



Μεσογειακή Διατροφή

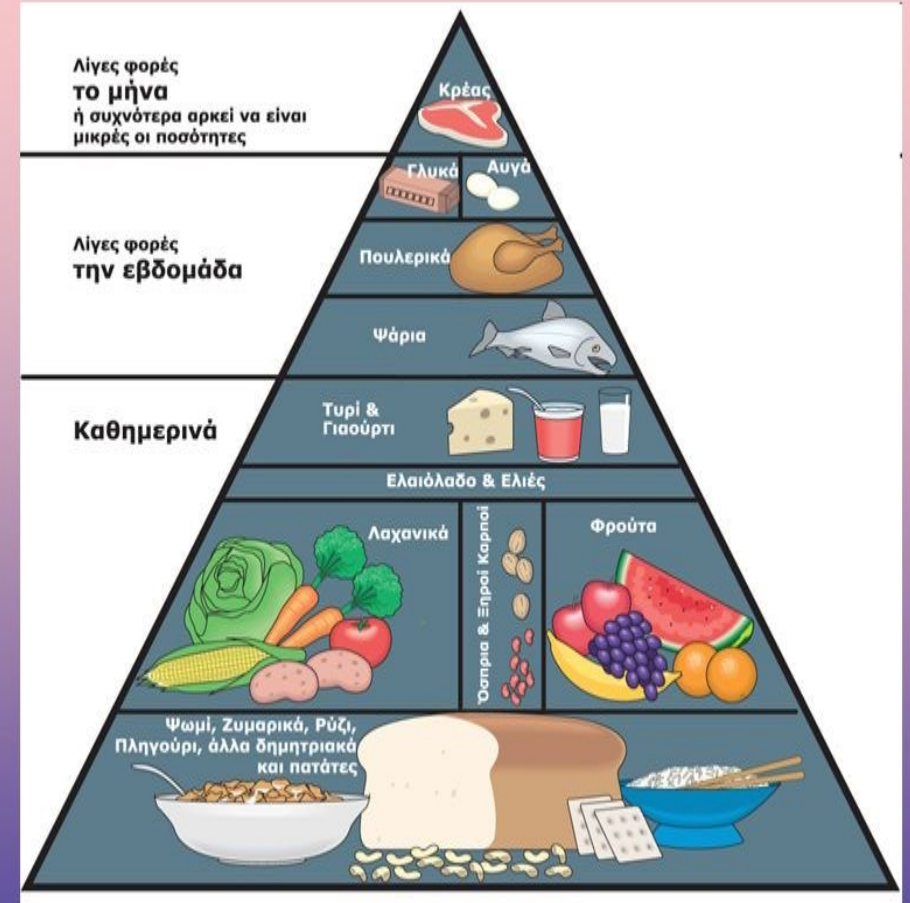
Εμμανουέλα

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 και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"

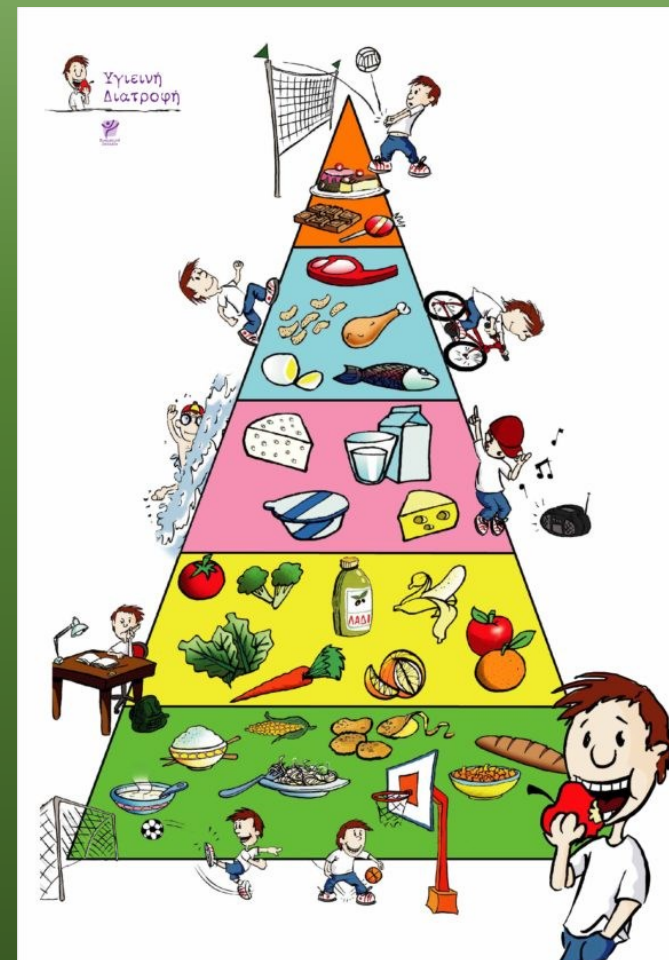
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



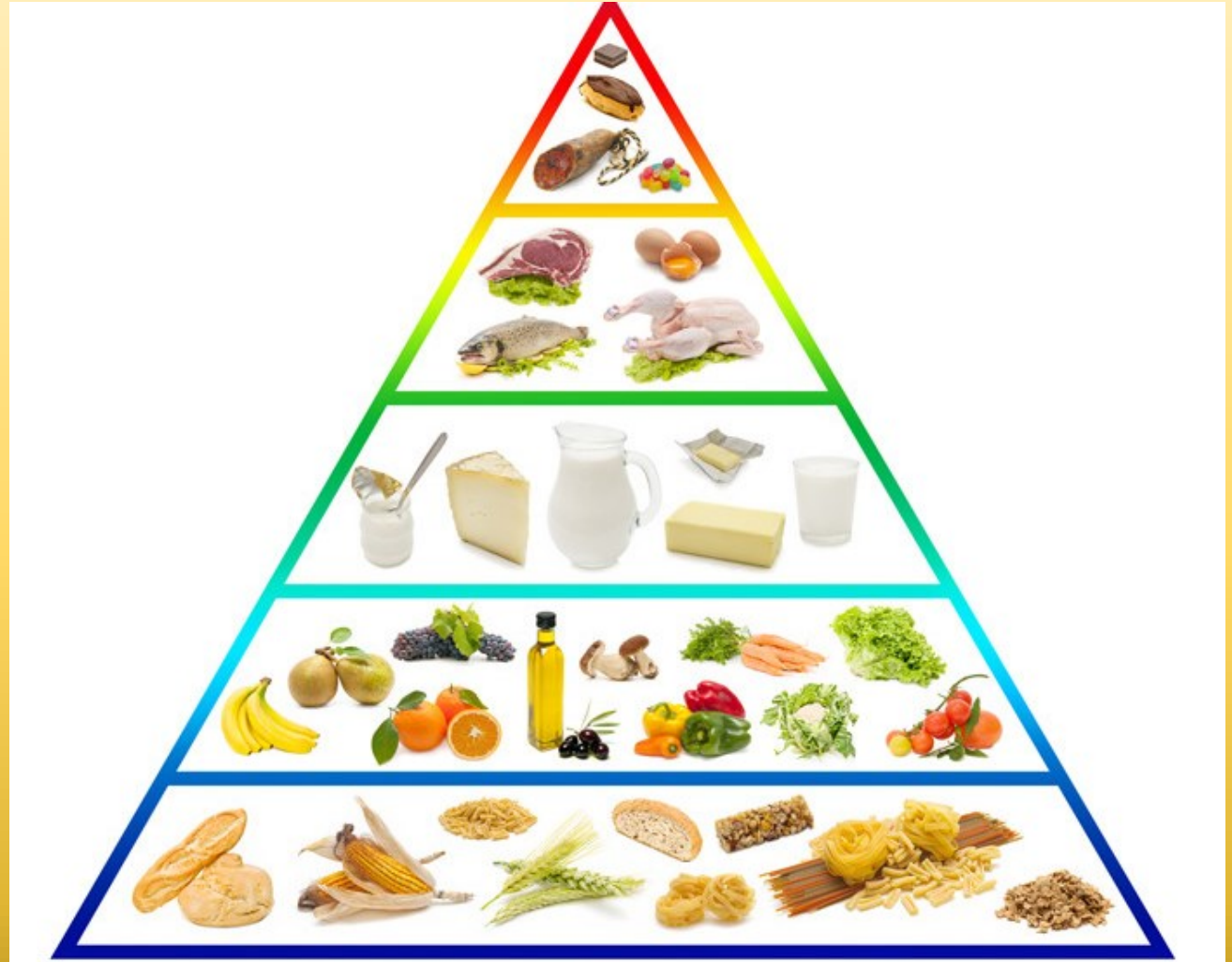
Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Η Μεσογειακή Διατροφή, με τα άφθονα θρεπτικά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



