150 REZEPTE

MEDITERRANE KÜCHE KOCHBUCH

SCHLEMMEN WIE IM URLAUB!

150 leckere Rezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf mediterrane Art. Inkl. Ernährungsratgeber zum Einstieg in die Mittelmeerküche

KITCHEN CHAMPIONS

KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH

Mediterrane Küche Kochbuch – Schlemmen wie im Urlaub!

150 leckere Rezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf mediterrane Art. Inkl. Ernährungsratgeber zum Einstieg in die Mittelmeerküche

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich

Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-04-2

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die mediterrane Küche

- Die Mittelmeer-Diät – abnehmen mit Genuss
- Das Herzstück der mediterranen Ernährung – die Zutaten
  - Frisches Gemüse – eine Hauptzutat der Mittelmeerküche
  - Hülsenfrüchte
  - Getreideprodukte
  - Eier
  - Knoblauch
  - Oliven
  - Olivenöl
  - Joghurt und Käse
  - Frische würzige Kräuter
  - Mandeln
  - Fisch und Meeresfrüchte
- Die vier großen Vorteile der Mittelmeerküche
- Richtig einkaufen für gesunde Mittelmeer-Gerichte
- Die Mittelmeer-Länderküchen im Überblick
  - Die traditionell italienische Küche
  - Die Mittelmeerküche Spaniens
  - Die südfranzösische Küche
  - Die mediterrane Küche Griechenlands
  - Die Küche Nordafrikas
  - Die mediterrane Küche der Türkei

Hinweis zu den Rezepten

Nährwertangaben und Abkürzungen
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:
Vorspeisen & leichte Gerichte
1. Zu Gast in Italien: Frühlingshafte-Bruschetta
2. Reise in den Orient: Hummus-Bruschetta
3. Fladenbrot „Bella Italia“
4. Italienische Reis-Bällchen
5. Athen-Röllchen mit Weinblättern
6. Gemüsetopf nach nordafrikanischer Art
7. Mediterranes Omelett
8. Mittelmeer-Oliven-Schnitten
9. Italienische Zwiebel-Parmesan-Muffins
10. Französische Salat-Komposition
11. Antipasti mit italienischer Salsicce
12. Italiens-Klassiker: Vitello tonnato
13. Südfranzösische Artischocken mit frischem Dip
14. Orientalische Karotten mit Sesam
15. Spanische Tapas: Pimientos de Padrón
16. Geröstete spanische Salzmandeln
17. Würzige Oliven-Antipasti
18. Datteln und Pflaumen umhüllt im Speckmantel – aus Spanien
19. Eingelegter Kräuterschafskäse aus Griechenland
20. Orientalisches Ingwer-Minze Chutney
Mediterrane Fleischgerichte
21. Mariniertes Lamm
22. Griechische Hackfleisch-Auberginen-Schiffchen
23. Spezialität: Moussaka mit griechischer Note

24. Hähnchen-Tomaten-Topf nach spanischer Art
25. Schweinebraten „Bella Italia“
26. Italia Pilz-Kräuter Hähnchen
27. Italienischer Genuss: Scaloppine mit frischer Zitronennote
28. Französische Koteletts
29. Südfranzösischer Lammtopf
30. Zu Gast in Griechenland: Pastitsáda
31. Kroatiens-Genuss: Cevapcici
32. Kroatische Hähnchen-Pfanne
33. Zu Gast in Afrika: Tajine-mit Aubergine und Hähnchen
34. Mallorquinische Küche: Albondigas
35. Marinierte Kreta-Spieße

Fisch & Meeresfrüchte

36. Italienische Dorade
37. Rahm-Muscheln a la Provence
38. Spanischer Genuss: Frisches Kabeljau-Filet mit Tomaten-Sauce
39. Spanische Dorade mit Salat
40. Marinierte Garnelen
41. Pikanter Tintenfisch in Tomaten-Sauce
42. Reise nach Griechenland: Garnelen mit Schafskäse
43. Zagreb-Platte
44. Toastbrot mit Sardinen
45. Meeresfrüchte-Linguine
46. Französische Fisch-Pfanne
47. Portugal-Feeling: Garnelen mit Knoblauch
48. Viva-Espana: Thunfischcreme
49. Gebratene Calamari

50. Mediterranes Lachstatar
51. Spanischer Thunfischsalat
Pizza, Quiche & Tarte
52. Selbstgemachte Pizza „Calzone“
53. Italienische Hähnchen-Pizza
54. Klassische Pizza
55. Serrano-Pizza
56. Zu Gast in Frankreich: Käse-Quiche
57. Thunfisch-Tarte aus Südfrankreich
58. Feta-Auflauf mit frischem Spinat
59. Türkische Pizza
60. Mini-Pizza-Snack
61. Greek-Pizza
62. Orientalische Bruschetta
63. Mediterranes Fladenbrot
64. Mallorca-Pizza
65. Mittelmeer-Zucchini-Pizza
Salate
66. Knoblauch-Auberginen-Salat nach orientalischer Art
67. Hähnchensalat nach Italia-Art
68. Französischer Salat mit Artischocken
69. Fruchtiger Feta-Salat
70. Oliven-Kohl-Salat nach griechischer Art
71. Orientalisches Taboulé
72. Reise in den Orient: Salat mit Kichererbsen
73. Auberginen-Kichererbsen Salat nach griechischer Art
74. Klassiker Italiens: Tomate-Mozzarella-Salat „Caprese“

75. Greek-Summer-Salad
76. Vollwertiger-Süßkartoffel-Reissalat
77. Mittelmeer-Bohnen-Salat
78. Bohnen-Allerlei mit Tomaten und Mozzarella
79. Spanischer-Grill-Salat mit frischem Gemüse
80. 1001-Nacht: Feigen-Salat

Aufstriche & Dips

81. Grundrezept: Hummus
82. Griechische Creme
83. Orientalischer Dip
84. Nuss-Gemüse-Dip aus der Levante-Küche
85. Frischer Karotten-Dip
86. Dip aus frischen Auberginen “Patlican ezmesi“
87. Nizza-Gemüsesuppe
88. Möhrenmus aus dem Orient
89. Mittelmeer-Aufstrich mit Avocado
90. Fruchtmus
91. Frischkäse-Aufstrich mit Papaya
92. Paprika-Dip
93. Frischkäse-Aufstrich mit frischen Beeren
94. Cremiger Tomaten-Aufstrich mit frischen Champignons
95. Ingwer-Apfel-Aufstrich – orientalisch & mediterran

Suppen & Eintöpfe

96. Spanische Tomaten-Suppe
97. Möhren-Suppe
98. Italiens-Klassiker: Minestrone
99. Spanische Gemüsesuppe „Gazpacho“

100. Deftige Zwiebelsuppe a la Provence
101. Cremige Kartoffelsuppe mit einem Hauch Frankreich
102. Erfrischende Kreta-Zitronensuppe
103. Avocado-Kürbis-Suppe aus dem Orient
104. Italienische Lavendel-Suppe
105. Spaniens-Knoblauch-Suppe „Mallorca“
106. Reise in den Orient: Curry-Suppe mit Linsen
107. Orientalische Karotten-Suppe
108. Erfrischende Joghurt-Tomaten-Suppe nach griechischer Art
109. Italienische Lauchsuppe
110. Cremige Kartoffelsuppe nach französischer Art

Gemüsegerichte

111. Klassiker der französischen Küche: Ratatouille
112. Orientalische Paprika-Pfanne
113. Nordafrikanisches Shakshuka mit Spinat
114. Orientalisches Tabouleh
115. Italia-Auberginen vom Grill
116. Mediterranes Gemüse-Allerlei
117. Zu Gast in Sizilien: Caponata
118. Mediterraner Feigen-Salat mit Serrano-Schinken
119. Griechisches Gemüse mit Couscous
120. Französische Artischocken
121. Griechische Ofen-Tomaten
122. Türkische Ofen-Paprika
123. Italias Zucchini-Schiffchen
124. Französische Puffer
125. Spanisches Auberginen-Allerlei

Desserts & Nachspeisen

126. Griechischer Joghurt-Traum
127. Ofen-Feigen
128. Italienischer Genuss: Passionsfrucht Zabaglione mit Honig
129. Italienische Beeren-Zabaione
130. Zitronen-Mousse mit Cantuccini
131. Honigmelonen-Minze Granita
132. Orangen-Karamell Crêpes „Suzette“
133. Panna Cotta – der Klassiker aus dem italienischen Piemont
134. Französische Crème brûlée mit feiner Kaffeenote
135. Spanische „Crema catalana“ mit Orangenscheiben
136. Spanische Schokoladen-Cognac Bällchen
137. Natillas – spanisch-würzige Zimt-Vanillecreme
138. Avocado-Schokoladen Mousse
139. Griechisches Feigengelee mit frischem Joghurt
140. Heidelbeer-Himbeer-Creme mit frischem Rosmarin

Kuchen & Gebäck

141. Französische Pfirsich-Clafoutis
142. Orangen-Schnitten
143. Saftiger Apfelkuchen – von der Adriaküste
144. Tiramisu „auf die leichte Art“
145. Tarta Santiago – zu Besuch in Spanien
146. Spanische Churros mit Orangenblüten-Dip
147. Griechischer Olivenölkuchen mit zarter Orangennote
148. Tarte Tatin – französischer Honigkuchen
149. Gâteau au chocolat
150. Walnusskuchen auf mediterrane Art

Abschließende Worte
Rechtliches

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
unsere täglichen Ernährungsgewohnheiten sind ein entscheidendes Kriterium, wenn es darum geht, ob wir im Alltag gesund, glücklich und leistungsfähig bleiben können.
Leider kommt ein gesundes und ausgewogenes Essverhalten im hektischen Familien- und Berufsalltag oftmals viel zu kurz. Das Frühstücks-Croissant vom Bäcker auf dem Weg zur Arbeit, ein schnell belegtes Brötchen für die Mittagspause und Fast Food wie Burger und Pizza oder schnelle Fertiggerichte zum Feierabend: Die Folge sind Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Übergewicht und davon sind immer mehr Menschen in den Industrienationen betroffen.
Hingegen finden sich diese Erkrankungen in den mediterranen Ländern kaum. Der Grund hierfür ist die farbenfrohe und frische Art zu essen: Geschmackvolle, nähr- und vitalstoffreiche, herrlich aromatische Lebensmittel bringen nicht nur reichlich Genuss auf den Tisch, sondern sorgen auch für eine bessere Gesundheit.

Die mediterrane Küche leistet einen entscheidenden Beitrag, wenn es um die Prävention von solchen Zivilisationserkrankungen geht. Diese besonders frische und gesunde Küche lebt nämlich von Nahrungsmitteln, die mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen punkten. Auf diese Weise wird der Körper mit allem versorgt, was er zum Gesundsein benötigt. Wunderbar aromatische Kräuter, viel Gemüse, vitaminreiches Obst, gesunde Nüsse, fangfrischer Fisch, zartes Fleisch und kostbares kaltgepresstes Olivenöl bringen das unvergleichliche Aroma des Südens auf den Tisch.

Das mediterrane Klima ist wunderbar mild und von der Sonne wahrlich verwöhnt. Es bietet optimale Wachstumsbedingungen für viele gesunde Lebensmittel, die das Herzstück dieser Mittelmeer-Küche bilden. Von Spanien über Frankreich, Italien, Griechenland, Kroatien und die Türkei

bis hin nach Nordafrika schwören die Menschen seit vielen Jahrzehnten auf diese gesunde Lebens- und Ernährungsform.
Im Mittelmeerraum wird nicht nur ein besonderer Wert auf die Nahrungsmittelqualität gelegt, sondern auch auf den Genuss: Mit ihrer Herzlichkeit und Gastfreundlichkeit zeigen uns die Menschen aus den mediterranen Regionen, wie schön es ist, zusammenzukommen, frisch und abwechslungsreich zu kochen und gesunde Gerichte zu genießen.

Dieses Buch will Ihnen die mediterrane Küche näher vorstellen und Ihnen gleichzeitig das unverwechselbare Flair der Südländer nach Hause bringen.
Entdecken Sie neue Gerichte, einzigartige Geschmackskombinationen und Genuss pur! Holen Sie sich den Geschmack des Mittelmeerraumes direkt nach Hause und sorgen Sie damit nicht nur für ein Plus an Wohlbefinden, sondern auch für eine bessere Gesundheit.

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die einzelnen Mittelmeerländer und holen Sie sich ein Stück des Südens nach Hause.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Die mediterrane Küche

Die mediterrane Küche ist geschmackvoll, farbenfroh und äußerst gesund. Sie überzeugt mit einer breitgefächerten Vielfalt an gesunden und aromatischen Nahrungsmitteln, die in einem sonnigen und warmen Klima gedeihen. Schön, dass Sie sich entschlossen haben, sich näher mit den Grundlagen der mediterranen Ernährung auseinanderzusetzen, denn auf diese Weise erfahren Sie sehr viel über die Geheimnisse eines gesunden Lebens.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum die Menschen in der Mittelmeerregion so gesund sind, während sich in den Industrienationen die Zivilisationskrankheiten mehr und mehr häufen? Bereits seit Jahrzehnten beschäftigen sich auch Wissenschaftler und Mediziner mit dieser Frage und versuchen herauszufinden, welche Rolle die mediterranen Ernährungsgewohnheiten für die Gesundheit der Menschen in diesen Ländern spielen.

Das südliche Spanien sowie das südliche Frankreich, Italien, Griechenland, die Türkei, der Nahe Osten sowie Nordafrika sind schon lange für ihre sehr gesunde und frische Küche bekannt. In der mediterranen Küche finden sich hauptsächlich frische Früchte, vitalstoffreiches Gemüse, wertvolles Getreide, Hülsenfrüchte, Fisch und Nüsse. Fleisch und andere tierische Produkte erscheinen hingegen nur sehr selten auf dem Ernährungsplan. Das am häufigsten verwendete Fett ist Olivenöl, das besondere gesundheitsförderliche Eigenschaften hat.

Das milde und sonnenverwöhnte Klima bietet die besten Wachstumsbedingungen für die Hauptzutaten der Mittelmeerküche, nämlich für Paprika, Zwiebeln, Auberginen, Tomaten, Zucchini, Knoblauch, Oliven, Zitrusfrüchten und vielem mehr. Das Meer liefert fangfrischen Fisch und andere Meerestiere.
Die mediterrane Küche ist eine unkomplizierte und sehr geschmackvolle Küche, ohne komplexe Garverfahren oder exotische Zutaten. Vielmehr

liegt der Fokus auf frischen und naturbelassenen Lebensmitteln sowie einer persönlichen Eigennote des Kochs.

Je nach Region hat jedes Land seine eigenen Lieblingsgewürze, die den Speisen eine unverwechselbare Note verleihen. Frische Lorbeerblätter, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Dill, Salbei, Koriander, frische Minze und Majoran gehören dabei zu den beliebtesten Gewürzen. Sie werden in absoluter Reinform verwendet und regional sogar zu Gewürzmischungen verarbeitet.

Ernährungswissenschaftler setzten sich sehr lange Zeit und sehr intensiv mit der Fragestellung auseinander, warum im ganzen Mittelmeerraum Herzkrankheiten, Übergewicht, Diabetes, aber auch Krebs deutlich seltener auftreten als bei uns. Zusätzlich zu einer gesunden Ernährungsweise spielt auch die spezifische Lebensweise eine zentrale Rolle. Der langsame und entspannte Tagesrhythmus ist ein idealer Stressabbau und ebenso sorgen die Mittelmeerbewohner täglich für ausreichend Bewegung und Aktivität. Sie profitieren von regionalen und saisonalen Nahrungsmitteln aus der Heimat, die keine industriellen Verarbeitungsprozesse durchlaufen mussten.

Auch der Genuss und das achtsame, langsame essen spielt eine sehr wichtige Rolle: Frische Lebensmittel essen und den Blick über das tiefblaue Meer schweifen lassen – ja, dieser Gedanke lässt auch bei uns Urlaubsgedanken aufkommen.
Die mediterrane Küche ermöglicht genau das, nämlich einen leichten und herrlich frischen Genuss wie im Urlaub und das ist die beste Grundlage, damit der eigene Körper fit und leistungsfähig bleiben kann.

Die Mittelmeer-Ernährung ist also definitiv eine der gesündesten Ernährungsformen überhaupt. Die Nahrungsmittel schützen nicht nur das Herz vor gefährlichen Ablagerungen (Arteriosklerose), sondern auch das Körpergewicht kann durch den Verzicht auf fettreiche Wurstwaren, Käse und Süßigkeiten in einer gesunden Balance erhalten werden.

Die Mittelmeer-Diät – abnehmen mit Genuss

Mit dieser Ernährung kann auch ein zu hohes Körpergewicht sehr erfolgreich und vor allem nachhaltig gesenkt werden. Mit der Mittelmeer Ernährung können Sie ganz einfach abnehmen, ohne lästiges Kalorienzählen, ohne radikale Verbote oder einen strengen Ernährungsplan. Die Rezepte der mediterranen Küche sind äußerst köstlich und zudem einfach zuzubereiten. Sie werden im Rezeptteil noch genau erfahren, wie schnell und unkompliziert es ist, saisonal, naturbelassen und abwechslungsreich zu kochen und zu essen.

Das Herzstück dieser Ernährung besteht aus reichlich Gemüse, Fisch, Nüssen, Obst und frischen Salaten. Gleichzeitig wird auf eine fettarme Zubereitung aller Speisen gesetzt. Das ist die beste Grundlage für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion.

Diese Ernährungsform ist die optimale Wahl für alle Genießer, die Wert auf vielseitige, schmackhafte und ausgewogene Essensgewohnheiten legen. Im Grunde ist die Mittelmeer-Diät keine Diät im eigentlichen Sinne, sondern vielmehr eine bestimmte Lebens- und Ernährungsweise. Hier trifft eine ballaststoffreiche Mischkost auf frische und gesunde Zutaten. Der Gewichtsverlust erfolgt in der Regel langsam, dafür ist er jedoch nachhaltig: Sie müssen sich also keine Sorgen um den gefürchteten Jo-Jo-Effekt machen.

