

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

**«Μαγειρική Τέχνη.
Υγεία και Μακροζωία».**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Λάζαρη Χρυσούλα MSc

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ: Δρίτσα Αλεξάνδρα
Κόρακα Παναγιώτα**

Πάτρα 2008

Περιεχόμενα.....	2
Εισαγωγή – Σύντομη Ιστορική Αναδρομή.....	7
Κεφάλαιο 1. Που οφείλεται η μακροβιότητα των Ελλήνων;.....	12
1.1 Η ευεργετική δράση των φρούτων και των λαχανικών.....	13
1.2 Η σημασία των αντιοξειδωτικών παραγόντων των τροφίμων.....	14
1.2.1 Αντιοξειδωτικές βιταμίνες.....	15
1.3 Η σωστή επιλογή των λιπαρών.....	17
1.3.1 Η ειδική περίπτωση της σοκολάτας.....	18
Κεφάλαιο 2. Επιλογή τροφών.....	20
2.1 Η σωστή επιλογή των τροφών υπέρ της μακροζωίας.....	20
2.1.1 Τα φρούτα.....	20
2.1.2 Τα λαχανικά.....	21
2.1.3 Τα δημητριακά και τα όσπρια.....	23
2.1.4 Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά.....	23
2.1.5 Τα φυτικά έλαια.....	24
2.1.6 Τα ψάρια και τα οστρακοειδή.....	24
2.1.7 Τα κρέατα.....	25
2.2 Οι «σταρ» των τροφών που βοηθούν την υγεία και την μακροζωία.....	25
Κεφάλαιο 3. Συνταγές υπέρ της μακροζωίας.....	28
3.1 Σούπες	28
3.1.1 Σούπα βελουτέ από κολοκύθα.....	28
3.1.2 Μυθόσουπα.....	30
3.1.3 Λαχανόσουπα.....	31
3.1.4 Κουκιά σούπα.....	32

3.1.5	Σούπα με γλιστρίδα.....	33
3.1.6	Χειμωνιάτικη σούπα.....	34
3.1.7	Χορτόσουπα με καρυκεύματα.....	35
3.1.8	Κρύα ντοματόσουπα.....	36
3.2	Σαλάτες.....	37
3.2.1	Αγκινάρες και σπαράγγια σαλάτα με φουντούκια.....	37
3.2.2	Χειμωνιάτικη σαλάτα με κόκκινο λάχανο.....	38
3.2.3	Κουκιά σαλάτα οριεντάλ.....	39
3.2.4	Σαλάτα με λυκοτρίβολο και καρότα.....	40
3.2.5	Γλυκοπατάτες σαλάτα.....	41
3.2.6	Ρεβυθοσαλάτα.....	42
3.2.7	Νησιώτικη σαλάτα.....	43
3.2.8	Σαλάτα ανάμεικτη.....	44
3.2.9	Κόκκινη σαλάτα.....	45
3.3	Αυγά και Κις.....	46
3.3.1	Αυγά χτυπητά με ξινολάπαθο.....	46
3.3.2	Κις με γλιστρίδα.....	47
3.3.3	Κις με κολοκυθάκια και πρόβειο τυρί.....	48
3.3.4	Τάρτα με σέσκουλα και ροκφόρ.....	49
3.3.5	Τάρτα με μπρόκολα.....	50
3.4	Τα ψάρια.....	51
3.4.1	Λαβράκι στο μπάρμπεκιου.....	51
3.4.2	Φρέσκος μπακαλιάρος στη λαδόκολλα με ντομάτες.....	52

3.4.3	Γαρίδες με σχοινόπρασο.....	53
3.4.4	Γαρίδες α λα γκρέκ.....	54
3.4.5	Κροκέτες σολομού.....	55
3.4.6	Τσιπούρα με σπανάκι	56
3.4.7	Φιλέτα φρέσκου μπακαλιάρου ψητά με κόκκινες πιπεριές.....	57
3.4.8	Ρολά ιππογλωσσού με σχοινόπρασο.....	58
3.4.9	Χτένια με τοματοπολτό.....	59
3.4.10	Σολομός με δεντρολίβανο.....	60
3.4.11	Γλώσσα στον ατμό με πιπεριές.....	61
3.4.12	Πέστροφες με κρέμα από φινόκιο.....	62
3.5	Κρέατα.....	63
3.5.1	Εσκαλόπ γαλοπούλας με καρκεύματα και κολοκυθάκια.....	64
3.5.2	Φιλέ μινιόν χοιρινό με μήλα ξερά και δαμάσκηνα.....	65
3.5.3	Φιλέ μινιόν μοσχάρι με αχλάδια.....	65
3.5.4	Κουνέλι με δαμάσκηνα.....	66
3.5.5	Φιλέτα πάπιας με κρεμμύδια.....	67
3.5.6	Κοτόπουλο με κάρυ.....	68
3.5.7	Ψητό μοσχάρι με κρέμα από καρότα.....	69
3.5.8	«Σούσι» από ζαμπόν με κασικίσιο τυρί και καρύδια.....	70
3.5.9	Αρνί ραγού με δαμάσκηνα.....	71
3.6	Τα λαχανικά.....	72
3.6.1	Μελιτζάνες με κρεμμύδια.....	72
3.6.2	Μελιτζάνες γεμιστές.....	73

3.6.3	Σουβλάκια από λαχανικά.....	74
3.6.4	Κέικ με καρότα.....	76
3.6.5	Καρότα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.....	77
3.6.6	Καρδιές από φινόκιο με σκόρδο.....	78
3.6.7	Λιχουδιά με αγγούρια.....	79
3.6.8	Κρέμα μελιτζάνα.....	80
3.6.9	Κολοκυθάκια ογκραντέν.....	81
3.6.10	Πατάτες με γλιστρίδα ογκραντέν.....	82
3.6.11	Φακές σούπα.....	83
3.6.12	Φακές με μπαχαρικά.....	84
3.6.13	Ζυμαρικά με σπανάκι και πρόβειο τυρί.....	85
3.6.14	Μπρόκολα τηγανιά.....	86
3.6.15	Πουρές με ρεβίθια οριεντάλ.....	87
3.6.16	Μπριάμ.....	88
3.6.17	Σουφλέ καρότων.....	89
3.6.18	Ταλιατέλες με ξερά φασόλια και ξερά δαμάσκηνα.....	90
3.6.19	Τουρλού.....	91
3.6.20	Γεμιστές ντομάτες με κατσικίσιο τυρί.....	91
3.6.21	Γεμιστές ντομάτες με ελιές.....	94
3.7	Γλυκά.....	95
3.7.1	Μπανάνα με σάλτσα βατόμουρου.....	95
3.7.2	Κέικ με ξηρούς καρπούς.....	96
3.7.3	Κέικ με μήλα και κουκουνάρια.....	97

3.7.4	Γλυκό του φούρνου με νωπά δαμάσκηνα.....	98
3.7.5	Κολοκύθα γλυκό.....	99
3.7.6	Μύτριλλα γλυκό.....	100
3.7.7	Γλυκιά λιχουδιά με βανίλια και φράουλες.....	101
3.7.8	Κρέμα με δαμάσκηνα.....	102
3.7.9	Σύκα καραμελωμένα.....	103
3.7.10	Γλυκό με βερίκοκα, καρύδια και φιστίκια.....	104
3.7.11	Γλυκό σοκολάτα με πορτοκάλι.....	105
3.7.12	Παγωτό με κόκκινα φρούτα.....	106
3.7.13	Μάνγκο ογκρατέν.....	107
3.7.14	Κρέμα φουντουκιών.....	108
3.7.15	Μους μπανάνα.....	109
3.7.16	Γλυκό με μήλα και ξερά δαμάσκηνα.....	110
3.7.17	Μήλα με πιπερόριζα και σταφίδες.....	111
3.7.18	«Σαλάτα» με εσπεριδοειδή.....	112
3.7.19	Χειμωνιάτικη φρουτοσαλάτα.....	113
3.7.20	Ροδάκινα «σαλάτα».....	114
3.7.21	Εξωτική σαλάτα υπέρ της μακροζωίας.....	115
3.7.22	Τάρτα λεμόνι.....	116
3.7.23	Τάρτα σταφύλια.....	117
3.7.24	Καρπούζι με κρύα φρουτοσαλάτα.....	118
	Επίλογος.....	119
	Βιβλιογραφία.....	121

Εισαγωγή – Σύντομη Ιστορική Αναδρομή.

Από τον Όμηρο μέχρι σήμερα η εστίαση διατηρεί στην γλώσσα μας τη ίδια έννοια. Είναι το φίλεμα, το τραπέζωμα – το εστιάν που έλεγαν ο Θουκυδίδης και ο Πλάτωνας – και κυρίως το δημόσιο γεύμα και το συμπόσιο, τα οποία ήταν οι θεσμοί της αρχαίας ελληνική κοινωνίας. Η καταγωγή της λέξης είναι πολύ μακρινή, τόσο μακρινή που η ανίχνευση της θα πρέπει να χάνεται στα βάθη της Πελασγικής περιόδου της Ιστορίας μας.

Ρίζα της το ρήμα εστιάω-ω που σημαίνει δέχομαι κάποιον, φιλοξενώ κάποιον, στην εστία μου. Στην κυριολεξία, εστιώ θα πει δίδω γεύμα, τραπεζώνω. Το ρήμα συνδέεται με το ουσιαστικό εστία που δηλώνει το μέρος στο εσωτερικό του σπιτιού όπου έκαιε η φωτιά, **«το ιερό πύρ»**, ολόγυρα από το οποίο συγκεντρώνονταν η οικογένεια και οι ξένοι της. Η συγκέντρωση αυτή συνέβαινε για πολλούς λόγους, με κυριότερο το φαγητό, αφού στην πυρά της εστίας ψήνονταν τα εστιάματα, τα οποία ο εστιάρχης – στην κυριολεξία ο της εστίας άρχων, ο οικοδεσπότης – θα προσέφερε στους εργαζομένους, σ' αυτούς «δηλαδή που προσέρχονται στην εστία» (Γιαννάκου Ζωή).

Η διαδικασία του εστιάν, του τραπεζώματος δηλαδή, από τους εστiónτες ή εστιάτορες, αυτούς που προσφέρουν το δείπνο ή το γεύμα στο εστιατόριο – και λίγο αργότερα εστιατόριο – προς τους εστιαζομένους, κατά τη εστίαση και λίγο αργότερα τη συνεστίαση άλλαζε λίγο – λίγο μέσα στην διαδρομή των αιώνων.

Ο εστιάτορας ήταν τίτλος τιμητικός τον οποίο στην αρχαία Αθήνα αποκτούσε ο ποιητής που **«τράπεζαν παρέθετε τοις εαυτούς συμβιλέτοις»**, είτε με δική του πρωτοβουλία είτε με κλήρωση. Στην εστίαση η οποία είναι ένας από τους τακτικούς θεσμούς της πόλης, μπορούσαν να παρακαθίσουν περίπου δύο χιλιάδες άτομα. (Αθήναιος).

Στο τέλος του 5ου αιώνα π.Χ. όταν η ημερήσια δαπάνη διατροφής ενός εύπορου ατόμου κόστιζε έναν όβολο η εστίαση στοίχιζε περίπου 400 με 500 οβολούς. Με σημερινές ισοτιμίες, ένα ανάλογο δείπνο θα πρέπει να στοίχιζε γύρω στα 30.000 €. Έτσι, εστιάτορας δεν μπορούσε να εκλεγεί ο καθένας, αλλά οι πλουσιότεροι μόνο κάθε μιας από τις δέκα φυλές που συγκροτούσαν τον Αθηναϊκό Δήμο. Η όλη διαδικασία την οποία ο Ησύχιος ορίζει ως τροφή επιχορήγηση στο εστιατόριο, ορισμός που θα μπορούσε να χαρακτηρίζει στη γλώσσα μας ακόμα και σήμερα την εστιατορική τέχνη. (Μότσιας Χρήστος)

Σ' όλους τους αιώνες, η εστίαση είχε για τους Έλληνες – και ευτυχώς διατηρεί ακόμη – μεγάλη σημασία. Ως οικογενειακή συνήθεια, συναθροίζει όλη την οικογένεια στον κοινό για όλα τα μέλη της τραπέζι, γύρω ή κοντά στην «**εστία**» που σήμερα βέβαια είναι ηλεκτρική και δεν βρίσκεται καν στο κέντρο του σπιτιού. Ως πολιτειακός και αργότερα ως θρησκευτικός θεσμός συναθροίζει τους «**συμφιλέτες**» ή τα μέλη της (Χριστιανικής) κοινότητας σε δημόσιο Τραπέζωμα. Ως κοινωνική συνήθεια φέρνει σε επαφή, στις μέρες μας, φίλους και γνωστούς που δεν είναι εύκολο να συναντώνται συχνά. Είναι ασφαλώς εκπληκτικό ότι η ίδια ανάγκη που «**καθίδρυσε**» τις εστιάσεις για τους «**συμφιλέτες**» στην Αθηναίων Πολιτεία, διατηρεί στις μέρες μας ως θεσμό τις κοινές γιορτές σε πόλεις και χωρία. (Γιαννάκου Ζωή).

Σε καθημερινό επίπεδο το γεύμα στο εστιατόριο – κατευθείαν απόγονο, του μακρινού εκείνου εστιατορίου – αποτελεί για τον σημερινό Έλληνα σημείο συνάντησης για κοινή με τους φίλους αναψυχή. Τα μικρά διαμερίσματα των Ελληνικών πολυκατοικιών δεν προσφέρονται για τραπέζωματα, για συγκεντρώσεις δηλαδή γύρω από το τραπέζι. Έτσι το εστιατόριο, για φαγητό μόνο κουβεντολόι με κάποια έστω ελαφρά μουσική υπόκρουση, καλύπτει μια από τις σπουδαιότερες ανάγκες της ελληνικής ιδιοσυγκρασίας: την συναναστροφή και κοινή με φίλους ευωχία. Μία ανάγκη που έρχεται από τόσο παλιά ώστε είναι λογικό ότι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ελληνικής παράδοσης του πολιτισμού μας και είναι ασφαλώς μια παράδοση που δεν πρόκειται «**στον αιώνα τον άπαντα**» να σβήσει, έτσι όπως είναι δεμένη με τις εσωτερικές ανάγκες του Έλληνα.

Σε καμιά από τις επικρατούσες (λατινογενείς) γλώσσες η εστίαση δεν συνδέεται με την εστία. Στα αγγλικά, τα γερμανικά, τα γαλλικά και τα ισπανικά η λέξη RESTAURANT – κοινή για όλες αυτές τις γλώσσες ονομασία του εστιατορίου – ανάγει τη ρίζα της ή στο λατινικό RES που θα πει πράγμα, αντικείμενο, ή στο REST που θα πει υπόλοιπο απομεινάρι και όχι στη λέξη εστία. Στα γαλλικά εστία αποδίδεται με τη λέξη CHEMINEE (τζάκι) και τα αγγλικά με τη λέξη FIREPLACE και FOCUS με την οποία στην κυριολεξία υποδηλώνεται η εστιακή απόσταση, η συγκέντρωση ακτινών σε μια εστία φωτός. Η εστίαση στα γαλλικά αποδίδεται συνήθως με τη λέξη FESTIVAL και σπανιότερα με τη λέξη REGAL που δηλώνει το πλούσιο γεύμα. Στ' αγγλικά η ανάλογη λέξη είναι FEASTING, η οποία σημαίνει στην κοινή διάλεκτο φαγοπότι. Η λέξη FOCUSSING, η οποία στην κυριολεξία σημαίνει εστίαση, χρησιμοποιείται για να υποδηλώνει λειτουργίες της φυσικής και όχι του τραπέζωματος. Ανάλογος είναι και ο σχηματισμός των λέξεων στα γερμανικά, όπου

το κυριολεκτικό FOCUS δεν αποτελεί ρίζα για την εστίαση, το εστιατόριο, τον εστιάτορα, ή την εστιάτορα.

Η γλώσσα μας με τον τεράστιο εκφραστικό της πλούτο είναι η μόνη που διασώζει την σύνδεση του ανθρώπου με την εστία και την τελετουργία της επικοινωνίας γύρω από το κοινό τραπέζι. Η μόνη που δίνει στο «**φαγοπότι**» περιεχόμενο και το μετατρέπει από απλό κορεσμό της πείνας σε απόλαυση αισθήσεων, αισθημάτων και πνεύματος, αφού η εστίαση είναι απλώς η αφορμή για συνάντηση ανθρώπων και ανανέωση, γύρω από το κοινό τραπέζι, των δεσμών τους η ανταλλαγή σκέψεων και απόψεων τους. Η μόνη που διασώζει όπως είδαμε κιάλας, ατόφιες τις έννοιες εστιατόριο, εστιάτορας, εστιατόρια, με ένα μάλιστα περιεχόμενο τέτοιο που θα πρέπει να κάνει υπερήφανους όλους όσους σήμερα ασχολούνται με την εστιατορική τέχνη.

Άραγε, χρειάζεται έπειτα από όλα αυτά να πούμε πόσο ξένη είναι λέξη RESTAURANT στις πινακίδες των εστιατορίων μας; Κι αν για λόγους τουρισμού πρέπει να την χρησιμοποιήσουμε ας μπει στις πινακίδες με μικρότερα γράμματα σαν επεξήγηση - όχι σαν υποκατάσταση της λέξης εστιατόριο. Ας μην πάθουν και τα εστιατόρια αυτό που έπαθαν τα παντοπωλεία που αφελληνίστηκαν και μετονομάστηκαν σε SUPER MARKET χάνοντας την εκπληκτική κυριολεξία που περιείχε το παντοπωλείο, χάριν, ενός ξενόφερτου όρου, που προς παρηγοριά μας περιέχει και ένα SUPER που είναι η λατινοποίηση της ελληνικής πρόθεσης ΥΠΕΡ. (Γιαννάκου Ζωή).

Γαστρονομία

Οι μοναδικές γεύσεις της ελληνικής κουζίνας κάνουν την Ελλάδα να ξεχωρίζει. Σε αντίθεση με την αντίληψη που ο περισσότερος κόσμος έχει για την ελληνική κουζίνα, ανακαλύπτει κάποιος ότι η τελευταία δεν είναι μόνο ο «μουσακάς», το «σουβλάκι» και η «χωριάτικη σαλάτα», αλλά ότι αποτελείται από μία μεγάλη ποικιλία πιάτων που μπορούν να ικανοποιήσουν πλήρως τις γαστρονομικές αναζητήσεις τόσο των κρεατοφάγων όσο και των χορτοφάγων.

Εξάλλου, τα πράγματα δεν θα μπορούσε να ήταν διαφορετικά στη χώρα που γέννησε τα συμπόσια και τους Επικούρειους φιλόσοφους. Για την ακρίβεια, ο Αρχέστρατος ήταν εκείνος που το 330 π.Χ. έγραψε το πρώτο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία και μας υπενθύμισε ότι η κουζίνα αποτελεί δείγμα πολιτισμού. Η Ελλάδα έχει

γαστρονομική παράδοση περίπου 4.000 ετών. Ωστόσο, όπως συμβαίνει με τις περισσότερες εθνικές κουζίνες, η ελληνική γαστρονομία επηρέασε και επηρεάστηκε από τις γειτονικές της χώρες, τόσο από την Ανατολή όσο και από τη Δύση.

Η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα

Αυτό που κάνει την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα να ξεχωρίζει από τις άλλες είναι ο συνδυασμός των εξής παραγόντων: τα μοναδικά συστατικά, η ελληνική φιλοσοφία πάνω σε διατροφικά θέματα και στην ιδέα του να μοιράζεται κανείς τα γεύματα με άλλους, καθώς και η ίδια η χώρα και η όλη ατμόσφαιρα.

Τα βασικά συστατικά. Η ελληνική κουζίνα έχει τέσσερα μυστικά: τα καλά φρέσκα συστατικά, τη σωστή χρήση των μυρωδικών (βοτάνων) και των μπαχαρικών, το διάσημο ελληνικό ελαιόλαδο και την απλότητά της. Το ελληνικό ελαιόλαδο αξίζει μία ξεχωριστή μνεία. Συνοδεύει σχεδόν όλα τα ελληνικά πιάτα, στα περισσότερα χρησιμοποιείται σε αφθονία, είναι αρίστης ποιότητας και πολύ καλό για την υγεία. Επιπλέον, είναι γνωστό πως χάρη στο ήπιο ελληνικό κλίμα δεν συνηθίζεται η τεχνητή καλλιέργεια των λαχανικών. Κατά συνέπεια, τα περισσότερα λαχανικά καλλιεργούνται με φυσικό τρόπο κι έτσι διατηρούν όλο το άρωμα και τη γεύση τους. Θα μείνετε ευχαριστημένοι από τη γεύση της ελληνικής ντομάτας, του λάχανου, του καρότου, του κρεμμυδιού, του μαϊντανού και του σκόρδου. Παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχνάτε την πλούσια γεύση και το άρωμα των φρέσκων ελληνικών φρούτων, όπως τα σταφύλια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, τα κεράσια, το πεπόνι, το καρπούζι κ.α. Όσο για τα μυρωδικά (βότανα), τα οποία σχεδόν όλοι οι Έλληνες μαζεύουν από τα βουνά και την εξοχή τους, φημίζονται για τη γεύση, το άρωμα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Καθώς γευόμαστε κάποιο από τα πολλά διαφορετικά πιάτα, το μεθυστικό άρωμα της ρίγανης, του θυμαριού, του δυόσμου ή του δενδρολίβανου θα σας σαγηνεύσει. Δεν ξεχνάμε να δοκιμάσουμε επίσης όλα τα ελληνικά τυριά και κυρίως τη φέτα. Δεδομένου ότι τα πρόβατα και οι κατσίκες είναι ελευθέρως βοσκής και οι βοσκότοποι είναι ιδιαίτερα χλοεροί, τα κρέατα έχουν μοναδική γεύση, που δεν θα συναντήσουμε πουθενά αλλού. Τα θαλασσινά της Μεσογείου είναι πολύ πιο νόστιμα από αυτά των ωκεανών. Το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος είναι πεντακάθαρες θάλασσες, πλούσιες σε ψάρι. Το φρέσκο ψάρι που ψήνεται στα κάρβουνα θεωρείται πραγματική απόλαυση. (www.epicurious.com)

Η ελληνική φιλοσοφία. Η στιγμή της ημέρας που οι Έλληνες μαζεύονται γύρω από το τραπέζι για να απολαύσουν ένα γεύμα ή διάφορα ορεκτικά (μεζέδες) με ούζο, είναι μία στιγμή που όλοι οι κάτοικοι αυτής της χώρας τηρούν με ευλάβεια. Το να μοιραστούν οι Έλληνες ένα γεύμα με φίλους, στο σπίτι, στο εστιατόριο ή σε μια ταβέρνα είναι μια βαθιά ριζωμένη κοινωνική συνήθεια. Η ελληνική λέξη «**συμπόσιο**», μία λέξη τόσο αρχαία όσο και η ίδια η χώρα, εάν μεταφραστεί κατά λέξη, σημαίνει «**πίνω μαζί με παρέα**». Η ατμόσφαιρα στα τυπικά ελληνικά εστιατόρια και τις ταβέρνες είναι πολύ χαλαρή, απλή, χωρίς επισημότητες. Η ετοιμασία του φαγητού, από την άλλη πλευρά, έχει τους δικούς της ιερούς κανόνες. Οι καλοί ερασιτέχνες μάγειροι χαίρουν μεγάλης εκτίμησης από τον κοινωνικό τους περίγυρο, ενώ καλή νοικοκυρά στην Ελλάδα σημαίνει, κυρίως, καλή μαγείρισσα. Και ένας καλός μάγειρας μπορεί να αφιερώσει μέρες ολόκληρες για να ετοιμάσει ένα γεύμα για τους φίλους του. (www.servitoros.gr)

Η γενική ατμόσφαιρα. Δοκιμάζουμε ένα ποτήρι ούζο ή κρασί συνοδευόμενο από ψητό χταπόδι ή οποιοδήποτε άλλο ελληνικό πιάτο, ενώ καθόμαστε κάτω από τη σκιά ενός δέντρου σε μια μικρή ταβέρνα δίπλα στη θάλασσα, σε κάποιο από τα νησιά του Αιγαίου. Κατόπιν γυρνώντας σπίτι, προσπαθούμε να επαναλάβουμε αυτή την εμπειρία, ετοιμάζοντας το ίδιο πιάτο και σερβίροντας το ίδιο ποτό. Οπουδήποτε κι αν αποφασίσουμε να το επαναλάβουμε, σύντομα θα ανακαλύπτουμε ότι δεν πρόκειται για την ίδια γεύση. Δεν είναι ότι κάτι δεν πάει καλά με την ευαισθησία του ουρανίσκου μας ή τις μαγειρικές μας ικανότητες, αλλά ότι η ελληνική εμπειρία του φαγητού, κυρίως ο συνδυασμός του τι τρώμε και πού το τρώμε, δεν μπορεί να επαναληφθεί, να εξαχθεί ή να αντιγραφεί. Είναι απλά κάτι που μπορείς να βρεις, να γευτείς και να απολαύσεις μόνο στην Ελλάδα. (www.epicurious.com)

Κεφάλαιο 1.

