



Kreta Diät



Diese gesunde, schmackhafte und einfache Ernährungsweise beruht auf drei Grundsäulen:

1. Verteilung der Nährstoffe:

Etwas mehr als die Hälfte der Nahrungsmittel eines Tages sollte aus Kohlenhydraten bestehen, 55%, mindestens 10% davon sollten reine Ballaststoffe sein
25% Eiweiß und 20% Fette sollten jeweils mindestens zur Hälfte pflanzlichen Ursprungs haben (ob ein Teller oder die Nahrungszufuhr eines Tages betrachtet wird – die Verteilung bleibt die gleiche)

2. Olivenöl ist der wichtigste Fettlieferant:

Ob Kochen, Braten, Backen oder für Salate und Vorspeisen, **Olivenöl** sorgt mit seinen ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und anderen bioaktiven Stoffen, schützt die Gefäßinnenwände, senkt den Cholesterinspiegel, ist leicht verdaulich und schmeckt köstlich

3. Auswahl der Nahrungsmittel:

Essen auf Kreta heißt vor allem einfache Gerichte, frische Ware der Jahreszeit, reichhaltig Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Fisch mindestens 1x/Woche als gesunder Eiweißlieferant, Frischkäse (Feta, Mythithra, Anthotiro) wird vor Hartkäse bevorzugt, Eier und Fleisch in Maßen, wenig Salz, kein scharfes Essen, die Würze kommt von frischen Kräutern

Vorteile

Die Mittelmeer-Diät zählt zu den gesündesten Ernährungsformen überhaupt, bietet Schutz für Herz und Kreislauf, versorgt den Körper mit allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, fördert Verdauung und Stoffwechsel, hält das Gewicht in Grenzen und steigert das allgemeine Wohlbefinden

Nachteile

Die Zubereitung der Speisen ist recht aufwendig, gerade Berufstätige haben eine hohe Herausforderung, diese Ernährungsweise umzusetzen. Eine gute Einkaufs- und Zubereitungsplanung kann helfen. Wer gerne frühstückt, muss kreativ werden, denn der Kreter trinkt morgens einen Ellinikos und isst vielleicht ein Paximadi (Zwieback) oder Tiropita oder etwas Obst. Die Frühstückskalorien sollten dann in den Tagesbedarf mit eingerechnet werden. Wer gerne gut isst und schlemmt, verliert leicht den Überblick, denn die Kost ist lecker und wenn man nicht aufpasst fett- und kalorienreich.

In unserer Rezeptsammlung finden Sie durchweg Gerichte aus der einfachen, kretischen Küche, so wie noch heute im Dorf gekocht wird.

Erfreuen Sie sich daran.

Vorspeisen – Fischgerichte – Fleischgerichte – Vegetarisches - Süßspeisen

[zurück](#)