

DIETA

ŚRÓDZIEMNOMORSKA



Uznana za najzdrowszą wśród diet. Wzmacnia system odpornościowy. Pozwala zachować kondycję fizyczną i doskonale samopoczucie. Chroni przed chorobami serca i wieloma nowotworami. Jej zalety trudno przecenić.

Dlaczego warto się nią zainteresować?

W niektórych regionach świata ludzie żyją długo i cieszą się dobrym zdrowiem do późnej starości, natomiast w innych chorują na serce, cukrzycę oraz nowotwory, borykają się z chorobami naczyń krwionośnych.



Z dobrej kondycji fizycznej i psychicznej zasłynęli szczególnie mieszkańcy Sycylii oraz Krety i innych greckich wysp - a więc tych wszystkich miejsc, gdzie na stoły od wieków podawane są tradycyjne potrawy.

Naukowcy szukając ich sposobu na zdrowie i długowieczność, stwierdzili bez żadnych wątpliwości, że jest nim... styl odżywiania się i powszechnie stosowana dieta.

Nazwali ją **śródziemnomorską**, choć właściwie nie ma jednej śródziemnomorskiej kuchni. Każdy bowiem z narodów zamieszkujących wybrzeże Morza Śródziemnego stworzył swoją własną, specyficzną.



Istnieje jednak coś, co łączy wszystkie te kuchnie - to **owoce i warzywa**. Są najważniejsze. Przyrządzane na wszelkie sposoby. Gotowane, pieczone, surowe.

Wszechobecne są także **ryby i owoce morza** oraz rośliny strączkowe: soja, soczewica, groch.

Z mięs króluje głównie drobiowe i jagnięce. Wszystko solidnie przyprawia się **ziołami i czosnkiem**, podlewa suto **oliwą z oliwek**, która z powodzeniem zastępuje tłuszcze zwierzęce (w tym masło). **Wino - czerwone** - pija się często, lecz z umiarem.

Produkty stosowane powszechnie w kuchni śródziemnomorskiej są bogate w błonnik, witaminę C, mikro- i makroelementy oraz w cenne wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Ci, którzy taką dietę stosują na co dzień, dostarczają swojemu organizmowi pod dostatkiem witamin i składników mineralnych.

Podstawowym źródłem energii są produkty zbożowe (dostarczają węglowodanów złożonych pochodzenia roślinnego), tłuszcze roślinne oraz rośliny strączkowe. Natomiast wystarczające ilości białka zwierzęcego znajdują się zarówno w rybach, jak i daniach przygotowywanych z mleka, głównie fermentowanego (np. jogurtu). Często słyszy się opinię, że dieta śródziemnomorska ze względu na dużą zawartość węglowodanów (np. makaronu) sprzyja wzrostowi masy ciała. To nieprawda. Makaron z warzywami, chudą rybą czy drobiem, z pewnością nie tuczy. Niebezpieczny staje się dopiero w towarzystwie tłustego sosu.



Jak się okazuje, mieszkańcy krajów śródziemnomorskich nie unikają tłuszczu.

Warto jednak pamiętać, że jeden tłuszcz drugiemu nie jest równy.

Tam ponad 3/4 tzw. „tłustych kalorii” (czyli tych dostarczanych przez lipidy) pochodzi z oliwy. Poza tym, mieszkańcy krajów śródziemnomorskich swoje potrawy gotują głównie w wodzie lub na parze, pieką w folii, na ruszcie i na grillu. Serwują dużo warzyw gotowanych albo - co jest jeszcze korzystniejsze dla zdrowia - surowych, w najróżniejszych kompozycjach sałatkowych.



W upalne dni, typowe dla klimatu śródziemnomorskiego, obiad kończy się porcją świeżych owoców.

Dojrzałe owoce, jedzone na surowo razem ze skórką, to najbardziej wartościowy deser, bez porównania lepszy niż kawa ze śmietanką i ciastkiem.



Przykładowe przepisy kuchni śródziemnomorskiej

Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów

Składniki na słoiczek o pojemności ok. 250 ml:

- nasiona słonecznika - 1 szklanka (ok. 170 g)
- suszone pomidory - 7 sztuk
- chleb żytni razowy - 2 kromki (60 g)
- natka pietruszki - 1 łyżeczka (opcjonalnie)
- pomidorki koktajlowe - 2 sztuki (opcjonalnie)
- czosnek - 1 ząbek
- sól szczypta
- pieprz szczypta



Przygotowanie:

Nasiona słonecznika zalej wodą i odstaw najlepiej na całą noc lub min na 1h. Po tym czasie nasiona odsącz na sitku. Wszystkie składniki dokładnie zblenduj dodając ewentualnie trochę oleju ze słoiczka z suszonymi pomidorami. Pasta powinna mieć stałą i wilgotną konsystencję.

