

Fit ins Frühjahr mit der herzgesunden Mittelmeerküche

Herzstiftungs-Kochbuch: 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.