



ΘΕΜΙΣ ΚΑΡΔΙΟΛΑΚΑ

Μαμά, δεν τρώω «πράσινα»!

2η ΕΚΔΟΣΗ

Πρωτότυπες συνταγές για να τρώνε τα παιδιά λαχανικά



ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΘΕΜΙΣ ΚΑΡΔΙΟΛΑΚΑ

Μαμά, δεν τρώω
«πράσινα»!

Πρωτότυπες συνταγές για να τρώνε τα παιδιά λαχανικά

Φωτογραφίες συνταγών: Dimitris the Athens

Food stylists: Dimitris the Athens, Ελένη Καβάσιθα, Γιάννα Μαρματάκη

Κάθε γνήσιο αντίτυπο φέρει την υπογραφή της συγγραφέως.

Copyright © κειμένου: Θέμις Καρδιόλακα

Copyright © φωτογραφιών: Dimitris the Athens

Για τις φωτογραφίες των σελίδων 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56,
62, 68, 74, 80, 86, 92, 98, 104, 110, 116: © Shutterstock.com

Food stylists: Dimitris the Athens, Ελένη Καβάσιλα,
Γιάννα Μαρματάκη

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.

1η έκδοση: Οκτώβριος 2013

1η ανατύπωση: Απρίλιος 2014

Εκδοτική επιμέλεια: Αθηνά Λυρώνη
Δημιουργία εξωφύλλου – Σελιδοποίηση:
Δήμητρα Μυτσκίδου, Ιάκωβος Ψαρίδης
Επιμέλεια κειμένου: Κατερίνα Καπνίση

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056

e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-0154-3

Στη Μαρία μου και στον Νικόλα μου



Περιεχόμενα

Πρόλογος	5
Πρόλογος Δημήτρη Δελλή	7
Αγκινάρα	8
Φουσίλι με πέστο αγκινάρας	10
Μουσκάς με αγκινάρες	13
Αρακάς	14
Λιγκουίني με αρακά και ντομάτα	16
Ταρτάκια με αρακά	19
Καλαμπόκι	20
Τάρτα κοτόπουλου με καλαμπόκι	22
Πολύχρωμη σαλάτα με καλαμπόκι	25
Καρότο	26
Καροτόσουπα	28
Κέικ με καρότο	31
Κολοκυθάκι	32
Σοκολατένια μάφιν με κολοκυθάκι και καρότο	34
Γεμιστό μπιφτέκι γαλοπούλας με κολοκυθάκι	37
Κουνουπίδι	38
Κροκέτες μπακαλιάρου με κουνουπίδι	40
Μίνι φριτάτα	43
Κρεμμύδι	44
Onion rings	46
Ισπανική ομελέτα	49
Λάχανο	50
Πουβανλάκια με λάχανο	52
Κινέζικο ρύζι με λάχανο και γαρίδες	55
Μανιτάρι	56
Κροκέτες μανιταριού με κοτόπουλο	58
Ριζότο με μανιτάρια	61
Μελιτζάνα	62
Κεφτεδάκια με μελιτζάνα	64
Νιόκι καπρέζε με μελιτζάνα	67

Μπρόκολο	68
Παπαρδέλες με κιμά και μπρόκολο	70
Σουφλέ τυριών με μπρόκολο	73
Ντομάτα	74
Σπιτική πίτσα	76
Ντοματόπιτα	79
Παντζάρι	80
Σοκολατένιο κέικ με παντζάρι	82
Τσιπς παντζαριού	85
Πατάτα	86
Πουρές πατάτας	88
Πουρές σπανακιού και πουρές καρότου	88
Γεμιστές ψητές πατάτες	91
Πιπεριά	92
Ρολάκια με πιπεριά	94
Κινέζικο ρύζι	97
Πράσο	98
Μηλοπιτάκια με πράσο	100
Μπέργκερ με πράσο	103
Σπανάκι	104
Μπράουνις με σπανάκι	106
Μίνι μπέργκερ λαχανικών	109
Σπαράγγι	110
Σουφλέ με σπαράγγια	112
Σπαραγγοκεφτέδες	115
Φασολάκια	116
Spring rolls	118
Νουντλς	121
Διατροφικός πίνακας	122
Πίνακας τρόπου χρήσης λαχανικών	126
Βιογραφικό Δημήτρη Δελλή	127
Ευχαριστίες	128



Έχω μια απορία: πώς είναι δυνατόν τα παιδιά μου, τα οποία λατρεύω (όπως όλες μας άλλωστε), να με φέρνουν –πολλάκις– σε ημείο να δέλω να χτυπήσω το κεφάλι μου στον τοίχο, να τραβήξω τα μαλλιά μου, να φύγω από το σπίτι ή να αυτοπυρποληθώ; Και μην μου πει καμία ότι είμαι άσπλαχνη και άπονη μάνα, διότι αν υπάρχει έστω και μία από εσάς η οποία δεν έχει νιώσει τα ίδια ακριβώς συναισθήματα, την παρακαλώ να έρδει να με βρει προσωπικά και θα της δώσω τα δερμά μου ευχαρητήρια!

Θα μου πείτε τώρα, τι εκέση μπορούν να έχουν αυτά με ένα βιβλίο μαγειρικής. Θα εας απαντήσω ευδύς αμέσως. Όταν έχεις καδίσει και έχεις διαβάσει, ρωτήσει και ασχοληθεί με τη διατροφή του παιδιού σου, προσπαδώντας να το μεγαλώσεις με τον πιο υγιεινό τρόπο, διαλέγοντας τα καλύτερα υλικά για τη διατροφή του (ναι, ναι, για εσένα που τρέχεις στις βιολογικές λαϊκές αγορές μιλώ) και μαγειρεύοντας καθημερινώς φαγητά τα οποία θα βοηθήσουν στην καλύτερη δυνατή ανάπτυξή του, και εκείνο (το θρομπάιδο) είτε δεν τα τρώει είτε τα φτύνει (κυριολεκτικά) είτε –ακόμα χειρότερα– απαξιού να τα δοκιμάσει, ε τότε βρίσκεστε στην κατάσταση εκείνη την οποία περιέγραψα προωύτερα!

