

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 5

Artikel: Köstlichkeiten des Südens
Autor: Nydegger, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724131>

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: 08.02.2026

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

Köstlichkeiten des Südens

Olivenöl, viel frisches Gemüse und Obst prägen die Mittelmeerküche. Als eine der gesündesten Ernährungsweisen bereitet sie nicht nur lustvolle Gaumenfreuden, sondern schützt sogar vor Herzinfarkt.

VON EVA NYDEGGER

Ihm beim Einkaufen und Kochen zuzuschauen, ist ein fast ebenso grosses Vergnügen wie das Verspeisen seiner Gerichte. Fulvio Magara stammt aus Neapel und nimmt sich trotz ausgefülltem Berufs- und Familienleben für alles, was mit Essen zu tun hat, Zeit, viel Zeit. Und er geniesst diese Rituale – immer wieder von neuem.

Auf dem Markt in Bern oder in einem italienischen Spezialitätenladen sucht er mit Sorgfalt die Zutaten zusammen. Dann wählt er aus einem seiner Kochbücher ein Rezept aus. Dieses wird jedoch nicht einfach übernommen, sondern abgeändert, denn: «Ihre wahren Geheimnisse geben die Starköche nicht preis. Ich versuche deshalb, jedes Rezept auf meine Art zu vollenden», verrät der Hobbykoch und Biologe mit verschmitztem Gesicht.

In der Küche zieht sich Fulvio Magara die weisse Schürze an und beginnt, die Gemüsezutaten zu zerschneiden. Nur wenige Rezepte kommen ohne Knoblauch aus, der geschält und zerquetscht, aber nicht zerhackt wird: «So kann ich die Zehen nach dem gelbgold Braten gleich wieder aus dem Öl entfernen. Dieses nimmt nun genau den richtigen Hauch des Knoblauchgeschmacks an», erklärt er.

Zum Braten verwendet der Neapolitaner fast nur «Olio Extra Vergine d'Oli-va». Das kaltgepresste Olivenöl wird erhitzt – nicht zu sehr, sonst verkohlt das Gemüse, und auch nicht zu wenig, sonst wird es vom Gemüse aufgesaugt. Ein weiterer Trick, den er vor Jahren von seiner Mutter lernte, den er an seine wel- che Frau weitergab und den wohl auch seine Töchter einmal übernehmen werden: «Nie zu viele Gemüsescheiben aufs

Mal ins Öl geben, denn nur so bleiben sie beim Braten schön knackig.» Jeder Besuch bei der Familie wird schliesslich zum Festessen mit Kreationen, die neben dem Gaumen auch das Auge erfreuen.

Trotz grosser Unterschiede in den verschiedenen Küchen der Mittelmeerländer gibt es einige gemeinsame Grundregeln: Auf den Teller kommt viel frisches, saisongerechtes Gemüse und Obst. Sehr wichtig sind Getreideprodukte, die man in Form von Teigwaren und Brot isst. Dazu gibt es wenig Fleisch vom Rind oder Schwein, dafür Fische und Meeresfrüchte, aber auch Geflügel und Eier. Olivenöl ist nicht nur für Neapolitaner der hauptsächliche Fettlieferant und fehlt meist ebenso wenig bei einer Mahlzeit wie ein Glas Rotwein.

Olivenöl gegen Arterienverengung

Die Ernährungsberaterin Franziska Uhlmann betont, dass die mediterrane Küche nicht eigentlich fettarmer ist als die hiesige Ernährung: «Durch das Bevorzugen des Olivenöls kommen jedoch mehr pflanzliche als tierische Fettsäuren in die Nahrung, was insbesondere das Blutbild positiv beeinflusst.» Olivenöl, «das flüssige Gold», besteht zu fast siebenzig Prozent aus einfach-ungesättigten Fettsäuren und reduziert mit deren Hilfe das so genannt «schlechte» LDL-Cholesterin im Blut. Gleichzeitig steigt der Anteil des «guten» HDL-Cholesterins, welches die Entstehung der Arterienverengung verhindert.

Reich an antioxydativen Wirkstoffen und Vitaminen sind auch die frischen Kräuter der Mittelmeerküche. Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano, Basilikum und Salbei geben vielen Gerichten ihren typischen Geschmack. Da im Alter die Geschmacksnerven oft nachlassen und daher das Essen zunehmend fad

schmeckt, ist gerade älteren Menschen das Würzen mit Kräutern besonders zu empfehlen: Die Gewürze verstärken



ohne negative Folgeerscheinungen den Geschmack der Speisen.

Eine positive Wirkung auf die Gesundheit scheint auch der mässige Alkoholkonsum zu haben. Ein oder zwei Gläschen Wein am Tag sind nicht schädlich, sondern können sogar gesund sein, falls keine Suchtneigung oder Lebererkrankung besteht. Ernährungsberaterin Franziska Uhlmann erläutert: «Maximal eineinhalb Deziliter Rotwein liegt bei Frauen drin, zweieinhalb bei Männern. Die Gesundheit kann natürlich auch ohne Alkohol gefördert werden.»

Dass die Südeuropäer ein geringeres Risiko für Krebs und vor allem für Herz-

infarkte aufweisen als die Bewohner nördlich der Alpen, wird auf die mediterrane Kost zurückgeführt. Franziska Uhlmann weist allerdings darauf hin, dass sich Ernährung und Lebensstil vieler Südländer den mitteleuropäischen Gepflogenheiten anpassen: «Im Mittelmeerraum nimmt man sich heute auch kaum mehr Zeit für die Siesta. Mehr Hektik wirkt sich jedoch auf die Gesundheit schädlich aus.»

Erkenntnisse zu Herzen genommen

Im Kantonsspital Winterthur wird den Herzinfarkt-Patienten seit Ende 1999 die mediterrane Kost zur Vorbeugung ange-

boten. Privatdozent Dr. Peter Ballmer, Chefarzt der Medizinischen Klinik: «In zwei überzeugenden medizinischen Studien wurde gezeigt, dass Menschen, die einen ersten Herzinfarkt erlitten haben, mit dieser Ernährung deutlich besser vor einem nächsten Infarkt geschützt sind. Bei der Studiengruppe in Lyon kam es zu fünfzig Prozent weniger Zweitinfarkten und Todesfällen.»

In Küchenchef Ruedi Manser hat Chefarzt Ballmer einen optimalen Umsetzer seiner Ideen gefunden. Der Spitalkoch hat früher in Fünfsternehotels gearbeitet und sieht es als Herausforderung, für Gäste zu kochen, die das Lokal nicht aussuchen können. Er bietet neben anderen leichten und bekömmlichen Mittelmeerspezialitäten täglich auch ein vegetarisches Mittagessen an.

Damit die Patienten nach der Entlassung vor einem weiteren Herzinfarkt geschützt sind, bekommen sie eine einstündige intensive Ernährungsberatung mit nach Hause. «Nur so macht das Ganze Sinn, denn die gewünschten Erfolge stellen sich erst nach einiger Zeit ein», betont Peter Ballmer. Der Chefarzt rät, mit der mediterranen Ernährung schon anzufangen, bevor die Arterienverkalkung beginnt. ■

GESUNDHEITSTIPPS

- Ersetzen Sie mastige Salatsaucen durch eine Mischung aus Essig oder Zitronensaft, Olivenöl, Salz und frischen Kräutern. Wer Olivenöl nicht mag, sollte Rapsöl verwenden.
- Geniessen Sie den Geschmack von Fleisch, Fisch oder Geflügel ohne reichhaltige Rahmsaucen.
- Lassen Sie Fleisch zur Nebensache werden. Kombinieren Sie bei Hauptgerichten Getreideprodukte wie Teigwaren, Reis, Polenta oder Kartoffeln vor allem mit Gemüse.
- Essen Sie zum Dessert anstatt Schokolade – oder einer anderen schweren Creme – frisches, farbenfrohes Saisonobst.
- Machen Sie ab und zu eine Siesta. Mehr Musse und Genuss – und Ihr Herz macht Freudensprünge.

Quellen: Anneliese Scheifele und Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern.



Die frischen Früchte und Gemüse der Mittelmeerküche sind auch fürs Auge ein Genuss.