



UNSERE MEDITERRANE KÜCHE FÜR SIE

In den Kliniken des ANregiomed-Verbundes bieten wir ein mediterranes Wahlmenü für Patienten und Besucher an. Eine gute Gelegenheit für Sie, die Gesundheitsküche vom Mittelmeer kennenzulernen und sich so den Einstieg in eine gesunde Ernährung „schmackhaft“ zu machen.

Ist die mediterrane Küche auch zu Hause umsetzbar?

Nichts leichter als das! Heimische Obst- und Gemüse-sorten bieten eine Vielfalt von Zubereitungsmöglichkeiten.

Wollen Sie wissen, wie das geht?

Besuchen Sie doch einfach einen mediterranen Kochkurs bei uns. Unser Küchendirektor Gerald Wüchner weiht Sie gerne in die Geheimnisse der mediterranen Küche ein.

Information und Anmeldung
unter Tel. 09861 707-7763 oder
E-Mail: christa.kiesel-himmelein@anregiomed.de



OLIVENÖL

Natives Olivenöl extra bietet viele Vorteile für Ihre Gesundheit und hohen Genuss.

Mit Olivenöl nehmen wir viele einfach ungesättigte Fettsäuren auf, die das LDL-Cholesterin, das sogenannte „schlechte“ Cholesterin, senken, das HDL-Cholesterin, das „gute“ Cholesterin, bleibt dagegen stabil.

Olivenöl bietet Ihnen eine Geschmacks-vielfalt der besonderen Art. Sie finden bei Olivenöl eine besonders große Auswahl an verschiedenen Geschmacksrichtun-gen. Ob Sie ein mildes, fruchtiges oder ein im Geschmack sehr kräftiges Olivenöl bevorzugen, Sie werden es bestimmt im Handel finden. Der besondere Ge-schmack und die Vielfalt von Olivenöl verleihen Ihren Gerichten immer eine besondere Note.



ANregiomed
Escherichstraße 1
91522 Ansbach

Bei Fragen oder Anregungen können Sie uns gerne unter folgenden Rufnummern erreichen:
Küche Klinikum Ansbach Tel. 0981 484-2295
Küche Klinik Dinkelsbühl Tel. 09851 91-4251
Küche Klinik Rothenburg Tel. 09861 707-7406

www.ANregiomed.de

Stand 2/2022



MEDITERRANE KÜCHE

Genuss & Chance für Ihr Herz

In Zusammenarbeit mit
der Deutschen Herzstiftung





WISSEN SIE EIGENTLICH, ...

- dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Haupttodesursache in Deutschland sind?
- dass die wesentlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen Stress, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Übergewicht, Diabetes und Bewegungsmangel sind?

Klar wissen Sie das!

Viele Medienberichte rufen zu einer gesunden Ernährung und mehr Bewegung auf. Aber das ist meist leichter gesagt als getan. Den wenigsten Menschen gelingt eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Hierbei kann die mediterrane Küche helfen. Mittelmeerküche, das heißt: leckeres Essen genießen ohne Reue – mit dauerhaft erfolgreichem Gewichtsmanagement.

WAS IST DIE MEDITERRANE KÜCHE?

Ein Merkmal der mediterranen Küche ist der reichliche Verzehr von Obst und Gemüse, verfeinert mit vielen frischen Kräutern. Die sättigende Grundlage vieler Gerichte bilden Brot, Kartoffeln, Teigwaren und Getreide. Auch Fleisch, Fisch und Geflügel sind fester Bestandteil der Mittelmeerküche. Natives Olivenöl und unser heimisches Rapsöl bilden die Hauptfettquelle.

So wirkt die mediterrane Küche

Der große Anteil an Obst, Gemüse und Salaten sorgt für ausreichend Ballaststoffe, Vitamine und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. Der geringe Verzehr von Rind- und Schweinefleisch sowie die Verwendung von Olivenöl und Rapsöl senken den Cholesterinspiegel. Die mediterrane Küche vereint Gesundheit mit Lust und Genuss am Essen auf besonders geschmackvolle Art und Weise.

Die Mittelmeerküche kann helfen, die häufigsten Zivilisationskrankheiten zu vermeiden oder den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

TIPPS FÜR DIE MEDITERRANE KÜCHE

Genießen Sie täglich Obst und frisches Gemüse aus der Region. Als Beilagen eignen sich besonders gut Nudeln aus Hartweizengrieß, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Geben Sie Ihrem Gemüse Aroma mit frischen Kräutern und Knoblauch.

Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte, Fisch und Geflügel. Verwenden Sie weniger Rind- und Schweinefleisch. Bereiten Sie Ihre Gerichte mit Rapsöl und Olivenöl zu. Passende **Rezepte** dazu finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Mediterrane Küche.

Im **Kulinarischen Gesundheitslexikon** auf unserer Homepage beschreiben wir zudem leicht verständlich, wie sich Gesundheit und Genuss hervorragend verbinden lassen.



TIPPS ZUM EINKAUFEN

Wählen Sie beim Einkauf von Olivenöl „Natives Olivenöl extra“ oder „Natives Olivenöl“. Diese Ölsorten können bis 180° erhitzt werden und eignen sich zum Kochen und Braten. Hochwertiges Olivenöl können Sie auch in unseren Bistros in den ANregiomed-Kliniken erwerben.

Wenn Sie kein frisches Gemüse der Saison bekommen, greifen Sie zu Tiefkühlgemüse – wenn möglich ohne Butter- oder Sahnezusatz. Tiefkühlgemüse wird heute so frisch verarbeitet, dass Nährstoffe und Vitamine bestens erhalten bleiben.

FrISCHE KRÄUTER kaufen Sie am besten in Töpfen – so haben Sie ständig einen Vorrat dieser Vitamin- und Aromaträger der mediterranen Küche. Eine gute Alternative zu Kräutern ist selbstgemachtes Pesto.

