

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Вячеслав Пигарев



Вячеслав Пигарев

Средиземноморская диета для здоровья и долголетия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70306465

ISBN 9785006227521

Аннотация

Откройте секреты средиземноморской кухни, где оливковое масло, свежие фрукты, овощи и рыба становятся ключом к долгой и здоровой жизни. Эта книга предоставляет не только вкусные рецепты, но и научно обоснованные принципы питания, помогающие поддерживать сердечное здоровье, контролировать вес и наслаждаться жизнью в полной мере. Откажитесь от диет, начните образ жизни, который не только восхищает ваши вкусовые рецепторы, но и дарит вам энергию и радость каждый день.

Содержание

Глава 1: Полное руководство	9
по средиземноморской диете	
Польза для здоровья от средиземноморской	10
диеты	
Что такое средиземноморская диета?	11
Ингредиенты средиземноморской диеты	12
Горькая зелень	14
Органические овощи и фрукты	15
Фасоль, орехи и семена	16
Мясо, птица, яйца и молочные продукты,	17
откормленные на траве	
Вино и самогон	18
Рыба и морепродукты из моря или океана	19
Свежие травы и специи	21
Глава 2: Полный список продуктов	22
средиземноморской диеты	
Список продуктов средиземноморской диеты	22
Можно ли есть хлеб при средиземноморской	23
диете?	
Список продуктов средиземноморской диеты	24
Полезные жиры, масла и уксусы	25
Овощи	26
Орехи и семена	28

Травы и специи	29
Фасоль и бобовые	30
Сыр и ферментированные молочные продукты	31
Зелень	32
Цельно зерновые, рис и макароны	33
Травяное питание	34
Фрукты	35
Рыба и морепродукты	36
Напитки	38
Можно ли есть хлеб при средиземноморской диете	40
Глава 3: Рецепты средиземноморской диеты	49
Диета для похуденияДиета без глютена	49
Диета для похудения	50
Рецепты средиземноморской диеты для похудения	71
1. Испанская курица с чесноком (Pollo al Ajillo)	72
ИНГРЕДИЕНТЫ	73
ИНСТРУКЦИИ	74
2. Ригатони Болоньезе	75
ИНГРЕДИЕНТЫ	76
ИНСТРУКЦИИ	77
3. Паста из тунца с горошком	78
ИНГРЕДИЕНТЫ	79

ИНСТРУКЦИИ	80
4. Чачик (турецкий йогуртовый соус с огурцами и зеленью)	81
ИНГРЕДИЕНТЫ	82
ИНСТРУКЦИИ	83
5. Овсянка с черникой и греческим йогуртом	84
ИНГРЕДИЕНТЫ	85
ИНСТРУКЦИИ	86
6. Суп из тунца из Испании (Мармитако)	87
ИНГРЕДИЕНТЫ	88
ИНСТРУКЦИИ	89
7. Говядина Каччаторе	90
ИНГРЕДИЕНТЫ	91
ИНСТРУКЦИИ	92
8. Средиземноморские куриные бедра	93
ИНГРЕДИЕНТЫ	94
ИНСТРУКЦИИ	95
9. Гречневые блины	96
ИНГРЕДИЕНТЫ	98
ИНСТРУКЦИИ	99
10. Пикша с мангольдом и вялеными помидорами	100
ИНГРЕДИЕНТЫ	101
ИНСТРУКЦИИ	102
11. Греческий омлет с цуккини и мятой	103
ИНГРЕДИЕНТЫ	104

ИНСТРУКЦИИ	105
12. Запеченный палтус с лимоном и розмарином	106
ИНГРЕДИЕНТЫ	107
ИНСТРУКЦИИ	108
13. Запеченные овощи по-французски	109
ИНГРЕДИЕНТЫ	110
ИНСТРУКЦИИ	111
14. Жареные свиные кебабы с овощами	112
ИНГРЕДИЕНТЫ	113
ИНСТРУКЦИИ	114
15. Запеканка из баклажанов	115
ИНГРЕДИЕНТЫ	116
ИНСТРУКЦИИ	117
16. Ливанский салат Фатуш	119
ИНГРЕДИЕНТЫ	120
ИНСТРУКЦИИ	121
17. Средиземноморское рыбное рагу	122
ИНГРЕДИЕНТЫ	123
ИНСТРУКЦИИ	124
18. Курица с грибами и ломтиками пармезана	125
ИНГРЕДИЕНТЫ	126
ИНСТРУКЦИИ	127
19. Тыквенный суп с жареными грибами	128
ИНГРЕДИЕНТЫ	129
ИНСТРУКЦИИ	130

20. Марокканское рыбное рагу	131
ИНГРЕДИЕНТЫ	132
ИНСТРУКЦИИ	133
21. Спеццатино – итальянское рагу	134
из говядины	
ИНГРЕДИЕНТЫ	135
ИНСТРУКЦИИ	136
22. Жареная тыква с голубым сыром	138
и грецкими орехами	
ИНГРЕДИЕНТЫ	139
ИНСТРУКЦИИ	140
23. Бранзино с фенхелем	141
ИНГРЕДИЕНТЫ	142
ИНСТРУКЦИИ	143
24. Салат Халлуми и арбуз	144
ИНГРЕДИЕНТЫ	145
ИНСТРУКЦИИ	146
Конец ознакомительного фрагмента.	147

Средиземноморская диета для здоровья и долголетия

Вячеслав Пигарев

© Вячеслав Пигарев, 2024

ISBN 978-5-0062-2752-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Полное руководство по средиземноморской диете

В последние несколько лет о средиземноморской диете много говорилось в новостях. По версии US News & World Report она была признана диетой №1. Она не только была признана лучшей диетой в целом, но и была признана лучшей диетой для здорового питания, самой простой диетой, лучшей диетой для диабетиков, лучшей диетой для здоровья сердца и лучшей растительной диетой.

Это самая вкусная диета на свете. Но что такое средиземноморская диета?

Говорит, что средиземноморская диета – это причуда, поскольку это одна из старейших диет в мире. Это существует с самого начала письменной истории. Иисус и Мухаммед придерживались средиземноморской диеты. Микеланджело, Клеопатра, Пабло Пикассо, Леонардо да Винчи, Джулия Чайлд и Наполеон – все ели средиземноморскую кухню.

Польза для здоровья от средиземноморской диеты

Существуют тысячи исследований средиземноморской диеты, показывающие пользу для всего: от артрита до слабоумия, болезни Альцгеймера, болезней сердца, рака и долголетия. Врачи и диетологи советуют своим пациентам придерживаться средиземноморской диеты, но, похоже, существуют некоторые заблуждения и недостаток знаний о том, что такое диета на самом деле.

Что такое средиземноморская диета?

Средиземноморская диета – это еда и рецепты тех, кто живет в странах, окружающих Средиземное море. Сюда входят гастрономические изыски Южной Европы (Греция, Испания, Италия, Франция, Албания, Монако, Хорватия, Босния и Мальта), Ближнего Востока (Сирия, Израиль, Кипр, Ливан и Палестина) и Северной Африки (Египет, Ливия). Марокко, Тунис и Алжир).

Сердцем средиземноморской диеты (где живут самые здоровые люди) часто считают Испанию, Италию и Грецию, а также острова Средиземноморья (включая Крит, Сардинию и Икарию). Несмотря на то, что рецепты сильно различаются в разных странах, базовые ингредиенты одинаковы.

Ингредиенты средиземноморской диеты

Оливковое масло: важная часть средиземноморской диеты

На греческом острове Крит, где проживают одни из самых здоровых людей в мире, есть поговорка: «В наших венах есть оливковое масло». Это вовсе не преувеличение. Традиционная средиземноморская диета – это диета с высоким содержанием жиров (и при этом у них самый низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний в мире). До 40% ежедневных калорий поступает из жиров, 30% ежедневных калорий – из оливкового масла первого отжима.

Как вы, возможно, слышали, 75% оливкового масла, продаваемого в США, так или иначе является поддельным. Использование самого свежего оливкового масла высшего качества очень важно для вашего здоровья по следующим двум причинам:

Оливковое масло Extra Virgin получают из оливок первого отжима. Это означает, что масло все еще полно осадка. Осадок полон антиоксидантов, которые в значительной степени теряются после фильтрации масла.

Действительно свежее оливковое масло первого холодного отжима вызовет жжение в горле примерно через 10 секунд после проглатывания. Этот компонент масла, вызывающий ожог, имитирует химическое вещество, содержащееся в ибупрофене. Это очень сильное противовоспалительное средство, имеющее только полезные для здоровья побочные эффекты, которое использовалось в Древней Греции для лечения головной и зубной боли.

Горькая зелень

Если вы посмотрите на рационы самых здоровых людей во всем мире, одним из общих знаменателей будет горькая зелень. Горькая зелень подобна натуральной витаминной добавке, полной витаминов и минералов, включая витамины А, С и К. Некоторая зелень богата полезными жирами Омега-3.

Горький вкус стимулирует пищеварение и способствует детоксикации организма. Одно предостережение: если вы добавляете сладость (например, мед), чтобы уменьшить горечь, вы также уменьшаете пользу для пищеварения, которая на самом деле начинается с рецепторов горького вкуса на языке

Органические овощи и фрукты

Среднестатистический критянин съедает от 9 до 12 порций в день! Большинство блюд состоят из овощей.

Тушеные блюда могут содержать небольшое количество мяса, а также много овощей и оливкового масла. Обычно это сопровождается салатом и, возможно, несколькими овощными гарнирами.

Как и в случае с горькой зеленью, если вы не думаете, что любите овощи, я настоятельно рекомендую попробовать некоторые традиционные средиземноморские рецепты на нашем сайте. Пищевая ценность фруктов и овощей всегда лучше всего выращена на местных органических фермах и собрана в максимальной спелости.

Фасоль, орехи и семена

Основным белком, который едят в мире, является мясо, а в Средиземноморье основными источниками белка являются бобы, орехи и семена. Бобы, орехи и семена едят почти каждый день.

Мясо, птица, яйца и молочные продукты, откормленные на траве

Куда бы вы ни посмотрели в сельских районах Средиземноморья, вы увидите животных, бродящих по сельской местности, поедающих травы и ягоды с деревьев. Животные, которых кормят травой, более стройные и здоровые, а поскольку они едят травы вместо зерна, их мясо имеет высокий уровень жиров омега-3. Эти незаменимые жиры, которых не хватает в рационе большинства американцев, помогают во всем: от здоровья костей до депрессии.

Вино и самогон

На острове каждый день пьют вино (да, даже дети). За обедом и ужином принято выпивать бокал-другой домашнего вина.

Некоторые даже выпивают стаканчик за завтраком! В довершение всего, в конце трапезы часто подают самогон под названием раки (изготавливаемый путем перегонки косточек и кожуры винограда после приготовления вина). Было доказано, что небольшое количество алкоголя во время еды оказывает благотворное влияние на сердце и может повысить уровень холестерина ЛПВП («Н» для здорового). Конечно, если вы не пьете алкоголь или у вас есть проблемы с ним, я не рекомендую начинать. Вы также можете повысить уровень ЛПВП с помощью упражнений.

