

# DIETA MEDITERRANEA



# QUE ES?

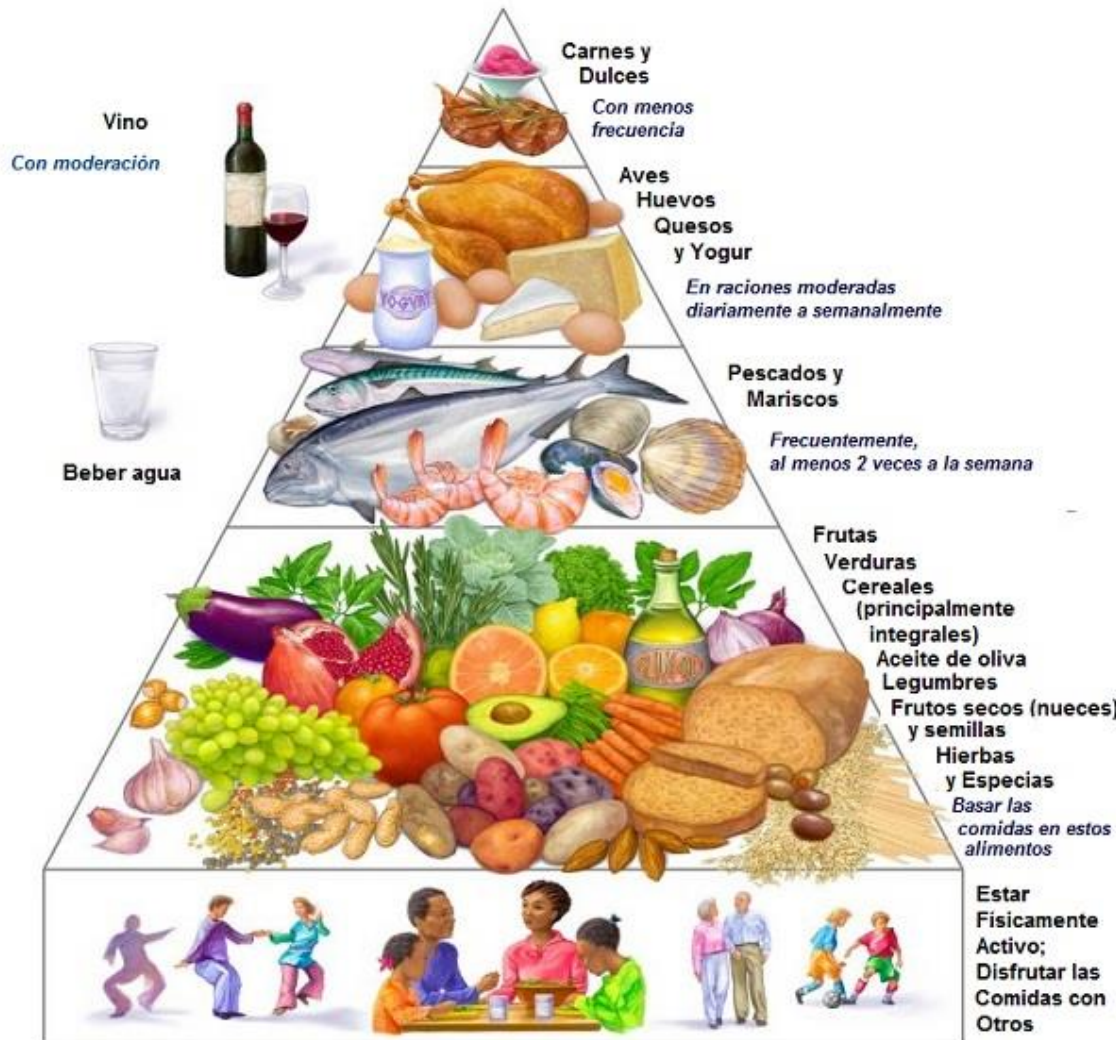


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

[www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

- La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

# CARACTERÍSTICAS

- Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos),



# PROPIEDADES

1. Las propiedades saludables que se le atribuyen se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume más grasa que en los Estados Unidos, la incidencia de enfermedades cardiovasculares es mucho menor.
2. Parece ser que la dieta mediterránea está asociada con un menor riesgo de deterioro cognitivo leve tanto durante el envejecimiento como durante la etapa de transición entre la demencia o deterioro cognitivo leve a la enfermedad de Alzheimer.
3. Llevar un régimen de dieta mediterránea se asocia a menor índice de obesidad abdominal, que predice el riesgo de diabetes, hipertensión, infarto o de accidente cerebrovascular. También mejora el desarrollo embrionario y fetal, y disminuye los problemas disovulatorios y de infertilidad.



# RECONOCIMIENTOS

- El 16 de noviembre de 2010 fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad<sup>18</sup> en una denominación conjunta de España, Grecia, Italia y Marruecos.<sup>19</sup> Previamente, en 2007, el Gobierno español propuso la candidatura de la dieta mediterránea para su inclusión en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, pero fue rechazada en la conferencia internacional que la Unesco realizó en Nairobi. En 2013, a Unesco acordó que la dieta mediterránea sea inscrita como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en Chipre, Croacia y Portugal, tres años después de aprobar este requisito para España, Grecia, Italia y Marruecos <sup>20</sup> .



# ALL I PEBRE



## a) Qué es?

El all-i-pebre ('ajo y pimentón' en valenciano) es un plato típico valenciano nacido en las orillas de la Albufera de Valencia (L'Horta Sud), muy cerca de la ciudad de Valencia.

## b) Historia

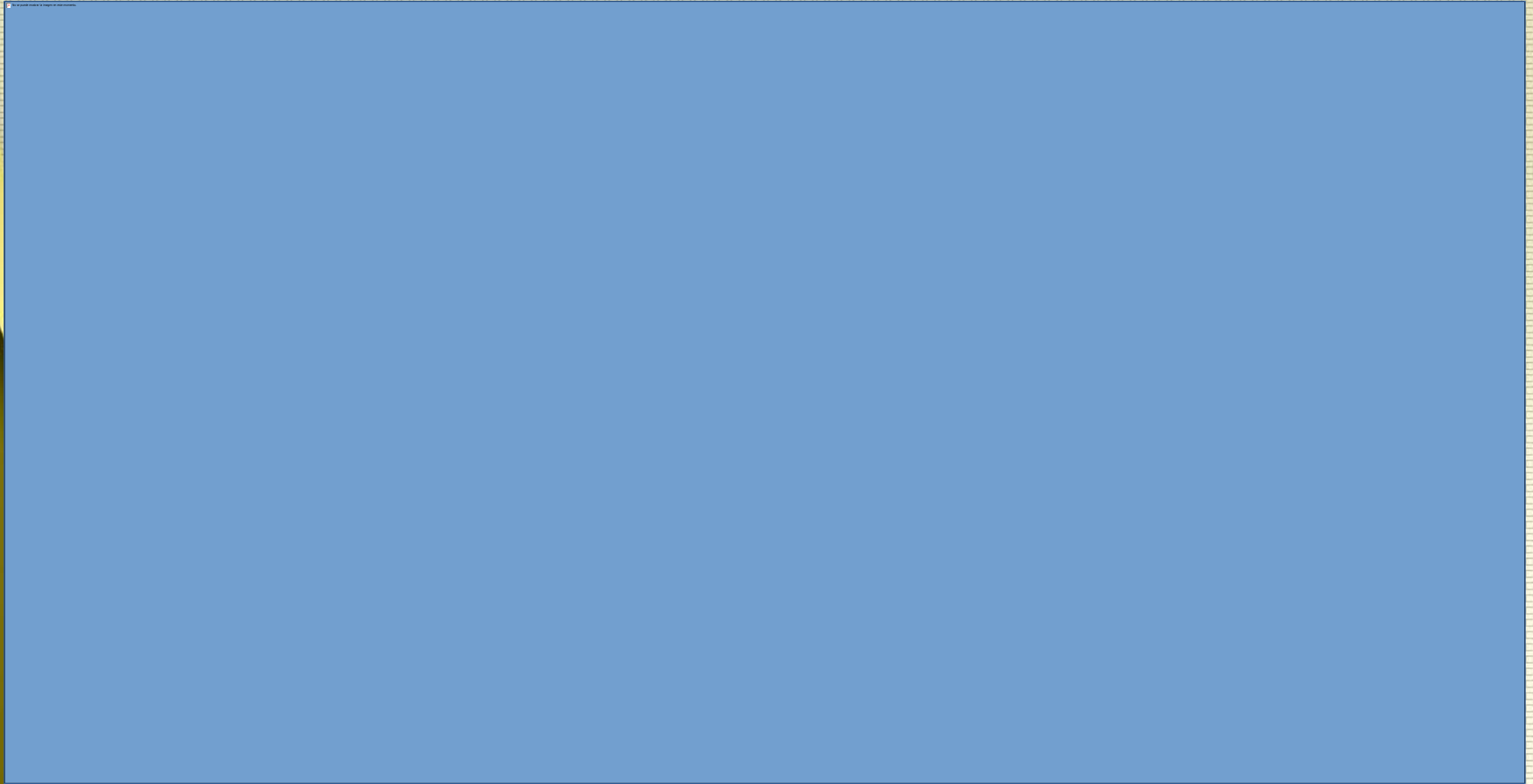
El origen de esta receta se sitúa en las orillas del lago de la Albufera situado apenas a unos diez kilómetros al sur de la ciudad de Valencia,, donde antaño eran muy abundantes las anguilas.

## c) Características

Para su elaboración se efectúa en una cazuela de barro o una sartén de fondo grueso un sofrito a base de ajos, una rebanada de pan y alguna almendra.

Cuando se hayan sofrito se reservan la rebanada, las almendras y un par de dientes de ajo y se añade una cucharada sopera de pimentón al guiso. Antes de que se queme el pimentón se le echa un vaso de agua y cuando comience a hervir se le incorporan las anguilas troceadas, dejando que hiervan unos veinte minutos. Mientras tanto, con los ajos, la rebanada de pan y las almendras se hace un majado en un mortero que se incorpora al guiso en el último momento. Este plato se debe de servir líquido, como más

# INGREDIENTES Y PREPARACIÓN





# COCA DE LLANDA



# QUE ES?

- La coca de llanda es un bizcocho típico de la Comunidad Valenciana, este bizcocho está hecho en una placa de horno, que en valenciano se llama llanda. Su forma es rectangular, de unos 20cm a 30cm de largo y de unos 5cm de alto. Se trata de un bizcocho que sube mucho pero que es bastante espeso, con una masa compuesta de harina, huevos, aceite, azúcar y ralladura de limón. En algunos lugares típicamente se decora la superficie con un dibujo de cuadros hecho con azúcar y canela, que al cocer forman una costra.



# INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

