

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

# СЕКРЕТЫ СРЕДИЗЕМЬЯ

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ И  
РАДОСТИ

ВЯЧЕСЛАВ ПИГАРЕВ



# **Вячеслав Пигарев**

## **Секреты Средиземья:**

### **Рецепты долголетия и радости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69718063](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69718063)*

*SelfPub; 2023*

#### **Аннотация**

Хотите похудеть и восстановить жизненные силы, не прибегая к голодным диетам? Хотите открыть для себя ощущение вкусной еды, одновременно снижая вес и укрепляя свое здоровье? Средиземноморская диета отличается: основанная на веселье, это древний способ насладиться здоровой и вкусной пищей, который позволяет нам обрести более счастливое тело и более здоровую жизнь, не отказываясь при этом от любви к хорошей еде. Более того, благодаря сочетанию свежих и питательных продуктов, таких как фрукты, овощи, зерновые, бобовые и рыба, средиземноморская диета помогает предотвратить различные хронические заболевания и легко поддерживать здоровый вес. Эта книга станет вашим надежным гидом к долголетию и вкусу в повседневной жизни. Начните свое путешествие к здоровому телу и вкусной жизни сейчас! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	4
Глава 1: Знакомство с Средиземноморской Диетой	6
Глава 2: Ароматы Средиземья	20
Глава 3: Плоды Земли	34
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Вячеслав Пигарев**

## **Секреты Средиземья: Рецепты долголетия и радости**

### **Введение**

Средиземноморская диета – это не просто способ питания, это настоящий образ жизни, вдохновленный многовековой историей и богатой культурой Средиземноморья. Это путь к долголетию и радости, который сочетает в себе великолепный вкус и гармонию с природой.

В нашем суетливом мире, где быстрое питание и обработанные продукты часто становятся нашими спутниками, Средиземноморская диета напоминает нам о том, как правильное питание может сделать нашу жизнь более здоровой и насыщенной. Она вдохновляет нас вернуться к истокам и воссоздать простые, но удивительно вкусные блюда из натуральных ингредиентов.

В этой книге мы погрузимся в мир Средиземноморской диеты, изучим ее историю и культуру, разгадаем секреты использования оливкового масла и пряностей, познакомимся с

плодами земли и богатством моря. Мы обсудим роль физической активности и поддержания эмоционального баланса в этом образе жизни. И, конечно же, представим вам множество вкусных рецептов, которые помогут вам внедрить принципы Средиземноморской диеты в свой рацион.

Средиземноморская диета – это не диета в обычном понимании этого слова. Это не рацион, ограничивающий вас в выборе продуктов. Это приглашение к наслаждению каждым приемом пищи, к заботе о своем здоровье и к созданию гармоничного образа жизни.

Присоединитесь к нам в этом увлекательном путешествии в мир ароматов, вкусов и секретов Средиземноморской диеты. Позвольте себе открыть новые грани кулинарии и здоровья. Пусть эта книга станет вашим проводником в мире долголетия и радости.

# **Глава 1: Знакомство с Средиземноморской Диетой**

## **История и происхождение Средиземноморской диеты**

### **Основные принципы питания**

## **История и происхождение Средиземноморской диеты**

Средиземноморская традиция предлагает кухню, богатую красками, ароматами и воспоминаниями, которые поддерживают вкус и дух тех, кто живет в гармонии с природой. Все говорят о средиземноморской диете, но мало кто соблюдает ее правильно, что приводит читателя в замешательство. И поэтому у одних оно совпадает с пищей, другие отождествляют его с лапшой под мясным соусом, в смеси псевдо-исторических традиций и фольклора, которые не помогают решить вопрос, лежащий в основе любой диеты: соединить

и сбалансировать питание таким образом, чтобы удовлетворить качественные и количественные потребности человека и в определенном смысле сохранить его здоровье за счет использования веществ, помогающих организму выполнять нормальные жизненные функции.

Цель нашей работы – продемонстрировать, что сочетание вкуса и здоровья – это цель, которую может достичь абсолютно каждый, несмотря на тех, кто считает, что только щедрое потребление калорий может гарантировать качество блюда и удовлетворение потребителей. Это не должно быть абсолютной новинкой, поскольку солидные традиции средиземноморской кухни мы уже давно используем в широком разнообразии вкусных гастрономических блюд, от привлекательных цветов и сильных ароматов до абсолютно полезных для здоровья.

Средиземноморская диета берет свое начало в части суши, которая считается уникальной в своем роде, в бассейне Средиземного моря, который историки называют «колыбелью общества», поскольку в его географических границах происходила вся история древнего мира.

На его берегах простиралась долина Нила, место древней и развитой цивилизации, и два великих бассейна Тигра и Евфрата, которые были средой обитания цивилизаций шумеров, ассирийцев, вавилонян и персов. В Средиземноморском регионе возникла власть критян, затем появились финикийцы и образованные греки, вплоть до возникновения могу-

щества Рима, что позволило этой территории стать «доброй землей» между Востоком и Западом. С этого времени Средиземноморье стало местом встречи людей, которые благодаря своим контактам время от времени меняли культуры, обычаи, языки, религии и способы мышления о трансформации и изменении образа жизни с ходом истории. Столкновение этих двух культур привело к их частичной интеграции, так что даже пищевые привычки частично слились.

