

# MEDITERANSKA HRANA

Za marsikoga je postala ta vrsta prehrane način življenja. Zapisi beležijo, da je grški zdravnik, imenovan Galen v drugem stoletju pisal o zdravi prehrani. Opisoval je zelenjavo, semena, žita, sadje, ribe in majhne količine mesa.

Italija, Grčija, Turčija, Libanon, Egipt, Maroko ter še nekatere druge sredozemske države spadajo med območja, kjer so bolezni srca in ožilja ter nekatere vrste raka v primerjavi z drugimi razvitimi državami, sploh ZDA precej redkejše. Razlog za to bi lahko tičal v prehrani, ki je izredno bogata z bogatimi maščobami, vlakninami, flavonoidi, vitamini in minerali.

Mnogi raziskovalci so prepričani, da mediteranska prehrana lahko varuje pred srčnim napadom, kapjo in pred drugimi oblikami kardiovaskularnih bolezni ter pred nekaterimi vrstami raka. Mediteranska prehrana ni posebej revna z maščobami. Dejstvo je, da vsebuje prav toliko maščob kot običajna ameriška prehrana, ali pa celo več.

Mediteranska prehrana se od običajnega bolj ali manj nezdravega načina prehranjevanja ločuje predvsem po virih živil, ki so dnevno na jedilniku.

Hranila pri mediteranski prehrani so zastopana v naslednjem razmerju:

- ogljikovi hidrati: 40%
- beljakovine: 30%
- maščobe: 30%

Poleg razmerij med hranili pa je pomembna predvsem vrsta teh hranil. Mediteranska prehrana namreč temelji predvsem na uživanju zdravih maščob brez prisotnosti holesterola, vlaknastih ogljikovih hidratov, nemastnih virov beljakovin ter zmernih količin rdečega vina.

Mediterska kuhinja je bogata z žiti, stročnicami, svežim sadjem in zelenjavo. Žita in stročnice so odlični vir vlaknin, ki lahko varujejo pred rakom debelega črevesa. Sveže sadje in zelenjava sta polni vlaknin in tudi beta karotena, vitamina C ter drugih pomembnih rastlinskih snovi, ki lahko varujejo pred boleznimi srca kot pred rakom.

Mediterska prehrana skoraj ne pozna tovarniško pripravljenih jedi, ki so večinoma polne konzervansov in nasičenih maščob ter osiromašene vlaknin in hranil. Mesa, ki je polno nasičenih maščob, jedo le malo. Jajčevci, paradižnik, paprika, česen in čebula so osnova prehrane. V mediteranski prehrani je tudi veliko zelišč in začimb, na primer rožmarin, timijan, žajbelj in kumina. V mnogih sredozemskih deželah večerjo poplaknejo s kozarcem rdečega vina.

## **Zelenjava**

ARTIČOKE spadajo v isto družino kot osat in rastejo po vsem Sredozemlju, le da v različnih deželah gojijo različne sorte. Pri nakupovanju izberemo čvrste, napete primerke. Uživamo liste in dna kuhanih artičok. Mlade mini sorte so užitne cele, te včasih jemo tudi surove.

BUČKE so najboljše, ko so še majhne. Takrat lahko jemo surove, okusne so in hrustljave. Bolj ko rastejo, manj okusa imajo. Na tržnici izberemo čvrste, lesketajoče se bučke. Včasih so na prodaj tudi rumene sorte, ki so sicer enakega okusa kot zelene, jedilno mizo pa barvno poživijo.

ČEBULA je v mediteranski kuhinji nepogrešljiva, najmanj vsaka druga jed se začne z njo. Obstaja veliko podvrst in sort, ki se razlikujejo po barvi, obliki in izrazitosti okusa. Za solate, v katerih čebulo uporabimo surovo, izberemo rdeče ali bele sorte nežnega, skoraj sladkega okusa. Tudi velika španska zelenjavna čebula ima mil okus in je zelo primerna, kadar recept zahteva veliko čebule. Srebrna čebulica je

kot nalašč za to, da celo dodamo dušenim jedem ali pa jo pripravimo kot samostojno prilogo.

