

19 Αυγούστου 2016

Γιατί επιβάλλεται να μαρινάρουμε τα ψητά κρέατα με δεντρολίβανο!!!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:..tsougrana.eu

Γιατί επιβάλλεται να μαρινάρουμε τα ψητά κρέατα με δεντρολίβανο!!!

Τα τελευταία εκατόν πενήντα χρόνια η αρχαιότερη κουζίνα της Ευρώπης η Ελληνική κουζίνα έχει εγκαταλειφθεί από τους ίδιους τους Έλληνες που... στρέφονται όλο και περισσότερο προς τις δυτικού τύπου διατροφικές συνήθειες - και όχι μόνο -

η στροφή αυτή είναι ιδιαίτερα έντονη τα τελευταία πενήντα χρόνια....

η Ελληνική παραδοσιακή δίαιτα, που μέχρι το 1960 προστάτεψε τους Έλληνες από πάρα πολλά χρόνια νοσήματα, τα τελευταία χρόνια έχει αντικατασταθεί, από τον Ελληνικό πληθυσμό, από νέα ξενόφερτα πρότυπα διατροφής...

σε αυτό το αποτέλεσμα συνετέλεσαν τα περισσότερα βιβλία μαγειρικής που εκδόθηκαν στην Ελλάδα από Έλληνες συγγραφείς, από τα μέσα του δέκατου όγδοου (18ου) αιώνα και μετά, μέχρι το 1960....

πάρα πολλοί Έλληνες μεγάλωσαν με την μαγειρική του Τσελεμεντέ που κυκλοφόρησε το 1938 (η 8η έκδοσή του) και πολλών Ελλήνων συγγραφέων, οι οποίοι προσπάθησαν να ενσωματώσουν τα ξένα διατροφικά πρότυπα στην Ελληνική πραγματικότητα....

η Ελληνική διατροφή η οποία αποτελείτο από άριστους συνδυασμούς και εκμεταλλεύονταν τους πόρους της Ελληνικής γης δεν εκτιμήθηκε από τους Έλληνες συγγραφείς των χρόνων εκείνων.....

τα βιβλία αυτά έφεραν ξένα πρότυπα διατροφής και εισήγαγαν στην Ελληνική κουζίνα νέα, άγνωστα υλικά...

αγνόησαν -επιδειχτικά θα μπορούσαμε να πούμε- τον πλούτο της παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας και πρόβαλλαν τα Ευρωπαϊκά πρότυπα διατροφής, προετοιμάζοντας έτσι το έδαφος και τη στροφή που παρατηρήθηκε στη δίαιτα των Ελλήνων...

- οι συνταγές με όσπρια δεν ξεπερνούν, στα βιβλία αυτά, το 1 με 4% του συνόλου των συνταγών, ένα από τα μικρότερα ποσοστά σχετικά με τις υπόλοιπες ομάδες τροφών παρά το γεγονός ότι τα όσπρια κατείχαν την κεντρικότερη θέση στην παραδοσιακή Ελληνική διατροφή....
- οι συνταγές με αποξηραμένα και φρέσκα φρούτα δεν ξεπερνούν το 2 με 3% του συνόλου των συνταγών...
- οι συνταγές με λαχανικά δεν ξεπερνούν το 15%...
- οι συνταγές με δημητριακά δεν ξεπερνά το 22% των συνταγών...
- ο τραχανάς και οι χυλοπίτες τα σπιτικά ζυμαρικά τα οποία είναι συσχετισμένα με την Ελληνική παραδοσιακή δίαιτα αναφέρονται μόνο σε μία συνταγή...
- οι συνταγές με γάλα και κρέμα γάλακτος παρουσιάζουν αυξητική τάση όσο πλησιάζουμε το 1960 πλησιάζοντας το 35%...
- το βούτυρο εκτοπίζει το ελαιόλαδο με ποσοστό 75% στο σύνολο των συνταγών...

ενώ οι συνταγές με κρέας ή εντόσθια αντιπροσωπεύουν το μεγαλύτερο ποσοστό του συνόλου των συνταγών στα περισσότερα από αυτά τα βιβλία μαγειρικής....

βέβαια την ίδια περίοδο εκδόθηκαν και βιβλία μαγειρικής που ακολούθησαν απόλυτα τα Μεσογειακά πρότυπα διατροφής αλλά είναι ελάχιστα, όπως τα τρία βιβλία του Θέμου Ποταμιάνου(1)...

έτσι ο Ελληνικός πληθυσμός που μέχρι το 1961 παρουσίαζε τα υψηλότερα ποσοστά μακροζωίας σε σχέση με οποιονδήποτε άλλο πληθυσμό της Γης, σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, έχασε αυτό το προνόμιο(1)....

μετά το 1960 η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής άρχισε να μειώνεται για τον Ελληνικό πληθυσμό και για όλους τους Μεσογειακούς λαούς...

η μείωση αυτή αποδόθηκε στην αλλαγή της μέχρι τότε δίαιτας των λαών αυτών.....

- το ψωμί που συνόδευε κάθε γεύμα...
- το λάδι και οι ελιές που ήταν οι κύριες πηγές ενέργειας...
- τα φρούτα..
- τα δημητριακά...
- οι καρποί...

- τα όσπρια...
- τα άγρια χόρτα...
- τα παντός είδους μυρωδικά και...
- τα βότανα σε...
- συνδυασμό με λίγο κατσικίσιο κρέας...
- λίγο γάλα...
- λίγο ψάρι και κυνήγι που αποτελούσαν την Κρητική διατροφή για σαράντα (40) αιώνες,στις μέρες μας πια έχουν εγκαταλειφθεί σχεδόν πλήρως...και..

την Ελληνική κουλτούρα φαγητού,αυτό το θησαυρό υγείας και ευεξίας,οι σύγχρονοι Έλληνες δεν γνωρίζουν ΠΩΣ να εκμεταλλευτούν.....

το λίπος και οι μαργαρίνες αντικατέστησαν το ελαιόλαδο,αυτόν το θησαυρό υγείας και γεύσης...

η ζάχαρη αντικατέστησε το μέλι,αυτό το θείο δώρο των θεών-όπως χαρακτηριστικά έλεγαν οι Αρχαίοι Αθηναίοι-το οποίο ήταν απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή τους....

τα λαχανικά τα οποία είχαν μεγάλη ζήτηση από την εποχή των Αρχαίων Ελλήνων μέχρι το 1960 ξεχάστηκαν....

- τα φασόλια...
- τα μπιζέλια...
- το σκόρδο...
- τα κουκιά...
- οι αγκινάρες...
- τα ρεβίθια...
- οι φακές...
- τα λούπινα...
- οι βολβοί...
- τα μάραθα...
- τα σπαράγγια...
- το πλήθος των καρυκευμάτων και..
- των βοτάνων παρεμπιπτόντως τα χρησιμοποιούμε....

και ας δούμε τώρα γιατί επιβάλλεται να μαρινάρουμε όλα μας τα ψητά με δεντρολίβανο....

κρέας - ψάρια...και...

πολλές φορές τα ψήνουμε στη σχάρα ή στα κάρβουνα...

οι θερμοκρασίες του τρόπου αυτού μαγειρέματος συνήθως είναι πολύ υψηλές....

οι υψηλές αυτές θερμοκρασίες όμως έχουν ένα πολύ μεγάλο μειονέκτημα...
απελευθερώνουν στο κρέας και στο ψάρι κάποιες ενώσεις άκρως επικίνδυνες και
επιβλαβείς για τον οργανισμό μας και έχουν κατηγορηθεί για μια πληθώρα
παθήσεων όπως....

- γήρανση του εγκεφάλου...
- νευροεκφυλιστικές παθήσεις -Νόσος Alzheimer, Πάρκινσον, άνοια-...
- εγκεφαλικές παθήσεις...

ένας τρόπος να μπλοκάρουμε τις ενώσεις αυτές είναι να μαρινάρουμε το κρέας
και το ψάρι με μια ομάδα μπαχαρικών η οποία θα αποτελείται από:

- δεντρολίβανο – μεγαλύτερη ποσότητα-
- σκόρδο...
- θυμάρι....
- ρίγανη...
- βασιλικό...

και θα ρωτήσουμε γιατί;...

διότι το δεντρολίβανο περιέχει τα ενεργά συστατικά...

α) carnosol(2)

β) carnosic acid (5)-(6)-(7)και...

γ) rosmarinic acid(3)-(4)....

τα οποία είναι ισχυρότατα αντιοξειδωτικά και....

έχουν την ιδιότητα να μπλοκάρουν και να εμποδίζουν κατά 90% τις ετεροκυκλικές
αμύνες

(έτσι λέγονται οι επικίνδυνες ενώσεις) οι οποίες δημιουργούνται στο κρέας και
στο ψάρι κατά την διάρκεια ψησίματος σε υψηλές θερμοκρασίες(8)....

αυτή η τεχνική μαγειρέματος είναι βέβαια γνωστή από πολύ παλιά...

οι παλιές μαγειρίσες δεν ξεχνούσαν ποτέ να μαρινάρουν το κρέας ή το ψάρι πριν
το ψήσουν με...

δεντρολίβανο...

θυμάρι....

λεμόνι....και...

σκόρδο....

μια πρακτική μαγειρέματος η οποία εκτός από γευστική απόλαυση προσέφερε και
προσφέρει την απαιτούμενη και απαραίτητη προστασία της στο σύνολο του
οργανισμού μας.....

Πηγή: newsitamea.gr