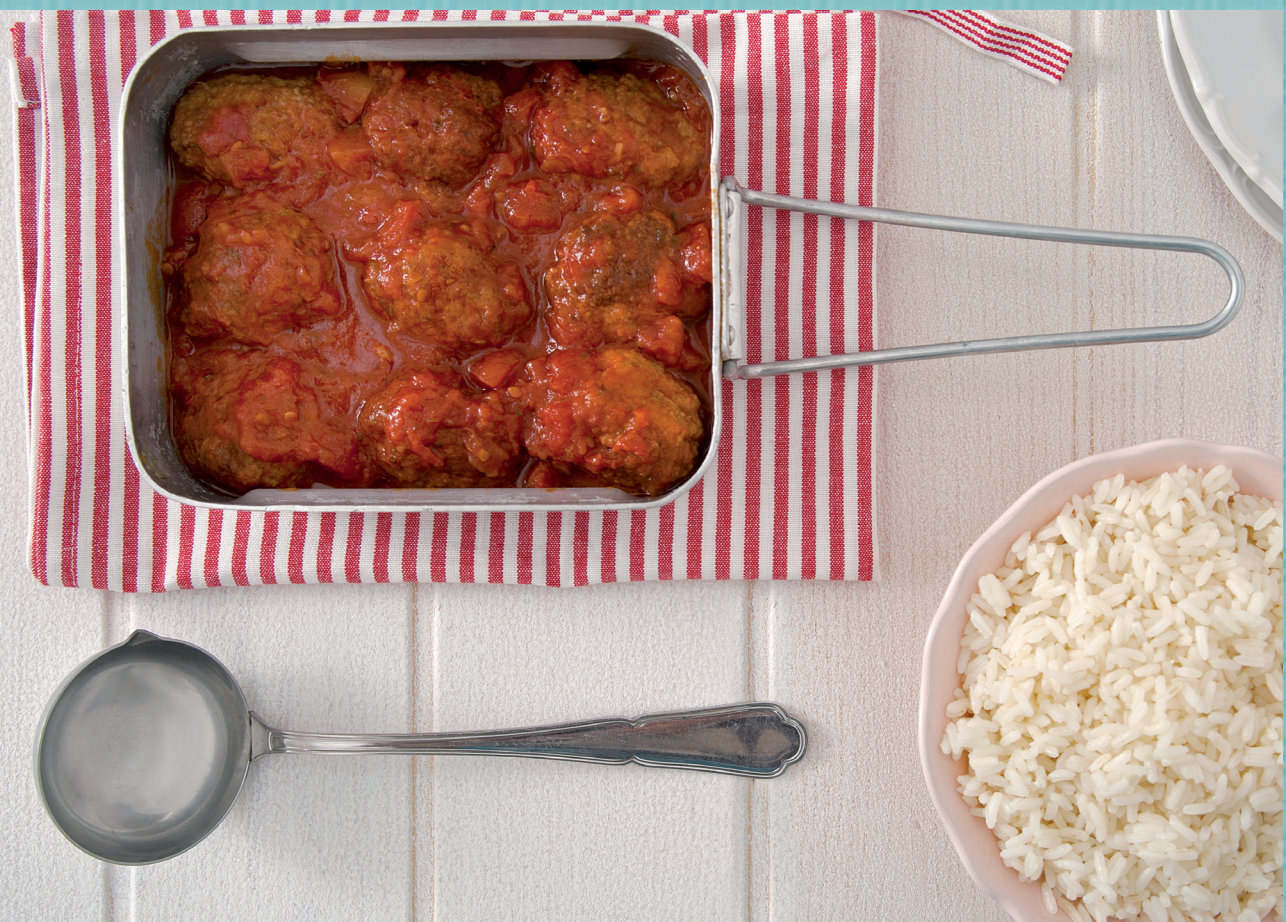




Ευάγγελος Ζουμπανέας, Μανώλης Μανωλαράκης
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ

Τι καλό θα μαγειρέψεις... σήμερα, μαμά;

