisonale Aspekte prägen die Auswahl
- **Täglicher Verzehr von frischem Obst**, auch als Nachtisch, anstelle von Süßspeisen und industriellem Zucker
- **Viele Vollkornprodukte:** Brot, Nudeln, Reis, Polenta, Hirse oder Couscous
- **Wertvolle, kaltgepresste Oliven- und Rapsöle.** Diese enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren.
- **Seefisch statt Fleisch:** Frischer Fisch und Meeresfrüchte enthalten viele ungesättigte Omega 3 Fettsäuren.
- **Fettarme Milchprodukte:** Frischer Joghurt, Tsatsiki und würziger Käse anstelle von Sahne
- **Salz sparend:** durch den Einsatz von Knoblauch, Zwiebeln und frischen Kräutern (z. B. Basilikum, Salbei, Rosmarin, Thymian und Oregano)
- **Abwechslungsreiche Kartoffelgerichte:** z. B. Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln oder als Auflauf
- **Viele Hülsenfrüchte:** Erbsen, Bohnen, Linsen als Salat, Eintopf oder Beilage
- **Kräuter/Samen/Wurzeln:** Sie enthalten ätherische Öle mit verdauungsfördernden oder entzündungshemmenden Wirkstoffen

Welche positiven Vorteile bringt eine Mediterrane Küche?

Studien bestätigen die positiven Effekte der mediterranen Ernährung auf unsere Gesundheit.

Nachfolgend einige Beispiele:

- **Herz- Kreislauferkrankungen:** LDL-Cholesterin wird gesenkt, Verbesserung des Blutfettprofils und damit ein positiver Einfluss auf die Gefäße
- **Bluthochdruck:** geringerer Salzkonsum, insgesamt günstiger Einfluss
- **Nierenerkrankungen:** viel pflanzliches Eiweiß, Fisch und weißes Fleisch, die Aufnahme von Salz und Phosphat ist dadurch geringer
- **Diabetes mellitus Type 2:** wirkt sich positiv auf die Insulinsensitivität aus, Verbesserung des Blutzuckerprofils
- **Krebsvorbeugung:** Schutzwirkungen wurden nachgewiesen, z.B. für Dickdarm- oder Brustkrebs durch erhöhten Gehalt von Ballaststoffen und Reduzierung von rotem Fleisch (weniger gesättigte Fettsäuren)
- **Chronisch entzündliche Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Rheumatoide Arthritis:** Vegetarische Kost ist reich an Antioxidantien, sie wirkt damit auch entzündungshemmend
- **Zur Vorbeugung von Alzheimer, Demenz und Parkinson:** Pflanzliches Sterol schützt das Gehirn (enthalten in Nüssen, Samen, Pflanzenölen, Kürbiskernen,...)
- **Fettleber (Steatosis hepatis):** positive Auswirkung auf das Körpergewicht; Fetteinlagerung in der Leber kann rückgängig gemacht werden