Die typisch mediterranen Nahrungsmittel mindern aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem schädliche Ablagerungen in den Blutgefäßen vermieden werden. Auch die Blutfett- und die Cholesterinwerte kommen wieder ins Gleichgewicht. Von Verzicht kann aber im Rahmen der Mittelmeer-Diät keine Rede sein, denn Pasta, Brot, Hülsenfrüchte, Reis, kaltgepresste Öle und köstliche Desserts erscheinen auch hier auf dem Speiseplan.

Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang jedoch, sich ausreichend Zeit für die Mahlzeiten und zum Genießen zu nehmen. Wir essen heutzutage im stressigen Alltag viel zu hastig, sozusagen zwischen

Tür und Angel: Die Folge ist, dass wir das Sättigungssignal unseres Körpers kaum mehr wahrnehmen und somit auch viel zu viel Kalorien aufnehmen. Wir essen deutlich mehr als wir brauchen und das belastet unsere Verdauung und den gesamten Körper massiv. Wir leiden unter Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Bauchkrämpfen und langfristig steigt auch das Körpergewicht mehr und mehr an. Wir fühlen uns zunehmend müde, kraftlos und träge.

Die Menschen aus den Mittelmeerländern nehmen sich hingegen viel Zeit für ihre täglichen Mahlzeiten und genießen achtsam jeden einzelnen Bissen. Zahlreiche Studien konnten bis heute mit Sicherheit belegen, dass langsames Essen eine Gewichtsreduktion unterstützt.

Die mediterrane Ernährung sorgt zudem für einen ausbalancierten Fettstoffwechsel und sorgt auf diese Weise für eine optimale Fettverbrennung. Zudem ist die richtige Nahrungsmittelauswahl von entscheidender Bedeutung: Wenn wir zu frischen, vital- und nährstoffreichen Lebensmitteln greifen, vermeiden wir damit auch unerwünschte Heißhungerattacken. Wir werden satt und der Blutzucker kann dabei in einer gesunden Balance gehalten werden.

All das sind zentrale Grundlagen für ein erfolgreiches und langfristiges Abnehmen.

Das Herzstück der mediterranen Ernährung – die Zutaten

Die Mittelmeerküche ist sehr gesund, doch es gibt einige Nahrungsmittel, die einen besonderen Wert für unsere Gesundheit haben.

Frisches Gemüse – eine Hauptzutat der Mittelmeerküche

Sonnenverwöhntes Gemüse hat einen besonderen Stellenwert in der mediterranen Küche! Gemüse enthält nicht nur kostbare Vitamine und Mineralien, sondern auch sogenannte Polyphenole: Diese sekundären Pflanzenstoffe sind für die Gesundheit des Körpers sehr wichtig. Durch diese Polyphenole schützen sich Pflanzen im Grunde vor ihren Feinden.

Diese wertvollen Substanzen finden sich vor allem in den Randschichten von Früchten und Gemüsesorten. Sie bilden sich beim Anbau im Freiland und deshalb sollten vor allem Produkte in einer hohen Bio-Qualität bevorzugt werden.
Einige Polyphenole haben eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung, andere wiederum schützen vor schädlichen freien Radikalen. Andere Pflanzenschutzstoffe verhindern Fettablagerungen in den Gefäßen und stärken die Darmgesundheit.
Die Wirkungsweisen sind also äußerst vielfältig und breitgefächert und daher ist es sehr sinnvoll, bunt und vielseitig zu essen. Je mehr Aromen und Geschmäcker Sie auswählen, desto größer ist das Polyphenol-Wirkspektrum!

Vier besonders wichtige Gemüsesorten der mediterranen Küche wollen wir Ihnen hier näher vorstellen.

Paprikaschoten
Frische, knackige Paprikaschoten gehören beispielsweise zu diesen wertvollen Gemüsesorten und begeistern in einer unglaublichen farblichen Vielfalt! Paprika beginnen den Reifungsprozess grün und reifen im Laufe der Zeit am Stiel. Die Schoten werden immer weicher, verfärben sich herrlich rot und orange und schmecken immer süßer. Werden sie beispielsweise mit ein wenig gepresstem Knoblauch geröstet, entwickeln die Schoten eine einzigartige und pikante Note.

Paprikaschoten sind eine sehr wichtige Zutat der mediterranen Küche. Dieses Gemüse schmeckt aber nicht nur richtig gut, sondern enthält auch sehr wenig Kalorien und passt somit ideal in die mediterrane Schlankküche!
Die leicht süßlichen Schoten gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und sind sehr eng verwandt mit der Peperoni sowie der scharfen Chilischote. In der scharfen Schotensorte, der Chilischote, steckt der Stoff Capsaicin, der viele gesundheitsförderliche Wirkungen mit sich bringt. Doch auch in der süßen Paprikaschote stecken

ähnliche Stoffe, die zwar nicht scharf sind, dafür aber ähnliche gesundheitliche Vorteile bieten.

Die herrlich köstlichen Schoten bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser und punkten zudem mit einem hohen Ballaststoffgehalt.
Paprikaschoten sind voller wertvoller Nähr- und Vitalstoffe, so Vitamin A, Vitamin B6 für die Stärkung des Nervensystems sowie der Immunprozesse, Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, Eisen, Magnesium, Kupfer und auch Kalium!

Aromatische & frische Tomaten
Auch fruchtige, saftige Tomaten sind eine absolute Grundzutat der mediterranen Küche.
Der volle aromatische Geschmack und der herrliche Duft verbindet sich in vielen Gerichten eindrucksvoll mit den anderen Zutaten und sorgt somit für ein einzigartiges Genusserlebnis. Die in den Mittelmeerländern reifenden Tomaten haben ein unvergleichliches Aroma und einen äußerst aromatischen Duft.

Tomaten sollten Sie im Übrigen immer bei Zimmertemperatur lagern, damit sie ihren herrlich mediterranen Geschmack nicht verlieren. Der Kühlschrank ist für das Gemüse auf keinen Fall der richtige Ort. Überreife Tomaten können sehr schnell verderben: Diese können Sie an einem kühleren Ort aufbewahren.

