

Μεσογειακή Διατροφή

Γιώργος



Τι γνωρίζουμε για την Μεσογειακή Διατροφή

- Το 2013, η UNESCO πρόσθεσε τη Μεσογειακή διατροφή στον Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ιταλίας (δικαιούχος), της Γαλλίας, το Μαρόκο, της Ισπανίας, της Πορτογαλίας, της Ελλάδας, της Κύπρου και της Κροατίας διότι "Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, τελετουργικών, συμβόλων και παραδόσεων σχετικά με τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, το ψάρεμα, την κτηνοτροφία, τη συντήρηση, την επεξεργασία, το μαγείρεμα, και ιδίως την παροχή και την κατανάλωση των τροφίμων



Ποιός 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".



Οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής

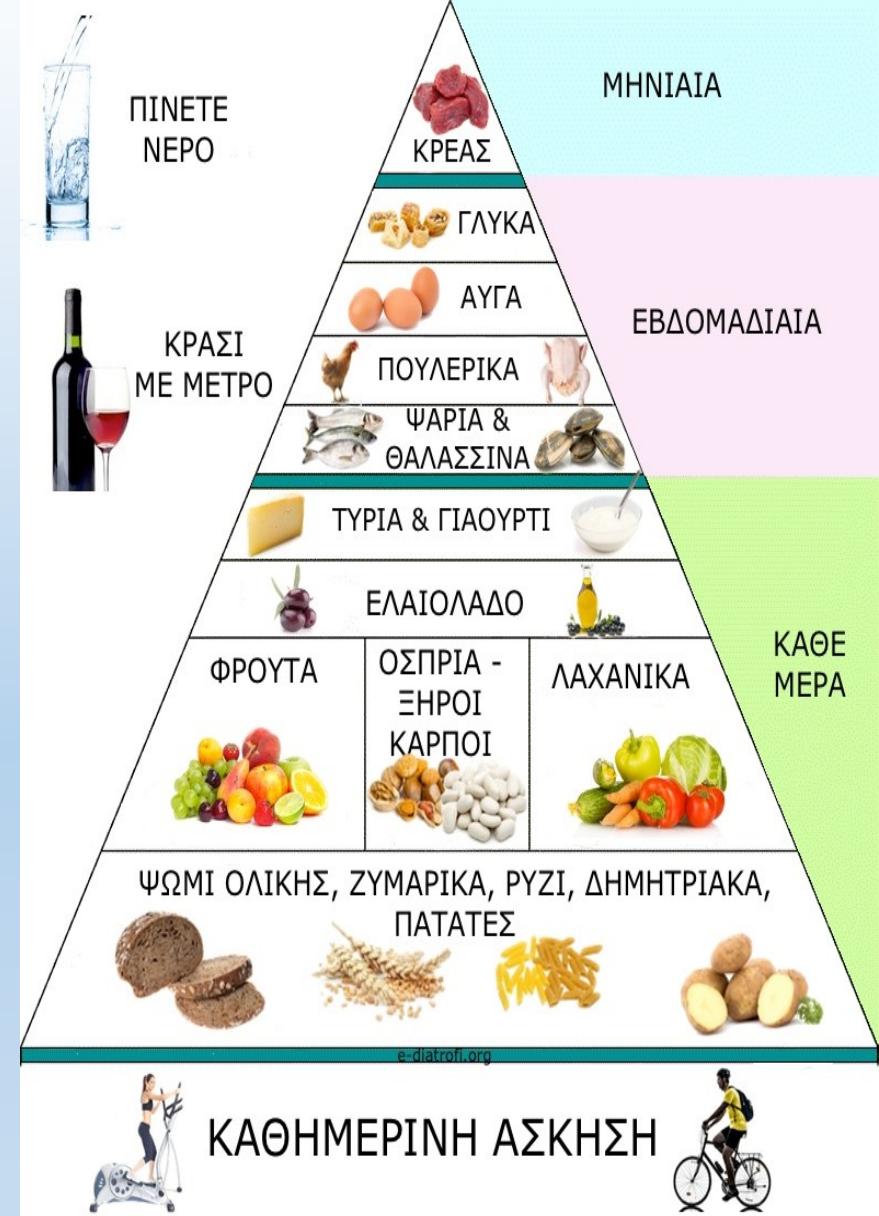
- Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά της συστατικά, τη σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο δεν σταματά να αποτελεί πηγή κλινικών μελετών παρέμβασης.

- Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη PREDIMED, εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για περίπου 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά.



Ανάλυση της πυραμίδας

- Το πρώτο επίπεδο (μηνιαία) περιλαμβάνει κόκκινο κρέας που άμα τρώμε πολύ βουλώνουν οι αρτηρίες μας.
- Το δεύτερο επίπεδο (εβδομαδιαία) συμπεριλαμβάνει γλυκά , αυγά , πουλερικά , ψάρια & θαλασσινά.
- Το τρίτο επίπεδο (κάθε μέρα) συμπεριλαμβάνει γαλακτοκομικά , ελαιόλαδο, φρούτα, όσπρια, λαχανικά & ζυμαρικά



Πατάτες γιαχνί με καλαμαράκια



- Συστατικά
- 1 κιλό πατάτες
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 30 γρ. κρασί λευκό
- 340 γρ. καλαμάρι, έτοιμο, σε πικάντικη σάλτσα
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- Για το σερβίρισμα
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- ελαιόλαδο
- φέτες ψωμί ολικής
- Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε κύβους 2 εκ.
- Βράζουμε τις πατάτες μαζί με αλάτι, πιπέρι και τον χυμό από ½ λεμόνι, μέχρι να μαλακώσουν, για 12-15 λεπτά. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τις πατάτες και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, τα κρεμμυδάκια, τα προσθέτουμε στο τηγάνι με τις πατάτες, και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά ακόμα.
- Σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε 1-2 λεπτά να εξατμιστεί.
- Προσθέτουμε το καλαμαράκι, αλάτι και πιπέρι. Προσοχή! Δεν θέλει πολύ πιπέρι γιατί η σάλτσα από την κονσέρβα είναι πικάντικη.
- Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα, για 1-2 λεπτά.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, ξύσμα λεμονιού, ελαιόλαδο και φέτες ψωμιού ολικής.

Καλοκαιρινή μεσογειακή μακαρονάδα με φέτα και λαχανικά

- 1 μελιτζάνα
- 1 κολοκύθι μεγάλο
- 1/2 πιπεριά κόκκινη
- 1/2 πιπεριά κίτρινη
- 1/2 πιπεριά πράσινη
- 2 ντομάτες ψιλοκομμένες
- 100 ml χυμό ντομάτας
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 150 γρ φέτα τριμμένη
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ρίγανη
- 1 πακέτο μακαρόνια



- Πλένετε όλα τα λαχανικά και κόβετε σε κύβους.
- Σωτάρτε σε μια κατσαρόλα με λίγο λάδι τα κομμένα λαχανικά για δύο λεπτά και στη συνέχεια προσθέτετε το χυμό ντομάτας.
- Αφήνετε να μαγειρευτεί μέχρι να γίνει μια πηχτή σάλτσα και στο τέλος προσθέτετε το αλάτι, το πιπέρι και τη ρίγανη.
- Βράζετε τα μακαρόνια αλντέντε για 7 λεπτά.
- Σερβίρετε τα μακαρόνια με τη σάλτσα και τέλος προσθέτετε τη φέτα και φρέσκια ρίγανη από πάνω.

Μπαρμπούνια με ντομάτα στο φούρνο

- 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



- 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 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 αυξομειωθεί ανάλογα με το μέγεθος των ψαριών).

Πέννες με ψητά λαχανικά

- 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)



- 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.