

## Mediterrane Ernährung für den Mahlzeitendienst der Pro Senectute Kanton Luzern

Luzern, 01. Oktober 2016

Die mediterrane Kost ist eine ausgewogene Ernährung, die den neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. Sie bietet nebst kulinarischem Genuss auch nachweislich günstige Faktoren für die Gesundheit. So können Blutfettwerte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflusst werden und das Infarktrisiko mindern. Auch bei Diabetikern, die ein zwei- bis vierfaches Risiko für Infarkt und Schlaganfall haben, spielt die mediterrane Ernährung eine wesentliche Rolle.

### Die Grundpfeiler der mediterranen Ernährung sind grundsätzlich:

- Frisches Obst und Gemüse
- Ausreichend Getreideprodukte und Hülsenfrüchte
- Oliven- oder Rapsöl
- Wenig rotes Fleisch, dafür mehr Fisch
- Reichlich ergänzt mit Kräutern und Gewürzen



### Mediterranes Menü bei Viva Luzern Eichhof

Seit Januar 2010 bietet der Speiseplan der Viva Luzern Eichhof als Ergänzung zur Vollkost und vegetarischen Kost ein mediterranes Menü an. Dabei werden folgende Punkte bei der Planung und der Zubereitung berücksichtigt:

- Verwendet werden nur Olivenöl und Rapsöl, wenig Butter und Rahm
- Es gibt mindestens 2 x pro Woche **Fisch**
- Maximal 1 x pro Woche **rotes Fleisch**, dafür vermehrt Geflügel und helle Fleischsorten
- Nahrungsfaserreiche Lebensmittel, inklusiv Samen und Kernen werden eingesetzt
- Kräuter finden beim Abschmecken Verwendung

Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung unter:

[eichhof-kueche@vivaluzern.ch](mailto:eichhof-kueche@vivaluzern.ch)