



Pame na fame....olivový olej, zelenina, retsina a siesta. Řekové znají slovní hříčku: „Jez olivový olej a přijď ke mně dnes v noci, nebo jez máslo a usni ve své posteli.“ Řekové se řídí přirozeně stylem stravování, který odborníci již řadu let zkoumají a nazývají ho středomořskou stravou. Tato strava, která je příčinou pevného zdraví a dlouhověkosti obyvatel středomoří spočívá na několika základních principech.

Středomořská strava

Pame na fame znamená v řečtině pojďme se najíst. Jídlo patří k významným společenským událostem. Obyvatelé Kréty patří mezi lidi těšící se nejdelšímu věku a nejlepšímu zdraví na světě. Řecká kuchyně je pestrou, chutnou a zdravou kombinací turecké, italské a arabské kuchyně. Pestrá je svou skladbou jídel, bohatých na zeleninu, grilované ryby, drůbež, dezerty z ovoce. Chutná je především proto, že k masu se podává tzatziki (nastrouhaná okurka s jogurtem), rajčata, vše dokořeněné bylinami (kopr, česnek, paprika, oregano, petržel).

V Řecku vidíte mnoho starých lidí ve věku 90 let a více, zdravých, popíjejících frappé nebo ouzo. Je ale také pravdou, že v městech již mladí lidé dávají přednost stravě fast foodu, skládající se z hamburgeru a hranolek. Výskyt obezity a civilizačních nemocí tak zákonitě narůstá i zde. **Principy středomořské stravy**

Starší generace Řeků se řídí přirozeně stylem stravování, který odborníci již řadu let zkoumají a nazývají ho středomořskou dietou. Tato strava, která je příčinou pevného zdraví a dlouhověkosti obyvatel středomoří spočívá na několika základních principech:



1. **Základem tuků je [olivový olej](#)**. Řekové donedávna nepoužívali máslo nebo margarín, a dodnes tvoří olivový olej z 80 procentní (!) spotřebu tuků v řecké kuchyni. Olivový olej je vhodný na smažení i do čerstvých salátů, nebo místo másla na chleba (pokapáním krajíce chleba nebo si můžete vyrobit pastu z olivového oleje, kterou můžete mazat na chleba). Olivový olej obsahuje mononenasycené tuky, pro naše zdraví nejprospěšnější, dále vitamíny A a E, či antioxidanty, bránící rakovině. Pozor! Používejte pouze extra panenský olivový olej, který jediný obsahuje veškeré látky, neboť se vyrábí [prvním lisováním za studena z oliv, nejlépe bio](#)

2. Hojně je zastoupena **zelenina** (saláty, přílohy k masu).

3. **Maso** se konzumuje libové **drůbeží či ryby**. Červené maso jí Řekové méně a pokud ano, tak libové z ovcí, nepřikrmovaných antibiotiky a hormony.

4. K jídlu se pije menší množství zdraví prospěšného **červeného vína** **či retsiny** (víno s příchutí borovicové pryskyřice), bez barviv a konzervačních látek.

5. Konzumuje se jen **malé množství mléčných výrobků**.

6. **Ovoce** se často podává jako moučník.

7. Potravina se často konzumuje ta, která **roste v daném ročním období**. Čerstvé ovoce a zelenina se připravuje především takové, které zraje a sklízí se v sezóně.

Tolik k základním principům středomořské diety. Existuje ještě jeden bod, který je velmi důležitý.

Středomořská siesta

Je jím způsob, jak Řekové obědvají. Na oběd si vyhradí dostatek času, jí v uvolněné atmosféře, beze spěchu a po obědě následuje siesta, odpočinek. Tento způsob je v ostrém kontrastu s uspěchaným obědem a sytou večeří v západním světě. Nejdelsí délka života na světě právě ve středomořských státech ukazuje na správnost stravy v této oblasti.

Typická středomořská strava

K typicky řeckým pokrmům patří z předkrmů pasta z jiker (taramosalata), řecký salát, melitzanosalata (salát z lilku), mousaka, pasticio (obdoba lasagní), grilované ryby (mečoun, red mullet, gavras-malé rybičky), souvlaki (masový špíz), gyros (jídlo rychlého občerstvení-maso z otáčejícího grilu v pitta chlebu), rajčata nebo papriky grilované a plněné rýží nebo sýrem. Neznámějším sýrem je feta sýr, z ovčího nebo kozího mléka. Z dezertů kromě ovoce patří baklava (medový ořechový koláč), řecký jogurt s medem a halva.

MUDr. David Frej