GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

Mediterrane Ernährung für Pfälzer

Ein praxisnaher Ratgeber mit 7-Tage-Speiseplan, Rezepten und Einkaufsliste für 2 Erwachsene.

Gesund genießen heißt nicht, die Pfälzer Küche aufzugeben: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Olivenöl lassen sich mit regionalen Zutaten und vertrauten Gerichten verbinden.

Die wichtigsten Grundsätze

• Pflanzlich als Basis: Täglich reichlich Gemüse und Obst, dazu häufig Vollkornprodukte, Bohnen, Erbsen oder Linsen.

• Fette bewusst wählen: Olivenöl und Nüsse regelmäßig einsetzen. Wurst, fettes Fleisch und stark verarbeitete Lebensmittel seltener genießen.

• Eiweiß abwechslungsreich: Fisch etwa ein- bis zweimal pro Woche; außerdem Hülsenfrüchte, Joghurt, Quark und gelegentlich Eier oder Geflügel.

• Regional und saisonal: Pfälzer Kartoffeln, Möhren, Kohl, Lauch, Äpfel, Birnen und Walnüsse sind bestens geeignet.

• Getränke: Vor allem Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Wein ist für gesunde Ernährung nicht nötig.

So wird Pfälzer Küche mediterran

Kartoffelsalat	Mit Olivenöl, Essig, Senf und Kräutern statt schwerer Soße.
Zwiebelkuchen	Weniger Speck, mehr Zwiebeln, Vollkorn- oder Dinkelboden und dazu Salat.
Saumagen	Als gelegentliche kleine Portion, dazu viel Gemüse und Blattsalat.
Brotzeit	Vollkornbrot mit Hummus, Kräuterquark oder Tomaten statt häufig Wurst.

Hinweis

Dieser Plan ist ein allgemeines Beispiel und keine individuelle medizinische Ernährungstherapie. Bei Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft oder speziellen Ernährungsvorgaben bitte persönlich beraten lassen. Portionsgrößen lassen sich an Hunger, Aktivität und Energiebedarf anpassen.

Der mediterran-pfälzische Wochenplan

Alle Mahlzeiten sind einfach, überwiegend pflanzlich und für den Alltag gedacht. Obst, Rohkost, Naturjoghurt oder eine kleine Handvoll Nüsse eignen sich bei Bedarf als Zwischenmahlzeit.

Tag	Frühstück	Mittag	Abend
Montag	Naturjoghurt mit Apfel, Haferflocken und Walnüssen	Linsensalat mit Gurke, Tomaten und Vollkornbrot	Fischfilet mit Rosmarinkartoffeln und Brokkoli
Dienstag	Vollkornbrot mit Kräuterquark und Tomaten	Pfälzer Gemüse-Linsen-Eintopf	Kichererbsensalat mit Paprika und Feta
Mittwoch	Overnight Oats mit Birne und Zimt	Vollkornnudeln mit Tomaten-Zucchini-Soße	Spinat-Pilz-Omelett mit Blattsalat
Donnerstag	Joghurt mit Beeren, Leinsamen und Nüssen	Ofengemüse mit Hummus und Vollkornbrot	Gedünsteter Fisch mit Fenchel und Kartoffeln
Freitag	Vollkornbrot mit Avocado und Radieschen	Weißer-Bohnen-Salat mit Kräutern	Leichter Zwiebelkuchen mit großem Salat
Samstag	Rührei mit Kräutern und Vollkornbrot	Mediterraner Pfälzer Kartoffelsalat	Ratatouille mit Vollkorn-Couscous und Joghurtdip
Sonntag	Quark mit saisonalem Obst und Walnüssen	Kleine Portion Saumagen mit Gemüse und Salat	Tomaten-Mozzarella-Salat mit Vollkornbrot

Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung

Trinken: Wasser oder ungesüßten Tee über den Tag verteilen. Kochen: Wenn möglich größere Portionen Linsen, Bohnen oder Ofengemüse vorkochen. Genuss: In Ruhe essen und auf das Sättigungsgefühl achten.

Praktisch: Tiefkühlgemüse und tiefgekühlter Fisch ohne Panade sind ebenfalls gute Optionen.

Sieben einfache Hauptgerichte

Zutaten jeweils für 2 Personen. Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Essig und getrocknete Kräuter gelten als Vorrat. Die Gerichte lassen sich nach Saison variieren.



1 | Linsensalat mit Vollkornbrot

Zutaten: 150 g trockene Linsen, 1 Gurke, 2 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, Petersilie, 2 EL Olivenöl, Zitronensatft, 4 Scheiben Vollkornbrot.

Zubereitung: Linsen garen und abkühlen lassen. Gemüse würfeln, mit Linsen, Petersilie, Öl und Zitronensaft mischen; Brot dazu reichen.



2 | Gebratenes Fischfilet mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten: 2 Fischfilets (ca. 300-400 g), 400 g Kartoffeln, 1 Brokkoli, 1 Zitrone, Rosmarin, 2 EL Olivenöl.

Zubereitung: Kartoffelspalten mit Öl und Rosmarin bei 200 °C etwa 30 Minuten backen. Fisch garen, Brokkoli dämpfen und mit Zitrone servieren.



