KLINIKEN SCHMIEDER

Neurologisches Fach- und Rehabilitationskrankenhaus

DAS MEDITERRANE KOCHBUCH

Bewusst kochen, gesund genießen!

*Über 100 **Rezepte** für jeden Tag!*

MEDITERRANE KOST

das Konzept der Kliniken Schmieder

Die Kliniken Schmieder orientieren sich bei ihrem Ernährungskonzept und Speisenangebot stark an der „Traditionellen mediterranen Kost“, die sich positiv auf die Gesundheit der Patienten auswirkt.

Wissenschaftliche Untersuchungen und Studien (7-Länder-Studie, Mitte des 20. Jahrhunderts) haben gezeigt, dass die Ernährungsweise der Menschen in den Mittelmeerländern viele gesundheitliche Vorteile bietet.

Studien haben ergeben, dass insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit), bestimmte Krebserkrankungen und Diabetes mellitus dort weniger häufig aufgetreten sind. Entsprechend ist die Lebenserwartung der untersuchten Personen höher gewesen.

Die mediterrane Ernährung wirkt zudem mit ihrer spezifisch pflanzlich betonten Lebensmittelauswahl entzündungshemmend. Dies bietet Vorteile bei Erkrankungen wie Multipler Sklerose und Rheuma.

Eine pflanzlich betonte Lebensmittelauswahl wirkt entzündungshemmend

Hierbei ist aber von der „Traditionellen mediterranen Ernährung“ auszugehen, die hauptsächlich typisch für die Landbevölkerung dieser Region gewesen ist. Betrachten wir die heutigen Essgewohnheiten der Mittelmeerländer, insbesondere in den Städten und Ballungszentren, ist von dieser eigentlich gesunden Ernährungsweise nicht allzu viel übrig geblieben. Das bestätigen auch die Fakten bezüglich der Entwicklung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in diesen Regionen.

Kennzeichen der „Traditionellen mediterranen Kost“:

- Sehr hoher Anteil an frischem Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten, Kräutern
- Sehr hoher Anteil an frischem Obst
- Hoher Anteil an Getreide, Kartoffeln und deren Produkten
- Hoher Anteil an Nüssen und Saaten
- Verwendung von hauptsächlich Olivenöl für die warme und kalte Zubereitung von Speisen (hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren)
- Verstärkter Einsatz fettreicher Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Sardine (hoher Anteil an Omega-3- Fettsäuren)
- Mäßiger Einsatz an Milchprodukten wie Käse und Joghurt aus bevorzugt Schafs- und Ziegenmilch
- Sehr geringe Verwendung von rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm) und dessen Produkten

Diese Lebensmittelauswahl bedeutet aber nicht zwangsläufig die Umsetzung in einer überwiegend oder ausschließlich „mediterranen Rezept- bzw. Speisengestaltung“. Vor allem dann, wenn mediterrane Kost auf Pizza, Spaghetti „Bolognese“, italienische Salami, Parmaschinken, „Griechischer Grillteller“, Tiramisu, Panna Cotta, Rotwein und Espresso reduziert wird.

Entscheidend ist die Umsetzung der aufgeführten Kennzeichen der mediterranen Kost. Diese lassen sich dann auch auf typisch deutsche, mitteleuropäische, arabische oder asiatische Gerichte übertragen. Auf dieser Grundlage basiert das Speisenangebot der „Mediterranen Kost“ in den Kliniken Schmieder.

Grundzüge der Umsetzung der „Traditionellen mediterranen Kost" in den Kliniken Schmieder:

Frühstück und Abendessen

- Verwendung tierischer Lebensmittel zum Frühstück nur in Form von Käse und Milchprodukten
- Auswahl von Nüssen und Saaten (z. B. Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kokos) zum Frühstück
- Verwendung von Käse und sehr geringem Anteil an roten Wurst- und Fleischwaren zum Abendessen
- mindestens 1-mal pro Woche Einsatz von fettreichem Fisch
- tägliches Angebot eines Salatbuffets und frischen Obstes

Mittagessen

- Verwendung von ausschließlich Raps- und Olivenöl
- tägliches Angebot von Gemüse und Salaten
- mindestens 2-mal pro Woche vegetarische Gerichte und Speisen als Hauptmahlzeit
- 2-mal pro Woche Fischgerichte in fettarmer Zubereitung
- max. 3-mal pro Woche kleine Portion (max. 100 g) helles Fleisch (Geflügel)
- 1-mal 14-tägig kleine Portion (max. 100 g) „rotes Fleisch" (Schwein, Rind, Wild)

Zudem finden in der „Mediterranen Kost" weitere gesundheitliche Aspekte Beachtung und Umsetzung:

- Reduktion tierischer gesättigter Fette über eine fettarme Auswahl von Fleisch, Wurst, Käse und Milchprodukten und Einsatz von Margarine als Streichfett
- Fettarme Zubereitung von Fleisch und Fisch (unpaniert)
- Fettarme Zubereitung von Suppen und Soßen (keine Verwendung von Sahne und Crème fraîche)
- Erhöhung des Anteils an Ballaststoffen über Auswahl von Vollkornprodukten bei Brot / Brötchen / Nudeln und Reis
- Reduktion von Zucker (max. 6 % zugesetzter Zucker bei Desserts)