Που οφείλεται η μακροβιότητα των Ελλήνων;

Ήδη περίπου 500 χρόνια π.Χ. ο Ιπποκράτης θεωρούσε τα τρόφιμα ως το πρώτο φάρμακο για τους ανθρώπους. Πιο κοντινά σ' εμάς, τα μοντέλα της μεσογειακής διατροφής (πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, ελιές, και λάδι ελιάς, σκόρδο και κρεμμύδι) και κυρίως της Ελληνικής μας επέτρεψαν να καταλάβουμε γιατί οι Έλληνες ζουν εκατό και πλέον χρόνια και γιατί καταγράφονται λιγότερες καρδιαγγειακές παθήσεις στις χώρες της Μεσογείου. (Γιαννάκου Ζωή).

Στην εποχή μας, αρκετές μεγάλες έρευνες που γίνονται στη Γαλλία και σε όλο τον κόσμο επιβεβαιώνουν την προτεραιότητα της τροφής στην πρόσληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, των ασθενειών του μεταβολισμού και κυρίως του διαβήτη, του πλεονάζοντος βάρους, της οστεοπόρωσης, του καταρράκτη και ορισμένων καρκίνων (εκτιμάται ότι ένας καρκίνος στους τρεις θα μπορούσε να αποφευχθεί αν τροποποιούσαμε τις διατροφικές μας συνήθειες και ιδίως αν μειώναμε την πρόσληψη θερμίδων). (Martine Andrè Dr).

Λιγότεροι καρκίνοι, λιγότερες καρδιαγγειακές παθήσεις, λιγότερες ασθένειες του μεταβολισμού, προσδόκιμο επιβίωσης εκατό έτη... Ποιο είναι λοιπόν το μυστικό των Ελλήνων;

Οι έρευνες που έγιναν σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων έδειξαν ότι η διατροφή μας έχει βάση την κατανάλωση λαχανικών και όσπριων, ψωμιού και δημητριακών, φρούτων, σκόρδου και κρεμμυδιού, καρυκευμάτων, ελιών και ελαιόλαδου, καρυδιών και αμυγδάλων, ψαριού, θαλασσινών και λιπαρών ψαριών, αλλά σχεδόν καθόλου προϊόντων ζωικής προέλευσης, εκτός από ένα ή δυο πουλερικά την εβδομάδα ή αρνί, κασικίσιο τυρί και γάλα που έχει υποστεί ζύμωση και λίγο κρασί στα γεύματα.

Αυτό το διατροφικό μοντέλο ευνοεί την πρόσληψη ινών, βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών πολυφαινολών που περιέχονται στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά στα λιπαρά μονοακόρεστα οξέα του ελαιόλαδου, στα λιπαρά πολυακόρεστα ω-3 που περιέχονται κυρίως στα καρύδια, τα αμύγδαλα, τη γλιστρίδα και τα μικρά σαλιγκάρια που τρέφονται βασικά με αυτό το χόρτο, άρα είναι πλούσια σε αυτό με περιορισμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπών. (www.iatroner.gr)

1.1 Η ευεργετική δράση των φρούτων και των λαχανικών.

Οι ερευνητές υπογράμμισαν τη σημασία των φρούτων και των λαχανικών για την υγεία και κυρίως για την πρόσληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων και ορισμένων καρκίνων. Φαίνεται ότι στη συνέργια των διαφόρων συστατικών των φρούτων και των λαχανικών και όχι σε μια μόνο ουσία: ίνες ευεργετικές για την εντερική διάβαση και με συμμετοχή στην πρόληψη του καρκίνου του κόλον εντέρου, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά ιχνοστοιχεία, φλαβονοειδή.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα των φρούτων και των λαχανικών στην υγεία και κυρίως στην πρόληψη του καρκίνου αναφέρονται στα πρώτα αποτελέσματα μιας μεγάλης ευρωπαϊκής έρευνας (έρευνα EPIC) που ξεκίνησε το 1992. Αυτά τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τον προληπτικό ρόλο των φρούτων και των λαχανικών ιδιαίτερα στους καρκίνους του πεπτικού συστήματος και των ανωτέρω αεροφόρων οδών (στόμα, φάρυγγας, πνεύμονας, οισοφάγος, στομάχι, κόλον...) και πιθανώς στον καρκίνο του στήθους. (Martine Andrè Dr).

Σύμφωνα με τα δεδομένα της ευρωπαϊκής έρευνας EPIC εκτιμάται ότι η κατανάλωση περίπου πέντε με δέκα φρούτων και λαχανικών την ημέρα, κατά προτίμηση φρέσκων, θα μπορούσε να μειώσει την πιθανότητα του καρκίνου κατά 20%. Αυτή η ευεργετική δράση συνδέεται με την παρουσία αντικαρκινογόνων παραγόντων που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά, οι οποίοι σήμερα είναι γνωστοί (τροφικές ίνες, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά ιχνοστοιχεία, φλαβονοειδή...) και κυρίως με τη συνέργια αυτών των διάφορων μικροθρεπτικών ουσιών. Εκ ου και η σημασία της διαφοροποίησης στην κατανάλωση μας φρούτων και λαχανικών.

Οι σχέσεις ανάμεσα στη διατροφή και την υγεία είναι σήμερα το αντικείμενο πολλών ερευνών σε όλο τον κόσμο και αποδεικνύονται όλο και περισσότερο ενδιαφέρουσες. Για παράδειγμα, ξέρουμε ότι το φολλικό οξύ (βιταμίνη B9), καθώς και οι βιταμίνες B6 και B12 που περιέχονται σε μεγάλη ποσότητα στα φυτά, κατεβάσουν τα ποσοστά της ομοδυστεϊνης στο αίμα (ουσία η οποία σε υπερβολική ποσότητα γίνεται παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις εξίσου σημαντικός με το κάπνισμα ή την υπέρταση). Μια βρετανική μελέτη έδειξε ότι η πρόσληψη βιταμίνης C (50 γραμμ. ημερησίως), τρία φρέσκα φρούτα την ημέρα δηλαδή, έχει ως αποτέλεσμα την μείωση κατά 20% των θανάτων από καρκίνο ή καρδιαγγειακό νόσημα. Επίσης μια ιαπωνική μελέτη έδειξε ότι ο κίνδυνος αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου μειώνεται κατά 70% όταν τα ποσοστά της βιταμίνης C στο αίμα είναι στο ισοϋψή σημείο (φαίνεται ότι η

βιταμίνη C δρα σταθεροποιητικά στις αθηρωματικές πλάκες που βρίσκονται στα τοιχώματα των αρτηριών, καταπολεμώντας έτσι τον κίνδυνο μετακίνησης των θρόμβων). (www.food.gov.uk)

Σε μια άλλη έρευνα που έγινε από το Εθνικό Ινστιτούτο Ερευνών Γεωπονικής της Γαλλίας απέδειξαν πρόσφατα τον ρόλο του σκόρδου και του δεντρολίβανου στην πρόληψη του καρκίνου χάρη στη μεγάλη τους περιεκτικότητα σε μια θειούχα ένωση (που παρεμβαίνει στο πρώιμο στάδιο της καρκινογένεσης). Το «να ξέρουμε να τρωμε σωστά» έγινε σε τέτοιο σημείο προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία, ώστε το γαλλικό υπουργείο Υγείας προωθεί, εδώ και πάνω από 5 χρόνια, το Εθνικό Πρόγραμμα «Διατροφή και Υγεία» (PNNS). Αυτό το πρόγραμμα πρόληψης για τη δημόσια υγεία παρέχει έναν ορισμένο αριθμό διατροφικών συμβούλων με την εγκυρότητα των ειδικών διατροφολόγων. Με πρώτο στόχο την κατανάλωση τουλάχιστον πέντε – επτά φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Με άλλα λόγια, να φροντίζουμε να καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα.

Τέλος, τα πρώτα αποτελέσματα μιας μεγάλης γαλλικής διατροφικής έρευνας SU.VI.MAX. που διεξάγεται σε εθνική κλίμακα στην Γαλλία και σε πάνω από 13.000 άτομα που έχουν προσφερθεί εθελοντικά, επιβεβαιώνουν τον ρόλο των αντιοξειδωτικών στην πρόληψη του καρκίνου, κυρίως στους άνδρες. Το ένα τρίτο των καρκίνων μπορεί όντως να αποφευχθεί στους άνδρες με την συστηματική κατανάλωση βιταμινών και αντιοξειδωτικών μεταλλικών αλάτων. Αποτελέσματα που δεν καταγράφονται στις γυναίκες. Αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί από το γεγονός ότι οι γυναίκες τρώνε πολύ περισσότερα φρούτα και λαχανικά από τους άνδρες και κατά συνέπεια δεν εμφάνιζαν έλλειψη αντιοξειδωτικών κατά την έναρξη της μελέτης.

1.2 Η σημασία των αντιοξειδωτικών παραγόντων των τροφίμων.

Τα αντιοξειδωτικά είναι πραγματικές ουσίες κατά της μακροζωίας. Καταπολεμούν τα φαινόμενα οξειδωσης που αλλοιώνουν προοδευτικά τα κύτταρα και επιταχύνουν το γήρας. Επεμβαίνουν εξουδετερώνοντας την παραγωγή των ελεύθερων ριζών, αυτά τα βλαβερά στοιχεία που παράγει ο οργανισμός κάθε καθημερινά υπό την επίδραση διαφόρων παραγόντων όπως:

- ⊖ Ρύπανση,
- ⊖ Στρες,
- ⊖ Κάπνισμα,

- ⊖ Αλκοόλ,
- ⊖ Χημικοί ρύποι,
- ⊖ Υπερβολική έκθεση στον ήλιο,
- ⊖ Κατανάλωση φαγητού υπέρ το δέον,
- ⊖ Διατροφικοί ρύποι, κ.α.

Τα αντιοξειδωτικά αποδεικνύονται ιδιαίτερα σημαντικά στην πρόληψη ορισμένων ασθενειών όπως τα καρδιαγγειακά, τα εγκεφαλικά και αγγειακά και τα νευρολογικά νοσήματα καθώς και ο καρκίνος.

Προσοχή: δεν πρέπει να συγχέουμε τα φυσικά αντιοξειδωτικά των τροφών με τα προϊόντα συντήρησης των τροφίμων που ονομάζονται επίσης αντιοξειδωτικά.

(www.ada.com)

1.2.1 Αντιοξειδωτικές βιταμίνες.

Τα καροτενοειδή:

- ⊖ Βήτα καροτίνη ή προβιταμίνη Α: καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, προλαμβάνει τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις.
- ⊖ Άλφα καροτίνη: προστατεύει τον όραση και το δέρμα.
- ⊖ Λυκοπένιο, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες προλαμβάνουν τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακά νοσήματα και τον εκφυλισμό του αμφιβληστροειδούς (λουτεΐνη, ζεαξανθίνη).
- ⊖ Οι βιταμίνες της ομάδας Β, ιδίως η βιταμίνη Β9 (φολλικό οξύ): προλαμβάνουν την εμβρυακή δυσπλασία (spina bifida ή δισχιδής ράχη), προλαμβάνουν τον καρκίνο και προστατεύουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις (κατεβάζουν τα ποσοστά της ομοκυστεΐνης στο αίμα) όπως επίσης η βιταμίνες Β6 και Β12, που φαίνεται ότι παίζουν επίσης ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου του στομάχου.
- ⊖ Η βιταμίνη C: διεγείρει την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος, παγιδεύει τις ελεύθερες ρίζες, προλαμβάνει την οξειδωση των μορίων της LDL κακής χοληστερίνης, εξ ου και μείωση του κινδύνου αθηρώματος, προλαμβάνει τον καρκίνο. Δρα σε συνεργασία με τα άλλα αντιοξειδωτικά.
- ⊖ Η βιταμίνη Ε: καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων, προλαμβάνει τη δημιουργία θρόμβων στο αίμα, καθώς και ορισμένες παθήσεις του νευρικού συστήματος.

Η βιταμίνη Q10 ή συνένζυμο Q10: καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, προλαμβάνει καρδιαγγειακά νοσήματα χάρη στην αντιοξειδωτική της δράση ενάντια στην χοληστερίνη LDL (η οξειδωση της οποίας ευνοεί τον σχηματισμό θρόμβων στο αίμα) και διευκολύνει την αποκατάσταση της βιταμίνης E όταν αυτή έχει οξειδωθεί. (www.health.in.gr)

⊖ Μαγνήσιο: η έλλειψη του έχει ως αποτέλεσμα το σχηματισμό ελεύθερων ριζών και διαταράσσει τη λειτουργία των κυττάρων (οξειδωτικό στρες). Παίζει ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου και δρα σε συνεργασία με τη βιταμίνη B6.

⊖ Σελήνιο: καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, ενίσχυση του ανοσοποιητικού, πρόληψη του καρκίνου, δρα υπέρ της μακροζωίας. Δρα σε συνεργασία με την βιταμίνη E.

⊖ Ψευδάργυρος: πρόληψη του καρκίνου, ενίσχυση του ανοσοποιητικού.

⊖ Χαλκός: καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών.

⊖ Μαγγάνιο: πρόληψη του καρκίνου.

Φλαβονοειδή:

Ανήκουν στην ομάδα των πολυφαινόλων, ισχυρών αντιοξειδωτικών που δρουν σε συνέργια με τα άλλα διατροφικά αντιοξειδωτικά (βιταμίνες C, E και καροτενοειδή). Πρόκειται για πραγματικούς αγγειακούς παράγοντες: προληπτική δράση στη διαδικασία αθηροσκλήρωσης (ή αρτηριοσκλήρυνσης) φρενάροντας την οξειδωση της κακής χοληστερίνης (LDL) και διευκολύνοντας τη ροή του αίματος, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο θρόμβωσης. Παίζουν ρόλο στην πρόληψη ορισμένων καρκίνων του πεπτικού, του στήθους, των πνευμόνων, του δέρματος, της ουροδόχου κύστης. (www.iab.net)

⊖ Φυτικές χρωστικές από κίτρινο ανοιχτό έως κίτρινο σκούρο (φρούτα και λαχανικά με φύλλα κίτρινου χρώματος).

⊖ Φυτικές χρωστικές από μπλε – κόκκινο έως βιολετί (κόκκινα φρούτα όπως ένα είδος φραγκοστάφυλου, μύρtilος, μούρα, μαύρα σταφύλια και κόκκινα λαχανικά όπως τα παντζάρια, τα κόκκινα λάχανα).

⊖ Τανίνες που περιέχονται στο τσάι και στο κρασί.

⊖ Κερσετίνη στα κρεμμύδια και στα κρεμμύδια τύπου εσαλότ.

⊖ Πολυφαινόλες στη σοκολάτα και στο κρασί.

Άλλα αντιοξειδωτικά:

- **Ινδόλες:** στα λαχανικά για την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, την πρόληψη του καρκίνου καθώς επίσης και για ένα ευεργετικό αποτέλεσμα στο ορμονικό σύστημα, ομαλοποιώντας τα ποσοστά των οιστρογόνων.
- **Γλουταθιόνη:** διεγείρει το ανοσοποιητικό και προλαμβάνει τον καρκίνο. Παράγεται από τον οργανισμό με την κατανάλωση των απαραίτητων τροφών (λάχανα, μπρόκολα, αβοκάντο, πεπόνι, γκρέιπφρουτ, ντομάτες, κρεμμύδια, φράουλες, κολοκυθάκια...) και η παραγωγή του διευκολύνεται από την πρόσληψη σεληνίου και βιταμίνης C.

1.3 Η σωστή επιλογή των λιπαρών.

Τα λιπαρά που περιέχονται σε προϊόντα ζωικής προέλευσης (κρέας, αλλαντικά, τυρί, βούτυρο, λιωμένο χοιρινό λίπος, κρέμα γάλακτος, ορισμένες μαργαρίνες), στα γλυκά, αρτοσκευάσματα...είναι **«κορεσμένα λιπαρά οξέα»**. Καλό είναι να αποφεύγονται διότι έχουν την τάση να ανεβάζουν τα ποσοστά της κακής χοληστερίνης LDL στο αίμα, κάτι που ευνοεί τη θρόμβωση των αρτηριών. Επιταχύνουν την πήξη των αιμοπεταλίων και αυτό ευνοεί το σχηματισμό θρόμβων και τη δημιουργία καρδιαγγειακών επεισοδίων. Αυτά τα κακά κορεσμένα λίπη ενοχοποιούνται επίσης για την εμφάνιση ορισμένων καρκίνων, κυρίως του στήθους, του κόλον εντέρου και του παγκρέατος. Αντίθετα, οι λιπαρές ύλες που περιέχονται στα φυτικά έλαια και στα ψάρια των βόρειων θαλασσών είναι **«ακόρεστα λιπαρά οξέα»** (μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα). Η κατανάλωση τους βοηθά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, ορισμένων καρκίνων και ίσως κάποιον μορφών άνοιας. (Martine Andrè Dr.)

- Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (σε σημαντική ποσότητα στο ελαιόλαδο και στο ραφινέλαιο) προσφέρουν διπλό όφελος διότι έχουν την τάση να μειώνουν την κακή χοληστερίνη LDL (που αποφράσσει τις αρτηρίες), ενώ παράλληλα ανεβάζουν τις τιμές της καλής χοληστερίνης HDL (που προστατεύει τις αρτηρίες). Έχουν το πλεονέκτημα ότι ανθίστανται στην οξείδωση και δεν παράγουν ελεύθερες ρίζες.
- Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα επονομαζόμενα «απαραίτητα». Διότι ο οργανισμός δεν μπορεί να τα παραγάγει. Περιλαμβάνουν δυο ομάδες

λιπαρών οξέων επονομαζόμενες ω-3 και ω-6. Μειώνουν την κακή χοληστερίνη LDL και κατ' επέκταση και τον κίνδυνο αρτηριακής θρόμβωσης – διευκολύνοντας την ροή του αίματος. Αλλά το όφελος τους ποικίλλει ανάλογα με την ομάδα.

⦿ Τα λιπαρά οξέα ω-3 κατεβάζουν τα ποσοστά της κακής χοληστερίνης χωρίς να μειώνουν την καλή χοληστερίνη. Συναντώνται κυρίως στο σιτέλαιο, το σογιέλαιο, το ραφινέλαιο, το καρυδέλαιο, το λινέλαιο..., καθώς επίσης και στα ψάρια των βόρειων θαλασσών όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα, ο τόνος. Εκτός από τη δράση τους στη βελτίωση της ροής του αίματος και στην μείωση των καρδιακών αρρυθμιών, βοηθούν στην καρδιαγγειακή πρόληψη έπειτα από ένα έμφραγμα. Φαίνεται ότι έχουν επίσης και έναν προληπτικό ρόλο σε ορισμένους καρκίνους.

⦿ Τα λιπαρά οξέα ω-6 κατεβάζουν τα ποσοστά της κακής χοληστερίνης, αλλά επίσης και αυτά της καλής (κάτι που είναι λιγότερο ευεργετικό, αλλά αυτό συμβαίνει μόνο σε πολύ υψηλές δόσεις). Βρίσκονται κυρίως στο λάδι του ηλιοτρόπιου, του καλαμποκιού, των κουκουτσιών του σταφυλιού, του όναγρου και της μπουράντζας. Τους αποδίδονται επίσης ευεργετικές ιδιότητες για το δέρμα, τις αρθρώσεις και τη γυναικεία ορμονική ισορροπία.

Μια υπερβολική πρόσληψη οξέων ω-6 έχει λοιπόν την τάση να δυσχεραίνει τη δράση των οξέων ω-3. Είναι ωστόσο αυτό που αντιστοιχεί στις γαλλικές συνήθειες, αφού η συνήθης σχέση ω-6/ω-3 ποικίλλει από 10 – 20, ενώ η άριστη σχέση ορίζεται στο 5. Εξ ου η σημασία ενός ελαίου που να βελτιώνει τη σχέση ω-6/ω-3 όπως το ραφινέλαιο (σχέση 2,3) ή το καρυδέλαιο (σχέση 4,8).

Στην πράξη, καλό είναι να ευνοείται η κατανάλωση των μονοακόρεστων με εκείνη των λιπαρών οξέων ω-3 (ραφινέλαιο, ψάρια βόρειων θαλασσών).

Μπορούμε να βρούμε στο εμπόριο κάποια τρόφιμα εμπλουτισμένα με λιπαρά οξέα ω-3 (αβγά, μαργαρίνη, γάλα, ζαμπόν και διατροφικά συμπληρώματα).

1.3.1 Η ειδική περίπτωση της σοκολάτας.

Εκτός από τη θερμιδική αξία (500 έως 550 θερμίδες στα 100 γραμμ.), η σοκολάτα είναι μια πραγματική τροφή υπέρ της μακροζωίας χάρη στην υψηλή

περιεκτικότητα της σε μεταλλικά άλατα, εκ των οποίων το περίφημο μαγνήσιο (πραγματικό αντιστρες), σε φώσφορο, ασβέστιο, κάλιο και βιταμίνες Β και Ε.

Σε αντίθεση με τις προκαταλήψεις, η σοκολάτα δεν περιέχει χοληστερίνη αλλά φυτοστερόλες (οι οποίες κατεβάζουν τα ποσοστά της κακής χοληστερίνης) και χάρη στο βούτυρο του κακάο προσφέρει κατά μείζονα λόγο καλά λιπαρά οξέα (70% πολυακόρεστα λιπαρά οξέα).

Τέλος, είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, που είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά.
(www.cooking.com)

Κεφάλαιο 2.

Επιλογή τροφών.

2.1 Η σωστή επιλογή των τροφών υπέρ της μακροζωίας.

Για να διαφυλάξουμε την υγεία μας και να καταπολεμήσουμε τις αρνητικές συνέπειες του χρόνου καλό είναι να αναθεωρήσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες και αν κάνουμε τη σωστή επιλογή.

Η φύση προσφέρει σε αφθονία τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

2.1.1 Τα φρούτα.

Πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά ιχνοστοιχεία, σε μεταλλικά άλατα, σε φλαβονοειδή, σε ίνες και σε φρουκτόζη (ζάχαρη που περιέχεται στα φρούτα).

