

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



# ΝΙΚΗΤΑΣ

# 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 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

# ΠΟΙΟΣ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ

- 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 υγεία

- 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.

# Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής



# Μεσογειακές συνταγές:

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.

Την συνταγή εντοπίσαμε στα Κουζίνοσκαλίσματα



- 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



# Εκτέλεση:

- Βάζετε τα 200 γραμμάρια κους κούς σε ένα πλατύ και βαθύ μπολ (ή πυρέξ) και ρίχνετε 250ml (1/4 του λίτρου) βραστό νερό. Σκεπάζετε και το αφήνετε να φουσκώσει. Ψιλοκόβετε την πιπεριά, το κολοκυθάκι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα ρίχνετε σε ένα ήδη ζεστό τηγάνι και τα σωτάρετε μέχρι να ροδίσουν. "Σπάτε" το κους κούς ανακατεύοντάς το με ένα πιρούνι για να το χωρίσετε, και προσθέτετε τα μαγειρεμένα λαχανικά. Στην συνέχεια, ψιλοκόβετε τον μαϊντανό, τις ελιές, τις λιαστές ντομάτες και τα προσθέτουμε στο κους κούς. Βάζετε επίσης και τα ρεβίθια, τον χυμό από ένα λεμόνι, λίγο ελαιόλαδο (ποσότητα της αρεσκείας μας) και αλατοπίπερο.





- Σουπιές με σπανάκι
- Υλικά:
- 1 κιλό σουπιές, 1 κιλό σπανάκι, 1 ποτήρι λάδι, 2 κρεμμύδια, 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί, λίγο άνηθο, δυόσμο, αλάτι, πιπέρι.
- Εκτέλεση:
- Καθαρίζουμε τις σουπιές, τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι και προσθέτουμε τον άνηθο και το δυόσμο και στη συνέχεια τις σουπιές σε μικρά κομμάτια. Όταν πάρουν μια βράση σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι και 2 ποτήρια νερό και αφήνουμε το φαγητό να μισοψηθεί. Ρίχνουμε και το σπανάκι ψιλοκομμένο και σε 10 λεπτά τα φαγητό είναι έτοιμο.
- Την συνταγή εντοπίσαμε στο ExploreCrete



- Πέννες με ψητά λαχανικά
- Υλικά (για 4 άτομα):
- 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)



- Εκτέλεση:
- 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.



- **με ψητά λαχανικά**

**Υλικά** (για 4 άτομα):

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)

**Εκτέλεση:**

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.



# Μπαρμπούνια με ντομάτα στο φούρνο

- Υλικά (για 4 μερίδες):
- 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
- Εκτέλεση:
- 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.