Die rote Powerfrucht ist ein echtes Multitalent für die Gesundheit! Die hochwertigen und kostbaren Inhaltsstoffe der Tomate fördern die Gesundheit des ganzen Körpers.
Des Weiteren haben Tomaten sehr wenige Kalorien, überzeugen aber mit 100 % Geschmack! Der wichtigste Inhaltsstoff in der Tomate heißt Lycopin, der unter anderem freie Radikale neutralisieren kann. Lycopin fördert zudem die Herzgesundheit, indem es schädliche Ablagerungen in den Gefäßen hemmt.
Erwärmte Tomaten können Medizinern zufolge sogar das Krebserkrankungsrisiko mindern.

Die Tomate steckt also voller kostbarer Inhaltsstoffe: Vitamin C, viele B-Vitamine, die die Konzentration fördern, Eisen und wertvolle Folsäure bieten dem Körper einen einzigartigen Rundumschutz. So können Tomaten die Immunabwehrkräfte des Körpers stärken.

Zucchini

Zucchinis sind ein echter Alleskönner und ein äußerst beliebtes Gemüse. Zucchinis haben kaum Kalorien, dafür aber jede Menge wertvolle Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalzium, das für die Knochen unseres Körpers von sehr großer Bedeutung ist. Auch Spurenelemente wie Eisen finden sich in den Zucchini. Eisen ist grundlegend wichtig für eine gesunde Blutbildung. In Zucchini stecken zudem Beta-Carotin, eine Vorstufe von Pro-Vitamin A, das für die Sehkraft sehr wichtig ist und zudem Kalium. Dieser Mineralstoff hilft überschüssiges Wasser aus dem Körper auszuleiten, sodass die Haut schön und straff erhalten werden kann.

Ebenso findet sich in Zucchini Vitamin C. Damit ist diese Gemüsesorte ein unverzichtbarer Bestandteil der mediterranen Küche.
Dieses Gemüse sollte am besten leicht gekühlt gelagert werden, im Optimalfall im Gemüsefach des Kühlschranks.

Auberginen

Auberginen bestehen zu rund 93 Prozent aus Wasser. Mit nur 17 Kalorien pro 100 Gramm ist dieses Gemüse ein echtes Schlankfood. Für die Zubereitung wird aber recht viel Fett benötigt.
In Auberginen steckt wertvolles Kalium, B-Vitamine sowie Vitamin C. Dieses Gemüse ist zum rohen Verzehr nicht geeignet, denn es enthält den giftigen Stoff Solanin sowie bestimmte Bitterstoffe.

Auch Auberginen gehören wie Tomaten zu den Nachtschattengewächsen. Es handelt sich hier um eine krautartige Pflanze, die eine Wuchshöhe von bis zu eineinhalb Metern erreichen kann. Sie wird meistens einjährig kultiviert.

Ebenso wie in Heidelbeeren stecken auch in Auberginen reichlich Anthocyane: Diese Stoffe sind in blauen sowie violetten Gemüse- und Fruchtsorten zu finden. Sie bieten einen starken Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und wirken zudem gegen eine zu frühe Hautalterung. Auf diese Weise haben Anthocyane eine straffende, verjüngende und regenerierende Wirkung.

Hülsenfrüchte

Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind eine sehr wertvolle pflanzliche Proteinquelle. Hülsenfrüchte sind eine sehr wichtige Hauptzutat in der mediterranen Ernährung. Sie enthalten reichlich Ballaststoffe und haben zudem einen niedrigen glykämischen Index: Das bedeutet, dass sie den Blutzucker nicht so rasch ansteigen lassen wie Einfach- oder Zweifachzucker, die in Weißmehlprodukten oder Süßwaren enthalten sind.

Hülsenfrüchte sind sehr nährstoffreich, kalorienarm und eiweißreich: Sie sind sehr wichtig für die Darmgesundheit und ebenso für einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel.
Das enthaltene Kalium hat zudem eine blutdrucksenkende Wirkung. Des Weiteren finden sich in Hülsenfrüchten die wertvollen Vitamine B1, B6 sowie Folsäure.

Hülsenfrüchte sind laktosefrei und zudem vegan sowie glutenfrei. Sie sind somit ein sehr wichtiger Bestandteil der reinen Pflanzenernährung.
In der Mittelmeerküche kommen sie häufig in Form von frischen Salaten, Suppen oder Eintöpfen auf den Tisch.

Getreideprodukte

Auch Vollkornprodukte aus komplexen langkettigen Kohlenhydraten sind sehr wertvolle Nahrungsmittel, denn sie bieten einen wirksamen Schutz vor Herzkrankheiten.
Getreideprodukte finden sich in der mediterranen Küche in Form von Pasta, Brot, Bulgur oder Couscous. Vor allem Brot wird in den

Mittelmeerregionen sehr gerne pur verzehrt oder mit einigen Tropfen Olivenöl beträufelt.
Aufstriche wie Margarine oder Butter gibt es in den Mittelmeerländern nicht. Stattdessen finden sich viele selbstgemachte Dips und Aufstriche, so zum Beispiel Hummus. In diesem Buch finden Sie im Rezeptteil viele tolle Rezeptideen für köstliche Aufstriche.

Ein weiteres wichtiges Getreideprodukt ist in der Mittelmeerküche Reis: Je nach Gericht kommen unterschiedliche Reissorten zur Anwendung. Reis enthält nur äußerst wenig Fett, dafür aber jede Menge wertvolle komplexe Kohlenhydrate, die vom Organismus nur langsam verarbeitet und verdaut werden. Aus diesem Grund hält Reis auch länger satt. Reis macht schlank und fördert zudem die allgemeine Gesundheit: In Reis finden sich wichtige B-Vitamine, die für einen gesunden Stoffwechsel, für die Haut und das Nervensystem von besonderer Bedeutung sind. Dieser Allrounder ist zudem sehr gut bekömmlich und cholesterinarm.

Eier

Eier sind eine ausgezeichnete Eiweißquelle und äußerst wichtig in der Mittelmeerküche. Sie finden dort eine sehr vielseitige Anwendung und werden sowohl zum Frühstück als auch zum Mittag- sowie zum Abendessen sehr gerne gegessen.
Eier sind ausgezeichnete Energielieferanten und versorgen Ihren Körper rundum mit wertvollen Vitaminen wie zum Beispiel Vitamin B12, Vitamin D und Vitamin K.
In Eiern steckt zudem Biotin sowie weitere essenzielle Mineralstoffe wie Eisen und Selen. Gleichzeitig punkten Eier mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Eier sorgen zudem durch ihren Proteingehalt auch für ein langes Sättigungsempfinden: Somit sind Frühstückseier eine sehr gute Wahl.
Eier sind sehr gesund und stärken zudem die körpereigenen Immunabwehrkräfte. In der mediterranen Küche finden sie vielfach Anwendung.

