

## Греческая кухня заняла второе место в мире



фото : Manwllis \ Nemo enim ipsam voluptatem

Согласно списку, подготовленному The World TasteAtlas, греческая кухня заняла второе место среди 50 лучших кухонь мира!

Согласно списку, подготовленному The World TasteAtlas, греческая кухня заняла второе место среди 50 лучших кухонь мира!

Отметим, что Италия заняла первое место, а Испания — третье.

Согласно публикации, рейтинг каждой страны составляется на основе среднего рейтинга пользователей 30 лучших блюд, напитков и продуктов питания в этой стране. Страны, которых нет в списке, не имеют достаточного количества товаров с рейтингом.

TasteAtlas — это экспериментальный путеводитель по традиционным блюдам, в котором собраны аутентичные рецепты, обзоры кулинарных критиков и исследовательские статьи о популярных ингредиентах и блюдах.

Описывая себя как «мировой атлас традиционных блюд, местных ингредиентов и аутентичных ресторанов», он содержит интерактивную глобальную карту продуктов питания со значками блюд, показанными в соответствующих регионах, и предположительно содержит около 10 000 блюд, напитков и ингредиентов, а также 9 000 рестораны.

## Блюда и продукты трех лучших кухонь

### ИТАЛЬЯНСКАЯ #1

#### ЛУЧШИЕ БЛЮДА

Фокачча барезе, ньокко фритто, лингвини алл'астиче

#### ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ

Страчателла, Прощутто Тоскано, Паста

### ГРЕЧЕСКИЙ #2

#### ЛУЧШИЕ БЛЮДА

Хортопита, Антикристо, Паидакия

## ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ

Фава Санторинис, Апельсины Малеме Ханион Критис, Пефкотимаромело Критис

## ИСПАНСКИЙ #3

## ЛУЧШИЕ БЛЮДА

Рабо-де-Торо, Гамбас-а-ля-Планча, Гамбас-аль-Ахильо

## ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ

Аррос-дель-Дельта-дель-Эбро, Кальсот-де-Вальс, Хамон-ибериико-де-беллота

Возможно, неудивительно, что три лучшие кухни мира, согласно опросу, родом из Средиземноморья.

## Греческая кухня и польза для здоровья

Средиземноморская диета не только вкусна, но и несколько исследований показали ее потенциальную пользу для здоровья. Соблюдение средиземноморской диеты может помочь предотвратить депрессию, как показало новаторское исследование, опубликованное недавно в научном журнале.

Согласно недавнему исследованию, опубликованному в журнале *Molecular Psychiatry*, употребление большого количества фруктов, овощей, орехов, растительной пищи и рыбы может снизить риск развития заболевания примерно на одну треть.

Диета с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и обработанных пищевых продуктов была соответственно связана с повышенной вероятностью депрессии.

Напомним, что слияние греко-итальянской кухни привело к созданию средиземноморской диеты

 Источник: iLoveGreece  Греции, Свадьба, Туризм