



Μεσογειακή Διατροφή

Όλγα
Μιχαήλ

Τι είναι η μεσογειακή διατροφή

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 ελαιόλαδου, 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.

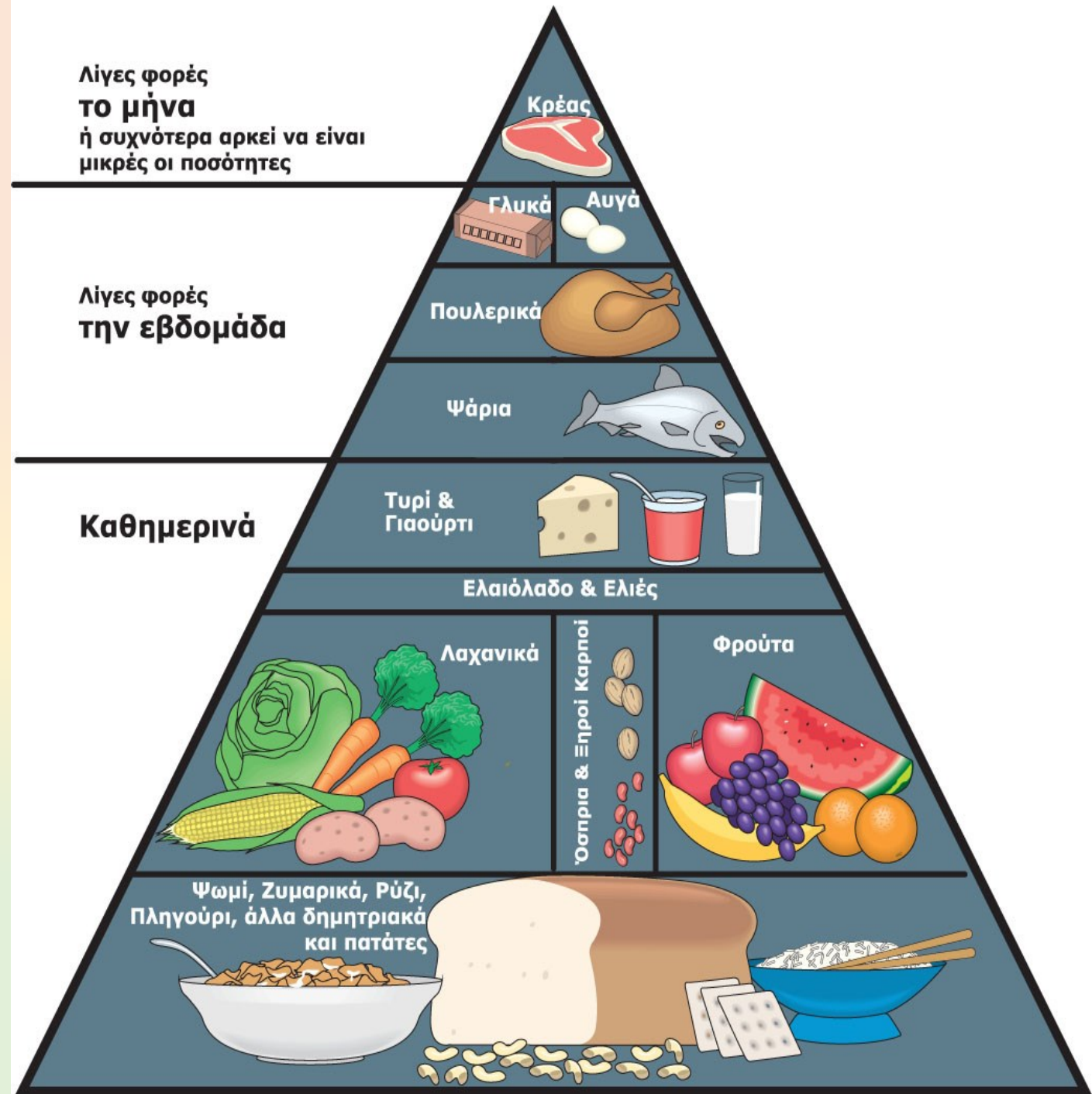


Ποιος ανακάλυψε την μεσογειακή διατροφή

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



Τι είναι η Μεσογειακή πυραμίδα

Σε μια πιο λεπτομερή ματιά παρατηρούμε τα εξής:

Στη βάση της καθημερινής διατροφής βρίσκονται τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος, το κάλιο κλπ, δηλαδή τα αμυλούχα ολικής άλεσης, τα φρούτα και τα λαχανικά. Οι ομάδες τροφίμων που απαρτίζουν τη βάση της πυραμίδας είναι:

Η ομάδα των αμυλούχων και δημητριακών

Η ομάδα των λαχανικών και η ομάδα των φρούτων

Στη συνέχεια, ακολουθεί το ελαιόλαδο, για να αναδείξει την σχεδόν αποκλειστική του χρήση στη Μεσογειακή διατροφή. Έρευνες έχουν δείξει άλλωστε πως η αντικατάσταση του κορεσμένου λίπους με μονοακόρεστο είναι ευεργετική για την υγεία και κυρίως την υγεία της καρδιάς. Η θέση του ελαιολάδου στην πυραμίδα οφείλεται, επίσης, στην υψηλή αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης Ε που περιέχει.



Εικόνες συνταγών Ακίς

Γλυκά
Κέικ
Κρέας
Ζυμαρικά
Σνακ & Σάντουιτς
Αλμυρές Πίτες & Τάρτες
Κοτόπουλο & Γαλοπούλα
Ρύζι & Πατάτες
Ψωμιά & Ζύμες
Σάλτσες & Μαρινάδες
Λαχανικά
Σαλάτες
Σούπες
Γλυκές Πίτες & Τάρτες
Λαδερά
Θαλασσινά & Ψάρια
Όσπρια
Σιροπιαστά
Ροφήματα & Ποτά
Τούρτες
Παγωτά



γιαουρτόπιτα

- **Υλικά συνταγής**

- 2 κεσ. γιαούρτι
- 3 φλ. ζάχαρη
- 5 μισή φλ. αλεύρι
- 2 βανίλιες
- 1 κ.γλ. σόδα
- 6 αυγά (χωριστά οι κρόκοι από τα αυγά)
- Για το σιρόπι
- 4 φλ. ζάχαρη
- 3 φλ. νερό
- Εκτέλεση συνταγής

- Αρχικά, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου.
- Βάζουμε σε ένα μπολ τη ζάχαρη και το ένα γιαούρτι και ανακατεύουμε.
- Στη συνέχεια, χτυπάμε τ'ασπράδια μαρέγκα και τα προσθέτουμε στο μείγμα.



Βάζετε στον κάδο ενός food processor, το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικινγκ πάουντερ, το αλάτι και τη βανίλια. Κτυπήστε να αναμειχθούν. Προσθέτετε το βούτυρο (κρύο) σε κομματάκια και το τυρί κρέμα. Κτυπήστε μέχρι να αρχίσει να σχηματίζετε μια ζύμη.

Βάζετε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνια. Την μαζεύετε σε μια μπάλα. Την χωρίζετε σε 2 ίσα μέρη. Το κάθε μέρος το σχηματίζετε με τις παλάμες σας σε ένα δίσκο. Τυλίγετε τη ζύμη σε πλαστική μεμβράνη και την αφήνετε στο ψυγείο για 30 λεπτά.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175 βαθμούς στον αέρα. Πασπαλίστε ένα μεγάλο κομμάτι αντικολλητικό χαρτί με αλεύρι. Βάζετε πάνω ένα δίσκο. Πασπαλίστε τον δίσκο με αλεύρι και ανοίξτε με τον πλάστη ένα στρογγυλό σχήμα, διαμέτρου 25 εκατοστά περίπου. Αλείβετε όλη την επιφάνεια του δίσκου με 3 περίπου κουταλιές μαρμελάδα και πασπαλίζετε με αμύγδαλα.

