

## Ingredientele cheie ale bucatariei libaneze

Ca orice bucatarie traditionala, si cea libaneza are vedetele sale. Printre acestea se numara nautul, patrunjelul, maslinele, dar si fructul oprit – rodia. NAUTUL, folosit in prepararea celebrului humus, este sarac in grasimi, dar bogat in proteine si fibre. El aduce organismului un aport considerabil de cupru, fosfor, fier, magneziu si acid folic, intarind sistemul imunitar. De asemenea, scade colesterolul negativ, de tip LDL si impiedica acumularea de zahar in sange, fiind benefic pentru bolnavii de diabet si cardiaci si avand efecte pozitive asupra aparatului digestiv si a sistemului nervos. PATRUNJELUL, adaugat in warak anab, arayas kafta, taboule si alte preparate libaneze, imbunatateste digestia, intareste sistemul imunitar, previne boli precum cancerul si sporeste fertilitatea. Fiind bogat in fier, reduce anemia feripiva. Cantitatea mare de vitamine, provitamine, magneziu, calciu, potasiu, fosfor, etc. ajuta organismul sa se refaca dupa diverse afectiuni, sau sa se mentina sanatos in fata acestora. MASLINELE, prezente in multe salate, ofera protectia impotriva radicalilor liberi, fiind bogate in fier, vitamina E, fibre si cupru, precum si in acizi grasi, omega 3 si calciu. Uleiul produs din ele scade nivelul de colesterol de tip LDL, previne ulcerul, diabetul zaharat, bolile cardiovasculare si cancerul. In plus, incetineste imbatranirea organismului. RODIA - subiect de festival, tratament ayurvedic sau simbol al prosperitatii si fertilitatii - a fost utilizata de-a lungul timpului in scopuri multiple. In retele libaneze, ea apare cel mai des sub forma de sos, acesta fiind adaugat unor preparate precum puiul, carnea de vita sau vinetele cu susan. Sucul ei, bogat in antioxidanti, ne tine departe de anumiți virusi si de cancer. De asemenea, imbunatateste circulatia sangelui si ingreuneaza formarea arterosclerozei. Toate aceste ingrediente miraculoase fac din bucataria libaneza una foarte gustoasa si, mai ales, foarte sanatoasa, aducand nenumarate beneficii consumatorilor sai.

## About the Author

Restaurantul libanez Grenadine va asteapta pentru a degusta mancare specific libaneza intr-un décor de exceptie. De origine persana, rodia este unul dintre cele mai vechi fructe cunoscute in istoria omenirii. Chaucer, Shakespeare si Homer au preamarit virtutile ei in literatura iar gustul ei a insotit cele mai frumoase opere de arta in timpul Renasterii. Amintit in numeroase culturi drept fructul tentatiei, rodia sau este mai mult decat un fruct, este un simbol al timpului. Ne dorim ca Grenadine sa devina locul in care tentatiile gastronomice va inconjoara, un loc in care ambientul va invita sa va bucurati de specialitatile bucatariei libaneze, un loc in care puteti gasi evenimente speciale, un loc pentru tentatii permise. Restaurantul libanez Grenadine va pune la dispozitie terasa racoroasa cat si cele trei saloane in scopul organizarii de evenimente, petreceri private cat si mese festive. Restaurant libanez Grenadine <http://www.grenadine.ro/> George Enescu 23 (P-ta Romana) Bucuresti 0732 984 738 office@grenadine.ro

Source: <http://www.articole-online.ro>