Και εσείς εκεί! Να επιμένετε να τα φάει ή να μαγειρεύετε άλλα φαγητά ή να το παρακαλάτε (ενώ στην ουσία θέλετε να του τρίψετε το πιάτο στη μούρη!): «Φά΄ το, Γιαννάκη, το επανακώρυζο και εγώ θα σου αγοράσω όλα τα καινούρια Ρλαγμοβίλ» ή «Δοκίμασε, Άννούλα μου, το μπρόκολο και θα σου φέρω όλο το σπίτι και το αγρόκτημα και το αυτοκίνητο της Μπάρμπι». Που κανονικά, αν ήταν ο άντρας εας ή η κολλητή εας φίλη, όχι μόνο δεν θα κάνετε καμία απολύτως προσπάθεια να φάνε το φαγητό το οποίο με τόση αγάπη και κόπο μαγειρέψατε, αλλά θα τους ρίχνατε και κανένα μπινελίκι, μπας και στρώσουν! Έλα, όμως, που αυτό δεν θα το κάνετε ποτέ στο μονάκριβο επλάχνο εας. Και θα προσπαθείτε (για πάντα) να το καταφέρετε να το δοκιμάσει αυτό το επανακώρυζο και το παλιομπρόκολο!

Και πείτε μου ειλικρινά: πόδες από εσάς δεν έχετε εκεφτεί: *Μα γιατί το σουβλάκι ή το μπέργκερ να μην είναι τόσο υγιεινά όσο ο αρκάς ή το καρτότο; Πόσο πιο εύκολη θα ήταν η ζωή μου;* (Είναι ακριβώς το ίδιο με το ερώτημα που κάνουμε όλες μας όταν θέλουμε να τσακίσουμε ένα προφιτερόλ, αλλά αντ' αυτού συμβιβάζομαστε με φρέσκα φρούτα για να καταπολεμήσουμε την υπογλυκαιμία που μας πιάνει τις απογευματινές ώρες συνήθως – και όχι μόνο!). Επειδή όμως δεν είναι υγιεινά και επειδή θέλετε το αστείρι εας να τρέφεται με τον καλύτερο τρόπο, γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο έγραψα αυτό το βιβλίο: για να μοιραστώ μαζί εας διάφορα «κόλπα» τα οποία έχω χρησιμοποιήσει κατά καιρούς προκειμένου να καταφέρω τον μικρό μου να φάει το μπρόκολο· επίσης, για να μοιραστώ μαζί εας συνταγές (διαφορετικές από τις κλασικές) τις οποίες έχω βρει, διαβάσει, τροποποιήσει ή έχω αυτοσκεδιάσει, ούτως ώστε να κάνετε τα παιδιά εας να αγαπήσουν τα λαχανικά (με τα οποία οι περισσότερες αντιμετωπίζουμε προβλήματα). Και αν δεν καταφέρετε να τα κάνουν να τα αγαπήσουν, θα τα ξεγελάσετε και θα τρώνε λαχανικά σε συνταγές όπου δεν θα μπορούσατε ποτέ να φανταστείτε ότι μπορούν να κρυφτούν!

Και θέλετε να εας πω και ένα μυστικό: Η διατροφή είναι καθαρά θέμα συνήθειας. Ότι συνηθίζουμε να τρώμε είναι τελικά και εκείνο που μας αρέσει. Οπότε, αν μπορούσατε να κάνετε τα μαμούνια εας να ξεκινήσουν να τρώνε λαχανικά φιλοκρυμμένα (όπως είναι στις περισσότερες συνταγές του βιβλίου), ούτως ώστε να έρθουν σε επαφή με τις γεύσεις των λαχανικών, θα δείτε ότι ειγά ειγά θα καταφέρετε να τους τα δίνετε ωμά ή στον ατμό, όπως είναι και το ιδανικό.

Ελπίζω να το απολαύσετε κι εσείς όσο και εγώ όταν το έγραφα, αλλά πολύ περισσότερο να το απολαύσουν (κυριολεκτικά) τα παιδιά εας.

Θέμις Καρδιόλακα

Η συγγραφική προσπάθεια του βιβλίου αυτού ξεκίνησε από τη φράση ενός παιδιού: «Μαμά, δεν τρώω πράσινα». Και η μαμά, στην προσπάθειά της να ξεπεράσει τις κακές διατροφικές συνήθειές του, έστω και με έμμεσο τρόπο, μπήκε στη διαδικασία να δημιουργήσει συνταγές ευχάριστες με τις οποίες το παιδί θα φάει τα λαχανικά που δεν του αρέσουν. Τη σημασία του βιβλίου αυτού μπορούμε να τη συνειδητοποιήσουμε μόνο αν καταλάβουμε πόσο σημαντική είναι η κατανάλωση λαχανικών από μικρή ηλικία.

Υπάρχουν τρεις βασικοί λόγοι για τους οποίους τα παιδιά πρέπει να τρώνε λαχανικά:

- περιέχουν πολλές βιταμίνες και μέταλλα
- είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και
- είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Οι βιταμίνες και τα μέταλλα είναι συστατικά απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Αναφέρονται αναλυτικά σε κάθε τρόφιμο στις σελίδες του βιβλίου και έχουν ουσιώδη ρόλο στη σωστή ανάπτυξη του παιδιού καθώς και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου (η δυσκοιλιότητα σε βάθος χρόνου μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα κακοήθειας στο έντερο) και δημιουργούν όγκο στο πεπτικό μειώνοντας την πείνα και προκαλώντας τάση για παχυσαρκία. Στην Ελλάδα η παχυσαρκία βρίσκεται σε πολύ υψηλά επίπεδα και μία από τις αιτίες είναι η χαμηλή λήψη φυτικών ινών. Επίσης, οι φυτικές ίνες χαμηλώνουν τον γλυκαιμικό δείκτη των τροφών, μειώνοντας την τάση του οργανισμού για σακχαρώδη διαβήτη, και ανεβάζουν την καλή χοληστερίνη, η οποία προφυλάσσει την καρδιά και τα αγγεία από αγγειακά νοσήματα.

Τέλος, τα αντιοξειδωτικά αποτελούν ένα επιπλέον σημαντικό συστατικό των λαχανικών. Για να καταλάβουμε τη σημασία τους, θα σας περιγράψω πολύ σύντομα τι είναι η οξείδωση. Στην καθημερινότητά μας, κατά τη φυσιολογική λειτουργία της αναπνοής, δημιουργούνται στον οργανισμό κάποιες ουσίες που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου. Οι ελεύθερες ρίζες είναι υποπροϊόντα που δημιουργούνται όταν το οξυγόνο χρησιμοποιείται για την παραγωγή ενέργειας από τα κύτταρα. Πρόκειται για ιδιαίτερα ασταθή μόρια που αντιδρούν με τα μόρια των πρωτεϊνών, του DNA και των κυττάρων προκαλώντας βλάβες σε διάφορους ιστούς.

Οι ελεύθερες ρίζες οξυγόνου σε συνδυασμό με τη μόλυνση, τα συντηρητικά που περιέχουν οι περισσότερες τροφές, και τον καπνό που πολλές φορές ανασαίνουμε χωρίς να καπνίζουμε δημιουργούν οξείδωση στο τοίχωμα των αγγείων και σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού. Η οξείδωση είναι ένας σημαντικός παράγοντας καταστροφής των κυττάρων που ευοδώνει τις ασθένειες. Τα αντιοξειδωτικά βρίσκονται στη φύση, στα λαχανικά, στα φρούτα, στα ψάρια, στο ελαιόλαδο κ.λπ. και η λήψη τους ανταγωνίζεται τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου εξουδετερώνοντας την τοξική τους δράση. Άρα η λήψη λαχανικών με την ταυτόχρονη συνολικότερα σωστή διατροφή παρέχουν πολλά αντιοξειδωτικά που εμποδίζουν την οξείδωση και προάγουν την καλή υγεία. Δυστυχώς, στη φύση η υγιεινή τροφή δεν είναι πάντα και η καλύτερη στη γεύση. Και έτσι είναι συνηθισμένο φαινόμενο στις μικρές ηλικίες, τροφές τόσο σημαντικές όπως τα λαχανικά να μην καταναλώνονται επαρκώς.

Εδώ λοιπόν μπαίνει το ταλέντο και η φαντασία της συγγραφέως, η οποία κατάφερε να δημιουργήσει νόστιμες συνταγές με λαχανικά, γεφυρώνοντας το χάσμα ανάμεσα στο ωραίο και το υγιεινό. Πρόκειται για μια αξιέπαινη προσπάθεια, διαφορετική, δουλεμένη με αγάπη και φαντασία που θα κάνει τη ζωή πολλών μαμάδων ευκολότερη. Τα παιδιά πρέπει να τρώνε λαχανικά και στο βιβλίο αυτό θα βρείτε όλα τα μυστικά για να τα πείσετε χωρίς κόπο.

Μπορεί το φαγητό να μην είναι το σημαντικότερο πράγμα στον κόσμο αλλά είναι σίγουρα στενά συνδεδεμένο με την υγεία μας. Και η υγεία μας είναι ό,τι σημαντικότερο έχουμε. Πολύ δε περισσότερο η υγεία των παιδιών μας. Αναμφισβήτητο η εκπαίδευση σε μια σωστότερη διατροφή είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που οφείλουμε στα παιδιά μας.

Δημήτρης Δελλής, Ειδικός Παθολόγος-Διατροφολόγος



Αγκινάρα

ΟΚ. Δεν ξεκινάμε με το πιο εύκολο λαχανικό, αλλά τι να κάνω που αλφαθητικά αυτό είναι πρώτο; Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα το βλαστάρι σας να μην την αγαπήσει ποτέ, αλλά εσείς την προσπάθειά σας οφείλτε να την κάνετε. Με λαχανικά όπως η αγκινάρα θα πρέπει να είστε πιο ευρηματικές ή θα πρέπει να τα μαγειρεύετε σε συνδυασμό με υλικά τα οποία θα είναι πιο ελκυστικά για το μικρό σας. Και επειδή ο σκοπός αγιάζει τα μέσα, τι είναι λίγο βουτυράκι παραπάνω αν είναι να κάνετε το παιδί σας να ωφεληθεί από τα θρεπτικά συστατικά της αγκινάρας;

*Οδηγία προς
ταΐστρο μανά Νο1*

Όταν σκοπεύετε να ταΐσετε το παιδί σας κάτι καινούριο ή κάτι το οποίο ξέρετε ότι πιθανότατα θα αρνηθεί να φάει, φροντίστε να το ταΐσετε όταν θα είναι πεινασμένο. Κατά προτίμηση, πολύ πεινασμένο!

“ Τι μας προσφέρει η αγκινάρα (από τον Ειδικό Παθολόγο-Διατροφολόγο Δ. Δελλή)

- ✓ Είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, Β1, Β2, Β3, C και φολικό οξύ.
- ✓ Έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο και ανόργανο φώσφορο.
- ✓ Είναι υψηλή σε αντιοξειδωτικά.
- ✓ Αποτελεί πολύ καλή πηγή διατροφικών ινών.
- ✓ Βοηθά στην πρόληψη/θεραπεία του καρκίνου.
- ✓ Αδειάζει το παχύ έντερο.
- ✓ Είναι γνωστό πως μειώνει τη χοληστερίνη.
- ✓ Ουσιαστικά δεν έχει λιπαρά.
- ✓ Μπορεί να βοηθήσει στην αποτοξίνωση του ήπατος και της χοληδόχου κύστης.
- ✓ Είναι χαμηλή σε νάτριο.

Επιλέγουμε αγκινάρες που

Έχουν μικρούς προς μεσαίους, συμπαγείς βολβούς σε έντονο πράσινο χρώμα.

Έχουν μεγάλο βάρος σε σχέση με το μέγεθός τους.

Αποφεύγουμε αγκινάρες που

Έχουν καφέ στίγματα ή κηλίδες.

Είναι υπερβολικά μαλακές.

Πώς διατηρούμε τις αγκινάρες

Τις αποθηκεύουμε -χωρίς να τις έχουμε πλύνει- σε πλαστικές σακούλες στη θέση του ψυγείου για τα λαχανικά. Θα διατηρηθούν για περίπου 2 εβδομάδες. Κόβουμε το κοτσάνι μόνο όταν είμαστε έτοιμες να τις χρησιμοποιήσουμε (αν το κόψουμε νωρίτερα, μπορεί το κάτω μέρος τους να μαυρίσει).

Συμβουλή μαγειρικής

Οι αγκινάρες μένουν σχετικά σταθερές σε εμφάνιση για εβδομάδες, αλλά η γεύση τους επηρεάζεται αρνητικά από τη στιγμή

που κόβεται το κοτσάνι τους. Για μέγιστη γεύση και τρυφερότητα, μαγειρέψτε τις το συντομότερο δυνατόν.

Εποχή της αγκινάρας Από Φεβρουάριο έως Απρίλιο

Mommy tip

Σε κάποιες περιπτώσεις η αγκινάρα βοηθά στις ημικρανίες και κάνει και το δέρμα να λάμπει. Μήπως να την εντάξετε στη διατροφή σας σε ευχότερη βάση; Τα παυείπωνα κοστίζουν, για να μην μιλήσω για τις κρέμες προσώπου!

φουσίλι με πέστο αγκινάρας

για 4 μερίδες

- 1 κούπα βρασμένες αγκινάρες
- 400 γρ. φουσίλι
- ¼ της κούπας κουκουνάρια
- ½ κούπα παρμεζάνα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ¼ της κούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

1. Βράζουμε τις αγκινάρες μέχρι να μαλακώσουν (τις ελέγχουμε με ένα πιρούνι).
2. Σε αντικολλητικό τηγάνι ρίχνουμε τα κουκουνάρια και τα καβουρδίζουμε σε δυνατή φωτιά (περίπου 1 λεπτό), μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα.
3. Ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά μαζί με τα κουκουνάρια και τις αγκινάρες στο μίξερ και τα πολτοποιούμε.
4. Βράζουμε τα φουσίλι. Πριν τα σουρώσουμε, κρατάμε μία κούπα από το νερό στο οποίο έβρασαν.
5. Ρίχνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι (ή στην κατσαρόλα) τα ζυμαρικά, το πέστο και λίγο από το νερό που έχουμε κρατήσει (πρέπει η σάλτσα να είναι λίγο αραιή).

Τιπ

Μπορείτε να αποθηκεύσετε το πέστο σε ένα βαζάκι στο ψυγείο σας για 4-5 ημέρες.





Κολοκυθάκι

Η προσπάθειά σας ώστε τα «θηριάκια» σας να αγαπήσουν τα λαχανικά να ξέρετε ότι θα είναι μια διαδικασία αργή και επίπονη. Δεν μπορείτε ξαφνικά να αρχίσετε να δίνετε στο παιδί μεγάλες ποσότητες λαχανικών τα οποία δεν τρώει. Πρέπει λοιπόν να ενσωματώνετε τα λαχανικά στα φαγητά σε μικρές ποσότητες, μέχρι να συνηθίσει το παιδί τη γεύση, και σιγά σιγά θα προσθέτετε μεγαλύτερες ποσότητες. «Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι» δεν λένε;

*Οδηγία προς
τα παλιότερα μανά Νο5*

Όταν μαγειρεύετε κάτι στο παιδί σας για πρώτη φορά, μην το σερβίρετε σε μεγάλη ποσότητα. Ξεκινήστε με μία μικρή κουταλιά του γλυκού. Είναι εντελώς διαφορετικό να πείσετε το ξεροκέφαλό σας να φάει μία μικρή κουταλιά από να το πείσετε να φάει ένα ολόκληρο πιάτο!

“ Τι μας προσφέρει το κολοκυθάκι (από τον Ειδικό Παθολόγο-Διατροφολόγο Δ. Δελλή)

- ✓ Έχει αντιοξειδωτικά οφέλη ως εξαιρετική πηγή μαγγανίου, βιταμίνης C, πολύ καλή πηγή β-καροτίνης και καλή πηγή ψευδαργύρου και καροτενοειδών (λουτεΐνη και ζεαξανθίνη).
- ✓ Έχει καλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες της ομάδας B καθώς και σε μεταλλικά στοιχεία.
- ✓ Οι βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά του μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του καρκίνου και καρδιακής νόσου.
- ✓ Βοηθά στην πρόληψη παθήσεων όπως το σκορβούτο και ο μωλωπισμός, που προκαλούνται από την έλλειψη βιταμίνης C, καθώς και στην πρόληψη της σκλήρυνσης κατά πλάκας.
- ✓ Βοηθά στην προστασία κατά του καρκίνου του παχέος εντέρου.
- ✓ Δεν έχει λιπαρά ούτε χοληστερόλη.
- ✓ Αποτελεί πολύ καλή πηγή καλίου.
- ✓ Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.

Επιλέγουμε κολοκυθάκια που

Είναι μικρού έως μεσαίου μεγέθους.
Είναι σφικτά, λεπτά και λεία με έντονο χρώμα.
Έχουν ακόμη πάνω τους ανθούς.

Αποφεύγουμε κολοκυθάκια που

Έχουν στίγματα, φθορές ή σκαμμένο φλοιό.
Έχουν θαμπή επιφάνεια (συνήθως έχουν υπερμεγέθεις σπόρους και στεγνή, ινώδη σάρκα).
Είναι πολύ μεγάλα και έχουν πλαδαρή ή σπογγώδη υφή.

Πώς διατηρούμε τα κολοκυθάκια

Τα κολοκυθάκια μπορούν να αποθηκευθούν στο ψυγείο ή να διατηρηθούν σε θερμοκρασία δωματίου. Τα αποθηκεύουμε, χωρίς να τα πλύνουμε, σε διάτρητη, πλαστική σακούλα στο συρτάρι για τα λαχανικά του ψυγείου μας. Δεν θα πρέπει να μείνουν στο ψυγείο πάνω από 3 ημέρες.

Συμβουλή μαγειρικής

Για να μην πετάγεται το λάδι όταν τηγανίζετε κολοκυθάκια

(αυτό συμβαίνει γιατί το κολοκυθάκι έχει πολύ νερό), κόψτε τα σε ροδέλες, βάλτε τα στο σουρωτήρι, αλατίστε τα και αφήστε τα 20 λεπτά να στραγγίσουν πριν τα τηγανίσετε.

Εποχή του κολοκυθιού

Από Απρίλιο έως Σεπτέμβριο

Mommy tip

Αναζωογονητική μάσκα προσώπου

Ρίξτε στο μπλέντερ 1 μικρό κολοκυθάκι με ¼ της κούπας νερό, ανακατέψτε καλά και στραγγίξτε. Σε έναν μύλο του καφέ, αλέστε 5 κ. σ. βρόμη μέχρι να γίνει σαν εκρόνη. Αναμείξτε 1-2 κ. σ. βρόμης με αρκετό υγρό κολοκυθάκι και αφήστε τα να πήξουν για 1 λεπτό. Απλώστε το μείγμα στο πρόσωπο και στον λαιμό σας για 20-30 λεπτά. Ξεβγάλτε με χλιαρό νερό.

σοκολατένια μάφιν με κολοκυθάκι και καρότο

για 20 μάφιν

- 1 κούπα κολοκυθάκι, τριμμένο
- 1 κούπα καρότο, τριμμένο
- 1¼ της κούπας βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 1½ κούπα ζάχαρη
- 2½ κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¾ της κούπας κακάο
- ½ κούπα γιαούρτι
- 2 αυγά
- 1 κ. γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ. γ. μαγειρική σόδα
- 1 κ. γ. βανίλια
- ½ κ. γ. αλάτι

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
2. Σε ένα μπολ χτυπάμε με το μίξερ το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν αφράτα.
3. Προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά και χτυπάμε καλά.
4. Ρίχνουμε τη βανίλια.
5. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το κακάο, το μπέικιν πάουντερ, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι. Τα προσθέτουμε στο μείγμα με το βούτυρο.
6. Προσθέτουμε και το γιαούρτι.
7. Όταν το μείγμα γίνει ομοιογενές, ρίχνουμε μέσα το κολοκυθάκι και το καρότο και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα.
8. Σε σκεύος (ή θήκες) για cupcakes γεμίζουμε με το μείγμα κατά τα ¾.
9. Ψήνουμε για 20-22 λεπτά (ελέγχουμε με μια οδοντογλυφίδα, που πρέπει να βγει καθαρή).
10. Τα αφήνουμε να κρυώσουν για 15 λεπτά και τα αφαιρούμε από τις θήκες.



κεφτεδάκια με μελιτζάνα

για 4 μερίδες

- 1 μεγάλη μελιτζάνα
- 2 αυγά, χτυπημένα
- $\frac{2}{3}$ της κούπας παρμεζάνα
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένο
- 1 κούπα γαλέτα
- 1 κ. σ. ελαιόλαδο
- Ρίγανη
- Δεντρολίβανο
- Θυμαρί
- Αλάτι, πιπέρι

1. Κόβουμε τη μελιτζάνα σε ροδέλες, την αλατίζουμε και την αφήνουμε να στραγγίξει για 20 λεπτά.
2. Ξεβγάζουμε τις ροδέλες και τις στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας.
3. Τις σοτάρουμε στα λάδι και σε $\frac{1}{2}$ κούπα νερό μέχρι να μαλακώσουν.
4. Τις αποσύρουμε από τη φωτιά και τις κόβουμε σε πολλά μικρά κομμάτια. Τις αφήνουμε να κρυώσουν.
5. Ρίχνουμε τα μυρωδικά στο μίξερ και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν όσο πιο ψιλοκομμένα γίνεται.
6. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά εκτός από τη γαλέτα.
7. Προσθέτουμε κατόπιν τη γαλέτα και ανακατεύουμε.
8. Πλάθουμε τα κεφτεδάκια.
9. Τα τηγανίζουμε (χωρίς να τα αλευρώσουμε) σε καυτό λάδι για 2 λεπτά ή τα τοποθετούμε σε λαδόκολλα και τα ψήνουμε τα για 50-60 λεπτά στους 200°C. Στη μισή ώρα τα γυρίζουμε από την ανάποδη).

Tip

Αν δεν έχετε εύκαιρα όλα τα μυρωδικά, χρησιμοποιήστε
ότι υπάρχει στην κουζίνα σας.



σοκολατένιο κέικ με παντζάρι

για 4 μερίδες

- 400 γρ. ωμά παντζάρια, τριμμένα
- 250 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 330 γρ. μαλακή καστανή ζάχαρη
- 4 αυγά
- 250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κ. γ. μπέικιν πάουντερ
- 3 κ. σ. κακάο
- 150 γρ. κουβερτούρα, τριμμένη
- ½ κ. σ. βανίλια
- Ζάχαρη άχνη (προαιρετικά)

Tip

Μην διανοηθείτε να αναφέρετε ότι αυτό το κέικ έχει μέσα παντζάρι! Δεν υπάρχει καμία περίπτωση να το καταλάβουν!

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με μίξερ το βούτυρο και τη ζάχαρη.
3. Ρίχνουμε ένα ένα τα αυγά και χτυπάμε καλά για 3 λεπτά.
4. Προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το κακάο και ανακατεύουμε καλά.
5. Προσθέτουμε τα παντζάρια και την τριμμένη κουβερτούρα και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε μέσα και τη βανίλια.
6. Βάζουμε τη μάζα σε ένα ταψί ή μπιφανάκι (που έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει) και ψήνουμε για 50-55 λεπτά (το κέικ είναι έτοιμο όταν τρυπώντας το με μια οδοντογροιά, αυτή βγαίνει καθαρή).
7. Γαρνίζουμε με ζάχαρη άχνη (προαιρετικά).



ρολάκια με πιπεριά

για 24 ρολάκια

- 2 χρωματιστές πιπεριές (κόκκινες, κίτρινες, πορτοκαλί ή πράσινες)
- 120 γρ. κατίκι ή μαλακή φέτα
- Φύλλο κρούστας

1. Ψήνουμε τις πιπεριές στους 180°C για 35-40 λεπτά.
2. Τις βγάζουμε από τον φούρνο, τις αφήνουμε να κρυώσουν και τις ξεφλουδίζουμε.
3. Τις κόβουμε σε 12 κομμάτια (6 λωρίδες τις οποίες κόβουμε στη μέση).
4. Κόβουμε το φύλλο ανά 10 εκατοστά.
5. Αλείφουμε κάθε πιπεριά με 1 κ. γ. τυρί.
6. Τις τυλίγουμε με το φύλλο κρούστας.
7. Τηνάζουμε σε ζεμάδα πόρδι για 1 λεπτό.
8. Απλώνουμε τα ρολάκια σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε.



μηλοπιτάκια με πράσο

για 15-20 κομμάτια

- 50 γρ. πράσο, βρασμένο
- 2 μήλα
- 40 γρ. μαλακή καστανή ζάχαρη
- Κανέλα
- Μέλι
- Φύλλο σφολιάτας

1. Κόβουμε τα μήλα σε ροδέλες του 1 εκ. και τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 15 λεπτά.
2. Βράζουμε το πράσο για 10 λεπτά.
3. Ρίχνουμε τα μήλα, το πράσο, τη ζάχαρη και την κανέλα στο μίξερ και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.
4. Κόβουμε το φύλλο σφολιάτας σε ό,τι σχήμα προτιμάμε (απογύγλια, τρίγωνα).
5. Γεμίζουμε με το μείγμα, προσθέτουμε λίγο μέλι και τυλίγουμε το μηλοπιτάκι.
6. Ψήνουμε στους 160°C στον αέρα για 20-25 λεπτά (μέχρι να ροδίσουν).

Tip

Αν θέλετε, μπορείτε να τα πασπαλίσετε με άχνη ζάχαρη από πάνω.





νουντλς

για 4-5 μερίδες

- 1½ κούπα φασολάκια
- 500 γρ. σουτόν νουντλς ή 400 γρ. νουντλς αυγού ή 400 γρ. νουντλς ρυζιού
- 3 κούπες λάχανο
- 1½ κούπα καρότα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
- ¼ της κούπας σόγια σος
- 4 κ. σ. αραβοσιτέλαιο
- ¼ της κούπας γουόκ σος
(εναλλακτικά 3 κ. σ. όιστερ σος και 2 κ. σ. γλυκιά σόγια σος)
- Αλάτι, πιπέρι

1. Σε ένα γουόκ (ή σε μια κατσαρόλα) τσιγαρίζουμε το σκόρδο στο λάδι σε χαμηλή φωτιά και μόλις το σκόρδο ροδίσει, το αφαιρούμε.
2. Ρίχνουμε το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε σε χαμηλή φωτιά για 2 λεπτά.
3. Ρίχνουμε τα καρότα και ανακατεύουμε για 5-7 λεπτά και στη συνέχεια τα φασολάκια. Σκεπάζουμε το γουόκ (ή την κατσαρόλα) και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν για 10 λεπτά.
4. Ρίχνουμε το λάχανο και ανακατεύουμε για άλλα 2 λεπτά.
5. Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά.
6. Μαγειρεύουμε τα νουντλς σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
7. Ρίχνουμε τα νουντλς μέσα στο γουόκ και προσθέτουμε τη σόγια, τη γουόκ σος (ή την όιστερ σος και τη γλυκιά σόγια σος) και πιπέρι. Τα τοποθετούμε πάνω στο μείγμα και ανακατεύουμε για 2 λεπτά.
8. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε λίγο αλάτι αν χρειάζεται.

Τip

Αυτή η συνταγή ενδείκνυται για να χρησιμοποιήσετε ό,τι λαχανικό επιθυμείτε. Αν το παιδί σας δεν τρώει το καρότο, μπορείτε αντ' αυτού να βάλετε μέσα κολοκυθάκι, μπρόκολο, αρακά ή πιπεριά. Επίσης, μπορείτε να προσθέσετε γαρύφαλα, κοτόπουλο, μοσχάρι ή χοιρινό.

Βιταμίνες	Τι προσφέρουν στον οργανισμό	Σύνδρομο έλλειψης
Βιταμίνη Α (προβιταμίνες: καροτενοειδή, ιδίως β-καροτένιο)	• Κάνει καλό στην όραση και ενισχύει ιδιαίτερα τη βραδινή. • Προστατεύει από τις λοιμώξεις. • Είναι ωφέλιμη για το δέρμα. • Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. • Προστατεύει τα κύτταρα του εντέρου από τις βλαβερές επιπτώσεις των ελεύθερων ριζών. • Βοηθάει στην ανάπτυξη του σώματος. • Κάνει καλό στα οστά. • Αποτρέπει την απώλεια ακοής.	Παιδιά: χαμηλή προσαρμογή στο σκοτάδι, ξηροστομία, αναστολή ανάπτυξης. Ενήλικες: νυκταλωπία, ξηροδερμία.
Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη)	• Παίζει σημαντικό ρόλο στη διέγερση των γνωστικών λειτουργιών. • Αυξάνει την ενέργεια του σώματος. • Βοηθάει στην αφομοίωση των υδατανθράκων. • Συμβάλλει στη διατήρηση της σταθερότητας της καρδιάς και των μυών. • Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. • Βελτιώνει την ικανότητα του σώματος να αντέχει σε συνθήκες στρες.	Μπέρι-μπέρι, μυϊκή αδυναμία, ανορεξία, ταχυκαρδία, μεγεθυμένη καρδιά, οίδημα.
Βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη)	• Βοηθάει στις ημικρανίες. • Συμβάλλει στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. • Ενισχύει την παραγωγή ενέργειας. • Λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό με την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών (επιβλαβείς ενώσεις στο σώμα, που μπορούν να βλάψουν τα κύτταρα και το DNA). • Διατηρεί τους βλεννογόνους του πεπτικού συστήματος. • Κάνει καλό στα μάτια, τα νεύρα, τους μυς και το δέρμα. • Αποτρέπει την ανάπτυξη καταρράκτη.	Χείλωση, γλωσσίτιδα, υπεραιμία και οίδημα των φαρυγγικών και στοματικών βλεννωδών μεμβρανών, γωνιαία στοματίτιδα, φωτοφοβία.
Βιταμίνη Β3 (νιασίνη)	• Ελέγχει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. • Διατηρεί το δέρμα υγιές. • Βοηθά στην καλή λειτουργία του νευρικού και πεπτικού συστήματος. • Μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης. • Συμβάλλει στη διαδικασία των καύσεων του λίπους του σώματος. • Βοηθάει στην πρόληψη καρδιακών παθήσεων.	Πελλάγρα, διάρροια, δερματίτιδα, διανοητική σύγχυση ή άνοια.
Βιταμίνη Β6 (πυριδοξίνη, πυριδοξάλη, πυριδοξαμίνη)	• Είναι σημαντική για το αίμα και πολλούς ιστούς σε όλο το σώμα. • Είναι απαραίτητη για την παραγωγή αντισωμάτων. • Στηρίζει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων στο νευρικό μας σύστημα (είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου). • Προωθεί τη σωστή κατανομή των σακχάρων και των αμύλων στο σώμα. • Βοηθά τα επίπεδα ελέγχου της ομοκυστεΐνης στο αίμα (η ομοκυστεΐνη είναι αμινοξύ που σχετίζεται με καρδιακή νόσο). • Διατηρεί το σάκχαρο του αίματος σε φυσιολογικά όρια.	Δερματίτιδα, γλωσσίτιδα, σπασμοί.

Βιταμίνες	Τι προσφέρουν στον οργανισμό	Σύνδρομα έλλειψης
Βιταμίνη B9 (φολικό οξύ)	- Διατηρεί το αίμα υγιές. - Βοηθάει στην ανάπτυξη και στον σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην αποτροπή αναιμίας. - Απαιτείται για την παραγωγή και τη συντήρηση των νέων κυττάρων (είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά τη βρεφική ηλικία και την εγκυμοσύνη). - Είναι ζωτικής σημασίας για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. - Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική και συναισθηματική υγεία.	Μεγαλοβλαστική αναιμία, διάρροια, κόπωση, κατάθλιψη, σύγχυση.
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)	- Προστατεύει τα οστά, τα δόντια και τα ούλα. - Βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα. - Προστατεύει τα κύτταρα του εντέρου από τις βλαβερές επιπτώσεις των ελεύθερων ριζών. - Είναι το ιδανικό φάρμακο για τη θεραπεία του σκορβούτου. - Χωρίς αυτήν δεν μπορεί να συντεθεί κολλαγόνο στο σώμα (ένα σημαντικό δομικό συστατικό των αιμοφόρων αγγείων, των τενόντων, των συνδέσμων και των οστών). - Παίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση ενός νευροδιαβιβαστή, της νορεπινεφρίνης (οι νευροδιαβιβαστές είναι κρίσιμης σημασίας για τη λειτουργία του εγκεφάλου και επίσης επηρεάζουν τη διάθεση). - Είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό αντιοξειδωτικό.	Σκορβούτο, απώλεια όρεξης, κόπωση, καθυστερημένη επούλωση τραυμάτων, αιμορραγία ούλων, αυθόρμητη ρήξη των τριχοειδών αγγείων.
Βιταμίνη D	- Είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά γιατί αν δεν λαμβάνεται βιταμίνη D, δεν μπορούν να αναπτυχθούν τα οστά φυσιολογικά. - Αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου από τον οργανισμό. - Βοηθά στη διατήρηση υγιούς δέρματος. - Συμβάλλει στην υγεία των δοντιών. - Μειώνει τον κίνδυνο για χρόνιες ασθένειες.	Παιδιά: ραχίτιδα. Ενήλικες: οστεοπόρωση.
Βιταμίνη E	- Βοηθάει στη θεραπεία των πληγών, στην πρόληψη της στεριότητας και στη διάλυση των θρόμβων στο αίμα. - Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. - Έχει προστατευτική δράση πάνω στην επιδερμίδα. - Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στην ουροδόχο κύστη. - Προστατεύει ενάντια στον καρκίνο του προστάτη. - Δρα ευεργετικά όσον αφορά το Αλτσχάιμερ. - Βοηθά στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων. - Προστατεύει το δέρμα από την υπεριώδη ακτινοβολία. - Βοηθάει στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών.	Βρέφη: αναιμία. Παιδιά και ενήλικες: νευροπάθεια και μυοπάθεια.
Βιταμίνη K	- Είναι ουσιώδης για την παραγωγή πρωτεϊνών πήξης του αίματος. - Ενισχύει την υγεία των οστών. - Βοηθάει στην πρόληψη της μετεμνηνοπαυσιακής οστικής απώλειας.	Παιδιά: αιμορραγική πάθηση των νεογνών. Ενήλικες: ατελής πήξη αίματος.

Θέλω να ευχαριστήσω από την καρδιά μου πολύ πολύ τους:

- Δημήτρης & Θανάσης (βλ. αδέρφια, οι οποίοι ήταν οι μοναδικοί που πίστεψαν πραγματικά από την αρχή σε αυτό το βιβλίο).
- Ελένη (βλ. μάνα –που είναι μόνο μία-, της οποίας οι στιλιστικές πινελιές έδωσαν έναν άλλον τόνο στο εικαστικό αποτέλεσμα αυτής της έκδοσης).
- Μαρία (βλ. πεθερά, της οποίας η βοήθεια στην κουζίνα τις ημέρες της φωτογράφισης ήταν καθοριστική).
- Αλεξάνδρα, Αλίκη, Αντονέλλα, Άννες, Βέρα, Βικτωρία, Γιούλη, Δάφνη, Δώρα, Ελένη, Εύες, Έφη, Ιωάννα, Κυβέλη, Μαρία, Ματίνα, Μυρτώ, Νατάσα, Ντίμη, Σοφία, Σώτια, Χριστίνα, Φανή (βλ. πολυαγαπημένες φίλες, οι οποίες, καθεμία με τον τρόπο της, ήταν δίπλα μου σε αυτήν την πρώτη μου συγγραφική προσπάθεια).
- Γιάννα & Νατασούλα (βλ. ξαδέλφες, οι οποίες «ξεπατώθηκαν» τις ημέρες της φωτογράφισης).
- «Πειραματόζωα» (βλ. φίλοι και συμμαθητές των παιδιών μου, οι οποίοι δοκίμασαν και έκριναν δεκάδες συνταγές –θέλοντας και μη- για να μπορέσω να καταλήξω σε αυτές που τελικά περιλαμβάνονται στο βιβλίο).
- Dimitris the Athens (βλ. φωτογράφος/photohunter –αλλά και δεινός μάγειρας, παρακαλώ-, του οποίου οι φωτογραφίες για το βιβλίο είναι απλώς τέλειες!).

Και last (but not least) τον Χρήστο (βλ. σύζυγος, ο οποίος δεν δοκίμασε ούτε μία από τις 150 περίπου συνταγές που ετοιμάστηκαν για το βιβλίο. Και αυτό, όχι γιατί προτίμησε την ασφαλέστερη γευστική επιλογή ενός rib eye steak, αλλά γιατί απλώς έχει απόλυτη εμπιστοσύνη στις μαγειρικές μου δεξιότητες! Με τέτοια υποστήριξη πώς να μην είμαι αισιόδοξη για αυτό μου το εγχείρημα!).

Και με αφορμή τη δεύτερη έκδοση του βιβλίου, θέλω να ευχαριστήσω ξεχωριστά τρεις πολυαγαπημένους μου φίλους, των οποίων οι ενέργειες βοήθησαν στην τόσο γρήγορη επανέκδοσή του:

- Δέσποινα (βλ. Βανδή, που με στήριξε με το δικό της μοναδικό τρόπο από την πρώτη μέρα της έκδοσης).
- Άρτεμις (βλ. Πάνου, η οποία βρίσκεται παντού –κυριολεκτικά– και έχει εξελιχθεί πλέον στον προσωπικό μου PR άνθρωπο. Μα πώς να αναθεωρήσεις τον επαγγελματικό σου προσανατολισμό;).
- Αντρέα (βλ. Δερμιτζάκης, ο οποίος έκανε διάσημο το κέικ παντζαριού – ξέρει αυτός!).

Ευχαριστούμε πολύ για τη διάθεση των οικιακών ειδών που χρησιμοποιήθηκαν στη φωτογράφιση τις εταιρείες:



Μαμά, δεν τρώω «πράσινα»!

Πρωτότυπες συνταγές για να τρώνε τα παιδιά λαχανικά



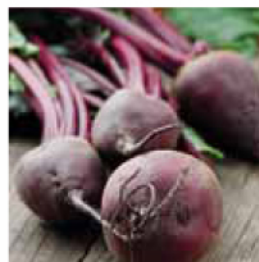
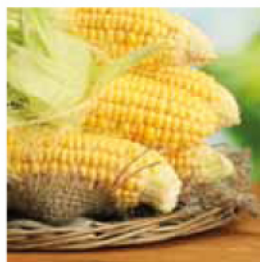
Φανταστείτε το εξής σκηνικό: Είστε στην κουζίνα σας και αναρωτιέστε τι να μαγειρέψετε για το παιδί σας. Σκέφτεστε (πάντα): *Να φτιάξω κάτι υγιεινό*. Εύγε, κυρίες μου! Η επόμενη σας σκέψη είναι ότι αυτό το «υγιεινό» πρέπει να περιλαμβάνει αναγκαστικά κάτι σε λαχανικό. Όμορφα. Και σε αυτό το σημείο ξεκινάει ο γολγοθάς σας! Διότι το σπλάχνο σας ακούει ή βλέπει «πράσινα» και το βάζει στα πόδια. Και μην μου πείτε ότι δεν είναι έτσι, διότι διαφορετικά αυτή τη στιγμή δεν θα κρατούσατε αυτό το βιβλίο στα χέρια σας!

Παρ' όλα αυτά, εσείς καθημερινά προσπαθείτε να πείσετε το καμάρι σας να φάει λίγο μπροκολάκι, λίγο παντζάρι, λίγο σπανάκι. Αυτό όμως εκεί! Τίποτα! Ή που δεν θα τα ακουμπήσει ή που θα τα φτύσει (στην κυριολεξία)! Και εσείς είστε ένα βήμα πριν από τα ηρεμιστικά ή πριν να χτυπήσετε το κεφάλι σας στον τοίχο. Δεν είναι ανάγκη, αγαπητές μου.

Πρώτον, δεν είστε οι μόνες. Σκεφτείτε ότι υπάρχουν εκατοντάδες άλλες μανούλες σαν εσάς που δεν μπορούν να καταφέρουν τα παιδιά τους να φάνε λαχανικά. Αυτή και μόνο η σκέψη αρχικά πρέπει να σας ηρεμεί, διότι δεν βασανίζετε μόνες σας. Στο διπλανό σπίτι, στο παρακάτω τετράγωνο, 200 χλμ. μακριά σας, υπάρχει άλλη μία ταλαίπωρη μάνα η οποία βρίσκεται στην ίδια ακριβώς κατάσταση. Νιώσατε καλύτερα ήδη;

Δεύτερον, γι' αυτόν τον λόγο είναι το συγκεκριμένο βιβλίο εδώ. Για να σας μάθει διάφορα «κόλπα» τα οποία θα σας βοηθήσουν στην επίτευξη του στόχου σας. Και επιπλέον, για να σας αποκαλύψει συνταγές –διαφορετικές από τις κλασικές, τις οποίες όλες έχουμε δοκιμάσει–, οι οποίες μπορούν να κάνουν τα παιδιά σας να αγαπήσουν τα λαχανικά. Και αν δεν καταφέρετε να τα κάνετε να τα αγαπήσουν, θα τα ξεγελάσετε και θα τρώνε λαχανικά σε συνταγές που δεν θα μπορούσατε ποτέ να φανταστείτε ότι μπορούν να κρυφτούν!

Τι περιμένετε ακόμη, λοιπόν; Ανοίξτε το βιβλίο, βάλτε την υπέροχη ποδιά σας και βουρ για την κουζίνα σας!



www.minoas.gr



9 786180 201543
ISBN 978-618-02-0154-3

ΚΩΔ. 30424