Рыба и морепродукты из моря или океана

Большинство людей переоценивают, сколько рыбы едят в Средиземноморье. Среднестатистический житель Крита съедает около 6 унций жирной рыбы в неделю. Это примерно размер небольшой банки тунца.

Жирная океанская рыба богата полезными жирами омега-3. Сардины и другая рыба, которую едят целиком, являются невероятным источником кальция. Рыбу и морепродукты на Крите часто готовят в супе с большим количеством овощей и оливковым маслом.

Цельно зерновые продукты

Если вы путешествуете по самым здоровым местам мира с самыми высокими показателями продолжительности жизни, вы всегда найдете в своем рационе большое количество зерновых. В большей части Средиземноморья хлеб часто готовят на закваске, а не на дрожжах.

Хлеб на закваске имеет более низкий гликемический индекс, чем дрожжевой хлеб, и некоторые считают, что он может быть немного полезнее для здоровья. Его едят почти при

каждом приеме пищи, но не в больших количествах и всегда в сочетании с большим количеством овощей, оливкового масла, бобов или мяса.

То же самое касается риса и макарон. Вы не получите огромную тарелку пасты с фрикадельками, маслянистым чесночным хлебом и крошечным салатом, как если бы вы пошли в итальянский ресторан в Америке. Вместо этого вы получите большой салат, немного хлеба, запеканку с большим количеством овощей и гарниры, включая зерновые, овощи и немного мяса или бобов.

Свежие травы и специи

Польза трав и специй для здоровья известна в Средиземноморье уже тысячи лет. Многие травы, такие как орегано, используются для улучшения пищеварения, особенно после обильной еды. От противовоспалительных куркумы, корицы и имбиря, используемых в марокканской кухне, до повышающих иммунитет орегано и базилика – травы и специи используются часто и целенаправленно для усиления вкуса и улучшения здоровья.

Глава 2: Полный список продуктов средиземноморской диеты

Список продуктов средиземноморской диеты

**Можно ли есть хлеб при
средиземноморской диете?**

Список продуктов средиземноморской диеты

Средиземноморская диета – одна из самых здоровых диет в мире. Речь идет не только о здоровом питании, но и о получении от него удовольствия. Эта диета включает в себя разнообразные вкусные и питательные продукты, включая фрукты, овощи, цельно зерновые, бобовые, морепродукты, оливковое масло и многое другое.

Мы составили список продуктов средиземноморской диеты, в который вошли более 100 наиболее распространенных и доступных продуктов средиземноморской диеты. Если вы хотите включить в свой рацион больше здоровой пищи, этот список станет для вас идеальным ресурсом.

Полезные жиры, масла и уксусы

Оливковое масло первого отжима

Оливки

Бальзамический уксус

Красный винный уксус

Для начала убедитесь, что у вас есть оливковое масло первого отжима хорошего качества, потому что почти все рецепты средиземноморской диеты начинаются с оливкового масла. Вам понадобится оливковое масло первого отжима, действительно экстра-класса. Чтобы проверить, хорошее ли это оливковое масло первого отжима, выпейте чайную ложку масла и подождите десять секунд.

Вы должны почувствовать острый ожог в задней части горла, а это значит, что он обладает сильным противовоспалительным действием. Только высококачественное оливковое масло первого отжима придает острый жгучий вкус, а это значит, что оно свежее и произведено из оливок первого отжима.

Овощи

После того, как у вас есть хорошее масло, следующим шагом будет приготовление продуктов, в которых используется много свежих овощей, темной листовой зелени, а также фасоли и бобовых. Вот список всех овощей, которые можно есть на средиземноморской диете:

Лук

Чеснок

Картофель

Артишоки

Цуккини

Баклажан

Давить

Кукуруза

Огурцы

Брокколи

Цветная капуста

Грибы

Свекла

Морковь

Сельдерей

перец

Фенхель

Капуста

Лук-порей

Орехи и семена

Орехи и семена являются отличным источником полезных жиров, белков и клетчатки. Они также являются ключевой частью списка продуктов средиземноморской диеты. Вот некоторые из наиболее распространенных орехов и семян, которые вы можете добавить в свою средиземноморскую кухню:

Кедровые орехи

Грецкие орехи

Миндаль

каштаны

Семена кунжута

Семена тыквы

Семена подсолнечника

Тахини

Травы и специи

Травы и специи – отличный способ придать еде вкус, не добавляя при этом лишних калорий. Они также богаты антиоксидантами и другими полезными для здоровья соединениями.

Петрушка

Орегано

Бэзил

Укроп

Тимьян

Мудрец

Розмари

Как

Лавровый лист

Соль

Перец

Тмин

Имбирь

Куркума

Шафран

Паприка

Корица

Гвоздика

Хлопья красного перца

Фасоль и бобовые

Фасоль и бобовые являются отличными источниками белка, клетчатки, витаминов и минералов. Они также очень универсальны и их можно использовать в самых разных рецептах.

Чечевица

Колотый горох

Бобы

Нут

Фасоль

Зеленая фасоль

Черные бобы

Черноглазая фасоль

Сыр и ферментированные молочные продукты

Сыр и кисломолочные продукты являются основными продуктами средиземноморской диеты. Они являются отличным источником белка, кальция и других питательных веществ. Только имейте в виду, что сыр также богат жирами, поэтому есть его следует в умеренных количествах.

Сыр фета
Моцарелла
пармезан
Рикотта
Йогурт

Зелень

Зелень богата витаминами, минералами и антиоксидантами. Они также очень универсальны и их можно использовать в самых разных рецептах.

Шпинат

Руккола

Латук

Другой

Портулак

Брокколи Рабе

Свекольная зелень

Коллард Зелень

зелень одуванчика

Горчица Зелень

Зелень репы

Цельно зерновые, рис и макароны

Всегда следует использовать цельно зерновые продукты вместо обработанных зерен и хлеба из белой муки. Вкус этих свежих ингредиентов усиливается оливковым маслом первого отжима.

Этот полезный жир используется в средиземноморской диете в сыром виде, в салате, тушеном, запеченном или даже во фритюре. Покупая эти продукты, избегайте любых «диетических, облегченных, низкокалорийных и обезжиренных» продуктов.

Цельно зерновой

Булгур Пшеничный

Лебеда

Рис

Орзо

Макаронные изделия

Ячмень

Травяное питание

Хотя вам не обязательно есть мясо каждый день, оно все равно входит в список продуктов средиземноморской диеты. Выбирая мясо, обязательно выбирайте нежирные куски говядины, свинины и баранины травяного откорма. Мясо травяного откорма содержит больше полезных жирных кислот омега-3 и антиоксидантов, чем мясо зернового откорма.

Говядина травяного откорма

Свинина травяного откорма

Курица травяного откорма

Органические яйца

Фрукты

Виноград

Помидоры

Лимоны

Апельсины

Грейпфрут

Абрикосы

Яблоки

Груши

Гранат

Вишня

Авокадо

Арбуз

Нектар

Персики

Клубника

Инжир

киви

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты являются отличными источниками белка, жирных кислот омега-3 и других питательных веществ.

Сардины и анчоусы

Лосось

Морской окунь

Треска

Палтус

Тунец

Мидии и моллюски

Креветки и Креветки

Напитки

Вода

Кофе

Чай

Вино

Самогон

Свежий сок

Кофе пьют в течение всего дня, и это общественное мероприятие. Кофе с друзьями может длиться до 3 часов. Жители Средиземноморья пьют кофе с кофеином после 9 часов вечера и редко пьют кофе без кофеина. Обычно они остаются вне дома очень поздно и рано утром, чтобы пообщаться,

поэтому кофе в такой поздний час для них не является чем-то необычным.

Вино очень важно, его пьют за обедом и ужином. Красное вино предпочтительнее белого из-за его антиоксидантов, но белое вино также широко потребляется.

Еще одна вещь, которую пьют каждый день, – это местные аперитивы, такие как раки (самогон), узо, ципуро и многие другие, в зависимости от страны. Их обычно подают с десертом, и жители Средиземноморья верят, что эти аперитивы помогают пищеварению.

Напитки

Вы можете задаться вопросом: если люди так много пьют, как это может быть полезно для здоровья? Во-первых, алкоголь у них всегда есть с едой. Медленно потягивая и наслаждаясь вином в течение 2—3 часов за едой, они наслаждаются и ценят свое вино.

Они также пьют в компании друзей и семьи, где пьянство неприемлемо с социальной точки зрения. Со времен Древней Греции жители Средиземноморья пили в компании и смотрели свысока на то, чтобы напиться до неловкости в присутствии друзей и семьи.

Все дело в общении с хорошими людьми и едой, а не в злоупотреблении алкоголем. Питье таким образом действительно улучшает ваше здоровье и общее самочувствие.

Если вы не пьете, не волнуйтесь: пользу алкоголя для здоровья можно получить, употребляя виноградный сок, виноград или занимаясь спортом. В Средиземноморье немало людей, которые вообще не пьют.

Можно ли есть хлеб при средиземноморской диете?

Есть много причин полюбить средиземноморскую диету. Это полезно для здоровья: помогает похудеть, известно как «здоровье сердца», предотвращает диабет и многое другое.

Кроме того, это не просто диета; это образ жизни – еда с близкими, бокал вина в день и прогулка в парке.

Кроме того, при средиземноморской диете нет ничего, что нельзя было бы есть, включая мясо и сладости, если употреблять их в умеренных количествах.

Хлеб также не исключен из меню. Однако оно должно быть правильным и свежим! Все это можно получить на средиземноморской диете, поэтому ее так любят и признают.

Можно ли есть хлеб при средиземноморской диете

Рассмотрим эти факты:

В январе 2023 года издание US News & World Report в шестой раз поставило средиземноморскую диету на первое место в нескольких категориях.

ЮНЕСКО признала средиземноморскую диету культурным наследием.

Можно ли есть хлеб при средиземноморской диете?

В хлебе мало необходимых питательных веществ, таких как клетчатка, белок, витамины и минералы, по сравнению с другими продуктами, такими как фрукты и овощи.

Итак, распространено заблуждение, что хлеб в средиземноморской диете запрещен.

Но на самом деле хлеб – традиционная часть средиземноморской диеты.

В конце концов, хлеб содержит углеводы, которые подходят для здорового питания – это основной источник энергии для организма. И оно должно составлять от 45% до 65% от общего количества ежедневных калорий.

Тем не менее, вы должны быть разборчивы в выборе хлеба, который вы едите.

Рекомендуется хлеб из цельно зерновой муки, цельного зерна, ростков и закваски, так как это самый полезный для здоровья вид хлеба.

Виды хлеба

Белый хлеб из рафинированной муки лучше избегать. Это потому, что обработка снижает пищевую ценность рафинированной муки.

Альтернативы цельно зерновой муке сохраняют чувство сытости в желудке дольше, поскольку она содержит клетчатку, которая помогает замедлить пищеварение – процесс, который также помогает поддерживать контроль уровня сахара в крови.

Кроме того, цельно зерновые продукты также содержат витамины, такие как витамины группы В, магний, цинк, медь, железо, антиоксиданты и т. д., которые являются важными питательными веществами для организма.

Короче говоря, каждый вид хлеба неплох – нам просто нужно знать, какой сорт хлеба следует включить в средиземноморскую диету.

