

Das Öl, das nicht fett macht

Die mediterrane Kost hat einen guten Ruf. Sie schützt vor Arteriosklerose und vor Herz-Kreislauferkrankungen, setzt dabei auf den Verzehr von Gemüse, Fisch – und Olivenöl.

Fünf Jahre lang beobachtete der spanische Forscher Miguel Martinez-Gonzalez seine 7500 Probanden, die alle ein erhöhtes Risiko besaßen, koronare Herzkrankheiten oder eine arterielle Verschlusskrankheit zu erlangen oder bereits Typ-2-Diabetiker waren. Allesamt sollten sie sich mediterran ernähren, wurden jedoch

in drei Gruppen unterteilt: Eine bekam wenig Fett, die zweite reichlich Olivenöl, die dritte Nüsse zugeteilt. Das Ergebnis: Olivenöl und Nüsse stellten sich als eindeutig gesundheitsfördernd heraus, „fettarm“ hingegen nicht.

Abtransport der Nahrungsfette
Die gefährliche „periphere arterielle

Verschlusskrankheit“ hängt eng mit dem Cholesterinspiegel zusammen. Denn das „Low Density Lipoprotein“ (LDL) lagert die überschüssigen Nahrungsfette im Blut an die Gefäßwände an, wo sie durchaus die Gänge verstopfen können – das High Density Lipoprotein (HDL) hingegen transportiert sie wieder ab. Ein aussagekräftiger Cholesterinwert ist also immer der Koeffizient aus HDL und LDL.

Nahrungsfett ist aber nicht gleich Nahrungsfett, Fette also nicht immer gefäßverstopfend. Gesättigte Fettsäuren – wie beispielsweise in Wurst – beeinflussen den Cholesterinspiegel am stärksten zum Negativen hin. Die einfach ungesättigten Fettsäuren mit ihrer reaktionsfreudigen Doppelbindung lassen hingegen den Gesamtcholesteringehalt im Blut sogar fallen – insbesondere den LDL-Pegel. Olivenöl enthält reichlich von diesen einfach ungesättigten Fettsäuren, den sogenannten Monoensäuren.

Senkt Krebsrisiko Und so ist dann auch das Paradoxon zu verstehen, dass die Teilnehmer der fettarmen Gruppe schlechtere Cholesterinwerte hatten als diejenigen, die reichlich Olivenöl benutzten. Und die Forscher fanden noch mehr heraus: Bevölkerungsgruppen, die sich mediterran ernähren, also viel frisches Gemüse und frische Früchte, wenig Fisch und noch weniger Fleisch sowie mäßige Mengen an Rohmilchprodukten essen, erkrankten auch noch viel seltener an Dickdarmkrebs. Wenn schon die überschaubare Zeitspanne einer Studie deutlich messbare gesundheitsfördernde Werte



© Okea / iStock / Thinkstock

ergab, schlussfolgerten die Wissenschaftler, sollte eigentlich jedem die mediterrane Kost empfohlen werden – besonders aber jenen, über denen das Damoklesschwert des metabolischen Syndroms schwebt.

Olivener Öl, und zwar das pure echte „native extra“, kaltgepresstes, enthält außerdem reichlich Polyphenole. In einer randomisierten Doppelblindstudie an der Universität von Cordoba kam heraus, dass diese Phenole Genveränderungen auslösen können, und zwar an den Genen, die am metabolischen Syndrom beteiligt sind. Das kleine Glas Rotwein zum Essen, auch fester Bestandteil der mediterranen Kost, enthält diese Polyphenole ebenfalls.

Köstliche Mittelmeerküche Die Küche der Länder um das Mittelmeer ist reichhaltig. Bouillabaisse, gefüllte Weinblätter und Moussaka gehören zu den klassischen Gerichten, in denen die mediterrane Kost zum Leben erweckt wird, ebenso Couscous, Pasta und Risotto, Gazpacho und Paella, Minestrone und Tortilla. Und außerdem: die Ratatouille, die sogar einem Film seinen Namen gab.

Ratatouille enthält: Auberginen, Zucchini, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mit reichlich Olivenöl. Es wird geschmort und ist eigentlich nichts anderes als ein Gemüseeintopf der armen Leute, dessen Wortstamm sich, nun ja, übersetzt als „Reste-Fraß“ zurückverfolgen lässt. Doch wer eine Ratatouille richtig zubereitet, der schmeckt die Sonne der Provence auf der Zunge! Es ist ein kalorienarmes Essen (pro Portion weniger als ein Schokoriegel) und enthält trotzdem viel vom herzgesunden Olivenöl.

