

DIE GASTWIRTE, ECHTE FÖRDERER DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG

Als Mitglied des Projekts **Mediterrane Aromen** bestätigt das Mitglied, dass es sich verpflichtet, in seinem Betrieb die grundlegenden Empfehlungen für ein Speiseangebot einzuhalten, die Geist der mediterranen Ernährung entsprechen. Damit wird das Mitglied zu einem echten **Förderer der Gesundheit**.



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Participació



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Turisme i Esports
Agència de Turisme de les Illes Balears

web: e-alvac.caib.es/sm/de/



Mallorca Ibiza
Menorca Formentera
Illes Balears

DIE KÜCHE UND DIE BRÄUCHE DES MITTELMEERS VIEDERBELEBEN

web: e-alvac.caib.es/sm/de/

FOTO: ÍÑIGO VEGA

WAS IST DER SINN VON „MEDITERRANE AROMEN“?

Der Sinn ist, die **mediterrane Lebensart aus dem Gastgewerbe heraus wiederzubeleben**.

Es ist allgemein bekannt, dass eine abwechslungsreiche Ernährung mit Fisch, Gemüse, Obst, Trockenfrüchte, Olivenöl und Getreide, eine aktive Betätigung und ausreichende Erholung - alles Merkmale der mediterranen Lebensart - **sich sehr günstig auf die Gesundheit auswirken**.

WIE ERKENNT MAN EIN LOKAL, DAS „MEDITERRANE AROMEN“ ANGEHÖRT?

Die teilnehmenden Restaurants kann man an einem **Abzeichen** erkennen, das sich gut sichtbar am Lokal befindet.

Wenn Sie das Angebot der „Mediterrane Aromen“-Restaurants kennenlernen möchten, gehen Sie mit dem QR-Code und Ihrem Smartphone ins Internet.



WIE KANN ICH EINE GESUNDE LEBENSART FÜHREN?

1. Ernähren Sie sich gesund:

- » Verwenden Sie Olivenöl.
- » Essen Sie jeden Tag frisches Obst und Gemüse der Saison und möglichst aus lokaler Erzeugung. Achten Sie darauf, täglich ein Gericht mit rohem Gemüse zu essen.
- » Essen Sie weniger und wenn, dann lieber mageres Fleisch.
- » Essen Sie mehr Fisch, besonders Arten mit viel Omega-3-Fettsäuren.
- » Essen Sie zweimal pro Woche Hülsenfrüchte.
- » Verwenden Sie Vollwertprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis).
- » Schränken Sie Schnellgerichte und Süßigkeiten ein.
- » Kehren Sie zu traditionellen Produkten vom Markt und den Zubereitungsarten unserer Vorfahren zurück (würzige Tunken, Schmorgerichte, Suppen).

2. Führen Sie ein aktives Leben: Laufen, Treppensteigen, Tanzen, Zufußgehen oder Radfahren, Wandern ...

3. Schlafen Sie genug, damit Sie ausgeruht und voller Energie sind.

4. Beschränken Sie alkoholische Getränke auf besondere Gelegenheiten und auf ein vernünftiges Maß.

5. Geben Sie das Rauchen und Genussgifte auf.

6. Kümmern Sie sich um gesellschaftliche Kontakte.