

Fit in den Frühling mit leichter und herzgesunder Mittelmeerküche Das aktuelle Kochbuch der Herzstiftung bietet leckere Rezepte der Mittelmeerküche und fördert eine herzgesunde Ernährung

(Frankfurt a. M., 7. März 2018) Der Frühling steht vor der Tür. Die Temperaturen steigen, es fängt an zu grünen, die Kräuter- und Gemüseauswahl wird vielfältiger. Die Lust auf leichteres Essen nimmt wieder zu. Zur herzgesunden Ernährung eignet sich die traditionelle Mittelmeerküche. „Lecker und schmackhaft essen und dabei Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – gelingt leicht und mit viel Genuss mit der Mittelmeerküche“, betont Herzspezialist Prof. Dr. med. Helmut Gohlke vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. Zum Beispiel Pfannengemüse mit frischen Kräutern*, eines von insgesamt 190 schmackhaften Rezepten aus dem aktuellen Koch- und Ernährungsbuch „Mediterrane Küche ... Genuss und Chance für ihr Herz“ der Herzstiftung. Das Kochbuch (280 S.) mit vielen praktischen Tipps z. B. zum richtigen Umgang mit frischen Kräutern oder zu Einkauf und professioneller Verarbeitung von Gemüse kann unter www.herzstiftung.de/kochbuch.php für 23 Euro zzgl. 3,80 Euro Versand bestellt werden. Auch bietet der Band einen Extra-Teil für selbst hergestellte Gewürzmischungen. „Dadurch lässt sich der Salzverbrauch auf die medizinisch empfohlene Menge reduzieren: eine große Hilfe für Menschen mit Bluthochdruck.“

Die Mittelmeerküche bietet ein ausgewogenes Ernährungskonzept, das Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Leiden vorbeugt und beim Abnehmen helfen kann. Sie zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Obst, Vollkornprodukten, frischen Kräutern (dafür wenig Salz), wenig Fleisch (dafür häufiger Fisch) aus und verwendet bevorzugt Oliven- oder Rapsöl anstelle von Butter und Sahne.

Tipp: Das Koch- und Ernährungsbuch „Mediterrane Küche ... Genuss und Chance für ihr Herz“ der Herzstiftung ist ideal für alle, die Freude am Kochen haben und mit Genuss etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Für 23 Euro zzgl. 3,80 Euro Versandkosten kann es über www.herzstiftung.de/kochbuch.php oder per E-Mail unter verkauf@herzstiftung.de und per Post an: Deutsche Herzstiftung, Bockenheimer Landstr. 94-96, 60323 Frankfurt bestellt werden. Mit vielen praktischen Tipps wurde das neue Kochbuch umfassend überarbeitet und um ein neues Kapitel mit vegetarischen Gerichten erweitert.

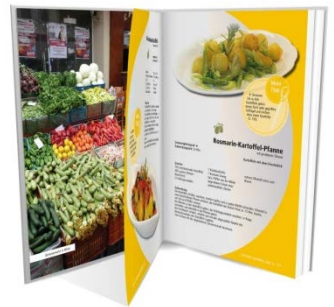
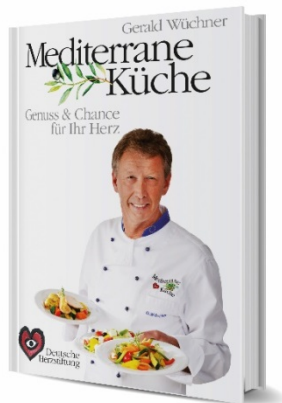
Druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie zum Download unter:

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-cover-5-2017.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-stehend-zu-5-2017.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-stehend-auf-5-2017.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/kochbuch-legend.jpg



Rezept-Tipp aus dem Kochbuch

Pfannengemüse mit frischen Kräutern

Zubereitungszeit: rund 20 Minuten

Zutaten:

200 g	Zucchini
200 g	Karotten
200 g	Frühlingszwiebeln
200 g	Schalotten
200 g	Kohlrabi
100 g	Kürbis
50 g	Rucola
2 EL	natives Olivenöl extra
50 g	gerösteter Sesam
50 g	frisch geriebener Parmesan

frische Blatt Petersilie, Basilikum, Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für diese Zubereitung benötigen Sie eine beschichtete Pfanne mit Deckel. Das Gemüse waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten bis es eine hellbraune Farbe hat. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel weitergaren ohne Flüssigkeit zuzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss die klein gezupften Kräuter und den Rucola begeben.

11/2018

Informationen:

Deutsche Herzzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

Fax: 069 955128-345

E-Mail: wichert@herzstiftung.de/

koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de