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



Με τη συνεργασία
της Επιστημονικής Ομάδας

διατροφή
www.diatrofi.gr

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	11
Πώς πρέπει να τρώμε.....	13
Οργάνωση και σχεδιασμός των γευμάτων.....	23
Η σημασία της μεσογειακής-κρητικής διατροφής ως βασικός παράγοντας μακροβιότητας και υγείας.....	34
Υγιεινή της κουζίνας.....	39
Λαχανικά και φρούτα: δύο πολύτιμοι σύμμαχοι.....	46
Αρωματικό λάδι για σαλάτες και λαχανικά.....	53
Αγκινάρες αλά πολίτα.....	54
Κολοκυθάκια μπριάμ.....	55
Μελιτζάνες στην κατσαρόλα.....	56
Μπάμιες με ντομάτα.....	57
Φασολάκια φρέσκα ή κατεψυγμένα.....	58
Σαλάτα με γιαούρτι.....	59
Ντομάτες με τυρί.....	60
Όσπρια: κάθε καρπός ένας πολύτιμος θησαυρός.....	61
Φασολάδα.....	63
Ρεβίθια.....	64
Φακές.....	65
Φασόλια γίγαντες στην κατσαρόλα.....	66
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο.....	67
Φασόλια μαυρομάτικα με σπανάκι.....	68
Ρύζι: φτηνή αλλά και πλούσια διατροφή.....	69
Γεμιστά.....	70
Γεμιστά μόνο με ρύζι (με ή χωρίς αυγολέμονο).....	71
Σπανακόρυζο.....	72
Ρυζοσαλάτα.....	73

Ζυμαρικά: αδικαιολόγητα κατηγορούμενα.....	74
Μακαρονάδα αγροτική.....	75
Μακαρονάδα με κοτόπουλο	76
Ζυμαρικά με τόνο	77
Ζυμαρικά με ψάρια	78
Ζυμαρικά του καλοκαιριού.....	79
Μακαρόνια με θαλασσινά.....	80
Πένες με καλαμπόκι	81
Σαλάτα με ζυμαρικά.....	82
Σάλτσα με μανιτάρια και καρότα	83
Σάλτσα φρέσκιας ντομάτας	84
Θαλασσινά: το «α και το ω» της διατροφής.....	85
Γάυρος στον φούρνο	88
Ψάρι ψητό στο γκριλ	89
Σουπιές κρασάτες	90
Σουπιές με κρεμμύδια	91
Καλαμαράκια γεμιστά.....	92
Καλαμαράκια κατσαρόλας	93
Μύδια σαγανάκι με κόκκινη σάλτσα.....	94
Μύδια πιλάφι	95
Σουπιά γεμιστή με λαχανικά.....	96
Χταπόδι κρασάτο	97
Ψάρι φέτα με μoustάρδα	98
Κρέας: χρήσιμο μόνο όταν τρώγεται με μέτρο.....	99
Κρεατόσουπα.....	101
Κρέας με λαχανικά.....	102
Στιφάδο (κουνέλι ή κοτόπουλο ή μοσχάρι)	103
Χοιρινό με σέλινο	104
Γιουβαρλάκια	105
Κολοκυθάκια γεμιστά αυγολέμονο	106
Μελιτζάνες παπουτσάκια	107

Μουσακάς.....	108
Μπιφτέκια με λαχανικά	110
Ντολμαδάκια αυγολέμονο με κιμά.....	111
Σουτζουκάκια σμυρναίικα	112
Κοτόπουλο με λαχανικά.....	113
Κοτόπουλο λεμονάτο	114
Γαλοπούλα φιλέτο πανέ.....	115
Μπουτάκια κοτόπουλου κοκκινιστά.....	116
Μοσχαράκι κοκκινιστό με ρύζι	117
Κουνέλι κεφαλλονίτικο (λαγότο).....	118
Αυγά: μια τροφή υψηλής βιολογικής αξίας.....	119
Ομελέτα με κουάκερ.....	120
Πίτες: η θρεπτική αξία της παραδοσιακής πίτας	121
Πρασόπιτα	122
Σπανακόπιτα	123
Μανιταρόπιτα	124
Γλυκά	125
Δημητριακά πρωινού με φρέσκα φρούτα.....	126
Γρανίτα φράουλα	127
Σταφιδόψωμα με κουάκερ	128
Μήλα στην κατσαρόλα.....	129
Τσίζκεϊκ με γιαούρτι	130
Ζελέ με γιαούρτι	131
Μηλόπιτα κέικ.....	132
Κέικ με φαρίνα ολικής άλεσης	133
Κουλουράκια πορτοκαλιού.....	134
Χαλβάς σιμιγδαλένιος.....	135
Διαθρεπτική ανάλυση των συνταγών	136

Οργάνωση και σχεδιασμός των γευμάτων

Ο σύγχρονος άνθρωπος ζει και κινείται με γρήγορους ρυθμούς. Το εργασιακό και το κοινωνικό περιβάλλον πολλές φορές ασκεί πάνω του πολλές αρνητικές επιρροές ακόμα και σε θέματα διατροφής. Η πλειονότητα των ανθρώπων που κατοικούν στις μεγάλες πόλεις ακολουθεί ένα στρεβλό μοντέλο διατροφής με αποτέλεσμα να εμφανίζει όλο και πιο συχνά προβλήματα υγείας. Η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται πλέον ως πάθηση με πολλές αρνητικές συνέπειες. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών πολλαπλασιάζει την εκδήλωση διάφορων νοσημάτων και συνδρόμων (π.χ. οστεοπόρωση, αβιταμίνωσεις, σιδηροπενική αναιμία κ.λπ.). Αυξημένη συχνότητα επίσης παρουσιάζουν και πολλές εκφυλιστικές παθήσεις (καρδιά, έλκος στομάχου, αρθρίτιδες, διάφορες μορφές καρκίνου κ.λπ.).

Καλή διατροφή δεν σημαίνει μόνο ότι καθημερινά με την τροφή καλύπτουμε τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά. Η επαρκής διατροφή σε θρεπτικά συστατικά αποτελεί απλώς τη βάση πάνω στην οποία ένα άτομο μπορεί να οικοδομήσει σωστές και σταθερές διατροφικές συνήθειες.

Οι διατροφικές συνήθειες δεν είναι τίποτε άλλο από τις απλές καθημερινές μας διατροφικές επιλογές. Πότε, πού, πόσο και γιατί τρώμε. Όλα αυτά τα μικρά πράγματα που σχετίζονται με το καθημερινό μας φαγητό.

Θεωρητικά θα μπορούσε κάποιος να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά τρώγοντας καθημερινά τις ίδιες τροφές, το ίδιο φαγητό, μονότονα. Όμως η κοινωνικότητα των ανθρώπων αλλά και το γεγονός ότι δεν μπορούμε όλες τις εποχές του χρόνου να βρούμε όλα τα τρόφιμα μας οδηγούν εύκολα στο συμπέρασμα ότι κάτι τέτοιο εκτός από βαρετό είναι και πρακτικά ανέφικτο.

Χρειάζεται λοιπόν να οργανώσουμε τη διατροφή μας με τέτοιον τρόπο ώστε και να μπορούμε να καλύψουμε τις καθημερινές ανάγκες του σώματός μας αλλά και να μπορούμε να έχουμε μια φυσιολογική ζωή χωρίς το άγχος του φαγητού.

Κάποιες απλές βασικές διατροφικές επιλογές είναι και οι παρακάτω:

- Να οργανώσετε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής σας με βάση το Ορθόδοξο Εορτολόγιο.

- Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή να τρώτε φαγητά που δεν περιέχουν κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι.
- Κάθε Σάββατο να τρώτε ψάρι.
- Συνολικά έτσι σε μια εβδομάδα μπορείτε να καταναλώσετε άπαχο κόκκινο κρέας ή κοτόπουλο δύο φορές την εβδομάδα και ψάρι άλλη μία.
- Καλή πηγή πρωτεΐνης είναι και τα όσπρια. Ένα τουλάχιστον γεύμα την εβδομάδα πρέπει να είναι με όσπρια.
- Δύο φορές την εβδομάδα να τρώτε γεύματα με βάση τα λαχανικά.
- Μία φορά την εβδομάδα να τρώτε ρύζι ή ζυμαρικά.
- Να τρώτε πολλά μικρά γεύματα. Έτσι θα μπορείτε να ελέγχετε την ποσότητα και το είδος της τροφής που καταναλώνετε κάθε φορά.
- Πάντα να τρώτε ένα καλό πρωινό με χυμό ή φρούτα, μία μερίδα γαλακτοκομικών (γάλα, γιαούρτι ή τυρί) και μία μερίδα δημητριακών.
- Ενδιάμεσα στα γεύματα (πρόγευμα και απογευματινό) να πίνετε χυμούς και να τρώτε φρούτα μαζί με μουςκεμένους άψητους και ανάλατους ξηρούς καρπούς. Οι χυμοί, τα φρούτα και οι μουςκεμένοι άψητοι ανάλατοι ξηροί καρποί δεν παχαίνουν, όπως λανθασμένα πιστεύουν πολλοί. Αντίθετα μας δίνουν πολλές βιταμίνες και άφθονες φυτικές ίνες. Μάλιστα όταν μουςκεύουμε τους ξηρούς καρπούς, ενεργοποιούμε το DNA τους και τους μετατρέπουμε σε «ωμούς» καθιστώντας τους πιο εύπεπτους, ακόμα και για ανθρώπους με πεπτικά προβλήματα. Αποτελούν επομένως ένα φυσικό «συμπλήρωμα» βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων για τον οργανισμό μας και γι' αυτό πρέπει να υπάρχουν καθημερινά στη διατροφή μας.
- Πάντα στο μεσημεριανό σας να υπάρχει μία σαλάτα με πολλά λαχανικά ωμά και βραστά. Τα λαχανικά περιέχουν πολλά και άφθονα θρεπτικά συστατικά, χωρίς καθόλου λίπος. Αν και κυκλοφορούν διάφορες φήμες και δοξασίες για «παχυντικά» λαχανικά (ντομάτα, παντζάρια κ.λπ.), τίποτα από αυτά δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.
- Το βράδυ να τρώτε μικρή ποσότητα φαγητού και πάντα ελαφρά. Έτσι δεν επιβαρύνετε το πεπτικό σας σύστημα. Καλή λύση είναι ένα γιαούρτι με λίγα φρούτα ή μία σαλάτα με λίγο τυρί ή άπαχο κρέας ή ψάρι.
- Να τρώτε σε ήρεμο περιβάλλον. Να μασάτε καλά (τουλάχιστον 15-20 φορές την κάθε μπουκιά φαγητού) και να μεσολαβούν 3-4 δευτερόλεπτα ανάμεσα σε κάθε μπουκιά. Έτσι μπορείτε να απολαμβάνετε το φαγητό σας, βοηθάτε το