ROTE BEETE-KOKOS-SUPPE

4 Portionen mittel

1 Zwiebel
400 g Rote Beete
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
350 ml Apfelsaft / Orangensaft
2 dünne Scheiben Roggenbrot
400 ml Kokosmilch, fettreduziert
2 EL Kokosraspel

Nährwerte pro Portion:
Energiegehalt: 309 kcal / 1.293 kJ,
Kohlenhydrate: 31 g, Eiweiß: 4 g,
Fett: 18 g

Die Zwiebel und rote Beete schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Rote Beete darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Apfelsaft und 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

Inzwischen Brotscheiben in kleine Würfel schneiden und mit Kokosraspeln ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne rösten lassen.

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und dabei Kokosmilch untermischen. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Brotwürfel und Kokosraspeln dekorieren.

HUMMUS

leicht

240 g Kichererbsen (Dose)
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
5 EL Olivenöl (Leinöl)
Saft von 1 Zitrone
½ TL Salz
3 EL Tahin (Sesampaste)

Nährwerte pro 50 g:
Energiegehalt: 132 kcal / 552 kJ,
Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiß: 3 g,
Fett: 10 g

Für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und mit Wasser gut abspülen. In ein hohes Gefäß zum Pürieren geben. Alle weiteren Zutaten beifügen und mit so viel Wasser pürieren, dass eine cremige Konsistenz als Aufstrich erreicht wird. Eventuell nochmals abschmecken.

Der Austausch von Olivenöl mit Leinöl erhöht entscheidend den Anteil an Omega-3-Fettsäuren.

PFANNKUCHENRÖLLCHEN

mit Frühlingsfüllung

4 Portionen | anspruchsvoll | ballaststoffreich

1 kg grüner Spargel
½ l Wasser, Salz, Zucker
4 Eier
50 g Dinkelmehl Typ 630
75 g Vollkorn Dinkelmehl
125 g Milch, 1,5 % Fett
2 EL Rapsöl
1 Prise Salz
1 Bund Petersilie
150 g Paprika, rot
5 Radieschen
250 g Frischkäse, fettreduziert
50 g saure Sahne

Nährwerte pro Portion:
Energiegehalt: 424 kcal / 1.774 kJ,
Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiß: 25 g,
Fett: 20 g

Den Spargel waschen, die Enden des Spargels abschneiden und das untere Drittel schälen. Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin für 10 Minuten garen.

Die Eier, das Mehl, die Milch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl in der Pfanne erhitzen und darin 8 dünne Pfannkuchen ausbacken.

Paprika und Radieschen waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und klein hacken. Die Paprika, Petersilie, den Frischkäse und saure Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Creme auf die Pfannkuchen geben und mit 2-3 Spargelstangen einrollen.

PILZRISOTTO

mit gebackenen Kürbisspalten

4 Portionen mittel

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
200 g Risottoreis
125 ml Apfelsaft
300 g frische Champignons
200 g Pfifferlinge
700 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
80 g Parmesan

1 kleiner Hokkaido
nach Belieben Knoblauch,
Chili
Kreuzkümmel, Currypulver
Paprikapulver
3 EL Rapsöl
Petersilie

Nährwerte pro Portion:
Energiegehalt: 491 kcal / 2.054 kJ,
Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiß: 18 g,
Fett: 18 g

Für die Kürbisspalten den Kürbis halbieren, aushöhlen und in feine Spalten schneiden. Die Spalten nochmals halbieren. Knoblauch und Chili klein hacken. Das Rapsöl zusammen mit den Gewürzen verrühren und den Kürbis mit der Marinade ummanteln. Den Kürbis auf ein Backblech mit Backpapier geben und mithilfe der Grillfunktion in ca. 20 Minuten knusprig backen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, die Pfifferlinge eventuell halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und den Knoblauch dazugeben. Den Reis kurz mit anbraten, dann mit dem Apfelsaft ablöschen.

Leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren und nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, sodass der Reis quellen kann. Die Pilze dazugeben, wenn 3/4 der Brühe verbraucht ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Nach ca. 20 Minuten, wenn der Reis gar und nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist, den Parmesan unterrühren.

Den Kürbis nach dem Backen mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Risotto anrichten.

FORELLE MIT ZUCCHINI-SAATEN-KRUSTE

auf Blattspinat

4 Portionen | mittel | ballaststoffreich

4 mittlere Forellenfilet (à ca. 100 g)
1 Zitrone
½ kleine Zucchini
80 g Schafskäse, fettreduziert
2 EL Joghurt 1,5 % Fett
je 1 EL Leinsamen / Sonnenblumen- und Kürbiskerne

½ Zwiebel
800 g Blattspinat (TK)
100 g Frischkäse, fettreduziert
2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Portion:
Energiegehalt: 393 kcal / 1.644 kJ,
Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiß: 36 g,
Fett: 24 g

Den Backofen vorheizen.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini grob raspeln. Den Schafskäse, fettreduziert, mit einer Gabel zerdrücken. Beides mit dem Joghurt und den Saaten vermengen und auf die Fischfilets verteilen.