Виды хлеба, подходящие для средиземноморской диеты

Хлеб из цельной зерна

Как уже говорилось выше, хлеб из цельного зерна наиболее рекомендуется для средиземноморской диеты. Но каковы различные виды цельно зернового хлеба и почему их можно включать в рацион?

Цельно зерновые продукты. Многие исследования показывают, что употребление цельно зерновых продуктов улучшает здоровье во многих отношениях, поскольку они менее подвергаются обработке и содержат высококачественные источники углеводов. Для средиземноморской диеты подходит хлеб из цельных зерен, таких как гречка, рожь, овес, лен, пшено, ячмень и т. д.

100% цельно зерновой хлеб. Чтобы хлеб был питательным, хлеб из цельной пшеницы недостаточно хорош – он должен быть на 100% цельно зерновым. 100% цельно зерновой хлеб изготавливается из пшеничной муки, содержащей все ядро, включая отруби и зародыши. Нетронутое ядро делает хлеб более питательным.

Закваска: выбирайте хлеб из цельно зерновой закваски, учитывая его пищевую ценность. Хлеб на закваске из цельно зерновой муки с низким ГИ помогает снизить количество

потребляемых вами калорий.

Хлеб из проросших зерен: Хлеб из проросших зерен изготавливается из зерен, которые начали прорастать. Этот хлеб богат клетчаткой и питательными веществами, такими как бета-каротин и витамины С и Е. Кроме того, когда он приготовлен из зерновых и бобовых, он содержит незаменимые аминокислоты и белок.

Теперь мы знаем, какие виды хлеба хороши и какую пользу они дают нашему организму. Между тем, давайте также углубимся в то, что дает белому хлебу плохую репутацию по сравнению с цельно зерновым хлебом.

Белый хлеб против цельно зернового хлеба

Есть ли разница между цельно зерновым хлебом и белым хлебом?

Белый хлеб и цельно зерновой хлеб изготавливаются из одного и того же зерна – пшеницы. Разница между этими двумя видами хлеба обусловлена разницей в обработке цельного и рафинированного зерна.

В процессе приготовления белого хлеба из зерна удаляются отруби и зародыши, оставляя только эндосперм. Цельно зерновые продукты содержат все три.

Итак, почему удаляются отруби и зародыши?

Удаление отрубей придает продукту белый цвет и рыхлую текстуру.

Рафинированные зерна готовятся быстрее, чем цельные.

Теперь давайте поймем, какую пользу три части зерна оказывают на наш организм.

Эндосперм: это в первую очередь углеводы. В процессе пищеварения наш организм расщепляет углеводы на глюкозу. Глюкоза – это сахар. Он всасывается в кровь и является важным источником энергии для наших клеток и органов.

Зародыш: зародыш содержит такие питательные вещества, как витамин Е, белок, магний, клетчатку и многое другое.

Отруби: Отруби являются источником значительного количества белков, витаминов, клетчатки и минералов.

Отруби и зародыши богаты клетчаткой. Один тип клетчатки нерастворим, то есть не растворяется в воде. Он помогает объему пищи и легко перемещает ее по пищеварительной системе, уменьшая запоры.

Другой тип – растворимый, который растворяется в воде и замедляет движение пищи через пищеварительную систе-

му. Поскольку расщепление глюкозы происходит медленнее, ей требуется больше времени, чтобы попасть в кровоток. Это помогает контролировать и стабилизировать уровень сахара и холестерина в крови.

Возвращаясь к рафинированному зерновому белому хлебу, в нем отсутствуют отруби и зародыши, а, следовательно, вся клетчатка и польза для нашей пищеварительной системы, уровня сахара в крови и холестерина.

Для сравнения, употребление только цельно зернового хлеба полезно для нашего организма и дает много преимуществ.

Польза цельно зернового хлеба

Здоровый баланс качества и количества цельно зернового хлеба в средиземноморской диете может принести вам много пользы. Вот некоторые из его преимуществ:

Снижение риска сердечных заболеваний

Исследования показывают, что помимо количества углеводов, их качество также существенно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы. Более высокая доля углеводов в цельно зерновых продуктах обратно пропорциональна сердечно-сосудистым заболеваниям.

Уменьшите ожирение

Цельно зерновой хлеб содержит больше клетчатки и питательных веществ и более сытный. Он усиливает чувство сытости, предотвращая переедание, а значит, снижает риск ожирения.

Снижение риска диабета.

Потребление цельно зерновых продуктов связано с улучшением чувствительности к инсулину, что снижает риск развития диабета – клетчатка замедляет пищеварение и контролирует повышение уровня сахара в крови.

Обеспечивает клетчатку.

По данным Американской кардиологической ассоциации, кусочек 100% цельно зернового хлеба может обеспечить 3 грамма клетчатки – 12% рекомендуемой суточной нормы в 25 граммов. Клетчатка помогает стабилизировать уровень сахара в крови, снижает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний и играет решающую роль в потере веса.

Способствует здоровью кишечника.

Клетчатка из цельного зерна помогает питать кишечные бактерии, называемые микробиотой, поддерживая здоровое пищеварение. Кроме того, это помогает уменьшить запоры.

Теперь мы знаем, что не все виды хлеба вредны для наше-

го организма. Правильные сорта хлеба приносят много пользы и необходимы в нашем рационе. Но есть некоторые факторы, которые следует учитывать при выборе хлеба для средиземноморской диеты.

Советы по выбору хорошего хлеба при средиземноморской диете

Недостаточно выбирать хлеб просто по тому, как он выглядит, пахнет или по магазину/пекарне, в котором вы его покупаете. Вот несколько факторов, которые следует учитывать, чтобы выбрать правильный хлеб:

Выбирайте цельно зерновой хлеб вместо белого хлеба

Выбирайте закваску

Перед покупкой хлеба прочитайте этикетку с пищевой ценностью.

Он должен быть изготовлен из 100% цельного зерна или 100% цельной пшеницы.

Держитесь подальше от соевого хлеба, поскольку сою можно перерабатывать, поэтому следует избегать слишком большого количества сои.

Свежий хлеб, желательно испеченный за пару часов до еды.

Хотя хлеб заслужил плохую репутацию из-за современных обработанных пищевых продуктов, на самом деле он

не так уж и плох. На самом деле, подходящие виды хлеба, приготовленные из цельного зерна, имеют много преимуществ для организма и их можно употреблять при средиземноморской диете.

Кроме того, в местных пекарнях можно приобрести множество сортов цельно зернового хлеба. А еще лучше испечь хлеб дома.

Самое приятное в средиземноморской диете то, что нет ничего запретного, и вы можете менять свою диету шаг за шагом.

Глава 3: Рецепты средиземноморской диеты

**Диета для похудения Диета
без глютена**

Веганские рецепты

Вегетарианские блюда

Противовоспалительная диета

Кето-средиземноморская диета

Палео-Средиземноморье

Морская кухня

Диета для похудения

Руководство для начинающих по средиземноморской диете для похудения

Отправьтесь в кулинарное приключение с нашим Руководством для начинающих по средиземноморской диете для похудения! Откройте для себя яркие и полезные вкусы Средиземноморского региона, изучая разнообразные питательные и вкусные продукты и рецепты средиземноморской диеты для похудения, которые помогут вам похудеть.

Рецепты средиземноморской диеты для похудения

Это руководство содержит простые советы и рекомендации по включению средиземноморского образа жизни в вашу повседневную жизнь и является идеальной отправной точкой для тех, кто хочет улучшить свое здоровье и в то же время наслаждаться едой. Приготовьтесь принять новый образ жизни и питания, который подарит вам ощущение энергии и бодрости!

Каждый год миллионы людей планируют похудеть, и это одно из самых распространенных новогодних обещаний. Однако большинство планов по снижению веса терпят неудачу. Уровень физической активности, гены, сон, обмен веществ

и окружающая среда также влияют на относительную массу тела. Но для многих людей успешная потеря веса начинается с безопасного, устойчивого и эффективного плана питания, который соответствует их целям.

Средиземноморская диета – это вневременной подход к здоровому питанию, который впервые был замечен среди древних греков и других культур, окружающих Средиземное море. Шесть лет подряд эксперты в области здравоохранения и питания называют средиземноморскую диету лучшей в целом.

Кроме того, средиземноморская диета была признана одной из лучших для лечения диабета, здоровья сердца и снижения веса. Следование средиземноморскому стилю питания, возможно, не принесет результатов натошак, но это безопасный, устойчивый план питания, разнообразный и вкусный. Большой выбор вкусных блюд означает, что вы с большей вероятностью будете придерживаться их в долгосрочной перспективе, что поможет вам устойчиво контролировать свой вес.

Здесь вы узнаете больше о средиземноморской диете для похудения, а также советы по достижению успеха и бесплатный трехдневный план питания, который поможет вам начать работу с рецептами средиземноморской диеты для по-

худения.

Средиземноморская диета – это древние привычки питания людей, населяющих Средиземное море, например, жителей Греции, Испании, Италии, Турции, Франции, Португалии, Египта, Марокко и Сирии. Это богатая растениями диета, основанная на свежих сезонных продуктах, домашней еде, совместном питании и физической активности.

Пирамида средиземноморской диеты представляет собой руководство, которое поможет вам понять диету. Никакие продукты не запрещены, но такие продукты, как фрукты и овощи, цельно зерновые, бобовые, орехи и полезные масла, такие как оливковое масло, следует употреблять ежедневно. Вы можете употреблять рыбу и молочные продукты в меньших количествах. При этой диете время от времени следует употреблять красное мясо, такое как говядина, насыщенные жиры, такие как сало и сливочное масло, а также сладости или добавленный сахар.

В основе пирамиды лежит физическая активность и умение делиться едой с другими в общественной обстановке. И вы можете пить красное вино во время еды, если хотите.

Насколько эффективна средиземноморская диета для похудения?

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что средиземноморская диета может быть эффективной для снижения веса, а также помогает регулировать уровень сахара в крови. В 2010 году исследователи провели 12-месячное исследование по снижению веса на 259 людях с избыточным весом и диабетом.

Участников посадили на три различные диеты: традиционную средиземноморскую диету, низкоуглеводную версию средиземноморской диеты и диету Американской диабетической ассоциации (ADA).

После года таких диет и 30—45 минут еженедельных упражнений группа ADA потеряла в среднем 17 фунтов (7,71 кг), традиционная средиземноморская группа – 16 фунтов (7,26 кг), а средиземноморская группа с низким содержанием углеводов – 22 фунта. (9,98 кг).

Люди, которые следовали традиционной средиземноморской диете с низким содержанием углеводов, имели больше шансов похудеть, чем те, кто придерживался ADA.

Другое исследование, сравнивающее средиземноморскую диету с кетогенной диетой, показало, что обе диеты полезны для людей с диабетом и людей, худеющих. Но в долгосрочной перспективе придерживаться средиземноморской диеты

было легче.

Средиземноморская диета также поможет вам сбросить лишние килограммы, как только вы достигнете желаемого веса.

Продукты, необходимые для средиземноморской диеты
Рецепты средиземноморской диеты для похудения лучше всего готовить дома. Наличие правильных ингредиентов в вашей кладовой и холодильнике может сыграть решающую роль при выборе полезного салата или заказе еще одного гамбургера.

Запас правильных продуктов также может облегчить соблюдение диеты и помочь вам быстрее достичь своей цели. Вот некоторые продукты, необходимые для диеты, разделенные на различные группы.

Цельно зерновые продукты

Зерновые являются богатым источником клетчатки и углеводов. В отличие от очищенных зерен, которые были лишены некоторых слоев и сохранили только эндосперм, в цельных зернах эндосперм, зародыш и отруби остались неповрежденными. Это делает их более питательными и снижает вероятность повышения уровня сахара в крови. Цельно

зерновые продукты также содержат больше клетчатки, которая способствует пищеварению и помогает вам чувствовать себя сытыми.

Некоторые цельно зерновые продукты, которые вы можете попробовать, включают:

Рожь
Тефф
Овес
Рис
Фонио
Пшеница
Ячмень
Лебеда
Милле
Сорго
Тритикале
Амаранты

Масла

Масла придают блюдам вкус и цвет. Но они также связаны с избытком калорий и более высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний, особенно когда они содержат насыщенные жиры.

Средиземноморская диета способствует использованию

полезных для сердца мононенасыщенных и полиненасыщенных масел. Эти масла, такие как оливковое масло, помогают улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы за счет снижения уровня липопротеинов низкой плотности и общего холестерина.

Другие масла, которые вы можете использовать в рецептах средиземноморской диеты для похудения, включают:

Соевое масло

Рыбий жир

Оливковое масло

Арахисовое масло

Миндальное масло

Масло авокадо

Бобовые и орехи

Дешевое здоровое питание, фасоль

Бобовые, которые в сухом виде иногда называют бобовыми, являются богатым источником белка, клетчатки, углеводов, витаминов и минералов. Вы можете регулярно есть бобовые, следуя рецептам средиземноморской диеты для похудения.

Вот некоторые бобовые, которые можно есть регулярно:

Чечевица

Арахис

Нут

Все виды фасоли

Фрукты

Соблюдая средиземноморскую диету, вы можете есть в изобилии фрукты и овощи. Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, витамины, минералы и клетчатку. Они также содержат полезные соединения, называемые фитохимическими веществами, которые помогают уменьшить воспаление, бороться с раком и поддерживать правильное функционирование органов.

Вы можете наслаждаться различными фруктами, такими как:

Инжир

Даты

Груши

Яблоки

Дыни

Виноград

Персики

Апельсины

Бананы

Клубника

Арбузы

К овощам, которые можно есть, относятся:

капуста

Морковь

Латук

Лук

Репа

Брокколи

Капуста

Помидоры

Корнеплоды свеклы

Баклажаны

Огурцы

Горькая тыква

Цветная капуста

брюссельская капуста

Травы и специи

Травы и специи необходимы в средиземноморской диете. Они не содержат много калорий, но травы и специи могут улучшить вкус и аромат ваших блюд. Многие из них также содержат такие соединения, как флавоноиды, которые помогают организму бороться с болезнями и уменьшать воспаление.

Примеры трав и специй включают:

Мята

Базилик

Тмин

Тимьян

Гвоздика

Лавровый лист

Куркума

Орегано

Лаванда

Кориандр

Черный перец

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты являются важными источниками белков при соблюдении средиземноморской диеты. Рыба, такая как сардина, богата жирными кислотами омега-3, которые помогают уменьшить воспаление. Вы можете есть рыбу и морепродукты в рамках своей средиземноморской диеты примерно два раза в неделю. Некоторые варианты включают в себя:

Треска

Тунец

Форель

Лещ

Сардина
Лосось
сельдь
Морской окунь
Скумбрия

Морепродукты также богаты жирными кислотами омега-3, например:

Краб
Креветка
Моллюски
Креветка
Мидии
Устрицы
Осьминог
Барвинки
Птица и яйца

Яйца средиземноморской диеты

Птица богата белком и минералами, такими как магний, калий и кальций. Они также содержат витамины, такие как витамин B6. Яйца богаты белком, железом, магнием, кобальтином, витамином B6 и витамином D.

Несмотря на впечатляющий состав питательных веществ,

птицу и яйца следует есть умеренно, поскольку в них также много насыщенных жиров. Эксперты говорят, что идеально – четыре яйца в неделю.

Некоторые виды птицы и яиц, которые вы можете есть:

Курица и яйца

Гусь и яйца

Индейка и яйца

Перепела и яйца

Утка и яйца

Молочные продукты и сыр

Молочные продукты являются основным источником кальция в средиземноморской диете. Вы можете есть сыр или греческий йогурт в небольших количествах ежедневно.

Красное мясо, насыщенные жиры, добавленный сахар и обработанные пищевые продукты

Красное мясо, насыщенные жиры, добавленный сахар и обработанные пищевые продукты находятся на вершине пирамиды. Вы можете есть эти продукты время от времени или не есть вообще.

Что следует учитывать при выборе средиземноморской диеты?

Средиземноморская диета может улучшить здоровье сердца и кишечника, а также помочь вам похудеть. Однако, прежде чем выбрать эту диету, следует учитывать некоторые вещи.

Стиль жизни

Ваш образ жизни влияет на то, насколько хорошо средиземноморская диета способствует снижению веса и улучшению общего состояния здоровья. Это помогает бросить курить и улучшить здоровье легких, которое можно улучшить, следуя средиземноморской диете. А быть физически активным – это огромный плюс.

Эта диета также поощряет приготовление домашней еды с использованием свежих продуктов и некоторых приготовлений. Вам нужно найти время для приготовления еды, часто с нуля.

Вам также рекомендуется по возможности делиться едой с другими. Если для вас это непрактично, вы можете вместо этого практиковать осознанное питание. Осознанное питание может включать в себя ведение дневника приема пищи, прием пищи без отвлекающих факторов (например, телеви-

зора, компьютеров и смартфонов) и прием пищи в медленном темпе.

Наличие продуктов питания

Планы диеты легко составить, но трудно соблюдать, особенно когда необходимые продукты недоступны. Вы увидите лучшие результаты, если поймете роль каждого продукта в вашем плане диеты и сможете заменить его доступными вам продуктами.

Средиземноморская диета отдает предпочтение диете, богатой цельно зерновыми продуктами, растительными маслами, овощами и фруктами. В примерном плане питания могут отсутствовать те овощи, которые есть в вашем районе, но понимание различных групп продуктов питания может помочь вам найти замену.

Советы по снижению веса на средиземноморской диете

Количество веса, который вы теряете, и то, насколько легко вы его удерживаете, зависит от нескольких факторов. Для достижения наилучших результатов полезно получить рекомендации от профессионалов из вашей команды по уходу и принять медленный и устойчивый подход, который предполагает изменения на протяжении всей жизни, а не быстрое решение.

Диета – это всего лишь одна часть уравнивания веса. Другие вещи, которые следует контролировать, включают сон, физическую активность, уровень стресса, употребление жидкости и привычки.

1. Старайтесь есть немного меньше, чем вам нужно.

Сама по себе средиземноморская диета не предназначена для похудения. На самом деле, вы можете набрать вес практически на любой диете, если потребляете больше калорий, чем можете сжечь.

Чтобы похудеть, соблюдая средиземноморскую диету, вы должны потреблять меньше калорий, чем ежедневно требуется вашему организму. Оценить свою потребность в калориях можно с помощью калькулятора калорий. И используйте приложения для подсчета калорий, чтобы получить представление о том, сколько калорий содержится в каждом типе продуктов.

Однако не следует есть слишком мало, чтобы избежать снижения метаболизма и стимулирования организма к сохранению жировых запасов. Чтобы безопасно похудеть, достаточно есть примерно на 10—20% меньше, чем вам нужно. Диета со слишком низким содержанием калорий может заставить вас постоянно чувствовать голод и тягу к еде, что приводит к перееданию и перееданию.

2. Получайте достаточную физическую активность

Физическая активность, такая как ходьба, работа в саду, плавание и занятия спортом, приносит вашему телу огромную пользу. Возможно, это не поможет вам сильно похудеть само по себе, но как часть целостного плана по снижению веса оно незаменимо.

Вы можете стремиться к 30—60 минутам активности пять дней в неделю или от 22 до 44 минут в день. Эксперты также рекомендуют два занятия по наращиванию силы в неделю.

3. Планируйте питание заранее

Планирование питания может помочь вам придерживаться той питательной пищи, которую вы хотите есть, а не фаст-фуда, который доступен или легко достать. Вот несколько способов планирования питания:

Разбираем рецепты средиземноморской диеты для похудения и при необходимости учимся готовить новые блюда.

Наличие меню или плана питания на неделю

Покупайте ингредиенты заранее

Измерение порций еды

Замена типов продуктов питания тем, что доступно

Приготовление некоторых блюд заранее

4. Отслеживайте свое питание и прогресс

Отслеживание того, что вы едите, путем ведения дневника питания, а также отслеживание прогресса в потере веса может помочь вам оставаться сосредоточенным и замечать продукты/привычки, которые более полезны, чем другие.

Например, вы можете заметить продукты, которые вызывают у вас чувство вздутия живота или ослабления, а также те, которые придают вам энергии. Вы также можете увидеть, насколько хорошо ваша текущая диета помогает вам достичь ваших целей по снижению веса.

5. Ограничьте или избегайте обработанных пищевых продуктов.

пончики

Средиземноморская диета не запрещает какие-либо виды продуктов питания, но вместо этого позволяет иногда употреблять красное мясо, сладости, выпечку и насыщенное сливочное масло. Однако обработанные пищевые продукты могут увеличить риск ожирения.

Обработанные продукты содержат много калорий и мало питательных веществ. Вы можете легко съесть больше, чем вся ваша ежедневная потребность, за один раз.

Кроме того, обработанные пищевые продукты могут уве-

личить риск развития хронических заболеваний, включая ожирение, диабет и рак. Добавленный сахар увеличивает риск заболеваний

Исключение обработанных продуктов из вашего рациона может снизить вероятность переедания и помочь вам достичь целей по снижению веса.

6. Спите 7—9 часов каждый день.

Достаточное количество сна помогает поддерживать гормональный баланс и способствует выздоровлению организма. Без достаточного сна уровень гормонов, отвечающих за аппетит, таких как грелин, может повышаться, что приводит к перееданию.

Эксперты советуют взрослым спать не менее 7 часов в день. А прохладные темные комнаты, как правило, лучше подходят для глубокого и спокойного отдыха. Хранение электронных устройств вдали от спального места и соблюдение режима сна и бодрствования также помогут вам правильно отдохнуть.

7. Обильно используйте травы и специи.

Травы и специи – лучший вариант придания вкуса блюдам, чем жидкие красители, соль или сахар. Хотя пищевые красители не связаны с какими-либо серьезными проблема-

ми со здоровьем (пока), они не приносят никакой пользы для здоровья и могут усилить тягу к еде.

С другой стороны, травы и специи делают ваши блюда более вкусными и даже приносят пользу для здоровья. Исследования показывают, что такие специи, как перец чили, помогают похудеть, а лук и чеснок содержат такие соединения, как кверцетин, которые помогают бороться с воспалениями и улучшают иммунитет.

8. Ешьте медленно, осознанно и вместе с близкими.

Исследования показывают, что люди, которые проглатывают пищу, на 115% чаще страдают ожирением, чем те, кто ест медленно. Медленное и осознанное питание, когда вы наслаждаетесь вкусом еды и сосредотачиваетесь на своей тарелке, может помочь вам есть меньше и весить меньше.

Кроме того, средиземноморская диета побуждает вас есть вместе с близкими, что может улучшить настроение, уменьшить одиночество и побудить вас проводить больше времени за обеденным столом. Это может снизить вероятность попыток комфортного питания, что может привести к нежелательному увеличению веса.

9. Выбирайте долгосрочные изменения, а не быстрые исправления

Большинство планов по снижению веса терпят неудачу. Исследования показывают, что до 80% людей, которые худеют, не могут удерживать его в течение года. Главная причина? Быстрые решения и подходы, которые они не смогут поддерживать в долгосрочной перспективе. Вместо этого выберите долгосрочный образ жизни, которого вы сможете придерживаться.

Дайте себе достаточно времени, чтобы добиться результатов, и сохраняйте приверженность делу, даже если на этом пути у вас возникнут сбои.

10. Рассмотрите возможность получения профессиональной помощи.

Некоторым людям похудеть сложнее, чем другим. Помимо неудобств, связанных с тем, что вы не влезаете в любимую рубашку, это также может отразиться на вашем здоровье.

Профессиональные медицинские работники, такие как ваш врач, медсестра или диетолог, могут помочь вам получить дополнительную поддержку для достижения ваших целей. Это может быть особенно полезно, если вам нужно сбросить большой вес или у вас есть проблемы со здоровьем.

Ни одна диета не может гарантировать успех в потере ве-

са за одну ночь. Но средиземноморская диета может помочь вам добиться стабильной потери лишнего веса, если вы будете правильно ей следовать.

Вы можете наслаждаться разнообразными вкусными блюдами и пользой для здоровья проверенной, проверенной и гибкой растительной диеты, одновременно принимая меры, которые помогут вашему организму сжигать лишние жировые запасы.

Правильный сон, небольшой дефицит калорий, физическая активность и внимательность во время еды могут повысить ваши шансы на успех.

Если вам нужно сбросить большой вес или у вас есть проблемы со здоровьем, хорошей идеей будет привлечь к этому вашу команду по уходу.

Рецепты средиземноморской диеты для похудения

1. Испанская курица с чесноком (Pollo al Ajillo)

Pollo al ajillo (что буквально переводится как курица с чесноком) – один из самых традиционных рецептов испанской гастрономии. Это также неотъемлемая часть латиноамериканской кухни, поскольку в свое время его завезли в Латинскую Америку испанские колонисты. В Испании этот рецепт курицы аль ахильо обычно сочетают с салатом или печеным картофелем, что делает блюдо действительно полезным основным блюдом средиземноморской кухни.

Этот рецепт pollo al ajillo также очень прост в приготовлении и занимает всего 30 минут. Это аутентичное блюдо готовят уже много лет, ведь рецепт передавался из поколения в поколение, от бабушки к матери, затем от матери к дочери.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

3 зубчика чеснока, очищенных и слегка раздавленных

750 гр. куриных бедер без костей, нарезанных кусками

Соль

Свежемолотый черный перец

3 зубчика чеснока, очищенных и тонко нарезанных

1 горсть свежей петрушки, мелко нарезанной

1/2 стакана белого вина

1 чайная ложка сладкой паприки, по желанию

2 чайные ложки кукурузного крахмала или рисовой муки

1/2 лимона, выжатый сок

ИНСТРУКЦИИ

1. В большой кастрюле или сковороде нагрейте оливковое масло на средне-сильном огне.
2. Добавьте измельченный чеснок и, когда масло начнет шипеть, добавьте кусочки курицы.
3. Посыпьте курицу солью и перцем и обжарьте ее несколько минут, пока кусочки не станут золотисто-коричневыми с обеих сторон.
4. Добавьте нарезанный чеснок и половину петрушки, затем влейте вино.
5. Готовьте курицу 12—15 минут на средне-сильном огне, пока внутренняя температура курицы не достигнет 165 градусов по Фаренгейту, измеренная с помощью пищевого термометра. Пока курица готовится, время от времени встряхивайте сковороду и переворачивайте кусочки курицы, чтобы они поджарились со всех сторон.
6. Добавьте перец (если используете) и кукурузный крахмал (или рисовую муку) и готовьте блюдо минуту, пока соус не загустеет.
7. Снимите курицу с огня и посыпьте ее оставшейся петрушкой и лимонным соком.

2. Ригатони Болоньезе

Ригатони болоньезе – это просто паста ригатони, подаваемая с мясным соусом болоньезе. Ригатони – это ребристые макароны в виде небольших полых трубочек. Это делает его идеальным для болоньезе, потому что мясо и овощи могут проникнуть внутрь кусочков ригатони, что делает каждый кусочек пасты ригатони по этому рецепту очень вкусным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

480 гр. ригатони

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

2 средние луковицы, мелко нарезанные

1 большая морковь, мелко нарезанная

2 бульона сельдерея, мелко нарезанных

360 гр. говяжьего фарша

180 гр. свиного фарша

1/2 стакана сухого красного вина

2 стакана томатного пюре

солить по вкусу

перец, по вкусу

3 стакана говяжьего или куриного бульона

1/2 стакана молока

ИНСТРУКЦИИ

1. Нарезаем овощи очень мелко. Если вы хотите ускорить этот шаг, вы можете использовать кухонный комбайн.
2. Нагрейте оливки первого отжима в большой кастрюле. Добавьте лук, морковь и сельдерей. Готовьте около 10 минут на средне-слабом огне, пока овощи не станут мягкими.
3. Добавьте говяжий и свиной фарш. Разбейте его деревянной ложкой и постоянно помешивайте, пока мясо не подрумянится.
4. Деглазируйте красным вином.
5. Переложите мясную и овощную смесь в мультиварку. Добавьте томатное пюре, соль, перец и залейте бульоном.
6. Варить на слабом огне 6 часов.
7. Наконец, когда соус будет готов, добавьте молоко, чтобы усилить вкус.

3. Паста из тунца с горошком

В Италии одним из первых блюд, которые учатся готовить, является паста из тунца, потому что это очень просто. Паста с морепродуктами – основной продукт итальянской кухни, и это самый простой вариант! Тунец в масле, также известный как тоннно сот'олио, является распространенным и традиционным ингредиентом в Италии. Голубого тунца много в Средиземном море, и итальянцы наслаждались им на протяжении тысячелетий. Сохранение этой вкусной рыбы в оливковом масле первого отжима является традиционной практикой, и во многих аутентичных рецептах тунец используется в масле.

ИНГРЕДИЕНТЫ

180 гр. пасты пенне или любой другой разновидности коротких макарон

1 столовая ложка оливкового масла первого отжима

2 зубчика чеснока, измельченных

1 банка тунца альбакора в масле

1/2 стакана горошка, свежего или замороженного

1/3 стакана томатного пюре

Соль и перец для вкуса

ИНСТРУКЦИИ

1. Доведите до кипения большую кастрюлю с подсоленной водой. После закипания добавьте пасту пенне и варите до состояния аль денте, время от времени помешивая.
2. Тем временем приготовьте соус. В сковороду добавьте оливковое масло, тунец и измельченный чеснок. Перемешивайте 2—3 минуты, разбивая большие куски тунца деревянной ложкой.
3. Добавьте горошек, перемешайте и подождите еще 2 минуты.
4. Наконец, добавьте томатное пюре, приправьте солью и перцем.
5. Готовьте на среднем огне 10 минут. Если соус станет слишком сухим, можно добавить одну или две столовые ложки воды для пасты.
6. Когда макароны будут готовы, слейте с них воду и вылейте в кастрюлю с соусом. Помешивайте на среднем огне 30 секунд.
7. Подавайте немедленно.

4. Чачик (турецкий йогуртовый соус с огурцами и зеленью)

Это основное блюдо, которое подают холодным и едят ложкой, похожее на суп. Однако его обычно употребляют до или после еды, обычно вместо салата. Вы даже можете съесть его как небольшое блюдо в жаркие летние дни, которое утолит чувство голода и укрепит тело.

В качестве гарнира наиболее предпочтительным блюдом является блюдо с рисом. Чачик придает рису мягкую текстуру, которую можно есть и быстро переваривать. Вам также следует попробовать его с мясом и курицей, особенно с мятой и укропом. Еще одно вкусное сочетание чачика – с овощами. Особенно хорошо он сочетается с баклажанами и шпинатом, помогая избавиться от горького привкуса обоих блюд.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 чашка простого греческого йогурта

1/3 стакана холодной воды

1 средний огурец

2 зубчика чеснока, измельченных

3 веточки свежего укропа

2 веточки свежих листьев мяты

1 чайная ложка оливкового масла первого отжима

соль

1/2 чайной ложки сушеной мяты

1/4 чайной ложки хлопьев красного перца

Для обслуживания

оливковое масло первого холодного отжима, для сбрыз-

гивания

сушеная мята

хлопья красного перца

свежий лист мяты

ИНСТРУКЦИИ

1. Взбейте простой йогурт с половиной холодной воды в большой миске, продолжайте взбивать и постепенно добавляйте воду, отставьте в сторону.
2. Огурцы нарезаем небольшими кубиками. Мелко нарежьте свежий укроп и листья мяты, затем отложите в сторону.
3. Измельчите чеснок, посыпьте солью, затем добавьте его в миску с йогуртом и взбейте.
4. Добавьте в миску сушеную мяту и хлопья красного перца и перемешайте. Продолжайте взбивать, добавляя оливковое масло.
5. Добавьте в миску нарезанный кубиками огурец, нарезанный укроп и свежую мяту и перемешайте.
6. Перед подачей сбрызните оливковым маслом и посыпьте сверху сушеной мятой и хлопьями красного перца.

5. Овсянка с черникой и греческим йогуртом

Если делать это осторожно, овсянка на ночь станет одним из самых питательных завтраков. Оно вегетарианское, не содержит глютена и соответствует принципам средиземноморской диеты. Помимо того, что он сытный, он также содержит довольно мало калорий и много жира, что является идеальным сочетанием для похудения. Черника является одним из продуктов с самым высоким содержанием антиоксидантов. Грецкие орехи и семена чиа богаты жирами омега-3, полиненасыщенными жирами, которых не хватает большинству из нас и которые помогают при самых разных заболеваниях: от депрессии и тревоги до болезней сердца и воспалений. Овес, также богатый антиоксидантами, может снизить уровень холестерина и улучшить уровень сахара в крови. Так что да, овсянка на ночь действительно полезна.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 стакана овсяных хлопьев

1/3 стакана простого греческого йогурта

2/3 стакана несладкого миндального молока

1 чайная ложка ванильного экстракта

1/2 чайной ложки корицы

1—2 чайные ложки кленового сиропа

щепотка соли

1/2 стакана замороженной или свежей черники

1/4 стакана жареных грецких орехов

1 столовая ложка семян чиа

ИНСТРУКЦИИ

1. Добавьте в миску все ингредиенты, кроме грецких орехов. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь.
2. Подавайте с жареными грецкими орехами.

