

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2000-2001)

Heft: 72

Rubrik: Blick über die Stadtgrenze : Mittelmeer-Küche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Mittelmeer-Küche



*zusammengestellt aus Broschüren
von PD Dr. Peter Ballmer, Chefarzt und Ruedi Manser, Küchenchef**

Was die Mittelmeerkost ausmacht:

- Wenig tierische Fette, also nicht täglich Fleisch essen. Wenn schon Fleisch, sind weisse Sorten (Geflügel) der roten (Lamm, Rind) vorzuziehen.
- Ein- bis zweimal pro Woche Fisch
- Viel Gemüse und Früchte: mindestens fünf Portionen täglich
- Viele Getreideprodukte, speziell Teigwaren und Brot
- Fettzufuhr möglichst in Form von Olivenöl. Rapsöl, falls Olivenöl abgelehnt wird: beide Öle haben einen hohen Anteil an einfach-ungesättigten Fettsäuren.
- Falls kein Alkoholproblem besteht, ist ein Glas Rotwein täglich mit einer Mahlzeit erlaubt.

Darum ist sie so gesund!

Die Mittelmeerküche ist leicht, äusserst bekömmlich und hat eine günstige Wirkung auf die Blutfette. Die hohen Anteile von Vitaminen (z.B. Vitamin C, E und Beta-karotin) in vielen dieser Nahrungsmittel schützen die Gefäße zusätzlich vor Schäden, welche zu Arteriosklerose führen. In überzeugenden medizinischen Studien wurde gezeigt, dass Menschen, welche bereits einen Herzinfarkt erlitten hatten, mit dieser Ernährung deutlich besser vor einem nächsten Infarkt geschützt sind.

Wir sind starke Verfechter der mediterranen Ernährung, weil wir wissen, dass sie eine der gesündesten Ernährungsweisen ist und uns vor Herzinfarkt, aber auch anderen Gefässerkrankungen, wie der Arterienverschlusskrankheit und dem Hirnschlag schützt.

Diese geschmacklich und gleichzeitig medizinisch attraktive Ernährung ist ein Hochgenuss!

Ernährungsanweisung:

- mehr Brot
- mehr Wurzelgemüse

* beide Kantonsspital Winterthur, Postfach 834, 8401 Winterthur

- mehr grünes Gemüse
 - mehr Fisch
 - weniger Fleisch, (anstatt Lamm, Schwein, Rind: Huhn)
 - "kein Tag ohne Obst"
 - Butter und Rahm durch spezielle Margarine ersetzen (Rapsöl)
 - Salate mit Oliven- oder Rapsöl anrichten
 - moderater Alkoholkonsum (ein Glas Wein) mit Mahlzeiten erlaubt.
- nach M. de Lorgeril et al, Lancet 1994; 343: 1454-59; Circulation 1999; 99: 770-85



Vorschläge für mediterrane Mittagessen:

<i>Tomatenjus Pouletschnitzel an Sauerrahmsauce Hausgemachte Spätzli Mischgemüse / Salat Obst / Brot</i>	<i>Knoblauchbrot Geschnetzeltes Kalbfleisch Polenta, Glacierte Rüebli Salat mit Sonnenblumenkernen Obst / Brot</i>	<i>Rauchforelle mit Meerrettich Trutenschnitzel -Piccata Eierschwämmlisauce Spinatgnocchi Kohlrabi/Tomatenwürfel Salat / Obst / Brot</i>
<i>Hafersuppe Gebratenes Dorschfilet Peterlikartoffeln Gedämpfte Tomate Saisonsalat mit Kürbiskernen Obst / Brot</i>	<i>Spargelcanapée Seezungenfiletspiess an Zitronensauce, Gemüsereis Blattspinat/Salatteller Frischer Fruchtsalat / Brot</i>	<i>Artischockenbodensalat Tagliatelle mit Dörrtomaten Griechischer Salat Obst / Brot</i>
<i>Rauchlachstartar Pouletbrüstli "Toscana" Kräuternudeln Lattich braisiert Auberginensalat mit Tomaten u.Mozzarella Obst / Brot</i>	<i>frischer Gemüsesaft Kalbssteak an Rosmarinsauce Teigwaren Erbsen und Maiskörner Blattsalat an Baumnussssauce Obst / Brot</i>	<i>Kürbissuppe Lachsforellenfilet "Zugerart" Salzkartoffeln Kefen gedämpft Blattsalat mit Nüssen Obst / Brot</i>
<i>Grapefruitsaft Trutenschnitzel mit Champignons, Trockenreis Zucchetti gedämpft Salat an ital. Sauce Obst / Brot</i>	<i>Thon-Tomate auf Blattsalat Gnocchi an Olivenöl und Parmesan Fenchel gedämpft Obst / Brot</i>	<i>Tomatenbouillon Pouletschnitzel mit Rosmarinjus, Bündner Polenta Blumenkohl Salat an Avocadosauce Obst / Brot</i>

