

## Viduržemio jūros mityba – atskira filosofija



**Jūratė RAUDUVIENĖ**  
Specialioji korespondentė  
2023-12-23



Viduržemio jūros regiono mitybos produktai

***Jau visai greitai sulauksime metų virsmo. Dažnas iš mūsų duodame sau pažadą nuo kitų metų gyventi kitaip. Pavyzdžiui, pradėti laikytis dietos arba sveikai gyventi. Tarptautinio projekto „Vyresnių suaugusiųjų socialinės įtraukties didinimas, tobulinant ir ugdant kompetencijas sveikos mitybos srityje“ koordinatore, Gyvenimo būdo asociacijos darbo grupės ekspertė Daiva Grikšienė siūlo Viduržemio jūros dietą. Ir ne tik dėl to, kad ji apima sveiką mitybą ar prideda gyvenimo metų, tiesiog todėl, kad tai yra tam tikro gyvenimo būdo filosofija.***

### Italų ir lietuvių mitybos skirtumai

D. Grikšienė, trumpai apibūdindama projektą, minėjo, kad jis orientuotas į vyresnio amžiaus žmones. Į Lietuvą atvyko 5 senjorai iš Italijos, o 5 lietuviai išvyko į Italiją. Įvertinus jų dienos mitybą, vertinama, kaip Italijos mitybą galima būtų pritaikyti Šiaurės šalims.

Italai, išbandę lietuvišką maistą, pasakojo, kaip jaučiasi ir kaip jį vertina. Pavyzdžiui, jiems atrodo neįmanoma rytą valgyti kiaušinieneį. Jų pusryčiai – vaisiai, skrebutis ir itališka espresso kava. Stipriau valgo kartą dienoje jau vakarop. Po pietų svarbus snūduriavimo metas.

D. Grikšienę nustebino tai, kad sunku buvo italus prikviešti į sporto meistro vedamas nesunkias mankštas, jie yra gana mažai sportuojantys. Tai atrodė keista, nes italai ir ilgiau gyvena, ir yra sveikesni. Tačiau fizinio aktyvumo trūksta.

Italai Lietuvoje buvo nuvežti į linų aliejaus spaudyklą, parodyta šakočių, ledų, kavos gamyba, pristatyta lietuviška virtuvė.

Lietuviai jų šalyje aplankė aliejaus, sūrio, makaronų gamyklas, vynines. Buvo ieškoma bendrų adaptacijų, kokius pakaitalus galima pritaikyti.

„Dietos negalima nukopijuoti. Reikia rasti atitikmenis. Viduržemio jūros dieta yra neatskiriama nuo gyvenimo būdo. Tai ne tik sveikesnis maistas, bet ir gyvenimo stilius, filosofija ir norime ją atnešti į Lietuvą“, – sako D. Grikšienė.

### **Dieta – gyvenimo būdas**

Išvertus iš graikų kalbos žodį „dieta“, jis reiškia gyvenimo būdą. Vienintelė Viduržemio jūros dieta susiformavo natūraliai, nebuvo sukurta žmonių. Ji atsirado prieš tūkstančius metų. Viduržemio jūros pakrantėse žmonės pradėjo būti žolelių rinkėjai, vėliau – medžiotojai, klajokliai. Pradėję užsiimti žemdirbyste, ėmėsi sėslaus gyvenimo būdo. Atsirado ciklas – sodinimo, auginimo, nuėmimo, gaminimo. Dietos esmė ir yra būti cikle.

Galima valgyti viską, nėra uždraustų produktų. Pusę ar ketvirtadalį dienos lėkštės gali užimti sriubos. Kitos dalys – daržovės ir vaisiai, grūdai, ankštinės kultūros ir liesas baltymas. Desertą rekomenduojama valgyti retai, o puikiausias desertas – vaisiai, kuriuos geriau valgyti pirmoje dienos pusėje. Ši dieta nedraudžia alkoholio, ypač raudonojo vyno, tačiau jis turi būti vartojamas ne vienas, o su maistu. Dieta leidžia vartoti daug gerųjų riebalų, gaunamų iš pirmo spaudimo aukščiausios rūšies alyvuogių aliejaus, riešutų, riebios žuvies.

Maistą siūloma valgyti kuo įvairesnį. Svarbūs du akcentai: vietiniai ir sezoniniai produktai. Reikia valgyti tas daržoves ir vaisius, kurie tuo metu tame krašte auga. Žiemą rekomenduojamos raugintos daržovės. Italai labiau valgo sūdytas, ne konservuotas.

D. Grikšienė minėjo, kad Viduržemio jūros dieta nėra tik apie maistą. Ypač svarbus akcentas – bendravimo, socialinis ryšys. Stipriau valgydami kartą dienoje, italai prie stalo susirenka su artimais žmonėmis ir bendrauja. Jų vakarienės yra ilgos. Kontaktas, ryšys, nuotaika padeda ir maistą suvirškinti. Italai aiškina, kad būtent todėl Viduržemio jūros dieta yra tokia veiksminga.

Būdami Lietuvoje italai stebėjosi, kad mes taip greitai pavalgome. Jiems tai yra procesas. Visi kalbasi bendrai, nebendrauja būreliais. Ir dar svarbu maistu dalytis, todėl jie ragauja vienas kito patiekalus.

Italijoje tiesiog būtinas kavos ritualas, bet nebūtinai rytą.

Italijoje apsilankę lietuviai paprašė pagaminti jiems tradicinius Viduržemio jūros dienos pusryčius. Ant stalo buvo patiektas pilno grūdo skrebutis, natūralus jogurtas, melionas, riešutai, įvairių sėklų ir espresso kava.

### **Itališkas stalas – tai jausmas**

Viduržemio jūros dieta 2013 metais buvo įtraukta į UNESCO pasaulio paveldą, nes tai yra įgūdžių, žinių, praktikos ir tradicijų rinkinys, kuris pereina nuo kraštovaizdžio iki stalo. Tai nėra tik mitybos produktai. Tai ateina nuo antikos laikų. Dietos triada: alyvuogės, grūdai ir vynuogių, ir tai įkūnija Atėnė, Demetra ir Dionisas.

Pirmiausia šis gyvenimo būdas įsitvirtino Apulijos regione, nes ten labiausiai ėmė vystytis žemdirbystė, šalia buvo jūra, kuri davė ne tik žuvies, bet ir druskos. O svarbiausia buvo susėsti prie stalo ir bendrauti.

Pirmasis į Viduržemio jūros mitybos privalumus atkreipė dėmesį amerikietis gydytojas Anselas Keisis. Jis pastebėjo, kad Amerikoje žmonės gyvena trumpiau nei Italijoje, bet tų italų, kurie atvyksta gyventi į Ameriką, gyvenimas irgi sutrumpėja.

Jis su žmona persikėlė į Neapolį ir gyveno ten 35 metus. Jis pareiškė: „Atvažiavau tam, kad gyvenčiau 20 metų ilgiau.“ Gydytojas sulaukė 100 metų, o žmona – 98-erių.

Amerikietis nagrinėjo septynių šalių, kurios yra aplink Viduržemio jūrą, mitybą: Graikijos, Ispanijos, Italijos, Maroko, Portugalijos, Kipro, Kroatijos. Atlikęs tyrimą parašė knygą „Kaip gerai maitintis ir išlikti sveikam: Viduržemio jūros regiono būdas“. Viena iš jo išvadų – itališkas stalias nėra materialus dalykas, tai yra jausmas.

### **Mitybos karalius – alyvuogių aliejus**

D. Grikšienė papasakojo apie atskirus italų produktus. Tradicinis klausimas: kodėl italai valgo daug makaronų, bet yra liekni?

Makaronai atsirado Sicilijoje 1554 metais. Šiuo metu Italijoje yra 310 jų specifinių formų ir per 1 300 pavadinimų. Makaronai nėra vien angliavandeniai. Juose yra ir riebalų, ir baltymų. O italų paslaptis yra ta, kad jie vartoja pilno grūdo miltų makaronus.

„Paskutinę viešnagės dieną paklausėme savo svečių, gal norėtų, kad kažką ypatingo jiems pagamintume. O jie užsiprašė spagečių“, – šypstelėjo D. Grikšienė. Ji priminė, kad makaronus reikia valgyti ką tik išvirtus. Pastovėję, pašildyti jie praranda vertingas savybes.

Viduržemio dieta siūlo vartoti nedidelį kiekį pieno produktų. Reikėtų valgyti daugiau baltos mėsos ir ne daugiau kaip porą kartų per savaitę, o raudonos mėsos – porą kartų per mėnesį.

„Svarbiausia, jei kažką suvalgei ne pagal šią sistemą, nesijausk kaltas, bet valgyk ir mėgaukis“, – akcentavo ekspertė.

Šios mitybos karalius yra alyvuogių aliejus – pirmo spaudimo aukščiausios rūšies, laikomas tamsiuose induose. Atidarius butelį aliejus turi būti suvartojamas per savaitę. Pasiteiravus, kaip taip greitai suvartoti tokį kiekį alyvuogių aliejaus, buvo atsakyta: „Šis klausimas ne italams.“

Alyvuogių aliejus turi daug organizmui naudingų medžiagų. Jis ne tik mažina uždegimą, bet ir užkerta kelią kraujagyslių, vėžinėms ligoms, slopina Alzheimerio ligos vystymąsi, gerina smegenų darbą, atminties funkciją. Jis yra ne tik sveikatos, bet ir grožio eliksyras.

Skatinamas saikingas fermentuoto sūrio vartojimas. Pripažįstama, kad jame yra medžiagų, skatinančių cholesterolio didėjimą, tačiau kartu jame yra kalcio, reikalingo osteoporozės prevencijai. Rekomenduojama pirkti iš ūkių tiesiogiai, kad nebūtų konservantų.

„Pas mus alyvuogės neauga. Galime alyvuogių aliejų keisti lietuvišku linų sėmenų aliejumi“, – siūlė D. Grikšienė.

Italams svarbus yra duonos ritualas. Duonos kepimas yra ilgas procesas, kuris įtraukia visus šeimos narius. Bulvių italai beveik nevalgo, jas keičia pupomis, o vietoje bulvių košės verdama košė iš didžiųjų pupų.

### **Mityba svarbiau nei chirurgija**

Ar verta mums, šiauriečiams, matuoti Pietų šalies gyvenimo būdą? D. Grikšienė pažymėjo, kad žmonės keičiasi ir lietuviai šiandien yra šiltesni, linkę labiau bendrauti. Tai galime išsiugdyti. Italai ir ispanai yra trejetuke Europos tautų, kur gyvenimo trukmė ilgiausia.

„Žinodamas, kad linų sėmenų aliejus yra sveikiau, gal nebenaudos kiulės taukų. Dažnai pavalgę mūsų sotaus maisto jaučiamės apsunkę“, – primena projekto ekspertė.

Dar vienas patarimas – vartoti daug vandens. Mitybos piramidėje šalia produktų atsiranda fizinis aktyvumas, bendravimas ir vanduo.

Italai vartoja daug vėžiagyvių (midijų, krevečių, moliuskų), žuvies – tunų, silkų, sardinių, lašišų. Mėgstamos šviežios prieskoninės žolelės – raudonėlis, bazilikas, petražolės, krapai, mėtos, taip pat – česnakas. Dažnai valgoma natūralaus jogurto.

Italai pabrėžia, kad negalima bet kada užkandžiauti. Kasdien bent 10 minučių reikia skirti dienos miegui. Sočiai valgoma tik po 14 valandos. Reikėtų atsisakyti fasuotų dalykų – traškučių, batonėlių.

Susidomėjusiems Viduržemio jūros dieta D. Grikšienė siūlo pradėti nuo maisto plano savaitei ir kartą per savaitę susipirkti produktus. Galima susipjaustyti, pasiruošti visai savaitei ir pasidėti į šaldytuvą. Vidury savaitės gaminami paprasti patiekalai, o savaitgaliais – kas nors sudėtingesnio. Kiaušiniai valgomi vakarienei. 1–2 dienas per savaitę verta pasidaryti vegetariškas – siūloma žalių salotų ir jų atmainų, burokėlių lapų, brokolių, žiedinių kopūstų.



Pažymėtina, kad pietų porcija gali būti didelė tik daržovių sąskaita. Italijoje populiarūs troškiniai, į kuriuos mėsos dedama nedaug. Smulkias žuvytes – stintas, ančiuvius – rekomenduojama valgyti su kaulais.

D. Grikšienė akcentavo, kad Viduržemio jūros mityba ne tik ilgina amžių, bet ir turi įtakos gyvenimo kokybei – gerina cukraus kontrolę, mažina jo kiekį kraujyje, mažina širdies ir kraujagyslių ligas, atminties praradimą, vėžio riziką.

„Senovėje žmonės mąstė, kad mityba yra svarbiau nei chirurgija“, – sakė D. Grikšienė, išvardijusi visus itališkos mitybos privalumus.



Gyvenimo būdo medicinos asociacijos darbo grupės ekspertė Daiva Grikšienė siūlo metus pradėti Viduržemio jūros mityba ir filosofija



Tradicinių Apulijos regiono makaronų „Orecchiette“ gamybos pamoka Viduržemio jūros regiono virtuvės aukštesniojoje kulinarijos mokykloje Ceglie Messapica miestelyje



Projekto dalyvių iš Lietuvos apsilankymas itališkoje sūrinėje San Vito dei Normanni mieste



Šalia Brindizio kompanijos „Tenute Lu Spada“ vynuogyne pavyko aptikti kažką panašaus į lietuviškus svarainius



Žvejų laivais stebėti juodųjų midijų veisyklų Piccolo jūroje



Dar viena projekto dalyvių iš Lietuvos kulinariinė stotelė - Extra Virgin alyvuogių aliejaus degustacija FrantOlio D'Amico gamykloje

Projektą finansavo Europos Sąjungos programa Erasmus+.

Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.



Funded by  
the European Union