

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

Herausgeber: Geriatriischer 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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.05.2025

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 Betakarotin) 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 Rüebl Salat mit Sonnenblumenkernen Obst / Brot</i>	<i>Rauchforelle mit Meerrettich Trutenschnitzel –Piccata Eierschwämmli-sauce Spinatgnocchi Kohlrabi/Tomatenwürfel Salat / Obst / Brot</i>
<i>Haferuppe 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 Baumnußsauce Obst / Brot</i>	<i>Kürbissuppe Lachsforellenfilet "Zugerart" Salzkartoffeln Kefen gedämpft Blattsalat mit Nüssen Obst / Brot</i>
<i>Grapefruitsaft Trutenschnitzel mit. Champignons, Trockenreis Zucchini 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 Rosma- rinjus, Bündner Polenta Blumenkohl Salat an Avocadosauce Obst / Brot</i>

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

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



Vorschläge für mediterrane Abendessen:

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

