

A detailed still life photograph showcasing a variety of fresh Mediterranean ingredients. In the foreground, there's a whole fish on a wooden board with lemon slices, a bowl of walnuts, a small bowl of olives, and a bunch of figs. To the right, a basket contains pears and purple grapes. The middle ground features a bowl of walnuts, a glass of red tomato sauce, a glass of yellow juice, and a jar of red lentils. The background is filled with pumpkins, yellow bell peppers, green beans, and bottles of olive oil. The overall scene is vibrant and emphasizes natural, healthy food.

Μεσογειακή Διατροφή

Νικόλας Ζουππουρής

ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΟΚΉ ΔΙΑΤΡΟΦΉ ΤΗΝ ΑΝΑΚΆΛΥΨΕ Ο ΑΝΣΕΛ ΚΙΣ



- 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.^[1] Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξεργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά,
αυγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γιαούρτι,
ελαιόλαδο, ελιές

Όσπρια, **ξηροί καρποί**,
φρούτα, λαχανικά

Κρασί (1-2 ποτήρια)

ΚΑΘΕ
ΜΕΡΑ

Ψωμί, δημητριακά,
ζυμαρικά, ρύζι

ΑΣΚΗΣΗ

ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΆΚΙ

ΥΛΙΚΆ:

1 ΚΙΛΌ ΣΟΥΠΙΕΣ, 1 ΚΙΛΌ ΣΠΑΝΆΚΙ, 1 ΠΟΤΗΡΙ ΛΆΔΙ, 2 ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, 1 ΚΡΑΣΟΠΌΤΗΡΟ ΛΕΥΚΌ ΚΡΑΣΙ, ΛΙΓΟ ΆΝΗΘΟ, ΔΥΟΣΜΟ, ΑΛΆΤΙ, ΠΙΠΕΡΙ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΣΟΥΠΙΕΣ, ΤΣΙΓΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΜΕ ΤΟ ΛΆΔΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΟΥΜΕ ΤΟΝ ΆΝΗΘΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΥΟΣΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΈΧΕΙΑ ΤΙΣ ΣΟΥΠΙΕΣ ΣΕ ΜΙΚΡΆ ΚΟΜΜΆΤΙΑ. ΌΤΑΝ ΠΆΡΟΥΝ ΜΙΑ ΒΡΆΣΗ ΣΒΗΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΚΡΑΣΙ, ΒΆΖΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΑΛΆΤΙ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙ ΚΑΙ 2 ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΌ ΚΑΙ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΌ ΝΑ ΜΙΣΟΨΗΘΕΪ. ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΟ ΣΠΑΝΆΚΙ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ ΚΑΙ ΣΕ 10 ΛΕΠΤΆ ΤΑ ΦΑΓΗΤΌ ΕΪΝΑΪΈΤΟΙΜΟ



- **Μεσογειακή σαλάτα κους κους**

Υλικά:

200 γραμμάρια κους κους (που δεν χρειάζεται βράσιμο, αλλά μόνο νερό), 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, 1 κολοκυθάκι, 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, 10-15 ελιές (χωρίς κουκούτσι κατά προτίμηση), μισό ματσάκι μαϊντανό, 100 γραμμάρια ρεβίθια νερόβραστα, 50 γραμμάρια ντομάτες λιαστές, 1 λεμόνι, ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζετε τα 200 γραμμάρια κους κούς σε ένα πλατύ και βαθύ μπολ (ή πυρέξ) και ρίχνετε 250ml (1/4 του λίτρου) βραστό νερό. Σκεπάζετε και το αφήνετε να φουσκώσει. Ψιλοκόβετε την πιπεριά, το κολοκυθάκι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα ρίχνετε σε ένα ήδη ζεστό τηγάνι και τα σωτάρετε μέχρι να ροδίσουν. "Σπάτε" το κους κούς ανακατεύοντάς το με ένα πιρούνι για να το χωρίσετε, και προσθέτετε τα μαγειρεμένα λαχανικά. Στην συνέχεια, ψιλοκόβετε τον μαϊντανό, τις ελιές, τις λιαστές ντομάτες και τα προσθέτουμε στο κους κούς. Βάζετε επίσης και τα ρεβίθια, τον χυμό από ένα λεμόνι, λίγο ελαιόλαδο (ποσότητα της αρεσκείας μας) και αλατοπίπερο



Πέννες με ψητά λαχανικά

Υλικά (για 4 άτομα):

500γρ πέννες, 300γρ τοματάκια Σαντορίνης, 4 κολοκυθάκια καθαρισμένα, 1 μικρό φρέσκο κρεμμύδι σε ροδέλες, 5 σκελίδες σκόρδο (ολόκληρες, με το φλούδι), 2 κ.σ. ελαιόλαδο, ρίγανη ή βασιλικό αποξηραμένο, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, αλάτι, τυρί φέτα ή κατίκι Δομοκού (προαιρετικά)

Εκτέλεση.

Προετοιμάστε όλα τα λαχανικά και βάλτε τα σε ένα ταψάκι φούρνου: τα τοματάκια κομμένα στη μέση, το κρεμμυδάκι σε φέτες, τα κολοκυθάκια σε ροδέλες. Το σκόρδο αφήστε το με το φλούδι για να ψηθεί και να μαλακώσει μέσα σ' αυτό. Καθώς περιμένετε να βράσει το νερό για τα ζυμαρικά, προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Προσθέστε τα μυρωδικά, λίγο ελαιόλαδο και αλάτι στα λαχανικά. Ανακατέψτε τα λαχανικά για να πάει παντού λάδι και αλάτι. Αφού βράσει το νερό, ρίξτε τα ζυμαρικά και βάλτε το ταψί με τα λαχανικά στο φούρνο για 10 λεπτά. Θα είναι έτοιμα σχεδόν ταυτόχρονα.

Μόλις είναι έτοιμα τα ζυμαρικά, σουρώστε τα και βάλτε τα πάλι μέσα στην κατσαρόλα. Ρίξτε μέσα τα ψημένα λαχανικά, μαζί με όλα τα ζουμιά που έμειναν στο ταψί από το ψήσιμο, και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε λίγο ακόμη ελαιόλαδο, αν δείτε πως είναι στεγνά. Σερβίρετε σε βαθύ πιάτο. Τα ψημένα σκόρδα μπορείτε να τα αφήσετε ή να τα αφαιρέσετε.





Μπαρμπούνια με ντομάτα στο φούρνο

Υλικά (για 4 μερίδες):

1 κιλό σχετικά μεγάλα μπαρμπούνια, 4 κ.σ. ελαιόλαδο, 2 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο, 1 κλαδί ψιλοκομμένο σέλερι (χωρίς τα φύλλα), 600 γρ. ντομάτες τριμμένες στον τρίφτη, 1 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό, αλατοπίπερο, ½ κουταλάκι ζάχαρη (αν χρειαστεί), 1-2 πρέζες ρίγανη

Εκτέλεση.

Καθαρίζετε από τα λέπια και τα εντόσθια τα μπαρμπούνια. Τα πλένετε καλά και τα κρατάτε κατόπιν μέρος. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς. Σε «πλακερό» σκεύος που μπαίνει και στο φούρνο, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο (αν δεν έχετε πλακερό, χρησιμοποιήστε τηγάνι) και προσθέτετε το σκόρδο και το σέλερι. Τα μαραίνετε ανακατεύοντας σε μέτρια φωτιά για 2 λεπτά περίπου (προσοχή να μην μαυρίσει το σκόρδο). Προσθέτετε και τον μαϊντανό και ανακατεύετε για μισό λεπτό ακόμη. Προσθέτετε τις ντομάτες, τη ρίγανη, αλατοπιπερώνετε και σιγοβράζετε για 3 - 4 λεπτά ώστε να πυκνώσει λίγο η σάλτσα. Δοκιμάζετε τη σάλτσα, αν χρειάζεται αλατοπίπερο και ζάχαρη.

Κατεβάζετε από τη φωτιά και βάζετε από πάνω τα μπαρμπούνια (αν κάνατε τη σάλτσα σε τηγάνι την μεταφέρετε και την απλώνετε σε ταψάκι). Αλατοπιπερώνετε ελαφρά τα ψάρια και ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 30 περίπου λεπτά (ο χρόνος μπορεί να αυξημειωθεί ανάλογα με το μέγεθος των ψαριών).