

A close-up photograph of a fresh Greek salad served on a white plate. The salad is composed of various ingredients: crisp green lettuce leaves, sliced cucumbers, chunks of bright red tomatoes, sliced white onions, and several dark purple olives. A central piece of white feta cheese is topped with a sprinkle of black pepper. The lighting is bright, highlighting the textures and colors of the fresh vegetables.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΦΑΦ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.



ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΑΥΤΗ;

Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες[εκκρεμεί παραπομπή], όσπρια, καρποί).

Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα

Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες[εκκρεμεί παραπομπή]

Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες[εκκρεμεί παραπομπή]

Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα

Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.[εκκρεμεί παραπομπή]





Ο Άνσελ Κις (Ancel Benjamin Keys) (26 Ιανουαρίου 1904 - 20 Νοεμβρίου 2004) ήταν Αμερικανός επιστήμονας που μελέτησε την επίδραση της διαίτας στην υγεία. Πιο συγκεκριμένα έκανε την υπόθεση πως διαφορετικά είδη λίπους στη διατροφή έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην υγεία.

Εξέτασε ως επιδημία την καρδιαγγειακή νόσο και σε αυτόν οφείλονται δύο τύποι διαίτας: το Κ-σιτηρέσιο, μια ισορροπημένη διαίτα για στρατιώτες μάχης, και η μεσογειακή διατροφή.



Υλικά:

1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κουτάλι της σούπας ζάχαρη

1 κουτάλι του γλυκού αλάτι

1 ½ κούπα γάλα

2 αυγά

3 κουτάλια της σούπας λάδι ή λιωμένο
βούτυρο



• Εκτέλεση:

- Βάλε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το αλάτι σε ένα μπολ και ανακάτεψε λίγο με έναν αυγοδάρτη. Πρόσθεσε το γάλα, τα αυγά και το λάδι ή το βούτυρο και ανακάτεψε καλά με τον αυγοδάρτη μέχρι να έχεις ένα ομοιόμορφο μείγμα (μπορεί να έχει σβώλους, αλλά όχι ορατό αλεύρι στην επιφάνεια ή μεγάλα κομμάτια στο βάθος).
- Βρες ένα μεγάλο (ή και μικρό για mini κρέπες), αντικολλητικό τηγάνι και βάλε το στο μάτι να ζεσταθεί (χωρίς λάδι) σε μέτρια φωτιά.
- Με μία μικρή κούπα ή (ιδανικά) μία κουτάλα (από αυτές που σερβίρουμε σούπες) τοποθέτησε μια δόση μείγματος στο ζεστό τηγάνι σου.



Υλικά

- 1 πορτοκάλι
- 2 μανταρίνια
- 1 κόκκινο μήλο
- 1 κίτρινο μήλο
- 2 μπανάνες
- 1 αχλάδι
- 1 μεγάλο ακτινίδιο
- 1 Κομπόστα Ροδάκινο
- 1 κομπόστα βύσσινο (μόνο τα βύσσινα)
- Φράουλες (όταν υπάρχουν)
- Χυμό από ένα λεμόνι
- Ζάχαρη (προαιρετικά)
- 1 ποτηράκι λικέρ ή κονιάκ



• Εκτέλεση

- Πλύντε και ξεφλουδίστε τα φρέσκα φρούτα.
- Κόψτε σε μικρά κυβικά κομμάτια.
- Περιλούστε με το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε. Προσθέστε και τη ζάχαρη (αν χρησιμοποιήσετε).
- Κόψτε την κομπόστα ροδάκινο σε μικρά κομμάτια και προσθέστε τα στο μίγμα.
- Σουρώστε την κομπόστα βύσσινο και βάλτε μόνο τα φρουτάκια.
- Τέλος περιλούστε τη σαλάτα με το σιρόπι της κομπόστας και το λικέρ.
- Ανακατέψτε και αφήστε στο ψυγείο για 2-3 ώρες πριν σερβίρετε.



ΥΛΙΚΑ

- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μεσαίο
- 1 ματσάκι βασιλικό, φρέσκο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 1 κιλό ντομάτες, ώριμες
- 1 πρέζα αλάτι
- πιπέρι, μαύρο
- 480 γρ. σπαγγέτι, ολικής άλεσης
- 50 γρ. παρμεζάνα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.
- Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι σε χαμηλή φωτιά. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με λίγο ελαιόλαδο μέχρι να χρυσαφίσει για 5-7 λεπτά.
- Κόβουμε τα φύλλα από το ματσάκι βασιλικού και δένουμε με σπάγκο τα κοτσάνια. (με αυτόν το τρόπο δημιουργούμε ένα μπουκέ γκαρνί μυρωδικών, το οποίο θα αποσύρουμε μετά από το τηγάνι μας)
- Χοντροκόβουμε τα φύλλα βασιλικού και τα προσθέτουμε στο τηγάνι μας.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο μας και το προσθέτουμε μέσα στο τηγάνι και ανακατεύουμε.
- Χοντροκόβουμε τις ντομάτες, τις πιέζουμε λίγο να χάσουν τα πολλά ζουμιά τους και αφήνουμε στην άκρη.
- Σβήνουμε με το βαλσάμικο. Αφήνουμε για λίγα λεπτά να εξατμιστεί το βαλσάμικο και προσθέτουμε τις ντομάτες.
- Προσθέτουμε πιπέρι και αλάτι και χαμηλώνουμε τη φωτιά.



- Μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.
- Όταν είναι σχεδόν έτοιμη η σάλτσα βγάζουμε τα κοτσάνια βασιλικού. (μπουκέ γκαρνί)
- Βάζουμε μία κατσαρόλα με αλατισμένο νερό στη φωτιά να βράσει. Μόλις βράσει το νερό, προσθέτουμε τα μακαρόνια και μαγειρεύουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, για 5-6 λεπτά. Θέλουμε τα μακαρόνια μας να είναι al dente.
- Μόλις τα ζυμαρικά είναι έτοιμα, τα βγάζουμε από τη φωτιά. Κρατάμε μία κούπα από το νερό που βράσαμε στην άκρη και ρίχνουμε τα μακαρόνια στο σουρωτήρι να στραγγίξουν.
- Ρίχνουμε τα ζυμαρικά στο τηγάνι με τη σάλτσα και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε στη σάλτσα μας, αν είναι κάπως πηχτή, λίγο από το νερό που έχουμε κρατήσει.
- Σερβίρουμε με επιπλέον φύλλα βασιλικού, φρέσκο πιπέρι, ελαιόλαδο και επιπλέον παρμεζάνα.



ΥΛΙΚΑ

500 γραμ. περίπου αλεύρι
δυνατό (αλεύρι σταρένιο για
ψωμί ή 00)

320 ml χλιαρό νερό

1 κύβο νωπή μαγιά 25 γρ. ή 1
φακελλάκι ξερή μαγιά

1 πρέζα ζάχαρη

1 κ.σ. ελαιόλαδο

1½ κ.γλ. αλάτι

λίγο καλαμποκάλευρο για το
άνοιγμα της ζύμης



• Εκτέλεση

- Για να φτιάξουμε τη ζύμη, βάζουμε σε ένα μπολ το δυνατό αλεύρι για πίτσα και το αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Κάνουμε λακούβα στο κέντρο.
- Διαλύουμε τη μαγιά σε λίγο από το νερό και ρίχνουμε τη ζάχαρη. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί. Όταν αφρίσει η επιφάνεια είναι έτοιμη.
- Ρίχνουμε την ενεργοποιημένη μαγιά στο αλεύρι. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο στο νερό, και όλο μαζί το ρίχνουμε στο αλεύρι. Με ένα κουτάλι ανακατεύουμε κυκλικά, από το κέντρο προς τα έξω. Όταν γίνει μάζα η ζύμη (θα είναι αραιή), αδειάζουμε όλα τα υλικά στον πάγκο, καθώς και όσο αλεύρι έχει μείνει στον πάτο του μπολ.
- Με αλευρωμένα χέρια αρχίζουμε και ζυμώνουμε με δυνατές κινήσεις. Κάνουμε τραβήγματα στη ζύμη, ανοίγοντάς τη και ξαναμαζεύοντάς τη.



- Η ζύμη για πίτσα πρέπει να είναι απαλή, ελαστική και εύπλαστη.
- Λαδώνουμε ή αλευρώνουμε ελαφρά ένα βαθύ μπολ και βάζουμε μέσα τη ζύμη. Σκεπάζουμε με νωπή πετσέτα ή μεμβράνη και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο για περίπου 2 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου ή 1 ώρα σε ζεστό σημείο.
- Αφού ανέβει η ζύμη, τη χωρίζουμε σε 4 κομμάτια. Φτιάχνουμε 4 πίτσες με διάμετρο 25 εκ. περίπου η καθεμία. Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι ζύμης είτε με τις άκρες των δαχτύλων, πιέζοντας με κυκλικές κινήσεις σε αλευρωμένη επιφάνεια, είτε με πλάστη αν θέλουμε να γίνει πιο λεπτή και πιο τραγανή. Φροντίζουμε περιμετρικά να δημιουργηθεί αυλάκι.
- Πασπαλίζοντας το ταψάκι με λίγο καλαμποκάλευρο πετυχαίνουμε πιο τραγανή κρούστα στο κάτω μέρος της πίτσας.



- Η ζύμη για πίτσα, διατηρείται στο ψυγείο για τρεις μέρες καλυμμένη με μεμβράνη και δύο μήνες στην κατάψυξη.
- Αν έχετε φούρνο με αντιστάσεις, προθερμαίνετε στους 220-230 βαθμούς C. Ακουμπήστε κάτω κάτω στο φούρνο σας αναποδογυρισμένο ταψί. Ανοίξτε τη ζύμη πίτσας πάνω στο ξύλο ή στον πάγκο που έχετε πασπαλίσει το καλαμποκάλευρο. Απλώστε σάλτσα ντομάτας και τα υλικά που θέλετε, τραβήξτε τη και ακουμπήστε τη στο καυτό ταψί. Ψήστε για περίπου 8-10 λεπτά.
- Για να δώσετε στη ζύμη της πίτσας αρώματα, μπορείτε να βάλετε αποξηραμένη ρίγανη ή βασιλικό ή θυμάρι που ταιριάζουν πολύ



ΤΕΛΟΣ