Knoblauch

Knoblauch hat ein einzigartiges Aroma, das es besonders gut entfalten kann, wenn er in Olivenöl angeschwitzt wird.
Er gehört zu zahlreichen mediterranen Gerichten einfach untrennbar mit dazu. In vielen Restaurants wird Knoblauch bis heute sehr gerne in rauen Mengen verwendet, vor allem in Spanien. Mariniert, als klassisches Aioli oder auch als Bestandteil einer herrlich aromatischen Gazpacho. Doch auch zu Garnelen, Fisch und Venusmuscheln passt Knoblauch ausgezeichnet.

In den Frühlingsmonaten gedeiht in den Mittelmeerländern der wilde Knoblauch und bildet seine zart-jungen Triebe aus. Diese werden zum Beispiel in Südspanien gerne geerntet, gegrillt und mit Meersalz und Olivenöl bestreut. Fein gehackt wird dieser erste Knoblauch auch sehr gerne zum Rührei hinzugegeben.

Wer kein Fan der beißenden Schärfe des Knoblauchs ist, kann genau dieses intensive Aroma durch einen sehr langen Garprozess mildern. Perfekt eignen sich hierfür Schmorgerichte.

Seit jeher wird Knoblauch für seine gesundheitsförderlichen Wirkungen geschätzt. Allicin ist der besondere Inhaltsstoff im Knoblauch, der auch gleichzeitig für den charakteristischen Geruch sorgt.
Doch Allicin kann viel mehr als das: Der Stoff gilt als sehr gesund und wird auch häufig in der Pharma- sowie in der Lebensmittelindustrie verwendet. Er befindet sich beispielsweise in zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln sowie Arzneimittelpräparaten auf Knoblauchbasis.
Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Allicin einer Infektion mit diversen Krankheitserregern vorbeugen kann, denn es hat eine antimikrobielle Wirkung.

Zudem haben Mediziner festgestellt, dass Knoblauch einen zu hohen Cholesterinspiegel senken und auch die Immunabwehr stärken kann.

Oliven

Schon vor über 6000 Jahren ernteten die Menschen rund um das Mittelmeer Oliven. Die Früchte des Olivenbaumes gelten als äußerst gesund, köstlich und einfach unverzichtbar in den einzelnen Mittelmeer-Länderküchen.
Ganz egal ob pur, als Olivenöl oder verarbeitet in unterschiedlichen Speisen: Oliven sorgen für einen einzigartigen mediterranen Genuss. Dabei kann die Steinfrucht sowohl herb, salzig, süß als auch leicht säuerlich schmecken.

Oliven gibt es von hellgrün bis hin zu dunklem Schwarz. Über die Farbe entscheidet nicht die Olivensorte, sondern vielmehr der Reifegrad. Zu Beginn ist die Olive immer grün, am Baum hängend kann sie dann zu violett und letztlich zu schwarz heranreifen.

Abhängig vom gewünschten Ergebnis ernten die Menschen die Oliven schon im unreifen oder in einem halbreifen Zustand. Sie legen die Oliven dann in Salzlake oder in Olivenöl ein: Verfeinert werden diese eingelegten Oliven dann mit Kräutern, Essig, Chili oder Knoblauch.

Insgesamt gibt es über 300 verschiedene Olivensorten.
Die beliebtesten sind die folgenden vier:

a. Manzanilla-Oliven

Besonders in Spanien werden diese kleinen und mittelfesten Tafel-Oliven geerntet, vorwiegend in einem grünen Reifezustand.
Diese Oliven haben ein herbes Aroma und werden sowohl pur als auch mit Mandeln gefüllt serviert.

b. Niçoise-Oliven

Diese Oliven schimmern schwärzlich, leicht violett und kommen eigentlich aus Frankreich.
Sie haben nur sehr wenig Fruchtfleisch, schmecken jedoch sehr aromatisch.

c. Gordal-Oliven

Aufgrund ihrer beachtlichen Größe werden diese Oliven auch als Queen-Oliven bezeichnet.
Sie haben ein mildes und weiches Fruchtfleisch und werden vor allem in Kräutern mariniert oder sauer eingelegt serviert.

d. Kalamata Oliven

Diese Oliven sind rötlich-braun bis schwarz und stammen aus Griechenland. Sie haben ein mildes Aroma, viel Fruchtfleisch und haben einen leicht salzigen Geschmack.

Wenn Sie schwarze Oliven kaufen möchten, sollten Sie die Zutatenliste und das Etikett sehr aufmerksam durchlesen. Ist „Eisengluconat“ in der Zutatenliste enthalten, handelt es sich im Grunde um grüne Oliven, die nachträglich nur geschwärzt – also schwarz eingefärbt – worden sind.

In Spanien empfehlen Gesundheitswissenschaftler erwachsenen Personen pro Tag sieben Oliven zu essen und dafür gibt es gute Gründe: Die in Oliven enthaltenen ungesättigten Fettsäuren sind für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und allgemein für die Herzgesundheit sehr wichtig.
Des Weiteren stecken in Oliven wertvolle Nährstoffe, die die körpereigenen Immunabwehrkräfte unterstützen, so beispielsweise Vitamin B1, Vitamin B2 und B6, Folsäure, Vitamin E, Provitamin A (Betacarotin) sowie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.

Pasten und Tapenaden

Oliven werden aber nicht nur in Form von Olivenöl oder pur genossen, sondern in vielen Mittelmeerregionen auch weiterverarbeitet. So kreiert man in Südfrankreich aus den schwarzen und entsteinten Oliven zusammen mit Sardellen, Knoblauch, Öl und Kapern eine Tapenade.
In der östlichen Mittelmeerregion sowie in Südspanien werden hingegen meistens grüne Oliven püriert und mit Salz und Pfeffer zu Pasten verrührt.

