

## DIETA - ZDROWO JEŚĆ

**D**ieta śródziemnomorska obok Wersalu, ateńskiego Akropolu, piramid w Gizie i naszego Wawelu może znaleźć się na liście światowego dziedzictwa ludzkości UNESCO. Domagają się tego europosłowie.

Zabiegi o wpisanie diety śródziemnomorskiej prowadzą Hiszpania, Włochy, Grecja i Maroko. Ich działania popiera Komisja Europejska. W styczniu br. debatowali na ten temat europosłowie, a szef komisji rolnictwa Parlamentu Europejskiego Neil Parish chciał się dowiedzieć od KE, czy ta ma strategię działania dla poparcia tego pomysłu. UNESCO chce bowiem zająć się tą sprawą już w czerwcu - podaje tvp.info.



Foto: Galeria

# Kulinarne tradycje - dziedzictwo ludzkości



Foto: Galeria

**I**nicjatorzy akcji twierdzą, że dieta wpisana się nie tylko w kulinarne tradycje Europy, ale także jej historię, kulturę i wzmocniła tożsamość mieszkańców regionu.

Na liście dziedzictw ludzkości UNESCO są m.in. Wersal, ateński Akropol, holenderskie wiatraki, Stonehenge, „Ostatnia wieczerza” Leonarda da Vinci w Mediolanie, Wenecja, piramidy w Gizie, Machu Picchu, Wielki Kanion, Statua Wolności czy chiński Wielki Mur. Z polskich zabytków na liście są m.in. Stare Miasto w Krakowie, Wieliczka, obóz koncentracyjny Auschwitz, warszawska Starówka, zamek w Malborku czy Białowieski Park Narodowy.

Dieta śródziemnomorska uznawana jest za jedną z najzdrowszych, polecana szczególnie osobom z problemami krążenia. Opiera się na spożywaniu dużych ilości warzyw i owoców, kasz, makaronów, owoców morza i pełnoziarnistego pieczywa. Do wielu potraw dodaje się też charakterystyczne przyprawy - czosnek, cebulę, bazylię i oliwę z oliwek (zastępuje masło i inne tłuszcze zwierzęce).

Źródło: Rynek Zdrowia