Każdą kromkę pieczywa posmaruj jedną łyżką pasty ze słonecznika i udekoruj natką pietruszki oraz pomidorkiem koktajlowym.

Wartości odżywcza i energetyczna w przeliczeniu na 1 porcję (2 kanapki): 314kcal/ Białko 11,3g/ Tłuszcze 13g/ Węglowodany 33,6g

Makaron penne z warzywami i kurczakiem

Składniki na 1 porcję:

- dynia - 1 kawałek (200 g)
- brokuły, gotowane w wodzie - 100 g
- cebula - 1 sztuka (100 g)
- makaron penne (pełnoziarnisty) - 1 szklanka (70 g)
- mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 0,5 kawałka (50 g)
- pietruszka, liście - 2 łyżeczki
- sos sojowy ciemny - 1 łyżka (10 g)
- olej rzepakowy - 1 łyżka (10 g)
- czosnek - 1 ząbek
- ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 1 łyżeczka
- sól biała - 2 szczypty
- cynamon - 0,5 łyżeczki
- pieprz czarny mielony - 1 szczypta



Przygotowanie:

Ugotuj makaron al dente. Mięso i dynię pokrój w kostkę. Wymieszaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sos sojowy, ocet i przyprawy i zamarynuj mięso (ok. 1 godzinę, im dłużej tym lepiej). Zeszklij na oleju cebulę. Podduś brokuła i dynię posypaną cynamonem. Uważaj, by jej nie rozgotować. Dodaj na patelnię mięso i podduś je, tak by nie było surowe. Wymieszaj makaron z zawartością patelni.

Przed podaniem, każdą porcję posyp natką pietruszki.

Wartości odżywcza i energetyczna 1 porcji:

520kcal/ Białko: 29g/ Tłuszcze: 14g/ Węglowodany: 63g

Frittata z brokietami, pieczarkami i pomidorami

Składniki na 2 porcje:

- jaja kurze całe - 5 sztuk
- cebula - 0,5 sztuki (50 g)
- brokiety - 0,3 sztuki (150 g)
- pieczarka uprawna, świeża - 10 sztuk (200 g)
- czosnek - 2 zębki (10 g)
- olej kokosowy - 1,5 łyżki (30 g)
- pomidor - 1,5 sztuki (180 g)
- ulubione przyprawy



Przygotowanie:

Rozbij jaja. Pokrój cebulę, pieczarki i pomidor w kostkę, drobno pokrój brokiet. Na rozgrzanym oleju zeszklij cebulkę. Dodaj na patelnię pieczarki i brokiet. Podgrzewaj do momentu, aż brokiet zmięknie. Dodaj pozostałe składniki. Trzymaj na patelni do momentu, aż jajko się zetnie.

Wartości odżywcza i energetyczna 1 porcji: 407kcal/
Białko: 24g/ Tłuszcze: 30g/ Węglowodany: 9g

Krem brokietowy z kozim serem

Składniki:

- brokiet - 0,5 sztuki
- marchewka - 0,5 sztuki
- ząbek czosnku
- oliwa - 2 łyżki
- bulion na włoszczyźnie - 1 szklanka
- ser kozi - 75 g
- chleb razowy - grzanki z 1 kromki
- podprażone pestki słonecznika - 2 łyżki



Przygotowanie:

Ustaw głęboki, średni rondel na dużym ogniu. Włóż masło i czosnek, chwilę podsmaż. Zetrzyj na tarce marchewkę i jeszcze chwilę duś. Dodaj brokuły i bulion, gotuj, aż brokuły będą miękkie, przez około 8 minut. Zupę zmiksuj na krem. Wymieszaj z sokiem z cytryny i dopraw solą oraz pieprzem. Przed podaniem dobrze podgrzej, nie gotuj. Przelej do miseczek, dodaj na wierzch pokruszony ser, grzanki i pestki.

*Wartości odżywcza i energetyczna 1 porcji: 790kcal/
Białko: 39g/ Tłuszcze: 54g/ Węglowodany: 47g*

Makaron z łososiem i szpinakiem

Składniki:

- makaron razowy - 150 g (waga na sucho)
- łosoś surowy - 100 g
- szpinak surowy - 3 garście
- jogurt grecki - 0,5 małego opak.
- oliwa - 1 łyżka
- suszone pomidory - 3 sztuki
- ząbek czosnku
- sól
- świeżo mielony pieprz

**Przygotowanie:**

Makaron ugotowuj al dente. Odetnij skórę z łososia, pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem. Na patelnię wlej oliwę i dodaj czosnek. Łososia delikatnie obsmaż z każdej strony. Wlej jogurt i dodaj pokrojone suszone pomidory, dopraw solą i pieprzem. Makaron odcedź i włóż z powrotem do garnka, postaw na małym ogniu. Dodaj szpinak i wymieszaj, następnie dodaj zawartość patelni i delikatnie wszystko przemieszaj.