Истоки «средиземноморской диеты» теряются во времени, поскольку они уходят в пищевые привычки средневековья, когда древнеримская традиция – по образцу греческой – считала хлеб, вино и нефтепродукты символом сельской жизни. культура и земледелие (и избранные символы новой веры), дополненные овечьим сыром, овощами (порей, сельдерей, салат, цикорий, грибы), небольшим количеством мяса и сильным предпочтением рыбы и морепродуктов (из которых Древний Рим был очень прожорливым). Богатые классы любили свежую рыбу (ели в основном жареную на оливковом масле или на гриле) и морепродукты, особенно устриц, ели сырыми или жареными. Рабам Рима, однако, была суждена бедная пища, состоявшая из хлеба, полфунта маслин и оливкового масла в месяц, с небольшим количеством соленой рыбы и редко с небольшим количеством мяса.

Римская традиция вскоре вступила в противоречие со стилем питания, заимствованным из культуры германских народов, главным образом кочевников, живущих в тесной



гармонии с лесом, получавших из него же охоту, земледелие и собирательство большую часть пищевых ресурсов. Выращивали жирных свиней, широко использовавшихся на кухне, и выращивали овощи на небольших огородах недалеко от лагерей. Немногочисленные выращенные зерна использовались для приготовления не хлеба, а пива. Столкновение этих двух культур привело к их частичной интеграции, так что даже пищевые привычки частично слились. Однако, римская культура проявила нежелание менять стиль «средиземноморского» питания этим варварством.

Ключевые элементы средиземноморской диеты, а именно триада масляного хлеба и вина, вместо этого экспортировались в регионы континентальной Европы монашескими орденами, которые мигрировали в эти регионы для евангелизации этих народов. Хлеб, масло и вино фактически были центральными элементами христианской литургии, но позже они были использованы и в питании простых людей Европы. Новая культура питания, рожденная в результате союза и слияния диетических моделей двух разных цивилизаций, христианской Римской империи и германской, скрестилась с течением времени с третьей традицией – традицией арабского мира, которая развила свою собственную уникальную традицию. культура питания на южных берегах Средиземноморья.

Именно мусульмане дали толчок обновлению сельского хозяйства, что повлияло на модель питания, представив ви-

ды растений, известные или используемые только более богатыми социальными классами из-за высоких цен, такие как сахарный тростник, рис, цитрусовые, баклажаны, шпинат и специи, а также нашедшие применение в кухне Южной Европы розовая вода, апельсины, лимоны, миндаль и гранат.

Исламская культура, таким образом, участвует в изменении и трансформации культурного единства Средиземноморья, которое построил Рим, и вносит решающий вклад в формирующуюся новую кулинарную модель. Значительное количество продуктов, передаваемых мусульманами на латыни, тянут за собой методы приготовления и рецепты.

Другим событием огромного исторического значения было, как известно, открытие Америки европейцами. Это открытие также отражается в «покупке» со стороны кулинарной традиции новых продуктов питания, таких как картофель, помидоры, кукуруза, перец и перец чили, а также различные сорта фасоли. Помидор, «экзотическая диковинка», декоративный фрукт, который лишь с опозданием стали считать съедобным, был первым красным овощем, который обогатил нашу корзину растений и позже стал символом средиземноморской кухни.

Если центральная роль овощей является одним из самых оригинальных символов средиземноморской традиции, важно помнить о роли злаков как основы простого приготовления пищи и как оружия повседневного выживания, поскольку их «способность насыщать», уменьшая чувство голода.

муки бедных классов. Тип потребляемых злаков, а также способы трансформации принимают разные грани в зависимости от географических коннотаций и традиций, характеризующих население стран, граничащих со Средиземноморьем. Хлеб, полента, кускус, супы, паэлья и макароны – это разные способы употребления злаков.

Этот только что описанный исторический путь позволяет выявить множество сходств между средиземноморской диетой и современной диетой наших предков, чтобы продемонстрировать наличие истинного пути, который от питания египтян до открытия Америки привел к введению новых продуктов питания, дав нам Средиземноморская диета, какой мы ее знаем сегодня.

Средиземноморская диета – это модель питания, получившая столь широкое признание, которая принадлежит к культурным, историческим, социальным, территориальным и экологическим аспектам и тесно связана с образом жизни средиземноморских народов на протяжении всей их истории. Кандидатское досье, представленное в ЮНЕСКО, определяет средиземноморскую диету следующим образом: «... происходящее от греческого слова «диаита» – образ жизни, образ жизни – это социальная практика, основанная на всех «навыках», знаниях, традициях. начиная от ландшафта и заканчивая столом и охватывая Средиземноморский бассейн, культуру, сбор урожая, рыбную ловлю, сохранение, обработку, приготовление, приготовление пищи и, в частности, то,

как мы потребляем, то есть веселье».

Средиземноморская диета, известная прежде всего как модель питания, повышает качество и безопасность продуктов питания, а также их связь с страной происхождения. Она предлагает простую кухню, но богатую воображением и вкусами, в полной мере использующую все аспекты здорового питания. Это этический выбор, сохраняющий традиции и обычаи народов Средиземноморского бассейна. Кормление может серьезно повлиять на здоровье людей; это связано с тем, что хороший статус питания помогает поддерживать хороший уровень здоровья и предотвращать метаболические заболевания, такие как ожирение, диабет, гипертония и т. д.

Средиземноморская диета также является «ресурсом для устойчивого развития и очень важна для всех стран, граничащих с Средиземноморья, к экономическому и культурному эффекту, охватываемому продуктами питания по всему региону, а также к способности вызывать у местных жителей чувство преемственности и самобытности»

## **Основные принципы питания**

Средиземноморская диета подходит всем, а не только тем, кто придерживается критского (греческого) стиля питания. Просто примените следующие принципы к выбранному вами стилю кухни!

1. Оливковое масло первого холодного отжима в качестве

основного добавляемого жира.

Ежедневное употребление 3–4 столовых ложек (60–80 мл) оливкового масла первого холодного отжима обеспечивает полифенолы – эти мощные антиоксиданты, которые имеют ряд преимуществ:

Помогает предотвратить хронические болезни сердца и снизить риск развития рака.

Поддерживать иммунное здоровье

Помогает улучшить здоровье сосудов (защита артерий и кровеносных сосудов).

Улучшение здоровья костей

2. Ешьте овощи при каждом приеме пищи.

Листовая зелень, лук, чеснок и другие овощи содержат важные питательные вещества, такие как клетчатка, фолиевая кислота, витамины и необходимые минералы. Флавоноиды, содержащиеся в овощах, являются важными биологически активными соединениями, которые приносят пользу для здоровья, включая улучшение когнитивных функций и настроения.

Традиционные растительные диеты связаны с более низким уровнем хронических заболеваний и увеличением продолжительности жизни.

Чеснок, лук, травы и специи содержат большое количество флавоноидов или аллицина, которые полезны для сердечно-сосудистой системы, а также помогают улучшить когнитивные функции. Овощи с высоким содержанием калия,

магния и кальция снижают артериальное давление.

3. Включайте в свой рацион как минимум два блюда из бобовых каждую неделю.

Как консервированные, так и сухие бобовые содержат клетчатку, белок, витамины группы В, железо, цинк, кальций, магний, селен, фосфор, медь и калий – идеальную питательную альтернативу мясу. Употребление бобовых способствует здоровью сердца и снижению риска развития диабета 2 типа.

4. Рыба или моллюски три раза в неделю.

Рыба и морепродукты содержат длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые играют роль в регулировании функций нервной системы и здоровья сердечно-сосудистой системы. Омега-3 также могут играть роль в улучшении воспалительных состояний.

5. Меньше красного мяса

Мясо содержит биодоступный витамин В12 и является источником белкового железа, селена и цинка. Однако чрезмерное потребление имеет неблагоприятные последствия для здоровья. Выбор дикого мяса, выращенного на свободном выгуле, травяного откорма и замена мяса бобовыми, белым мясом или рыбой улучшит общее состояние здоровья.

6. Свежие фрукты ежедневно.

Фрукты – это удобная закуска, предварительно упакованная природой. Две порции фруктов в день содержат клетчатку, витамины А, С и В, фолиевую кислоту и флавоноиды, ко-

которые помогают защититься от окислительного процесса, способствующего старению.

7. Включайте орехи каждый день и сухофрукты в качестве закуски или десерта.

Одна порция орехов весит около 30 г и содержит полезные жиры, клетчатку, витамины С и Е, селен, магний и антиоксиданты. Употребление орехов связано со снижением окислительного стресса (старения) и снижением риска сердечных заболеваний.

8. Ешьте молочные продукты ежедневно.

Две порции молочных продуктов в день, предпочтительно включающие кисломолочные продукты, такие как греческий йогурт, содержат кальций, витамин D, фосфор, цинк, калий, витамины А и В12 и молочнокислые бактерии, которые способствуют здоровью кишечника и снижают риск рака толстой кишки. Йогурт может помочь регулировать время прохождения пищи от рта до толстой кишки.

9. Каждого сыра в меру, желательно фета.

Ферментированные молочные продукты, такие как сыр фета, богаты полезными биологически активными соединениями, которые способствуют здоровью кишечника и оптимальному иммунитету. Три порции сыра в неделю (30 г) приносят пользу для здоровья.

10. Включите в свой рацион цельно зерновой хлеб и хлопья.

Цельно зерновой хлеб, макароны, рис и картофель яв-

ляются источником ферментируемых углеводов, включая клетчатку, резистентный крахмал и олигосахариды. Цельно зерновые продукты также содержат антиоксиданты, витамины группы В, витамин Е, железо, магний, медь и селен. Эти питательные вещества защищают от болезней сердца, диабета 2 типа и ожирения.

Клетчатка – это неперевариваемый углевод, расщепляемый здоровыми кишечными бактериями на короткоцепочечные жирные кислоты и обеспечивающий энергией клетки, выстилающие кишечник. Короткоцепочечные жирные кислоты играют роль в снижении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, ожирения и других воспалительных состояний<sup>1</sup>.

11. Ешьте сладости в умеренных количествах в особых случаях.

Домашние сладости менее изысканны и, скорее всего, содержат полезные ингредиенты, такие как орехи, оливковое масло первого холодного отжима и молоко. Хранение сладостей для особых случаев помогает улучшить здоровье печени – чрезмерное потребление рафинированного сахара связано с ожирением печени и плохими последствиями для здоровья.

12. Включайте в свой рацион 3 яйца каждую неделю.

Яйца от кур на свободном выгуле или омега-3 добавляющих белок, холин, селен, витамин В12, рибофлавин, фосфор и жирорастворимые витамины к общему потреблению пита-



тельных веществ. Они также содержат жирные кислоты омега-3 и другие микроэлементы, которые помогают поддерживать здоровье глаз в последующие годы.

Вино необязательно, если вы любите алкоголь во время общения – лучше всего подойдет красное.

Одним из ключевых элементов средиземноморской диеты является прием пищи вместе с другими людьми: обеденный стол – это центральное место, где семья и друзья собираются вместе для создания чувства общности. Хотя алкоголь не обязателен для общения, он является необязательной частью средиземноморской диеты.

По возможности выбирайте красное вино – оно содержит антиоксиданты, такие как полифенолы и ресвератрол, которых нет в белом вине или спиртных напитках. Полифенолы могут помочь защитить слизистую оболочку кишечника. Ресвератрол защищает здоровье сердца и почек.

Речь идет о кухне, наполненной вкусом, а не об отдельных ингредиентах.

Употребление в пищу блюд, сочетающих в себе овощи и полезные жиры, увеличит антиоксидантную способность и усвоение питательных веществ из продуктов. Например, приготовление помидоров в оливковом масле увеличивает усвоение ликопина – питательного вещества, связанного с уменьшением количества рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ароматные травы, такие как мята и майоран (орегано),

повышают антиоксидантную способность салатов, а также заправка салата оливковым маслом первого отжима в сочетании с винным или яблочным уксусом.

Использование трав и специй при приготовлении еды может помочь уменьшить использование соли, используемой для улучшения вкуса блюд. Чрезмерное употребление соли связано с повышением гипертонии. Приготовление пищи и обучение кулинарным навыкам также связаны с улучшением состояния здоровья!

Мультикультурная средиземноморская диета

Требуется ли средиземноморская диета приготовления дома?

Совместное приготовление пищи и прием пищи являются ключевыми элементами традиционной средиземноморской диеты, однако в клинических исследованиях адаптация, обеспечивающая удобство и ограниченный доступ к средствам приготовления пищи, оказалась успешной.

Примеры блюд, не требующих приготовления, которые соответствуют элементам средиземноморской диеты, включают:

1. Салатный микс с цельно зерновыми крекерами и консервированными бобовыми или чечевицей.
2. Замороженные овощи с рисом для микроволновой печи, консервированной курицей и перцем
3. Огурец, помидор и морковь с цельно зерновым хлебом, рыбными консервами и лимонным соком

4. Руккола или шпинат с кускусом и орехами или ореховым маслом

Ко всем этим примерам можно добавить оливковое масло первого холодного отжима!

# **Глава 2: Ароматы Средиземья**

## **Роль оливкового масла в кулинарии и здоровом питании**

### **Специи и пряности, делающие блюда неповторимыми**

## **Роль оливкового масла в кулинарии и здоровом питании**

Регулярное использование оливкового масла первого холодного отжима (несколько столовых ложек в день) в качестве основного источника жира для приготовления пищи или добавления в качестве заправки или ароматизатора оценивается во всех методиках оценки, используемых для измерения приверженности средиземноморской диете. Существуют также исследования, которые показывают, что оливковое масло первого холодного отжима в качестве отдельного компонента диеты связано со значительным снижением

риска некоторых распространенных хронических заболеваний, включая инсульт и сердечно-сосудистые заболевания.

Особый интерес представляет растущее понимание того, что польза для здоровья оливкового масла первого отжима почти наверняка больше связана с его уникальными противовоспалительными и антиоксидантными соединениями, называемыми полифенолами, а не с его составом полезных моновенасыщенных жиров. Другие масла, особенно семена или «растительные масла», которые обычно считаются здоровой альтернативой, не имеют сопоставимых профилей этих «второстепенных соединений». Они действительно «незначительны» только в своих пропорциональных количествах, но явно обладают очень мощными биологическими эффектами, понимание которых растет по мере того, как показано, что смягчение хронических воспалительных процессов защищает от хронических заболеваний.

Это важно, поскольку высокие уровни этих полифенолов присутствуют только в оливковом масле в форме первого отжима, особенно, но не исключительно, когда они добавляются в сыром виде в качестве заправки, а не в современной форме обработанного и рафинированного оливкового масла. Это также зависит не только от сорта оливок, но, что более важно, от качества производства, сроков и тщательности сбора урожая, свежести и надлежащего хранения масла первого отжима.

Антиоксидантный эффект полифенолов в оливковом мас-

ле первого холодного отжима гарантирует, что вредное окисление жиров во время нагревания не происходит, что делает все обычные формы приготовления пищи на оливковом масле первого отжима полностью безопасными и значительно ниже «точки дымления», характеризующейся вредными изменениями в составе продуктов. . Это не должно быть сюрпризом, учитывая, что средиземноморская диета на протяжении поколений полагалась на использование оливкового масла первого отжима для приготовления пищи. Недавние исследования также показали, что перенос полифенолов между оливковым маслом первого отжима и овощами во время приготовления повышает антиоксидантный потенциал готового блюда и что эти полезные компоненты в небольшом количестве масла могут также уменьшить образование потенциально вредных химических веществ. при приготовлении вареного мяса.