**ČESEN.** Ko kupujemo česen, izberemo zaobljene in čvrste glavice. Česen je v mediteranski kuhinji ena tistih sestavin, brez katerih ne gre. Strti, tanko narezani ali celo celi stroki česna med dolgim, počasnim kuhanjem razvijejo mehak, nežen okus. Surov česen v solati, majonezi ali omaki pa je krepak in oster.

**GOBE.** Mediteranska kuhinja uporablja gojene šampinjone različnih sort, jeseni pa je na tržnicah najti tudi samonikle domače gobe, na primer jurčke, lisičke in ostrigarje.

**JAJČEVCI.** Obstaja veliko različnih sort, med njimi tudi zelene, bele in rumene, najpogostejši pa so vijoličasti zaobljeni jajčevci. Izberemo čvrste, napete jajčevce z lesketajočo se lupino in zelenim pecljem. Včasih še surove nasolimo in čez čas odcedimo; postopek potegne iz njih grenke sokove in povzroči, da med kuhanjem vpijejo manj olja.

**PAPRIKA** s svojo barvitostjo daje sredozemskim tržnicam še dodaten mik. Najbolj okusna je, kadar jo močno opečemo, olupimo, potem pa mariniramo v olivnem olju.

**PARADIŽNIK** s sredozemskih tržnic je dozorel na soncu in ima izvrsten okus. Ponujajo najrazličnejše sorte, med njimi mesnato volovsko srce, jajčast paradižnik, okrogel solatni paradižnik, češnjevca in mali hruškasti paradižnik.

## **Olive**

Oljka je doma v Sredozemlju in je eno najstarejših dreves, kar jih poznamo. Obstaja na stotine podvrst, zato se velikost, okus in kakovost oliv zelo razlikujejo. Njihova barva pa je odvisna samo od stopnje zrelosti. Barva plodu se spreminja od

rumene prek zelene, vijoličaste, temno vijoličaste in rjave do črne. Šele črna oliva je popolnoma zrela. Olive poberejo na zaželeni stopnji zrelosti, namočijo v vodi, potolčejo in vložijo v slanico, da dobijo okus, kakršnega poznamo. Olive lahko kupimo cele ali razkoščičene, lahko so nadevane s papriko, sardelnimi fileji, z lešniki ali mandlji ali pa vložene skupaj z dodatki za okus, kot so česen, koriander, feferoni in zelišča.

## **Sadje**

**DATLJI.** Na tržišču je vse več svežih datljev, vendar so posušeni še vedno neprecenljiv dodatek k pecivu in vrstam čajnega kruha. Sveži datlji morajo biti zaobljeni in rahlo nagubani, goste konsistence in bogatega okusa, ki spominja na med.

**MELONE** so zelo različnih velikosti, oblik in barv. Zrele melone lepo dišijo, ob peclju pa se vdajo na lahen pritisk. Kuhamo jih skoraj ne, jemo pa najraje dobro ohlajene, narezane na krhle ali v mešani sadni solati.

**POMARANČE** gojijo povsod ob Sredozemskem morju, posebno pa v Španiji. Najboljši pomarančni okus se skriva v zunanji plasti lupine, zato jo recepti pogosto zahtevajo.

**SMOKVE** so doma po vsem Sredozemlju. Plodovi se razlikujejo po barvi, ki sega od temno vijoličaste prek zelene do zlato rumene, vse pa sestavlja na stotine drobnih, popolnoma užitnih pešk, ki jih obdaja mehko rožnato sadno meso. Izberemo brezhibne čvrste plodove, ki se na rahel dotik nekoliko vdajo. Ponudimo same, skupaj s pršutom ali pa z gostim jogurtom in medom.

## **Ribe in morski sadeži**

**BRADAČ.** Ponavadi ga preprosto spečejo na žaru nad ognjem, ki ga zanetijo z lesom in pogosto pustijo v njem jetra, ki prispevajo dodaten okus.

**KLAPAVICE.** Treba jih je skrtačiti in jim odstraniti brado, to je roževinaste niti, ki med lupinami molijo iz telesa. Če se odprta klapavica po ostrem udarcu ne zapre, jo moramo zavreči. Klapavice so različno velike, barva lupine pa sega od črno modre do lisasto rjave. V pokriti kozici jih nekaj minut kuhamo z malo vode.

**LIGNJI** ali kalamari so zelo priljubljeni. Zelo se razlikujejo po velikosti. Prav majhne primerke lahko uživamo cele, večje pa nadevamo, pečemo na žaru ali dušimo.

**RAKOVICE.** Na svetu živi na tisoče vrst rakovic. Rakovice imajo rjavo ali belo meso.

**TUN** je mastna riba iz iste družine kot skuša. Svežo tunino prodajajo v debelih zrezkih ali velikih kosih. Meso je temno rdeče in zelo gosto. Svežo tunino lahko pečemo v pečici, v ponvi ali na žaru ali pa jo dušimo.

## **Stročnice**

**BELA FIŽOLNICA** ima majhna, obla bela zrna, ki se s kuhanjem zelo zmehčajo. Pred kuhanjem potrebujejo 3 do 4 ure namakanja.

**ČIČERKA.** Zrna te stročnice so podobna blede zlatim lešnikovim jedrcem. Ima oreškast okus. Surovo čičerko pred kuhanjem namakamo vsaj 5 ur. Kuhamo jo dolgo časa, včasih traja kar 4 ure, da se zmehča.

LEČA je različno velika in rumena, rdeča, rjava ali zelena. Iz leče kuhamo juho. Namakanja ne potrebuje, skuha pa se prej kot v eni uri.

## **Oreščki**

MANDLJI so pomembna sestavina številnih sladice, pogosto pa jih dodajajo tudi slanim jedem.

OREHI so zelo uporabni, in sicer tako v sladkih kot slanih jedeh.

PINJOLE. Tudi ta mala jedrca uporabljajo v sladkih in slanih jedeh, predvsem pa so ena temeljnih sestavin za pesto, bazilikino omako iz Italije.

PISTACIJE. Njihova semena imajo blede do temno zeleno maso, skrito v papirjasti lupini, ki malo vleče na vijoličasto. Oreški so prefinjenega okusa, uporabljajo pa jih v številnih jedeh, od peciva preko sladoleda do nugata.

## **Zelišča**

BAZILIKA je eno najbolj nepogrešljivih zelišč v mediteranski kuhinji. Nežni listi milega okusa, včasih tako veliki kot zeljni, se imenitno podajo k paradižniku, jajčevcem, papriki, bučkam in siru. Za posebno aromo lahko prgišče raztrganih listov stlačimo v steklenico olivnega olja.

DROBNJAK je podoben travnim bilkam in razvije zelo lep vijoličast cvet. Po okusu spominja na sladko čebulo.

LOVOROVI LISTI so z vedno zelenih grmov ali dreves navadnega lovora. Z njimi začinjamo jedi, ki se dolgo kuhajo (jušne osnove, juhe, enolončnice). Dodamo jih

tudi marinadam, nabodemo na mesna nabodala, vržemo na žar ali pa uporabimo za okras.

MAJARON je zelo uporabno zelišče, obstaja pa ga več sort. Odlično se ujema z rdečim mesom, divjačino in s paradižnikovimi jedmi.

ROŽMARIN. Lističe aromatičnega, lepo cvetočega grma veliko uporabljajo pri pripravi mesnih jedi.

TIMIJAN. Nekaj vejic timijana da značilen topel priokus jedem iz mesa in perutnine, ki se dolgo kuhajo.

## **Olivno olje**

Olivno olje je zdravo, zaradi svojega imenitnega orehastega okusa pa tudi nujno potrebno za pripravo mediteranskih jedi. Med najboljšimi olji so italijanska, francoska in španska. Najboljše je olivno olje od prvega hladnega stiskanja oliv, deviško olivno olje bogate zelenkaste barve.

## **Za konec**

Ker večina ljudi poleg tega, kako kakšna dieta vpliva na naše zdravje, gleda predvsem na to, koliko bodo z določeno prehrano izgubili odvečne maščobe, ni odveč omeniti študije, ki dokazuje, da se je diete, v kateri je skoraj tretjina zaužitih kalorij iz maščobe, v primerjavi s klasično nizko maščobno dieto veliko lažje držati. Mediteranska dieta pa za razliko od večine drugih diet tudi zagotavlja vsa potrebna hranila v dovolj velikih količinah.