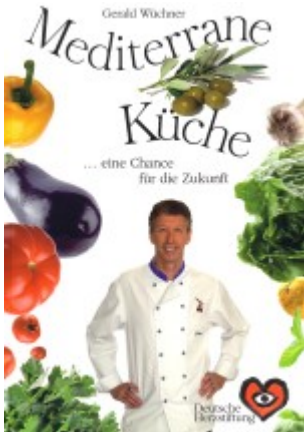


[» Rezension schreiben](#)



### **Mediterrane Küche ...eine Chance für die Zukunft**

**Autor: Gerald Wüchner**

1. Auflage, Oktober 2007  
176 Seiten, mit zahlreichen vierfarbigen Abbildungen  
ISBN 978-3-9806604-9-5  
EUR 20,00

[Deutsche Herzstiftung e.V.](#)

Bestellung gegen Verrechnungsscheck bzw. Einzugsermächtigung bei: Deutsche Herzstiftung e.V.  
Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt am Main  
oder online unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) / direkt zum [Bestellformular](#)

### **Mediterrane Küche ...eine Chance für die Zukunft Neues Kochbuch der Deutschen Herzstiftung e.V.**

Rezepte, die der ganzen Familie schmecken, einfach zuzubereiten und auch noch gesund sind, gibt es im neuen Kochbuch „Mediterrane Küche“ der Deutschen Herzstiftung. Die traditionelle Mittelmeerküche — mit viel Gemüse und Obst, Olivenöl und reichlich Fisch, aber wenig Fleisch — ist eine der gesündesten Küchen der Welt. So senkt sie vor allem das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, wie große wissenschaftliche Studien gezeigt haben.

Chefkoch Gerald Wüchner präsentiert in dem neuen Kochbuch die unterschiedlichsten Rezepte aus der Mittelmeerküche und erläutert deren gesundheitliche Vorteile. Dabei erhalten die Leser ausführliche Informationen zur Auswahl, Lagerung und Verarbeitung der Lebensmittel, Hintergrundwissen zu Gemüsen, Kräutern, Gewürzen und Fetten sowie viele praktische Tipps.

Dieses Buch ist kein normales Kochbuch, das sich nur auf die Erklärung und Zusammenstellung von Rezepten beschränkt. Neben einer Einführung in die Mittelmeerküche und deren gesundheitsfördernden Vorteile findet der Leser ausführliche Informationen zur Auswahl von Lebensmitteln, Verwendung von Fetten, Wissenswertes über Gemüse, den Einkauf, Lagerung und Verarbeitung. Viele praktische Tipps runden den großen Küchenratgeber ab.

**Lesen sie was Gerald Wüchner im Vorwort schreibt:**

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

dieses Buch habe ich für alle Menschen geschrieben, die nach einer Form der Küche suchen, die Lust und Genuss am Essen vermittelt und dennoch den Kriterien einer gesunden Ernährung entspricht.

Ganz besonders habe ich dabei an die Menschen gedacht, die schon viele Anstrengungen für eine Ernährungsumstellung unternommen haben, aber bisher noch keine nennenswerten Erfolge verzeichnen konnten. Für all diese Leser habe ich das Konzept der mediterranen Küche entwickelt.

Dieses Konzept beruht auf dem uralten Wissen, dass die traditionelle mediterrane Küche eine der gesündesten Küchen der Welt ist und diese Tatsache auch in jüngster Zeit durch neuere Studien belegt wurde. Doch das Wissen und das Umsetzen einer Sache sind zwei verschiedene Dinge. Deshalb habe ich von Anfang an auf die Vermittlung von praktischem Wissen in Kochkursen gesetzt. Es ist mir wichtig, den Menschen zu zeigen, wie einfach und schmackhaft die mediterrane Küche auch bei uns umgesetzt werden kann. Im Rezeptteil dieses Buches finden Sie viele Anregungen, die mediterrane Küche im täglichen Leben umzusetzen. Es bedarf dafür keiner exotischen Lebensmittel, unsere heimischen Obst- und Gemüsesorten sind genauso gut geeignet für die mediterrane Küche.

Dieses Buch ist als Praxisbuch gedacht, also zum täglichen Gebrauch, wir haben deshalb auch eine etwas größere Schrift gewählt, um Ihnen das Arbeiten mit den Rezepten zu erleichtern.

Der überaus große Zuspruch und die Begeisterung, die ich auf meinen Informationsveranstaltungen im ganzen Bundesgebiet erlebe, gibt mir den Mut und die Kraft, das Konzept der mediterranen Küche weiter voran zu treiben. So finden mittlerweile auch zweimal jährlich Kochkurse im Rahmen von „Herzwochen auf Kreta“ statt.

Ich wünsche Ihnen nun viel Genuss und Freude bei der Umsetzung Ihrer mediterranen Küche.

Herzlichst Ihr  
Gerald Wüchner



**Gerald Wüchner (45) Verheiratet, 1 Sohn, Küchenmeister VKD u. Diätetisch geschulter Koch**

- Gerald Wüchner ist Küchenleiter der Kliniken Rothenburg o.d.T., Dinkeisbühl und Feuchtwangen
- Klassische Kochausbildung und langjährige Tätigkeit in der Spitzengastronomie im In- und Ausland

- Seit über 16 Jahren im Gesundheitswesen tätig.
- Autor für verschiedene Fachzeitschriften zum Thema „Mediterrane Küche“ und deren Umsetzung in Klinik, Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie
- Innovationspreisträger des bayerischen Gesundheitsministeriums für das Konzept „Mediterrane Küche“ in Verbindung mit Kochkursen
- Innovationspreis der deutschen Krankenhäuser 2002, 2. Platz
- Seit 2003 Kochkurse im Rahmen der „Herzwochen auf Kreta“

Gerald Wüchner beschäftigt sich seit über acht Jahren mit der mediterranen Küche und hat diese Form der Ernährung als Erster in Deutschland im April 2000 am Krankenhaus Rothenburg o.d.T. eingeführt. Er hält Vorträge im gesamten Bundesgebiet vor mittlerweile über 25 000 Zuhörern über die Umsetzung der mediterranen Küche in der Klinik und der Gemeinschaftsverpflegung. Weiterhin bietet er Kochkurse und mehrtägige Seminare für die mediterrane Küche an, diese Veranstaltungen haben bereits über 4 000 Teilnehmer besucht. Er berät Unternehmen und K1hiken bei der Einführung der mediterranen Küche. Sein Hauptzie1 ist es den Menschen eine Art der Küche näher zu bringen, die Lust und Genuss am Essen vermittelt und dennoch viele der heutigen Diäten ersetzen kann. Seit Mai 2005 arbeitet Gerald Wüchner eng mit der Deutschen Herzstiftung zusammen.

**Quelle:** [Deutschen Herzstiftung e.V.](#)

Foto: ©Deutschen Herzstiftung e.V. / Gerald Wüchner

Veröffentlicht am:

14:23:32 23.05.2008 von Claus Kühr

Letzte Aktualisierung

14:30:17 23.05.2008

<http://www.adipositas-page.de/index.php?page=369&pdfview=1>