



Griechischer Kaffee spielt eine Rolle in der gesunden Mittelmeerdiät

Griechischer Kaffee und türkischer Kaffee sind gleich. Beide werden traditionell über einer Flamme gebraut. In Griechenland haben Haushalte kleine Campinggaskanister und der Kaffee wird in einem Metallbehälter mit langem Griff hergestellt. Sie müssen geduldig sein, wenn Sie diese Art von Kaffee machen. Es ist notwendig, es genau zu beobachten, damit es nicht überkocht. Der Trick besteht darin, den Kaffee kurz vor der Flamme aus der Flamme zu schlagen. Dann müssen Sie die Hitze senken und den Kaffee wieder in die Flamme stellen. Lassen Sie es köcheln und entfernen Sie es wieder, kurz bevor es überkocht. Es wird in kleinen Tassen …



Griechischer Kaffee und türkischer Kaffee sind gleich. Beide werden traditionell über einer Flamme gebraut. In Griechenland haben Haushalte kleine Campinggaskanister und der Kaffee wird in einem Metallbehälter mit langem Griff hergestellt. Sie müssen geduldig sein, wenn Sie diese Art von Kaffee machen. Es ist

notwendig, es genau zu beobachten, damit es nicht überkocht. Der Trick besteht darin, den Kaffee kurz vor der Flamme aus der Flamme zu schlagen. Dann müssen Sie die Hitze senken und den Kaffee wieder in die Flamme stellen. Lassen Sie es köcheln und entfernen Sie es wieder, kurz bevor es überkocht. Es wird in kleinen Tassen serviert und das Sediment bleibt im Boden – es sei denn, Sie essen gerne Kaffeesatz. Mit dem Kaffee wird Zucker in die Kanne gegeben und eingerührt.

Griechen können Stunden in einem Café mit nur einem Kaffee verbringen. Sie fügen dieser Kaffeesorte keine Milch hinzu. Es wird angenommen, dass gekochter griechischer Kaffee den Stoffwechsel ankurbeln kann und

Einige Wissenschaftler glauben, dass eine tägliche Tasse griechischen Kaffees das Geheimnis eines langen Lebens ist. Griechischer Kaffee ist voller Polyphenole und Antioxidantien und enthält im Vergleich zu anderen Kaffeesorten nur eine mäßige Menge an Koffein. Natürlich spielt das Essen auch eine Rolle in der gesunden Mittelmeerdiät.

Die mediterrane Ernährung ist eine der gesündesten der Welt. Olivenöl wird zum Kochen und für Salate verwendet. Viele Griechen bauen Oliven an und lassen sie unter Druck setzen, so dass viele Familien ihren eigenen Vorrat an nativem oder nativem Olivenöl extra haben. Oliven sind auch ein wesentlicher Bestandteil der griechischen Ernährung und stehen sogar auf dem Frühstückstisch.

Die meisten Menschen essen jeden Tag frisches Obst und Gemüse, und diese werden gründlich gewaschen und gereinigt, damit Herbizide und Pestizide mehr oder weniger eliminiert werden. Viele Menschen, insbesondere diejenigen, die in Dörfern leben, bauen ihre eigenen Produkte an und verwenden natürlichen Dünger, der von ihren Tieren ausgeschieden wird. Die griechische Ernährung ist sehr gesund.

Die Griechen trinken auch Wein zu den Mahlzeiten und einige

davon sind hausgemacht. Viele Griechen bauen dort eigene Trauben an.

Es ist nicht verwunderlich, dass die Menschen in der westlichen Welt länger leben als andere. Fleisch ist frischer, ebenso wie Obst und Gemüse.

Griechischer Kaffee ist nur einer der Bestandteile der Mittelmeerdiet und wird normalerweise täglich in kleinen Mengen konsumiert. Die Griechen scheinen an Mäßigung zu glauben.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki