



Наверняка Вы часто слышали о том, что средиземноморская кухня – едва ли не самая здоровая кухня в мире, которая способствует понижению риска возникновения сердечнососудистых заболеваний.

На самом деле мало кто знает, что средиземноморская кухня как таковая просто не существует. Под этим словосочетанием мы понимаем сборное понятие, которое обозначает кухни стран средиземноморского региона – Греции, Кипра, Испании, Италии, Хорватии, Марокко и прочих.

Однако существуют ингредиенты, широко распространенные у всех народов. Именно в них кроется секрет здоровья и долголетия островитян: в оливковом масле, которое используется вместо привычного для нас подсолнечного, в свежих овощах (много чеснока и лука в том числе), рыбе и морепродуктах, зелени, белом хлебе, рисе. А в некоторых странах даже принято регулярное употребление красного вина.

Народы Средиземноморья благодаря своему менталитету отличаются очень здравым представлением о полезной пище и о том, что для нашего организма хорошо, а что плохо. Они практически не употребляют консервы, жирное мясо, подсолнечное масло и фаст-фуд. Диетологи всего мира рекомендуют приобщиться к средиземноморским кулинарным традициям каждому из нас.