

Σεφ... στο... παρά πέντε

Ευάγγελος
Ζουμπανέας

Ιδέες & λύσεις
για διατροφή
με εύκολες συνταγές

2η ΕΚΔΟΣΗ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ...	13
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	19

Βασικές οδηγίες διατροφής για πολυάσχολους, εργένηδες
και φοιτητές

24

Μια εικόνα... χίλιες γεύσεις

62

ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ, ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Διαφορετικά σνακ και αμυλώδη συνοδευτικά ολικής άλεσης.....	67
Γλυκά σνακ και συνοδευτικά φρούτων, χυμών και γαλακτοκομικών	68
Μικρό πιάτο για ελαφρύ γεύμα με μακεδονικό χαλβά και άλλα σνακ.....	69
Γλυκά και αλμυρά σνακ.....	69
Μπισκότα digestive γεμιστά με μέλι ταχίνι	69
Παστέλια για σνακ	70
Αλμυρά σνακ, συνοδευτικά κυρίως σε γεύματα με τυρί και σαλάτες	70
Το κολατσιό του Μαθουσάλα	70

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΜΙΚΡΩΝ ΚΑΙ ΠΛΗΡΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Γάλα με δημητριακά πρωινού	72
Ένα πρωινό γεμάτο χρυσάφι	73
Γιαούρτι με δημητριακά και ξηρούς καρπούς	73
Ιδέες για φρούτα και ξηρούς καρπούς	74
Ματ φρούτων και ξηρών καρπών σε 3 κινήσεις	75
Φρούτα με μπάρα δημητριακών ως ελαφρύ σνακ	76
Φρούτα με μπισκότα ως ελαφρύ σνακ	76
Φρούτα με ξηρούς καρπούς και μαύρη σοκολάτα ως ελαφρύ σνακ	77
Φρούτα με τυρί, καρύδια και κρασί ως ελαφρύ βραδινό	77
Φρυγανισμένο ψωμί με κασέρι και γαλοπούλα	78
Μίνι σάντουιτς με τυρί φέτα σε μορφή spread	78
Γραβιέρα με κριτσίνια και κουλουράκια	79
Αραβική πίτα με κοτόπουλο ή γαλοπούλα και λαχανικά	79
Πέστροφα καπνιστή με φρέσκα λαχανικά	79
Γρήγορο βραδινό με τυρί κατίκι Δομοκού	80
Τυρί cottage με ελαιόλαδο και ρίγανη	80
Σάντουιτς με κυπριακή πίτα	80
Κυπριακή πίτα με τυρί spread και πατέ ελιάς	81
Σαλάτα με γραβιέρα	82
Σαλάτα με σολομό	84
Σαλάτα με ζαμπόν	86
Ψωμάκια στο φούρνο με ντομάτα και cottage cheese	88
Αβοκάντο της «Ωρας»	88
Αβοκάντο με μέλι	89
Γουακαμόλε, μεξικάνικο ντρέσινγκ με αβοκάντο	90
Φράουλες με κονιάκ και γιαούρτι	91
Ντρέσινγκ για σαλάτα με γιαούρτι	92
Λαχανικά για dip	93
Σαλάτα με σολομό, αβοκάντο και λιαστές ντομάτες	94
Σαλάτα με φρούτα, αβοκάντο και σολομό	95
Cheese cake με γιαούρτι και μέλι	96
Χορταστικό τοστ	97
Τοστ αλά cheese cake	98
Τοστ κρέπα σοκολάτα μπανάνα	99

Κρητικό τοστ.....	100
Τοστ παιδικών αναμνήσεων.....	101
Τοστ με τυρί spread, ντομάτα και μανιτάρια.....	102
Αυγό Full της πρωτεΐνης.....	102
Πίτα γεμιστή με πραλίνα	103
Γεύση cheese cake στη στιγμή.....	104
Ζεστό τσάι με παξιμάδι και τυρί.....	104
Καροτοσαλάτα με σουσάμι.....	105
Κουλουράκι γεμιστό να το μοιραστείς	106
Κρητικός ντάκος.....	106
Λουκάνικο γαλοπούλας με γραβιέρα και λαχανικά.....	108
Σαλάτα με μανιτάρια «δεν υπάρχει»	109
Σαλάτα με φρέσκα μανιτάρια και ντομάτα.....	109
Γρήγορο παγωμένο τσάι.....	110
Beer Cocktail StarvaG.....	111

Μάγειρας σε λιγότερο από 15 λεπτά

112

Δημιουργώντας τη βάση για ρυζοσαλάτα ή σαλάτα με ζυμαρικά ή αυγοσαλάτα....	116
Μείξη τριών δημητριακών σε μπολάκι.....	117
Μείξη τριών δημητριακών με κατεψυγμένες γαρίδες	117
Ρυζοσαλάτα	118
Σαλάτα με τόνο και ζυμαρικά.....	119
Κρέμα με νιφάδες δημητριακών και βρώμης.....	120
Αυγά μαργαρίτα.....	122
Ομελέτα ρολό με κρητικό παξιμάδι	124
Ομελέτα με τυρί cottage.....	125
Αυγοσαλάτα με καλαμπόκι.....	126
Αυγοσαλάτα με πατάτα και ελαφριά μαγιονέζα.....	128
Ομελέτα με πατάτα και κρεμμύδι.....	129
Αυγά σε βάση ψωμί για τοστ.....	130
Πατατοσαλάτα δροσερή	132
Πατατοσαλάτα της ώρας	133
Πατατοσαλάτα συνοδός	134
Κεμπάπ από το πουθενά	135

Αφράτα burgers.....	136
Ζυμαρικά με σολομό ή καπνιστή πέστροφα και σαφράν.....	138
Ζυμαρικά με τόνο	140
Ζυμαρικά με θαλασσινά	142
Τορτελίνια για δυο μέρες.....	143
Ζυμαρικά του καλοκαιριού	144
Κους κους με φρέσκα λαχανικά.....	145
Ψάρι σε 14 λεπτά.....	146
Το απόλυτο λαδολέμονο.....	147
Σολομός στο γκριλ με λαχανικά.....	148
Πολίτικη τονοσαλάτα με λάχανο και καρότο	149
Σολομός στη λαδόκολα σε 5 κινήσεις	150
Κρέπα με αραβική πίτα.....	152
Τραχανάς ένας αιώνιος σύμμαχος.....	153
Χορτόσουπα με πλιγούρι ή τραχανά και καλαμπόκι.....	154
Αραβική πίτα με φρέσκα λαχανικά και τυρί spread.....	156
Μανιτάρια στο γκριλ.....	157
Φέτα και γραβιέρα στο φούρνο	158
Πίτσα με πίτα από ζυμαρί για σουβλάκι.....	159
Μπισκότα από μέλι, δημητριακά και ταχίνι	160

Συνταγές για προχωρημένους

162

Κοτόπουλο λεμονάτο	164
Πιπεριές με γραβιέρα στο φούρνο	165
Καλαμάρια γεμιστά με σπανάκι και γαρίδες.....	166
Συνοδευτική σαλάτα με φασόλια γίγαντες	167
Κρύα σούπα λαχανικών	168
Πίτσα με λαχανικά και γαλοπούλα.....	170
Ρεβίθια φούρνου με εσπεριδοειδή και ρύζι.....	172
Μπροκολοκουνουπιδόπιτα.....	174
Κουλουράκια με σουσάμι.....	175
Κέικ μπλόπιτα.....	176
Μήλα κομπόστα	177
Σταφιδόπιτα.....	178

Καραμελωμένα φρούτα με γιαούρτι	179
Κέικ με φαρίνα ολικής άλεσης, λιναρόσπορο και ξηρούς καρπούς	180
Σιμιγδαλένιος καλβάς για ποιητές	182
Τάρτα με σύκο και δαμάσκηνο	184
Ζελέ με γιαούρτι	185
Cheese cake πειραγμένο.....	186
Τονωτικό αφέψημα	189
Μηλοπιτάκια του Αδάμ	190
Σπανάκι με λαζάνια (Besamel... besamel mucho...)	192
Αρακάς με ζαμπόν γαλοπούλας	194
Ισπανική παέγια.....	196
Μπάμπες θρακιώτικες	198
Μους σοκολά με σοκολάτα χωρίς ζάχαρη!	200
Ψωμί με το ένα χέρι.....	202

Πες μου πού τρώς, να σου πω ποιος τύπος εργαζόμενου είσαι...

204

Είσαι ο τύπος που τρώει στο πόδι, είναι όλη μέρα στο δρόμο και σχεδόν ποτέ δεν τρώει στο σπίτι	208
Είσαι ο τύπος που δουλεύει κυρίως απογευματινές ώρες και βρίσκει και λίγο χρόνο να γυμναστεί.....	210
Είσαι ο τύπος που δουλεύει πολλές ώρες σε ένα γραφείο, αλλά παράλληλα έχει τη δυνατότητα να τσιμπήσει κάτι στο χώρο εργασίας	216
Είσαι ο τύπος που από τα πολλά έτοιμα γεύματα σε τσίμπησε η χοληστερίνη.....	222
Είσαι ο τύπος που έχει την ατυχία να μην προλαβαίνει ή να μην του επιτρέπεται να τρώει στο χώρο εργασίας	228
Είσαι ο τύπος που από την πολλή πίεση στη δουλειά ανέβασες και εσύ πίεση	236
The very low budget diet.....	240
Μια ειδική περίπτωση: Τύπος low budget αλλά... ασυμβίβαστος!	250
Είσαι ο τύπος που μπορεί να είναι γενικά πολυάσχολος αλλά ταυτόχρονα τα καταφέρνει να διατηρεί τη γραμμή του απολαμβάνοντας έξυπνες και ιδιαίτερες γεύσεις. Σαν να λέγαμε ένας τύπος όπως εγώ.....	262

ANTI ΠΡΟΛΟΓΟΥ...

Τροφές και συναναστροφές

Δρ. Μαργαρίτα-Αγγελική Σχινά

Κλινική Ψυχολόγος,

Καθην. University of Indianapolis, Athens Campus

Ανά τους αιώνες, οι Γηραιότεροι ή οι Σοφοί διάφορων φυλών και πολιτισμών φρόντισαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη σύνδεση τροφής και κοινωνικής συναναστροφής. Ενθάρρυναν τη δημιουργία και τη διαιώνιση παραδόσεων που εκφράζουν τις θεραπευτικές δυνατότητες της τροφής που μοιράζεσαι με άλλους μέσα σε θετική κοινωνική ατμόσφαιρα. Η σχέση κοινωνικότητας και τροφής είναι τόσο αρχέγονη και δυνατή, ώστε κάποιες από τις παλαιότερες φυλές Ινδιάνων της Αμερικής θεωρούσαν κυριολεκτικά οικογενειακά μέλη, εκτός από τον ήλιο, τη γη και άλλα στοιχεία της φύσης, και τα βασικά στοιχεία της διατροφής τους –το καλαμπόκι, τα φασόλια και τον κολοκυθοπολτό–, τα οποία και ονόμαζαν «οι τρεις αδελφές μας».

Στη χριστιανική παράδοση είναι εμφανής η σημασία του μοιράσματος της τροφής σε κοινωνικό πλαίσιο: ο Μυστικός Δείπνος, ένα από τα γνωστότερα γεύματα όλων των εποχών, έγινε ο χώρος όπου ο Χριστός κάλεσε τους μαθητές του να φάνε μαζί μία τελευταία φορά, πριν –αλλά και ώστε να– ξεκινήσει η διαδικασία του θείου δράματος. Έκτοτε, το μοίρασμα του άρτου και του οίνου τελείται κατά τη Θεία Ευχαριστία μεταξύ όλων των πιστών που εκκλησιάζονται. Το θείο μήνυμα αφορά τη συμμετοχή όλων των πιστών που μεταλαμβάνουν «το Σώμα και το Αίμα» του Χριστού, χωρίς διακρίσεις και ανισότητες, ως αδέρφια απέναντι στον ίδιο Πατέρα.

Οι μουσουλμάνοι, επίσης, θεωρούν άρρηκτη τη σχέση τροφής και κοινωνικής επαφής. Οι μυρωδιές που αναδύονται κατά την παρασκευή του φαγητού πιστεύεται ότι θα προσελκύσουν γείτονες και περαστικούς: όλοι αυτοί, καθώς μοιράζονται τα γευστικά φαγητά, θα δοξάσουν από κοινού το όνομα του Αλλάχ. Με αυτόν τον τρόπο κάθε γεύμα ενέχει στοιχεία θρησκευτικότητας και τελείται σε ένα κοινωνικό πλαίσιο αγάπης και αφοσίωσης.

Στο πλαίσιο της φιλοσοφίας του Ζεν, η κατανάλωση της τροφής φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με ολόκληρο το σύμπαν. Το ζητούμενο είναι η απόλυτη προσέγγιση στη στιγμή, σε αυτό που συμβαίνει στο παρόν. Για να συμβεί αυτό, το άτομο θα πρέπει να παραιτηθεί από προσωπικές επιθυμίες που εστιάζονται στον εαυτό του. Η ήρεμη προσήλωση στην παρασκευή του φαγητού και στο γεύμα αποτελεί άσκηση αυτοπειθαρχίας, ταπεινοφροσύνης και εσωτερικής γαλήνης.

Η άρρηκτη σχέση τροφών και συναναστροφών δηλώνεται και μέσα από την ίδια τη γλώσσα: η λέξη σύντροφος αποτελείται από τις λέξεις *συν* και *τροφός*, από το ρήμα *τρέφομαι*, και εννοεί *αυτόν με τον οποίο μοιράζομαι τροφή*. Η αντίστοιχη λέξη στα λατινικά, *companion*, προέρχεται από τις λέξεις *cum*, που σημαίνει *με*, και *pan*, που σημαίνει *ψωμί*, και εννοεί *αυτόν με τον οποίο μοιράζομαι ψωμί*. Και στις δύο περιπτώσεις υποδηλώνεται η φιλική αποδοχή αυτού με τον οποίο συμμετέχω στη λήψη τροφής.

Μέσω της μεταφοράς, τα παραδείγματα στη γλώσσα που καταδεικνύουν τη σωματικοποίηση, την προσωποποίηση και την κοινωνικοποίηση της τροφής είναι πολλά: προς κάποιον –συνήθως μικρό παιδί– που μας φαίνεται όμορφος λέμε «μου 'ρχεται να σε φάω», αλλά το ίδιο ρήμα έχει και την έννοια του «θα σε νικήσω», «θα σε συντρίψω», όπως στο «πίσω και σας έφαγα» ή «τους φάγαμε λάχανο». Επιθετικότητα και ανταγωνιστικότητα εκφράζεται και μέσα από φράσεις όπως «τον έκανα κιμά» και «τον έκανα με τα κρεμμυδάκια». Στενή κοινωνική

σχέση υποδηλώνεται στο «φάγαμε μαζί ψωμί κι αλάτι», ιδιαίτερη συμπάθεια στη φράση «να τον πεις στο ποτήρι» και αντιπάθεια χρησιμοποιώντας τη φράση «δεν τρώγεσαι με τίποτα». Η προτροπή να μην αφήνει κανείς λύπη στην καρδιά του μεταφέρεται ως «μη χαλάς τη ζαχαρένια σου». Περιγράφουμε το χαρακτήρα ενός ανθρώπου ως «γλυκό» ή «ξινό», «με ξινισμένα μούτρα», «νόστιμο» ή «άνοστο». Κάποιος μπορεί να είναι «μαλακός σαν βούτυρο» ή «σκληρό καρύδι». Ο τύπος του ανθρώπου που «πάει παντού» αλλά κρατά πάντα δευτερεύοντα κοινωνικό ρόλο παρουσιάζεται ως «μαϊντιανός». Μία απογοητευτική σχέση είναι «πατάτα», «νερόβραστη», «χωρίς νοστιμιά», μία μπερδεμένη «σαλάτα», ενώ μία απολαυστική «ζάχαρη». Η αποτυχία σε ερωτικό κάλεσμα αναφέρεται ως «έφαγα χυλόπιτα». Ο έντονος ερωτισμός σε μία σχέση την κάνει «πιπεράτη», ο ελλιπής «γλυκανάλατη», ενώ τα ανάμεικτα συναισθήματα την κάνουν «γλυκό-πικρη». Κάποιος που ψεύδεται χωρίς αναστολές έχει το ψέμα «καραμέλα» ή «ψωμοτύρι», ενώ το άδικο «δεν καταπίνεται». Οι κουβέντες χωρίς περιστροφές είναι «χωρίς σάλτσες» και οι ανούσιες «κολοκύθια» (ενίοτε και «με τη ρίγανη»). Τα ζευγάρια που βιώνουν αμοιβαίο ερωτικό συναίσθημα είναι «μες στα μέλια» και μετά το γάμο πηγαίνουν στο «μήνα του μέλιτος». Η σχέση αμοιβαίας κατανόησης και συμπάθειας είναι «μέλι-γάλα», ενώ αυτή με προστριβές «σκόρδο-κρεμμύδι».

Εκτός από άρρηκτη, η σχέση τροφών και συναναστροφών φαίνεται να είναι και αμφίδρομη. Έρευνες έχουν δείξει ότι το να μοιράζεται κανείς φαγητό με άλλους έχει ως αποτέλεσμα τη διέγερση της όρεξης. Σε κλινικούς πληθυσμούς έχει παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση φαγητού σε θετική κοινωνική ατμόσφαιρα (π.χ. σε τραπεζαρία με ήσυχη και φιλική παρουσία άλλων ασθενών) βοηθά στην καλύτερη πρόσληψη της τροφής. Αλλά και στον γενικότερο πληθυσμό έχει διαπιστωθεί ότι το ποσοστό τροφής που καταναλώνουμε όταν βρεθούμε παρέα με άλλους τείνει να είναι μεγαλύτερο απ' ό,τι αν τρώγαμε μόνοι μας.

Ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον, ωστόσο, παρουσιάζουν έρευνες που δείχνουν ότι ακόμα και η κατανάλωση επιβαρυντικών για την υγεία μας τροφών (όπως τα αυξημένα λιπαρά) είναι δυνατόν να προκαλέσει λιγότερα εντέλεια προβλήματα υγείας, όταν τα γεύματά μας πραγματοποιούνται παρουσία άλλων φιλικών προσώπων. Τα γεύματα που γίνονται στο πλαίσιο κάποιου σταθερού υποστηρικτικού κοινωνικού συστήματος, όπως με την οικογένειά μας ή με τους φίλους μας, φαίνεται να λειτουργούν και ως ασπίδα έναντι στην ασθένεια. Άλλα ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι το να τρώμε συστηματικά μαζί με ανθρώπους

που αγαπάμε και μας αγαπούν είναι δυνατόν να συντελέσει στην καλή μας σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη ακόμα και σε αντίξοες συνθήκες. Ένας μελετητής στα μέσα του 20ού αιώνα μέτρησε την ανάπτυξη σε βάρος και ύψος μεταξύ παιδιών που μεγάλωναν σε ορφανοτροφείο στα οποία προσφέρονταν ίσες ποσότητες ίδιων τροφών. Από τα παιδιά αυτά, εκείνα των οποίων οι παιδαγωγοί ήταν πιο τρυφεροί και προσηνείς είχαν μεγαλύτερη ανάπτυξη από εκείνα των οποίων οι παιδαγωγοί ήταν σκληροί και αυστηροί και επέλεγαν την ώρα του φαγητού για να μοιράσουν επιπλήξεις και τιμωρίες στα παιδιά.

Γνωρίζουμε επίσης ότι οι διάφορες τροφές μπορούν να συντελέσουν στη διαμόρφωση θετικής διάθεσης. Πέρα από το βιοχημικό επίπεδο στο οποίο επιδρούν επηρεάζοντας τη διάθεση και τα εγκεφαλικά κέντρα ευχαρίστησης, φαίνεται πως οι τροφές μπορούν να παίξουν ιδιαίτερο ρόλο ακόμα και όταν δεν καταναλώνονται: σε συμπεριφοριστικές τεχνικές στη θεραπεία ζεύγους έχει συχνά «συνταγολογηθεί» η προσφορά μιας ζεστής σούπας από τη σύζυγο στο σύζυγο ως ένδειξη αγάπης και φροντίδας προς αντικατάσταση επίμονων ερωτήσεων και πίεσης για κουβέντα. Σε πρόσφατες έρευνες στο Yale University, διαπιστώθηκε ένας ισχυρός σύνδεσμος μεταξύ ζεστών ροφημάτων και φιλικών συναισθημάτων: εθελοντές που κρατούσαν στα χέρια τους ένα φλιτζάνι ζεστού ροφήματος είχαν την τάση να δίνουν θετικότερες απαντήσεις και να παρουσιάζονται φιλικότεροι.

Οι διαδικασίες της παρασκευής και της προσφοράς της τροφής συνδέονται στενά και με την αισθητική. Σε όλες τις κουλτούρες στην ιστορία του πολιτισμού, η προσφορά του γεύματος πάντα ακολουθούσε και ακολουθεί ένα κάποιο τελετουργικό που ενέχει ομορφιά. Η αισθητική αναφέρεται στην εμφάνιση του φαγητού, στα σερβίτσια και στα μαχαιροπίρουνα, στο στολισμό του τραπέζιού και του περιβάλλοντα χώρου. Ακόμα και οι κινήσεις και η εν γένει συμπεριφορά των ανθρώπων που σερβίρουν τους συνδαιτυμόνες είναι σε ένα βαθμό «χορογραφημένες», ώστε να αποπνέουν χάρη και λεπτότητα.

Στην ιαπωνική κουλτούρα, η έκφραση «τα μάτια θα γευθούν το φαγητό πριν από το στόμα» αποτελεί βασική αξία, η διαδικασία του σερβιρίσματος φτάνει στα όρια της τέχνης. Στη γνωστή τελετή του τσαγιού διασταυρώνονται η αρχιτεκτονική, η κηπουρική, η κεραμική, η υφαντουργία, η καλλιγραφία και η μαγειρική, καθώς και μυστικιστικού τύπου τέχνες, όπως το άναμμα μιας όμορφης φωτιάς και η γλυπτική στις στάχτες που δημιουργούνται από αυτή. Η παρουσίαση των εδεσμάτων γίνεται με μεγάλη προσοχή και λεπτότητα, προσδο-

κώντας στη δημιουργία μιας εικόνας απόλυτης ομορφιάς και αρμονίας. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, οι συνδαιτυμόνες καλούνται να απολαύσουν το αργό, αρμονικό ξετύλιγμα της παρούσας στιγμής, τη λιτή ομορφιά χώρων και αντικειμένων, τη γαλήνια και αποπνέουσα σεβασμό συνύπαρξη με τους άλλους.

Στη βαθιά επιρροή του φαγητού στον εσωτερικό μας κόσμο έρχεται να προστεθεί και το θέμα του ερωτισμού. Η σύγχρονη βιβλιογραφία βρίθει καταλόγων με τροφές που διεγείρουν την ερωτική διάθεση. Η έρευνα δείχνει ότι αυτά τα είδη των τροφών είναι ποικίλα και μάλλον, εντέλει, οι περισσότερες τροφές θα μπορούσαν να θεωρηθούν και αφροδισιακές. Αν και οι ειδικοί τείνουν να συμφωνούν ότι οι πιο υγιεινές τροφές είναι αυτές που βοηθούν και στην καλύτερη σεξουαλική δραστηριότητα, ίσως και εδώ ακόμα να υπάρχει χώρος για μια εξήγηση της σύνδεσης της τροφής με άλλες παραμέτρους. Ίσως είναι η σκηνοθέτηση του ρομαντικού δείπνου που συντελεί στη διαμόρφωση της ανάλογης διάθεσης: η αρμονική τοποθέτηση όμορφων αντικειμένων στο τραπέζι, ο στολισμός με λουλούδια, ο χαμηλός φωτισμός, το άναμμα κεριών, η απαλή μουσική, οι αναπαυτικές για το σώμα θέσεις και, βεβαίως, τα εδέσματα που αφορούν όλες τις αισθήσεις, ετοιμασμένα και σερβιρισμένα με ιδιαίτερη φροντίδα. Ίσως, ακόμα κρίσιμη παράμετρος να αποτελεί η σύνδεση αυτής της αισθητικής –και της φροντίδας που ενέχει– με την καλλιέργεια εσωτερικής ηρεμίας: η ενσύνειδη απόλαυση του παροντικού βιώματος λαμβάνει χώρα μέσα σε ένα είδος διαλογισμού από κοινού με τον Άλλον και με σημείο εστιασμού το στρωμένο τραπέζι.

Τη συνάντηση της τροφής με τις ανάγκες της ανθρώπινης ψυχής τη βρίσκουμε βαθιά ριζωμένη και στην αρχαιοελληνική μυθολογία. Σύμφωνα με ιδιαίτερα αγαπητό μύθο, στο τέλος της ζωής οι θνητοί, οι μνημένοι στα μυστήρια των θεών, συγγενείς τους πλέον, αγνοί και από ευγενική καταγωγή θα κάθονται στο τραπέζι των θεών ανθοστεφανωμένοι. Και όπως σχολιάζει με την αξεπέραστη ιδιαιτερότητά του ο Πλάτωνας στην *Πολιτεία*: αυτοί θα περνούν τον καιρό τους μέσα σε χαρούμενα συμπόσια «λες και η πιο ωραία ανταμοιβή της αρετής να μην μπορούσε να είναι άλλο από αιώνιο μεθύσι».

Ο καταξιωμένος συγγραφέας Ευάγγελος Ζουμπανέας, βασισμένος στην πολύχρονη επαγγελματική του πείρα, δημιούργησε έναν εύχρηστο και πρωτότυπο οδηγό διατροφής και μαγειρικής με σκοπό να διευκολύνει τη ζωή των ανθρώπων οι οποίοι επιθυμούν να τρέφονται υγιεινά.

Ο Σεφ... στο παρά πέντε επιλέγει και προτείνει:

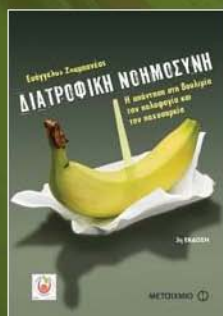
- Ιδέες και λύσεις για μικρά αλλά και μεγάλα γεύματα
- Ιδέες για την προετοιμασία γευμάτων χωρίς μαγείρεμα
- Εύκολες και νόστιμες συνταγές σε λιγότερο από 15 λεπτά
- Προτάσεις για τα ημερήσια και τα εβδομαδιαία μενού
- Οδηγίες για τη διασφάλιση ισορροπημένων διαιτολογίων
- Πίνακες και μεθοδολογία για την οργάνωση της καθημερινής διατροφής
- Ειδικά διαιτολόγια για παθολογικές καταστάσεις όπως υπέρταση, διαβήτης κ.ά.

...ο Ευάγγελος Ζουμπανέας, συνδυάζοντας τη βαθιά γνώση και την αγάπη του για τη διατροφή με τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, έρχεται να προτείνει πολύ εύκολα και γρήγορα πρωινό, σνακ και κυρίως γεύματα...

Την επόμενη φορά που θα πεινάσουν, οι αναγνώστες του βιβλίου δεν θα θέλουν να φάνε μια ακόμα λιπαρή τυρόπιτα ή ένα κρουασάν από το περίπτερο που θα τους γεμίσουν θερμίδες και κιλά.

Φίλιππος Παναζής, Αδέσμευτος Τύπος

ΕΠΙΣΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ



ISBN 978-960-99680-2-7

ISBN 978-960-501-278-6



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 5278