



ДА УДЪЛЖИМ ЖИВОТА СИ СЪС СРЕДИЗЕМНОМОРСКА ДИЕТА

Превод
Анна Осадчик

2013

Поне веднъж в живота си сте чули израз: «средиземноморската диета». Като цяло това не е диета изобщо, а режим на хранене, характерен за страните от средиземноморския регион. Принципа е лесен: зехтин, плодове, зеленчуци, пшеница, и също така – ароматни билки и специи: чубрица, мащерка, розмарин, босилек. И специално отношение към хранене. «Ние сядаме на масата не за да ядем, а за да разделяме трапезата», - писал някога Плутарх. В средиземноморските страни и сега се отнасят по същия начин към храната - като към общата радост.

За пръв път термина «средиземноморската диета» бе введен от един от най-известните експерти от ХХ век по правилното хранене професор в университета на Миннесота Ансел Кейс (Ansel Keys). Той предположи, че болестите на сърдечно-съдова система могат да бъдат предизвикани от хранителни мазнини. В знаменитото и предизвикало много спорове изследване Seven Countries Study Кейс и неговите колеги съобщиха, че количеството и качеството на потребляемите мазнини различават значително в зависимост от страна, например, в Япония и на о.Крит, където сърдечни заболявания са по-малко разпространени, и в Финландия, където се отчита епидемия.

След това, Ансел Кейс описа не само феномен на дълголетие на жителите на средиземноморските страни, но и феномен за увеличаване на честотата на сърдечно-съдови заболявания в страни съобразно тяхното «отдалечаване» от хранителни навици от средиземноморските стандарти.

След пенсионирането си, Кейс се премести в Италия в близост до Чиленто в рибарско селище Пиоппи, по собствените му думи, за да «удължи живота си най-малко с 20 години». И той е успял: той почина на 100 годишна възраст. А средиземноморската диета е била внесена в списъка на нематериалното наследство и е под защита на ЮНЕСКО и включена като «набор от уникални умения, знания, практики и традиции» от 16 ноември 2010 година.

Под влиянието на Кейса следвоенната Америка започна да изключва от менюто си мазнини. «Тук в Щатите ние вече не се страхуваме от Бога или комунистите, ние се страхуваме от мазнините», - писа Девид Кричевски в своя първи учебник по холестерол през 1958 година.

От началото на 1970-те години средното потребление на мазнините от американците се съкрати почти с 10 %, но няма никакви доказателства, че това позволи да по-добри здравето им. При това индекс на затлъстяване в Щатите, който до този момент бе горе-долу стабилен, започва да се покачва постоянно.

А средиземноморските народи консумират своя зехтин в големи количества и и се чувстват прекрасно. Работата е там, че 80% от заехтин са мононенаситени киселини, които намаляват нивото на лош холестерол в кръвта и предпазват сърцето. Последните изследвания потвърждават, че консумиране на зехтин на цели 40 % намалява риск от инсулт .

По мнение на учените, захтин също помага на организма и в защита от диабет, високо кръвно налягане, излишния холестерол и дори затлъстяване. Само не трябва да се забравя, че зехтинът е високо колоричен и че главното правило на балансираното хранене - умереност.

Диетолози също така редовно препоръчват консумиране на повече зеленчуци. Работата е там, че за разцепване на мазнините допринасят ароматни билки, които в средиземноморската кухня са в изобилие. Името на средиземноморски храст розмарин идва от латинския *Rosa marinus* (морската роса) и това не е обикновено съвпадение. Розмаринът расте на морския бряг, в морската пяна, затова гърците са посвещавали го на Афродита. В Средновековието розмаринът става символ на памет и върност - не забравяйте, че Офелия в Шекспир казва: "Това е розмарин ... Това е за паметта ... " .

Между другото, розмаринът действително подобрява паметта - в него има много камфара, която стимулира невралната активност, дишането и кръвообращението. За разлика от повечето билки, розмаринът понася продължителна топлинна обработка и запазва своя ярък аромат, напомнящ на сложна смес от камфор, евкалипт, бор и лимон.

Като цяло понятието «средиземноморската диета» в различни страни от Средиземноморие има различни концепции. Но те имат и общи черти. Примерно, малко консумиране на месо, в особенност говедо и свинско, голямо количество плодове, зеленчуци, зърно и почти пълна липса на млечни продукти, с изключение на малко количество от козе сирене. И, разбира се, захтинът като свързваща ингридиенти основа.

Както се казва в Прованс, зехтин смазва колелата на живота, тук им се кръщават деца. А и руската дума «елей» произлиза също от латинското «олий» - захтин.

Пресни маслини не се ядят – те са горчиви. За да придобият извесния си вкус, те трябва да бъдат специално приготвени. При това, скъпи не консервиран клас подлагат на дълготрайна ферментация, а консервираните само се

обработват с алкална киселина, за премахване на горчивината. Има и още така наречения «гръцки начин», когато маслини се оставят в саламура (с натриева или морска сол), оцет, захтин и специи.

Черните маслини се приготвят повече време от зелени. Затова, когато купувате маслини е препоръчително внимателно да се чете инструкция на опаковката. Обръщайте внимание, в списъка с посочените ингридиенти да няма Е-579 – тогава ще сте сигурни, че те бяха събрани напълно узрели, и те не са били обработвани с глюконат желязо.

Да опитаме и ние да удължим живота си и да заместим всякакви «вредности», които ние свикнахме да ядем със следобедното кафе, със средиземноморските бисквити с черните маслини, пармеджано и розмарин. В тази рецепта почти изцяло са спазени принципите на средиземноморската диета – има и билки, и маслини, и чесън, - основно провансалски аромати, - и никаква захар.

- Загрейте фурната до 180 ° С.
- В купа на блендера миксирайте брашно, бакпулвер и масло стайна температура до получаване на хомгенна смес. Добавете яйца, обелени и нарязани скилидки чесън и пармеджано. Замесете тесто
- Нарезете маслини на кръгчета и ситно нарежете листата на розмарин. Добавете в тестото и замесете добре.
- С помощта на чаена лъжичка слагайте тестото на тава, покрит с хартия за готвене. Натеснете с дланта си на всяко едно, за получаване на плоски бисквити .
- Бисквитите са готови, веднага след предобиване на кафяв цвят. Извадете и оставете да изстинат.