

~ / Μεσογειακή / ~
~ Διατροφή ~

Χαράλαμπο\$



Η πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής είναι :



- Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες της Κρήτης (μελέτη επτά χωρών) , και στην συνέχεια από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, 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.

- 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[5] και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".

- 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]
- Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

- 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 [7][8] 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."

Συνταγές:



- 3 τόνοι νερού μεγάλοι
- 1κιλό πατάτες
- 3 ντομάτες ψιλοκομμένες
- κανέλα
- δαφνόφυλλο
- Μακαρόνια Α
- αλάτι
- πιπέρι
- ζωμός λαχανικών
- 1 πρέζα ζάχαρη
- Ξηρός δυόσμος
- φυτικός βούτυρος
- μαϊντανός
- 1/3 φλυντζάνι λάδι
- 1/2 φλυντζανάκι κονιάκ
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- χυμο ντοματας

Παστίτσιο με τόνο



- 1 κ.γλ. κύμινο
- 4 κρεμμύδια
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 2 κ.σ. δυόσμο
- αλεύρι
- 1 κιλό ντομάτες
- μισό κιλό ρεβίθια
- ζάχαρη
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

Ρεβιθοκεφτέδες



Γίγαντες στο φούρνο

- 500 γρ. γίγαντες 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
 - 2 καρότα κομμένα σε φέτες ψιλές
- 4 ντομάτες μικρές χτυπημένες στο μπλέντερ
 - αλάτι
 - πιπέρι
 - ρίγανη
 - ½ κούπα ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
 - ½ ματσάκι μαιντανό
- 3 κλωναράκια σέλινο ψιλοκομμένο



- 6 μεγάλα καρότα
- τα πράσινα φύλλα από 2 τρυφερά φρέσκα κρεμμύδια
- 2 κ.σ. σταφίδα μαύρη
- 2 κ.σ. αμύγδαλα φιλέ
- 1 κ.σ. φρέσκο τζίντζερ τριμμένο
- Λίγο ξύσμα πορτοκαλιού
- Για το dressing
- Χυμό από 1/2 λεμόνι
- 2 κ.σ. χυμό πορτοκαλιού
- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.γ. μέλι
- 1 πρέζα κύμινο
- 1 πρέζα κανέλα
- Λίγο αλάτι
- Λίγο πιπέρι

Σαλάτα με/από καρότο