Den aufgetauten Blattspinat etwas ausdrücken. In einen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemeinsam mit dem Frischkäse unter den Spinat arbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In eine feuerfeste Form geben und die Forellenfilets auflegen. Im Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten garen.

Dazu passt als Beilage der Paprikacouscous (S. 51).

INDISCHES LINSEN-HÄHNCHEN-CURRY

4 Portionen | mittel | ballaststoffreich | fettarm

400 g Hähnchenbrust
300 g gelbe Linsen
2 Karotten
½ rote Paprika
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch, fettreduziert
20 g Honig
je 1 TL Curry, Sambal Oelek
je ½ TL Kardamon, Zimt
1 Bund frischer Koriander
Salz

Nährwerte pro Portion:
Energiegehalt: 491 kcal / 2.054 kJ,
Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiß: 44 g,
Fett: 9 g

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Die Karotten und Zwiebel schälen. Die Karotten halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die entkernte Paprika in Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Sesamöl erhitzen. Die Hähnchenbrust kräftig anbraten. Die Karotten, Paprika und Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Honig, Curry, Sambal Oelek, Zimt und Kardamon unterziehen. Die Linsen und das Tomatenmark untermengen und mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren ca. 20-25 Minuten garen, bis die Linsen leichten Biss haben. Mit Salz abschmecken und eventuell noch etwas Flüssigkeit zufügen.

Während der Garzeit den Koriander waschen, abzupfen, fein hacken und kurz vor dem Servieren unter die Linsen ziehen.

Als Beilage eignet sich z. B. der Sesam-Basmatireis (S. 53).

MÜSLISTANGEN

8 Stück | anspruchsvoll | fettarm

3 getrocknete Pflaumen
3 getrocknete Aprikosen
200 g Weizenmehl Typ 405
200 g Dinkelmehl Typ 630
50 g Haferflocken
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Zucker
1 Prise Salz
300 ml Milch 1,5 % Fett
4 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Rosinen
Milch und Haferflocken zum Bestreichen

Nährwerte pro Stück:
Energiegehalt: 284 kcal / 1.188 kJ, Kohlenhydrate: 49 g, Eiweiß: 10 g, Fett: 4 g

Die Pflaumen und die Aprikosen fein würfeln. Beide Mehlsorten mit den Haferflocken in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe und den Zucker in die Mulde geben. Die Mulde mit Mehl füllen, Salz und die lauwarme Milch an den Rand gießen. Die Pflaumen, Aprikosen, Sonnenblumenkerne und Rosinen hinzufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts solange kneten, bis sich der Teig vom Rand löst.

Den Hefeteig an einem warmen Ort (z. B. im Ofen bei 50°C) gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und diese zu Stangen formen.

Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche schräg einritzen, mit Milch bestreichen und mit Haferflocken bestreuen. Auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.

KOKOSBANANEN

auf Orangencarpaccio

4 Portionen mittel

3 Orangen
2 TL Honig
2 kleine Bananen
30 g Kokosflocken
2 EL Rapsöl
400 g Naturjoghurt 1,5 % Fett
frische Minze

Nährwerte pro Portion:
Energiegehalt: 278 kcal / 1.168 kJ,
Kohlenhydrate: 31 g, Eiweiß: 8 g,
Fett: 12 g

Zwei Orangen schälen, sodass die weiße Haut dabei komplett entfernt wird. Die geschälten Orangen in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die restliche Orange auspressen. Den Saft mit Honig verrühren. Die Bananen halbieren und in der Mitte schräg teilen. In Kokosflocken wälzen.

Das Öl erhitzen und die Bananen rundherum anbraten. Den Joghurt mit der Hälfte des Saftes verrühren. Wer möchte, kann noch Vanillezucker zugeben. Die frische Minze waschen, verlesen und in feine Streifen schneiden. Unter den Joghurt rühren.

Die Orangenscheiben auf 4 Tellern verteilen, den Joghurt darauf geben und die Bananen darauf anrichten. Mit dem restlichen Orangensaft beträufeln. Im Idealfall noch warm genießen.

DAS MEDITERRANE KOCHBUCH

Bewusst kochen, gesund genießen!

Gesunde Ernährung kann so einfach und so lecker sein! Das Team der Ernährungsberatung der Kliniken Schmieder hat über Jahre hinweg eine Vielfalt an Rezepten gesammelt und diese in einem Kochbuch zusammengefasst.

Mit den Speisen und Gerichten sollen Anregungen für gesundheitsbewusstes Essen und Genießen gegeben und der Speiseplan zu Hause bereichert werden. Die Kliniken Schmieder orientieren sich am Ernährungskonzept der „Traditionellen mediterranen Kost“, welches sich in den Gerichten in diesem Kochbuch widerspiegelt.