στομάχι να χωνεύει καλύτερα και να αφομοιώνει όσο το δυνατόν περισσότερα θρεπτικά συστατικά, και αποφεύγετε πολλά προβλήματα του πεπτικού συστήματος (φουσκώματα, δυσπεψίες, καούρες κ.λπ.) που οφείλονται στον λανθασμένο τρόπο με τον οποίο τρώμε.

- Να προτιμάτε το ψωμί ολικής αλέσεως και τα πλήρη δημητριακά. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και άπεπτες ίνες.
- Καθημερινά να καταναλώνετε δύο με τρεις μερίδες γαλακτοκομικών. Ειδικότερα τα παιδιά και οι έφηβοι καθημερινά πρέπει να πίνουν τουλάχιστον ένα ποτήρι γάλα ή να τρώνε ένα γιαούρτι ή ένα ρυζόγαλο ή μια κρέμα το απόγευμα.
- Να αποφεύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών ή ροφημάτων με ζάχαρη. Δεν σας ξεδιψούν και σας «φορτώνουν» με περιττές θερμίδες.
- Να πίνετε 6-8 ποτήρια νερό καθημερινά. Μπορείτε εύκολα να καταναλώσετε αυτή την ποσότητα, αν έχετε μαζί σας ένα μικρό μπουκαλάκι νερό.
- Να αποφεύγετε τα τηγανητά ή τα μαγειρεμένα λίπη. Το ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες μπορεί να σας δώσει τα λιπαρά συστατικά που χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός σας.
- Όταν θα τρώτε έξω υπάρχουν τρεις περιπτώσεις:
 - α) Να περιμένετε μέχρι να έρθει το φαγητό σας, οπότε μέχρι τότε τρώτε όσες πιρουινές σαλάτα θέλετε και μέχρι 15 πιρουινές μεζεδάκια, αφήνοντας σε κάθε πιρουινιά το πιρούνι στο τραπέζι για 1 λεπτό.
 - β) Στο τραπέζι υπάρχουν μόνο μεζέδες, οπότε τρώτε όσες πιρουινές σαλάτα θέλετε και μέχρι 30 πιρουινές μεζεδάκια, αφήνοντας σε κάθε πιρουινιά το πιρούνι στο τραπέζι για λίγο.
 - γ) Έχετε να επιλέξετε από μπουφέ, οπότε γεμίζετε μισό πιάτο με σαλάτα και το άλλο μισό με ό,τι θέλετε.

Ρεβίθια

υλικά για 6-8 μερίδες

- ½ κιλό ρεβίθια
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 2 κουταλιές αλεύρι
- 1 λεμόνι
- ½ κουταλάκι σόδα (προαιρετικά)
- 5 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι φυσικό θαλασσινό αλάτι
- πιπέρι



εκτέλεση

Βάζουμε από το προηγούμενο βράδυ τα ρεβίθια να μουσκέψουν σε χλιαρό νερό. Την επόμενη μέρα τα ξεπλένουμε καλά. Στη συνέχεια τα βάζουμε σε ένα μπολ με λίγο νερό και τα ανακατεύουμε με τη σόδα. Αφού τα αφήσουμε 5 λεπτά, τα ξεπλένουμε και πάλι και τα βάζουμε στην κατσαρόλα να βράσουν με λίγο νερό. Μόλις πάρουν βράση, πετάμε το πρώτο νερό και τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα να βράσουν μαζί με το κρεμμύδι (τριμμένο ή ολόκληρο), τα μυρωδικά και 4 ποτήρια νερό. Μόλις πάρει βράσει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγομαγειρευτούν 45 λεπτά. Λίγο πριν από το τέλος προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Διαλύουμε το αλεύρι με λίγο ζουμί από τα ρεβίθια και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και αφήνουμε να πάρουν μια βράση. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και βάζουμε λεμόνι κατά βούληση.

Φακές

υλικά για 4-5 μερίδες

- 250 γραμμ. φακές
- 150 γραμμ. κρεμμύδι ξερό
- 150 γραμμ. καρότο
- 1 μέτρια πατάτα (140 γραμμ.)
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 1-2 φύλλα δάφνης
- 1 ώριμη ντομάτα των 200 γραμμ.
- 1 κοφτό κουταλάκι φυσικό θαλασσινό αλάτι
- 1 κοφτό κουταλάκι πιπέρι
- 1 κοφτό κουταλάκι ρίγανη
- 5 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές ξίδι

εκτέλεση

Βάζουμε τις φακές στην κατσαρόλα με λίγο νερό να τις σκεπάζει για να πάρουν μία βράση. Χύνουμε το νερό, που βγαίνει συνήθως μαύρο, και το αντικαθιστούμε με 4-5 ποτήρια ζεστό νερό. Κόβουμε τα καρότα, τα κρεμμύδια, την ντομάτα και την πατάτα στο μπλέντερ ή στον τρίφτη, που είναι προτιμότερος, και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τα σκόρδα (ολόκληρα ή ψιλοκομμένα) και τη δάφνη. Βράζουμε τις φακές περίπου 45 λεπτά. Λίγο πριν κατεβάσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε το λάδι, το ξίδι, το αλάτι, το πιπέρι και τη ρίγανη. Στο πιάτο προσθέτουμε το ξίδι κατά βούληση.

Οι φακές, όπως και όλα τα όσπρια, συνδυάζονται θαυμάσια με μια κοφτή κουταλιά της σούπας ταραμοσαλάτα ή λίγο ψάρι ή με λίγο τουρσί και 5 ελιές και λίγο ψωμί ή φαξιμάδι. Καλό είναι να αποφύγετε τον συνδυασμό με τυρί, γιατί το ασβέστιο που περιέχει το τυρί δυσκολεύει την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν οι φακές.

Όπως είναι γνωστό οι φακές περιέχουν μια ποσότητα σιδήρου που όμως δεν απορροφάται εύκολα από τον οργανισμό μας, διότι περιέχουν πολλές φυτικές ίνες που τον δεσμεύουν και αποβάλλεται μαζί με αυτές με τα κόπρανα. Προσθέτουμε λίγο καρότο, που περιέχει πολλή βιταμίνη Α, και την πατάτα, που περιέχει βιταμίνες C, B και άμυλο, όχι μόνο γιατί βοηθούν στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου, αλλά και γιατί συμπληρώνουν τις φακές σε βιταμίνες, μέταλλα και αμινοξέα και τις καθιστούν ένα πλήρες γεύμα.

Ζυμαρικά

Αδικαιολόγητα κατηγορούμενα

Τα ζυμαρικά, εάν παρασκευαστούν με τον σωστό τρόπο, τα σωστά υλικά, χωρίς πολλά βούτυρα και βαριές σάλτσες, είναι ένα πλήρες γεύμα. Αν καταναλωθούν στη σωστή ποσότητα και συνδυαστούν με μια μεγάλη φρέσκια σαλάτα, περιλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, απαραίτητα λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα) και αποτελούν ένα πλήρες, θρεπτικότατο γεύμα, είτε κάποιος κάνει δίαιτα είτε γενικότερα θέλει να προσέχει τη διατροφή του, την υγεία του και τη σιλουέτα του. Στο τέλος του κεφαλαίου παρουσιάζονται δύο ειδών σάλτσες με τις οποίες μπορείτε να ετοιμάσετε με απλό τρόπο τα ζυμαρικά και να τα συνοδεύσετε με λίγο φρεσκοτριμμένο τυρί και φρέσκια πράσινη σαλάτα. Με τις ίδιες σάλτσες μπορείτε να συνοδεύσετε το ρύζι ή να ετοιμάσετε σάλτσα για πίτσα.

Οδηγίες για μια πετυχημένη μακαρονάδα:

Τα μυστικά για να ετοιμάσουμε μια καλή μακαρονάδα, πέρα από το να ακολουθήσουμε σωστά τις οδηγίες βρασμού, είναι:

- Να έχουμε 1 λίτρο νερό με 1 κουταλάκι αλάτι για κάθε 100 γραμμάρια ζυμαρικού που θα βράσουμε.
- Μπορούμε να προσθέσουμε διάφορα μυρωδικά στο νερό που θα βράσουν τα ζυμαρικά.
- Στο νερό που ήδη βράζει μπορούμε να ρίξουμε 1 κουταλιά ελαιόλαδο, ώστε να μην κολλήσουν και να μη χρειαστεί να τα βουτυρώσουμε αργότερα.
- Προσθέτουμε τα ζυμαρικά όταν κοχλάζει το νερό και ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσουν και να απλωθούν στην κατσαρόλα.
- Λίγο πριν βράσουν τα ζυμαρικά, να πάρουμε ένα φλιτζάνι από το νερό που βράζουν και να το ρίξουμε στα πιάτα που θα σερβίρουμε. Το νερό αυτό θα το χύσουμε πριν σερβίρουμε. Με αυτό τον τρόπο τα ζυμαρικά διατηρούνται ζεστά πιο πολλή ώρα.
- Για να μην κολλάνε – λασπώνουν τα ζυμαρικά, θα πρέπει, αφού τα βγάλουμε από τη φωτιά, να χύσουμε λίγο από το ζεστό νερό και να προσθέσουμε λίγο κρύο.
- Τα σουρώνουμε καλά και αφήνουμε λίγο νερό στην κατσαρόλα.

Μακαρονάδα

αγροτική

υλικά για 2 μερίδες

- 250 γραμμ. μακαρόνια ή άλλο ζυμαρικό
- 4 κουταλιές τριμμένο τυρί
- 1 μέτριο κρεμμύδι ξερό (περίπου 100 γραμμ.)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 μικρά κολοκυθάκια
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- το χοντρό μέρος ενός πράσου
- 1 μέτρια ντομάτα (σφικτή, ξεφλουδισμένη)
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 κουταλάκι θυμάρι
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- σπόρους κόλιαντρου (προαιρετικά)
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- φυσικό θαλασσινό αλάτι
- πιπέρι

Για την παρασκευή θα χρησιμοποιήσουμε αντικοληπτικό τηγάνι με καπάκι ή αντικοληπτική κατσαρόλα.

Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας και προσθέστε στα υλικά λίγο ψιλοκομμένο κοτόπουλο, φρέσκο ή καπνιστό σολomo, τόνο, κουκουνάρι, ελιές, βρασμένο καρότο (κομμένο σε μπαστούνια), φρέσκα μανιτάρια ή ό,τι άλλο κεντρίζει τη φαντασία σας.

Προσοχή: σε περίπτωση που προσθέσετε ψάρι, αφαιρέστε το τυρί.



εκτέλεση

Βράζουμε τα μακαρόνια σε νερό με 1 κουταλιά ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι ρίγανη, 1 κουταλάκι θυμάρι, αλάτι, λίγο πιπέρι και, αν θέλουμε, 1 κρεμμύδι κομμένο στα δύο και κατόπιν τα σουρώνουμε.

Κόβουμε το κρεμμύδι σε ροδέλες, κόβουμε τις ροδέλες στη μέση και ξεχωρίζουμε τα φύλλα του κρεμμυδιού. Κόβουμε σε κύβους το σκόρδο, την ντομάτα, τα κολοκυθάκια, την πιπεριά, το πράσο και τα σοτάρουμε όλα μαζί σε τηγάνι ή σε κατσαρόλα με 2 κουταλιές ελαιόλαδο. Προσθέτουμε 1 κουταλάκι ρίγανη, 1 κουταλάκι θυμάρι, αλάτι, τον μαϊντανό και, αν επιθυμούμε, σπόρους κόλιαντρου. Αφού σοτάρουμε 5 λεπτά, σβήνουμε με το κρασί. Όταν εξατμιστεί το αλκοόλ, σκεπάζουμε με το καπάκι και αφήνουμε τα υλικά να σιγοβράσουν, με τη φωτιά στο ελάχιστο, για 5-10 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε το τυρί και κατόπιν προσθέτουμε τα μακαρόνια. Σερβίρουμε στο πιάτο με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και μαϊντανό.

Σταφιδόψωμα

με κουάκερ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΥΛΙΚΑ για 4-5 μερίδες

- 200 γραμμ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (ή μισό ολικής και μισό λευκό)
- 100 γραμμ. κουάκερ (νιφάδες βρώμης)
- 1 φακελάκι μαγιά ξερή
- 150 ml χλιαρό γάλα
- 2 κουταλιές μέλι
- 1 κουταλάκι φυσικό αλάτι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- ½ κούπα σταφίδες ξανθές
- 1 κουταλιά καρύδι χοντροκομμένο
- 1 κρόκο αυγού
- ½ κουταλάκι κανέλα σε σκόνη
- ½ κουταλάκι ζάχαρη

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το κουάκερ. Διαλύουμε στο γάλα τη μαγιά και την προσθέτουμε στο αλεύρι. Ρίχνουμε το μέλι, το αλάτι, το ελαιόλαδο, τις σταφίδες και το καρύδι και ζυμώνουμε πολύ καλά. Ίσως χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο αλεύρι ακόμα ή λίγο γάλα, ώστε να πετύχουμε μια ζύμη μαλακή. Αφήνουμε για 30 λεπτά σε ζεστό μέρος το μείγμα να ξεκουραστεί.

Ζυμώνουμε 4-5 ψωμάκια και τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί. Τα αλείφουμε με το αυγό, αφού προηγουμένως το έχουμε αραιώσει με λίγο νερό, και πασπαλίζουμε με μείγμα από κανέλα και ζάχαρη. Ψήνουμε στους 200° C για 30 λεπτά περίπου.

Μήλα

στην κατσαρόλα



εκτέλεση

υλικά για 8 μερίδες

- 8 σκληρά μήλα
- 2 κουταλάκια κανέλα
- 8 κουταλιές νερό
- 8 κουταλάκια ζάχαρη μαύρη ή αντίστοιχη ποσότητα στέβιας
- 4 καρύδια
- 1 κουταλιά σουσάμι

Η συνταγή μπορεί να γίνει και με άλλα φρούτα, όπως αχλάδια ή κυδώνια.

Καθαρίζουμε τα μήλα και αφαιρούμε τα κουκούτσια με το ειδικό εργαλείο ή με ένα πολύ λεπτό μαχαίρι. Τα στρώνουμε στην κατσαρόλα. Για κάθε μήλο ρίχνουμε ένα κουταλάκι μαύρη ζάχαρη και μια κουταλιά νερό και τα βράζουμε για 30 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία με σκεπασμένο το καπάκι. Μέχρι να ψηθούν, καβουρντίζουμε λίγο το σουσάμι, κόβουμε 4 καρύδια στη μέση και με αυτά γαρνίρουμε τα μήλα, προσθέτοντας λίγη κανέλα.

Διαθρεπτική ανάλυση των συνταγών

Αγκινάρες αλά πολιτά

Nutrition Facts	
Serving Size 100 grams (100 grams)	
Amount Per Serving	
Calories 65	Calories from Fat 8
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 37mg	2%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 2g	
Protein 2g	
Vitamin A 33% • Vitamin C 18%	
Calcium 2% • Iron 3%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	
©www.NutritionData.com	

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 of recipe 521g (521 g)	
Amount Per Serving	
Calories 337	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 5g	7%
Saturated Fat 1g	4%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 193mg	8%
Total Carbohydrate 71g	24%
Dietary Fiber 26g	103%
Sugars 8g	
Protein 11g	
Vitamin A 173% • Vitamin C 94%	
Calcium 11% • Iron 17%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	
©www.NutritionData.com	

Κολοκυθάκια μπριάμ

Nutrition Facts	
Serving Size 100 grams (100 grams)	
Amount Per Serving	
Calories 65	Calories from Fat 28
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	2%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 1g	
Protein 1g	
Vitamin A 7% • Vitamin C 27%	
Calcium 2% • Iron 3%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	
©www.NutritionData.com	

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 of recipe 450g (449 g)	
Amount Per Serving	
Calories 291	Calories from Fat 126
% Daily Value*	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 68mg	3%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 5g	
Protein 6g	
Vitamin A 31% • Vitamin C 123%	
Calcium 7% • Iron 12%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	
©www.NutritionData.com	

Μελιτζάνες στην κατσαρόλα

Nutrition Facts			
Serving Size 100 grams (100 grams)			
Amount Per Serving			
Calories 59		Calories from Fat 32	
% Daily Value*			
Total Fat 4g		6%	
Saturated Fat 1g		3%	
Trans Fat			
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 4mg		0%	
Total Carbohydrate 7g		2%	
Dietary Fiber 2g		8%	
Sugars 3g			
Protein 1g			
Vitamin A		11% • Vitamin C	15%
Calcium		1% • Iron	3%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			
@www.NutritionData.com			

Nutrition Facts			
Serving Size 1/5 of recipe 323g (322 g)			
Amount Per Serving			
Calories 190		Calories from Fat 102	
% Daily Value*			
Total Fat 12g		18%	
Saturated Fat 2g		8%	
Trans Fat			
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 13mg		1%	
Total Carbohydrate 23g		8%	
Dietary Fiber 7g		26%	
Sugars 9g			
Protein 3g			
Vitamin A		35% • Vitamin C 49%	
Calcium		4% • Iron 8%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			
@www.NutritionData.com			

Μπάμιες με ντομάτα

Nutrition Facts			
Serving Size 100 grams (100 grams)			
Amount Per Serving			
Calories 58		Calories from Fat 30	
% Daily Value*			
Total Fat 3g		5%	
Saturated Fat 0g		2%	
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 8mg		0%	
Total Carbohydrate 6g		2%	
Dietary Fiber 2g		10%	
Sugars 2g			
Protein 2g			
Vitamin A		11% • Vitamin C	36%
Calcium		6% • Iron	4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4	
@www.NutritionData.com			

Nutrition Facts			
Serving Size 1/4 of recipe 408g (407 g)			
Amount Per Serving			
Calories 235		Calories from Fat 124	
% Daily Value*			
Total Fat	14g		22%
Saturated Fat	2g		10%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	31mg		1%
Total Carbohydrate	26g		9%
Dietary Fiber	10g		40%
Sugars	7g		
Protein6g			
Vitamin A	43% • Vitamin C		148%
Calcium	23% • Iron		16%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			
©www.NutritionData.com			

Το βιβλίο αυτό δεν είναι «ακόμα ένας τσελεμεντές» από τους χιλιάδες που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Γράφτηκε και συντάχτηκε από επιστήμονες διαιτολόγους-διατροφολόγους με σκοπό τη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών της οικογένειας. Αντιτίθεται κατηγορηματικά στις «υποτιθέμενες» σύγχρονες αρχές διατροφής που τα θέλει «όλα στον ατμό» και ξαναβάζει την οικογένεια στο τραπέζι, για να μοιραστεί το παραδοσιακό νόστιμο και θρεπτικό φαγητό. Παρέχει μάλιστα τη δυνατότητα σύνταξης ενός προγράμματος διατροφής ώστε να ξέρουμε όλοι πόσο πρέπει να φάμε, τι μερίδα μάς αναλογεί και με τι να συνδυάσουμε το κάθε φαγητό, δίνοντας έτσι ένα συνολικό εβδομαδιαίο μενού για όλη την οικογένεια.

Ένα βιβλίο μαγειρικής έχει πάψει εδώ και χρόνια να αποτελεί είδηση. Εντούτοις το βιβλίο αυτό είναι διαφορετικό από την πλειονότητα των βιβλίων μαγειρικής που υπάρχουν στο εμπόριο. Γραμμένο από τους διατροφολόγους Ευάγγελο Ζουμπανέα και Μανώλη Μανωληράκη προσαρμόζει τις παραδοσιακές συνταγές στις σύγχρονες διατροφικές απαιτήσεις. Οι συγγραφείς είναι αντίθετοι με τις αρχές του συστηματικού μαγειρέματος στον ατμό. Αντ' αυτού προτείνουν μια ποικιλία πιάτων ώστε στον απολογισμό του μήνα να μην απουσιάζει κανένα συστατικό. Φροντίζουν παράλληλα να δίνουν οδηγίες για τις ελαφρότερες εκδοχές κάθε συνταγής.

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

Τι καλό θα μαγειρέψεις... σήμερα, μαμά; Αυτός είναι ο τίτλος ενός πρωτότυπου βιβλίου μαγειρικής που έγραψαν οι διατροφολόγοι-διαιτολόγοι Ευάγγελος Ζουμπανέας και Μανώλης Μανωληράκης. Η πρωτοτυπία του εντοπίζεται στις αναρίθμητες χρήσιμες συμβουλές για σωστή διατροφή και light μαγειρική. Το βιβλίο αποτελεί τον πιο χρήσιμο οδηγό καθημερινής διατροφής για όλους, με προτάσεις και λύσεις για την καθημερινή διατροφή της οικογένειας, με υποδείγματα εβδομαδιαίων μενού για κάθε ηλικία, συνοδευόμενα με όλες τις αντίστοιχες παραδοσιακές συνταγές.

Περιοδικό ΑΘΗΝΟΡΑΜΑ