6. Суп из тунца из Испании (Мармитако)

Мармитако из тунца – это традиционное блюдо баскиа, которое сочетает в себе все нужные ноты: вкусное, легкое и очень полезное. Это легкий суп со свежей рыбой (в данном случае тунцом), который можно приготовить менее чем за 40 минут, и он всегда получится великолепным, к тому же его можно приготовить всего в одной кастрюле. Для лучшего вкуса попробуйте найти пасту из сушеного перца (*pasta de pimienta choricero*), но, если это невозможно, в зависимости от вашего местоположения, вы можете заменить ее томатной пастой и копченой паприкой.

Было доказано, что свежий тунец (а также консервированный) приносит много пользы для здоровья, во многом благодаря высокому содержанию жиров омега-3. Было обнаружено, что омега-3, содержащиеся в большинстве жирных рыб, снижают риск сердечных заболеваний, а также потенциально снижают риск депрессии, умственного упадка и даже СДВГ. Тунец является противовоспалительным продуктом, а также может улучшить ваше иммунное здоровье. Тунец также является отличным источником белка, если вы пытаетесь похудеть.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

1 небольшой нарезанный красный перец

1 небольшой нарезанный зеленый перец

1/2 луковицы нарезанной

1 ст. л. пасты из сушеного перца (pasta de pimiento choricero) или 1 ст. л. томатной пасты плюс 1/2 ч. л. копченая паприка

2 стакана картофеля, нарезанного небольшими кубиками

4 стакана рыбного бульона или 4 стакана воды

500 гр. свежего филе тунца

1 небольшой пучок петрушки, очищенный от стеблей и нарезанный

ИНСТРУКЦИИ

1. Нагрейте жаровню или большую кастрюлю до средней температуры и добавьте оливковое масло.
2. Добавьте зубчик чеснока, красный перец, зеленый перец и лук и обжаривайте около 5 минут.
3. Добавьте пасту из сушеного перца (или томатную пасту и копченую паприку) и готовьте еще 2 минуты, постоянно помешивая, чтобы она не подгорела.
4. Добавьте картофель и рыбный бульон. Доведите до легкого кипения и варите 20 минут.
5. Пока суп кипит, нарежьте тунец кубиками размером 1 см.
6. Через 20 минут кипения добавьте рыбу и варите 5 минут или до готовности. Соль и перец для вкуса.
7. Подавайте и украсьте каждую тарелку свежей петрушкой.

7. Говядина Каччаторе

Каччиаторе, что в переводе с итальянского означает «охотник», – один из классических аутентичных итальянских рецептов. Охотники ели это простое блюдо после удачного дня в лесу. Первоначально качиаторе из говядины ели без помидоров, поскольку в Италию помидоры были завезены из Нового Света. В этой версии качиаторе из говядины помидоры и сладкий перец создают более сладкий и ароматный средиземноморский соус.

Рецепты каччиаторе из говядины различаются в зависимости от региона Италии, где она производится. Например, в Южной Италии могут использовать анчоусы, оливки и иногда острый перец. В северной Италии в блюдах какчиаторе используют больше измельченных овощей, таких как морковь, сельдерей и лук.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 гр. говядины, нарезанной тонкими ломтиками (хороший выбор – жаркое из цыпленка)

1/4 стакана оливкового масла первого отжима

1 луковица, нарезанная

2 красных болгарских перца, нарезанных

1 оранжевый болгарский перец, нарезанный

соль и перец для вкуса

1 стакан томатного соуса

Паста на ваш выбор (обычная или без глютена), вареный или готовый рис

ИНСТРУКЦИИ

1. Добавьте в кастрюлю оливковое масло, нагрейте на среднем огне, затем добавьте мясо и хорошо поджарьте. Добавьте лук и обжаривайте 1 минуту. Добавьте перец и обжаривайте 2 минуты. Добавьте томатный соус, соль и перец по вкусу.

2. Доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте, пока мясо не станет мягким, около 40 минут.

3. Удалите большую часть соуса с перца (оставьте мясо в кастрюле) и пюрируйте его в кухонном комбайне. Добавьте обратно в кастрюлю и варите еще 5 минут, постоянно помешивая.

4. Подавайте с макаронами на ваш выбор (можно также использовать макароны без глютена или рис)

8. Средиземноморские куриные бедра

Эти средиземноморские куриные бедра, приготовленные в духовке, идеально подходят для прохладного осеннего или зимнего вечера, когда вам хочется чего-то согревающего и ароматного, чтобы поднять себе настроение.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриных бедра без костей

1/4 стакана оливкового масла первого отжима

1 небольшая головка брокколи, нарезанная на стейки толщиной 2,5 см.

1 луковица, нарезанная кружками толщиной 1 см.

20 зеленых оливок без косточек

1 чайная ложка розмарина

1 чайная ложка орегано

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1 стакан куриного костного бульона

ИНСТРУКЦИИ

1. Разогрейте духовку до 200С.
2. Нагрейте оливковое масло в жаровне на плите. Обжарьте куриные бедра на среднем огне по 1 минуте с обеих сторон.
3. Выложите брокколи поверх курицы. Выложите лук поверх брокколи. Добавьте оливки и посыпьте специями.
4. Залейте куриным бульоном курицу и овощи. Накройте крышкой и поставьте в духовку на 45—50 минут. Готово, когда куриные бедра готовы, а брокколи стала мягкой.

9. Гречневые блины

В отличие от многих других видов муки, гречка считается продуктом с низким гликемическим индексом. Это намного лучше для уровня сахара в крови, чем белая или даже пшеничная мука, и помогает уменьшить нежелательные скачки уровня сахара в крови. Гречневая мука также богата клетчаткой, белком и множеством антиоксидантов. Это отличный вегетарианский источник белка.

7 вариантов гречневых блинов

1. Добавьте в тесто 1 очищенное и нарезанное яблоко. Посыпьте корицей.
2. Залейте собственным черничным сиропом (нагрейте 1 стакан черники и 1/4 стакана кленового сиропа на слабом огне, пока сироп не станет насыщенного фиолетового цвета).
3. Добавьте в тесто нарезанный банан. Сверху полить сиропом и грецкими орехами.
4. Сверху выложите нарезанные персики и крем-фреш.
5. Добавьте в тесто 1 стакан черники.
6. Сверху выложите бананы, шоколадную стружку и взбитые сливки.
7. Залейте клубничным сиропом (нагрейте 1 стакан нарезанной клубники с 1/4 стакана кленового сиропа на слабом

огне, пока сироп не станет теплым.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2/3 стакана гречневой муки

1 чайная ложка разрыхлителя

1/4 чайной ложки пищевой соды

1/4 чайной ложки соли

1 яйцо

1/4 стакана кокосовых сливок

3/4 стакана миндального молока или цельного молока

1 чайная ложка ванили

2 чайные ложки кленового сиропа

4 чайные ложки оливкового масла первого отжима

Топпинг:

1/2 стакана жирного йогурта

1/4 стакана кленового сиропа

ИНСТРУКЦИИ

1. Смешайте сухие ингредиенты (гречневую муку, разрыхлитель, соду и соль) в миске вилкой.
2. Взбейте влажные ингредиенты (яйцо, кокосовые сливки, миндальное молоко, ваниль и 2 чайные ложки кленового сиропа) в другой миске.
3. Добавьте сухие ингредиенты к влажным. Перемешать ложкой (не перемешивать).
4. Обжарьте блины на сковороде с оливковым маслом (2 чайные ложки на один круг блинов). Переворачивайте, как только на блине появятся пузырьки.
5. Сверху добавьте немного йогурта и столовую ложку кленового сиропа.

10. Пикша с мангольдом и вялеными помидорами

В этом рецепте пикша покрыта вкусным сочетанием мангольда, вяленых томатов, оливок и каперсов, что придает ей восхитительный средиземноморский оттенок. Рыбу также натирают тремя специями (паприкой, орегано и тимьяном), которые являются основными продуктами средиземноморской кухни. Когда пикша готовится на противне вместе с другими ингредиентами, все вкусы сливаются воедино, и конечный результат получается восхитительным.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 гр. филе пикши

10 нарезанных зеленых оливок

1 пучок мангольда, очищенный от стеблей и нарезанный

1 столовая ложка каперсов

2 столовые ложки нарезанных вяленых помидоров

2 столовые ложки оливкового масла

2 зубчика чеснока, нарезанного

специи руб.

½ чайной ложки перца

½ чайной ложки копченой паприки

½ чайной ложки сушеного орегано

½ чайной ложки сушеного тимьяна

ИНСТРУКЦИИ

1. Разогрейте духовку до 200С.
2. Добавьте в миску мангольд, оливки, вяленые помидоры, чеснок, каперсы и оливковое масло. Хорошо перемешать.
3. Приготовьте приправу, смешав в небольшой миске перец, копченую паприку, сушеный орегано и сушеный тимьян. Добавьте половину специй к зелени и посыпьте второй половиной специй обе стороны рыбы. Положите рыбу кожей вниз (если она есть) на слегка смазанный маслом противень.
4. Покройте рыбу смесью зелени.
5. Запекайте 10—15 минут или до тех пор, пока центр рыбы можно будет отделить вилкой.

11. Греческий омлет с цуккини и мятой

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 маленьких или 1 большой кабачок

4 яйца

2 столовые ложки оливкового масла первого холодного отжима

Соль и перец для вкуса

5 листьев свежей мяты, нарезанных

¼ стакана сыра фета

ИНСТРУКЦИИ

1. Обжарьте слабосоленые ломтики кабачков на оливковом масле до румяной корочки со всех сторон. Выньте кабачки вилкой и выложите на бумажное полотенце (оставив оливковое масло в кастрюле).
2. Яйца взбейте с солью, перцем и мятой.
3. Разогрейте отложенное масло, добавьте яйца. Выложите кабачки на одну сторону яиц. Переверните, чтобы получился омлет. Подавайте с греческим сыром фета.

12. Запеченный палтус с лимоном и розмарином

Ничто не сочетается с запеченным палтусом лучше, чем лимон и розмарин. Заменяя мясо рыбой, мы увеличиваем потребление полезных жиров, которые являются краеугольным камнем средиземноморской диеты.

ИНГРЕДИЕНТЫ

180 гр. стейков палтуса

2 луковицы, нарезанные

2 зубчика чеснока, размять

1/2 стакана оливкового масла первого отжима

3 свежих помидора, нарезанных кубиками

1/2 стакана свежавыжатого лимонного сока

2 столовые ложки розмарина, сушеного или свежего

1 столовая ложка горчицы

1/8 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки перца

ИНСТРУКЦИИ

1. Разогрейте духовку до 180 градусов.

2. Нагрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне.

Добавьте лук и чеснок и обжаривайте 5 минут.

3. Добавьте помидоры, лимонный сок, розмарин, горчицу, соль и перец. Обжарьте еще 5 минут. Снимите с огня.

4. Выложите стейки палтуса в один слой на слегка смазанную маслом форму для запекания. Покройте смесью розмарина.

5. Накройте форму для запекания фольгой и запекайте 30 минут или пока рыба не станет готовой и не станет слоистой.