*Wartość energetyczna: 1020kcal/ Białko: 49g/
Tłuszcze: 36g/ Węglowodany: 109g/ Błonnik: 22g*

Ratatuja

Składniki na 2 porcje:

- pomidor - 4 sztuki
- cukinia - 1 sztuki
- papryka czerwona - 1 sztuki
- czosnek - 2 ząbki
- cebula - 1 sztuki
- przecier pomidorowy - 3 łyżki
- liść laurowy - 2 sztuki
- tymianek - 1 łyżeczka
- bazylia - 1 łyżeczka
- natka pietruszki - 2 łyżeczki
- sól - szczypta
- oliwa z oliwek - 3 łyżki



Przygotowanie:

W płaskim rondlu rozgrzej trochę oliwy, włóż cebulkę i zeszklij ją. Następnie dodaj czosnek, listek laurowy i trochę ziół. Duś wszystko pod przykryciem krótką chwilę. Wrzuć do rondla obrane pomidory i duś jeszcze przez parę chwil, po czym odstaw rondel. Teraz na patelni rozgrzej 2-3 łyżki oliwy i partiami obsmażaj na niej na jasny kolor kawałki poszczególnych warzyw. Każdą usmażoną porcję osącz z nadmiaru tłuszczu i przelóż do rondla z sosem. Na koniec całość duś jeszcze 10 minut pod przykryciem. Pod koniec duszenia dodaj trochę przecieru i ostrożnie zamieszaj. Gorącą ratatuję można podawać jako samodzielne danie. Przystudzona jest świetnym dodatkiem do pieczonego mięsa lub ryby lub samodzielną zimną sałatką.

Wartości odżywcza i energetyczna w przeliczeniu na 1 porcję: 287kcal/ Białko 7.6g/ Tłuszcze 16g/ Węglowodany 22g

Sałatka z truskawkami, szpinakiem, fetą i orzechami

Składniki na 2 porcje:

- szpinak - 4 garście (100 g)
- truskawki - 2 garście (140 g)
- awokado - 0,5 sztuki (70 g)
- orzechy włoskie - 2 łyżki (30 g)
- ser typu „Feta” - 2 plastry (45 g)
- oliwa z oliwek - 2 łyżki (20 g)
- miód pszczeli - 1 łyżka
- ocet balsamiczny - 2 łyżeczki



Przygotowanie:

Wymieszaj w miseczce składniki dressingu i odstaw. Na talerzach rozłóż szpinak. Awokado pokrój w kostkę, truskawki przekrój na pół lub na ćwiartki, jeśli owoce są duże. Dodaj awokado do szpinaku. Posyp pokruszoną fetą i orzechami. Przed podaniem polej wszystko dressingiem.

*Wartości odżywcza i energetyczna 1 porcji: 370kcal/
Białko: 9g/ Tłuszcze: 28g/ Węglowodany: 18g*

Ryba po grecku w wersji light

Składniki na 2 porcje:

- mintaj, świeży (może być też dorsz) - 2 kawalki (200 g)
- marchew - 4,5 sztuki (200 g)
- cebula - 1 sztuka (100 g)
- oliwa z oliwek - 0,5 łyżki
- czosnek - 1 ząbek
- ziele angielskie - 3 sztuki
- liść laurowy - 2 listki
- sól morską - 1 szczypta
- pieprz czarny mielony - 1 szczypta



Przygotowanie:

Pokrój fileta na 2 lub 3 części. Posyp go z obu stron solą, pieprzem i czosnkiem. Pokrój cebulę w kostkę a marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Do rondelka dodaj łyżeczkę oliwy oraz cebulę. Smaż 2 minuty, po czym dodaj marchewkę startą na tarce. Trzymaj na patelni, aż wszystkie składniki zmiękną. Dodaj filety z mintaja, trochę wody, ziele angielskie i liście laurowe. Duś wszystko około 10 minut, dopraw do smaku solą, pieprzem oraz czosnkiem.

*Wartości odżywcza i energetyczna 1 porcji:
155kcal/ Białko: 19g/ Tłuszcze: 4g/ Węglowodany: 10g*



WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCyny LOTNICZEJ
ul. Krasiańskiego 54/56
01-755 Warszawa

www.wiml.waw.pl



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2023

Opracowanie merytoryczne: dr inż. Agata Gaździńska
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik