



## Дары Богов в оливковом раю. Часть II



фото : Manwlis \ Nemo enim ipsam voluptatem

Не только пляжный релакс и исследование античных городов привлекает внимание гостей современной Эллады. Продукт № 1, который предлагает Греция туристам сегодня – это образ жизни, уверен Дионис Ангелидис, исполнительный директор греческой принимающей туристической компании Beleon Group. И продукт этот у греков – очень конкурентоспособный.

Помните, как в анекдоте:

- Доктор, у меня депрессии, упадок сил.
- Вам срочно нужна Греция. Много Греции. И внутрь и наружно.

Очевидно, совет доктора из анекдота пришелся по нраву многим. По данным Греческой национальной туристической организации, Грецию в этом году посетило 33 млн гостей. Не только пляжный релакс и исследование античных городов привлекает внимание гостей современной Эллады. Продукт № 1, который предлагает Греция туристам сегодня – это образ жизни, уверен Дионис Ангелидис, исполнительный директор греческой принимающей туристической компании Beleon Group. И продукт этот у греков – очень конкурентоспособный.

Многие отправляются на эти земли и в гастрономические туры. То есть то, что доктор «прописал внутрь». Ведь местная кухня – самый настоящий «праздник желудка», когда «вкусно» сочетается с «полезно».

Да, так бывает, не верите? В Греции, по данным Всемирной организации здравоохранения, один из самых низких показателей сердечных заболеваний, благодаря средиземноморской диете. А еще, оказывается, не только архитектурные шедевры попадают под пристальное внимание ЮНЕСКО. Кулинарные традиции средиземноморской диеты признаны чудом света и включены в наследие этой организации. Уточним, такая честь оказана единственной в мире диете. Хотя, это в России – диета. А в Греции – обычный образ жизни: средиземноморский рацион, уходящий своими корнями в истинную ценность места проживания для человека и тех традиционных продуктов, которые рождала эта земля. Потому и наследие! Настоящие дары Богов в оливковом раю, как говорят о местной кухне.

В год перекрестного туризма Греции и России и в рамках работы программы Olive you (в России ее реализацией занимается Институт культуры Средиземноморья при поддержке Всегреческой ассоциации производителей, упаковщиков и экспортеров средиземноморских столовых оливок (ПЕМЕТЕ), мы обращаемся за комментариями к представителям туриндустрии и медицины. Что они думают о средиземноморском рационе и его важном слагаемом – оливках.

### Искусство рождается на кухне простой греческой таверны

Дионис Ангелидис, исполнительный директор Beleon Group



Вы когда-нибудь заходили на кухню повара простой греческой таверны? Поверьте, там создается настоящее искусство. Рецептура греческой кухни – комбинация меню культур всех греческих островов. Историки считают, что средиземноморская диета получила рождение от легендарной критской диеты, которая легла в основу греческой кухни.

В Греции есть всё, как говорил классик: более 300 видов сыра, много молочной продукции из козьего молока, что чрезвычайно полезно. Мясные блюда, в основном, готовятся на живом огне, что убирает весь вредный холестерин из них! А самое интересное: греки умеют приготовить один и тот же продукт так, что вы никогда не догадаетесь о том, что едите одно и то же. Для улиток есть 40 рецептов приготовления, для мяса – более 180 в разных регионах страны!

В греческих тавернах используют свежайшие продукты. Страна небольшая, поэтому собрать утром помидоры или персики, а вечером доставить их в те же Афины, не составит большого труда. С рыбой и морепродуктами – то же самое. Я побывал во многих ресторанах мира, и могу сказать, абстрагировавшись от патриотизма, что греки кормят очень вкусно. В Греции, по данным Всемирной организации здравоохранения, один из самых низких показателей сердечных заболеваний, благодаря средиземноморскому рациону. Здесь поглощают «море» томатов и других овощей, овечий сыр, специи, морепродукты, все это щедро приправлено оливковым маслом и, конечно, оливками. Ведь они играют одну из главных ролей в средиземноморской диете. Да, базовый продукт 99ти % блюд – оливковое масло. На нем жарят, им заправляют салаты и просто пьют натошак, чтобы долго жить и не болеть.

### **Сига – сига: трапеза без суеты**

**Юлиана Пазухина, директор ТА «Атлас мира»**



Средиземноморский рацион покорила многих селебрити, его знаменитыми приверженцами являются, к примеру, Пенелопа Крус и Софи Лорен. И, действительно, корни средиземноморской диеты – в критской кухне. Представьте себе: население острова греческого острова составляет чуть больше 600 тысяч жителей, а их кухня стала легендарной.

Остаться голодным на Крите невозможно. Вокруг – тысяча и одна таверна, всевозможные ресторанички и кофейни. Осторожно! Здесь так вкусно, и так много всего... как вы тут же вольетесь в ряды сторонников греческого принципа «сига-сига» (в переводе – «без суеты»). И от обеда перейдете к ужину: закажете омара, еще утром плававшего в море, мусаку и знаменитую брускету (поджаренный багет с оливковой пастой) Действительно, зачем куда-то ходить, если здесь так хорошо и полезно?

И не забывайте, что первую скрипку средиземноморской диеты «играют» оливки. 140 000 тонн шикарного оливкового масла, известного своим качеством на весь мир, каждый год производят именно на Крите. Здесь в горах есть дерево, которому 3 тысячи лет! На фресках Кносского дворца вы увидите эпизоды сбора оливок. В Греции они присутствуют на каждом столе: в доме или таверне, в закусках или пасте-икре, в мясных, рыбных и овощных блюдах, даже в десертах. Из оливок делают отличный мармелад, пончики и варенье – все, что греческому повару угодно.

В России оливки очень долго были лишь украшением праздничного стола. Вроде знакомый продукт, но при этом загадочный. Поэтому очень хорошо, что второй год такой проект как «Olive you» помогает нам разбираться в оливках, грамотно покупать их. Многие до сих пор называют черные оливки – маслинами. И не знают, что выбирать их нужно не по красоте, а по естественности внешнего вида. Если цвет равномерно черный, значит, эти оливки обработали механическим способом с применением химии (с пищевой добавкой E579).

## **Берегут сердце и избавляют от лишнего веса**

**Елена Гапонова, врач эндокринолог, диетолог, зав. терапевтическим отделением сети московских медицинских клиник «ИММА»**



Оливки являются бесценным источником антиоксидантов: в их составе присутствует достаточно большое количество витамина Е и более 30 полифенолов, веществ, обладающих способностью защищать организм от действия свободных радикалов.

Оливки - это ещё и замечательный источник полезных жиров, которых так не хватает человеку в современном мире. То есть, жизненно необходимы людям, которые проживают в условиях неблагоприятной экологии. Они являются хорошим источником клетчатки, богаты железом, витаминами А, С, РР, содержат кальций, фосфор, калий, магний. Чтобы оливки проявляли свои целебные свойства в полной мере, их желательно употреблять ежедневно, но в небольших количествах--5-7 штук в день.

Основной плюс этих замечательных плодов в том, что они идеально утоляют чувство голода. Низкая калорийность продукта, а также витамины В6, С и Е в его составе, снижают уровень сахара в крови и ускоряют метаболизм, позволяя быстро избавиться от лишнего веса.

🌐 Источник: iLoveGreece    🇬🇷 Греции, Свадьба, Туризм