- ⦿ Βερίκοκα, ροδάκινα, φρούτα γενικώς πορτοκαλόχρωμα: πλούσια σε βήτα καροτίνη.
- ⦿ Μάνγκο: πλούσια σε βήτα καροτίνη, σε λουτεΐνη, σε βιταμίνη C και σε σελήνιο.
- ⦿ Ακτινίδια: πλούσια σε βιταμίνη C και σε μεταλλικά άλατα.
- ⦿ Φράουλες: πλούσια σε βιταμίνη C και σε μεταλλικά άλατα κυρίως σε ψευδάργυρο.
- ⦿ Εσπεριδοειδή: πλούσια σε βιταμίνη C και σε φλαβονοειδή.
- ⦿ Κεράσια: πλούσια σε βιταμίνη C, σε μεταλλικά άλατα και φολλικό οξύ.
- ⦿ Μήλα, βανίλιες, μπανάνες: πλούσια σε ίνες και σε ιχνοστοιχεία.
- ⦿ Δαμάσκηνα: πλούσια σε μεταλλικά άλατα, αντιοξειδωτικά και σε ίνες.
- ⦿ Κόκκινα φρούτα όπως το φραγκοστάφυλο, το μύρτιλλο και τα σταφύλια: πλούσια σε βιταμίνη C, σε φλαβονοειδή και σε ισχυρά αντιοξειδωτικά.

- Ô Καρύδια: πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες, σε λιπαρά οξέα ω-3, σε φυτοστερόλες, σε βιταμίνη E, και σε μαγνήσιο, χαλκό, κάλιο.
- Ô Φουντούκια, αμύγδαλα: πλούσια σε βιταμίνη E και σε καλά λιπαρά βασικά οξέα.
- Ô Ξεροί καρποί: πλούσια σε ιχνοστοιχεία όπως χαλκός, μαγγάνιο, κάλιο, σίδηρος, φώσφορος.

2.1.2 Τα λαχανικά.

Πλούσια σε μεταλλικά άλατα, σε ίνες, σε αντιοξειδωτικά ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος και το σελήνιο, σε βιταμίνες κυρίως της ομάδας B, C, E και K καθώς και σε φλαβονοειδή.

- Ô Καρότα: πλούσια σε βήτα καροτίνη.
- Ô Ντομάτες: πλούσια σε βιταμίνη C, σε βήτα καροτίνη και σε λυκοπένιο με ισχυρό αντιοξειδωτικό δυναμικό.
- Ô Λαχανικά με φύλλα όπως οι σαλάτες, οι αντίβ, το σπανάκι, το ξινολάπαθο, τα πράσα, το νεροκάρδαμο: πλούσια σε βιταμίνη B9 ή φολλικό οξύ.
- Ô Λυκοτρίβολο (βαλεριανέλλα – είδος σαλάτας): περιέχει τρεις φορές περισσότερη βιταμίνη C απ' ότι οι άλλες σαλάτες, πλούσια σε βιταμίνη B9 και σε λιπαρά βασικά οξέα ω-3.
- Ô Πράσινα λαχανικά: πλούσια σε ψευδάργυρο, σελήνιο και βιταμίνη K.
- Ô Λάχανα: πλούσια σε θειούχες ενώσεις.
 - Ä Κουνουπίδι: πλούσιο σε βιταμίνες C και B, και σε ίνες.
 - Ä Λαχανάκι Βρυξελλών: πλούσιο σε θείο.
 - Ä Κατσαρό λάχανο: πλούσιο σε βιταμίνες C και σε σίδηρο.
 - Ä Κόκκινο λάχανο: πλούσιο σε λυκοπένιο.

- Ô Μπρόκολα: πλούσια σε καροτίνες, σε βιταμίνη Β9, σε φλαβονοειδή, ινδόλες και σουλφοραφάνη.
- Ô Ραπανάκια: πλούσια σε θειούχες ουσίες, βιταμίνη C και βήτα καροτίνη, σε φολλικό οξύ και μεταλλικά άλατα.
- Ô Κρεμμύδια: πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως βιταμίνη E, φλαβονοειδή, σελήνιο και θειούχες ενώσεις.
- Ô Παντζάρια: πλούσια σε καροτενοειδή και βιταμίνη C, φλαβονοειδή και μεταλλικά άλατα.
- Ô Πράσινα φασόλια και φινόκιο; πλούσια σε ίνες και μεταλλικά άλατα.
- Ô Μελιτζάνες: πλούσιες σε κάλιο – διουρητική δράση – και σε ίνες.
- Ô Μανιτάρια: τα πλέον πλούσια σε φώσφορο απ' όλα τα λαχανικά και φρούτα, σε ιχνοστοιχεία, ίνες και φυτικές πρωτεΐνες.
- Ô Αβοκάντο: πλούσιο σε βιταμίνη Β5.
- Ô Κόκκινες πιπεριές και σκόρδο: πλούσια σε σελήνιο.
- Ô Μαϊντανός: ιδιαίτερα πλούσιος σε βιταμίνη C.
- Ô Σκόρδο και δεντρολίβανο: πλούσια σε θειούχες ενώσεις.
- Ô Κάρυ, πιπερόριζα: πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

Τα λαχανικά πρέπει να καταναλώνονται σύντομα διότι, σε αντίθετη περίπτωση, αλλοιώνονται οι βιταμίνες τους.

Καταναλώνουμε τα λαχανικά νωπά παρά βρασμένα, στο μέτρο του δυνατού, διότι στις βιταμίνες δεν αρέσει το βράσιμο. Μπορούμε να φροντίσουμε να μην διαρκεί πολύ το βράσιμο. Καλό είναι να προτιμάμε το βράσιμο στον ατμό και μέσα στο ίδιο τους το ζουμί (π.χ. σε χύτρα από μαντέμι) που διατηρούν τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία, φροντίζοντας να εφαρμόζουμε τον κανόνα **«γρήγορο βράσιμο και σιγανή φωτιά»**. (Σφακιανάκη Ειρήνη)

Σχετικά με το πράσινο τσάι, η φήμη του ότι προστατεύει από τον καρκίνο – κυρίως του ορθού και του παγκρέατος – και από τα καρδιαγγειακά νοσήματα συνδέεται με ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, την επιγαλιοκατηχίνη, με αντιοξειδωτική

δράση περίπου 100 φορές ανώτερη από εκείνη της βιταμίνης C και 25 φορές ανώτερη από εκείνη της βιταμίνης E.

2.1.3 Τα δημητριακά και τα όσπρια.

Πλούσια σε ίνες, σε σάκχαρα βραδείας απορρόφησης (πρόληψη του διαβήτη και της παχυσαρκίας), σε σίδηρο, σε βιταμίνες της ομάδας B, ιδίως B1 στα δημητριακά ολικής αλέσεως (ευεργητικά για το δέρμα, τα μαλλιά ...), σε μαγνήσιο και σε ψευδάργυρο.

- ⦿ Όσπρια όπως οι φακές, τα ρεβίθια, τα αμπελοφάσουλα...: πλούσια σε ίνες και σε μέταλλα – μαγνήσιο, ψευδάργυρο, κάλιο, σίδηρο.
- ⦿ Ρύζι και ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά, σιτάρι, πλιγούρι, σιμιγδάλι...: πλούσια σε ίνες, σε βιταμίνες της ομάδας B, σε μαγνήσιο και ψευδάργυρο.

2.1.4 Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά.

Ας προτιμήσουμε τα γιαούρτια, πιο εύπεπτα από το γάλα, πλούσια σε ασβέστιο, σε βιταμίνες B, σε αμινοξέα απαραίτητα για τον οργανισμό και σε γαλακτικά ένζυμα.

Προσοχή στα τυριά, πλούσια σε κορεσμένες λιπαρές ύλες, εκτός από τα αιγοπρόβεια τυριά που είναι πλούσια σε καλά ακόρεστα λιπαρά οξέα.

Τα αυγά είναι πραγματικό διατροφικό μοντέλο χάρη στην ιδανική τους συμβολή σε πρωτεΐνες (όλα τα απαραίτητα αμινοξέα), στην υψηλή τους περιεκτικότητα σε καροτενοειδή, σε βιταμίνες B9, B12, D, E και K, σε ψευδάργυρο, ιώδιο, φώσφορο, σελήνιο, σίδηρο, σε πρωτεΐνες και λιπαρά οξέα ω-3. Παρόλο που ο κρόκος του αυγού είναι πλούσιος σε χοληστερίνη, πρόσφατα δεδομένα υπογραμμίζουν ότι η συμβολή του σε διατροφική χοληστερίνη τροποποιεί λίγο τα ποσοστά της χοληστερίνης στο αίμα (εκτός αν πρόκειται για άτομα ιδιαίτερα ευαίσθητα). Γι' αυτό το λόγο η κατανάλωση αυγών επιτρέπεται ακόμα και σε περίπτωση υψηλών τιμών χοληστερίνης (χωρίς ωστόσο να ξεπερνάμε τα 4 αυγά την εβδομάδα). (Σφακιανάκη Ειρήνη)

2.1.5 Τα φυτικά έλαια.

Ιδιαίτερη προτίμηση στα φυτικά έλαια που είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και πολυακόρεστα ω -3:

- ⦿ Ελαιόλαδο: πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, σε βιταμίνες A, D και E και σε πολυφαινόλες.
- ⦿ Έλαια του φύτρου του σιταριού, της σόγιας, της αγριοκράμβης, του καρυδιού, του φουντουκιού...: πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ω -3.

Δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση σε έλαια πολυακόρεστα πλούσια σε ω -6 δηλαδή λάδι από ηλιέλαιο, καλαμπόκι, κουκούτσια σταφυλιού, ονάγρου και μπουράντζας.

Τα λιπαρά οξέα ω -3 είναι ευαίσθητα στις υψηλές θερμοκρασίες οι οποίες επιφέρουν το σχηματισμό ελεύθερων ριζών. Καλό είναι να προτημάμε να τα καταναλώνουμε κρύα για να ωφελούμαστε περισσότερο η με γρήγορο βράσιμο σε χαμηλή φωτιά. Η καλύτερη επιλογή για βράσιμο σε υψηλή θερμοκρασία είναι το ελαιόλαδο.

2.1.6 Τα ψάρια και τα οστρακοειδή.

Τα ψάρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, σε μεταλλικά άλατα, σε βιταμίνες B12, D και PP (πυρηνική πυριδοξάλη), σε ψευδάργυρο και σε σελήνιο.

Τα ψάρια των βόρειων θαλασσών (σκουμπρί, σολομός, ρέγκα, σαρδέλα, τόνος...) είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, σε βασικά λιπαρά οξέα ω -3, σε βιταμίνες A, B12, D, E, K, σε ψευδάργυρο και σελήνιο. Τα θαλασσινά είναι πλούσια σε βιταμίνες της ομάδας B, σε ιχνοστοιχεία κυρίως ιώδιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο και σελήνιο.

Για τα ψάρια των βόρειων θαλασσών, προτιμάμε το γρήγορο ψήσιμο και σε σιγανή φωτιά εξαιτίας της ευθραυστότητας των λιπαρών οξέων ω -3.

2.1.7 Τα κρέατα.

Τα κρέατα είναι πλούσια σε αμινοξέα απαραίτητα στον οργανισμό, σε σίδηρο, σε βιταμίνη B12 και σε ψευδάργυρο.

- ⦿ Προσοχή στα πολύ λιπαρά κρέατα: προτιμάμε το λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια) ή το ζαμπόν, αφαιρώντας τα λιπαρά μέρη (κορεσμένα λιπαρά οξέα που ανεβάζουν τις τιμές της κακής χοληστερίνης).
- ⦿ Ευνοείται επίσης η κατανάλωση του φουά γκρά και του λίπους της χήνας και της πάπιας που είναι πλούσια σε καλά ακόρεστα λιπαρά οξέα (αλλά προσοχή, το φουά γκρά είναι ωστόσο πλούσιο σε χοληστερίνη και σε θερμίδες.
- ⦿ Αποφεύγουμε την προσθήκη λιπαρών υλών στο ψήσιμο.

2.2 Οι «σταρ» των τροφών που βοηθούν την υγεία και την μακροζωία.

Ανάμεσα στα πολυάριθμα τρόφιμα υπέρ της μακροζωίας, ιδού μερικά τρόφιμα «**σταρ**» που πρέπει να περιλαμβάνονται τακτικά στις διατροφικές μας συνήθειες:

- ⦿ Οι ντομάτες, επειδή ξέρουμε ότι περιέχεται 4 έως 5 φορές περισσότερο λυκοπένιο στην ψητή ντομάτα, στην ντομάτα σε κονσέρβα ή στα μαγειρεμένα παράγωγα της (σάλτσα ντομάτες...).
- ⦿ Τα καρότα, γιατί είναι πλούσια σε καροτίνη.
- ⦿ Οι μελιτζάνες γιατί είναι πλούσιες σε ίνες και έχουν την ικανότητα να απορροφούν τα λίπη μέσα στον οργανισμό και κυρίως να παγιδεύουν τη χοληστερίνη μέσα στο έντερο.
- ⦿ Το λυκοτρίβολο (βαλεριανέλα, μας), να καταναλώνεται τακτικά γιατί είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, σε φολλικό οξύ και σε λιπαρά οξέα ω-3.
- ⦿ Τα λάχανα γιατί είναι πλούσια σε θειούχες ενώσεις. Να καταναλώνονται 2 – 3 φορές την εβδομάδα.

- ⦿ Τα μπρόκολα γιατί είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και σε μια θειούχα ουσία που έχει αντικαρκινογόνες ιδιότητες. Να καταναλώνονται 2 – 3 φορές την εβδομάδα.
- ⦿ Το κρεμμύδι γιατί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και σε θειούχες ενώσεις. Επιπλέον, είναι διουρητικό και εμποδίζει την πολύ μεγάλη αύξηση των τιμών του σακχάρου στο αίμα. Να καταναλώνεται τακτικά.
- ⦿ Το σκόρδο γιατί είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, σε θειούχες ενώσεις, σε σελήνιο. Διευκολύνει τη ροή του αίματος, ευνοεί τη μείωση της χοληστερίνης και της αρτηριακής πίεσης, δρα ευεργετικά στις αλλεργίες καθώς επίσης και στους αρθρικούς πόνους. Να καταναλώνεται τακτικά.
- ⦿ Τα ρεβίθια, οι φακές και τα κόκκινα ή λευκά φασόλια γιατί είναι πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες, σε ίνες, σε μαγνήσιο, σε σίδηρο και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Η κατανάλωση 100 γραμμαρίων ημερησίως όσπριων συντελεί στην κατά 20% μείωση των τιμών της κακής χοληστερίνης.
- ⦿ Μαϊντανός και δεντρολίβανο, να καταναλώνονται κατά βούληση.
- ⦿ Δημητριακά και όσπρια. 3 – 7 φορές την εβδομάδα.
- ⦿ Τα μήλα, για την ευεργετική τους δράση στο ποσοστά της χοληστερίνης, τουλάχιστον 3 μήλα την ημέρα, ωμά και με την φλούδα.
- ⦿ Τα εσπεριδοειδή γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνη C και σε φλαβονοειδή, 2 – 3 την ημέρα (μανταρινί, πορτοκάλι, λεμόνι, γκρέιπφρουτ).
- ⦿ Τα ξερά δαμάσκηνα γιατί είναι εκπληκτικά πλούσια σε μέταλλα (κυρίως σε μαγνήσιο, ψευδάργυρο, σίδηρο και κάλιο) και σε αντιοξειδωτικά (ιδίως βήτα καροτίνη και βιταμίνη E). με μια σημαντική σύνθεση σε σάκχαρα (50% γλυκόζη, 30% φρουκτόζη, 20% σορβιτόλη) που επιτρέπει τη σωστή τους χρησιμοποίηση από τον οργανισμό. Η κατανάλωση 8 μεγάλων δαμάσκηνων την ημέρα βοηθά στην κατά το ήμισυ κάλυψη των προτεινόμενων διατροφικών προσλήψεων (ANC) σε βήτα καροτίνη και κατά το 20% σε βιταμίνη E.

- Ô Τα μύρτιλλα, τα φραγκοστάφυλα, τα μούρα, για την υψηλή τους περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και κυρίως σε φλαβονοειδή, ισχυρά αντιοξειδωτικά.
- Ô Το σταφύλι, πλούσιο σε φλαβονοειδή. Μπορεί να καταναλώνει κανείς μισό ποτήρι κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα.
- Ô Τα καρύδια για την ευεργητική τους δράση στην καρδιαγγειακή πρόληψη χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε ω-3 καθώς επίσης και στην πρόληψη του διαβήτη (σύμφωνα με πρόσφατη αμερικάνικη μελέτη) και γιατί είναι πλούσια σε μαγνήσιο (αντιστρέξ). Κατανάλωση από 6 χλωρά καρύδια την ημέρα.
- Ô Σκουμπρί, σολομός, τόνος, σαρδέλες να καταναλώνονται από 1 – 3 φορές την εβδομάδα για την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά οξέα ω-3 που προστατεύουν τις αρτηρίες.
- Ô Τα θαλασσινά και ιδίως τα στρείδια, να καταναλώνονται 2 φορές την εβδομάδα για την περιεκτικότητά τους σε ψευδάργυρο και σελήνιο.
- Ô Τα αβγά, για τη σωστή τους διατροφική ισορροπία, από 4 – 6 την εβδομάδα.
- Ô Ελαιόλαδο σε συνδυασμό, κατά προτίμηση, με ραφινέλαιο για πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, ή σε συνδυασμό με καρυδέλαιο ή σογιέλαιο για την πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων ω-3. Από 1 – 2 κουταλιές σούπας την ημέρα.
- Ô Το πράσινο τσάι, πλούσιο σε πολυφαινόλες (ισχυρά αντιοξειδωτικά) από 1 – 3 φλιτζάνια την ημέρα. (Σφακιανάκη Ειρήνη, Martine André Dr).

Κεφάλαιο 3. Συνταγές υπέρ της μακροζωίας.

Πραγματοποιήθηκε δευτερογενή έρευνα με βάση τη βιβλιογραφία σε σχέση με συνταγές που ακολουθούν, για μπορέσουμε να ανακαλύψουμε ποιες από αυτές τις συνταγές ήταν κατάλληλες για την πτυχιακή αυτή. Διαβάσαμε πάρα πολλά βιβλία ελληνικά και ξενόγλωσσα – στην αγγλική γλώσσα – και καταλήξαμε στις ακόλουθες συνταγές. Κάποιες βέβαια ήταν κοινές σε αρκετά βιβλία καθώς και ιστοσελίδες που ερευνήσαμε (σχεδόν όλες στην αγγλική γλώσσα) και αναφέρουμε ενδεικτικά την βιβλιογραφία σε μερικές από αυτές. Για τα ατού υπέρ της μακροζωίας χρειάστηκε να καταφύγουμε σε συμφοιτητές από το ΤΕΙ Κρήτης – τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας που μας δάνεισαν τις σημειώσεις τους.

3.1 ΣΟΥΠΕΣ

3.1.1 ΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΑΠΟ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

- 🕒 700 γρ. κολοκύθα
- 🕒 2 καρότα
- 🕒 2 πατάτες
- 🕒 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 🕒 100 γρ. κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά
- 🕒 2 σκελίδες σκόρδο
- 🕒 1 κύβο ζωμού κότας
- 🕒 1 φύλλο δάφνη
- 🕒 αλάτι
- 🕒 πιπέρι

Ετοιμάζετε την κολοκύθα αφαιρώντας τη φλούδα, τους σπόρους και τις κλωστούλες. Την κόβετε σε χοντρούς κύβους. Πλένετε και ξεφλουδίζετε τα καρότα και τις πατάτες και τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Ξεφλουδίζετε το κρεμμύδι και το ψιλοκόβετε. Ξεφλουδίζετε τις σκελίδες σκόρδου και τις κόβετε στα δυο, βγάζετε το φύτρο και τις λιώνετε.

Βράζετε 500 γρ. νερό σε μια κατσαρόλα. Ρίχνετε τα καρότα και τις πατάτες, τα αφήνετε για 10 λεπτά και προσθέτετε την κολοκύθα, το κρεμμύδι, τις σκελίδες, τη δάφνη και τον κύβο ζωμού θρυμματισμένο.

Όταν ξαναρχίσει το βράσιμο, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να βράσουν για 25 λεπτά. Στο τέλος, αφαιρείτε τη δάφνη.

Περνάτε τη σούπα από το μπλέντερ. Προσθέτετε την κρέμα γάλακτος. Αλατίζετε, πιπερώνετε. (Martine Andrè Dr)

Ατού υπέρ της μακροζωίας:

Καρότο: ίνες, καροτενοειδή.

Κολοκύθα: ίνες, καροτενοειδή, βιταμίνες Β και C, μαγνήσιο, χαλκός, ψευδάργυρος.

Πατάτες: κάλιο, μαγνήσιο, γλουταθιονη, βιταμίνες C και PP.

Κρεμμύδι: αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη A, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες B, ιχνοστοιχεία (θείο, φώσφορος), ευεργετική δράση ενάντια στην αρτηριοσκλήρυνση.

Σκόρδο: σελήνιο, προβιταμίνη A, βιταμίνες C και PP, μεταλλικά άλατα.

3.1.2 ΜΥΔΟΣΟΥΠΑ (4 άτομα)

- Ô 1 κιλό μύδια
- Ô 1 μαρούλι
- Ô 4 πατάτες
- Ô 2 καρότα
- Ô 1 μεγάλο κρεμμύδι
- Ô 2 σκελίδες σκόρδο
- Ô 1 ματσάκι μαϊντανό
- Ô 1 κύβο ζωμού λαχανικών
- Ô 2 κουτ. Σούπας γάλα εβαπορέ με 0% λιπαρά
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Πλένετε το μαρούλι και το κόβετε σε φαρδιές λωρίδες. Ξεφλουδίζετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τις πατάτες και τα καρότα. Τα κόβετε σε χονδρά κομμάτια. Τοποθετείτε τα λαχανικά σε μια κατσαρόλα με τον κύβο ζωμού λαχανικών θρυμματισμένο. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Καλύπτετε με νερό και αφήνετε να βράσουν επί μία ώρα σε χαμηλή θερμοκρασία. Κατά τη διάρκεια του βρασμού, πλένετε τα μύδια. Τα τοποθετείτε σε κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά για να ανοίξουν. Τα βγάζετε από το νερό με μια τρυπητή κουτάλα και κρατάτε το ζουμί τους. Όταν η σούπα έχει βράσει, προσθέτετε το ζουμί των μυδιών, το μαϊντανό και το γάλα εβαπορέ. Περνάτε τη σούπα από το μπλέντερ και την αδειάζετε σε μια σουπιέρα. Βγάζετε τα μύδια από το κέλυφός τους, τα τοποθετείτε σε τέσσερα βαθιά πιάτα και γεμίζετε τα πιάτα με σούπα. (www.mamakouzina.gr)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μύδια βιταμίνες Α, Β και Ε, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, και σίδηρος), ιχνοστοιχεία (σελήνιο, ιώδιο, φωσφόρος), καλά λιπαρά οξέα ω-3 που προφυλάσσουν από καρδιαγγειακά και αγγειακά εγκεφαλικά νοσήματα

Λαχανικά ίνες, μεταλλικά άλατα, αντιοξειδωτικά

3.1.3 ΛΑΧΑΝΟΣΟΥΠΑ (4 άτομα)

- 🍷 500 γραμμ. Χοιρινή σπάλα καπνιστή
- 🍷 1 μικρό φρέσκο πράσινο λάχανο
- 🍷 2 παντζάρια ωμά
- 🍷 5 μέτριες ντομάτες
- 🍷 2 μήλα
- 🍷 2 κρεμμύδια
- 🍷 Χυμός μισού λεμονιού
- 🍷 Πιπέρι

Ρίχνετε τις ντομάτες σε νερό που βράζει. Τις ξεφλουδίζετε, αφαιρείτε τους πόρους και τις κόβετε σε χονδρά κομμάτια. Ξεφλουδίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε ροδέλες. Ξεφλουδίζετε τα παντζάρια και τα μήλα και τα κόβετε πολύ ψιλά σαν σπιρτόξυλα. Ετοιμάζετε το λάχανο και το κόβετε σε λωρίδες. Βάζετε σε μια κατσαρόλα τη σπάλα κομμένη σε χονδρούς κύβους και την καλύπτετε με πολύ νερό. Όταν αρχίσει να βράζει, ξαφρίζετε. Προσθέτετε τις ντομάτες, το λάχανο, τα κρεμμύδια, τα παντζάρια, το χυμό λεμονιού και λίγο πιπέρι. Όταν αρχίζει να βράζει, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να ψηθούν τα υλικά σε σιγανή φωτιά για 2 ώρες και 30 λεπτά. Κατόπιν προσθέτετε τα μήλα και συνεχίζετε το μαγείρεμα για 30 λεπτά ακόμη. Κρατάτε τα λαχανικά στην άκρη, κόβετε το κρέας και τα τοποθετείτε όλα σε μια μεγάλη σουπιέρα. Προσθέτετε 1,5 λίτρο από το ζωμό. (www.epicurious.com)

Ατού υπέρ τις μακροζωίας

Λάχανο ίνες, ινδόλες, βιταμίνες B1 και C

Παντζάρια φωσφόρος, κάλιο, ισοφλαβόνες

Μήλα ίνες, μαγνήσιο

Ντομάτες λυκοπένιο

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη A, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες B, ιχνοστοιχεία(θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση ενάντια στην αρτηριοσκλήρυνση.

3.1.4 ΚΟΥΚΙΑ ΣΟΥΠΑ (4 άτομα)

- 🍷 2 κιλά κουκιά
- 🍷 1 κρεμμύδι
- 🍷 2,5 κουτ. Σούπας ελαιόλαδο
- 🍷 1 κύβο ζωμού πουλερικών
- 🍷 2 κλωναράκια δενδρολίβανο
- 🍷 Αλάτι
- 🍷 Πιπέρι

Βράζετε νερό. Καθαρίζετε τα κουκιά και τα ρίχνετε στο βραστό νερό. Αφήνετε να ψηθούν 1 λεπτό. Αφαιρείτε τη φλούδα ξεκινώντας από το φύτρο. Ξεφλουδίζετε και ψιλοκόβετε το κρεμμύδι. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το αφήνετε να ψηθεί 8 λεπτά μέχρι να αρχίσει να λιώνει χωρίς να ροδίσει. Κατόπιν προσθέτετε τα κουκιά, ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά και σκεπάζετε τη κατσαρόλα. Αφήνετε να ψηθούν σε σιγανή φωτιά 2-3 λεπτά. Προσθέτετε το κύβο ζωμού διαλυμένο σε ένα λίτρο νερό, λίγο αλάτι και το δενδρολίβανο. Όταν αρχίσει το βράσιμο, συνεχίζετε το ψήσιμο για 8 έως 10 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κουκιά πρωτεΐνες, ίνες, μεταλλικά άλατα

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία(θείο, φωσφόρος), δραστικά ευεργετικά ενάντια στην (η κατανάλωση 200 γρ. την ημέρα ευνοεί τη μείωση της χοληστερίνης)

Δενδρολίβανο γλουταθιόνη

Ελαιόλαδο μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

3.1.5 ΣΟΥΠΑ ΚΡΗΤΙΚΗ (4 άτομα)

- 🕒 4 πατάτες
- 🕒 2 πράσα
- 🕒 250 γρ. γλιστρίδα
- 🕒 2 σκελίδες σκόρδο
- 🕒 ½ κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 🕒 Χονδρό αλάτι
- 🕒 Πιπέρι

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε στα 4 . Πλένετε και καθαρίζετε τα πράσα. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο και αφαιρείτε το φύτρο. Πλένετε και στραγγίζετε καλά τη γλιστρίδα. Ροδίζετε τα πράσα με λίγο ελαιόλαδο σε μία μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε το σκόρδο και τις πατάτες. Καλύπτετε με 1,5 λίτρο νερό. Ρίχνετε 2 πρέζες χονδρό αλάτι και πιπερώνετε. Αφήνετε να βράσουν τα υλικά περί τα 20 λεπτά. Προσθέτετε τη γλιστρίδα και συνεχίζετε το μαγείρεμα για 3 λεπτά. Περνάτε τη σούπα από το μπλέντερ, τη βάζετε σε μια σουπιέρα και τη σερβίρετε. (www.boukia.tv)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Γλιστρίδα λιπαρά οξέα ω-3, ασβέστιο, σίδηρος, κάλιο, μαγνήσιο, προβιταμίνη A, βιταμίνη C

Πατάτες μαγνήσιο, κάλιο, βιταμίνες C και PP, γλουταθιόνη

Πράσα καροτίνη, βιταμίνες C και B9, ίνες, μεταλλικά άλατα

Σκόρδο σελήνιο, προβιταμίνη A, βιταμίνες PP και C, σίδηρος, κάλιο

3.1.6 ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ (4 άτομα)

- Ô 4 πατάτες
- Ô 200 γραμμ. πολύ λεπτά πράσινα φασολάκια κατεψυγμένα
- Ô 200 γραμμ. από το λευκό μέρος του πράσου
- Ô 200 γραμμ. αρακάς κατεψυγμένο
- Ô 2 κρεμμύδια
- Ô 2 σκελίδες σκόρδο
- Ô 1 ματσάκι μαϊντανό
- Ô 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô 50 γραμμ. παρμεζάνα
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μικρούς κύβους. Πλένετε και ξεφλουδίζετε τα πράσα και κόβετε το λευκό μέρος σε ροδέλες. Καθαρίζετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια, πλένετε το μαϊντανό και τα ψιλοκόβετε. Σε ένα τηγάνι ροδίζετε τα φασολάκια, τον αρακά και τα πράσα με το ελαιόλαδο. Προσθέτετε τις πατάτες, το σκόρδο, τα κρεμμύδια και το μαϊντανό. Αδειάζετε το μείγμα σε μία χύτρα στην οποία έχετε ρίξει 2 λίτρα νερό. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Βράζετε 20 λεπτά, κατόπιν περνάτε τη σούπα στο μπλέντερ. Κόβετε σε μικρά κομματάκια την παρμεζάνα και τα ρίχνετε πάνω στη σούπα. Σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Όλα τα λαχανικά της συνταγής ίνες, μεταλλικά άλατα

Πατάτα κάλιο, μαγνήσιο, γλουταθιόνη, βιταμίνες C και PP

Πράσινα φασολάκια, πράσο, αρακάς βιταμίνες C και B9

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη A, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες B, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Σκόρδο σελήνιο, σίδηρος, κάλιο, προβιταμίνη Α, βιταμίνες C και PP

3.1.7 ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ (4 άτομα)

- 🍷 1 λίτρο ζωμό πουλερικών
- 🍷 1 κόκκινο κρεμμύδι
- 🍷 3 ντομάτες
- 🍷 2 σκελίδες σκόρδο
- 🍷 40 γραμ. φυτική μαργαρίνη με λιπαρά ω-3
- 🍷 1 γιαούρτι
- 🍷 1 μικρό κομμάτι φρέσκια πιπερόριζα
- 🍷 1 κουτ. Σούπας κουρκουμά σε σκόνη
- 🍷 1 κουτ. Γλυκού κάρι σε σκόνη
- 🍷 1 κουτ. Σούπας χυμό λεμονιού
- 🍷 Αλάτι

Σε νερό που βράζει βουτάτε τις ντομάτες και τις αφήνετε 30 δευτερόλεπτα. Τις ξεφλουδίζετε, αφαιρείτε τους σπόρους και τις κόβετε σε κομμάτια. Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Λιώνετε τη μαργαρίνη σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το αφήνετε να μαλακώσει πολύ για 8 περίπου λεπτά μέχρι να ροδίσει. Καθαρίζετε την πιπερόριζα και την κόβετε σε μικρά κομμάτια. Καθαρίζετε το σκόρδο μαζί με την πιπερόριζα τα λιώνετε στο γουδί μέχρι να γίνουν αλοιφή. Όταν τα κρεμμύδια ροδίσουν, προσθέτετε αυτή την αλοιφή το κάρι και το κουρκουμά. Ανακατεύετε καλά και τα αφήνετε να ψηθούν 3-4 λεπτά. Προσθέτετε τις ντομάτες. Μαγειρεύετε σε δυνατή φωτιά για 5 λεπτά, ανακατεύοντας καλά μέχρις ότου λειώσουν. Προσθέτετε το ζωμό πουλερικών και, όταν πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε τη σούπα για 50 -60 λεπτά. Προσθέτετε το λεμόνι και το γιαούρτι. Μαγειρεύετε ακόμη 2 λεπτά και αλατίζετε. (Sharples Liz)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο φωσφόρος), δρά ευεργετικά κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Ντομάτες λυκοπένιο

Πιπερόριζα ή τζίντζερ αντιοξειδωτικά

Κάρι και *κουρκουμά* ισχυρά αντιοξειδωτικά

3.1.8 ΚΡΥΑ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ (4 άτομα)

🍷 4 ντομάτες

🍷 3 κρεμμύδια

🍷 1 σκελίδα σκόρδο

🍷 1 κουτ. Σούπας λίπος χήνας

🍷 ½ ματσάκι σχοινόπρασο λεπτοκομμένο

🍷 Αλάτι

🍷 Πιπέρι

Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Λιώνετε το λίπος της χήνας σε μέτρια φωτιά. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τα αφήνετε να μαλακώσουν σιγά – σιγά κατόπιν δυναμώνετε τη φωτιά μέχρις ότου ροδίσουν αρκετά. Προσθέτετε τις ντομάτες και το ψιλοκομμένο σκόρδο. Ανακατεύετε. Μαγειρεύετε 10 λεπτά ακόμη έως ότου λιώσουν οι ντομάτες. Προσθέτετε 1 λίτρο νερό, αλάτι και πιπέρι και συνεχίζετε το μαγείρεμα για άλλα 10 λεπτά. Περνάτε τη σούπα στο μπλέντερ. Αφήνετε να κρυώσει, τη γαρνίρετε με το λεπτοκομμένο σχοινόπρασο και τη σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ντομάτες (εκρηκτικό κοκτέιλ κατά της μακροζωίας) λυκοπένιο

Κρεμμύδια αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνη Β, ιχνοστοιχεία (θείο ,φωσφόρος) ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Σκόρδο σελήνιο, θείο, φλαβονοειδή, βιταμίνες

Σχοινόπρασο Α,Β,С, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο,μαγνήσιο, φωσφόρος)

Λίπος χήνας μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

3.2 ΣΑΛΑΤΕΣ

3.2.1 ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ (4 άτομα)

- Ô 4 καρδιές αγκινάρας βρασμένες
- Ô 500 γραμμ. μικρά σπαράγγια βρασμένα
- Ô 4 καρδιές μαρουλιού
- Ô 1 πορτοκάλι βιολογικής καλλιέργειας
- Ô 2 κουτ. Σούπας κοπανισμένα αμύγδαλα
- Ô 1,5 κουτ. Σούπας φουντουκέλαιο
- Ô 1 κουτ. Γλυκού μουστάρδα
- Ô Αλάτι
- Ô Μαύρο πιπέρι

Πλένετε, στραγγίζετε τις καρδιές του μαρουλιού και τις κόβετε σε λωρίδες. Παίρνετε το ξύσμα του μισού πορτοκαλιού. Στύβετε το πορτοκάλι. Αναμειγνύετε το λάδι, τη μουστάρδα, 2 κουτ. σούπας φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκαλιού με το ξύσμα, αλάτι, πιπέρι. Τοποθετείτε τα μαρούλια σε μια σαλατιέρα κατόπιν τις καρδιές αγκινάρας κομμένες στα τέσσερα καθώς και τα σπαράγγια. Περιχύνετε με τη σώς βινεγκρέτ και ανακατεύετε απαλά. Πασπαλίζετε με τα κοπανισμένα αμύγδαλα.

Ελληνική Λέσχη Γαστρονομίας

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μαρούλια καροτενοειδή (κυρίως λουτεΐνη)

Αγκινάρες ίνες, πηκτίνη, μαγνήσιο, σίδηρος, μαγγάνιο, βιταμίνες Α, Β1 και C
Σπαράγγια γλουταθιόνη, βιταμίνες Α, Β1 και Β9, φωσφόρος, κάλιο
Πορτοκάλι βιταμίνη C ,ίνες, φολικό οξύ, γλουταθιόνη
Φουντουκέλαιο λιπαρά οξέα ω-3, βιταμίνη E

3.2.2 ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ (4 άτομα)

- 🍷 500 γραμ. κόκκινο λάχανο
- 🍷 1 κόκκινο κρεμμύδι
- 🍷 10 κάστανα βρασμένα
- 🍷 1 μήλο
- 🍷 1 λεμόνι
- 🍷 250 ml άπαχο γιαούρτι
- 🍷 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα
- 🍷 2 κουτ. σούπας φουντουκέλαιο
- 🍷 80 ml μηλόξυδο
- 🍷 Μαύρο πιπέρι τριμμένο

Πλένετε το λάχανο και το κόβετε σε λεπτές λωρίδες. Ψαλιδίζετε πολύ λεπτά το κρεμμύδι. Στύβετε το λεμόνι. Καθαρίζετε το μήλο και το κόβετε σε μικρούς κύβους κατόπιν ραντίζετε ελαφρά τους κύβους με το χυμό λεμονιού. Σε ένα μπόλ χτυπάτε το ξύδι με τη μουστάρδα και μετά προσθέτετε το λάδι και το γιαούρτι και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Βάζετε σε μία σαλατιέρα το λάχανο, το κρεμμύδι, τα κάστανα και τα μήλα και τα αναμειγνύετε. Περιχύνετε με τη σάλτσα γιαουρτιού. Ανακατεύετε απαλά. Βάζετε τη σαλάτα στο ψυγείο προτού τη σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Λάχανο ίνες, ινδόλες ,βιταμίνες Β1 και C

Παντζάρια μεταλλικά άλατα(φωσφόρος, κάλιο, μαγνήσιο), βιταμίνες A, B9 και C, ισοφλαβόνες

Μήλα ίνες , μαγνήσιο

Ντομάτες λυκοπένιο

Κρεμμύδια αντιοξειδωτικά(βιταμίνες C, σελήνιο,κερσετίνη,) βιταμίνες A και B, ισοφλαβόνες, μεταλλικά άλατα

3.2.3 ΚΟΥΚΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ORIENTAL (4 άτομα)

⓪ 400 γραμμ. μικρά φρέσκα κουκιά

⓪ 2 γιαρμάδες

⓪ 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

⓪ 4 κουτ. σούπας άπαχο σκέτο γιαούρτι

⓪ 2 κουτ. γλυκού ξύδι με εστραγκόν

⓪ 8 φύλλα φρέσκια μέντα

⓪ 4 κλωναράκια φρέσκο εστραγκόν

⓪ 1 πρέζα αλάτι

Σε βραστό νερό βράζετε 6 ως 10 λεπτά τα κουκιά, αφού τα έχετε καθαρίσει και αφαιρέσει τα περιττά μέρη, μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν. Στραγγίζετε και αφήνετε να κρυώσουν . Καθαρίζετε τους γιαρμάδες και κόβετε κάθετα καθένα από αυτά σε 8 φέτες. Τοποθετείτε τα κουκιά και τους γιαρμάδες σε μία σαλατιέρα. Αναμειγνύετε το λάδι, το γιαούρτι, το ξύδι και το αλάτι. Προσθέτετε τη μέντα και το εστραγκόν λεπτοκομμένα λεπτά. Χτυπάτε το μείγμα μέχρι να γίνει ομοιογενές. Περιχύνετε με αυτό τη σαλάτα. (Γαλανός Δ)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κουκιά πρωτεΐνες, ίνες, μεταλλικά άλατα

Κρεμμύδια αντιοξειδωτικά (σελήνιο, βιταμίνη C, κερσετίνη, ισοφλαβόνες),
βιταμίνες A και B, ιχνοστοιχεία (θείο και φωσφόρος), μεταλλικά άλατα
Εστραγκόν γλουταθιόνη
Ελαιόλαδο μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

3.2.4 ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΥΚΟΤΡΙΒΟΛΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ (4 άτομα)

- 🕒 4 χοντρά καρότα
- 🕒 2 χούφτες λυκοτρίβολο
- 🕒 2 κουτ. σούπας ραφηνέλαιο
- 🕒 1 κουτ. σούπας ξύδι από κρασί
- 🕒 1 κουτ. γλυκού μοπυστάρδα
- 🕒 3 κρεμμύδια τύπου εσαλότ
- 🕒 Αλάτι
- 🕒 Πιπέρι

Πλένετε και στραγγίζετε το λυκοτρίβολο (μας ,βαλεριανέλλα). Το βάζετε σε μία σαλατιέρα. Πλένετε , καθαρίζετε και ξύνετε τα καρότα. Τα προσθέτετε στη σαλάτα ψιλοκόβετε τις εσαλότ. Ετοιμάζετε τη σώς βινεγκρέτ. Αλατίζετε , πιπερώνετε. Ρίχνετε τις εσαλότ στη σαλάτα. Περιχύνετε με τη βινεγκρέτ . Αναμειγνύετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Λυκοτρίβολο πρωταθλητής της βιταμίνης C (σε ίση ποσότητα, περιέχει 3 φορές περισσότερο από τις άλλες σαλάτες και 5 φορές περισσότερο από τα καρότα), φολικό οξύ(βιταμίνη B9), ίνες, φυτικές πρωτεΐνες, βασικά λιπαρά οξέα

Καρότα καροτενοειδή, γλουταθιόνη, σελήνιο, ίνες, κάλιο

3.2.5 ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ (4 άτομα)

- 🕒 250 γραμ. πατάτες
- 🕒 250 γραμ. γλυκοπατάτες
- 🕒 1 χοντρή πράσινη πιπεριά
- 🕒 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα Dijon
- 🕒 1 κουτ.σούπας ελαιόλαδο
- 🕒 ½ άπαχο σκέτο γιαούρτι
- 🕒 Λευκό πιπέρι

Βράζετε ξεχωριστά τις πατάτες με τη φλούδα τους για 20 λεπτά και τις γλυκοπατάτες επίσης με τη φλούδα τους για 30 λεπτά. Δεν πρέπει να λιώνουν. Τις στραγγίζετε. Όταν κρυώσουν , ξεφλουδίζετε τις πατάτες και τις γλυκοπατάτες τις κόβετε σε ροδέλες και τις βάζετε σε μια σαλατιέρα . Πλένετε τη πιπεριά, την κόβετε σε λεπτές λωρίδες και τη προσθέτετε στις πατάτες. Σε ένα μπόλ , αναμειγνύετε το γιαούρτι, τη μουστάρδα, το λάδι και το πιπέρι και περιχύνετε τη σαλάτα. Ανακατεύετε απαλά .

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πιπεριά λουτεΐνη(αντιοξειδωτικό), βιταμίνες C και B6, προβιταμίνη A, σίδηρος, ινδόλες (φλαβονοειδή)

Πατάτες μαγνήσιο, γλουταθιόνη

Γλυκοπατάτες βιταμίνη A , χαλκός, βιταμίνη B

Ελαιόλαδο μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

3.2.6 ΡΕΒΙΘΟΣΑΛΑΤΑ (4 άτομα)

🕒 500 γραμ. βρασμένα ρεβύθια

🕒 2 κρεμμύδια

🕒 2 σκελίδες σκόρδο

🕒 1 ντομάτα

🕒 1 κόκκινη πιπεριά

🕒 κουτ. σούπας παρθένο ελαιόλαδο

🕒 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού

🕒 Αλάτι

🕒 Πιπέρι

Καθαρίζετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Λιώνετε το σκόρδο και ψιλοκόβετε το κρεμμύδι. Στραγγίζετε τα ρεβίθια. Πλένετε την πιπεριά και αφαιρείτε τα σπόρια. Κόβετε την ντομάτα και την πιπεριά σε πολύ μικρά κομμάτια. Σε μια σαλατιέρα ετοιμάζετε τη σάλτσα αναμειγνύοντας το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού, λίγο αλάτι και πιπέρι. Ρίχνετε στη σαλατιέρα τα ρεβίθια, την ντομάτα, το σκόρδο και το κρεμμύδι και ανακατεύετε απαλά. (www.boukia.gr)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ρεβίθια ίνες, φυτικές πρωτεΐνες, φωσφόρος, κάλιο, σίδηρος, μαγνήσιο, βιταμίνες της ομάδας Β και ΡΡ

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), δρα ευεργετικά ενάντια στην αρτηριοσκλήρυνση

Σκόρδο σελήνιο, σίδηρος, ασβέστιο, κάλιο, προβιταμίνη Α, βιταμίνες C και ΡΡ

Ελαιόλαδο καλά λιπαρά οξέα

Λεμόνι βιταμίνη C , φλαβονοειδή

Ντομάτα λυκοπένιο

Πιπεριά αντιοξειδωτικό (βιταμίνη C, λουτεΐνη, καροτίνη, φλαβονοειδή), σίδηρος, βιταμίνη Β6

3.2.7 ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ (4 άτομα)

🍷 300 γραμμ. λυκοτρίβολο

🍷 3 φρέσκα κατσικίσια τυριά

🍷 10 ώριμα φρέσκα σύκα

🍷 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

🍷 ½ κουτ. σούπας ξίδι μπαλσάμικο

🍷 4 κουτ. σούπας κουκουνάρια

🍷 Αλάτι

🍷 Πιπέρι

Πλένετε και στραγγίζετε λυκοτρίβολο , μας, βαλεριανέλα. Πλένετε απαλά τα σύκα και τα κόβετε σε φέτες. Κόβετε επίσης το κατσικίσιο τυρί σε φέτες. Σε ένα μπόλ αναμειγνύετε το ξίδι, το λάδι, λίγο αλάτι και πιπέρι. Μοιράζετε τη σαλάτα σε κάθε πιάτο. Τοποθετείτε επάνω στη σαλάτα 1 σειρά σύκα, 1 σειρά τυρί. Περυχύνετε με τους βινεγκρέτ. Πασπαλίζετε με κουκουνάρια.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Σύκα ίνες, πηκτίνη, κάλιο, ασβέστιο

Λυκοτρίβολο βιταμίνη C, ίνες, φυτικές πρωτεΐνες, φολικό οξύ , ένα απαραίτητο λιπαρό οξύ

Κασικίσιο τυρί κάλιο, φολικό οξύ, φωσφόρος, πρωτεΐνες. Καλά λιπαρά οξέα

Κουκουνάρια πρωτίδια, καλά λιπαρά οξέα, σίδηρος , κάλιο, βιταμίνες B1, B9 και PP

Ελαιόλαδο καλά λιπαρά οξέα

3.2.8 ΣΑΛΑΤΑ ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ (4 άτομα)

Ô 4 βρασμένα παντζάρια

Ô 4 καρότα

Ô Μικρή ποσότητα λυκοτρίβολου

Ô 2 αβγά

Ô 75 γραμμ. παρμεζάνα

Ô 2 κ.σ. ραφινέλαιο

Ô 1 κουτ σούπας ξίδι από κρασί

Ô 1 κουτ. γλυκού μουστάρδα

Ô Αλάτι

Ô Πιπέρι

Βράζετε τα αβγά ώσπου να γίνουν σφιχτά. Καθαρίζετε τα παντζάρια και τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Πλένετε και στραγγίζετε το λυκοτρίβολο. Πλένετε, καθαρίζετε και ξύνετε τα καρότα. Τα τοποθετείτε όλα σε μια σαλατιέρα. Προσθέτετε

την παρμεζάνα κομμένη σε πολύ λεπτά κομματάκια (σαν σπιρτόξυλο). κρατάτε ένα μικρό κομμάτι παρμεζάνας που θα το τρίψετε για το γαρνίρισμα της σαλάτας. Ετοιμάζετε τη σως βινεγκρέτ με τη μουστάρδα, το λάδι, το ξίδι, λίγο αλάτι, πιπέρι. Περιχύνετε τη σαλάτα τη στιγμή του σερβιρίσματος. Ανακατεύετε. Πασπαλίζετε με την τριμμένη παρμεζάνα .

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Παντζάρια κάλιο, βιταμίνες Α, Β9(φολικό οξύ) και C , γλυκίδια

Καρότα προβιταμίνη Α, γλουταθιόνη, σελήνιο, κάλιο, ίνες

Λυκοτρίβολο βιταμίνες C και Β9, ίνες, φυτικές πρωτεΐνες, βασικά λιπαρά οξέα

Αβγά καροτενοειδή, λιπαρά οξέα ω-3, ψευδάργυρος, φολικό οξύ, φωσφόρος, ιώδιο, σελήνιο, σίδηρος

Ραφινέλαιο καλά λιπαρά οξέα

Παρμεζάνα ασβέστιο

3.2.9 ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ (4 άτομα)

🍷 125 γραμμ. κόκκινο λάχανο

🍷 150 γραμμ. ωμά παντζάρια

🍷 1 μικρό σικορέ

🍷 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι

🍷 15 γραμμ. τυρί τύπου ροκφόρ

🍷 2 κουτ. σούπας καρυδέλαιο

🍷 1 κουτ. σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

🍷 ½ κουτ. γλυκού μουστάρδα

🍷 4 σταγόνες ταμπάσκο

🍷 Μαύρο πιπέρι τριμμένο

Κόβετε το κόκκινο λάχανο σε λεπτές λωρίδες . Καθαρίζετε και κόβετε το κρεμμύδι στα 4. Καθαρίζετε και ξύνετε το ωμό παντζάρι. Πλένετε και στραγγίζετε τα

φύλλα της σαλάτας. Τοποθετείτε σε σαλατιέρα τα φύλλα του σικορέ, το λάχανο, το παντζάρι και το κρεμμύδι. Αναμειγνύετε το καρυδέλαιο με τη μουστάρδα, το ξίδι από κόκκινο κρασί, το ταμπάσκο, το αλάτι και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Περιχύνετε τη σαλάτα. Ανακατεύετε απαλά, κατόπιν πασπαλίζετε με το τριμμένο τυρί.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κρεμμύδι (επικεφαλής της λίστας των τροφών κατά της μακροζωίας), ίνες, αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, φωσφόρος, φθόριο, ασβέστιο), δρα ευργετικά ενάντια στην αρτηριοσκλήρυνση

Λάχανο καροτενοειδή, λουτεΐνη, βιταμίνη C, ινδόλη, φολικό οξύ(βιταμίνη Β9)

Παντζάρια μαγνήσιο, φωσφόρος, βιταμίνες Α, Β9 και C, ισοφλαβόνες

Καρυδέλαιο λιπαρά οξέα ω-3, βιταμίνη Ε

Μπλε τυριά βιταμίνες της ομάδας Β, φωσφόρος, ασβέστιο

3.3 ΑΒΓΑ ΚΑΙ ΚΙΣ

3.3.1 ΑΒΓΑ ΧΤΥΠΗΤΑ ΜΕ ΞΙΝΟΛΑΠΑΘΟ (4 άτομα)

⊖ 8 αβγά

⊖ 4 γεμάτες χούφτες ξινολάπαθο

⊖ 2 κρεμμύδια

⊖ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

⊖ Αλάτι

⊖ Πιπέρι

Ξεπλένετε και στραγγίζετε το ξινολάπαθο. Το χοντροκόβετε. Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Τα ροδίζετε στο τηγάνι με λίγο λάδι. Προσθέσετε το ξινολάπαθο και το αφήνετε να λιώσει σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας. Χτυπάτε τα

αβγά με αλάτι και πιπέρι. Περιχύνετε το ξινολάπαθο και ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να ψηθούν τα αβγά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ξινολάπαθο μαγνήσιο, προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, σίδηρος, κάλιο

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία(θείο, φωσφόρος), δρά ευεργετικά ενάντια στην αρτηριοσκλήρυνση

Αβγά καροτενοειδή, βιταμίνες Β9, Β12, D και Ε, λιπαρά οξέα ω-3, σίδηρος, ιχνοστοιχεία (ψευδάργυρος, ιώδιο, φώσφορος, σελήνιο...)

3.3.2 ΚΙΣ ΜΕ ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ (4 άτομα)

- Ô 1 πακέτο ζύμη για τάρτες
- Ô 500 γραμμ. γλιστρίδα
- Ô 4 αβγά
- Ô 250 ml πικνή κρέμα γάλακτος
- Ô 60 γραμμ. τριμμένη παρμεζάνα
- Ô 1 κ.γλ. ελαιόλαδο
- Ô 1 κουτ. γλυκού αλεύρι
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Σε μια κατσαρόλα βράζετε νερό και ρίχνετε την γλιστρίδα για μερικά λεπτά. Στραγγίζετε και κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210 °C. Αλείψετε με λάδι και αλευρώνετε μια φόρμα για τάρτες. Απλώνετε τη ζύμη στη φόρμα. Τοποθετείτε τη γλιστρίδα. Χτυπάτε τα αβγά με την κρέμα γάλακτος. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Περιχύνετε με το μείγμα τη γλιστρίδα. Πασπαλίζετε με τριμμένη παρμεζάνα. Βάζετε στο φούρνο και αφήνετε να ψηθεί για 30 λεπτά. (www.epicurious.com)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Γλιστρίδα (καταναλώνεται ιδιαίτερα στην Κρήτη) λιπαρά οξέα ω-3, αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, μαγνήσιο), σίδηρος, κάλιο

Αβγά καροτενοειδή, βιταμίνες Β9, Β12, D και Ε, σίδηρος, ψευδάργυρος, ιώδιο, φωσφόρος, σελήνιο

Παρμεζάνα βιταμίνες Β, ασβέστιο, φωσφόρος , καλά λιπαρά οξέα

3.3.3 ΚΙΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΤΥΡΙ (4 άτομα)

- Ô 1 πακέτο ζύμη για τάρτες
- Ô 600 γραμμ. κολοκυθάκια
- Ô 140 γραμμ. πρόβειο τυρί
- Ô 15 γραμμ. πολυακόρεστη μαργαρίνη
- Ô 1 κρεμμύδι
- Ô 1,5 κουτ. σούπας φρέσκο βασιλικό
- Ô 2 αβγά
- Ô 300 ml αποβουτυρωμένο γάλα

👉 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο

👉 Αλάτι

👉 Μαύρο πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Κόβετε τα κολοκυθάκια σε ροδέλες και τα τοποθετείτε σε ταψί ελαφρά αλειμμένο με λάδι. Καλύπτετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν . Απλώνετε τη ζύμη σε μια μεγάλη φόρμα για τάρτες, τρυπάτε με το πιρούνι. Δυναμώνετε το φούρνο στους 210° C και ψήνετε τον πάτο της τάρτας 15 λεπτά. Βγάζετε από το φούρνο και αφήνετε να κρυώσει. Κατόπιν κατεβάζετε τη θερμοκρασία στους 180° C . Καθαρίζετε το κρεμμύδι, το ψιλοκόβετε και το αφήνετε να λιώσει σε σιγανή φωτιά με τη μαργαρίνη 5-6 λεπτά μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέτετε το βασιλικό ψιλοκομμένο και βράζετε 1 λεπτό. Γεμίζετε την τάρτα με μισά κρεμμύδια, τα μισά κολοκυθάκια, κατόπιν τα υπόλοιπα κρεμμύδια και κολοκυθάκια και τελειώνετε με το πρόβειο τυρί κομμένο σε μικρά κομμάτια. Χτυπάτε το γάλα, τα αυγά, αλάτι και πιπέρι. Περιχύνετε το μείγμα που έχετε ετοιμάσει. Βάζετε την τάρτα στο φούρνο και ψήνετε 30 ως 40 λεπτά. Σερβίρεται χλιαρή ή κρύα.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κολοκυθάκια ίνες μαλακές(πηκτίνη), βιταμίνες B9 και C, καροτίνη, κάλιο, μαγνήσιο

Πρόβειο τυρί ασβέστιο , πρωτεΐνες, φωσφόρος, φολλικό οξύ, καλά λιπαρά οξέα

3.3.4 ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΣΕΣΚΟΥΛΑ ΚΑΙ ΡΟΚΦΟΡ (4 άτομα)

👉 1 πακέτο ζύμη για τάρτες

👉 100 γραμμ. σέσκουλα

👉 100 γραμμ. ροκφόρ

👉 1 αυγό

👉 200 ml κρέμα γάλακτος

👉 100 γραμμ. τριμμένη γραβιέρα

👉 Αλάτι

Ô Πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C . Πλένετε και στραγγίζετε τα φύλλα των σέσκουλων. Αφαιρείτε τις νευρώσεις. Ψιλοκόβετε τα πράσινα μέρη. Απλώνετε τη ζύμη σε μια φόρμα για τάρτες. Ρίχνετε επάνω στη ζύμη το τριμμένο ροκφόρ. Σε σαλατιέρα χτυπάτε το αυγό με την κρέμα. Προσθέτετε στο μείγμα τα δύο τρίτα της τριμμένης γραβιέρας. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Προσθέτετε τα παντζάρια και αναμειγνύετε καλά. Ρίχνετε όλο το μείγμα στη ζύμη. Σκορπίζετε στην επιφάνεια το υπόλοιπο της γραβιέρας. Βάζετε στο φούρνο και ψήνετε 35 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Παντζάρια βιταμίνες Α,Β,С και Ε, ίνες (στα πράσινα φύλλα),

Ροκφόρ ασβέστιο, φωσφόρος, βιταμίνες της ομάδας Β.

3.3.5 ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΑ (4 άτομα)

Ô 1 πακέτο ζύμη για τάρτες

Ô 100 γραμμ. μπρόκολα

Ô 100 γραμμ. γκοργκοτζόλα

Ô 100 γραμμ. τριμμένη παρμεζάνα

Ô 1 αυγό

Ô 200 ml κρέμα γάλακτος

👉 2 κουτ. σούπας κουκουνάρια

👉 2 πρέζες μοσχοκάρυδο

👉 Αλάτι

👉 Πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C. Ξεβγάζετε τα μπρόκολα και τα βουτάτε σε βραστό νερό για 5 λεπτά. Απλώνεται τη ζύμη και την πασπαλίζετε με την τριμμένη γκοργκοτζόλα. Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπάτε το αυγό και την κρέμα, κατόπιν προσθέτετε στο μείγμα 75 γραμμ. τριμμένη παρμεζάνα και πιπερώνετε. Προσθέτετε το μπρόκολο, χοντροκομμένο και ανακατεύετε. Αδειάζετε το μείγμα στη ζύμη. Σκορπίζετε στην επιφάνεια το υπόλοιπο της παρμεζάνας και τα κουκουνάρια. Βάζετε στο φούρνο και ψήνετε 35 λεπτά. (Martine Andrè Dr)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μπρόκολα αντιοξειδωτικά (βιταμίνες A, B και ιδίως B9, C, E και K, μεταλλικά άλατα, ιχνοστοιχεία, φλαβονοειδή, καροτενοειδή). Τα τρυφερά βλαστάρια του μπρόκολου περιέχουν σουλφοραφάνη, μια ουσία που ενεργοποιεί τα «αντικαρκινικά» ένζυμα

Γκοργκοτζόλα βιταμίνες της ομάδας B, ασβέστιο, φωσφόρος

Κουκουνάρια φυτικές πρωτεΐνες, καλά λιπαρά οξέα, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, φωσφόρος, σίδηρος, κάλιο), βιταμίνες B1, B9 και P

3.4 ΤΑ ΨΑΡΙΑ

3.4.1 ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΤΟ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ (4 άτομα)

👉 1 λαβράκι περίπου 1,5 κιλό (καθαρισμένο)

👉 2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο

👉 2 κίτρινα λεμόνια

👉 1 πράσινο λεμόνι

Ô ½ κουτ. γλυκού σαφράν

Ô 1 ματσάκι θυμάρι

Ô 1 ματσάκι μαϊντανό

Ô Αλάτι, μαύρο πιπέρι

Ένα μπάριμπεκιου με μέτρια φωτιά (κάρβουνα) και μια σχάρα για ψάρια. Ξεβγάζετε το λαβράκι και το σκουπίζετε. Κάνετε 4 μικρές τομές περίπου 5 χιλ. στα πλευρά του ψαριού για να τοποθετήσετε εκεί το σαφράν. Αλείφετε με λάδι την εμπρόσθια και οπίσθια επιφάνεια του ψαριού. Κόβετε ένα κίτρινο λεμόνι σε ροδέλες. Τοποθετείτε το ψάρι στη σχάρα. Αλατίζετε και πιπερώνετε το εσωτερικό του ψαριού και εισάγεται τις ροδέλες του λεμονιού και το θυμάρι. Χαμηλώνεται τη σχάρα και ψήνετε το ψάρι είκοσι περίπου λεπτά για κάθε πλευρά. Ψιλοκόβετε το μαϊντανό και πασπαλίζετε το λαβράκι. Κόβετε το άλλο κίτρινο λεμόνι σε ροδέλες και το πράσινο λεμόνι σε τέταρτα και τα τοποθετείτε επάνω στο ψάρι τη στιγμή του σερβιρίσματος

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Λαβράκι πρωτεΐνες, βιταμίνες A, B,D και PP, αντιοξειδωτικά (ψευδάργυρος, σελήνιο), μεταλλικά άλατα(φωσφόρος, σίδηρος, ιώδιο, μαγνήσιο, κάλιο), καλά λιπαρά οξέα

Λεμόνι προβιταμίνη A, Βιταμίνες B2 και C

Μαϊντανός προβιταμίνη A, βιταμίνες B2, B5 και C, μεταλλικά άλατα(μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρος, κάλιο), ιχνοστοιχεία(φωσφόρος, χαλκός)

3.4.2 ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΗ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ (4 άτομα)

Ô 4 χοντρές φέτες μπακαλιάρου περίπου 150 γραμμ. η καθεμιά

Ô 500 γραμμ. ντομάτες

Ô 4 κρεμμύδια τύπου εσαλότ

- Ô 6 κλωναράκια φρέσκο βασιλικό
- Ô 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô 2 κουτ. σούπας λευκό ξηρό κρασί
- Ô Αλάτι, μαύρο πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C. Καθαρίζετε τις ντομάτες, αφαιρείτε τους σπόρους και τις κόβετε σε μικρά κομμάτια. Ψιλοκόβετε το βασιλικό. Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Σε μία σαλατιέρα αναμειγνύετε τις κομμένες ντομάτες, το βασιλικό, τις εσαλότ, το λευκό κρασί, αλάτι και πιπέρι. Αλείφετε με λάδι 4 μεγάλες λαδόκολλες. Τοποθετείτε επάνω τις φέτες του μπακαλιάρου και τις περιχύνετε με το μείγμα ντομάτας. Κλείνετε καλά τη λαδόκολλα. Βάζετε στο φούρνο και ψήνετε περίπου 20 λεπτά. (Αποστολόπουλος, Κ., Θεοδωροπούλου, Ε. και Τσακατούρα, Α.),

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ψάρι πρωτεΐνες, βιταμίνες Α,Β,Δ και ΡΡ, αντιοξειδωτικά(ψευδάργυρος και σελήνιο), μεταλλικά άλατα (φωσφόρος, ασβέστιο, σίδηρος, ιώδιο, μαγνήσιο, κάλιο), καλά λιπαρά οξέα

Ντομάτες αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, λυκοπένιο, βιταμίνη C και Ε), βιταμίνες Β και Κ, ίνες, μεταλλικά άλατα

Εσαλότ φλαβονοειδή, μεταλλικά άλατα

3.4.3 ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΣΧΟΙΝΟΠΡΑΣΟ (4 άτομα)

- Ô 600 γραμ. ροζ γαρίδες καλά καθαρισμένες χωρίς κέλυφος
- Ô 4 μεγάλες ντομάτες
- Ô 2 σκελίδες σκόρδο

- Ô 1 μεγάλο κρεμμύδι
- Ô 1 ματσάκι σχοινόπρασο
- Ô 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Κόβετε τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια. Καθαρίζετε και λιώνετε το σκόρδο. Ξεπλένετε τα αρωματικά χόρτα και τα ψιλοκόβετε. Σωτάρете το σκόρδο και το κρεμμύδι με το λάδι σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας καλά. Χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε τις ντομάτες, αλατίζετε και πιπερώνετε. Ψήνετε περίπου 10 λεπτά. Κατόπιν προσθέτετε τις γαρίδες, το σχοινόπρασο, και μαγειρεύετε ακόμα 5 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Γαρίδες πρωτεΐνες, μεταλλικά άλατα(σίδηρος, χαλκός, μαγνήσιο, ιώδιο, φθόριο, σελήνιο), βιταμίνες Β και Ε

Σχοινόπρασο βιταμίνες Α, Β6, C και Κ, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, ασβέστιο, φωσφόρος)

3.4.4 ΓΑΡΙΔΕΣ Α ΛΑ ΓΚΡΕΚ (4 άτομα)

- Ô 2 δωδεκάδες μεγάλες ροζ γαρίδες βρασμένες
- Ô 2 αγγούρια

- Ô 4 πρόβια γιαούρτια
- Ô 8 κλωναράκια σχοινόπρασο
- Ô Πάπρικα σε σκόνη
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Καθαρίζετε τα αγγούρια, τα κόβετε στα δύο και βγάζετε τα σπόρια. Τα ξύνετε σε χοντρό τρίφτη για να επιτύχετε λεπτές λωρίδες. Ψιλοκόβετε το σχοινόπρασο. Παίρνετε 20 γαρίδες, αφαιρείτε το κέλυφος και τις κόβετε σε μικρά κομμάτια. Αδειάζετε τα γιαούρτια σε μια σαλατιέρα. Προσθέτετε τα αγγούρια, τις γαρίδες και το σχοινόπρασο. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Ανακατεύετε και διατηρείτε το μείγμα δροσερό. Όταν πρόκειται να σερβίρετε, πασπαλίζετε με πάπρικα. Γαρνίρετε με τις υπόλοιπες γαρίδες ολόκληρες.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Γαρίδες βιταμίνες Β και ΡΡ, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, σίδηρος, ασβέστιο, κάλιο), ιχνοστοιχεία (σελήνιο, ιώδιο, φωσφόρος)

Αγγούρι κάλιο, βιταμίνη C Πρόβειο γιαούρτι πρωτεΐνες, ασβέστιο, φωσφόρος, καλά λιπαρά οξέα

Σχοινόπρασο βιταμίνες Α, Β6 και C, κάλιο

3.4.5 ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΣΟΛΟΜΟΥ (4 άτομα)

- Ô 600 γραμ. σολομού

- Ô 2 αυγά
- Ô 3 πατάτες
- Ô 1 ματσάκι σχοινόπρασο
- Ô 2 κουτ. σούπας αλεύρι
- Ô 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô 4 μεγάλα κρεμμύδια
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Βράζετε τις πατάτες. Τις λιώνετε στο μπλέντερ. Βάζετε και το σολομό στο μπλέντερ και τον αναμιγνύετε με τον πουρέ πατάτας. Προσθέτετε τους κρόκους των αυγών. Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Ψιλοκόβετε το σχοινόπρασο. Τα προσθέτετε στο μείγμα. Αλατίζετε και πιπερώνετε.

Ανακατεύετε και ζυμώνετε τα υλικά. Σε ένα βαθύ πιάτο ρίχνετε το αλεύρι. Σχηματίζετε μικρές, πλατιές κροκέτες και τις αλευρώνετε. Περιμένετε περίπου 20 λεπτά να σταθεί το μίγμα. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και ροδίζετε τις κροκέτες. Τις σερβίρετε ζεστές.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Σολομός πρωτεΐνες, βιταμίνες A,B και D, αντιοξειδωτικά(ψευδάργυρος , σελήνιο), μεταλλικά άλατα(φωσφόρος, ασβέστιο,ιώδιο), καλά λιπαρά οξέα ω-3 που προφυλάσσουν από καρδιαγγειακά και αγγειακά εγκεφαλικά νοσήματα

Κρεμμύδια αντιοξειδωτικά(βιταμίνη A και C,σελήνιο, φλαβονοειδή), βιταμίνες B1 και B6, μεταλλικά άλατα(θείο, μαγνήσιο, σίδηρος, φωσφόρος, φθόριο, ασβέστιο), και ίνες

3.4.6 ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ (4 άτομα)

- Ô 2 τσιπούρες φιλέτο
- Ô 400 γραμμ. σπανάκι
- Ô 4 μέτριες ντομάτες
- Ô 1 γιαούρτι
- Ô 4 κλωναράκια θυμάρι
- Ô 2 φύλλα δάφνη
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 240° C. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα βράζετε νερό αλατισμένο. Κόβετε τα κοτσάνια από το σπανάκι και το ξεπλένετε. Το ρίχνετε στο νερό που βράζει και το αφήνετε 3 λεπτά. Το στραγγίζετε πολύ καλά. Κατόπιν ρίχνετε τις ντομάτες στο βραστό νερό και τις ξεφλουδίζετε. Αφαιρείτε τους σπόρους και πολτοποιείτε το περιεχόμενο. Σε ένα ταψί τοποθετείτε τα μισά φύλλα από το σπανάκι. Αλατίζετε και πιπερώνετε τα φιλέτα της τσιπούρας και τα τοποθετείτε επάνω στα φύλλα από το σπανάκι. Προσθέτετε 4 κουτ. σούπας γιαούρτι, το θυμάρι και τη δάφνη. Απλώνετε τον πολτό από τις ντομάτες. Καλύπτετε τα φιλέτα του ψαριού με τα υπόλοιπα φύλλα από το σπανάκι. Βάζετε στο φούρνο και αφήνετε 10 λεπτά περίπου. (Sharples Liz)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Τσιπούρα πρωτεΐνες, καλά λιπαρά οξέα, βιταμίνες A, B, D και PP, αντιοξειδωτικά (ψευδάργυρος ,σελήνιο), μεταλλικά άλατα (φωσφόρος, σίδηρος, ιώδιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο)

Σπανάκι βιταμίνες B9 και E, αντιοξειδωτικά(βιταμίνη C, καροτενοειδή, φλαβονοειδή) μεταλλικά άλατα(σίδηρος, κάλιο, μαγνήσιο)

Θυμάρι και δάφνη χωνευτικές ιδιότητες

3.4.7 ΦΙΛΕΤΑ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΨΗΤΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ (4 άτομα)

- ⦿ 600 γραμμ. φρέσκου μπακαλιάρου
- ⦿ 2 μεγάλες κόκκινες πιπεριές
- ⦿ 1,5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ⦿ 2 πράσινα λεμόνια
- ⦿ Αλάτι
- ⦿ Πιπέρι

