

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΥΡΤΗ



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 (Intervention studies).



• Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη PREDIMED [12], εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για περίπου 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά (ομάδα ελέγχου). Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης (follow up) διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 (σχέση αντιστρόφως ανάλογη). Επιπλέον, όταν τα αποτελέσματα των ομάδων μεσογειακής διατροφής συγκρίθηκαν με τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου (control group) διαπιστώθηκε μείωση στα κρούσματα διαβήτη της τάξεως του 52%. Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Diabetes Care καταλήγει ότι η Μεσογειακή διατροφή, χωρίς περιορισμό θερμίδων, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια άλλη ευρωπαϊκή τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη (EUROLIVE) [14] οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, βασικού συστατικού της μεσογειακής διατροφής, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων (OLABS) ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της "κακής" χοληστερόλης (oxidized LDL) και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν η οξείδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας (lipid oxidative damage) είναι αυξημένη [15]. Η οξειδωμένη αυτή μορφή της κακής χοληστερόλης (oxidized LDL) αποτελεί μόριο με ιδιαίτερα ενεργό ρόλο στη δημιουργία της αθηροσκλήρωσης. Σε αντίθεση, η δημιουργία αντισωμάτων (OLAB) από τον οργανισμό μας, κατά αυτής της οξειδωμένης μορφής φαίνεται να δρα προστατευτικά. Στην παραπάνω μελέτη συμμετείχαν 200 υγιείς Ευρωπαίοι άντρες, οι οποίοι κατανάλωσαν ελαιόλαδο με υψηλό, μεσαίο και χαμηλό ποσοστό φαινολικών συστατικών για τη διάρκεια τριών εβδομάδων. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι α) η συγκέντρωση των OLAB στο πλάσμα του αίματος των εθελοντών ήταν αντιστρόφως ανάλογη με την οξειδωμένη LDL ($p < 0.001$), β) όσο μεγαλύτερο ήταν το φαινολικό περιεχόμενο του ελαιόλαδου που κατανάλωναν, τόσο μεγαλύτερη ήταν η παραγωγή αντισωμάτων OLAB ($p < 0.023$).

Ποιος την ανακάλυψε την μεσογειακή διατροφή

Ο όρος “Μεσογειακή Διατροφή” επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Ancel Keys και τη γυναίκα του Margaret Keys όταν κατά το 1952 ταξίδεψαν στην Ιταλία και την Ισπανία και πραγματοποίησαν κάποιες πειραματικές έρευνες για την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη και τη διατροφή. Όσον αφορά το περιεχόμενό της, στη Διεθνή Διάσκεψη για τις δίαιτες των χωρών της Μεσογείου το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή.

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.[1] 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



Συστατικά
2 ¼ αλεύρι Φαρίνα «00»,
½ φλ. αλεύρι ολικής αλέσεως
1 ¼ κουταλάκι ξηρή μαγιά
1 κουταλάκι ζάχαρη
1 κουταλάκι αλάτι
¼ φλ. ελαιόλαδο
1 φλ. συν 1 κουταλιά νερό χλιαρό
Για τη γέμιση
1½ φλ. αναρή αλατισμένη σε κυβάκια
1 φλ. χαλούμι χοντροτριμμένο
1 κουταλιά φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα
2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
¼ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
1 μεγάλο αυγό.

Φτιάχνετε πρώτα το ζυμάρι: Βάζετε τα δύο είδη αλευριού, τη μαγιά, τη ζάχαρη και το αλάτι σε ένα μπολ. Ανακατεύετε να αναμιχθούν. Κάνετε ένα βαθούλωμα στη μέση και ρίχνετε το νερό και το ελαιόλαδο. Ανακατεύετε αρχικά με ένα κουτάλι και μετά ζυμώνετε με τα χέρια μέχρι να σχηματίσετε μια μαλακή ζύμη. Μπορείτε να κάνετε τη διαδικασία στον κάδο του μίξερ εφοδιασμένο με γάντζο για ζύμες. Λαδώνετε ελαφρά ένα μπολ και βάζετε μέσα τη ζύμη, περιστρέφοντάς την ώστε το λάδι να πάει παντού. Σκεπάζετε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και αφήνετε τη ζύμη να φουσκώσει για 1 ώρα.

Ετοιμάζετε τη γέμιση: Σε ένα μπολ, αναμιγνύετε την αναρή, το χαλούμι, το δυόσμο, το μαϊντανό και το πιπέρι. Χτυπάτε ελαφρά το αυγό και το προσθέτετε στο μπολ. Ανακατεύετε καλά.

Εναρμονολογείτε τις χαλλουμωτές: Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175°C.

Χωρίζετε το ζυμάρι και τη γέμιση σε 4 ίσες μερίδες. Αν θα φτιάξετε μικρές τότε το χωρίζετε σε 8. Παίρνετε ένα κομμάτι ζύμη, λαδώνετε τον πάγκο σας και ανοίγετε με τον πλάστη ένα στρογγυλό φύλλο με διάμετρο 23 εκατοστά περίπου. Βάζετε στο κέντρο του στρογγυλού μια «γραμμή» γέμιση, αρχίζοντας από το πάνω μέρος του κύκλου.

Ακολούθως, φέρνετε τις 2 πλευρές του κύκλου προς το κέντρο, πάνω από τη γέμιση και τις ενώνετε στο κέντρο, πιέζοντας με τα δάκτυλά σας, ώστε να κλείσουν ερμητικά. Συνεχίζετε μέχρι να εξαντληθούν τα υλικά. Βάζετε τις χαλλουμωτές σε ταψί φούρνου. Ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά.



Μια πλούσια, γευστική σαλάτα με κοτόπουλο, αβοκάντο και light σως που μπορείτε να τρώτε όλο το καλοκαίρι.

Επειδή προσωπικά τους καλοκαιρινούς μήνες δεν ανάβω φούρνο για κανένα λόγο, προτιμώ να φτιάχνω συνταγές που δεν θέλουν καθόλου μαγείρεμα (ή να θέλουν ελάχιστα), φτιάχνω συνταγές σαν κι αυτή που θα βρείτε παρακάτω.

Πόσο χρόνο θα χρειαστείτε για να φτιάξετε αυτή τη σαλάτα;

Όχι περισσότερο από 30 λεπτά. Η συνταγή που σας δίνω είναι για 4 μερίδες. Έτσι αν θέλετε να φτιάξετε περισσότερη για να έχετε και για δεύτερη ή τρίτη μέρα τότε δεν έχετε παρά να διπλασιάσετε ή να τριπλασιάσετε τις ποσότητες.

Τι γεύση έχει αυτή η κοτοσαλάτα με αβοκάντο;

Την πρώτη φορά που την έφτιαξα πριν από αρκετά χρόνια ένιωσα σαν να την είχα ξαναφάει σε κάποιο εστιατόριο στη Βαρκελώνη. Μπορεί να ήταν και ιδέα μου αλλά είχε μια γνώριμη, ιδιαίτερη γεύση που κάπου είχα ξαναφάει.

Ποια είναι τα βασικά συστατικά της σαλάτας;

Το κοτόπουλο

Το αβοκάντο

Τα πράσινα λαχανικά

και το dressing με μίσο

Όπα όπα! Τι είναι το μίσο;

Μην ταράζεστε. Μπορείτε να το βρείτε σε μαγαζιά που πουλάνε βιολογικά προϊόντα και είναι στην ουσία μια πάστα φτιαγμένη από φασόλια που χρησιμοποιούν σε όλες τις σαλάτες τους οι Ιάπωνες. Αν μάλιστα είστε γνώστες της Ιαπωνικής κουζίνας τότε σίγουρα θα ξέρετε το miso και την τέλεια γεύση του που νοστιμεύει ακόμα και την πιο άνοστη σαλάτα.

Μην ανησυχείτε, όμως! Σας έχω και εναλλακτική σε περίπτωση που δεν θέλετε να βάλετε miso στη σως σας. Θα τη βρείτε παρακάτω.



Βράζουμε τα μαύρα φασόλια σε μπόλικο νερό σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Με το που βράσουν για 5 λεπτά, σουρώνουμε, χύνουμε το νερό, και βράζουμε σε καθαρό νερό. Αφού βράσουν πάλι τα φασόλια για 5 λεπτά, πετάμε πάλι το νερό, και βράζουμε για 40 λεπτά σε καθαρό νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.

Απλώνουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα τα κομμάτια της τортίγιας.

Ραντίζουμε με το ελαιόλαδο, το θυμάρι, και ψήνουμε για 10-12 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανές και να ροδίσουν.

Σουρώνουμε τα φασόλια, και τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ.

Προσθέτουμε το καλαμπόκι, τις πιπεριές, το κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι.

Ψιλοκόβουμε το μαρούλι και το προσθέτουμε στο μπολ.

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το γιαούρτι με την sriacha και το κύμινο.

Περιχύνουμε στο μπολ και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε με τα τραγανά κομμάτια τортίγιας και φρέσκο θυμάρι



1 πακέτο ζυμαρικά ολικής άλεσης (βίδες)

1 μπρόκολο

3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.γ. κόκκινο πιπέρι

2 κ.σ. φυσικοβούτυρο

2 κ.σ. σως σόγιας

100 γρ. φιστίκια

ξύδι

Αλάτι

Διαδικασία:

Βράζουμε τα ζυμαρικά στον χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία και τοποθετούμε στη φωτιά μια μικρή κατσαρόλα. Προσθέτουμε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και ζεσταίνουμε σε μέτρια θερμοκρασία.

Κόβουμε το μπρόκολο σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στο κατσαρολάκι να βράσει, ρίχνουμε πιπέρι και 200 γραμμάρια νερό. Σκεπάζουμε με καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτεί μέχρι να μαλακώσει και να γίνει τρυφερό. Σε μπολ ανακατεύουμε ελαφρώς 2 κ.σ. ελαιόλαδο, ξύδι, φυσικοβούτυρο και τη σάλτσα σόγιας. Μόλις η σως είναι έτοιμη, προσθέτουμε στο μπολ τα ζυμαρικά, το μπρόκολο και τα φιστίκια. Απομένει να ανακατέψουμε καλά και σερβίρουμε.