13. Запеченные овощи по-французски

Тянь-Провансаль – традиционное блюдо юга Франции. Это легкое и очень вкусное блюдо, которое я люблю готовить летом. Его преимущество в том, что он хорош как в горячем, так и в холодном виде. Поэтому в жаркие летние месяцы вы можете наслаждаться им холодным с другими блюдами и гарнирами. Это идеально, когда вы ужинаете на свежем воздухе под беседкой с друзьями.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 длинный баклажан

1 кабачок

1 желтая тыква

1 1/2 стакана измельченных помидоров

1 маленькая луковица, нарезанная

2 зубчика чеснока раздавить

1/2 чайной ложки сушеного тимьяна

1/2 чайной ложки сушеного орегано

2 столовые ложки нарезанного свежего базилика

1 столовая ложка +1 столовая ложка оливкового масла

Соль и перец

Свежие листья базилика

ИНСТРУКЦИИ

1. В небольшой кастрюле на среднем огне нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла. Добавьте нарезанный лук и чеснок, обжаривайте 3 минуты, пока лук не станет прозрачным. Добавьте орегано и сушеный тимьян, перемешайте. Наконец, добавьте измельченные помидоры, нарезанный базилик, соль и перец. Перемешать и оставить вариться на слабом огне 15 минут. Снимите с огня.

2. Разогрейте духовку до 180°C. За это время нарежьте баклажаны, кабачки, желтые кабачки и помидоры тонкими ломтиками.

3. Налейте томатный соус в форму для пирога и выложите в форму все ломтики овощей друг за другом. Добавьте сверху немного оливкового масла, соль и перец. Поставьте в духовку на 40 минут. Достаньте из духовки и украсьте сверху несколькими листиками базилика.

14. Жареные свиные кебабы с овощами

Кто не любит вкусные мясные и овощные кебабы, приготовленные на гриле? Если вы любите готовить на гриле на свежем воздухе и любите вкусную и полезную еду, приготовленную из высококачественных ингредиентов, этот рецепт для вас! На самом деле, эти свиные кебабы с овощами не только насыщены вкусом, но и весьма полезны для вашего рациона.

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 гр. свиной корейки

1 желтый болгарский перец или любого цвета, который вам нравится

2 небольшие белые луковицы

16 помидоров черри

4 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 веточка свежего розмарина

8 нарезанных листьев шалфея

1 чайная ложка крупной соли

Свежемолотый черный перец по вкусу

ИНСТРУКЦИИ

1. Очистите и подготовьте овощи. Очистите болгарский перец от семян и удалите белую часть. Затем разрежьте его на квадраты со стороной 1 дюйм. Очистите лук и разрежьте его на 8 долек каждый.

2. Нарезьте свиную корейку кубиками размером 2,5 см., стараясь, чтобы размер был одинаковым для лучшего результата.

3. Соберите шашлычки, чередуя один кусок мяса и один кусок овощей. В итоге у вас должно получиться около 8 шампуров.

4. Выложите шашлычки на большой поднос и перемешайте с крупной солью, оливковым маслом первого отжима и черным перцем. Добавьте розмарин и шалфей. Накройте крышкой и оставьте минимум на 20 минут.

5. Разогрейте гриль на средне-сильном огне.

6. Когда гриль станет горячим и горячим, добавьте шампуры и готовьте 15 минут, поворачивая их по четверти за раз.

7. Во время приготовления можно намазывать маринад на шампуры, используя веточку розмарина в качестве кисточки.

15. Запеканка из баклажанов

Суфико, пожалуй, самое известное блюдо на Икарии, единственный рецепт, который почти все жители острова называют совершенно уникальным для этого места. И все же его происхождение неясно. Оно принадлежит к общей категории блюд средиземноморской кухни, от рататуя до капонаты, где набор летних овощей – баклажанов, кабачков, перца и помидоров – так гармонично сочетается в одной кастрюле. Его название, возможно, происходит от итальянского слова «soffocare», что означает «душить», возможно, из-за того, что овощи так вкусно тушатся в оливковом масле; местные сыщики, однако, говорят, что оно происходит от суфика или сафика на местном диалекте, что означает «Я оставил тебе немного», потому что это так хорошо, что всегда оставляют часть мужчине в семье, если он вернуться домой.

ИНГРЕДИЕНТЫ

оливковое масло для жарки или смазывания

2 средних баклажана, нарезанных кружочками

соль

2 больших зеленых перца/стручкового перца, очищенных от семян и нарезанных полосками шириной 2,5 см.

4 средних кабачка, нарезанных кружочками

3 большие луковицы, мелко нарезанные

3 зубчика чеснока, мелко нарезанных

2 большие картофелины, очищенные и нарезанные кружочками толщиной 6 мм.

1/2 стакана греческого оливкового масла экстра-класса

Перец

3 больших твердых спелых помидора, натертых на терке

ИНСТРУКЦИИ

1. В отдельных дуршлагах слегка посолите баклажаны, перец и кабачки. Слейте воду в течение 1 часа. Вытереть насухо, не стирая.

2. В большой сковороде на среднем огне нагрейте примерно 1/4 дюйма (6 мм.) оливкового масла. Слегка обжарьте лук и чеснок, пока они не завянут, примерно 6—7 минут. Достаньте шумовкой и отложите на бумажные полотенца, чтобы стечь.

3. При необходимости долейте масло в сковороду. Добавьте ломтики картофеля и слегка обжарьте, пока их края не начнут окрашиваться. Слегка обжарьте все оставшиеся овощи отдельно и отложите на бумажные полотенца, чтобы они обсохли.

4. Альтернативно, если вы не хотите жарить, вы можете разогреть духовку до 170С, смазать маслом несколько противней и разложить каждую группу овощей на отдельных листах, смазав их дополнительным количеством оливкового масла. Выпекайте около 15—20 минут, перевернув один раз, чтобы он стал мягче и слегка окрасился.

5. Затем выложите овощи слоями в глиняную или жаропрочную стеклянную запеканку: налейте примерно 1/4 стакана (60 мл) оливкового масла в большую широкую кастрюлю или жаровню.

6. Выложите на дно две столовые ложки тертых помидоров, а затем две столовые ложки луково-чесночной смеси. Выложите слой картофеля и посыпьте небольшим количеством соли, перца и сушеного орегано. Далее добавляем еще немного помидор, лук-чеснок и слой баклажанов. Слегка придавите тыльной стороной большой сервировочной ложки. Посыпьте небольшим количеством соли, перца и сушеного орегано, затем посыпьте сверху несколькими приготовленными перцами. Затем выложите слоями кабачки и еще помидоры, лук, чеснок, соль, перец и орегано. Нажми. Повторите выкладывание слоев и придавливание, закончив слоем баклажанов и небольшим количеством помидоров, лука и чеснока. Сбрызните сверху 1/4 стакана оливкового масла.

7. Выпекайте при температуре 170С примерно от 45 минут до одного часа или пока овощи не станут очень мягкими и слегка карамелизируются. Вынуть, немного остудить и подавать. Примечания: Суфико можно приготовить точно так же, как и запеканку на плите, готовя на очень слабом огне около часа.

16. Ливанский салат Фатуш

Фаттуш – это салат, который жители Ливана обычно готовят через день. Как и многие другие ливанские рецепты, он включает остатки лаваша, жареные или поджаренные, которые служат гренками. Лаваш является основным продуктом ливанской кухни с 16 века! Мои предки проявили творческий подход к созданию целого ряда восхитительных блюд под названием «Фатте», что означает «рвать на мелкие кусочки», имея в виду процесс разрывания остатков лаваша:

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ингредиенты для салата

2 лаваша, нарезанных небольшими квадратиками и запеченных в духовке (вместо них можно использовать тортилью)

3 листа салата Ромэн, нарезанных небольшими кусочками

1/2 стакана петрушки, тонко нарезанной

2 огурца, очищенных и нарезанных тонкими ломтиками

1 средний помидор, нарезанный небольшими кусочками

1 небольшой зеленый болгарский перец, нарезанный небольшими кусочками

4 редиса, тонко нарезанных

1/2 стакана листьев портулака (по желанию)

1/4 стакана свободно нарезанных листьев мяты

2 зеленых лука, тонко нарезанных

1/2 небольшой красной луковицы, очищенной и нарезанной тонкими ломтиками

Ингредиенты для лимонной заправки

2 чайные ложки молотого сумаха смешайте с 3 столовыми ложками холодной воды.

1/4 стакана свежавыжатого лимонного сока

1/4 стакана оливкового масла экстра-класса

1/4 чайной ложки соли

ИНСТРУКЦИИ

1. Приготовьте чипсы из лаваша: разрежьте лаваш на небольшие квадраты с помощью кухонных ножниц или ножа, положите на противень и запекайте в духовке 8—10 минут при температуре 180 С или до тех пор, пока он не поджарится.

2. Приготовьте салат: смешайте все ингредиенты «Фаттуш» в большой миске (кроме чипсов из лаваша).

3. Смешайте сумах с 3 столовыми ложками холодной воды и посыпьте им салат.

4. Приготовьте заправку и подавайте: смешайте лимонный сок, оливковое масло и соль. При подаче полейте фаттуш, затем перемешайте до однородного состояния. Чипсы из лаваша подаются в отдельной миске сбоку. Вы можете украсить тарелку фаттуш желаемым количеством чипсов из лаваша.

17. Средиземноморское рыбное рагу

Это средиземноморское рыбное рагу прекрасно сочетается с любой белой рыбой, но вкусно и с палтусом, и с камбалой. Его настолько просто приготовить, что даже новичку на кухне это не составит труда. Рыбу даже не придется резать перед тем, как положить ее в бульон, потому что она развалится естественным путем сама.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 столовые ложки сливочного масла

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 луковица, нарезанная

1 морковь, нарезанная тонкими кружками

1 столовая ложка муки

3 средние картофелины, очищенные и нарезанные кубиками небольшого размера.

500 гр. белой рыбы (треска, палтус, пикша) без костей

4 стакана куриного бульона с низким содержанием натрия или обычного

1/2 чайной ложки копченой паприки

Соль и перец для вкуса

ИНСТРУКЦИИ

1. Нагрейте сливочное и оливковое масло в кастрюле с толстым дном. Обжарьте лук и морковь до мягкости (около 3 минут). Вмешайте муку, а затем добавьте картофель. Готовьте на среднем огне 1 минуту.

2. Добавьте куриный бульон и доведите до кипения. Добавьте рыбу и копченую паприку. Накройте крышкой и тушите, время от времени помешивая, пока картофель не станет мягким (около 15—20 минут). Рыба должна разделиться на мелкие кусочки.

18. Курица с грибами и ломтиками пармезана

Этот рецепт курицы с грибами и ломтиками пармезана вкусен и универсален. Ищете ли вы быстрый рецепт обеда или что-то, что займет центральное место на обеденном столе, сочетание вкусов в этом блюде проверено и верно. Куриная грудка получается сочной после приготовления в белом вине и оливковом масле первого отжима, которые являются двумя основными продуктами средиземноморской диеты.