Auberginen, Zucchini, Tomaten

Und so geht's: Zwei Auberginen waschen, dann in Scheiben und anschließend in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Auberginen werden dann in ein Sieb gelegt und mit Salz bestreut. Das Salz zieht die Bitterstoffe heraus und wird nach einer

Viertelstunde abgespült. Erst dann weiterverwenden!

Ein Kilo Tomaten mit heißem Wasser begießen und dann die Haut abziehen. Wer keine frischen Tomaten bekommen kann, nimmt eine große Dose Schälto-maten. Das Gemüse halbieren, die Kerne herauspulen und in Stücke schneiden. Dosentomaten so wie sie sind in den Topf geben, sie zerfallen beim Kochen.

Eine rote, grüne und gelbe Paprika, zwei große Zwiebeln, drei (oder vier oder fünf) Knoblauchzehen in mundgerechte Portionen schneiden. Wer mag, kann noch eine Chilischote dazutun, am besten ohne die Kerne, denn die geben extreme Schärfe. 100 Milliliter Olivenöl abmessen, bereitstellen. Einen großen Schluck in eine Pfanne geben, zunächst bei mittlerer Hitze die Zwiebel- und Knoblauchstückchen anschmurgeln. Dabei Vorsicht, Olivenöl darf nicht zu heiß erhitzt werden. Fängt es an, in der ansonsten leeren Pfanne zu rauchen, Temperatur herunterschalten. Nach und nach die anderen Gemüse hinzugeben, auch vom Öl immer wieder nachgießen. Wenn alles leise vor sich hin blubbert, kräftig salzen und pfeffern, eine gute Prise Rosmarinnadeln aus der Apotheke darüberstreuen und dann: Deckel drauf und schmoren lassen. Nach 45 Minuten dürfte die Ratatouille fertig sein. Mit einem frischen, knackigen Baguette und einem leichten, guten Bardolino schmeckt das ganze sommerlecker.

Aromatische Füllung Da jetzt die Zeit beginnt, in der es saftige, aromatische Tomaten zu kaufen gibt, hier noch ein weiteres Rezept: Von acht großen Fleischtomaten einen Deckel abschneiden, die Kerne herauslöf-feln und wegwerfen. Dann das Fruchtfleisch bis auf einen schmalen Rand komplett aushöhlen, hacken und in eine Schüssel geben. Die Tomaten auf den Kopf stellen und austropfen lassen.

Vier Scheiben Weißbrot entrinden, in Würfel schneiden und in zwei Esslöffeln Olivenöl schmurgeln lassen,

dabei zwei Knoblauchzehen hinzupressen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Packung Feta oder Schafskäse würfeln, zwei Esslöffel Creme Fraiche dazu, salzen, pfeffern, mit Thymian aus der Apotheke vermischen. Käse und zuletzt das Brot in die Tomaten füllen, diese in eine geölte feuerfeste Form setzen, das gesalzene und gepfefferte Fruchtfleisch drumherum verteilen und über alles miteinander noch einmal reichlich drei Esslöffel Olivenöl geben. Nach 20 Minuten im Backofen wird jeder von allein den Weg an den Esstisch gefunden haben, denn es riecht köstlich und intensiv. Mit einem grünen Salat ergibt das ein leichtes Sommeressen.

AUBERGINEN, ZUCCHINI, TOMATEN:

Sie alle haben ungefähr 20 Kalorien (84 Kilojoule) auf 100 Gramm. Während erstere problemlos im Kühlschrank gelagert werden können, darf die Tomate nicht hinein: Zum einen verströmt sie das Reifegas Ethylen, wodurch ihre Gemüsenachbarn schneller verderben, zum anderen behält sie nur bei Zimmertemperatur ihr unvergleichliches Aroma. Sie hält sich bis zu 14 Tage, am Ende wird sie zwar schrumpelig und weich, ist aber nicht verdorben. Der ideale Zeitpunkt für die Verwendung in der Ratatouille!

Wer die mediterrane Küche ausprobieren möchte, sollte sich nach einem Händler umsehen, der gutes Olivenöl vertreibt. Kennzeichen eines guten Öles: eine hohe Viskosität, ein starkes Aroma, pur genossen darf es nicht bitter schmecken und muss die Kennzeichnung Native extra beziehungsweise extra virgine, kaltgepresst tragen. Olivenöl sollte immer in Flaschen aus dunklem Glas aufbewahrt werden. ■

*Alexandra Regner,
PTA und Journalistin*