Olivenöl

Aus der frischen mediterranen Küche ist Olivenöl überhaupt nicht mehr wegzudenken. Die Menschen aus den sogenannten Blauen Zonen – zum Beispiel auf Sardinien und Kreta – setzen seit Jahrhunderten auf den Genuss von Olivenöl und erfreuen sich nicht nur bester Gesundheit, sondern haben auch eine außergewöhnlich hohe Lebenserwartung.
Olivenöl enthält zwar nicht ganz so viele Omega-3-Fettsäuren, doch dafür viele wertvolle Polyphenole – vor allem Oleuropein.

Des Weiteren wirken Vitamin E sowie die einfach ungesättigten Fettsäuren im Olivenöl gegen die Zellalterung. Am besten sollten Sie kaltgepresstes Olivenöl (natives Olivenöl extra) verwenden, wenn möglich aus Bio-Produktion. Die günstigeren Öle sind nicht selten Misch-Öle, die kaum noch wirksame Inhaltsbestandteile aufweisen.
Frisch gepresstes Olivenöl hat ein herrlich fruchtiges und unverwechselbares Aroma. Weitflächige Olivenbaumhaine prägen das mediterrane Landschaftsbild.

Für die in diesen Regionen lebenden Menschen sind Olivenbäume von größter Bedeutung! Die Olive wurde sogar in alten Mythen als das Symbol des Lebens verewigt. Könige wurden mit diesem kostbaren Öl gesalbt und sogar Heilsalben und Seifen wurden daraus hergestellt.
Auch heute hat die Olive noch in der Schönheitspflege ihren festen Platz.

Wissenschaftliche Studien konnten bislang nachweisen, dass bereits zwei Esslöffel Olivenöl täglich das Risiko für Herzkrankheiten signifikant senken können. Der Grund hierfür sind die wertvollen ungesättigten Fettsäuren, die nicht nur für einen gesunden Cholesterinspiegel sorgen, sondern noch dazu den Stoffwechsel anregen.

Doch Olivenöl tut nicht nur den Zellen und dem Herzen gut, sondern auch der Verdauung. Das wertvolle Pflanzenöl wirkt stark entzündungshemmend und reduziert somit interne Entzündungsvorgänge.
Eine besondere Bedeutung nimmt dieses Öl für die Fettverbrennung ein: Vor allem dem lästigen Bauchfett kann mit Olivenöl der Kampf angesagt

werden.

Natives Olivenöl extra – auch extra vergine genannt – ist die höchste Güteklasse. Die Oliven dürfen im Zuge des Herstellungsprozesses nur bei maximal 27 Grad Celsius kaltgepresst sein. Auf diese Weise können die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Auf dem Etikett des jeweiligen Öles, können Sie auch sehen, aus welchem Mittelmeerland das Öl stammt.

Die einfachste Variante trägt lediglich die Aufschrift „Olivenöl“: Hier wurde natives Olivenöl mit raffiniertem – also mit gereinigtem und meistens heiß gepresstem Öl – vermischt.

Joghurt und Käse

Joghurt und auch Käse sind sehr kalziumreiche Nahrungsmittel. In der mediterranen Küche spielt vor allem Joghurt eine sehr wichtige Rolle, insbesondere in der Türkei sowie in Griechenland. Joghurt verleiht vielen verschiedenen Speisen eine cremig-zarte Konsistenz und ist eine sehr gesunde Alternative zu Sahne.

Ganz egal ob in cremigen Soßen, goldbraun gebacken in einer Lasagne, als Bestandteil eines frischen Salates, im Gebäck oder in Desserts: Käse verfeinert unzählige Mittelmeer-Gerichte.

Beim Käse hat jede Mittelmeer-Region ihre ganz eigenen Präferenzen:

Französischer Hartkäse

Hierbei handelt es sich um einen Rohmilchkäse: Bekannte Sorten sind zum Beispiel Cantal oder Comté.
Je nachdem, zu welcher Jahreszeit gemolken wurde, hat der Hartkäse einen ganz typischen Geschmack. Im Allgemeinen ist das ein eher milder Käse, der hervorragend zu Meeresfrüchten, Fondue oder Fischgerichten passt. Ebenso kann zu leichtem Rotwein oder einem trockenen Weißwein serviert werden.

Gruyère

Käseliebhaber schätzen diesen französischen Rohmilchkäse für seinen fruchtig-kräftigen, aber gleichzeitig harmonischen Geschmack. Auch in der Schweiz ist dieser Käse übrigens äußerst beliebt.
Je älter er ist, desto kräftiger ist auch seine Geschmacksnote. Dieser Käse passt ausgezeichnet zu Quiches, Gratins, deftigem Käsegebäck sowie herzhaften Brotzeiten.

Mozzarella
Dieser italienische Käse hat einen weißen elastischen Teig und keine Rinde. Er schmeckt frisch bis leicht fein-säuerlich. Mozzarella passt hervorragend zu Pizza, aber auch zu frischen Salaten und Antipasti.

Feta
Seit dem Jahr 2003 ist dieser griechische Käse unter der Namensbezeichnung „Feta“ herkunftsgeschützt.
Hierbei handelt es sich um einen Schafskäse, manchmal auch gemischt mit Ziegenmilch. Dieser Käse reift in Salzlake und hat einen kräftigen, säuerlich-frischen sowie leicht salzigen Geschmack. Die Konsistenz ist eher bröckelig. Feta passt herrlich zu frischen Salaten, aber auch zu Oliven, Brot, zu Gratins sowie zum Braten und Grillen.

Halloumi
Auch dieser halbfeste Käse stammt aus Griechenland, genauer aus Zypern. Er ähnelt dem Mozzarella und auch er wird in einer Salzlake zum Reifen eingelegt. Halloumi ist jedoch fester als Mozzarella, sodass er auch sehr gut gegrillt werden kann. Halloumi passt zu Omelette, Brot, in Suppen und frischen Salaten, eignet sich aber auch als Raviolifüllung.

Parmesan
Dieser berühmte italienische Hartkäse hat eine Reifezeit von 12 Monaten bis zu 4 Jahren.
Je älter er ist, desto kräftiger und intensiver ist auch der Geschmack.
Geraspelt oder gehobelt passt Parmesan zu Pasta und Salaten. Kenner schneiden den Käse nicht, sondern brechen ihn mithilfe eines speziellen Messers.

