

Μεσογειακή Διατροφή

Αθηνά



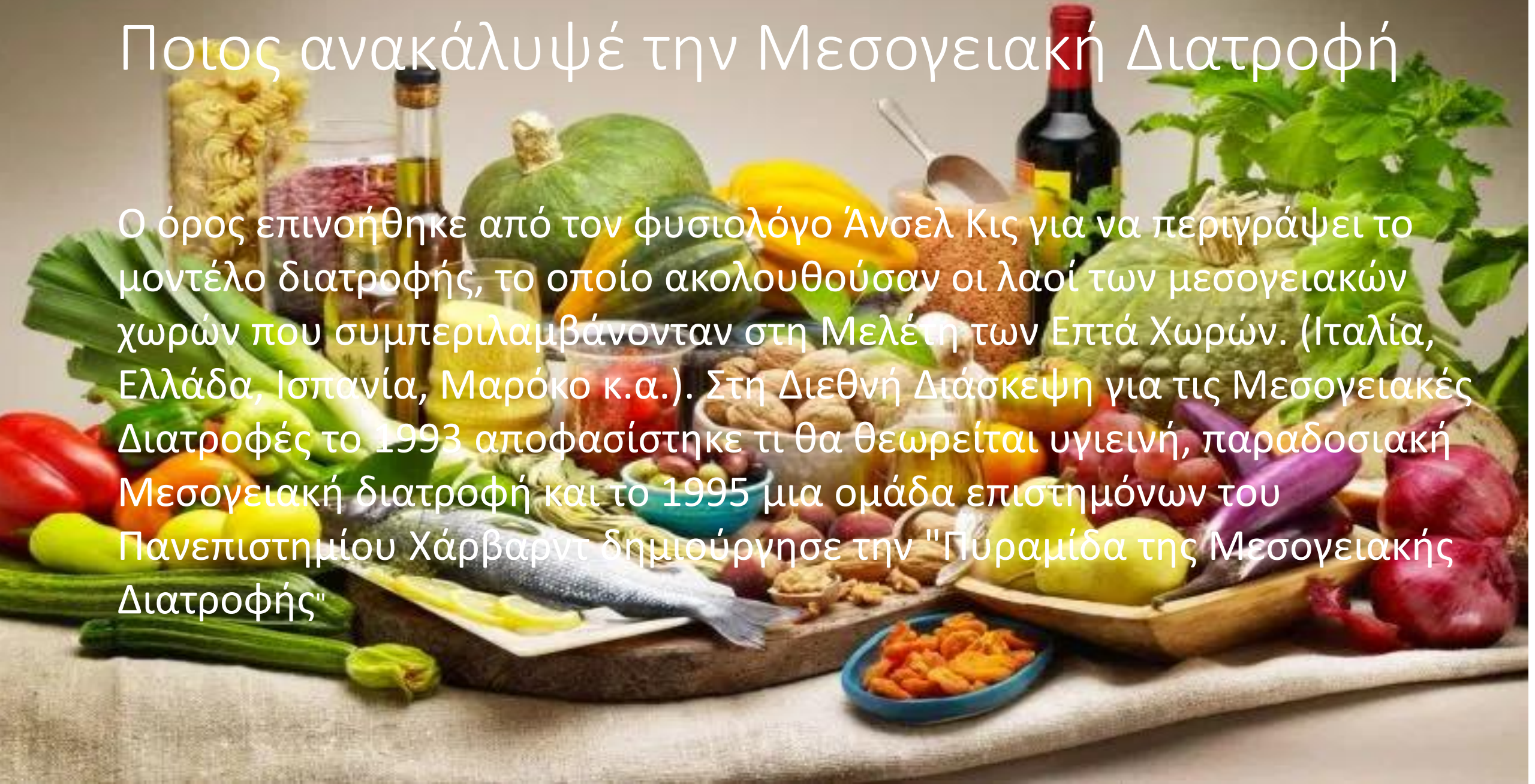
Τι είναι η Μεσογειακή Διατροφή

- Η Μεσόγειος θάλασσα πιάνει μερικές χώρες και νησιά .Το κλίμα της Μεσόγειου θάλασσας επιτρέπει να βγαίνουν τροφές που βγαίνουν μόνο εκεί . Έτσι υπάρχουν Μεσογειακές συνταγές που είναι μόνο εκεί .



Ποιος ανακάλυψε την Μεσογειακή Διατροφή

Ο όρος επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών. (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία, Μαρόκο κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Η πυραμίδα μεσογειακής διατροφής μας λέει τι πρέπει να τρώμε στη ζωή μας .

Όπως το ψωμί , τα μακαρόνια , το ρύζι, όλα από σιτάρι πρέπει να τρώμε κάθε μέρα.

Τα φρούτα ,τα λαχανικά ,τα όσπρια γαλακτοκομικά και λάδια πρέπει να τα καταναλώνουμε καθημερινά.

Επίσης τα γλυκά , τα αυγά τα πουλερικά και τα ψάρια μια με δύο φορές την εβδομάδα.

Το κόκκινο κρέας πρέπει να τρώμε μια φορά τον μήνα

Το πιο σημαντικό η πυραμίδα μας συμβουλεύει να καταναλώνουμε 6 ποτήρια την ημέρα και κρασί με το μέτρο.

