

Fit ins Frühjahr mit der herzgesunden Mittelmeerküche

Herzstiftungs-Kochbuch: Der Frühling lockt mit herzgesunden Rezepten / 7. März ist Tag der gesunden Ernährung

(Frankfurt a. M., 4. März 2019) Der Lenz steht vor der Tür und mit ihm ein Energieschub, den sich nicht nur die Natur zu Nutze machen sollte. Dank der herzgesunden Mittelmeerküche mit ihren gefäßschonenden und nährstoffintensiven Bausteinen hat jeder die Möglichkeit, einen wichtigen Teil für den Erhalt seiner Herzgesundheit selbst in die Hand zu nehmen, und zwar mit viel Genuss und Spaß beim Kochen. „Die positiven Effekte der Mittelmeerküche für die Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche sind wissenschaftlich nachgewiesen“, unterstreicht der Herzspezialist Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. „Wer sich konsequent nach den Rezepten der Mittelmeerküche ernährt – am besten schon im Kindesalter –, trägt zur besseren Gefäßfunktion im jungen Erwachsenenalter bei und kann so sein Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch für andere chronische Leiden wie Krebs und Diabetes verringern.“

Gute Aussichten fürs Herz

Im Frühling dürfte es vielen Menschen leichter fallen, die eigene Ernährung mehr an die mediterrane Küche mit ihren frischen Produkten wie Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Speiseölen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Oliven- und Rapsöl) anzupassen. Wichtig dabei ist die Zusammenstellung der gewählten Lebensmittel und Zutaten. Schmecken sollten sie, vielseitig sein und am wichtigsten: Das Herz profitiert davon. Wie das ohne viel Aufwand geht, lässt sich im Herzstiftungs-Kochbuch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“ nachlesen. Der Spezialist für Rezepte der Mittelmeerküche Gerald Wüchner hat sich intensiv über viele Jahre mit dem Konzept der Mittelmeerküche auseinandergesetzt. Entwickelt hat er Gerichte mit Rezepten zum Nachkochen, die unser kardiovaskuläres Risiko minimieren.

Das Kochbuch „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“ (280 S.) mit vielen wertvollen Tipps z. B. zum richtigen Umgang mit frischen Kräutern oder zu Einkauf und professioneller Verarbeitung von Gemüse kann unter www.herzstiftung.de/kochbuch.php für 23 Euro zzgl. 3,80 Euro Versand bestellt werden. Wüchners Rezepte liefern jede Menge Ideen für Frühstück, Salate, Vorspeisen, Dressings, Soßen, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, vegetarische, Fisch- und Fleischgerichte sowie Desserts.

Gleich ausprobieren!

Je früher man die herzgesunden Mahlzeiten der Mittelmeerküche in seinen Alltag einbaut, desto besser. Die Rezepte sind leicht, bekömmlich und setzen vor allem da an, worauf es ankommt: erntefrisches Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte. Unverzichtbar: Oliven- oder Rapsöl, die dafür sorgen, dass unsere Arterien elastisch bleiben. Weniger Fleisch und mehr Fisch sowie pflanzliches Eiweiß, lautet die Devise. Darüber hinaus zeigt Wüchner die kulturellen Hintergründe des mediterranen Genusses auf. Das ist wichtig, damit man diese Ernährungsweise, gekennzeichnet vom Verzicht auf Salz zugunsten frischer Kräuter, spielend leicht in seinen Alltag integrieren kann.

Tipp: Das Koch- und Ernährungsbuch „Mediterrane Küche – Genuss und Chance für Ihr Herz“ der Herzstiftung ist ideal für alle, die Freude am Kochen haben und mit Genuss etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Für 23 Euro zzgl. 3,80 Euro Versandkosten kann es über www.herzstiftung.de/kochbuch.php bestellt werden.

Druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie zum Download unter:
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-cover.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-stehend-zu.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-stehend-auf.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-liegend.jpg



(Bildnachweis: Deutsche Herzstiftung)

Herzstiftungs-Service: Frühlingsmenü, nicht nur für die Sinne

Empfehlung für ein abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü (für 4 Personen)

Paprika mit Schafskäse gebacken, mediterranes Pfannengemüse oder Zitronenhähnchen aus dem Ofen – wem läuft bei dieser Aufzählung nicht das Wasser im Munde zusammen? Am besten, man zögert nicht lange und verwöhnt seine Liebsten noch heute mit einem herzgesunden, genussvollen Menü, das gut für ihre Gesundheit ist.

Als leichter „Starter“ eignet sich „geschmorter Chicorée“ mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Serviert in einer Auflaufform und bestreut mit Parmesan, bildet der Chicorée den perfekten Auftakt zu einem Genuss, ohne lästiges Kalorienzählen und Reue. Ein Frühling-Frischekick lässt auch beim Hauptgang, Saiblingsfilet mit Basilikum, Orangen und Zitronen, nicht auf sich warten. Auf süßen Genuss soll zum Abschluss nicht verzichtet werden, leicht muss er aber trotzdem sein. Unsere Wahl fällt auf Feigensalat mit Vanille-Orangen-Quark und gehackten Mandeln.

Bei Abdruck der folgenden drei Rezepte bitten wir Redaktionen jeweils um den Copyright-Vermerk: Deutsche Herzstiftung/Gerald Wüchner.

Geschmorter Chicorée

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zutaten

2 Chicorée
2 Karotten
2 Schalotten
300 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Thymian
Natives Olivenöl extra
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Parmesan

Zubereitung

In eine Auflaufform etwas Olivenöl träufeln. Die Karotten und Schalotten in Scheiben schneiden und in der Form verteilen. Den Chicorée halbieren, auf das geschnittene Gemüse legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Auflaufform für ca. 40 Minuten in den 160 Grad heißen Backofen stellen. Anschließend den Thymian in die Form legen, den Chicorée mit Parmesan bestreuen und nochmals ca. 5 Minuten überbacken.

Saiblingsfilet mit Basilikum, Orangen und Zitronen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten

800 g Saiblingsfilet
4 EL natives Olivenöl extra
10 schwarze Pfefferkörner, zerdrückt
2 Orangen (eine in feine Scheiben geschnitten, eine ausgepresst)
2 Zitronen
4 El Mehl
2 El natives Olivenöl extra
4 El frisches Basilikum, geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Fischfilets nebeneinander in eine Form legen, mit Olivenöl begießen und mit den Pfefferkörnern bestreuen. Die Fischfilets mit den Orangenschalen belegen und mindestens vier Stunden im Kühlschrank marinieren. Eine Zitrone halbieren und auspressen, eine Zitrone schälen und in Scheiben schneiden. Den Fisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade beiseite stellen. Mit Salz würzen und kurz in Mehl wenden. In einer Pfanne 3 EL der Marinade erhitzen, den Fisch darin von jeder Seite 2 Min. braten und warm stellen. Die Marinade aus der Pfanne wegschütten. Das restliche Olivenöl erhitzen, den Orangensaft und den Zitronensaft angießen, abschmecken, etwas einkochen und das geschnittene Basilikum unterziehen. Die Soße über den Fisch gießen und mit den Orangen- und Zitronenscheiben garnieren.

Feigensalat mit Vanille-Orangen-Quark und gehackten Mandeln

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten

4 frische Feigen
1 Orange
1 Vanilleschote
250 g Speisequark (20 % Fettgehalt)
40 g gehackte Mandeln

Puderzucker

Zubereitung

Die Feigen waschen, in Scheiben schneiden und kreisförmig auf einen Teller legen. Die Orange schälen, die Filets herausschneiden und in eine Schüssel geben. Den Saft aus der Orange mit dem Quark und dem Mark aus der Vanilleschote verrühren. Bei Bedarf mit etwas Puderzucker süßen. Zum Schluss die Orangenfilets unterheben. Den Vanille-Orangen-Quark portionsweise in der Mitte des Tellers anrichten und die gehackten Mandeln darüber streuen.

7/2019

Informationen

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert / Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: presse@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de