

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer liebt sie nicht, die herrliche Küche des Südens? Ich selbst bin ein großer Fan mediterraner Kost, denn sie kommt der Trennkost in vielem sehr entgegen: Frisches Obst, Gemüse und knackige Salate stehen auf der Speisekarte ganz oben, ebenso das wertvolle Olivenöl oder der gefäßreinigende Knoblauch.

Das Besondere an der Mittelmeerküche sind natürlich die unvergleichlichen Geschmackserlebnisse. Die typischen würzigen Kräuter verleihen den Gerichten ein Aroma, das nach Sonne und Süden schmeckt. Allein der Duft von Rosmarin und Thymian lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen!

Genießen wie am Mittelmeer: Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, verwenden Sie Olivenöl und frische Kräuter, gönnen Sie sich mal ein Gläschen Wein und vor allem: Nehmen Sie sich für das Essen viel Zeit!

Doch mediterranes Essen ist nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern wirkt sich auch auf unsere Gesundheit positiv aus. So haben groß angelegte Studien bestätigt, dass erhöhte Blutfettwerte, veränderter Zuckerstoffwechsel und Fettleibigkeit, auch als metabolisches Syndrom bekannt, bei dieser Ernährungsweise deutlich seltener auftreten. Auch der Trennkost wird, wie Sie sicher wissen, diese gesundheitliche Wirkung nachgesagt. Unter diesem Aspekt war es für mich besonders spannend, die traditionelle Mittelmeerküche mit der Trennkost zu verbinden.

Herausgekommen ist eine reiche Sammlung köstlicher Rezepte im mediterranen Trennkoststil, angefangen bei den beliebten Klassikern wie Antipasti, Tapas, Bruschetta oder Ratatouille bis hin zu raffinierten Hauptgerichten, die jedoch alle leicht nachzukochen sind: Probieren Sie doch einmal Lammschulter mit Auberginen, Hähnchenbrustfilet in einer Orangen-Senf-Sauce oder Wolfsbarsch in Salzteig! Auch süße Speisen kommen nicht zu kurz. Die herrlich cremige, leicht süßlich schmeckende Avocadocreme »Crema di avocado al Ronc« beispielsweise wird auch Ihre Familie oder Freunde begeistern.

Apropos Freunde: In geselliger Runde macht das Ausprobieren der Rezepte natürlich besonders viel Spaß. Denn Essen und Trinken dient ja bekanntlich nicht nur der einfachen Nahrungsaufnahme, sondern bringt die Menschen zusammen und macht gute Laune. Lassen Sie sich anstecken vom mediterranen Lebensgefühl!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