

MED. PETER SCHLEICH_{ER}

DIE SENSATIONELLE KRETA-DIÄT



Mosaik

INHALT

I. LEBEN WIE DIE KRETER

Eine neue Ernährungsweise aus alter Zeit	8
Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße	10
In Harmonie mit dem Gesetz des Lebens	13
Gesund mit der Kreta-Diät	17

II. ERNÄHRUNG VERLÄNGERT DAS LEBEN

Die Sieben-Länder-Studie von Ancel Keys	22
Internationale Kontrollstudien	26
Immunologische Erkenntnisse	29
Die Schutztruppen unseres Körpers	31
Moderne Gefahren der Gesundheit	34
Abwehrschwächen des Immunsystems	38
Das Gesetz der Harmonie	42
Mens sana in corpore sano	46
Pragmatische Erfahrungen	52
Bewegungsmangel versus Hochleistungssport	54
Falsche Ernährung	55

III. JUNGBRUNNEN DES 21. JAHRHUNDERTS

Richtige Ernährung	58
Der Diätenwahn	59
Weshalb denn fleischliche Kost?	63
Die Radikalfänger	65
Gewürze und Kräuter	69
Langes Leben aus der Kapsel?	73
Das Gesetz der Langsamkeit	76

IV. DIE KÜCHE AUF KRETA

Noch ein wenig Küchenhistorie	80
Die Lebensmittel	83
Fastenzeiten	86
Fleisch	88
Fisch	91
Gemüse	92
Hülsenfrüchte	95
Brot	97
Die kretischen Mühlen	99
Teigwaren	100
Gebäck	102
Das Öl der Oliven	103
Der Segen der Oliven	106
Die Qualitäten	110
Olea europaea	111
Anbau und Ernte in Handarbeit	112
Pressung ohne Erhitzung und Heißwasser	114
Ein Gläschen Olivenöl	115
Die Kreta-Küche für sechs Wochen	116

V. KRETISCHE REZEPTE

Vorspeisen, Salate und kleine Gerichte	120
Suppen, Eintöpfe und Saucen	128
Gemüse- und Kartoffelgerichte	136
Hülsenfrüchte	145
Teigwaren	151
Fische und Meeresfrüchte	158
Fleisch, Geflügel und Schnecken	164
Desserts	171
Rezeptregister	174
Adressen	175