Με ένα κόπτη πίτσας, κόβετε το στρογγυλό σε 12 ίσα κομμάτια (το κόβετε πρώτα στα 4 και μετά 3 κομμάτια το κάθε τέταρτο. Αρχίζοντας από την εξωτερική πλευρά, τυλίγετε το κάθε κομμάτι σε ρολό, σαν μικρό κρουασανάκι. Βάζετε το κάθε κομμάτι σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί (η ένωση να είναι προς τα κάτω). Αλείφετε με κτυπημένο αυγό. Ψήνετε για 18-20 λεπτά. Τα κρυώνετε σε σχάρα. Τρώγονται ζεστά ή σε θερμοκρασία δωματίου

Πισκοτορολα με μαρμελάδα



Υλικά:

160 γρ. αλεύρι φαρίνα

25 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

1/8 κουταλάκι μπέικινγκ
πάουντερ

1/8 κουταλάκι αλάτι

1 φακελάκι βανίλια

250 γρ. βούτυρο ανάλατο

200 γρ. τυρί κρέμα (Cream
Cheese)

100 γρ. αμύγδαλα αλεσμένα

6 περίπου κουταλιές μαρμελάδα
STUTE χωρίς πρόσθετη ζάχαρη

1 αυγό

Γρανίτα καρπούζι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη και τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 2 λεπτά.

Μόλις αρχίσει να βράζει, αφήνουμε για 2-3 λεπτά και αφαιρούμε από τη φωτιά. Αφήνουμε το σιρόπι στην άκρη να κρυώσει.

Κόβουμε το καρπούζι σε κομμάτια 2-3 εκ. και τα πολτοποιούμε μαζί με το σιρόπι, το εκχύλισμα βανίλιας, τον χυμό και το ξύσμα από το λεμόνι στο μπλέντερ.

Μοιράζουμε το μείγμα σε παγοθήκες και τις τοποθετούμε στην κατάψυξη για 5-6 ώρες.

Όταν παγώσουν καλά και πρόκειται να σερβίρουμε, αδειάζουμε τα παγάκια στο μπλέντερ και τα πολτοποιούμε μέχρι να έχουν την υφή του χιονιού.

Γεμίζουμε τα ποτήρια και σερβίρουμε με φέτες καρπουζιού.

Συστατικά

150 γρ. νερό

150 γρ. ζάχαρη καστανή

800 γρ. καρπούζι, καθαρισμένο

1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι

φέτες καρπούζι, για το σερβίρισμα



Ντοματόσουπα με ψωμί

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Κόβουμε τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια, το ψωμί σε κυβάκια, και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί.

Προσθέτουμε το θυμάρι και ψήνουμε στον φούρνο για 30-40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι ντομάτες.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά.

Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες και το σοτάρουμε για 3 λεπτά.

Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αδειάζουμε τις ψητές ντομάτες και το ψημένο ψωμί, μαζί με τα υγρά του ταψιού, στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε το φύλλο δάφνης, το νερό, αλάτι, πιπέρι, και βράζουμε για 10 λεπτά.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ, μέχρι να διαλυθούν και να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Μεταφέρουμε την κατσαρόλα πίσω στη φωτιά και αφήνουμε να πάρει μια βράση η σούπα.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και ελέγχουμε τα καρυκεύματα. Σερβίρουμε με κρουτόν και πασπαλίζουμε με έξτρα ελαιόλαδο και θυμάρι.



Συστατικά

500 γρ. ντομάτες

400 γρ. ψωμί

2 κλ. θυμάρι

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι

1 φύλλο δάφνης

800 γρ. νερό

αλάτι

πιπέρι

Για το σερβίρισμα

κρουτόν

ελαιόλαδο

θυμάρι