Frischer Gemüsesaft Kalbsvoressen Kartoffelstock Vichy Karotten Peperonisalat m. Sesamsamen Obst / Brot	Früchtecocktail mit Quark Pouletbrust an Orangensauce Grüne Bohnen Blattsalat an Olivenöldressing Obst / Brot	Kalte Fischfilets in Wein- und Kapernsauce Kalbfleischpiccata auf Safranrisotto Salatteller mit Crostini an Rapsölsauce Obst / Brot
Graved Lachs mit Spargeln Pouletbrüstli an Estragonsauce Bündner Bramata Blattspinat Kleiner Salatteller mit Knoblauchbrot / Obst	Apfel-Fenchel-Rohkost Omelette mit Champignons Bohnen gedämpft Gemischter Salat mit Oliven Obst / Brot	Gurkenkalschale Forellenfilet pochiert nach Zuger Art Salzkartoffeln Zucchetti gedämpft Mischsalat mit Nüssen Obst / Brot
Gemüserohkost mit Quark Kalbssteak an Eierschwämmlisauce Spätzli maison Erben und Rüebli Griechischer Salat mit Feta Obst / Brot	Pürierte Blumenkohlsuppe Lachstranche gebraten an Zitronensauce Peterlikartoffeln Kefen gedämpft Salat mit Kürbis Obst / Brot	Tomatensaft Gemüseflan an Spinatsauce Kartoffelgratin Broccoli gedämpft Gemischter Blattsalat mit Kürbiskernen Obst / Brot
Gemüsefonds mit Spargeln Fisch-Gemüse Eintopf Mohnnuedeln Saisonsalat mit Oliven Obst / Brot	Gemüse Carpaccio Geschnetzelte Pouletbrust provençale Schmale Nudeln Zucchetti gedämpft Blattsalat / Obst / Brot	Broccolipüreesuppe Schweinssteak glacierd Milchkartoffeln gratiniert Grüne Bohnen Peperonisalat mit Oliven Obst / Brot
Grapefruitsaft Trutenschnitzel Champignons Zucchetti gedämpft Salat an ital. Sauce Obst / Brot	Mozzarellabällchen Tofuragout mit Basilikum Teigwaren Tomate gedämpft Mischsalat an Joghurtsauce Obst / Brot	Frischer Rüebli-Apfelsaft Pouletschnitzel an Olivesauce Safranreis, Blattspinat Salat an italienischer Sauce Obst / Brot
Griessuppe Florent. Gemüsemakkaroni Salat mit Crostini Frische Ananas / Brot	Gurkenkalschale Seezungenfilet pochiert an Kerbelsauce, Salzkartoffeln Fenchelgemüse Bunter Salat an Roquefort Obst / Brot	Gemüsesuppe Geschnetzeltes Kalbfleisch an Sauerrahmsauce Kräuternudeln, Mischgemüse Saisonsalat Obst / Brot

<i>Avocado an Kräuteressigsauce</i> <i>Fischknusperli gebacken</i> <i>Quarksauce, Zitronenreis</i> <i>gedämpfte Tomate</i> <i>Schnittsalat mit Feta</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Grapefruitcocktail</i> <i>Pouletschenkel gebraten</i> <i>Polenta mit Gorgonzola</i> <i>Grüne Spargeln</i> <i>Blattsalat ital. Sauce</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Gemüsetartar</i> <i>Lammvoressen</i> <i>Tessinerspätzli</i> <i>Erbsen</i> <i>Salat mit Kernen</i> <i>Obst / Brot</i>
---	--	--



Vorschläge für mediterrane Abendessen:

<i>Broccoli-Kartoffelauflauf</i> <i>kleiner Salatteller mit Oliven</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Geflügelsalat an Currysauce</i> <i>garniert</i> <i>Blattsalat mit Baumnüssen an</i> <i>Sherryessigsauce</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Seezungenfiletspiessli</i> <i>Ofenkartoffeln</i> <i>kleiner Salatteller</i> <i>mit Mozzarella</i> <i>Obst / Brot</i>
<i>Spaghetti mit Tomatensauce</i> <i>Zucchettisalat mit Fetakäse</i> <i>Obst / Olivenbrot</i>	<i>Red Snapper gebraten</i> <i>Kartoffelofenrösti</i> <i>Rüeblisalat an Sesam</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Bohneneintopf</i> <i>Randensalat mit Zwiebeln</i> <i>Olivenbrot / Obst</i>
<i>Safranrisotto mit grünen</i> <i>Spargeln</i> <i>Kleiner Salatteller mit</i> <i>Hüttenkäse</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Canelloni Padrone</i> <i>(Gemüsefüllung)</i> <i>Tomatensalat mit Oliven an</i> <i>Rapsöldressing</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Kalter Trutenbrust- und</i> <i>Schinkenteller garniert</i> <i>Mini-Salatteller mit Feta</i> <i>Grahambrot/Margarine</i> <i>Obst</i>
<i>Spaghetti Carbonara</i> <i>Rüeblirohkost und</i> <i>Grüner Salat</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Gemüseteller mit Shrimp-</i> <i>oder Käsespiesschen</i> <i>Buchweizenkörner</i> <i>Salat an italienischer Sauce</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Gefüllte Aubergine</i> <i>Kartoffelsalat</i> <i>Bohnensalat mit Knobli</i> <i>Olivenbrot / Obst</i>
<i>Canelloni "Padrone" mit</i> <i>Gemüsefüllung</i> <i>Tomatensalat mit Feta</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Pouletschnitzel an Sauce</i> <i>Kartoffelgratin</i> <i>Gurkengemüse mit Dill</i> <i>Blattsalat an Yoghurtsauce</i> <i>Obst / Brot</i>	<i>Krautstielgratin mit</i> <i>Tomaten/Kartoffelwürfeln</i> <i>Gemischter Salat</i> <i>Obst / Brot</i>

<i>Red Snapperfilet an Kapernsauce, Gemüsereis Salat an Himbeeressigsauce Obst / Brot</i>	<i>Hörnli mit Gemüsebolo Tomatensalat mit Feta an Modenaessigsauce Obst / Brot</i>	<i>Grosser Salatteller mit Mozzarellabällchen an Olivenöldressing Obst / Brot</i>
<i>Nudeln an Gemüse Trutenschinkensauce Mischsalat an ital. Sauce Obst / Brot</i>	<i>Käseteller garniert Gschwellti Zucchetti-Kopfsalat mit Sonnenblumenkernen Obst / Brot</i>	<i>Pouletspiessli an Rosmarinjus Tomaten nudeln Grüner- und Gurkensalat Obst / Brot</i>
<i>Spaghetti an Tomatensauce Geriebener Käse Kleiner Salatteller Obst / Brot</i>	<i>Gefüllte Zucchetti gratiniert Gnocchi nach Römerart Tomatensalat mit Oliven Obst / Brot</i>	<i>Linsen-Kartoffeleintopf Avocado-Orangensalat an Rapsöldressing Obst / Brot</i>
<i>Teigwarenauflauf Salat von geschälten Tomaten mit kaltgepresstem Olivenöl und Modenaessigdressing Obst / Brot</i>	<i>Thonsalat garniert Mini-Salatteller Grahambrot Obst / Brot</i>	<i>Tagliatelle an delikater Gemüsesauce Bunter Salat mit Nüssen an Italienischer Sauce Obst / Brot</i>
<i>Gemüsegratin Selleriesalat mit Äpfeln Grüner Salat Obst / Brot</i>	<i>Ricotta-Tortelloni an Basilikumsauce Peperonisalat an Italienischer Sauce Obst / Brot</i>	<i>Zitronenrisotto mit Grünen Spargeln Peperonisalat mit Leinsamen Obst / Brot</i>
<i>Tortelli mit Käsefüllung an Kerbelsauce Parmesan gerieben Tomatensalat an Olivenöl Obst / Brot</i>	<i>Geflügelsalat garniert an Currysauce Blattsalat mit Baumnüssen an Sherryessigsauce Obst / Brot</i>	<i>Gemüseteller mit Shrimpspiess Buchweizenkörner Salat an italienischer Sauce Obst / Brot</i>

Guten Appetit!