Provolone
Auch dieser Käse stammt aus Italien, nämlich aus den südlichen Regionen. Es gibt ihn in zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen, nämlich einem sahnigen Dolce sowie einem kräftigen Tipo Piccante.
Diese italienische Käsesorte passt ausgezeichnet zu Gemüsegerichten und Brot, eignet sich aber auch als Carpaccio. Zur Dolce-Variante genießen Sie am besten einen Weißwein, zur pikanten Variante einen Rotwein.

Gorgonzola
Dieser berühmte Edelschimmelkäse lässt sich in geschmacklicher Hinsicht ebenfalls in zwei Kategorien einteilen: Es gibt auch hier – wie beim Provolone – eine Dolce sowie eine Piccante Geschmacksvariante. Der Dolce reift 2 Monate lang, der würzige Piccante bis zu 12 Monate.
Gorgonzola passt perfekt zu Walnüssen, Brot, Birnen und Pasta, eignet sich aber auch für Fleischgerichte, zum Überbacken sowie für Soßen und Dips.

Manchego
Das ist ein spanischer Hartkäse, der aus Schafsmilch hergestellt wird. Er reift zwischen 2 und 6 Monaten und schmeckt nicht nur pur außerordentlich gut, sondern kann auch zu Tortillas, Salaten sowie deftigen Fleischgerichten gegeben werden. Auch als Dessert mit Honig oder zu diversen Tapas-Variationen schmeckt Manchego herrlich.
Dieser pikant-kräftige Hartkäse kann aber auch über Aufläufe gerieben werden.

Pecorino
Dieser Käse stammt ebenfalls aus der sonnigen italienischen Mittelmeerregion. Die Namensbezeichnung leitet sich vom italienischen Wort „pecora“ her, das übersetzt „Schaf“ bedeutet.

Dieser Käse besteht also aus Schafsmilch, heutzutage wird ihm aber auch Ziegen- und Kuhmilch beigemischt. Der Hartkäse reift im Allgemeinen

zwischen 3 und 24 Monaten und schmeckt – je nach Reifezeit – würzig oder salzig-scharf.

Der jüngere Käse passt zu Olivenöl, Tomaten, Radicchio sowie gehobelt über Nudelgerichte und Salate.

Frische würzige Kräuter

Zu den Zutaten der Mittelmeerküche gehören natürlich auch Gewürze und frische Kräuter. Sie spielen in der mediterranen Ernährung eine besonders wichtige Rolle, denn sie verleihen den einzelnen Gerichten einen unverwechselbaren und charakteristischen Geschmack.

Die wichtigsten hiervon sind:

Basilikum

Basilikum ist sozusagen der Star der mediterranen Küche und auch in unseren deutschen Küchen ein absolutes Muss!
Ursprünglich stammt das Basilikum aus Vorderindien. Seit dem 12. Jahrhundert hat es sich auch im mitteleuropäischen Raum verbreitet und wird nahezu überall angebaut.
Dieses Gewächs ist höchstaromatisch und hat einen süß-pfeffrigen Geschmack. Die Pflanze wächst mit vierkantigen Stängeln und kann eine durchschnittliche Wuchshöhe von bis zu 50 Zentimetern erreichen. Die Blätter haben eine längliche bis ovale Form.
Basilikum wirkt zum einen schweiß- und harntreibend und zum anderen beruhigend. Es mindert Blähungen und wird daher gerne als Küchengewürz zu Kohlgerichten oder Speisen mit Hülsenfrüchten verwendet. Basilikum passt auch ausgezeichnet zu Nudeln, Geflügel, Knoblauch und Tomaten.

Nahezu alle Basilikum Sorten lieben es warm und sind daher auch ideale „Zimmerkräuter“.
Geerntet werden immer ganze Blatttriebe und nicht einzelne Basilikum-Blätter. Es ist wichtig, einen Teil der Blätter immer an der Pflanze zu belassen, damit sie erneut austreiben kann.

Frisches Basilikum kann sehr gut in Öl aufbewahrt werden: Hierfür einfach jede Lage der Blätter mit Salz bestreuen und anschließend mit Olivenöl abdecken. Das Gefäß gut verschießen und fertig! Während des Lagerungsprozesses dunkelt das Gewürz ordentlich nach und es wird fast schwarz. Zu einem Aromaverlust kommt es aber nicht!

Oregano

Wenn es heißt „typisch italienisch würzen!“, dann darf Oregano natürlich nicht fehlen, denn das ist das italienische Pizzagewürz schlechthin. Doch Oregano bietet so viel mehr.

Beheimatet ist dieses einzigartige Küchengewürz im südeuropäischen Raum, in Asien sowie in Nordafrika. Oregano wächst auch als Wildpflanze in allen warmen und trockenen Lagen Europas sowie Asiens. Heutzutage ist er weltweit verbreitet und in allen Küchen hochgeschätzt, vor allem aber in der Mittelmeerküche.
Die Pflanze erreicht eine durchschnittliche Wuchshöhe von bis zu 1 Meter und bildet rötlich-braune, vierkantige Stängel aus: An diesen sitzen die eiförmigen breiten Blätter.

Oregano ist nicht nur ein außergewöhnliches Küchengewürz, sondern hat auch in der Heilkunde einen festen Platz: So gilt die Pflanze als entzündungshemmend, schleimlösend und auch krampflösend.
Oregano lässt sich sehr gut trocknen und behält sein charakteristisches Aroma bis zu einem ganzen Jahr – vorausgesetzt, dass er dunkel und luftdicht gelagert wird.

Der würzige, herb-bitter und leicht pikant aromatische Geschmack erinnert ein wenig an Thymian und Majoran, doch dieses Gewürz ist noch um einiges schärfer. Oregano ist nicht nur das Pizza-Gewürz schlechthin, sondern passt auch perfekt zu Fleischgerichten wie etwa Kalb- oder Schweinefleisch. Traditionell wird auch die frische italienische Soße zubereitet aus Knoblauch, Tomaten und natürlich frischem Oregano, die nicht nur perfekt zu Fleisch passt, sondern auch zu Pasta-Gerichten.