Средиземноморская диета основана на цельных растительных продуктах. Он подчеркивает другие важные аспекты здорового образа жизни, в том числе социальную активность, осознанное поведение и физическую активность. Эта диета основана на традиционных продуктах из таких стран, как Греция, Италия, Испания и других стран, окружающих Средиземное море, и делает акцент на потреблении фруктов, овощей, цельного зерна, орехов и семян, бобовых и полезных жиров (например, оливкового масла и жирной рыбы.) вместе с некоторыми молочными продуктами. Мясо может

быть частью этой диеты, но оно рассматривается скорее как гарнир, а не центральный элемент еды. Травы и специи – основа усиления вкуса. US News & World Report еще раз оценил этот режим питания как лучший выбор для здорового питания. Фактически, она была признана лучшей диетой 2021 года в целом!

Оливковое масло, мононенасыщенный жир, входит в группу «здоровых» жиров и является важным компонентом средиземноморской диеты. Многие из преимуществ для здоровья связаны с полифенолами и олеиновой кислотой в масле. Оливковое масло Extra Virgin содержит самые полезные компоненты. В некоторых обсервационных исследованиях потребление оливкового масла было связано с более низким риском развития рака, особенно молочной железы, простаты и коло ректального рака, а также с меньшим количеством смертей от рака. Польза для здоровья распространяется и на другие хронические заболевания, такие как болезни сердца, за счет повышения уровня липидов в крови, снижения артериального давления и лечения диабета, помогая контролировать уровень инсулина.

Оливковое масло – основной жировой компонент средиземноморской диеты. Это очень универсальное масло, возможно, даже гораздо большее, чем думают люди.

Вот несколько интересных фактов и советов по добавлению оливкового масла:

1. Вы можете тушить (да, можете), жарить и запекать на

оливковом масле. Я знаю, что вы, возможно, слышали много разговоров о точках дымления оливкового масла; однако многое из этого является дезинформацией. Трудно сжечь оливковое масло или еду, особенно при использовании домашних методов приготовления пищи.

2. Покупая оливки, ищите на бутылке дату сбора; чем более свежий, тем лучше, меньше шансов, что он прогоркнет. К вашему сведению: дата продажи не имеет смысла, поскольку к ней не прилагается никакого юридического определения.

3. При обжаривании налейте в сковороду небольшое количество оливкового масла и нагрейте на слабом огне. Не добавляйте продукты, пока масло не нагреется.

4. Замените в рецептах сливочное масло на оливковое. Вы уменьшите количество насыщенных жиров и добавите полезные для сердца жиры. 1/2 стакана сливочного масла эквивалентны 1/4 стакана + 1 столовой ложке оливкового масла.

5. Оливковое масло холодного отжима сохраняет больше вкуса и полезных веществ.

6. Все масла (неважно какие) содержат одинаковое количество калорий и жиров на столовую ложку (120 калорий, 14 граммов жира). Когда на масле написано «легкое», это означает светлый цвет.

7. Перед приготовлением на гриле маринуйте мясо в маринадах на основе оливкового масла; это уменьшит количество канцерогенов, образующихся в процессе приготовления



на гриле.

8. Используйте оливковое масло для жарки яиц вместо сливочного масла.

9. Сбрызните попкорн оливковым маслом и приправами по вашему выбору, чтобы получить здоровую и богатую клетчаткой закуску.

10. При приготовлении чесночного хлеба используйте оливковое масло вместо сливочного.

11. Добавьте немного оливкового масла в салат из фасоли с травами и специями.

Очень важно, чтобы ключевая роль оливкового масла первого отжима в средиземноморской диете была широко понята. Очень обнадеживает тот факт, что не только увеличивается импорт оливкового масла первого холодного отжима на существующие рынки, но и развивающиеся рынки в развивающихся странах принимают его полезные для здоровья свойства и включают этот самый универсальный из жиров в местные кулинарные практики.

## **Специи и пряности, делающие блюда неповторимыми**

Приправы и специи – ароматические вещества растительного происхождения, свежие или сушеные, используются больше для придания вкуса и аромата, чем для питания. Но они также придают пище лечебные свойства и приносят

пользу для здоровья.

В частности, в средиземноморской диете специи и травы используются для придания вкуса и аромата, а также для уменьшения использования соли, что делает пищу более здоровой.

Средиземноморские травы происходят из богатых и разнообразных растений благодаря средиземноморскому ландшафту (рассмотрим страны, граничащие со Средиземным морем).

В регион входят горные хребты, леса, кустарники, водно-болотные угодья, побережья и острова. Благодаря богатому биоразнообразию здесь обитает 10% всех известных растений мира, что составляет более 30 000 видов. Из них половина не растет больше нигде в мире.

Средиземноморский регион огромен, и кулинарные традиции в разных странах неодинаковы. По этой причине средиземноморские специи в разных регионах используются по-разному.

Средиземноморские травы и специи, которые нужно использовать и почему

Ароматная трава с пряным вкусом и сладким ароматом, базилик используется в свежем или сушеном виде. Листья базилика бывают плоскими, маленькими, круглыми, зелеными, красными и фиолетовыми.

В средиземноморской кухне базилик используется в томатных соусах для пасты, салатах, маринадах, заправках и

готовых блюдах, таких как пицца, овощное карри, мясные блюда и т. д.

Базилик является основным ингредиентом одного из самых популярных соусов – соуса песто. Фиолетовый базилик является основным продуктом турецкой кухни, добавляя аромат в качестве гарнира к супам, тушеным блюдам, начинкам и основным блюдам.

Базилик совершенно некалориен, богат клетчаткой, обладает сильными антиоксидантными свойствами, а также обладает лечебными свойствами и эффектами.

Совет: базилик можно использовать свежий или сушеный. Однако сушеный базилик не такой ароматный, как свежий.

При использовании сушеного базилика используйте одну треть от количества свежих листьев базилика. Например, столовая ложка свежих листьев базилика будет равна чайной ложке сушеного сорта.

Ароматные и пикантные листья чеснока используются в качестве приправы для гарниров и салатов.

В некоторых средиземноморских странах, например, в Испании, луком особенно предпочитают украшать рыбу и морепродукты. Он хорошо сочетается с салатами, заправками, йогуртом, пастой, выпечкой, хумусом и супами.

Известно, что употребление в пищу сырого – свежего или сушеного – чеснока приносит много пользы для здоровья:

Это безопасно для диабетиков. Флавоноиды чеснока помогают бороться с диабетом 2 типа.

Он имеет низкое значение гликемического индекса, помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови и снижает высокий уровень сахара в крови.

Он обладает противомикробными и противораковыми свойствами.

### Кориандр

Кориандр используют в виде свежих листьев или семян. Его используют не только для приготовления блюд, но и для украшения и посыпки.

Он обладает антиоксидантными, противомикробными, модулирующими диабет и неврологическими преимуществами. Его используют для ароматизации мяса, птицы, карри, соусов и выпечки, таких как печенье и торты.

### Тмин

Специя из семян, используемая целиком или в молотом виде, имеет теплый вкус, используется в рагу, соусах, супах и пикантных блюдах. Это представитель семейства петрушек.

Тмин часто поджаривают, что придает ему дополнительный аромат. Это распространенная специя в ближневосточной кухне, используемая в приправе бахарат.

Он обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами, которые делают его полезным при лечении лихорадок и проблем с пищеварением.

### Фенхель

Специя из семян и луковиц, а также листовая трава фенхель происходят из цветкового растения, произрастающего в

Средиземноморском регионе. Однако в настоящее время он широко выращивается и встречается во многих частях мира.

Его научные свойства включают соединение под названием анетол, которое придает ему характерный вкус и аромат.

Известно, что фенхель используется в качестве лекарственного растения для лечения желудочно-кишечных заболеваний и инфекций верхних дыхательных путей. Он также полезен для выработки молока у кормящих матерей, употребляется в основном в виде чая с фенхелем.

В блюдах средиземноморской кухни он хорошо сочетается с супами, тушеными блюдами, мясом и морепродуктами, сырыми или приготовленными.

### Чеснок

Ключевой ингредиент традиционной средиземноморской кухни, чеснок имеет пряный, интенсивный вкус. Его используют сырым, сушеным и приготовленным.

Чеснок, известный как спасающее и сохраняющее растение, является одним из наиболее важных ингредиентов средиземноморской диеты, обладающим мощными лечебными свойствами: противовоспалительными, кардиозащитными, противораковыми, противодиабетическими, антибиотиками и т. д.

Это помогает снизить риск возникновения опухолей, рака и сердечно-сосудистых заболеваний, а также снижает риск артериального давления и хронических заболеваний.

Вы найдете чеснок в пасте, мясных блюдах, соусах, соусах

и супах.

### Орегано

Орегано – растение, произрастающее в Средиземноморском регионе. Он имеет слегка горьковатый вкус, но придает блюдам аромат, вкус и лечебную ценность.

Апигенин, присутствующий в базилике и орегано, приносит много пользы для здоровья:

### Петрушка

Еще одна распространенная приправа в средиземноморской кухне – петрушка. Его родиной является регион центрального Средиземноморья.

Обладая универсальным вкусом и зеленым ароматом, петрушка придает блюдам флавоноиды и противовоспалительные свойства – соусам, соусам песто, соусам, салатам и мясным блюдам.

Кроме того, его пряный вкус хорошо сочетается с птицей, картофелем, цельно зерновыми салатами и т. д.

### Розмарин

Розмарин родом из Средиземноморья и Азии. Он имеет слегка горьковатый вкус, отчетливый аромат и ощущение чая.

Розмарин связан с противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Исследования конкретно показывают корреляцию между употреблением розмарина пациентами и снижением риска развития рака.

Его используют в свежем или сушеном виде для припра-

вы к мясу, добавляют в тушеные блюда, а также в тесто для хлеба и печенья для придания аромата.

### Шалфей

Земляные, травянистые и древесные листья шалфея можно использовать свежими или сушеными. Сухую разновидность обычно измельчают или натирают.

Обладая вкусом, похожим на розмарин, он хорошо сочетается с птицей, морепродуктами, макаронами, начинками и приправами.

Совет: если вы используете свежие листья шалфея, лучше добавлять их в конце процесса приготовления. Сушеный шалфей вкуснее всего, если его добавить вначале, чтобы вкусы смешались с блюдом.

### Эстрагон

Еще одна трава, часто встречающаяся в блюдах средиземноморской кухни, – это эстрагон, густая ароматная трава.

Листья эстрагона ярко-зеленые и имеют теплый аромат, похожий на звездчатый анис. Известно, что это растение обладает противодиабетическими свойствами.

Вы найдете эту траву в соусах, мясе, заправках для салатов, тушеных блюдах, сырах, соленьях и многом другом. Сушеный эстрагон часто добавляют в смеси специй и приправ.

### Тимьян

Листья тимьяна, древесной ароматной травы, произрастающей в Средиземноморском регионе, длинные и мясистые. Употребляемый в свежем или сушеном виде, тимьян хо-

рошо сочетается с супами, соусами, жареными овощами, макаронами и многим другим. Его также используют для украшения рыбы и мяса.

Обогащенный минералами, витаминами, фито нутриентами, влагой, белком и клетчаткой, тимьян использовался в лечебных целях для лечения респираторных заболеваний, артрита, ревматизма и т. д.

Помимо отдельных специй и трав, средиземноморская диета включает в себя множество смесей.

### Травяные смеси

#### Заатар

Заатар – это смесь трав и специй, обычно используемая в ливанской кухне. Заатар, принадлежащий к семейству орегано, имеет тонкий вкус с ореховыми и хрустящими нотками.

В смесь входят заатар, сумах, орегано, семена кунжута и тимьян. Заатар используется по-разному: запекается в хлебе, посыпается салатами, смешивается с оливковым маслом, тахини, натирается на мясо и т. д.

#### Итальянской приправы

Итальянская приправа состоит из базилика, орегано, розмарина и тимьяна. Кроме того, в него могут добавляться другие травы, такие как майоран, петрушка, хлопья красного перца чили и чесночный порошок.

Его используют как гарнир к пище, супам, салатам, добавляют в соусы и т. д.



## Советы:

Варка, приготовление на пару и тушение повышают пользу трав и специй для здоровья по сравнению с жаркой и приготовлением на гриле, которые уменьшают количество в них антиоксидантов.

Свежие травы лучше всего использовать сразу, чтобы сохранить их вкус и питательные вещества. Для хранения используйте перфорированные пакеты для хранения в холодильнике.

Храните сушеные травы и специи в герметичных контейнерах вдали от прямого света и тепла. Используйте его в течение срока годности.

Благодаря такому большому выбору и разнообразию вкусов и ароматов вы также найдете множество разных способов использования одних и тех же специй. Исследуйте, ешьте и повторяйте!

# **Глава 3: Плоды Земли**

## **Сезонные овощи и фрукты в Средиземноморской диете**

### **Полезные свойства и способы приготовления**

## **Сезонные овощи и фрукты в Средиземноморской диете**

Сезонные продукты местного производства занимают центральное место в средиземноморской диете. Темная листовая зелень такие как капуста, мангольд, зелень свеклы, зелень горчицы, листья маниоки и зелень капусты часто добавляют во фритаты, фасоль и супы из чечевицы. Дикая зелень, такая как руккола, цикорий и одуванчик, также популярна как в приготовленных, так и в сырых блюдах. Вы можете включить практически любые овощи, которые предпочитаете, например артишоки, свеклу, брокколи, огурцы, баклажаны, грибы, редис, морковь, сладкий перец, бамию, кабачки, зеленую фасоль и лук.

Замороженные и консервированные овощи также являются отличным вариантом, если вы беспокоитесь о пищевых отходах – просто обязательно проверьте этикетку на наличие добавленного сахара, натрия и жира. В частности, чеснок является основой многих рецептов; его используют в качестве универсального ароматизатора во всем, от соусов и супов до зерновых блюд (и он приносит впечатляющую пользу для здоровья).

Фрукты, распространенные в средиземноморской диете, включают яблоки, абрикосы, авокадо, ягоды, цитрусовые, финики, инжир, виноград, косточковые фрукты и гранат. Лимонами часто добавляют рыбу, овощи, супы и бобы для придания свежего послевкуся. Однако можно включить все фрукты, поскольку принцип заключается в том, чтобы добавлять больше фруктов, а не определенные.

## **Полезные свойства и способы приготовления**

Приготовление пищи может влиять на ее пищевую ценность. Нарезка, приготовление и другие способы приготовления пищи являются важными факторами, влияющими на высвобождение полезных веществ из пищи. Есть также исследования, показывающие связь между способом приготовления пищи и влиянием средиземноморской диеты на здоровье.

Благотворное воздействие после приема пищи зависит от

биодоступности питательных веществ – термина, пришедшего из фармакологии и все чаще используемого учеными-диетологами. Биодоступность определяется как доля питательного вещества от общего количества потребляемого вещества, которая может оказывать свое физиологическое воздействие на организм человека.

