

# Zdraví ze Středomoří

Výzkumy dokazují, že nejzdravěji se jí na Krétě, ale i v ostatních středomořských zemích jsou lidé v mnohem lepší kondici než my. Proč?

Text: Michaela Vaňková

## Ona ví, kde to je

Do Středomoří patří kus Španělska, Itálie a Francie, řecké ostrovy Kréta, Kypr, Rhodos a další, Malta, Chorvatsko, část Turecka, ale také přímořské oblasti severoafrických států a Izraele. Pro nás ale středomořská kuchyně zahrnuje především jih Evropy se všemi přírodními dary, z nichž lze sestavit úžasný jídelníček.

# Středomoří

Středomořská kuchyně má obdobné základy, jen se krajově liší individuálními rysy. Grunt je vždycky olivový olej a olivy, hojnost čerstvé zeleniny a ovoce, ryby a mořské plody, sýry a bylinky. Když k tomu přidáte sklenku dobrého vína, dostatek času na stolování a pohodový přístup k životu, máte základní půdorys středomořského stravování, který lze poměrně snadno napodobit, alespoň co se surovin týče. Výběr je bohatý, kuchařské knihy se předbíhají v nabídce receptů a možnosti improvizace jsou neomezené. Vzpomeňte si, jak dobře jste se tam cítili na dovolené, nebo se do Středomoří vydejte letos a omrkněte, jak skvěle se tam vaří. Ne že byste měli úplně zanevít na tradiční českou kuchyni, to se snad ani nedá, ale za inspiraci nic nedáte.

## BYLINKY PRO ZDRAVÍ

Bazalka, oregano, rozmarýn, šalvěj, tymián a další bylinky jsou koření a zároveň i lék a bez jejich aromatické vůně by středomořská kuchyně ztratila část svého kouzla. Tam jsou pochopitelně co celou sezónu po ruce čerstvé, ale stejně tak je lze používat sušené nebo si je můžete doma zmrazit. Bylinky obecně zlepšují zažívání, bazalka navíc uvolňuje napětí a tiší žaludeční křeče, oregano zmírňuje kašel a příznaky nachlazení, rozmarýn zklidňuje nadýmání a má antiseptické účinky, šalvěj pomáhá při bolestech v krku a při nadměrném pocení a tymián je účinný při zánětech horních cest dýchacích.

## POTVORY? DARY!

Není nad to přijít na chuť rybám a plodům moře, jež přímořské národy konzumují pravidelně. Jsou bohatým zdrojem jódu a dalších minerálních látek, ale také cenných omega-3 nenasycených mastných kyselin, které hrají významnou úlohu v prevenci arteriosklerózy a nádorových onemocnění. Když už nemusíte mít mušle, krevety, kraby, chobotničky či další dary moře, kterým se u nás ještě pořád říká spíš potvory, dopřejte si alespoň jednou (ale raději dvakrát) týdně rybu v jakémkoliv úpravě. Losos, makrela, sardinky, tuňák, sleď, treska a další ryby pomáhají srdci fungovat tak, jak má, a významně snižují riziko kardiovaskulárních chorob.

## ZÁZRAČNÝ ELIXÍR ŽIVOTA

Ve starém Řecku byly olivovníky zasvěceny bohyni Athéně a olivová ratolest byla symbolem míru a plodnosti. Olej lisovaný z oliv je základem nejen teplých pokrmů, ale také salátů. Na vaření se používá obyčejný, do salátů, na pokapání chleba a sýrů extra panenský. Olivový olej obsahuje vysoký podíl mononenasycených mastných kyselin, které chrání před onemocněním srdce, přírodní antioxidanty a spoustu vitamínu E. A to vše napomáhá dlouhověkosti a snižuje rizika infarktu.

## ČERSTVÁ, DUŠENÁ, PEČENÁ

Zelenina se ve Středomoří konzumuje pravidelně a v hojném množství (spolu s ovocem alespoň 500 g denně) nejen za syrova, ale také dušená a pečená. Rajčata, papriky, cukety a lilky jsou součástí řady pokrmů a připravují se i jako lehká a přitom velice chutná příloha. Míchané zeleninové saláty jsou samozřejmě součástí jídelníčku, základní dresink tvoří ocet balsamico a panenský olivový olej, přidávají se ořechy, semínka, ovčí sýr a další pochutiny. Zelenina má jen nepatrné množství kalorií, zato překypuje vitamíny a vlákninou, která je důležitá pro trávení.

## BEZ SÝRŮ TO NEJDE

Ve Středozeří se hojně baští ovčí a kozí sýry, a když se zbavíte zbytečných předsudků, zjistíte, že jsou chuťově jedinečné. A to přitom vůbec nemusíte vědět, že tělu poskytují cenné bílkoviny, vápník, vitamin B12 a další pro zdraví podstatné látky. Ovčí sýr feta, který je neodmyslitelnou součástí řeckých salátů, si našel cestu už i k nám, ale existuje i celá řada dalších druhů od čerstvých krémových až po ty s bílou plísní na povrchu. Francouzi si bez talíře s nabídkou sýrů nedovedou představit konec oběda ani večeře a Italové bez pravé mozzarely, vyráběné z buvolího mléka, nedají ani ránu. Stejně jako Řekové bez ovčího jogurtu přelitého tymiánovým medem a posypaného sekanými ořechy.

## SOUTĚŽ O 10 SKVĚLÝCH CEN

V rámci prestižní soutěže „Nejlepší novinka 2009“ se na prvním místě v kategorii masných produktů umístily delikátní paštiky **Pâté du Chef**. Jednalo se o paštiky z vepřových jater s brusinkami a paštiky se šampaňským, pomerančí či portským vínem, které se připravují v moderní výrobně v Dobřeovicích u Prahy s kapacitou 6000 tun chlazených paštik ročně. Paštiky **Pâté du Chef** jsou zajímavé především díky kombinaci se sladkým ovocem a kupříkladu bruselská paštika s brusinkami je nejoblíbenější a dnes nejprodávanější paštikou na českém trhu. Ochutnejte i vy tuto delikatesu a soutěžte s námi o hodnotné ceny. Deset z vás, kteří správně zodpovědí soutěžní otázku, získá kvalitní a elegantní opékač topinek SENCOR. Na křupavém toastu chuť paštiky ještě víc vynikne a poskytne vám jedinečný gurmánský zážitek.

Více naleznete na [www.pateduchef.cz](http://www.pateduchef.cz)

### Soutěžní otázka zní:

Kde se nachází moderní výroba delikátních paštik Pâté du Chef?

- Horní Dubenky nedaleko Jihlavy
- Dobřeovice nedaleko Prahy

Na vaše odpovědi čekáme do **20. 7. 2009** na [ona-vi@finetech.cz](mailto:ona-vi@finetech.cz) nebo na redakční adresu Ona ví, Branická 514/140, Praha 4, 147 00