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 гр. куриной грудки

3 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 столовая ложка бальзамического уксуса

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки перца

1 чайная ложка сушеного тимьяна

1/4 стакана белого вина

1 луковица, нарезанная кружками

300 гр. грибов портобелло, нарезанных ломтиками

1/2 стакана овощного бульона

30—60 гр. пармезана, тонко нарезанного

ИНСТРУКЦИИ

1. Куриную грудку нарежьте полосками шириной 1 см. Добавьте в миску.
2. Добавьте 1 столовую ложку оливкового масла, бальзамический уксус, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки перца, тимьян и белое вино. Хорошо перемешайте с курицей и оставьте мариноваться на несколько минут.
3. Добавьте в сковороду 2 столовые ложки оливкового масла. Добавьте лук в сковороду и обжарьте 1 минуту на среднем огне.
4. Добавьте в кастрюлю грибы, овощной бульон, $\frac{1}{4}$ чайной ложки перца и $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли. Оставляем вариться до готовности грибов.
5. Достаньте грибы и лук из сковороды и добавьте в сковороду маринованную курицу и маринад.
6. Дать обжариться 2 минуты с одной стороны. Переверните и готовьте до готовности.
7. Добавьте грибы и лук обратно в сковороду. Подавайте горячим.
8. Сверху выложите нарезанные ломтики пармезана.

19. Тыквенный суп с жареными грибами

Этот рецепт – вечнозеленая классика из внутренних регионов Италии, где в изобилии растут лесные грибы, а тыква – очень распространенная культура. Фактически, если вы путешествуете по Тоскане или Умбрии в холодные месяцы и останавливаетесь в традиционном фермерском доме или агротуризме, это определено то блюдо, которое вы легко можете найти в меню ужина.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для супа:

500 гр. тыквы, очищенной от кожуры и семян

1 небольшая морковь, очищенная

2 средних картофеля, очищенных

1 маленькая луковица

Солить по вкусу

4 стакана овощного бульона (по желанию)

Для жареных грибов

300 гр. смеси грибов

1 зубчик чеснока, измельченный

1 столовая ложка оливкового масла первого холодного отжима плюс еще немного для сбрызгивания

1/2 столовой ложки свежей петрушки, измельченной

Соль и перец для вкуса

ИНСТРУКЦИИ

1. Очистите, очистите и нарежьте овощи ломтиками толщиной около 2,5 см.
2. Положите их в большую кастрюлю и залейте водой. Если вы хотите более глубокий вкус, залейте овощным бульоном.
3. Включите сильный огонь до закипания, затем убавьте огонь и дайте супу покипеть около 20 минут или пока овощи не станут мягкими.
4. Тем временем подготовьте грибы. Обрежьте кончики и нарежьте тонкими ломтиками.
5. На сковороду налейте немного оливкового масла и добавьте измельченный чеснок. Когда он начнет приобретать золотистый цвет, добавьте грибы и перемешивайте их около 8 минут.
6. Приправить солью и перцем. Прежде чем выключить огонь, добавьте щепотку петрушки.
7. Когда суп будет готов, измельчите его погружным блендером прямо в кастрюле до получения красивой и гладкой консистенции.
8. Подавайте немедленно, добавив сверху обжаренные грибы и немного свежего оливкового масла первого отжима.

20. Марокканское рыбное рагу

Нет ничего более аутентичного средиземноморского, чем сидеть в ресторане с видом на Средиземное море и наслаждаться тушеной рыбой, пойманной тем утром прямо рядом с рестораном. Теплое тушеное мясо часто подают с вином, салатом и другими овощами, приготовленными на оливковом масле первого отжима.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1 луковица, нарезанная тонкими кружками

2 перца, нарезанных небольшими полосками

4 зубчика чеснока

1 лимонный сок

1 стакан воды

3 картофелины среднего размера, очищенные и нарезанные тонкими кружочками.

20 оливок без косточек

1 чашка свежей петрушки, нарезанной

1/2 стакана свежей кинзы, нарезанной

1 столовая ложка порошка паприки

1 щепотка кайенского или другого острого перца

1 столовая ложка тмина

1 чайная ложка соли

500 гр. скумбрии или другой белой рыбы без костей

ИНСТРУКЦИИ

1. В жаровне или кастрюле с толстым дном и крышкой обжарьте лук, чеснок и перец в 4 столовых ложках оливкового масла в течение нескольких минут до мягкости.
2. Добавьте картофель, лимонный сок и 1 стакан воды. Доведите до кипения и варите около 5 минут, периодически помешивая.
3. Добавьте оливки, специи, петрушку и кинзу. Накройте крышкой и тушите 10 минут.
4. Добавьте рыбу и варите под крышкой, время от времени помешивая, пока картофель не станет мягким и рыба не будет готова (около 20 минут).

21. Спеццатино – итальянское рагу из говядины

Спеццатино из говядины – одно из самых традиционных блюд в Италии, его едят по всей стране, от гор на севере до островов на юге. Однако в северной Италии большинство людей едят его вместе с полентой, а в южных регионах его обычно подают с несколькими толстыми ломтиками хрустящего хлеба. Это блюдо настолько распространено, что существует бесконечное количество вариаций, и практически в каждой семье есть свой рецепт.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 маленькая белая луковица

1 маленькая морковь

1/2 стебля сельдерея

3 чайные ложки оливкового масла первого отжима

500 гр. говяжьей вырезки (или любого другого тушеного мяса), нарезанного кубиками размером 2,5 см.

1/8 стакана универсальной муки

1/4 стакана белого вина

2 стакана говяжьего бульона

1 весенний розмарин

2 листа шалфея

1 лавровый лист

1/2 чайной ложки черного перца горошком, частично измельченного

Солить по вкусу

2 средних картофелины, всего около 300 гр.

ИНСТРУКЦИИ

1. Подготовьте лук, морковь и сельдерей для софритто. Овощи очистите и мелко нарежьте.
2. Добавьте овощи в глубокую сковороду с толстым дном вместе с оливковым маслом первого отжима. Включите средний огонь и обжаривайте 5 минут, пока лук не станет прозрачным.
3. Тем временем промокните кубики говядины бумажным полотенцем и обваливайте их в муке.
4. Когда овощи будут готовы, добавьте в сковороду мясо. Помешивайте пару минут, чтобы говядина поджарилась со всех сторон.
5. Деглазируйте вином.
6. Когда вино полностью впитается, залейте мясо бульоном и добавьте остальные ингредиенты, кроме картофеля.
7. Накройте крышкой и убавьте огонь до минимума. Затем дайте настояться два часа, периодически помешивая. Если рагу становится слишком сухим, добавьте половник воды.
8. Через два часа нарежьте картофель кубиками размером 2,5 см. и добавьте в тушеное мясо. Варить еще 40 минут, как можно меньше помешивая.
9. Рагу готово, когда мясо станет очень нежным и его можно будет практически разорвать вилкой. На этом этапе соус

должен быть достаточно густым. Выключите огонь и подавайте с полентой или хорошим хлебом.

22. Жареная тыква с голубым сыром и грецкими орехами

Этот рецепт жареной тыквы представляет собой классическое сочетание северной Италии, которое особенно нравится в сельской местности Пьемонта и Ломбардии. Фактически, именно в этих северо-западных регионах собирают лучшие тыквы и производят самые знаменитые итальянские голубые сыры.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 средняя тыква, около 1,75 кг.

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

2 веточки свежего тимьяна

Солить по вкусу

Черный перец, по вкусу

240 гр. горгонзолы дольче, нарезанной кубиками размером 1 см. (меньше, если вы используете более острый сыр с плесенью)

1/4 стакана половинок грецких орехов, крупно нарезанных

ИНСТРУКЦИИ

1. Разогрейте духовку до 200 С.
2. Вымойте и очистите тыкву. Удалите семена и кожицу (если у вас органическая тыква, можете оставить кожуру, это очень вкусно). Нарезаем дольками толщиной 2,5 см.
3. Выложите ломтики тыквы на противень, сбрызните оливковым маслом, приправьте солью, перцем и свежим тимьяном.
4. Готовьте 25 минут или пока тыква не станет мягкой. Когда он будет готов, вы сможете легко протыкать дольки вилкой.
5. Достаньте противень из духовки, добавьте сыр с плесенью и кусочки грецких орехов, снова поставьте готовиться на 3—5 минут, пока сыр с плесенью не начнет плавиться.
6. Подавайте немедленно.

23. Бранзино с фенхелем

В Италии фенхель – широко используемый овощ. Вы найдете его в супах, в сыром виде в салатах или на медленном огне и подается в мягком виде в качестве вкусной добавки к типичному воскресному обеду. Я также люблю измельчать его и использовать для покрытия запеченной рыбы, так как это отличный способ придать вкус и добавить овощи к белку.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 филе сибаса или любой белой рыбы (всего около 750 гр.)

1 фенхель

1/4 чайной ложки молотой куркумы

1/4 чайной ложки молотого имбиря

1/4 чайной ложки гималайской соли

1 веточка розмарина, мелко нарезанная

2—3 столовые ложки оливкового масла Extra Virgin

4 веточки свежего орегано (для украшения)

ИНСТРУКЦИИ

1. Разогрейте духовку до 180 С.

2. Вымойте фенхель. Удалите стебли и измельчите сердцевину фенхеля с помощью терки. Поместите измельченный фенхель в миску и смешайте его со всеми остальными ингредиентами.

3. Промойте и обсушите филе морского окуня или белой рыбы, разложите их в смазанной маслом форме для запекания и посыпьте щедрым количеством измельченной смеси фенхеля.

4. Запекайте морского окуня или белую рыбу с корочкой из фенхеля в течение 20—25 минут, посыпьте сверху свежим орегано и наслаждайтесь любимыми овощами.

24. Салат Халлуми и арбуз

Если вы посетили Кипр летом, вы знаете, что ни одно путешествие на этот средиземноморский остров не будет полным без большого арбуза, стоящего на кухонном столе. Вдоль дорог разбросаны старые пикапы, наполненные арбузами, где местные жители продают свои самые большие и сочные сезонные фрукты. В ресторанах в конце трапезы подают толстые ломтики сладких фруктов, часто в качестве дополнения, а в супермаркетах выставлены ряды разрезанных пополам или на четвертинки совершенно спелых арбузов. Неудивительно, что лето всегда ассоциируется с аппетитными арбузами, которые местные жители называют пат-тиха.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 большого арбуза (около 2,5 кг.)

250 грамм сыра Халлуми

2 столовые ложки оливкового масла

10—15 трембов (сушеных соленых черных оливок) или

оливок каламата

1/4 чайной ложки черного кунжута

Листья свежей мяты для подачи

Салатная заправка:

2 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1—2 столовые ложки сырого виноградного уксуса (используйте бальзамический, если не нашли виноградный)

ИНСТРУКЦИИ

1. Нарезьте арбуз треугольниками или кубиками среднего размера и выложите на большое блюдо.
2. Нагрейте масло на среднем или сильном огне в большой керамической сковороде или сковороде с антипригарным покрытием. Промойте халуми и обсушите. Нарезаем кубиками. Слегка обжарьте сыр небольшими порциями до золотистого цвета и дайте ему немного остыть.
3. Для сборки салата посыпьте арбуз охлажденным халуми, оливками, листьями мяты и посыпьте кунжутом. Смешайте ингредиенты для заправки и полейте сверху. Подавайте немедленно.

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.