



ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Nordische Kost ist weniger gesund als die mediterrane – so die Meinung bisher. Doch neuere Studien zeigen, dass man sich auch mit Wurzelgemüse & Co bestens ernähren kann

Ohne Zweifel: Mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Olivenöl, Nüssen und Mittelmeerfischen, aber wenig Milchprodukten und Brot wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Eine Fülle von Studien hat das belegt. Sie eins zu eins nördlich des Mittelmeerraums umzusetzen, ist jedoch nicht immer einfach. Je weiter im Norden, umso schwieriger wird es. Weil die entsprechenden Lebensmittel zum Teil nicht zu haben sind – zumindest nicht in Mittelmeerqualität und zu erschwinglichen Preisen. Und auch andere Essgewohnheiten herrschen als im Süden. Weshalb sich die echte mediterrane Ernährung im Norden nie richtig durchsetzen konnte. Das brachte dänische Wissenschaftler dazu, zu untersuchen, ob auch eine moderne nordische Ernährung ähnlich wohltuend auf die Gesundheit wirken kann. Sie taten sich mit

Sterneköchen zusammen und entwickelten die „Nordic Diet“. Die bisherigen Forschungsergebnisse sind ermutigend: Das Gewicht der Studienteilnehmer ging runter, der Blutdruck normalisierte sich, die Herz-Kreislauf- und Krebserkrankun-

gen nahmen ab und die Sterblichkeit sank – alles ganz ähnlich wie bei der mediterranen Diät. Und das Wichtigste: Die Teilnehmer blieben nach der Studie bei dieser Ernährung, weil sie auf Gewohntem aufbaut und so leicht umzusetzen ist.

Die Unterschiede im Speiseplan:

	MEDITERRANE KOST	NORDISCHE KOST
GEMÜSE	Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Kürbis, Pilze, Fenchel, Knoblauch, Hülsenfrüchte	Wurzelgemüse, Kohlgemüse, Pilze, Zwiebeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
OBST	Melonen, Pfirsiche, Aprikosen, Feigen	Äpfel, Birnen, Beeren
GETREIDE	Pasta, Pizza, helles Brot	Roggen(vollkorn)brot, Dinkelbrot, Haferflocken (Müsli)
FETT	Olivenöl	Rapsöl, Margarine
FISCH	Mittelmeerfische, Meeresfrüchte	Lachs, Hering, Makrele, Forelle
FLEISCH	Geflügel, Lamm	Geflügel, Wild
NÜSSE & SAATEN	Walnuss, Sesam, Pinienkerne, Haselnuss, Mandel	Walnuss, Haselnuss, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne

NORDIC DIET: SO HÄLT SIE GESUND!

GEMÜSE: Drei Portionen am Tag sorgen für lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive Substanzen. Jede Gemüsesorte hat dabei ihre eigenen Vorzüge. Besonders Grünkohl und Rote Bete sind derzeit als Superfood in aller Munde. Der große Pluspunkt von Gemüse: Ihr hoher Ballaststoffgehalt macht kalorienarm satt, hält den Blutzuckerspiegel im Lot und senkt auch den Cholesterinspiegel.



Grundregeln der Nordic Diet

1. Iss mehr pflanzliche Lebensmittel als Fleisch!

Denn auch Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse sind gute Eiweiß-Lieferanten, im Vergleich zum Fleisch aber reicher an gesundem Fett, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

2. Iss mehr Lebensmittel aus Meer, Flüssen und Seen!

Ihre ungesättigten Fettsäuren halten das Herz fit, ihre Mineralstoffe und ihr Eiweiß bauen auf, ohne zu belasten.

3. Iss mehr Lebensmittel aus der freien Natur!

Weil Wildpflanzen vor Bioaktivstoffen strotzen. Weil Wildfleisch mehr Eisen, dafür weniger, aber besseres Fett liefert als anderes Fleisch. Und weil ursprüngliche Lebensmittel wie alte Getreidesorten wahre Kraftpakete sind.

NÜSSE UND SAATEN: Sie sind in der nord-europäischen Küche ebenso wichtig wie in der mediterranen. Denn sie haben es in sich: Leinsamen z. B. protzen mit supergesunden Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß, Sonnenblumenkerne mit Vitamin E, Nüsse mit vielen guten Fetten und Ballaststoffen.





GETREIDE: In Vollkorn steckt das Vierfache an wertvollen Inhaltsstoffen wie im weißen Mehl. Deshalb hat Roggen-Sauerteigbrot, das traditionell aus Vollkorn gebacken wird (wie auch Knäckebrot), gegenüber weißem Brot die Nase vorne.



OBST: Beeren sind unter den Früchten die heimlichen Stars. Kein Obst hat so viele Ballaststoffe und bioaktive Substanzen wie sie. Super auch der Apfel: Er punktet mit Quercetin, einem antioxidativen Stoff, der wirksamer ist als Vitamin C. Da kommt die Melone nicht ganz mit.



FISCH: Die Fische der nordischen Meere enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren, auch wenn sie – wie Lachs – aus der Fischzucht kommen. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren spielen bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine positive Rolle.



FLEISCH: Das Problem bei der nordischen Kost ist die Wurst. Sie enthält eine Menge schlechter, gesättigter Fette. Wer keine isst, sondern nur Fleisch, bei dem ist die Fettbilanz besser. Vor allem, wenn das Fleisch von Geflügel und Wild stammt. Grundsätzlich gilt in puncto Fleisch- und damit auch Fettqualität: artgerecht gehaltene Tiere (die auch viel draußen in der Natur sind) bevorzugen!

FETT: Während in der mediterranen Ernährung viel Olivenöl, also pflanzliches Fett verwendet wird, kommt in der nordeuropäischen Küche oft Butter zum Einsatz. Das ist nicht gut für den Blutfettspiegel. Deshalb zum Beispiel beim Brotaufstrich die Butter öfter gegen Margarine tauschen. Am besten gegen eine mit hohem Rapsölanteil. Und auch sonst beim Kochen häufig Rapsöl verwenden. Mit seinen reichlich enthaltenen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist es dem Olivenöl sogar etwas überlegen.