3 | Pfälzer Gemüse-Linsen-Eintopf

Zutaten: 120 g rote Linsen, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, 2 Kartoffeln, 400 g stückige Tomaten, 600 ml Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl.

Zubereitung: Gemüse würfeln, kurz in Öl anschwitzen. Linsen, Tomaten und Brühe zugeben und ca. 20 Minuten köcheln, bis alles weich ist.



4 | Mediterraner Kichererbsensalat

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g abgetropft), 1 Paprika, 2 Tomaten, 1 kleine Gurke, 100 g Feta, 1 EL Olivenöl, Zitrone und Petersilie.

Zubereitung: Kichererbsen abspülen. Gemüse schneiden, mit Feta und Zitronen-Olivenöl-Dressing vermengen.

Rezepte für die zweite Wochenhälfte

Auch diese Rezepte sind für 2 Personen gedacht und lassen sich mit saisonalem Gemüse leicht variieren.



5 | Leichter Zwiebelkuchen

Zutaten: 250 g Vollkorn- oder Dinkelmehl, 1/2 Würfel Hefe, etwa 140 ml Wasser, 500 g Zwiebeln, 2 Eier, 150 g Naturjoghurt, Muskat, 1 großer Salat.

Zubereitung: Hefeteig zubereiten und gehen lassen. Zwiebeln dünsten, mit Eiern und Joghurt mischen. Auf Teig verteilen; bei 200 °C etwa 25–30 Minuten backen. Salat dazu.



6 | Mediterraner Kartoffelsalat

Zutaten: 500 g festkochende Kartoffeln, 1 kleine rote Zwiebel, 1/2 Gurke, 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 TL Senf, Schnittlauch, dazu Blattsalat.

Zubereitung: Kartoffeln garen, abkühlen lassen und schneiden. Mit Zwiebel, Gurke, Öl, Essig, Senf und Kräutern mischen. Mit Salat ergänzen.



7 | Ratatouille mit Couscous

Zutaten: 1 Zucchini, 1 Aubergine, 2 Paprika, 400 g Tomaten, 120 g Vollkorn-Couscous, 150 g Naturjoghurt, 2 EL Olivenöl.

Zubereitung: Gemüse würfeln und in Olivenöl etwa 20 Minuten schmoren. Couscous nach Packungsangabe quellen lassen; Joghurt mit Kräutern würzen.

Kleine Rezept-Tipps

- Fischfilet: Kabeljau, Seelachs oder Zander passen gut.
- Salate nach Saison mit Feldsalat oder Rucola ergänzen.
- Ratatouille schmeckt auch mit Vollkornreis.

Einkaufsliste für 2 Personen

Richtmengen für die sieben Tage inklusive Frühstück und weiterer Gerichte aus dem Wochenplan. Je nach Appetit, Vorräten und gewählten Portionen bitte anpassen.

Gemüse, Salat & Kräuter

Kartoffeln ca. 1,5 kg; Tomaten ca. 1,5 kg; Gurken 3; Zwiebeln ca. 1 kg; Paprika 5; Zucchini 3; Aubergine 1; Möhren 5; Lauch 1 Stange; Brokkoli 1 Kopf; Fenchel 1 Knolle; Spinat ca. 300 g; Pilze ca. 250 g; Blattsalat ca. 3 Köpfe/Packungen; Radieschen 1 Bund; Avocado 1; Zitronen 3; Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin.

Obst & Nüsse

Äpfel 4; Birnen 3; Beeren ca. 250 g (auch TK); weiteres saisonales Obst ca. 700 g; Walnüsse ca. 150 g; andere Nüsse ca. 100 g.

Hülsenfrüchte & Konserven

Linsen ca. 350 g trocken; Kichererbsen 2 Dosen; weiße Bohnen 2 Dosen; stückige/passierte Tomaten ca. 1,2 kg; Hummus ca. 200 g.

Getreide & Brot

Haferflocken ca. 350 g; Vollkornbrot ca. 1,2 kg; Vollkornnudeln 200 g; Vollkorn-Couscous 120 g; Vollkorn-/Dinkelmehl 250 g; Hefe 1/2 Würfel.

Milchprodukte & Eier

Naturjoghurt ca. 1,5 kg; Magerquark ca. 500 g; Kräuterquark ca. 250 g; Feta ca. 200 g; Mozzarella 2 Kugeln; Eier 8–10.

Fisch & Fleisch

Fischfilet ca. 300–400 g; weiterer Fisch ca. 300–400 g; Saumagen ca. 200–300 g (kleine Portionen).

Öl, Gewürze & Sonstiges

Olivenöl ca. 250 ml; Essig, Senf, Pfeffer, wenig Salz, Gemüsebrühe, Zimt, Leinsamen ca. 100 g, Kräuter, Muskat.

Spar- und Saisontipp

Im Herbst lassen sich Beeren, Auberginen oder frische Kräuter flexibel durch saisonale Alternativen bzw. Tiefkühlware ersetzen. Kichererbsen, Bohnen und Tomaten aus der Dose machen die Vorratshaltung einfach.

Wichtig: Die Mengen sind eine Orientierung, keine exakte ernährungsmedizinische Berechnung.