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Μεσογειακές συνταγές

Μαχαλεπί

10 κουταλιές
νισεστέ,
10 φλ. νερό,
ζάχαρη,
σιρόπι
τριαντάφυλλου,
ροδόσταγμα

Βάζετε ένα μπολ βάζετε μπόλικο παγωμένο νερό και βυθίζετε μέσα 10-12 πιατάκια του γλυκού. Βάζετε το νισεστέ σε ένα μπολ και ρίχνετε 2 φλιτζάνια νερό. Ανακατεύετε με ένα σύρμα για να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Σε μια αντικολλητική κατσαρόλα βάζετε το υπόλοιπο νερό (8 φλιτζάνια) και το αφήνετε να κοχλάσει.

Βήμα 2

Μετά, ρίχνετε σιγά – σιγά το μίγμα του νισεστέ και ανακατεύετε με μια ξύλινη κουτάλα. Χαμηλώνετε τη φωτιά στο μέτριο και αφήνετε το μαχαλεπί να κοχλάσει για 10 – 15 λεπτά. Όσο περισσότερο το αφήσετε, τόσο πιο άσπρο και δεμένο θα είναι το μαχαλεπί.

Βήμα 3

Κατά διαστήματα ανακατεύετε. Στραγγίζετε τα πιατάκια (χωρίς να τα σκουπίσετε) και τα απλώνετε στον πάγκο σας. Βάζετε μέσα 1-2 κουτάλες μαχαλεπί και το αφήνετε να κρυώσει καλά.

Βήμα 4

Ακολουθώντας, ρίχνετε μπόλικο παγωμένο νερό σε ένα μεγάλο μπολ. Βάζετε πάνω από το πιάτο 2-3 κουταλιές νερό και πιέζετε ελάχιστα γύρω – γύρω το μαχαλεπί να ξεκολλήσει από το πιατάκι. Το βάζετε στο μπολ με το νερό και το τοποθετείτε στο ψυγείο. Σερβίρετε το μαχαλεπί σε ένα βαθύ πιάτο βάζοντας ο καθένας όση ζάχαρη, σιρόπι τριαντάφυλλου και όσο ροδόσταγμα επιθυμεί.

Κοτόπουλο με Πιπεριές και Κρέμα Γάλακτος

- 2 Κοτόπουλο στήθος σε κομματάκια 300γρ
- κρέμα γάλακτος
- Κόκκινη πιπεριά κίτρινη πορτοκαλί
- 1 μικρό κεσεδάκι φρέσκαμανιτάρια κομμένα. Σοτάρω αρχικά σε ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο το κοτόπουλο και το βάζω στην άκρη.
- Σοτάρω τώρα τις πιπεριές και ταμανιτάρια και μόλις είναι έτοιμα ρίχνω και το κοτόπουλο.
- Σβήνω με το αλκοόλ και δυναμώνω τη φωτιά να εξατμιστεί.
- Ρίχνω αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και μόλις είναι έτοιμο ρίχνω την κρέμα γάλακτος και χαμηλώνω τη φωτιά να σιγοβράσει για περίπου 20 λεπτά.
- Ρίχνω δύο κουταλιές τις σούπας τυρί φιλαδέλφεια, το ανακατεύω και αφήνω ακόμα 5-10 λεπτά και κλείνω το μάτι.
- Θυμάρι αλάτι πιπέρι
- Λίγο κονιάκ η ουίσκι για να το σβήσουμε
- 2 κουταλιές της σούπας φιλαδέλφεια

Σοτάρω αρχικά σε ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο το κοτόπουλο και το βάζω στην άκρη.

Σοτάρω τώρα τις πιπεριές και ταμανιτάρια και μόλις είναι έτοιμα ρίχνω και το κοτόπουλο.

Σβήνω με το αλκοόλ και δυναμώνω τη φωτιά να εξατμιστεί.

Ρίχνω αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και μόλις είναι έτοιμο ρίχνω την κρέμα γάλακτος και χαμηλώνω τη φωτιά να σιγοβράσει για περίπου 20 λεπτά.

Ρίχνω δύο κουταλιές τις σούπας τυρί φιλαδέλφεια, το ανακατεύω και αφήνω ακόμα 5-10 λεπτά και κλείνω το μάτι.

ΚΡΟΥΤΟΝ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΣΕ 4 ΕΥΚΟΛΑ ΒΗΜΑΤΑ

- 1. Κόβεις μια μπαγκέτα μπαγιάτικο ψωμί (ή όση σου έχει περισσέψει) σε φέτες πάχους 2-3 εκ. Στη2. Αραδιάζεις τα κυβάκια σε ένα ταψάκι. Περιχύνεις με ελαιόλαδο, πασπαλίζεις με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Προσθέτεις τριμμένη παρμεζάνα στην ποσότητα της αρεσκείας σου. Συμπληρώνεις με 1-2 λιωμένες σκελίδες σκόρδου.
- 3. Ψήνεις στο φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι τα κυβάκια να γίνουν τραγανά. Ανακατεύεις ελαφρώς ταρακουνώντας το ταψί για να ψηθούν ομοιόμορφα. Θα το καταλάβεις όταν ροδίσουν από όλες τις πλευρές.
- 4. Τα βγάζεις από το φούρνο και τα αφήνεις να κρυώσουν προτού τα χρησιμοποιήσεις στο φαγητό. Διατηρούνται σε αεροστεγές δοχείο για λίγες ημέρες. συνέχεια, κόβεις τις φέτες σε κυβάκια.