



Μεσογειακή διατροφή

Χρυσοβαλάντω

Τι γνωρίζουμε για την 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 την ανακάλυψε



- 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"

Μεσογειακή διατροφή και Οφέλη Υγείας

- Η μεσογειακή διατροφή, βασισμένη στα «καλά» λιπαρά, τα θαλασσινά και τα πολλά λαχανικά και φρούτα, έχει εδώ και καιρό εγκωμιαστεί για την ικανότητά της να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενείας. Όλοι επαινούν τη μεσογειακή διατροφή, αλλά γιατί; Με απλά λόγια: Μπορείτε να κερδίσετε σημαντικά οφέλη για την υγεία σας.



Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

- Τροφές 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.



Τι είναι η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

- **Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ** είναι ένα σχηματικό πρότυπο απεικόνισης των συστάσεων και οδηγιών για υγιεινή και ισορροπημένη. Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

Εικόνα της πυραμίδας-Τι σημαίνει κάθε επίπεδο

Καθημερινά

- Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ).
Ιδιαίτερα τα μη επεξεργασμένα παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.
- Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.

Εικόνα της πυραμίδας-Τι σημαίνει κάθε επίπεδο

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια. Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου εξαιτίας των ω3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.
- Πουλερικά. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
- Αυγά. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
- Γλυκά. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Εικόνα της πυραμίδας-Τι σημαίνει κάθε επίπεδο

Λίγες φορές τον μήνα

- Κρέας. Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες.



Πατάτες γιαχνί με καλαμαράκι

- Μέθοδος Εκτέλεσης
- Καθαρίζουμε της 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.

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



Συστατικά

700 γρ. αλεύρι για τσουρέκι

280 γρ. βούτυρο, κρύο

8 γρ. μαγιά ξηρή

70 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

40 γρ. νερό, χλιαρό

7 αβγά, μέτρια

50 γρ. γιαούρτι στραγγιστό

1 1/2 κ.γ. αλάτι

Για τη γέμιση

220 γρ. ζάχαρη καστανήταχύτητα..

30 γρ. κακάο, σε σκόνη

15 γρ. καφέ, στιγμιαίο

1 κ.σ. κανέλα

1/4 κ.γ. αλάτι

2 κ.σ. νερό

50 γρ. βούτυρο, λιωμένο

250 γρ. κουβερτούρα 65%, κακάο

Για το σερβίρισμα

ζάχαρη άχνη

Μπαμκα σοκολάτας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ρίχνουμε το αλεύρι σε ένα μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για 45 λεπτά. Κάνουμε αυτή τη διαδικασία επειδή θέλουμε το αλεύρι μας να είναι κρύο.

Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ με το φτερό σε μέτρια ταχύτητα το βούτυρο μέχρι να αφρατέψει και να μαλακώσει. Στη συνέχεια το μεταφέρουμε σε ένα μπολ με λαδόκολλα και το βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστούμε ξανά. Τη διαδικασία αυτή την κάνουμε γιατί θέλουμε το βούτυρο να είναι αφράτο και παγωμένο.

Καθαρίζουμε τον κάδο του μίξερ και σκουπίζουμε καλά. Ρίχνουμε στον κάδο τη μαγιά, 1 κ.γ. ζάχαρη και το νερό. Χτυπάμε με τον γάντζο για 2 λεπτά σε μεγάλη ταχύτητα



Πουρές μελιντζάνας

- Συστατικά
- 6 μελιτζάνες
- ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- 3 κ.σ. μέλι
- 5 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- αλάτι
- πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.

Καπνίζουμε τις μελιτζάνες πάνω στη φωτιά απευθείας χωρίς κάποιο σκεύος από κάτω τους.

Ψήνουμε στον φούρνο τις μελιτζάνες για 25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Τις αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και με ένα κουτάλι κρατάμε τη σάρκα τους.

Τις βάζουμε σε ένα τρυπητό ψιλοκομμένες και τις αφήνουμε για 45 λεπτά να στραγγίσουν τα υγρά τους (με αυτό τον τρόπο φεύγει η πικρή γεύση τους).

Τις περνάμε από το πολυμίξερ σε δυνατή ταχύτητα προσθέτοντας ελαιόλαδο, το σκόρδο, μέλι και μπαλσάμικο μέχρι να γίνει ένας απαλός αλλά πολύ έντονος πουρές.

Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.



Γεμιστά

- Συστατικά
- 500 γρ. πατάτες baby
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- Για τα λαχανικά
- 3 κρεμμύδια
- 6 ντομάτες
- 3 πιπεριές πράσινες
- Για τη γέμιση
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 350 γρ. ρύζι γλασέ
- 400 ml νερό
- 1 κύβο λαχανικών Maggi
- 2 σκ. σκόρδο

1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 κολοκυθάκι
1 καρότο
1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
αλάτι, αρκετό
πιπέρι, αρκετό
1 ματσάκι μαϊντανό
1 ματσάκι δυόσμο
1/3 ματσάκι άνηθο
Για τη συναρμολόγηση
2 κ.σ. ελαιόλαδο
200 ml νερό
Για το σερβίρισμα
ελαιόλαδο
φύλλα δυόσμου

Κόβουμε τις πατάτες κυδωνάτες αφήνοντας τη φλούδα για να γίνουν πιο νόστιμες.

Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.

Ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει το λάδι, προσθέτουμε τις πατάτες.

Αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά. Θέλουμε μόνο να δώσουμε ωραίο χρώμα στις πατάτες και όχι να τις ψήσουμε. Μόλις είναι έτοιμες τις βάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος φούρνου

