

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

ODMŁADZA UMYSŁ I PRZEDŁUŻA ŻYCIE

Co charakteryzuje dietę śródziemnomorską?

- ▶ Wysokie spożycie warzyw, owoców, ziemniaków, fasoli, orzechów i nasion, chleba oraz innych produktów zbożowych.
- ▶ Stosowanie oliwy z oliwek do gotowania i przyrządzania potraw.
- ▶ Umiarkowane spożycie ryb i niskie spożycie mięsa czerwonego.
- ▶ Umiarkowane spożycie serów pełnotłustych i jurtów.
- ▶ Umiarkowane spożycie wina do posiłków.
- ▶ Korzystanie z dostępnych, sezonowych i świeżych produktów.
- ▶ Aktywny styl życia.



Oliwa z oliwek jest bogatym źródłem antyoksydantów (witamina E) oraz kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, które chronią organizm przed chorobami serca.
Oliwę z oliwek można zastąpić olejem rzepakowym, często nazywanym „Oliwą Północy”.

Sałatka na ciepło z brokułów, oliwek i parmezanu



- 20 dużych różyczek brokułów (świeżych lub mrożonych)
- 20 sztuk oliwek w zalewie
- 4 kopiane łyżki tartego parmezanu
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżeczki koperku
- sól

Wykonanie :

Brokuły gotujemy na parze lub w osolonej wodzie przez ok. 5-10 minut. Gorące warzywa mieszamy z pokrojonymi w talarki oliwkami, posypujemy parmezanem i koperkiem. Całość polewamy oliwą z oliwek.

Ryba duszona w warzywach

- 40 dkg filetów z ryby np. dorsza
- 3 łyżki mąki
- 5 pomidorów
- 1 por
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 papryki (1 zielona, 1 żółta, 1 czerwona)
- 15 czarnych oliwek
- 4 łyżki tartego parmezanu
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki soku z cytryny
- oregano, tymianek, bazylia, sól i pieprz.



Wykonanie:

Umyte filety osuszamy, skrapiamy sokiem z cytryny, delikatnie doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy do lodówki na 15 minut. Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, oprószamy rybę mąką i rumienimy. Usuwamy gniazda z papryk, kroimy w krążki. Parzymy pomidory, obieramy ze skórki i kroimy w ósemki. Cebulę kroimy na półplasterki. Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę. W rondelku rozgrzewamy pozostałe 2 łyżki oliwy, szklimy cebulę, dodajemy por, paprykę i pomidory, dusimy wszystko z czosnkiem ok. 10 minut. Na sam koniec duszenia dodajemy pokrojone w plasterki oliwki, mieszamy. Wszystko przyprawiamy tymiankiem, bazylią, oregano i solą. Do żaroodpornego naczynia wykładamy połowę warzyw z patelni, na to kładziemy usmażoną wcześniej rybę i przykrywamy pozostałą porcją warzyw. Posypujemy startym parmezanem i wkładamy do rozgrzanego do 180°C piekarnika. Dusimy około 15 minut. Podajemy z makaronem, ryżem na sypko lub z ziemniakami.

Źródła: Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, www.dieta.senior.pl

Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu.