
Νηστεία

Συνδυάστε
γεύση με
θρεπτικά
συστατικά

Λάζαρος Παρασκευόπουλος
Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Βαγγελιώ Κασσαπάκη
Food Blogger

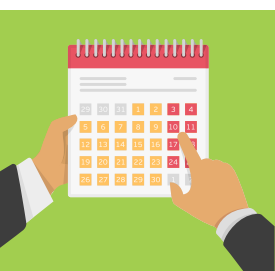
Κρήτη:
Γαστρονομικός Περίπλους
www.cretangastronomy.gr

medNutrition
PUBLICATIONS





Εισαγωγή



Οι ημέρες νηστείας κατά την ορθόδοξη παράδοση υπολογίζονται περί τις **180-200 ημέρες κατ' έτος**, ενώ η διάρκεια κυμαίνεται από 1 ημέρα έως 7 εβδομάδες. Αποτελεί όμως αυτή η διατροφική παράδοση, που έχει τις ρίζες της τουλάχιστον 1700 χρόνια πριν, μια συνήθεια που μπορεί να **ωφελήσει** την υγεία μας – και ποια είναι τα σημεία όπου πρέπει να **εστιάσουμε;**

Ένα από τα γνωρίσματα της **παραδοσιακής κρητικής διατροφής** είναι η τήρηση των νηστειών που ορίζει η Χριστιανική Εκκλησία καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, αφήνοντας ελάχιστες τελικά ημέρες «κατάλυσης των πάντων». Νήστευαν, δηλαδή δεν έτρωγαν «λερ(γ)ιά», όπως λέμε στην Κρήτη τις μη νηστίσιμες τροφές, γύρω στις 200 ημέρες κάθε χρόνο!

Τα παραδοσιακά πιάτα της Κρήτης βασίζονται κυρίως σε υλικά «εκ των ενόντων» κι αυτό εκτός των άλλων σημαίνει **εποχικότητα**. Τα νηστίσιμα πιάτα μας λοιπόν δεν θα μπορούσαν να αγνοούν τα **τοπικά** εποχικά υλικά. Έτσι αυτή την εποχή κυριαρχούν στο τραπέζι μας λαχανικά και χόρτα, νηστίσιμα θαλασσινά, χοχλιοί (σαλιγκάρια) και ζυμαρικά, χειροποίητα ή του εμπορίου και πολλά λαδερά βουτήματα.

Ανεξάρτητα από την άποψη που έχει καθένας για την θρησκευτική επιβολή της νηστείας, όλοι σήμερα συμφωνούν ότι η **αποχή** από ζωικές τροφές για κάποια χρονικά διαστήματα, λειτουργεί σαν **«αποτοξίνωση»** για τον ανθρώπινο οργανισμό και έχει **πολλαπλά οφέλη** για την υγεία μας.

Διαλέξαμε για το βιβλίο αυτό κάποιες συνταγές που γίνονται **εύκολα**, με υλικά που μπορείτε να βρείτε **παντού** και μπορούν να **νοστιμίσουν** το νηστίσιμο τραπέζι σας.

Ελπίζουμε να τις απολαύσετε!



Τα οφέλη στην υγεία μας

Άτομα που νηστεύουν συστηματικά φαίνεται να ακολουθούν γενικά μία πιο **ποιοτική** διατροφή, καθώς οι διατροφικές συνήθειες είναι πιο κοντά στο μεσογειακό μοντέλο. Άρα, αν νηστεύετε τακτικά...μάλλον ακολουθείτε πιο πιστά τη Μεσογειακή διατροφή.



57%

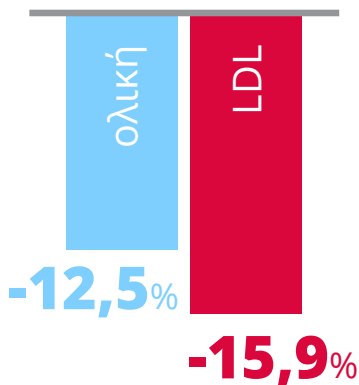
λιγότερο πιθανό να ακολουθούν γενικότερα μια υγιεινή διατροφή είναι νεαρά άτομα που αναφέρουν ότι **δεν υιοθετούν** συνήθειες νηστείας.



7η χώρα παγκοσμίως σε κατανάλωση κρέατος

έχει καταφέρει να είναι η Ελλάδα, με κατά κεφαλήν κατανάλωση περίπου 100 kg ανά έτος. Συνεπώς, η νηστεία αποτελεί μια καλή ευκαιρία να ξαναβρούμε το μέτρο.

Ας δούμε τα άμεσα οφέλη της νηστείας στην υγεία μας. Σε γενικές γραμμές, οι ενήλικες που νηστεύουν παρουσιάζουν ένα **πιο ευνοϊκό προφίλ λιπιδίων αίματος**, πιθανότατα λόγω κατανάλωσης καλύτερης ποιότητας λιπαρών.



Έτσι, κατά το τέλος μίας νηστείας, η ολική και η «κακή» χοληστερόλη μπορούν να παρουσιάσουν **μείωση** κατά **12,5%** και **15,9%** αντίστοιχα, ενώ και το βάρος μας μπορεί να μειωθεί κατά **1 kg**, **χωρίς** να προβούμε σε οποιαδήποτε άλλη αλλαγή.

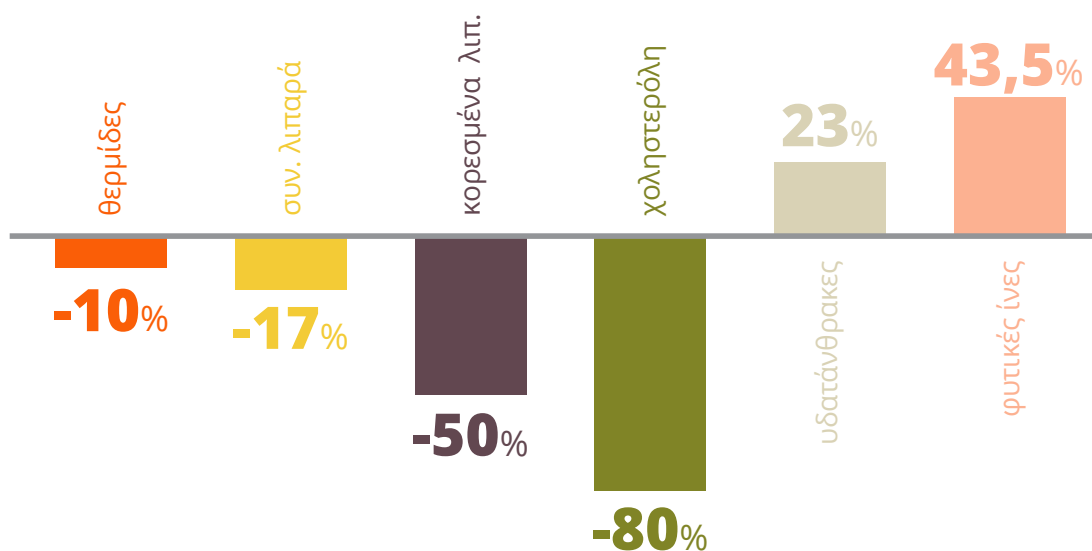
Τέλος, μια διατροφή που είναι τόσο κοντά στο μεσογειακό πρότυπο και διακρίνεται από αυξημένη κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης, είναι πλούσια σε **αντιοξειδωτικά**, ενώ μπορεί να εμφανίσει και **αντιφλεγμονώδη** δράση – χαρακτηριστικά που αποτελούν πλούτο για την προάσπιση της υγείας μας από χρόνια νοσήματα και εξασφάλιση της ευεξίας.



Τα θρεπτικά συστατικά στη νηστεία

Σε περιόδους νηστείας οι θερμίδες και τα συνολικά λιπαρά που καταναλώνουμε καθημερινά μπορούν να **μειωθούν κατά 10%** (ή περίπου κατά **180 kcal**) και **17%** αντίστοιχα – συγκριτικά με τις συνήθειές μας εκτός νηστειών.

Ομοίως, η πρόσληψη υδατανθράκων και φυτικών ινών μπορεί να **αυξηθεί κατά 23%** και **43,5%** αντίστοιχα. Ιδίως η αύξηση κατανάλωσης τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες αποτελεί ένα πολύτιμο δώρο για την υγεία μας.



Αντίστοιχα, λόγω της απουσίας ζωικών προϊόντων από το διαιτολόγιό μας, η χοληστερόλη που προσλαμβάνουμε από τη διατροφή μας μπορεί να **μειωθεί κατά 80%** ή και παραπάνω – ενώ σημαντική είναι και η μείωση στην πρόσληψη κορεσμένων (περίπου **50% μείωση**) και τρανς λιπαρών οξέων, τα οποία έχουν κατηγορηθεί πολλάκις για την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων.



1 στους 5 απέχει και από την κατανάλωση ψαριών στις νηστείες έτσι, η κατανάλωση των επωφελών για την υγεία μας ω-3 λιπαρών οξέων, που βρίσκουμε σε αφθονία στα ψάρια, **μπορεί να αυξηθεί σημαντικά**



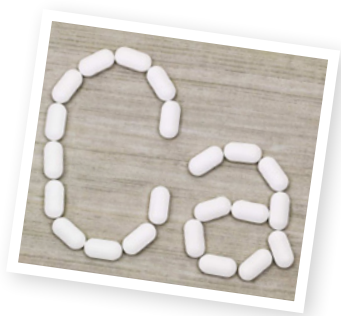
Τα θρεπτικά συστατικά στη νηστεία



Ο σίδηρος και η βιταμίνη B12, θρεπτικά συστατικά που τα συναντάμε σε αφθονία στα ζωικά προϊόντα, εύλογα θα μπορούσαν να χτυπήσουν καμπανάκι για άτομα που νηστεύουν.

Είναι όμως αληθές αυτό;

Σημειώνεται από έρευνες ότι, ενήλικες που νήστευαν συστηματικά για 22 χρόνια **δεν παρουσίασαν** ανεπαρκή πρόσληψη ή ανεπάρκεια σιδήρου και βιταμίνης B12 – εύρημα που έχει παρατηρηθεί και σε παιδιά.



Θα έπρεπε να μας ανησυχήσει η πρόσληψη ασβεστίου – μήπως δεν επαρκεί;

Μην ανησυχείτε... Έχει βρεθεί ότι **δεν υπάρχει διαφορά** στη συνολική ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων που καταναλώνονται, σε ετήσια βάση, μεταξύ ατόμων που νηστεύουν συστηματικά και ατόμων που δε νηστεύουν – ενώ φαίνεται ότι σε άτομα που η πρόσληψη ασβεστίου είναι μειωμένη, αυξάνεται η βιοδιαθεσιμότητά του στον οργανισμό.





Πρακτικές συμβουλές... για να αποκομίσετε τα μέγιστα οφέλη από τη νηστεία

Πρωτεΐνες

Τα περισσότερα φυτικά τρόφιμα (πλην των φρούτων) είναι πηγές πρωτεϊνών όπως π.χ. τα **όσπρια** (φακές, φασόλια, ρεβίθια), ο αρακάς, οι **ξηροί καρποί** (αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, φιστίκια, σουσάμι κ.ά.), αλλά και τα **δημητριακά**. Ωστόσο για να λάβετε πρωτεΐνες με πλήρες προφίλ αμινοξέων δοκιμάστε **συνδυασμούς** όπως: φακόρυζο, φασολόρυζο, αρακά με ρύζι (δηλαδή συνδυασμός οσπρίων με δημητριακά), ριζότο με σουσάμι, γάλα σόγιας με δημητριακά πρωινού.



Ασβέστιο

Η πρόσληψη ασβεστίου έχει, δικαίως, συνδεθεί με τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ωστόσο, τρόφιμα φυτικής προέλευσης που είναι καλές πηγές ασβεστίου αποτελούν π.χ. η **λαχανίδα**, το **κινέζικο λάχανο**, τα **αμύγδαλα** και το **σουσάμι**... ενώ αν εκτίθεστε στον ήλιο και δώσετε την ευκαιρία στο δέρμα σας να συνθέσει τη βιταμίνη D, η απορρόφηση του ασβεστίου μπορεί ενισχυθεί. Όμως, λαχανικά, όπως το σπανάκι ή το παντζάρι, που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε οξαλικά μπορεί να μειώσουν την απορρόφηση του ασβεστίου:

- **Με το μαγείρεμα**, μέρος των οξαλικών οξέων απομακρύνεται και το ασβέστιο μπορεί να απορροφηθεί καλύτερα από τον οργανισμό.
- Αποφύγετε την **ταυτόχρονη κατανάλωση** τροφίμων που έχουν ασβέστιο με αλκοόλ ή καφέ.





Τι συμβαίνει με το σίδηρο;

Σίδηρο μπορείτε να βρείτε στα **όσπρια** (φακές, ρεβίθια, φασόλια), στους **ξηρούς καρπούς** (π.χ. κάσιους, αμύγδαλα, φυστίκια), σε **λαχανικά** (π.χ. σπανάκι, μπρόκολο, φύλλα παντζαριού) και σε **εμπλουτισμένα τρόφιμα** (π.χ. δημητριακά πρωινού).

Πώς όμως θα μεγιστοποιήσετε την απορρόφηση του φυτικής προέλευσης σιδήρου και θα αποφύγετε τυχόν κόπωση ή αδυναμία;



Η **βιταμίνη C**, που βρίσκεται σε αφθονία στα εσπεριδοειδή (πορτοκάλι, μανταρίνι, λεμόνι) και στις πιπεριές, όταν καταναλώνεται ταυτόχρονα με τρόφιμα που περιέχουν σίδηρο, βοηθά καταλυτικά στην καλύτερη απορρόφηση του.



Το **β-καροτένιο** που περιέχεται στο καρότο ή στα βερίκοκα βοηθά επίσης στην καλύτερη απορρόφηση σιδήρου.



Αποφύγετε τη **συνδυαστική** κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε σίδηρο με καφέ, τσάι ή κακάο, διότι λόγω των τανινών μειώνεται σημαντικά η απορρόφηση του σιδήρου.



Μουλιάστε τα τρόφιμα πριν το μαγείρεμα, έτσι με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η δραστηριότητα ορισμένων φυτικών οξέων που μπορεί να μειώσουν την απορρόφηση του σιδήρου.



Μερικές ακόμα συμβουλές...

Αφού μέσω της νηστείας καταφέρατε να πλησιάσετε το μεσογειακό μοντέλο... γιατί να μην προσθέσουμε και κάποιες ακόμη αλλαγές που θα απογειώσουν τη διατροφή σας;



Χρησιμοποιείτε **βότανα και μυρωδικά** για να προσδώσετε εξαιρετική γεύση στο φαγητό σας... έτσι, πιθανότητα το αλάτι να σας φανεί περιττό.



Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον **2-3 φρούτα** και συνοδέψτε το μεσημεριανό και το βραδινό σας με μία ωραία σαλάτα.



Αυξήστε την κατανάλωση **ψαριών/μαλακίων** σε παραπάνω από 2 φορές την εβδομάδα όπως επίσης και την κατανάλωση οσπρίων.



Καταναλώνετε καθημερινά 1-2 μικρές χούφτες **ξηρών καρπών**.



Προτιμήστε **προϊόντα ολικής άλεσης** και εντάξτε τα καθημερινά στη διατροφή σας.



Απολαύστε γλυκά (με μέτρο πάντα) όπως π.χ. **γλυκά του κουταλιού ή χαλβά** (μιας που αποτελεί το τοπ γλυκό αυτής της περιόδου), αποφεύγοντας έτσι τα κορεσμένα λιπαρά.



Μην ξεχνάτε και τη **σωματική δραστηριότητα...** που πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

υλικά

3



- ✓ 1 κούτσα κοφτό μακαρονάκι
- ✓ 2 κ.σ. ταχίνι
- ✓ Αλάτι

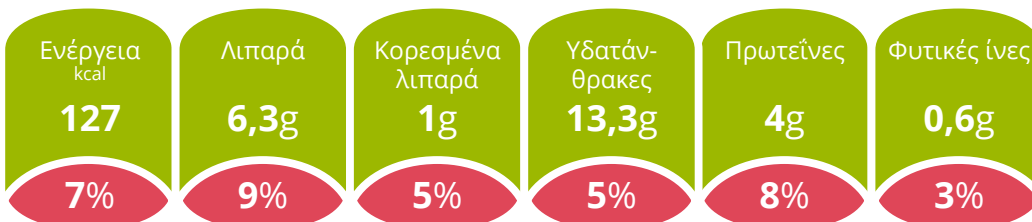


Ταχινόσουπα με κοφτό μακαρονάκι

- 1 Βράζουμε σε αλατισμένο νερό τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Φροντίζουμε στο τέλος να μείνει τόσο νερό ώστε να σκεπάζεται το ζυμαρικό. Αν είναι πολύ, αδειάζουμε λίγο στο νεροχύτη.
- 2 Αφήνουμε την κατσαρόλα πάνω στο μάτι να σιγοβράζει.
- 3 Σε ένα βαθύ πιάτο βάζουμε το ταχίνι με 3-4 κουταλιές νερό σε θερμοκρασία δωματίου και τα ανακατεύουμε ζωηρά να γίνουν σαν κρέμα. Το ταχίνι ασπρίζει, γίνεται ακόμη πιο κολλώδες και παραδόξως πιο πηχτό με το νερό.
- 4 Προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη και έπειτα, αργά, καυτό νερό από την κατσαρόλα, συνεχίζοντας το χτύπημα, όπως κάνουμε στο αυγολέμονο. Όταν βάλουμε αρκετό νερό, αδειάζουμε στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε καλά και αποσύρουμε από το μάτι.
- 5 Αφήνουμε να σταθεί 5 λεπτά και σερβίρουμε.

? Στο παραπάνω εικονίδιο, δίπλα από τα υλικά κάθε συνταγής, μπορείτε να βλέπετε **πόσες μερίδες** προκύπτουν.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Γνωρίζατε ότι το ταχίνι **προέρχεται από το σουσάμι**, φέροντας όλα τα ευεργετικά χαρακτηριστικά του; Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε **πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, ενώ έχει βρεθεί ότι έχει **αντιοξειδωτικές** και **αντιγηραντικές** ιδιότητες λόγω των λιγνανών και της βιταμίνης E – δρώντας έτσι **προστατευτικά** και στο καρδιαγγειακό σύστημα.

υλικά

4



- ✓ 2 κούφες μαυρομάτικα
- ✓ 1 μεγάλο μάτσο μάραθα
- ✓ 1 μέτριο ξέρο κρεμμύδι
- ✓ 8 κ.σ. ελαιόλαδο
- ✓ 1 κούφα τριμμένη ντομάτα
- ✓ 1 κουτ. πελτέ ή 1,5 κούφα ντομάτα
- ✓ Αλάτι



Μαυρομάτικα φασολάκια με μάραθα

- 1 Βάζουμε αποβραδís τα φασόλια στο νερό. Την επομένη, τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε σε κρύο νερό να βράσουν. Μόλις αρχίσει το νερό να κοχλάζει, τα σουρώνουμε, τα ξεπλένουμε και τα ξαναβράζουμε (πάλι με κρύο νερό), μέχρι να μαλακώσουν εντελώς.
- 2 Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τα μάραθα. Παίρνουμε μόνο τις φουντίτσες και καθόλου κοτσάνια.
- 3 Σε μια μεγάλη κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι κομμένο σε καρεδάκια με το ελαιόλαδο και προσθέτουμε τα μάραθα.
- 4 Προσθέτουμε νερό, ελάχιστο αλάτι και τα αφήνουμε όση ώρα χρειάζεται για να μαλακώσουν.
- 5 Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, προσθέτουμε τα φασολάκια με τρυπητή κουτάλα τη ντομάτα και τον πελτέ διαλυμένο σε λίγο νεράκι.
- 6 Συμπληρώνουμε τα υγρά με όσο νερό χρειάζεται από εκείνο που έβρασαν τα φασόλια.
- 7 Αφήνουμε να σιγοβράζει μέχρι να δέσουν τα υλικά του και λίγο πριν το τέλος το αλατίζουμε κανονικά. Δεν πρέπει να μείνει με πολλά υγρά, δεν είναι σούπα. Όταν ετοιμαστεί αφήνουμε να μείνει στην κατσαρόλα για 5-10 λεπτά μέχρι να ηρεμήσει από τον βρασμό και σερβίρουμε.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το αιθέριο έλαιο του μάραθου είναι πλούσιο σε φαινολικά συστατικά που έχουν **αντιοξειδωτική δράση**, ενώ επίσης αποτελεί καλή πηγή **βιταμίνης C** - η οποία είναι απαραίτητη για τη μετατροπή του προ-κολλαγόνου σε κολλαγόνο. Επίσης, συνδυαστικά με τα μαυρομάτικα φασόλια, προλαμβάνει την υγεία του **γαστρεντερικού συστήματος**.

υλικά

5



- ✓ 1/2 κιλό φρέσκα αμπελόφυλλα
- ✓ 2 κούπες ρύζι
- ✓ 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια
- ✓ 1 ματσάκι τράσινα κρεμμυδάκια
- ✓ 1/4 κούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1 μάτσο μαιντανό ψιλοκομμένο
- ✓ 1 μάτσο άνηθο ψιλοκομμένο
- ✓ 1 μικρό μάτσο μάτσο Δυόσμο
- ✓ 1 μεγαλούτσικη ντομάτα τριμμένη
- ✓ 2 αγκινάρες ψιλοκομμένες
- ✓ Αλάτι / Πιπέρι / 1-2 δεμόνια



Ντολμάδες με αμπελόφυλλα

- 1 Ξεπλύνουμε τα αμπελόφυλλα και κόβουμε τα κοτσανάκια τους. Τα κάνουμε ματσάκια. Βάζουμε σε κατσαρόλα νερό να βράσει, και τα βάζουμε λίγα-λίγα (δέκα-δέκα). Τα σπρώχνουμε στο νερό και τα αναποδογυρίζουμε όλα μαζί να αλλάξουν χρώμα.
- 2 Ετοιμάζουμε τη γέμιση. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, τα μυρωδικά, τα λαχανικά και την ντομάτα, προσθέτουμε το αλατοπίπερο και τη μισή κούπα λάδι και τα τρίβουμε λίγο με το χέρι να μαραθούν τα μυρωδικά και να αναμειχθούν οι μυρωδιές τους. Προσθέτουμε το ρύζι.
- 3 Βάζουμε στην κατσαρόλα μια δυό κουταλιές λάδι και τη στρώνουμε με αμπελόφυλλα. Παίρνουμε ένα-ένα φυλλαράκι και βάζουμε λίγη γέμιση- ένα γεμάτο κουταλάκι περίπου- στη θέση που ήταν το κοτσάνι.
- 4 Τη σκεπάζουμε με το πάνω μέρος του φύλλου, γυρνάμε τα πλαϊνά και τα τυλίγουμε σαν μικρά μπουρεκάκια. Τα στρώνουμε με τάξη στην κατσαρόλα με το μέρος που έχει σταματήσει το τύλιγμα προς τα κάτω.
- 5 Όταν τελειώσουμε, τα περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι, λίγο αλάτι και το χυμό του λεμονιού. Σκεπάζουμε πάλι με φύλλα, και από πάνω βάζουμε ένα βαρύ πιάτο. Προσθέτουμε νερό τόσο όσο να φτάσει περίπου στη μέση της τελευταίας σειράς.
- 6 Μόλις αρχίσει ο βρασμός, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και αφήνουμε να σιγοβράζει. Χρειάζεται να είναι χαμηλή η θερμοκρασία αφενός για να μην ξετυλιχθούν και αφετέρου για να μην αρπάξουν. Προσθέτουμε κατά διαστήματα νεράκι (κατά προτίμηση ζεστό) ως ότου ολοκληρωθεί το φαγητό μας 3 ή 4 κούπες ακόμη).
- 7 Κλείνουμε το μάτι και αφήνουμε σκεπασμένο το φαγητό μας στην κατσαρόλα για 5-10 λεπτά μέχρι να ηρεμήσει από τον βρασμό. Σερβίρουμε βγαζοντάς ένα-ένα τα ντολμαδάκια και τα συνοδεύουμε με λεμόνι. Συνδυάζονται ιδανικά με γιαούρτι, με φέτα, με μικρά τηγανητά ψαράκια ή με χοχλιούς (σαλιγκάρια) βραστούς ή μπουμπουριστούς. Για σαλάτα, αρκεί σκέτο αγγουράκι με λαδόξυδο.



Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας **φυτικών ινών**, τέτοιες συνταγές μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην **επιτυχή ρύθμιση του σωματικού βάρους**. Επίσης, ο **δυόσμος** αποτελεί ένα βότανο που έχει **αντιμικροβιακή δράση** προλαμβάνοντας έτσι τα **κρυώματα!**



Tips για ντολμαδάκια

- Οι ντολμάδες μπορούν να αποτελέσουν κύριο πιάτο ή ορεκτικό. Αν τους κάνουμε για ορεκτικό τους κάνουμε συνήθως πιο μικρούς.
- Αν τα φύλλα είναι μεγάλα τα κόβουμε στα δύο.
- Πρέπει το ρύζι να μαλακώσει χωρίς να λασπώσει.
- Δεν πρέπει να είναι ξεροί αλλά «βλασεροί» δηλαδή να είναι υγροί.
- Ένα πολύ ιδιαίτερο υλικό που προσθέτουμε στη γέμιση στους ντολμάδες στην Κρήτη είναι ο χόντρος (το σπασμένο στάρι). Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το ρύζι κατά ένα μέρος ή εξ ολοκλήρου με χόντρο.
- Πατάτες, ντομάτες, μελιτζάνες μπορούν να μπουν μαζί με τους φυλλένιους στην κατσαρόλα και να πάρουν γεύση από τα αμπελόφυλλα.
- Το καλοκαίρι γεμίζονται και ανθοί κολοκυθιάς και έχουμε τους λεγόμενους αθουλένιους ντολμάδες.
- Σερβίρονται όμορφα τοποθετημένοι όρθιοι με την βοήθεια ενός τσερκιού και φέτες λεμονιού.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Γνωρίζετε ότι, παρόλο που η λέξη «ντολμαδάκια» αποτελεί αντιδάνειο, η ιδέα της συνταγής έχει τις ρίζες της στην **αρχαία Ελλάδα**; Βέβαια τα αρχαιοελληνικά ντολμαδάκια, τα θρία, τυλίγονταν σε τρυφερά **φύλλα σύκου** αντί για αμπελόφυλλα.

υλικά

12 τμχ



- ✓ 1 κούπα ελιές πράσινες
- ✓ 3 πιπεριές (πολύχρωμες)
- ✓ 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- ✓ 1/2 κούπα χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 κούπα χλιαρό νερό
- ✓ 20 γρ. νωπή μαγιά ή 1,5 φακελάκι ζηρή
- ✓ λίγη ρίγανη
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ ~1/2 κιλό αλεύρι γ.ο.κ



Ελιόψωμα

- 1 Βγάζουμε τα κουκούτσια από τις ελιές και κόβουμε τις πιπεριές σε καρεδάκια.
- 2 Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό. Προσθέτουμε το λάδι, το χυμό, το ελαιόλαδο μαζί με το χυμό (1/2 κούπα από το ένα και 1/2 κούπα από το άλλο) το αλάτι και τη ρίγανη.
- 3 Ανακατεύουμε και προσθέτουμε το αλεύρι έτσι ώστε να έχουμε ένα πηκτό χυλό, λίγο πιο πηκτό από εκείνο των λουκουμάδων. Δεν γίνεται ζυμάρι.
- 4 Σκεπάζουμε το μπολ και αφήνουμε το μείγμα να φουσκώσει (περίπου μια ώρα) σε χώρο χωρίς ρεύματα.
- 5 Προσθέτουμε τις πιπεριές και τις ελιές. Αναμειγνύουμε με μια σπάτουλα να πάνε παντού τα υλικά μας.
- 6 Τοποθετούμε το χυλό σε ταψί με θήκες για μάφινς (μέχρι το ύψος των 3/4) ή σε μακρόστενες φόρμες που ψήνουμε τα κέικς. Βάζουμε χάρτινες θήκες ή λαδώσουμε ελαφρά το ταψί. Αφήνουμε ακόμη λίγη ώρα να ξαναφουσκώσουν.
- 7 Ψήνουμε στον αέρα μέχρι να ροδίσουν (περίπου 45 λεπτά) ή στις αντιστάσεις για λίγο περισσότερο χρόνο. Προθερμασμένος ο φούρνος, στη μεσαία σχάρα.

Ένα τεμάχιο περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Τόσο οι ελιές όσο και οι πολύχρωμες πιπεριές εξασφαλίζουν πληθώρα συστατικών με **αντιοξειδωτική** και **αντιγηραντική** δράση - δρώντας έτσι στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού. Επίσης, το αιθέριο έλαιο της **ρίγανης**, πέραν του πλούσιου αρώματος και γεύσης που προσφέρει, έχει **αντιβακτηριακή δράση** - ενώ δρα και **καταπραϊντικά** σε πόνους μυών και στομάχου.

υλικά

20 κ.σ.



- ✓ 5-6 πιπεριές φρέσκιες ή από βάζο
- ✓ 1/2 κ.γ. αλάτι
- ✓ 1 κ.γ μπουκοφό γλυκό
- ✓ 1/3 κ.γ. καυτερή πάπρικα (προαιρετικά)
- ✓ 10 κ.γ. (50ml) ελαιόλαδο
- ✓ 10 κ.γ. τριμτέ ντομάτας
- ✓ 4 κ.γ. (20 ml) ξύδι από κρασί
- ✓ 3-4 κ.γ. (15-20 ml) μπαλσάμικο



Πικάντικη σάλτσα κόκκινης πιπεριάς

- 1 Πλένουμε καλά τις πιπεριές (αν χρησιμοποιήσουμε φρέσκιες) και αφού στραγγίξουν (εν ανάγκη τις σκουπίζουμε με χαρτί κουζίνας) τις βάζουμε σε πυρίμαχο σκεύος και τις ψήνουμε στο γκριλ, σε υψηλή θερμοκρασία, στην πάνω σχάρα του φούρνου και από τις δυο πλευρές.
- 2 Τις αδειάζουμε σε ένα πιάτο και τις σκεπάζουμε ή τις κλείνουμε σε σακούλα, να ιδρώσουν και να ξεφλουδίζονται εύκολα.
- 3 Μόλις έλθουν σε θερμοκρασία που να την ανεχόμαστε, τις καθαρίζουμε και αν έχουν υγρά τις αφήνουμε να στραγγίξουν σε σουρωτήρι. Το ίδιο κάνουμε και με τις πιπεριές από βάζο
- 4 Τις βάζουμε στο multi ή στο μπλέντερ και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά.
- 5 Δοκιμάζουμε αν θέλει κάποιο διόρθωμα και πράττουμε αναλόγως. Έτοιμη!

Μια κουταλιά της σούπας περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Έχει βρεθεί ότι η καψαϊκίνη που εμπεριέχεται στις καυτερές πιπεριές μπορεί να δράσει στο **βασικό μεταβολισμό**, αυξάνοντάς τον - ενώ μπορεί να αυξήσει και το **αίσθημα κορεσμού**, δρώντας έτσι προληπτικά στην αύξηση βάρους. Ωστόσο, επειδή η πολύ αυξημένη κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πίεσης, **απολαύστε** την πλούσια γεύση της **με μέτρο**.

υλικά

40 τμχ



- ✓ 3/4 κούπας ελαιόλαδο
- ✓ 1/2 κούπας χυμό πορτοκάλι
- ✓ 1 σφηνάκι ρακή ή κονιάκ
- ✓ 1 σφηνάκι χαρουπόμελο
- ✓ 1 κούπα χαρουπάλειρο
- ✓ 1 κούπα αλεύρι ολικής
- ✓ 1 κούπα αλεύρι χ.ο.χ
- ✓ 2 κ.γ μπέικιν
- ✓ 1 κ.γ σόδα, 1 κ.γ κανέλα
- ✓ 1 1/2 κ.γ μοσχοκάρυδο σκόνη
- ✓ 1/4 κ.γ χαρύφαλλο σκόνη
- ✓ 3/4 κούπας αμύγδαλα χοντροκοπανισμένα



Μπισκότα με χαρουπάλειρο, χωρίς ζάχαρη

- 1 Ανακατεύουμε τα υγρά υλικά (εκτός από το χυμό) σε μπολ και προσθέτουμε τα μπαχαρικά. Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό και προσθέτουμε στα υπόλοιπα.
- 2 Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε τα αλεύρια με το μπέικιν. Προσθέτουμε το μείγμα στα υγρά και ανακατεύουμε απαλά ώστε να έχουμε ένα μαλακό ζυμάρι. Αφήνουμε να ξεκουραστεί μισή ώρα περίπου.
- 3 Με το χέρι απλώνουμε σε επίπεδη επιφάνεια κομματάκια ζύμης και κόβουμε με κουπ πατ μπισκότα σε σχήματα της επιλογής μας. Το πάχος πρέπει να είναι περίπου ένα εκατοστό.
- 4 Τα αραδιάζουμε σε ταψάκι και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο στους 180 βαθμούς φούρνο, στη μεσαία σχάρα για 30-35 λεπτά περίπου, ανάλογα με το φούρνο μας.
- 5 Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα αποθηκεύουμε σε μπισκοτιέρα. Διατηρούνται αρκετές μέρες.

Ένα τεμάχιο περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Γνωρίζετε ότι το χαρουπάλειρο μπορεί να μας δώσει άμεσα **ενέργεια** καθώς είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, ενώ **δεν περιέχει σχεδόν καθόλου λίπος**; Επίσης, οι αδιάλυτες φυτικές ίνες που περιέχει μπορούν να δράσουν προληπτικά της **δυσκοιλιότητας** και της **καλής λειτουργίας του εντέρου** - ενώ έχει φανεί ότι δρουν ευεργετικά και στη **χοληστερόλη**.

υλικά

70 τμχ



- ✓ 1,5 κούπα ελαιόλαδο
- ✓ 1 κούπα ζάχαρη
- ✓ 1/2 κούπα χυμό λεμονιού
- ✓ Ξύσμα 1 μεγάλου λεμονιού
- ✓ 1/4 κούπας ρακή, ή κονιάκ
- ✓ 2 κ.γ. μπέικιν, 1/2 κ.γ. σόδα
- ✓ ~4,5 κούπες αλεύρι χ.ο.χ
- ✓ ~1 κούπα σουσάμι
- ✓ 1 κουταλιά ζάχαρη



Τραγανά κουλουράκια λεμονιού με ελαιόλαδο

- 1 Σε ένα μπολ μετράμε 4 κούπες αλεύρι και το ανακατεύουμε με το μπέικιν. Βάζουμε στην άκρη 3/4 κούπας ακόμη αλεύρι. Σε μια λεκάνη αναμειγνύουμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη, το ξύσμα και το ποτό ώστε να γίνουν σαν κρέμα.
- 2 Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού μέσα στον οποίο διαλύουμε τη σόδα (πάνω από τη λεκάνη ανάμειξης γιατί φουσκώνει).
- 3 Προσθέτουμε ανακατεύοντας το αλεύρι με το μπέικιν και όσο από το υπόλοιπο αλεύρι χρειαστεί (συνήθως το παίρνει τη μισή κούπα, όχι παραπάνω).
- 4 Η ζύμη πρέπει να γίνει μαλακή. Μπορεί ακόμη και να κολλά ελαφρά στα δάκτυλά μας. Αφήνουμε να ξεκουραστεί για κανένα μισάωρο. Αν η ζύμη εξακολουθεί να κολλάει προσθέτουμε ακόμη μια κουταλιά αλεύρι.
- 5 Ανάβουμε το φούρνο στους 160 βαθμούς. Καθαρίζουμε και πλένουμε το σουσάμι.
- 6 Το απλώνουμε σε βαμβακερή ή λινή πετσέτα και το ανακατεύουμε με τη ζάχαρη για να κολλήσει πιο εύκολα. Πλάθουμε μικρά κορδόνια, τα κυλάμε σε σουσάμι και τα αραδιάζουμε σε ταψάκι.
- 7 Τα ψήνουμε περίπου 45 λεπτά, μέχρι να πάρουν ένα γλυκό καστανό χρώμα.
- 8 Αφού κρυώσουν, τα φυλάσσουμε σε κουτί που κλείνει αεροστεγώς για να μη πάρουν υγρασία.

Ένα τεμάχιο περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερίσας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Μία συνταγή πλούσια σε ελαιόλαδο...δεν μπορεί παρά να αποτελεί **πλούτο για την υγεία μας**, καθώς μας παρέχει επαρκώς βιταμίνη E, φαινολικά συστατικά, φυτοστερόλες, τερπενικά οξέα και σκουαλένιο - τα οποία έχουν **αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, καρδιοπροστατευτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες**.

οδηγία

1 Κέικ



- ✓ 1 κούπα αλεύρι ολικής
- ✓ 1,5 κούπα αλεύρι γ.ο.χ.
- ✓ 2/3 κούπας κακάο
- ✓ 1 φακελάκι μπέικιν
- ✓ 1/2 κ.γ. αλάτι
- ✓ 2 βανίλιες
- ✓ 1/2 κούπα ελαιόλαδο
- ✓ 1,5 κούπα νερό
- ✓ 1,5 κούπα ζάχαρη
- ✓ 2 κ.ε. ξύδι από κρασί



Κέικ σοκολάτας με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης

- 1 Σε ένα μπολ βάζουμε τα δυο αλεύρια, το αλάτι, το μπέικιν, τις βανίλιες και το κακάο κοσκινισμένο και τα ανακατεύουμε.
- 2 Σε άλλο μεγαλύτερο μπολ βάζουμε τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο, το νερό και το ξύδι. Στην εκδοχή «πορτοκαλιού». Στην κούπα χυμός και νερό μαζί. Τα ανακατεύουμε να λιώσει η ζάχαρη όσο γίνεται και προσθέτουμε το μείγμα με τα αλεύρια.
- 3 **Πρώτη δοκιμή, το σκέτο!** Προσθέτουμε στο τέλος τα καρύδια και τη σοκολάτα (αν βάλουμε).
- 4 Αδειάζουμε σε φόρμα σιλικόνης Νο26 ή σε ταψάκι που έχουμε καλύψει με χαρτί ψησίματος και ψήνουμε σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες, σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 50-60'.
- 5 Το αναποδογυρίζουμε ή αφήνουμε στο σκεύος που το ψήσαμε και το πασπαλίζουμε με άχνη ή γλάσο όταν γίνει χλιαρό.
- 6 Για το γλάσο, βάζουμε το γάλα να ζεσταθεί σε μέτρια θερμοκρασία και προσθέτουμε τη σοκολάτα, το ελαιόλαδο και την άχνη. Ανακατεύουμε και όταν γίνει ομοιογενές το μείγμα προσθέτουμε το λικέρ.
- 7 Καλύπτουμε το κέικ με το γλάσο και πασπαλίζουμε με καρύδια ή τρούφα σοκολάτας.

Ένα κομμάτι περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το κακάο αποτελεί ένα τρόφιμο που είναι πολύ πλούσιο σε φαινολικά συστατικά τα οποία έχουν **αντιοξειδωτική** δράση και συμβάλουν στη **μακροζωία** και στην ενίσχυση των **γνωσιακών λειτουργιών**. Αντίστοιχα το **αλεύρι ολικής άλεσης** είναι πιο πλούσιο σε φυτικές ίνες, σε σύγκριση με το λευκό, βοηθώντας έτσι σε καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.



Κέικ σοκολάτας

Παραλλαγές

1η παραλλαγή

Προσθέτουμε 1/2 κούπα χοντροκομμένα καρύδια ή φουντούκια στο μίγμα

2η παραλλαγή

Προσθέτουμε 1 κούπα μήλο κομμένο σε κυβάκια και πασπαλισμένο με 1 κουταλάκι κανέλα και ελαττώνουμε κατά 1/4 της κούπας το νερό

3η παραλλαγή

Προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό ενός πορτοκαλιού που συμπληρώνουμε με νερό ως ότου έχουμε 1,5 κούπα υγρό. Προσθέτουμε ακόμη 80- 100 gr σοκολάτα (περίπου 50% σε κακάο) σε σταγόνες ή κομμένη σε μικρά κομματάκια.

Για την επικάλυψη, ζάχαρη άχνη ή γλάσο σοκολάτας που φτιάχνουμε με:

1/2 κούπα γάλα, 80 gr σοκολάτα, 1 κουταλιά ελαιόλαδο, 2 κουταλιές άχνη ζάχαρη και 1 κουταλιά κονιάκ ή λικέρ



Εάν θέλετε να αυξήσετε την **αντιοξειδωτική ικανότητα** του οργανισμού σας, σε συνδυασμό με το κακάο, η **προσθήκη καρυδιών** είναι επιβεβλημένη. Παράλληλα, θα λάβετε και σημαντική ποσότητα πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Αντιθέτως, αν είστε λάτρεις της γλυκιάς γεύσης η **προσθήκη μήλου** θα ενισχύσει τη **γλυκύτητα** χωρίς να απαιτείται περαιτέρω προσθήκη ζάχαρης.

Νηστεία

Συνδυάστε γεύση με θρεπτικά συστατικά

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1] Lazarou C, Matalas AL. A critical review of current evidence, perspectives and research implications of diet-related traditions of the Eastern Christian Orthodox Church on dietary intakes and health consequences. *Int J Food Sci Nutr* 2010.
- 2] Sarri KO, Tzanakis NE, Linardakis MK, Mamalakis GD, Kafatos AG. Effects of Greek Orthodox Christian Church fasting on serum lipids and obesity. *BMC Public Health* 2003.
- 3] Sarri KO, Kafatos AG, Higgins S. Is religious fasting related to iron status in Greek Orthodox Christians? *Br J Nutr* 2005.
- 4] Κούτσικας Κωνσταντίνος. Κρέας; Όχι, ευχαριστώ! Οδηγός διατροφής για χορτοφάγους. *medNutrition publications* 2013.
- 5] Lesley Braun, Marc Cohen. *Herbs & Natural Supplements - An Evidence-based guide*. Elsevier Australia 2007.
- 6] Namiki M. Nutraceutical functions of sesame: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2007.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η διαθρεπτική ανάλυση των συνταγών έγινε με τη χρήση του λογισμικού Horizon Διαιτητικό. Στις συνταγές που δεν αναγράφονται τα σάκχαρα η ποσότητα τους ήταν αμελητέα στο λογισμικό.

medNutrition
PUBLICATIONS



Κρήτη:
Γαστρονομικός Περίπλους
www.cretangastronomy.gr

Το «Κρήτη: Γαστρονομικός Περίπλους» είναι ένα site με παραδοσιακές και σύγχρονες συνταγές της κρητικής κουζίνας. Στις σελίδες του, εκτός από αναλυτική παρουσίαση των **συνταγών**, θα βρείτε πλήθος αναφορών σε **πολιτιστικά** και **λαογραφικά** στοιχεία της κρητικής παράδοσης που σχετίζονται με το φαγητό, προσωπικές μνήμες καθώς και άλλες ενδιαφέρουσες θεματικές ενότητες. **Εξερευνήστε το!**

Επισκεφθείτε το site