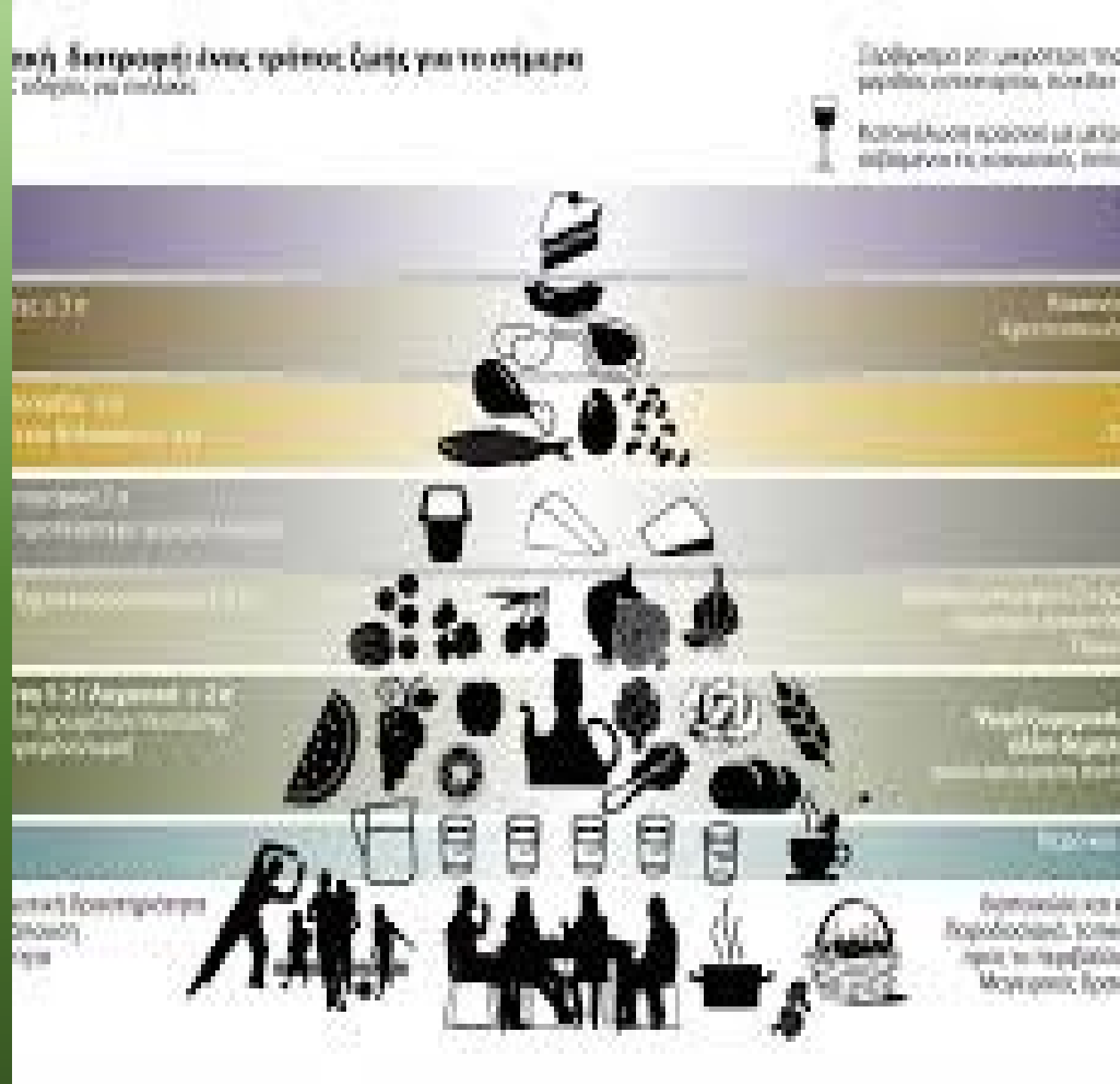
Πυραμίδα Μεσογειακή



Η μεσογειακή διατροφή αναφέρεται στον τρόπο διατροφής λαών που ζουν σε περιοχές που αναπτύσσονται τα ελαιόδεντρα γύρω από τη Μεσόγειο. Είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής που εμπνεύστηκε από τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας (κυρίως των κατοίκων της Κρήτης), της Ιταλίας, της Ισπανίας και των χωρών στα παράλια της Μέσης Ανατολής, περιοχές που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα.



Ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960. Αυτό το διατροφικό πρότυπο έκανε διάσημη την Ελλάδα, οδηγώντας τους επιστήμονες όλου του κόσμου να στρέψουν το ενδιαφέρον τους τόσο στο «φαινόμενο της Κρήτης» χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού της, όσο και γενικότερα στους λαούς της Μεσογείου. Η εφαρμογή της μεσογειακής διατροφής μπορεί να προσφέρει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, προάγοντας την υγεία και την ευεξία.



M

εσσογειακό κοτόπουλο διαίτης

Υλικά:

1 στήθος κοτόπουλου κομμένο σε κύβους, 1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους, 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι, 2-3 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου, 1 φλιτζάνι μανιτάρια σε φέτες, 1 πιπεριά κομμένη σε ραβδάκια, 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη φρέσκια ντομάτα, 2 κ.σ ελαιόλαδο, λίγο κάρυ, αλάτι, πιπέρι, λίγη ρίγανη

Εκτέλεση:

Βάζετε το ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι και το σωτάρετε. Προσθέτετε το κοτόπουλο και τα υπόλοιπα υλικά εκτός από την ντομάτα, να σωταριστούν. Τέλος προσθέτετε και την ντομάτα και λίγο νερό και αφήνετε σκεπασμένο να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο και να πιεί τα υγρά του.



M

εσογειακή σαλάτα κους κους

Υλικά:

200 γραμμάρια κους κους (που δεν χρειάζεται βράσιμο, αλλά μόνο νερό), 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, 1 κολοκυθάκι, 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, 10-15 ελιές (χωρίς κουκούτσι κατά προτίμηση), μισό ματσάκι μαϊντανό, 100 γραμμάρια ρεβίθια νερόβραστα, 50 γραμμάρια ντομάτες λιαστές, 1 λεμόνι, ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Βάζεις την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και προσθέτεις το νερό, το αλάτι, το δεντρολίβανο, τη ρίγανη, τη ζάχαρη, τη δάφνη και αφήνεις να πάρει μια βράση. Έπειτα αποσύρεις την κατσαρόλα από τη φωτιά για να κρυώσει.

Κόβεις τη χοιρινή σπάλα σε κομμάτια, περίπου 20 στο σύνολο, στο μέγεθος από ένα καπάκι πλαστικού μπουκαλιού νερού έκαστο. Παίρνεις την πανσέτα και, αφού αφαιρέσεις τυχόν κόκκαλα, την κόβεις σε 40 κομμάτια ίδιου περίπου μεγέθους με πριν.

Στη συνέχεια, παίρνεις το ειδικό “σφυράκι” μαγειρικής και, αφού βάλεις ένα κομμάτι μεμβράνης πάνω από κάθε κομματάκι κρέατος, το χτυπάς από κάθε πλευρά, ώστε να γίνει πιο λεπτό και “απλωμένο”. Κάνεις το ίδιο για όλα τα κομματάκια.

Στη συνέχεια, παίρνεις το ειδικό “σφυράκι” μαγειρικής και, αφού βάλεις ένα κομμάτι μεμβράνης πάνω από κάθε κομματάκι κρέατος, το χτυπάς από κάθε πλευρά, ώστε να γίνει πιο λεπτό και “απλωμένο”. Κάνεις το ίδιο για όλα τα κομματάκια.

Απλώνεις στον πάγκο σου κομμάτια από χαρτί κουζίνας, τη μία δίπλα στην άλλη. Βγάζεις τα κομμάτια κρέατος από την κατσαρόλα που ήταν στο ψυγείο και τα απλώνεις, με απόσταση το ένα από το άλλο, στο χαρτί.

Απλώνεις στον πάγκο σου κομμάτια από χαρτί κουζίνας, τη μία δίπλα στην άλλη. Βγάζεις τα κομμάτια κρέατος από την κατσαρόλα που ήταν στο ψυγείο και τα απλώνεις, με απόσταση το ένα από το άλλο, στο χαρτί.

Απλώνεις στον πάγκο σου κομμάτια από χαρτί κουζίνας, τη μία δίπλα στην άλλη. Βγάζεις τα κομμάτια κρέατος από την κατσαρόλα που ήταν στο ψυγείο και τα απλώνεις, με απόσταση το ένα από το άλλο, στο χαρτί.

Απλώνεις στον πάγκο σου κομμάτια από χαρτί κουζίνας, τη μία δίπλα στην άλλη. Βγάζεις τα κομμάτια κρέατος από την κατσαρόλα που ήταν στο ψυγείο και τα απλώνεις, με απόσταση το ένα από το άλλο, στο χαρτί.



4 μεγάλες πατάτες (περίπου 800 γραμμ.)
2 αυγά
4 κουτ. αλεύρι
2 κουτ. σπορέλαιο
1 ποτήρι τσαγιού γάλα
1 κουτ. γλ. γλυκιά πάπρικα
6-8 φέτες ζαμπόν
6-8 φέτες κασέρι gouda
ρίγανη
αλάτι
πιπέρι
προαιρετικά πιπεριές, φέτα, μανιτάρια,
ελιές
Πως το κάνεις:

Τρίβουμε τις πατάτες και τις στραγγίζουμε να φύγουν τα υγρά τους. Τις βάζουμε σε ένα μπολ και ρίχνουμε τα αυγά, το αλεύρι, το σπορέλαιο, το γάλα και τα μπαχαρικά.

Ανακατεύω και στρώνω το μείγμα μου σε λαδόκολλα. Ψήνω στους 180 βαθμούς για μισή ώρα.

Έπειτα το βγάζω και αφήνω λίγο να κρυώσει. Προσθέσω το ζαμπόν το κασέρι, τις πιπεριές και ότι άλλο επιθυμούμε και τυλίγω σε ρολό μαζί με τη λαδόκολλα. Όσον αφορά το κασέρι το gouda είναι το πιο κατάλληλο που λιώνει, και μετά μπορείς να προσθέσεις και άλλα όπως παρμεζάνα, τυρί φέτα, edam και ότι άλλο προτιμάς.

