

## 16 λόγοι για να... ξαναγαπήσετε την ελληνική κουζίνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ισορροπημένη, με μια αίσθηση του μέτρου και ιδιαίτερα θρεπτική, η ελληνική διατροφή έχει θεωρηθεί από τους διατροφολόγους όλου του κόσμου, ως το καλύτερο διατροφικό μοντέλο.

Την περίοδο που διανύουμε, ψάχνουμε λόγους να εκτιμάμε αυτή τη χώρα και όσα καλά έχει. Θυμηθείτε, ένα από τα πιο διαχρονικά πλεονεκτήματα του ελληνικού πολιτισμού ήταν η διατροφή: ισορροπημένη, με μια αίσθηση του μέτρου ακόμα και στην υπερβολή της, η ελληνική διατροφή έχει θεωρηθεί από τους διατροφολόγους όλου του κόσμου, ως το καλύτερο διατροφικό μοντέλο.

Η huffington post, απλά το επιβεβαιώνει...

1. Δύο λέξεις: τηγανητό τυρί...

... ή αλλιώς, σαγανάκι. Γραβιέρα, κασέρι ή χαλούμι, το σαγανάκι αναδεικνύει τις σαγηνευτικές ιδιότητες και τη γεύση του τυριού με έναν μοναδικό τρόπο.

2. Φραπέ - φρεντοτσίνο σημειώσατε 1

Είμαστε από τους πρώτους λαούς που απολάυσουμε τα διεγερτικά αποτελέσματα της καφεΐνης, συνδυασμένης με τον πάγο. Και μάλιστα με φόντο τη... θάλασσα!

3. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας ελαιόλαδου είναι ένα υγιές... χόμπι

Τα τελευταία χρόνια, είμαστε πιο προσεκτικοί με τη χρήση του ελαιόλαδου: δεν

πνίγουμε με αυτό τη σαλάτα μας και το προσθέτουμε λίγο πριν το φαγητό να είναι έτοιμο, έτσι ώστε αυτό να διατηρεί τα θρεπτικά του συστατικά, αλλά ταυτόχρονα να μας κάνει να αισθανθούμε αυτή τη μοναδική γεύση του ψωμιού που έχει βουτηχτεί στη σάλτσα με το λάδι. Υγιές και απολαυστικό.

4. Έχουμε την καλύτερη σαλάτα όλου του κόσμου

Τι χρειάζεται μια σαλάτα για να είναι πιο δελεαστική και από το πιο πλήρες κυρίως πιάτο; Ντομάτα, αγγούρι, ρίγανη, ελιές, ελαιόλαδο και βέβαια, φέτα! Καλή η ρόκα και η παρμεζάνα, αλλά τίποτα δε συγκρίνεται με την ισορροπημένη γεύση μιας φρεσκοκομμένης χωριάτικης, ειδικά το καλοκαίρι.

5. Το κρασί

Οι παλιότεροι το συνήθιζαν και έκαναν πολύ καλά: ένα ποτηράκι κρασί με το μεσημεριανό γεύμα, όχι μόνο τους χαλάρωνε, αλλά έκανε «καλό στην καρδιά», όπως συνήθιζαν να λένε. Κι έχουν επιβεβαιωθεί. Τώρα που οι ρυθμοί έχουν αλλάξει, δοκιμάστε να πίνετε ένα ποτηράκι κρασί με το μεσημεριανό γεύμα του σαββατοκύριακου.

6. Η φέτα είναι η εθνική μας γαρνιτούρα

Είναι δύσκολο να σκεφτούμε κάποιο πιάτο με το οποίο να μην ταιριάζει η φέτα: φτιάχνει υπέροχες πίτες, «δένει» με όλα τα λαδερά και τα όσπρια, απογειώνει τις κόκκινες σάλτσες... Πραγματικά, μπορεί να συνοδεύσει σχεδόν τα πάντα.

7. Όταν λέμε «επιδόρπιο», εννοούμε λουκουμάδες!

Μα αλήθεια τώρα, πώς γίνεται κάποιος να προτιμάει τα ντόνατ από μια μερίδα φρεσκοτηγανισμένους λουκουμάδες, γαρνιρισμένους με μέλι και καρύδια; Είναι ένα πιάτο «αμαρτωλό», όπως όλα τα γλυκά, όμως προσφέρει και θρεπτικά συστατικά και ενέργεια από το μέλι και τα καρύδια. Δεν ήταν τυχαία το επιδόρπιο των νικητών των Ολυμπιακών αγώνων.

8. Βγαίνουμε για να πιούμε και τρώμε πιάτα σαν αυτά

Πολύ πριν έρθει η μόδα των tapas, στις ταβέρνες και τα καφενεία ανά την Ελλάδα, οι θαμώνες ήδη γευόντουσαν χταποδάκι στα κάρβουνα, τζατζίκια και τυροκαυτερές, κεφτέδες και τόσους άλλους υπέροχους μεζέδες. Μια κουζίνα φαινομενικά φτωχή κι όμως τόσο πλούσια.

9. Δεν αφήσαμε τα πλοκάμια να μας τρομάξουν

Κι έτσι έχουμε μια ποικιλία απολαυστικότητας πιάτων με χταπόδι για να συνοδεύουμε το ούζο, το τσίπουρο, αλλά και τη νηστεία μας – μέρες που είναι.

10. Χρησιμοποιούμε φύλλο για να φτιάξουμε τις πίτες μας

Και έχουμε ποικιλία υφών και γεύσεων: χωριάτικο, κρούστας, για μπακλαβά... Ό, τι καλύτερο και χορταστικό.

11. Τρώμε με την ησυχία μας

Πλέον, όλοι οι διατροφολόγοι επιμένουν στη σημασία του αργού ρυθμού πρόσληψης της τροφής, αλλά στην Ελλάδα ακολουθούσαμε αυτόν τον κανόνα ανέκαθεν. Το γεύμα είναι μια υπέροχη διαδικασία. Γιατί να βιαζόμαστε;

12. Έχουμε το τζατζίκι

Γιαούρτι, αγγούρι, σκόρδο, άνηθος ή δυόσμος: είναι υγιεινό και μία από τις πιο εύγεστες σος του κόσμου.

13. Ξέρουμε ότι το φαγητό είναι πιο ωραίο όταν το μοιράζεσαι

Τα οικογενειακά τραπέζια, ακόμα κι αν τα κοροϊδεύουμε, έχουν διαμορφώσει τη σχέση μας με το φαγητό, αλλά και με τους συγγενείς - συνδαιτυμόνες μας.

14. Η ποιότητα του ελληνικού μελιού είναι αξεπέραστη

Δε θα βρείτε πουθενά αλλού μέλι με τέτοια υφή και τέτοια γεύση. Το προσθέτετε στο γιαούρτι ή στα καρύδια και το αποτέλεσμα είναι καταπληκτικό.

15. Παράγουμε ελιές και σταφύλια

Κι έτσι έχουμε κάποιες από τις καλύτερες ποικιλίες ελαιόλαδου και κρασιού σε ολόκληρο τον κόσμο. Κάνουν καλό και στην υγεία, αλλά και στην οικονομία μας.

16. Έχουμε το γιαούρτι

Δε θα βρείτε διατροφολόγο ο οποίος να μην γνωρίζει τα προτερήματα του (ελληνικού) γιαουρτιού. Φάτε το στο πρωινό σας, σαν επιδόρπιο με λίγο μέλι ή σαν κολατσιό κατά τη διάρκεια της ημέρας και τα οφέλη για τον οργανισμό σας θα είναι αμέτρητα.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)