Растения содержат так называемые «вакуоли», особые субклеточные элементы, которые разрушаются, когда растение срезают для употребления в пищу. Это способствует высвобождению многих биологически активных соединений, содержащихся в вакуолях. Это также основная причина, почему мытье овощей после того, как они были нарезаны, а не до этого, приводит к определенной потере питательных веществ. Помимо прочего, нарезка овощей ломтиками позволяет высвободить специфические ферменты, которые могут увеличить биодоступность питательных веществ, как в случае с алиназой, содержащейся в чесноке, и мирозиназой в крестоцветных. Субстрат этих ферментов расположен в отдельном клеточном отсеке, и разрушение растительных клеток срезами приводит к встрече фермента и его субстрата друг с другом. Действие этих ферментов можно усилить, если оставить овощ на несколько минут после нарезки.

Другие механические процессы важны для определения биодоступности определенных питательных веществ. Ликопин-каротин, например, содержится в томатах в полукристаллической форме; обширный процесс, которому подвер-

гаются эти растения при приготовлении пасты и соусов, позволяет гомогенизировать эти питательные вещества и высвободить их из клеток томата. Помидоры в обработанном виде приносят большую пользу для здоровья, чем сырые, вероятно, также из-за большей биодоступности ликопина.

В средиземноморской кухне очень распространено употребление сырых овощей вместе с оливковым маслом, которое увеличивает биодоступность многих жирорастворимых фитохимических соединений. Существует множество способов приготовления и приготовления блюд, поскольку их можно жарить, готовить на гриле, варить, запекать в духовке, мариновать, готовить с начинкой или использовать для приготовления пирогов или супов. В частности, жарка на оливковом масле разрушает часть его свойств. Однако в масле не выделяются потенциально токсичные вещества, как в случае с другими растительными маслами. Жарка и приготовление на гриле также приводят к образованию канцерогенных соединений (полициклических ароматических углеводородов) и, хотя оба метода приготовления являются распространенными в средиземноморской кухне, их следует ограничивать, отдавая предпочтение другим блюдам.

Маринование рыбы и мяса в оливковом масле – очень распространенный метод, который изначально был разработан с целью смягчения мяса животных, выращенных в плохих условиях. Маринование с зеленью, чесноком или луком увеличивает содержание биологически активных веществ в ма-

ринованном продукте. Варка овощей в воде – это процесс, который включает в себя значительную потерю питательных веществ, которые попадают в кулинарный бульон. Количество потерянных таким образом питательных веществ также может быть значительным: 90% глюкозинолатов, содержащихся в крестоцветных, могут попасть в кипящую воду.

Фолаты, другие витамины группы В и витамин С (которые являются термочувствительными питательными веществами) также могут быть потеряны во время приготовления пищи. Однако некоторые методы приготовления пищи, типичные для стран Средиземноморья, гарантируют, что питательные вещества, выделяемые из приготовленных овощей, не теряются полностью.

Один из них – повторное использование кулинарного бульона из овощей и бобовых для приготовления других блюд, например, супов или ризотто. Особенно популярны в средиземноморской кухне супы. Добавление небольшого количества масла в бульон увеличивает биодоступность многих питательных веществ. Использование меньшего количества кипящей воды также уменьшает рассеивание питательных веществ.

В любом случае, приготовление пищи может разрушить клеточную стенку, способствуя высвобождению многих биологически активных соединений, таких как каротиноиды. Например, 65% каротиноидов, содержащихся в моркови, усваиваются, если ее приготовить в виде пюре, и только 40%

усваиваются, когда морковь употребляют в сыром виде. Добавление небольшого количества масла в бульон увеличивает биодоступность многих питательных веществ.

Использование меньшего количества кипящей воды также уменьшает рассеивание питательных веществ. В любом случае, приготовление пищи может разрушить клеточную стенку, способствуя высвобождению многих биологически активных соединений, таких как каротиноиды. Например, 65% каротиноидов, содержащихся в моркови, усваиваются, если ее готовить в виде пюре, и только 40% усваиваются, когда морковь употребляют в сыром виде.

Добавление небольшого количества масла в бульон увеличивает биодоступность многих питательных веществ. Использование меньшего количества кипящей воды также уменьшает рассеивание питательных веществ. В любом случае, приготовление пищи может разрушить клеточную стенку, способствуя высвобождению многих биологически активных соединений, таких как каротиноиды. Например, 65% каротиноидов, содержащихся в моркови, усваиваются, если ее готовить в виде пюре, и только 40% усваиваются, когда морковь употребляют в сыром виде.

Хотя многие витамины чувствительны к теплу (и поэтому всегда полезно чередовать употребление сырых и приготовленных овощей), глюкозинолаты, флавоноиды и каротиноиды стабильны даже при приготовлении при умеренных температурах. Однако и последние могут быть разрушены при

длительной готовке при высоких температурах. Жарка лука в течение ограниченного периода времени (как это делается с жареной пищей) приводит к ограниченной потере питательных веществ. Наличие жиров в целом предохраняет биологически активные соединения от разложения, как это происходит при приготовлении томатного соуса в присутствии масла.

Наконец, в процессе производства вина происходит интересный процесс, когда некоторые гликозиды семейства кверцетинов, содержащиеся в винограде, превращаются в агликаны, которые менее растворимы. К счастью, этанол, образующийся во время ферментации, может растворить эти соединения и сделать их более биодоступными. Это объясняет, почему флавоноиды лучше усваиваются из вина, чем из виноградного сока.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.