

A vibrant still life of fresh Mediterranean food. In the foreground, there's a loaf of rustic bread, a whole brown egg in a white cup, a slice of Swiss cheese, and sliced tomatoes. Behind them, a large head of broccoli, a red bell pepper, and a tomato are visible. To the right, there are cucumbers, eggplants, and more tomatoes. In the background, there are purple grapes and a pineapple. On the left, a glass jar with a red lid is partially visible. On the right, there are several white ceramic jars with lids. The overall scene is rich in color and texture, representing a healthy and diverse diet.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Αλέξανδρος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΈΣ ΣΥΝΉΘΕΙΕΣ, ΥΠΆΡΧΟΥΝ ΑΡΚΕΤΆ
ΚΟΙΝΆ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΆ, ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΌΤΕΡΑ ΑΠΌ ΤΑ
ΟΠΟΪΑ ΑΠΟΡΡΈΟΥΝ ΑΠΌ ΤΟ ΓΕΓΟΝΌΣ ΌΤΙ ΤΟ
ΕΛΑΪΌΛΑΔΟ ΚΑΤΑΛΑΜΒΆΝΕΙ ΚΕΝΤΡΙΚΉ ΘΈΣΗ ΣΤΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΉ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΏΝ ΑΥΤΏΝ ■



ΤΗΝ ΑΝΑΚ'ΑΛΥΨΕ
'ΑΝΣΕΛ ΚΙΣ



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

- 
- Όπως φαίνεται από το γράφημα, στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται η συστηματική σωματική άσκηση και η συμβουλή «να απολαμβάνουμε τα γεύματά μας μαζί με άλλους», κάτι που υποδεικνύει ότι η μεσογειακή διατροφή είναι τρόπος ζωής και όχι ένα απλό διατροφικό πλάνο. Προωθεί την ίδια την κουλτούρα των λαών της Μεσογείου, ένα πνεύμα ενεργητικό που ανθίζει όταν ποτίζεται με τη συντροφικότητα.

- Η πυραμίδα χωρίζεται σε τρία κομμάτια τα καθημερινά τα μηνιαία και εκείνα που πρέπει να τρώμε κάθε μια εβδομάδα



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 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 κατά 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 κάνετε 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 αυξομειωθεί ανάλογα με το

- Μεσογειακό κοτόπουλο διαίτης
- Υλικά:
- 1 στήθος κοτόπουλου κομμένο σε κύβους, 1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους, 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 2-3 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου, 1 φλιτζάνι μανιτάρια σε φέτες, 1 πιπεριά κομμένη σε ραβδάκια, 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα, 2 κ.σ ελαιόλαδο, λίγο κάρυ, αλάτι, πιπέρι, λίγη ρίγανη
- Εκτέλεση:
- Βάζετε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και το σωτάρετε. Προσθέτετε το κοτόπουλο και τα υπόλοιπα υλικά εκτός από την ντομάτα, να σωταριστούν. Τέλος προσθέτετε και την ντομάτα και λίγο νερό και αφήνετε σκεπασμένο να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο και να πιεί τα υγρά του.
- Την συνταγή εντοπίσαμε στα Κουζίνοσκαλίσματα

ΚΑΙ Η ΤΕΛΕΥΤΑΪΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

- 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.