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 210° C και τοποθετείτε τη σχάρα ψησίματος ψηλά, κοντά στο γκριλ. Κόβετε τον μπακαλιάρo σε 4 ίσια χοντρά κομμάτια,. Τα τοποθετείτε σε ένα ταψί. Στύβετε 1 πράσινο λεμόνι. Σε ένα μεγάλο μπoλ, αναμειγνύετε το λάδι, το χυμό του λεμονιού, αλατίζετε και πιπερώνετε. Κρατάτε μια κουταλιά της σούπας από αυτή τη μαρινάδα και αλείφετε το επάνω μέρος του ψαριού με την υπόλοιπη. Σκεπάζετε το ταψί και αφήνετε να μαριναριστεί το ψάρι για 30 λεπτά. Βάζετε τις πιπεριές στο γκριλ περίπου 10 λεπτά, γυρίζοντας τες συχνά. Όταν αρχίσουν να μαυρίζουν , τις βγάζετε από το γκριλ. Αφαιρείτε τη φλούδα τους, τις κόβετε σε λεπτές λωρίδες και τις περιχύνετε με την υπόλοιπη μαρινάδα. Τις αφήνετε στην άκρη. Ψήνετε το ψάρι στο γκριλ 10 ως 15 λεπτά. Το γυρίζετε και το αφήνετε να ψηθεί άλλα 5 λεπτά. Προσθέτετε τις λεπτές λωρίδες πιπεριάς όταν πρόκειται να το σερβίρετε. Κόβετε το άλλο πράσινο λεμόνι σε τέταρτα και γαρνίρετε την πιατέλα με το ψάρι.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μπακαλιάρος πρωτεΐνες, βιταμίνες B,D και PP, αντιοξειδωτικά (ψευδάργυρος, σελήνιο) , μετελλικά λαίφωσφόρος, σίδηρος, ιώδιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο), καλά λιπαρά οξέα

Πιπεριές αντιοξειδωτικά προβηταμίνη A, βιταμίνη C, λουτεΐνη, φλαβονοειδή), βιταμίνη B6, ίνες, ιχνοστοιχεία

Πράσινο λεμόνι προβιταμίνη A, βιταμίνες B2 και C

3.4.8 ΡΟΛΑ ΙΠΠΟΓΛΩΣΣΟΥ ΜΕ ΣΧΟΙΝΟΠΡΑΣΟ (4 άτομα)

- ⊖ 5 φέτες ιππόγλωσσου καπνιστού
- ⊖ 250 ml κρέμα γάλακτος με 15% λιπαρά
- ⊖ 10 κοτσάνια σχοινόπρασου
- ⊖ Πιπέρι

Στο μίξερ πολτοποιείτε μια φέτα από το ψάρι μαζί με τα κοτσάνια του σχοινόπρασου. Χτυπάτε καλά την κρέμα μέχρι να γίνει αφρός, κατόπιν προσθέτετε το πολτοποιημένο ψάρι. Απλώνετε το μείγμα επάνω στις υπόλοιπες 4 φέτες του ψαριού και τυλίγετε την καθεμία σε ρολό.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ιππόγλωσσος πρωτεΐνες, μεταλλικά άλατα (φωσφόρος, σίδηρος, ιώδιο, μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο) αντιοξειδωτικά (ψευδλαργυρος, σελήνιο), βιταμίνες Α,Β, D και ΡΡ, καλά λιπαρά οξέα ω-3) που προστατεύουν από καρδιαγγειακά και αγγειακά εγκεφαλικά νοσήματα)

Σχοινόπρασο βιταμίνες Α, Β6, C και Κ, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, ασβέστιο, φωσφόρος)

3.4.9 ΧΤΕΝΙΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΟΠΟΛΤΟ (4 άτομα)

- ⓪ 16 χτένια
- ⓪ 300 γραμμ. ντομάτες
- ⓪ 4 κουτρ. Σούπας ελαιόλαδο
- ⓪ 1 σκελίδα σκόρδο
- ⓪ 8 κλωναράκια μαϊντανό
- ⓪ ½ κουτ. γλυκού κόλιαντρο σε σκόνη
- ⓪ Αλάτι
- ⓪ Πιπέρι

Καθαρίζετε τις ντομάτες, αφαιρείτε τους σπόρους και τις κόβετε σε μικρά κομμάτια. Ξεβγάζετε και σκουπίζετε μαλακά το μαϊντανό. Καθαρίζετε το σκόρδο και το ψιλοκόβετε μαζί με τον μαϊντανό. Ζεσταίνετε 2 κουτ. σούπας λάδι σε ένα τηγάνι και προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο και τον μαϊντανό ψιλοκομμένα και τον κόλιαντρο. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε και μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά περίπου 20 λεπτά. Σοτάρετε τα χτένια στο τηγάνι με το υπόλοιπο λάδι για 40 λεπτά. Τοποθετείτε τα χτένια στα πιάτα και ρίχνετε σε κάθε πιάτο τον τοματοπολτό γύρω από τα χτένια.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Χτένια πρωτεΐνες, βιταμίνες Β και ΡΡ, αντιοξειδωτικά(σελήνιο, ψευδάργυρος), μεταλλικά άλατα(κάλιο, μαγνήσιο, φωσφόρος)

Ντομάτες καροτενοειδή (λυκοπένιο), βιταμίνες Β, C και Ε, ίνες, μεταλλικά άλατα
Μαϊντανός προβιταμίνη Α, βιταμίνη Β2, Β5 και κυρίως C, μεταλλικά άλατα(μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρος), ιχνοστοιχεία (χαλκός, φωσφόρος)

3.4.10 ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ (4 άτομα)

- ⓪ 800 γραμμ. φιλέτο σολομού
- ⓪ 2 λεμόνια
- ⓪ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ⓪ 1 ματσάκι φρέσκο δεντρολίβανο
- ⓪ 8 φύλλα δάφνης
- ⓪ 1 κουτ. γλυκού κόλιαντρο σε σκόνη
- ⓪ Αλάτι
- ⓪ Πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C. Κόβετε το σολομό σε 4 μακρόστενα κομμάτια. Αλείφετε με λάδι 4 μεγάλες λαδόκολλες και τοποθετείτε επάνω τους το μισό δεντρολίβανο. Τοποθετείτε στη συνέχεια το σολομό και το υπόλοιπο δεντρολίβανο επάνω στο ψάρι μαζί με τα φύλλα της δάφνης και μία πρέζα κόλιαντρο. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Στύβετε τα λεμόνια. Περιχύνετε μαθέ μερίδα στη λαδόκολλα με το χυμό λεμονιού. Κλείνετε καλά τις λαδόκολλες. Ψήνετε στο φούρνο περίπου 20 λεπτά. Σερβίρετε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού στο ειδικό σκεύος για σάλτσες.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Σολομός πρωτεΐνες, βιταμίνες A,B και D , αντιοξειδωτικά(ψυδάργυρος, σελήνιο), μεταλλικά άλατα(φωσφόρος, ασβέστιο, ιώδιο), καλά λιπαρά οξέα ω-3 (προστατεύουν από τα καρδιαγγειακά νοσήματα)

Λεμόνι προβιταμίνη A, βιταμίνες B2 και C

Δεντρολίβανο γλουταθιόνη, αντιοξειδωτικό

3.4.11 ΓΛΩΣΣΑ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ (4 άτομα)

- 🍷 16 φιλέτα γλώσσας
- 🍷 4 κίτρινες πιπεριές
- 🍷 100 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- 🍷 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 🍷 Αλάτι
- 🍷 Πιπέρι

Βάζετε τις πιπεριές στο γκριλ για 30 λεπτά. Τις γυρίζετε συχνά για να ψηθούν από όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια τις καθαρίζετε, αφαιρείτε τους σπόρους και τις «κλωστούλες» και κρατάτε το χυμό. Τις κόβετε σε λεπτές λωρίδες και τις βάζετε σε μία κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά με το χυμό τους και 1 κουτ. σούπας μαργαρίνη. Ψήνετε 10 ως 15 λεπτά. Πλένετε και σκουπίζετε τα φιλέτα γλώσσας. Αλατίζετε , πιπερώνετε. Τυλίγετε σε ρολό κάθε φιλέτο και το συγκρατείτε με ένα καλαμάκι , σαν σουβλάκι. Τοποθετείτε τα φιλέτα σε μια κατσαρόλα για μαγείρεμα στον ατμό και ψήνετε 8 λεπτά. Ετοιμάζεται σάλτσα λεμόνι σε μια κατσαρόλα: λιώνετε το υπόλοιπο της μαργαρίνης και προσθέτετε το χυμό λεμονιού χτυπώντας με σύρμα. Σερβίρετε τα φιλέτα γλώσσας γύρω από τα οποία έχετε τοποθετήσει τις πιπεριές. Περιχύνετε τις πιπεριές με τη σάλτσα λεμονιού.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Γλώσσα πρωτεΐνες, καλά λιπαρά οξέα, βιταμίνες B,D και PP, αντιοξειδωτικά (ψευδάργυρος και σελήνιο), μεταλλικά άλατα(φωσφόρος, ιώδιο, σίδηρος, μαγνήσιο, κάλιο)

Πιπεριές βιταμίνες B6, C, αντιοξειδωτικά (φλαβονοειδή, λουτεΐνη), ίνες μεταλλικά άλατα

3.4.12 ΠΕΣΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΦΙΝΟΚΙΟ (4 άτομα)

- ⓪ 4 πέστροφες καθαρισμένες
- ⓪ 4 φινόκιο
- ⓪ 1 κρεμμύδι τύπου εσαλότ
- ⓪ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ⓪ 2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος με 15% λιπαρά
- ⓪ 10 γραμ. πολυακόρεστη μαργαρίνη
- ⓪ Αλάτι
- ⓪ Πιπέρι

Πλένετε το φινόκιο. Αφαιρείτε την ινώδη φλούδα και κρατάτε τις καρδιές. Τις κόβετε στα 2. Καθαρίζετε την εσαλότ και την ψιλοκόβετε. Τη σοτάρετε ελαφρά, χωρίς να ροδίσει, με το λάδι, σε ένα τηγάνι. Προσθέτετε το φινόκιο και σοτάρετε 3 λεπτά από κάθε πλευρά. Ρίχνετε 20 cl νερό και μαγειρεύετε 20 περίπου λεπτά σε σιγανή φωτιά. Σε αυτό το διάστημα, ροδίζετε τις πέστροφες σε ένα τηγάνι με λίγη μαργαρίνη. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Πολτοποιείτε το φινόκιο στο μίξερ και προσθέτετε την κρέμα γάλακτος. Περιχύνετε τις πέστροφες με την κρέμα από φινόκιο και σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πέστροφες πρωτεΐνες, βιταμίνες Β και ΡΡ, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, σίδηρος, κάλιο), ιχνοστοιχεία (σελήνιο, ιώδιο, φωσφόρος)

Φινόκιο ίνες, φολικό οξύ, προβιταμίνη Α, μεταλλικά άλατα (κάλιο, ασβέστιο, σίδηρος)

3.5 ΚΡΕΑΤΑ

3.5.1 ΕΣΚΑΛΟΠ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ (4 άτομα)

- 🍷 4 εσκαλόπ γαλοπούλας
- 🍷 6 κολοκυθάκια
- 🍷 100 ml κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά
- 🍷 2 κοτ. Σούπας ελαιόλαδο
- 🍷 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- 🍷 Αλάτι
- 🍷 Πιπέρι

Καθαρίζετε τα κολοκυθάκια και τα κόβετε σε 4 μακρόστενα κομμάτια. Βάζετε ένα μεγάλο τηγάνι στη φωτιά και τα ροδίζετε, με το λάδι, από κάθε πλευρά. Αλατίζετε πιπερώνετε και προσθέτετε 2 πρέζες πάπρικα. Σκεπάζετε και μαγειρεύετε 5 ως 5 λεπτά σε σιγανή φωτιά. Πασπαλίζετε τις εσκαλόπ με την πάπρικα και σοτάρετε, χωρίς λίπος, σε δυνατή φωτιά, σε τηγάνι αντικολλητικό, περίπου 10 λεπτά. Διατηρείτε τις εσκαλόπ ζεστές. Ρίχνετε την κρέμα στο τηγάνι και την αναμειγνύετε με το ζουμί από το ψήσιμο. Περιχύνετε τις εσκαλόπ με τη σάλτσα κρέμας και σερβίρετε μαζί με τα κολοκυθάκια.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Γαλοπούλα πρωτεΐνες ζωικές καλής ποιότητας, σίδηρος, βιταμίνες Β και ΡΡ, μεταλλικά άλατα (ψευδάργυρος, σελήνιο και κυρίως φωσφόρος και κάλιο), πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ουσίες (2,5%), καλά πολυακόρεστα λίπη μια ιδιαιτερότητα της γαλοπούλας, ευεργετική για την καρδιά και τα αγγεία.

Κολοκυθάκια αντιοξειδωτικά (φλαβονοειδή, μαγνήσιο, βιταμίνη C, γλουταθιόνη, βήτα καροτίνη), φολικό οξύ, μαλακές ίνες (πηκτίνη)

3.5.2 ΦΙΛΕ ΜΙΝΙΟΝ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΗΛΑ ΞΕΡΑ ΚΑΙ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (4 άτομα)

- Ô 4 φιλέ μινιόν χοιρινά χωρίς το λίπος
- Ô 4 μήλα
- Ô 16 ξερά δαμάσκηνα χωρίς το κουκούτσι
- Ô 1 λεμόνι βιολογικής καλλιέργειας
- Ô 20 γραμ. μαργαρίνης πολυακόρεστης
- Ô 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C καθαρίζετε τα μήλα και αφαιρείτε το κεντρικό μέρος. Κόβετε κάθε μήλο σε 6 κομμάτια. Στύβετε το λεμόνι και ραντίζετε τα μήλα με το χυμό λεμονιού. Σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο, ροδίζετε τα φιλέτα, με τη μαργαρίνη, σε δυνατή φωτιά. Κατόπιν τα τοποθετείτε σε ένα ταψί αφού το αλείψετε προηγουμένως με λάδι. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Τοποθετείτε γύρω από τα φιλέτα τα κομμάτια των μήλων και τα δαμάσκηνα. Περιχύνετε με 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο. Βάζετε στο φούρνο και αφήνετε να ψηθεί 10 λεπτά. (Martine Andrè Dr)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Χοιρινό πρωτεΐνες ζωικές καλής ποιότητας, σίδηρος, βιταμίνη B12 που διευκολύνει την απορρόφηση του σιδήρου (αντιαναιμική), μεταλλικά άλατα (ψευδάργυρος, σελήνιο και κυρίως φωσφόρος) και , αντίθετα με τις σχετικές προκαταλήψεις, προσφέρει πολύ λίγα λίπη (2% για το φιλέ μινιόν) ενώ, αντίθετα, προσφέρει σε ικανή ποσότητα καλά λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα και πολυακόρεστα)

Μήλα αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, φλαβονοειδή), βιταμίνες της ομάδας Β, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο, χαλκός, θείο, σίδηρος), μαλακές ίνες (πηκτίνη)

Δαμάσκηνα ίνες, μεταλλικά άλατα (κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρος, μαγγάνιο, χαλκός, βόριο), αντιοξειδωτικά (καροτενοειδή και βιταμίνη Ε)

3.5.3 ΦΙΛΕ ΜΙΝΙΟΝ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΑΧΛΑΔΙΑ (4 άτομα)

- 🍷 1 φιλέ μινιόν μοσχαρίσιο περίπου 500 γραμ.
- 🍷 4 αχλάδια
- 🍷 50 γραμ. μαργαρίνη πολυακόρεστη για μαγείρεμα
- 🍷 2 κουτ. σούπας μέλι
- 🍷 2 κουτ, σούπας μηλόξιδο
- 🍷 1 κλωναράκι θυμάρι
- 🍷 1 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
- 🍷 Αλάτι
- 🍷 Πιπέρι

Αλατίζετε και πιπερώνετε το κρέας. Το ψήνετε σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο, σε δυνατή φωτιά, με λίγο λίπος. Βγάζετε το κρέας από την κατσαρόλα. Πετάτε το λίπος του ψησίματος. Ρίχνετε στην κατσαρόλα το ξίδι και προσθέτετε το μέλι. Πασπαλίζετε το κρέας με κανέλα και το ξαναβάζετε στην κατσαρόλα. Το τυλίγετε με το μέλι. Προσθέτετε το θυμάρι και ψήνετε σε σιγανή φωτιά 5 λεπτά. Καθαρίζετε τα αχλάδια, αφαιρείτε το κεντρικό μέρος και τα κόβετε σε τέταρτα. Τα σοτάρετε σε ένα τηγάνι με δυνατή φωτιά και λίγο λίπος. Τα βάζετε στην κατσαρόλα γύρω από το κρέας και τελειώνετε το ψήσιμο σε σιγανή φωτιά για 10 ακόμα λεπτά. (Sharples Liz)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μοσχάρι πρωτεΐνες ζωικές καλής ποιότητας, βιταμίνες Β12 και ΡΡ, χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη(λιγότερο από 10 %), που είναι ανάμεσα στα λιγότερο κορεσμένα(άρα λιγότερο βλαβερά για την καρδιά και τα αγγεία).

Αχλάδια αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, βιταμίνη C), βιταμίνες Β1 και Β2, ίνες, μεταλλικά άλατα (φωσφόρος, σίδηρος, ιώδιο, κάλιο)

3.5.4 ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (4 άτομα)

1 κουνέλι κομμένο σε μερίδες

👉 2 μεγάλα κρεμμύδια

👉 3 σκελίδες σκόρδο

👉 200 γραμμ. ξερά δαμάσκηνα χωρίς το κουκούτσι

👉 5 ντομάτες

👉 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

👉 1 κουτ. σούπας αλεύρι

👉 1 κλωναράκι δεντρολίβανο

👉 3 κλωναράκια θυμάρι

👉 2 φύλλα δάφνης

👉 250ml λευκό κρασί ξηρό

👉 Αλάτι πιπέρι

Καθαρίζετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Τα κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Ρίχνετε το λάδι σε μία κατσαρόλα με χοντρό πάτο και ροδίζετε καλά το κουνέλι από όλες τις πλευρές. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Βγάζετε το κρέας από την κατσαρόλα και το κρατάτε στην άκρη. Βάζετε το σκόρδο και το κρεμμύδι στην κατσαρόλα και τα ροδίζετε στο ζουμί του κρέατος. Ξαναβάζετε το κουνέλι στην κατσαρόλα. Το πασπαλίζετε με αλεύρι. Ανακατεύετε καλά και προσθέτετε στο κρέας το λευκό κρασί και τα αρωματικά χόρτα. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσει 30 περίπου λεπτά. Κατόπιν προσθέτετε τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και τα δαμάσκηνα. Μαγειρεύετε ακόμα 15 λεπτά. (Αποστολόπουλος, Κ., Θεοδωροπούλου, Ε. και Τσακατούρα, Α.),

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κουνέλι πρωτεΐνες ζωικές καλής ποιότητας και πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη (6% μαξιμουμ)

Δαμάσκηνα ξερά ίνες, βασικά μεταλλικά άλατα(κάλιο, μαγγάνιο, σίδηρος, μαγνήσιο, χαλκός, βόριο), αντιοξειδωτικά (καροτενοειδή και βιταμίνη Ε). οκτώ μεγάλα δαμάσκηνα καλύπτουν κατά το ήμισυ τις ανάγκες του οργανισμού σε βήτα καροτίνη και 20% σε βιταμίνη Ε

3.5.5 ΦΙΛΕΤΑ ΠΑΠΙΑΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ (4 άτομα)

- Ô 2 φιλέτα πάπιας
- Ô 6 κρεμμύδια
- Ô 6 κουτ. σούπας σταφίδες
- Ô 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô 1 κουτ. γλυκού κόλιαντρο σε σκόνη
- Ô 2 κουτ. σούπας ξύδι από κρασί Xeres
- Ô 2 κουτ. σούπας μέλι
- Ô Αλάτι, Πιπέρι

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Τα ροδίζετε ελαφρά σε ένα τηγάνι με λάδι. Προσθέτετε τις σταφίδες, τον κόλιαντρο και ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Σκεπάζετε το τηγάνι κατά το ήμισυ και αφήνετε τα κρεμμύδια να ψηθούν 15 λεπτά. Τελειώνετε το ψήσιμο με ξεσκέπαστο τηγάνι μέχρι να εξατμιστεί το νερό. Με ένα μαχαίρι σχηματίζετε έναν σταυρό στα φιλέτα. Τα ψήνετε σε αντικολλητικό τηγάνι και σε σιγανή φωτιά, το εξωτερικό μέρος, ανάλογα με το πάχος, 5-8 λεπτά, το εσωτερικό επίσης 5-8 λεπτά. Αφαιρείτε το λίπος σταδιακά κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Κρατάτε τα φιλέτα ζεστά. Πετάτε το λίπος και ρίχνετε στο τηγάνι το ξύδι και το μέλι. Με μία σπάτουλα ξεκολλάτε καλά το ζουμί του ψησίματος. Κόβετε το φιλέτο σε λεπτές φέτες και τις τυλίγετε με το ζουμί. Τις σερβίρετε γαρνιρισμένες με τα κρεμμύδια.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πάπια πρωτεΐνες καλής ποιότητας, καλά λίπη (ακόρεστα) και λιγότερα λίπη κορεσμένα

Κρεμμύδια αντιοξειδωτικά (φλαβονοειδή, προβιταμίνη Α και βιταμίνη C, σελήνιο), βιταμίνες Β1 και Β2, μεταλλικά άλατα(θείο, μαγνήσιο, σίδηρος, ιώδιο, φωσφόρος, φθόριο, ασβέστιο), ίνες

3.5.6 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΙ (4 άτομα)

- 🍷 1 κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες
- 🍷 2 σκελίδες σκόρδο
- 🍷 50 γραμμ. καρύδα τριμμένη
- 🍷 1 μικρή φιάλη γάλα καρύδας
- 🍷 2 γιαούρτια
- 🍷 2 κουτ. γλυκού κάρυ σε σκόνη
- 🍷 20 γραμμ. μαργαρίνη πολυακόρεστη
- 🍷 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 🍷 Αλάτι
- 🍷 Πιπέρι

Αφαιρείτε τη πέτσα από το κοτόπουλο. Καθαρίζετε το σκόρδο και το λιώνετε. Σε μία κατσαρόλα από μαντέμι, βάζετε τη μαργαρίνη και 1 κουτ. σούπας λάδι και ροδίζετε σε δυνατή φωτιά το κοτόπουλο. Χαμηλώνετε τη φωτιά, αλατίζετε, πιπερώνετε. Πασπαλίζετε με καρύδα. Αναμειγνύετε τα γιαούρτια με το γάλα καρύδας, το υπόλοιπο λάδι, το κάρυ και το λιωμένο σκόρδο. Περιχύνετε το κοτόπουλο. Σκεπάζετε τη κατσαρόλα και ψήνετε σε σιγανή φωτιά 25 λεπτά και στη συνέχεια τη ξεσκεπάζετε και αφήνετε να ψηθεί ακόμα 15 λεπτά. (www.food.com)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κοτόπουλο πρωτεΐνες καλής ποιότητας, σίδηρος σε μορφή καλά αφομοιώσιμη, βιταμίνες της ομάδας Β και καλά λιπαρά οξέα ακόρεστα και λιγότερα βλαβερά κορεσμένα λίπη

3.5.7 ΨΗΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΚΑΡΟΤΟ (4 άτομα)

- 👉 800 γραμμ. μοσχάρι (νουά)
- 👉 3 ρέβες
- 👉 8 καρότα
- 👉 2 μεγάλα κρεμμύδια
- 👉 1 σκελίδα σκόρδο
- 👉 1 κλωναράκι δενδρολίβανο
- 👉 50 γραμμ. μαργαρίνη πολυακόρεστη
- 👉 1 μεγάλο ποτήρι μηλίτη
- 👉 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 👉 1 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά
- 👉 1 ματσάκι σχοινόπρασο
- 👉 Αλάτι, Πιπέρι

Καθαρίζετε τις ρέβες και τα καρότα σε μικρές λωρίδες. Καθαρίζετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180⁰ C . Σε μία κατσαρόλα από μαντέμι, ροδίζετε το κρέας σε δυνατή φωτιά, με τη μαργαρίνη και το λάδι. Προσθέτετε στη συνέχεια το μηλίτη, τα λαχανικά, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το δενδρολίβανο. Σκεπάζετε τη κατσαρόλα. Βάζετε στο φούρνο και ψήνετε 20 περίπου λεπτά. Κατόπιν βγάζετε το κρέας από την κατσαρόλα

και σουρώνετε το ζουμί. Βάζετε στην άκρη τα λαχανικά. Ξαναβάζετε το ψητό στο φούρνο με το ζουμί που έχετε σουρώσει. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Συνεχίζετε το ψήσιμο 30 περίπου λεπτά. Σε αυτό το διάστημα, ετοιμάζετε τη κρέμα από καρότο. Αφαιρείτε το δενδρολίβανο από τα καρότα και τα λαχανικά που έχετε κρατήσει. Τα πολτοποιείτε στο μπλέντερ. Προσθέτετε τη κρέμα γάλακτος και ένα κουτ. γλυκού σχοινόπρασο ψιλοκομμένο. Ανακατεύετε. Κόβετε το ψητό σε φέτες και το σερβίρετε γαρνιρισμένο με την κρέμα από καρότο.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μοσχάρι πρωτεΐνες καλής ποιότητας, βιταμίνες B12 και PP, πολύ λίγα ακόρεστα λίπη (λιγότερο από 10%)

Καρότα αντιοξειδωτικά(βήτα καροτίνη, γλουταθιόνη, σελήνιο), βιταμίνη B2, ίνες, κάλιο

3.5.8 «ΣΟΥΣΙ» ΑΠΟ ΖΑΜΠΟΝ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ (4 άτομα)

- ⓪ 4 φέτες βραστό ζαμπόν με λιπαρά ω-3
- ⓪ 100 γραμμ. φρέσκο κατσικίσιο τυρί
- ⓪ 70 γραμμ. κοπανισμένα καρύδια
- ⓪ 2 σκελίδες σκόρδο
- ⓪ 2 κουτ. σούπας μαϊντανός
- ⓪ 1 κουτ. σούπας φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα
- ⓪ 1 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο σε σκόνη
- ⓪ Αλάτι
- ⓪ Πιπέρι

Καθαρίζετε το σκόρδο και το λιώνετε αφού έχετε αφαιρέσει το φύτρο. Ψιλοκόβετε το μαϊντανό. Σε μία σαλατιέρα, αναμειγνύετε το κατσικίσιο τυρί με το σκόρδο, το μαϊντανό, τα κοπανισμένα καρύδια, την παρμεζάνα και το μοσχοκάρυδο. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Κόβετε κάθε φέτα ζαμπόν σε 2 ή 3 μακρόστενα κομμάτια. Περιχύνετε το ζαμπόν με το μείγμα που έχετε ετοιμάσει και τυλίγετε σε ρολό κάθε φέτα ζαμπόν. Συγκρατείτε κάθε ρολό με ένα μικρό καλαμάκι.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ζαμπόν πρωτεΐνες, βιταμίνες ιδίως της ομάδας Β, υπάρχουν ζαμπόν εμπλουτισμένα με λιπαρά οξέα ω-3

Κατσικίσιο τυρί ασβέστιο ,φωσφόρος, πρωτεΐνες, φολικό οξύ, καλά ακόρεστα λιπαρά οξέα

Καρύδια φυτικές πρωτεΐνες, αντιοξειδωτικά (σελήνιο, βιταμίνη Ε, ψευδάργυρος, μαγνήσιο, χρώμιο, συνένζυμο Q10), ίνες, καλά ακόρεστα λιπαρά οξέα

3.5.9 ΑΡΝΙ ΡΑΓΟΥ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (4 άτομα)

Ô 1,2 κιλό αρνίσια σπάλα όπου έχουν αφαιρεθεί τα κόκκαλα και το λίπος

Ô 300 γρ. ξερά δαμάσκηνα

Ô 3 κρεμμύδια

Ô 2 σκελίδες σκόρδο

Ô 3 κ.σ. ελαιόλαδο

Ô 3 κ.σ μέλι ακακίας

Ô 1 ματσάκι φρέσκος κόλιαντρος

Ô 1 κ.σ. κύμινο σε σκόνη

Ô 1 κ.σ. κανέλλα σε σκόνη

Ô 1 πρέζα τζίζερ ή πιπερόριζα σε σκόνη

Ô 6 πρέζες σαφράν

Ô Αλάτι

Ô Πιπέρι

Μουσκεύετε επί 1 ώρα το σκεύος για το ραγού (αν είναι χωμάτινο). Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180⁰ C . Κόβετε το κρέας σε 16 μερίδες. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Καθαρίζετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε χοντρές

λωρίδες. Ψιλοκόβετε τον κόλιαντρο. Σε μια κατσαρόλα από μαντέμι, σωτάρετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια με το λάδι για μερικά λεπτά. Κατόπιν προσθέτετε το κρέας και το ροδίζετε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτετε τον μισό κόλιαντρο, όλα τα μπαχαρικά, το μέλι, αλατίζετε, πιπερώνετε και καλύπτετε με νερό ζεστό. Μεταφέρετε όλα τα υλικά στο ειδικό σκεύος για αυτό το είδος ραγού. Βάζετε το κάλυμμα. Βάζετε στον φούρνο και αφήνετε να ψηθεί 1 ώρα. Κατόπιν προσθέτετε τα δαμάσκηνα, τα λεμόνια κομμένα στα τέσσερα, και τον υπόλοιπο κόλιαντρο. Αφήνετε να ψηθεί ακόμα 30 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Αρνί πρωτεΐνες καλής ποιότητας, σίδηρος, βιταμίνες Β, ωφέλιμα λίπη(λιπαρά οξέα ω-3 ευεργετικά για την πρόληψη καρδιοαγγειακών νοσημάτων)

Δαμάσκηνα ίνες, βασικά μεταλλικά άλατα(κάλλιο, μαγγάνιο, σίδηρος, μαγνήσιο, χαλκός, βόριο) αντιοξειδωτικά (καροτενοειδή και βιταμίνη Ε)

3.6 ΛΑΧΑΝΙΚΑ

3.6.1 ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ (4 άτομα)

🍷 2 μελιτζάνες

🍷 2 κόκκινες πιπεριές

🍷 1 κιλό κατεψυγμένα κρεμμύδια κομμένα σε λεπτές φέτες

🍷 1 κλωναράκι θυμάρι

🍷 1 ματσάκι αρωματικά χόρτα (δενδρολίβανο, ρίγανη, θρούμπι, μαντζουράνα και βασιλικός αποξηραμένος)

🍷 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

🍷 Αλάτι

🍷 Πιπέρι

Σε ένα τηγάνι, σωτάρετε ελαφρά τα κρεμμύδια για 45 λεπτά. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Κατόπιν απλώνετε τα κρεμμύδια σε ένα ταψί. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C. Πλένετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε σε ροδέλες. Πλένετε τις πιπεριές σε μεγάλες λωρίδες. Τοποθετείτε τις μελιτζάνες και τις πιπεριές επάνω στα

κρεμμύδια. Προσθέτετε λίγο λάδι, τα αρωματικά χόρτα, αλάτι και πιπέρι. Βάζετε στο φούρνο και αφήνετε να ψηθεί 20 ως 25 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κρεμμύδια (επικεφαλής της λίστας των τροφών κατά της μακροζωίας), αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος) ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Πιπεριές προβιταμίνη Α, βιταμίνες Β6, C και Κ, μεταλλικά άλατα(μαγνήσιο, φωσφόρος, ασβέστιο)

Μελιτζάνες πλούσιες σε ίνες και κάλιο

Ελαιόλαδο βιταμίνη Ε, απαραίτητα λιπαρά οξέα

Θυμάρι χωνευτικές ιδιότητες

3.6.2 ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ (4 άτομα)

🍷 4 μελιτζάνες

🍷 4 ντομάτες

🍷 1 μεγάλο κρεμμύδι

🍷 150 γραμμ. φέτα

🍷 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

🍷 1 ματσάκι μαϊντανό

🍷 Αλάτι

🍷 Πιπέρι

Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες τις κόβετε στα δύο και αφαιρείτε το ζουμί και τους σπόρους. Κόβετε τη σάρκα της ντομάτας σε μικρούς κύβους. Πλένετε τις μελιτζάνες και κόβετε «ένα καπελάκι» στο άνω 1/3 κάθε μελιτζάνας. Αδειάζετε τις μελιτζάνες από το περιεχόμενο τους, αλατίζετε το εσωτερικό και τις στραγγίζετε. Θα χρησιμεύσουν σαν κέλυφος. Κρατάτε στην άκρη το περιεχόμενο της κάθε μελιτζάνας.

Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το κόβετε σε ροδέλες. Ψιλοκόβετε το μαϊντανό με το ψαλίδι. Κόβετε τη φέτα σε μικρούς κύβους. Σε ένα τηγάνι σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι, προσθέτετε το περιεχόμενο από τις μελιτζάνες και τις ντομάτες και τον μαϊντανό. Σκεπάζετε και ψήνετε σε σιγανή φωτιά για 5 λεπτά. Κατόπιν ξεσκεπάζετε το τηγάνι και συνεχίζετε το ψήσιμο άλλα 5 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί τελείως το νερό. Όταν γίνει χλιαρό το μείγμα, προσθέτετε χοντρά κομμάτια φέτας. Γεμίζετε με το μείγμα τις μελιτζάνες που έχετε προηγουμένως αδειάζει από το περιεχόμενό τους. (www.boukia.tv)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μελιτζάνες ίνες, κάλιο

Ντομάτες λυκοπένιο

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Πρόβειο τυρί ασβέστιο, πρωτεΐνες, φωσφόρος, φολλικό οξύ, καλά λιπαρά οξέα

3.6.3 ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (4 άτομα)

- 🍷 1 μελιτζάνα
- 🍷 4 φρέσκες πατάτες
- 🍷 1 κρεμμύδι
- 🍷 1 κόκκινη πιπεριά
- 🍷 ½ αγγούρι
- 🍷 4 μεγάλα καλλιεργημένα μανιτάρια
- 🍷 100 γρ. φέτα
- 🍷 300 ml γιαούρτι σκέτο
- 🍷 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 🍷 3 κουτ. σούπας φύλλα μέντας
- 🍷 1 σκελίδα σκόρδο
- 🍷 Αλάτι και πιπέρι

Κόβετε τη μελιτζάνα σε μικρούς κύβους 2-3 εκατ. περίπου. Βάζετε τους κύβους σε ένα σουρωτήρι και τους πασπαλίζετε με αλάτι και τους αφήνετε περίπου 30 λεπτά να ξεπικρίσουν. Καθαρίζετε και σκουπίζετε τις πατάτες, κόβετε το κρεμμύδι στα 4. Πλένετε την πιπεριά, αφαιρείτε τα σπόρια και τη κόβετε σε 8 τετράγωνα κομμάτια. Κόβετε το αγγούρι σε 4 χοντρές ροδέλες. Σε μία κατσαρόλα βάζετε τις πατάτες και το κρεμμύδι και τα σκεπάζετε με κρύο νερό. Μόλις αρχίσει το βράσιμο, χαμηλώνετε τη φωτιά και μαγειρεύετε 15 λεπτά. Αφήνετε να κρυώσει. Ξεβγάζετε τους κύβους της μελιτζάνας που έχουν εντωμεταξύ ξεπικρίσει και τους ρίχνετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα που έχετε βράσει νερό. Μόλις ξαναρχίσει το βράσιμο, αφήνετε να περάσουν 2 λεπτά. Προσθέτετε το αγγούρι, περιμένετε 1 λεπτό και προσθέτετε τη πιπεριά. Τα αφήνετε να ψηθούν άλλα 2 λεπτά. Τα σουρώνετε και τα αφήνετε να κρυώσουν. Πλένετε και σκουπίζετε τα μανιτάρια. Ψιλοκόβετε τα φύλλα μέντας. Καθαρίζετε και λιώνετε το σκόρδο. Ετοιμάζετε τη σάλτσα μέντας και το σκόρδο. Σε μια επίπεδη επιφάνεια, τοποθετείτε τα βρασμένα λαχανικά, τα μανιτάρια και τη φέτα κομμένη σε 4 μικρούς κύβους. Τα ραντίζετε με το ελαιόλαδο. Λαδώνετε 4 μεταλλικά σουβλάκια. Ψήνετε τα σουβλάκια λαχανικών στο γκριλ για 15 λεπτά γυρίζοντας τα συχνά. Σερβίρετε με τη σάλτσα μέντας που έχετε ετοιμάσει.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πιπεριά προβιταμίνη Α, βιταμίνη Β6 και C, φλαβονοειδή, λουτεΐνη, σίδηρος

Πατάτες μαγνήσιο, γλουταθιόνη, βιταμίνες C και PP, κάλιο

Μανιτάρια φωσφόρος, θείο, χαλκός, ψευδάργυρος, σελήνιο, μαγγάνιο, φυτικές πρωτεΐνες

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Πρόβειο τυρί φολλικό οξύ, φωσφόρος, ασβέστιο, βασικά λιπαρά οξέα

Μελιτζάνες υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες

3.6.4 ΚΕΙΚ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ (4 άτομα)

- 500γραμμ. καρότα βιολογικής καλλιέργειας
- 350 γραμμ. αλεύρι
- 200 γραμμ. ψιλή ζάχαρη
- 3 αβγά
- 200 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- 100 γραμμ. σταφίδες
- 6 κουτ. γλυκού τριμμένα καρύδια
- 2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο σε σκόνη
- 1 φακελάκι μαγιά

Βάζετε τις σταφίδες να φουσκώσουν για δύο ώρες σε λίγο χλιαρό νερό. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Πλένετε τα καρότα και ξύνετε στον τρίφτη. Χτυπάτε τα αβγά με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτετε τη μαργαρίνη, τα τριμμένα καρύδια, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο και στο τέλος το αλεύρι και τη μαγιά. Ανακατεύετε καλά για να γίνει η ζύμη ομοιογενής. Στραγγίζετε τις σταφίδες και τις στεγνώνετε με ένα καθαρό πανί. Τις προσθέτετε στη ζύμη καθώς και τα καρότα. Ανακατεύετε απαλά. Βουτυρώνετε και αλευρώνετε μια φόρμα για κέικ. Αδειάζετε τη ζύμη στη φόρμα. Ψήνετε στο φούρνο 45 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Καρότα ίνες, προβιταμίνη Α, γλουταθιόνη, σελήνιο, βιταμίνες Β12 και Κ

Αβγά καρτενοειδή (ιδίως λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, ευεργετικά για την όραση), βιταμίνες Β9, Β12 και Ε, μεταλλικά άλατα (ψευδάργυρος, ιώδιο, φωσφόρος, σελήνιο, σίδηρος), λιπαρά οξέα ω-3

Σταφίδες μεταλλικά άλατα (κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, σίδηρος) βιταμίνη Α και C

Καρύδια αντιοξειδωτικά (σελήνιο, βιταμίνη Ε, συνένζυμο Q10, ψευδάργυρος, μαγνήσιο), βιταμίνες Β1 και Β6, χρώμιο

Κανέλα διευκολύνει την πέψη

3.6.5 ΚΑΡΟΤΑ ΜΕ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ ΜΑΪΝΤΑΝΟ (4 άτομα)

- ⊖ 800 γραμμ. καρότα
- ⊖ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ⊖ 1 αβγό
- ⊖ 150 ml κρέμα γάλακτος
- ⊖ Λίγη μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- ⊖ ½ ματσάκι φρέσκος μαϊντανός
- ⊖ Αλεύρι
- ⊖ Αλάτι
- ⊖ Πιπέρι

Βράζετε σε μία κατσαρόλα αλατισμένο νερό. Πλένετε και καθαρίζετε τα καρότα, τα κόβετε σε μικρές ροδέλες. Τα βουτάτε στο βραστό νερό για 15 λεπτά προσέχοντας να παραμείνουν τραγανά. Τα στραγγίζετε. Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το ψιλοκόβετε. Ψιλοκόβετε επίσης και τον μαϊντανό. Σε ένα τηγάνι ροδίζετε τα καρότα με το κρεμμύδι και το μαϊντανό σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πάρουν σκούρο χρώμα. Ετοιμάζετε τη σάλτσα: βάζετε σε μία κατσαρόλα, σε σιγανή φωτιά, τη μαργαρίνη και λίγο αλεύρι. Προσθέτετε την κρέμα γάλακτος και ανακατεύετε. Σπάζετε το αυγό και χωρίζετε τον κρόκο από το ασπράδι. Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε στη σάλτσα τον κρόκο του αυγού. Ξαναβάζετε την κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά μέχρι να πήξει η σάλτσα. Περιχύνετε με αυτήν τα καρότα και ανακατεύετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Καρότα καροτενοειδή, βιταμίνη B2, γλουταθιόνη, σελήνιο, ίνες, κάλιο

Μαϊντανός βιταμίνες C, και B2 και B5, μεταλλικά άλατα(μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρος, φώσφορος, χαλκός)

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη A, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο) βιταμίνες B, ιχνοστοιχεία(θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

3.6.6 ΚΑΡΔΙΕΣ ΑΠΟ ΦΙΝΟΚΙΟ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ (4 άτομα)

🍷 4 φινόκιο

🍷 6 σκελίδες σκόρδο

🍷 1 λεμόνι

🍷 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

🍷 Αλάτι

🍷 Πιπέρι

Πλένετε τα φινόκιο, τα χωρίζετε στα 4. Καθαρίζετε τις σκελίδες του σκόρδου, πετάτε το φυτό και τις σοτάρτε με το λάδι σε μια κατσαρόλα. Στύβετε το λεμόνι.

Όταν το σκόρδο ροδίσει ρίχνετε ένα λίτρο ζεστό νερό, το χυμό λεμονιού , αλάτι, πιπέρι. Μόλις αρχίσει το βράσιμο ρίχνετε τα φινόκιο και τα αφήνετε να ψηθούν 30 λεπτά σε δυνατή φωτιά. Τα υγρά πρέπει να ελαττωθούν κατά τα $\frac{3}{4}$. Σερβίρετε ζεστό ή κρύο.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Φινόκιο ίνες, φολλικό οξύ, μεταλλικά άλατα(ασβέστιο, σίδηρος, κάλιο), προβιταμίνη Α

Σκόρδο σελήνιο, φλαβονοειδή, μεταλλικά άλατα(κυρίως θείο, φωσφόρος, κάλιο, σίδηρος), βιταμίνες Α, Β και C

Λεμόνι βιταμίνες C και B2, προβιταμίνη Α

3.6.7 ΛΙΧΟΥΔΙΑ ΜΕ ΑΓΓΟΥΡΙΑ (4 άτομα)

- Ô 2 αγγούρια
- Ô 400 γραμ. λευκό τυρί με 20% λιπαρά
- Ô 1 λεμόνι βιολογικής καλλιέργειας
- Ô 1 κρεμμύδι
- Ô 1 ματσάκι μαϊντανό;
- Ô 1 κουτ. γλυκού κόλιαντρο σε σκόνη
- Ô Αλάτι ,πιπέρι

Πλένετε και ξεφλουδίζετε τα αγγούρια. Τα κόβετε σε φέτες, τα πασπαλίζετε με αλάτι και περιμένετε 1 ώρα ν' αφήσουν τα ζουμιά τους. Στη συνέχεια τα ξεβγάζετε με κρύο νερό και τα σκουπίζετε με ένα πανί. Τα πολτοποιείτε στο μπλέντερ. Χτυπάτε το λευκό τυρί με το σύρμα. Αφαιρείτε τη φλούδα του λεμονιού και την τρίβετε σε πολύ λεπτό τρίφτη. Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το ψιλοκόβετε. Ψιλοκόβετε επίσης και το μαϊντανό. Προσθέτετε στον πολτό των αγγουριών το λευκό τυρί, τη φλούδα του λεμονιού, το κρεμμύδι και το μαϊντανό. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Το αφήνετε στο ψυγείο 10-12 ώρες προτού το σερβίρετε

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Αγγούρι βιταμίνη C , κάλιο

Μαϊντανός βιταμίνη C, B2 και B5, μεταλλικά άλατα, ιχνοστοιχεία(μαγνήσιο, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρος, φωσφόρος, χαλκός) φλούδα λεμονιού κίτροφλαβονοειδή

Λευκό τυρί ασβέστιο, πρωτεΐνες

Κόλιανδρο διευκολύνει τη πέψη

3.6.8 ΚΡΕΜΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ (4 άτομα)

⊖ 300 γραμ. μελιτζάνες

⊖ 300 ml κρέμα γάλακτος με 15% λιπαρά

⊖ 6 αυγά

⊖ 2 κουτ. γλυκού κόλιαντρο σε σκόνη

⊖ Αλάτι, πιπέρι

Πλένετε και σκουπίζετε τις μελιτζάνες και στη συνέχεια τις ψήνετε στον ατμό 15 λεπτά. Βουτυρώνετε μια φόρμα για κρέμα και τοποθετείτε τις μελιτζάνες. Χτυπάτε

τα αυγά τη κρέμα γάλακτος και τον κόλιαντρο, αλατίζετε, πιπερώνετε και περιχύνετε τις μελιτζάνες με το μείγμα. Ψήνετε σε μπεν μαρί 45 λεπτά. Σερβίρετε χλιαρό

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Αβγά καρροτενοειδή(κυρίως λουτεΐνη και ζεαξανθίνη που προλαμβάνουν διαταραχές της όρασης), βιταμίνες B9 , B12, D και E, μεταλλικά άλατα (σελήνιο ψευδάργυρος , ιώδιο, φωσφόρος, σίδηρος) , λιπαρά οξέα ω-3

Μελιτζάνα ίνες , κάλιο

Κόλιαντρο διευκολύνει την πέψη

3.6.9 ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΟΓΚΡΑΤΕΝ (4 άτομα)

Ô 2 κολοκυθάκια

Ô 1 κρεμμύδι

Ô 150 γραμμ. πλιγούρι

Ô 2 κουτ. σουπας κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά

Ô 3 αβγά

Ô 50 ml γάλα

- Ô 150 γραμμ. τριμμένη γραβιέρα
- Ô 25 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- Ô 1 πρέζα μοσχοκάρυδο από σκόνη
- Ô Αλάτι , πιπέρι

Ρίχνετε το πλιγούρι σε αλατισμένο νερό για 10 λεπτά. Το στραγγίζετε. Πλένετε και κόβετε τα κολοκυθάκια σε ροδέλες. Καθαρίζετε και φιλοκόβετε το σκόρδο. Σε ένα τηγάνι, ροδίζετε το κρεμμύδι και τα κολοκυθάκια με τη μαργαρίνη. Βγάζετε από τη φωτιά προσθέτετε τη κρέμα γάλακτος και το μοσχοκάρυδο. Αλατίζετε πιπερώνετε. Σε μία μεγάλη σαλατιέρα, χτυπάτε τα αβγά με το γάλα και 100 γραμμ. τριμμένο τυρί. Προσθέτετε στο μείγμα το πλιγούρι και τα λαχανικά. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 240° C. Αδειάζετε το μείγμα σε ένα σκεύος για ογκρατέν και πασπαλίζετε με την υπόλοιπη γραβιέρα. Ψήνετε 30 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κολοκυθάκια ίνες, αντιοξειδωτικά (βιταμίνη C, γλουταθιόνη, κερσετίνη), κάλιο
Πλιγούρι ίνες, μεταλλικά άλατα (κάλιο, μαγνήσιο, σελήνιο, ψευδάργυρος), βιταμίνες B και E

Αβγά καροτενοειδή (ιδίως λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, που προλαμβάνουν τις διαταραχές της όρασης), βιταμίνες B9 , B12,D και E, μεταλλικά άλατα (σελήνιο, ψευδάργυρος, ιώδιο, φωσφόρος, σίδηρος), λιπαρά οξέα ω-3

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη A, βιταμίνες C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες B, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Γραβιέρα ασβέστιο

3.6.10 ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ ΟΓΚΡΑΤΕΝ (4 άτομα)

- Ô 700 γραμμ. πατάτες
- Ô 200 γραμμ. γλιστρίδα
- Ô 200 γραμμ. τριμμένη γραβιέρα
- Ô 2 σκελίδες σκόρδο
- Ô 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

🕒 350ml ημιαποβουτηρωμένο γάλα

🕒 2 πρέζες τριμμένο μοσχοκάρυδο

🕒 Αλάτι

🕒 Πιπέρι

Καθαρίζετε τις πατάτες. Τις κόβετε σε ροδέλες. Τις τοποθετείτε σε ένα σκεύος για ογκρατέν, εναλλάσσοντας τις στρώσεις πατάτας και γραβιέρας. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C. Πλένετε την γλιστρίδα και την κόβετε σε χοντρά κομμάτια. Καθαρίζετε το σκόρδο και το ψιλοκόβετε. Το προσθέτετε στο γάλα μαζί με το μοσχοκάρυδο και τα αφήνετε να βράσουν. Μόλις αρχίσει το βράσιμο, ρίχνετε τη γλιστρίδα και κατόπιν περιχύνετε με αυτό το μείγμα τις πατάτες. Ρίχνετε στην επιφάνεια την υπόλοιπη τριμμένη γραβιέρα. Βάζετε στο φούρνο και ψήνετε 45 λεπτά περίπου. (Ελληνική Λέσχη Γαστρονομίας)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Γλιστρίδα λιπαρά οξέα ω-3, ασβέστιο, σίδηρος, κάλιο, μαγνήσιο, προβιταμίνη A, βιταμίνη C

Πατάτες μαγνήσιο, κάλιο, βιταμίνες C και PP, γλουταθιόνη

Γραβιέρα ασβέστιο

3.6.11 ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ (4 άτομα)

🕒 250 γραμμ. φακές

🕒 2 κρεμμύδια

🕒 2 σκελίδες σκόρδο

🕒 1 κουτ. γλυκού κόλιαντρο σε σκόνη

Ô 1 κουτ. γλυκού τριμμένη πιπερόριζα

Ô 1 κουτ. σούπας κάρι

Ô 1 ποτήρι ζωμό λαχανικών

Ô Αλάτι

Ô Πιπέρι

Γεμίζετε μία κατσαρόλα με 300 περίπου νερό και ρίχνετε τις φακές. Σκεπάζετε. Ψήνετε σε μέτρια φωτιά 1 ώρα. Καθαρίζετε τα σκόρδα και τα κρεμμύδια. Κόβετε τα κρεμμύδια σε χοντρά κομμάτια. Λιώνετε το σκόρδο. Σε μία κατσαρόλα από μαντέμι, σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και προσθέτετε τα μπαχαρικά. Πλένετε τις φακές και τις στραγγίζετε. Την ρίχνετε στην κατσαρόλα μαζί με το ζωμό λαχανικών. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Ανακατεύετε και ψήνετε 5 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Φακές φυτικές πρωτεΐνες, βιταμίνες Β και ΡΡ, μεταλλικά άλατα(μαγνήσιο, φωσφόρος, σίδηρος, κάλιο, ψευδάργυρος)

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Πιπερόριζα αντιοξειδωτικά

3.6.12 ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ (4 άτομα)

Ô 200 γραμμ. κόκκινες φακές

Ô 4 καρότα

Ô 2 κόκκινες πιπεριές

- ⦿ 8 μικρά καρότα
- ⦿ 1 κουτ. γλυκού κάρυ
- ⦿ 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- ⦿ ½ κ. γ. κόλιαντρο σε σκόνη
- ⦿ ½ κουτ γλυκού καρδάμωμο
- ⦿ Τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ⦿ 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ⦿ Αλάτι
- ⦿ Πιπέρι

Ρίχνετε σε μία κατσαρόλα 300 ml νερό. Προσθέτετε τις φακές και σκεπάζετε. Ψήνετε σε μέτρια φωτιά 1 ώρα.

Ετοιμάζετε τα κρεμμυδάκια. Αφού πλύνετε και καθαρίσετε τα καρότα, τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Προσθέτετε τα καρότα και τα κρεμμύδια στις φακές. Κατόπιν προσθέτετε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, τη μελιτζάνα κομμένη σε μικρούς κύβους και τις πιπεριές ψιλοκομμένες. Προσθέτετε τα μπαχαρικά. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Σκεπάζετε και ψήνετε σε σιγανή φωτιά περίπου 30 λεπτά. Προσθέτετε το λάδι στο τέλος.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Φακές φυτικές πρωτεΐνες, βιταμίνες Β και ΡΡ, μεταλλικά άλατα(μαγνήσιο, φωσφόρος, σίδηρος, κάλιο, ψευδάργυρος)

Καρότα καροτενοειδή, σελήνιο, γλουταθιόνη, ίνες, κάλιο, βιταμίνες Β2

Πιπεριές λουτεΐνη, βιταμίνη C, φλαβονοειδή

Μελιτζάνες ίνες, κάλιο

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

3.6.13 ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΠΡΟΒΕΙΟ ΤΥΡΙ (4 άτομα)

- ⦿ 400 γραμμ. μακαρόνια
- ⦿ 1 κιλό φρέσκο σπανάκι

- Ô 2 κρεμμύδια
- Ô 2 σκελίδες σκόρδο
- Ô 40 γραμμ. πρόβειο τυρί
- Ô 300ml ημιαποβουτηρωμένο γάλα
- Ô 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô 2 κλωναράκια εστραγκόν
- Ô Αλάτι
- Ô Πιπέρι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Βράζετε τα μακαρόνια al dente. Καθαρίζετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Λιώνετε το σκόρδο και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Ψιλοκόβετε το εστραγκόν. Πλένετε το σπανάκι και κόβετε τα κοτσάνια. Σε ένα τηγάνι, σοτάρете το σπανάκι με το λάδι. Σουρώνετε τα μακαρόνια και τα βάζετε σε ένα σκεύος για ογκρατέν. Προσθέτετε το σπανάκι, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το εστραγκόν. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Ρίχνετε το γάλα στην επιφάνεια σκορπίζετε το τριμμένο πρόβειο τυρί. Βάζετε στο φούρνο και αφήνετε να γκρατιναρισθεί περίπου 15 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Σπανάκι βιταμίνη C, βήτα καροτίνη, βιταμίνες B, μεταλλικά άλατα(μαγνήσιο, κάλιο, ιώδιο, σίδηρος)

Πρόβειο τυρί ασβέστιο, πρωτεΐνες, φωσφόρος, φολλικό οξύ, λιπαρά οξέα

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη A, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνη B, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Σκόρδο σελήνιο, φλαβονοειδή, βιταμίνες A, B και C, μεταλλικά άλατα (ιδίως θείο, φωσφόρος, κάλιο)

3.6.14 ΜΠΡΟΚΟΛΑ ΤΗΓΑΝΙΑ (4 άτομα)

- Ô 8 μπρόκολα

- Ô 8 μεγάλα καλλιεργημένα μανιτάρια
- Ô 4 σκελίδες σκόρδο
- Ô 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô 3 κουτ. σούπας τριμμένη παρμεζάνα
- Ô Αλάτι, πιπέρι

Πλένετε τα μπρόκολα και τα χωρίζετε σε μικρά μπουκέτα. Τα βράζετε στον ατμό 5 λεπτά. Πλένετε και σκουπίζετε τα μανιτάρια, τα κόβετε σε λεπτά κομμάτια. Καθαρίζετε το σκόρδο και το ψιλοκόβετε. Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε τα μανιτάρια με 2 κουτ. σούπας λάδι και το σκόρδο. Αφαιρείτε τα νερά. Προσθέτετε τα μπρόκολα και το υπόλοιπο λάδι. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Μαγειρεύετε σε σιγανή φωτιά 10 περίπου λεπτά. Σκορπίζετε στην επιφάνεια την τριμμένη παρμεζάνα τη στιγμή του σερβιρίσματος.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μπρόκολο ισχυρό αντιοξειδωτικό, ισουλφοραφάνη, ουσία που ενεργοποιεί ένα αντικαρκινικό ένζυμο, άλλα αντιοξειδωτικά (καροτενοειδή, φλαβονοειδή, ινδόλες, βιταμίνη C)

Μανιτάρια φυτικές πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία (φωσφόρος, χαλκός, ψευδάργυρος, θείο, σελήνιο, μαγγάνιο)

Σκόρδο σελήνιο, φλαβονοειδή, βιταμίνες A, B και C, μεταλλικά άλατα (ιδίως θείο φωσφόρος, κάλιο)

Παρμεζάνα ασβέστιο, καλά λιπαρά οξέα

3.6.15 ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΗΓΑΝΙΑ (4 άτομα)

- Ô 2 κόκκινες πιπεριές
- Ô 1 κίτρινη πιπεριά
- Ô 1 πράσινη πιπεριά
- Ô 150 γραμμ. μικρά κρεμμύδια
- Ô 70 γραμμ. μαύρες ελιές
- Ô 2 σκελίδες σκόρδο
- Ô 1 κλωναράκι θυμάρι
- Ô 8 φύλλα βασιλικού
- Ô 50 ml ελαιόλαδο
- Ô Αλάτι, πιπέρι

Πλένετε τις πιπεριές και αφαιρείτε τους σπόρους. Τις κόβετε σε μεγάλες λωρίδες. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες. Αφαιρείτε τους σπόρους και ψιλοκόβετε τη σάρκα. Σε μία κατσαρόλα για σοτάρισμα, ζεσταίνετε το λάδι. Προσθέτετε τις πιπεριές, τις ντομάτες, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το θυμάρι. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Ψήνετε σε σιγανή φωτιά 20 περίπου λεπτά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα και χωρίς να σκεπάσετε τη κατσαρόλα. Προς το τέλος, προσθέτετε τις ελιές και μαγειρεύετε ακόμα ένα λεπτό. Ψιλοκόβετε το βασιλικό με ψαλίδι. Κρατάτε τα λαχανικά σε δροσερό μέρος 2 ώρες τουλάχιστον. Γαρνίρετε με βασιλικό και σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πιπεριές αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, λουτεΐνη), σίδηρος, βιταμίνη Β6

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη Α:, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β , ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Θυμάρι διευκολύνει την πέψη και καταπολεμά τους σπασμούς

3.6.16 ΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ ORIENTAL (4 άτομα)

- ⊖ 250 γραμμ. ρεβύθια κονσέρβα
- ⊖ 2 σκελίδες σκόρδο
- ⊖ 2 κουτ. σούπας σπόροι σουσαμιού λιωμένοι
- ⊖ 1 λεμόνι βιολογικής καλλιέργειας
- ⊖ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ⊖ 2 φύλλα φρέσκο θυμάρι
- ⊖ Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζετε το σκόρδο. Στύβετε το λεμόνι, στραγγίζετε τα ρεβύθια, τα πολτοποιείτε στο μπλέντερ μαζί με το σουσάμι, το σκόρδο, 2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι. Σερβίρετε κρύο.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ρεβίθια φυτικές πρωτεΐνες, ίνες, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρος, φωσφόρος, βιταμίνες Β

Σκόρδο σελήνιο, φλαβονοειδή, θείο, φωσφόρος, βιταμίνες Α, Β και C

Σπόροι σουσαμιού συνένζυμο Q 10 , μαγνήσιο, μαγγάνιο

Λεμόνι βιταμίνη C, προβιταμίνη Α, βιταμίνη Β12

Ελαιόλαδο βιταμίνη Ε, βασικά λιπαρά οξέα

Θυμάρι χωνευτικές ιδιότητες

3.6.17 ΜΠΡΙΑΜ (4 άτομα)

- Ô 750 γραμμ. μελιτζάνες
- Ô 250 γραμμ. πολύ μικρά ντοματάκια σε σχήμα ελιάς
- Ô 125 γραμμ. μικρά καλλιεργημένα μανιτάρια ψιλοκομμένα
- Ô 1 μεγάλο κρεμμύδι
- Ô 2 σκελίδες σκόρδο
- Ô ½ ματσάκι φρέσκο εστραγκόν
- Ô 1 κίτρινη πιπεριά
- Ô 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô ½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
- Ô Αλάτι, πιπέρι

Κόβετε τις μελιτζάνες σε κομμάτια και τις βάζετε σε ένα σουρωτήρι. Τις πασπαλίζετε και τις αφήνετε 30 λεπτά. Τις ξεπλένετε με κρύο νερό. Τις στραγγίζετε και τις σκουπίζετε. Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το κόβετε σε δαχτυλίδι. Καθαρίζετε και λιώνετε το σκόρδο. Ψιλοκόβετε το εστραγκόν. Βάζετε το λάδι να ζεσταθεί σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο. Σοτάρете το κρεμμύδι σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσει χωρίς να πάρει χρώμα. Προσθέτετε το σκόρδο. Αφήνετε να ψηθούν 1 λεπτό και στη συνέχεια προσθέτετε τα κομμάτια της μελιτζάνας και ψήνετε σε σιγανή φωτιά 45 περίπου λεπτά χωρίς να σκεπάσετε την κατσαρόλα. Προσθέτετε τα μανιτάρια και το εστραγκόν. Σκεπάζετε και μαγειρεύετε ακόμα 5 λεπτά. Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες, αφαιρείτε τους σπόρους και κόβετε τη σάρκα σε μικρά κομμάτια του ενός εκατοστού. Ζεματίζετε τη πιπεριά και την κόβετε σε λωρίδες 5-6 εκατ. Ρίχνετε στην κατσαρόλα την πιπεριά και τις ντομάτες. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Μαγειρεύετε ακόμα 10 λεπτά και κατόπιν προσθέτετε το μαϊντανό. Αφήνετε να κρυώσει και σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου. (Ελληνική Λέσχη Γαστρονομίας)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ντομάτες λυκοπένιο, βιταμίνες Α,Β,С και Ε, ίνες, μεταλλικά άλατα

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά(προβιταμίνη Α, βιταμίνη С, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες Β, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος) ευεργετική δράση κατά της αρτηριοσκλήρυνσης

Καλλιεργημένα μανιτάρια ψευδάργυρος, χαλκός, σελήνιο, φωσφόρος, θείο, μαγγάνιο, φυτικές πρωτεΐνες

Σκόρδο σελήνιο, φλαβονοειδή, βιταμίνες A, B,C και PP, θείο, φωσφόρος, κάλιο

Γιπεριά προβιταμίνη A, βιταμίνες B6 και C, φλαβονοειδή, λουτεΐνη, σίδηρος

Μαϊντανός ο βασιλιάς της βιταμίνης C, προβιταμίνη A, βιταμίνες B2 και B5, μεταλλικά άλατα

Μελιτζάνες ίνες, κάλιο

3.6.18 ΣΟΥΦΛΕ ΚΑΡΟΤΩΝ (4 άτομα)

🍷 1 κιλό καρότα βιολογικής καλλιέργειας

🍷 4 αβγά

🍷 2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά

🍷 2 κουτ. γλυκού κανέλα

🍷 2 κουτ. γλυκού καρδάμωμο

🍷 10 γραμμ. βούτυρο

🍷 Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζετε τα καρότα και τα βράζετε σε χύτρα ταχύτητας 10 περίπου λεπτά. Τα πολτοποιείτε στο μπλέντερ. Σπάζετε τα αβγά και χωρίζετε τα ασπράδια από τους κρόκους. Προσθέτετε στα πολτοποιημένα καρότα τη κρέμα, τους κρόκους, την κανέλα και τι καρδάμωμο. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 150° C. χτυπάτε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα, και τα προσθέτετε απαλά στα καρότα. Ρίχνετε το μείγμα σε μία βουτυρωμένη φόρμα για σουφλέ. Ψήνετε 30 περίπου λεπτά. (Martine Andrè Dr)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Καρότα καροτενοειδή, βιταμίνη B2, γλουταθιόνη, σελήνιο, ίνες , κάλιο

Αβγά καροτενοειδή (ιδίως λουτεΐνη και ζεαξανθίνη που προλαμβάνουν τις διαταραχές της όρασης), βιταμίνες B9, B12,D και E, μεταλλικά άλατα (ψευδάργυρος, ιώδιο, φωσφόρος, σελήνιο, σίδηρος), λιπαρά οξέα ω-3

Κανέλα και καρδάμωμο χωνευτικές ιδιότητες

3.6.19 ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΞΕΡΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΚΑΙ ΞΕΡΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (4 άτομα)

- ⊖ 500 γραμμ ταλιατέλες
- ⊖ 200 γραμμ. ξερά φασόλια
- ⊖ 2 κρεμμύδια
- ⊖ 1 σκελίδα σκόρδο
- ⊖ 150 γραμμ δαμάσκηνα χωρίς το κουκούτσι και μουλιασμένα σε νερό
- ⊖ 10 χλωρά καρύδια
- ⊖ 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- ⊖ Αλάτι, πιπέρι

Βράζετε τα φασόλια και τα σουρώνετε. Βράζετε τις ταλιατέλες al dente σε μία μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό και λίγο λάδι. Καθαρίζετε και φιλοκόβετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Κόβετε τα δαμάσκηνα στα 4. Κόβετε τα καρύδια σε χοντρά κομμάτια. Σουρώνετε τις ταλιατέλες και τις βάζετε σε μία πιατέλα. Προσθέτετε τα φασόλια, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα δαμάσκηνα και τα καρύδια. Ρίχνετε λίγο λάδι.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ξερά φασόλια ίνες, φυτικές πρωτεΐνες, ζάκχαρα αργής απορρόφησης, ψευδάργυρος, μαγνήσιο, κάλιο, βιταμίνες Β

Δαμάσκηνα βασικά μεταλλικά άλατα(κάλιο, μαγγάνιο, σίδηρος, μαγνήσιο, χαλκός, βόριο), αντιοξειδωτικά (καροτενοειδή και βιταμίνη Ε)

Καρύδια βιταμίνη Ε, λιπαρά οξέα ω-3

3.6.20 ΤΟΥΡΛΟΥ (4 άτομα)

- 🍷 2 μελιτζάνες
- 🍷 2 κολοκυθάκια
- 🍷 2 σκελίδες σκόρδο
- 🍷 4 ντομάτες
- 🍷 1 ματσάκι μαϊντανό
- 🍷 1 κουτ. σούπας κόλιαντρο σε σκόνη
- 🍷 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 🍷 Αλάτι, πιπέρι

Πλένετε τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες και τα κόβετε σε λεπτές ροδέλες. Πλένετε τις ντομάτες και τις κόβετε σε φέτες λίγο πιο χοντρές. Ξεφλουδίζετε το σκόρδο. Ψιλοκόβετε το μαϊντανό σε ένα ταψί που έχετε αλείψει με λάδι, τοποθετείτε το σκόρδο, τα κομμένα λαχανικά σε στρώσεις και πασπαλίζετε με κόλιαντρο και μαϊντανό. Προσθέτετε το λάδι, αλατίζετε και πιπερώνετε. Σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε 1 ώρα. Στη συνέχεια, αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζετε το ψήσιμο άλλη μία ώρα μέχρι να ψηθούν καλά τα λαχανικά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κολοκυθάκια αντιοξειδωτικά (βιταμίνη C, μαγνήσιο, κερσετίνη, γλουταθιόνη)

Μελιτζάνες ίνες, κάλιο

Ντομάτες λυκοπένιο

Σκόρδο αντιοξειδωτικά (σελήνιο, φλαβονοειδή, βιταμίνη C), μεταλλικά άλατα (θείο, φωσφόρος, κάλιο, σίδηρος)

Μαϊντανός ο βασιλιάς της βιταμίνης C, βιταμίνες B, μεταλλικά άλατα (χαλκός, φωσφόρος, μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρος)

3.6.21 ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ (4 άτομα)

- 👉 8 ώριμες ντομάτες
- 👉 4 κατσικίσια τυριά
- 👉 1 αβγό
- 👉 8 καρύδια
- 👉 3 κλωναράκια φρέσκο βασιλικό
- 👉 Αλάτι, πιπέρι

Πλένετε τις ντομάτες και κόβετε «1 καπελάκι» στο επάνω μέρος αδειάζετε το περιεχόμενο, αλατίζετε και περιμένετε 1 ώρα για να στραγγίξουν τα υγρά τους. Μην ξεχνάτε να τις αναποδογυρίζετε κατά διαστήματα σε ένα πιάτο. Αφαιρείτε τους σπόρους. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 150° C. ψιλοκόβετε τα χλωρά καρύδια. Λιώνετε με ένα πιρούνι το τυρί και τη σάρκα της ντομάτας. Προσθέτετε τα ψιλοκομμένα καρύδια και το λεπτοκομμένο βασιλικό. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Χτυπάτε το αβγό και το προσθέτετε στο μείγμα. Τοποθετείτε σε ένα ταψί τις ντομάτες και τις γεμίζετε με το μείγμα. Ψήνετε 10 λεπτά περίπου. (www.boukia.tv)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ντομάτες λυκοπένιο

Κατσικίσιο τυρί ασβέστιο, καλά λιπαρά οξέα

Καρύδια βιταμίνη E, λιπαρά οξέα ω-3

Βασιλικός διευκολύνει την πέψη και έχει αντισηπτικές ιδιότητες

3.6.22 ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΙΕΣ (4 άτομα)

- Ô 4 μεγάλες ντομάτες
- Ô 1 μεγάλο κρεμμύδι
- Ô 1 κουτ. γλυκού συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
- Ô 100 γραμμ. ρύζι ολικής αλέσεως
- Ô 1 κουτ. σούπας τριμμένη φρυγανιά
- Ô 2 κουτ. σούπας κουκουνάρια
- Ô 10 ελιές χωρίς τα κουκούτσια
- Ô 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- Ô 3 πρέζες από μείγμα μπαχαρικών (πιπέρι, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο και πιπερόριζα)

Πλένετε τις ντομάτες και τις κόβετε στο επάνω μέρος. Με ένα κουταλάκι αφαιρείτε το περιεχόμενο της κάθε ντομάτας. Αλατίζετε το εσωτερικό και περιμένετε να φύγουν τα υγρά. Κόβετε τη σάρκα σε χοντρά κομμάτια. Ξεφλουδίζετε το κρεμμύδι και το ψιλοκόβετε. Πλένετε ελαφρά το ρύζι. Σε ένα τηγάνι σοτάρετε το κρεμμύδι με 2 κ.σ. λάδι και προσθέτετε το ρύζι. Ανακατεύετε μερικά λεπτά και κατόπιν προσθέτετε τη σάρκα από τις ντομάτες, τα καρυκεύματα, τον χυμό ντομάτας, τα κουκουνάρια και τις ελιές. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Ρίχνετε 300 ml ζεστό νερό. Μόλις αρχίσει ο βρασμός, σκεπάζετε το τηγάνι και ψήνετε σε σιγανή φωτιά 10 περίπου λεπτά μέχρι να απορροφηθεί τελείως το νερό. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 150° C. Γεμίζετε τις ντομάτες με αυτό το μείγμα και τις τοποθετείτε σε ένα σκεύος για ογκραντέν. Τις πασπαλίζετε με φρυγανιά τριμμένη και ρίχνετε το υπόλοιπο του λαδιού. Προσθέτετε επίσης 250 ml νερό. Βάζετε στο φούρνο και ψήνετε 1 ώρα περίπου.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ντομάτες λυκοπένιο, ισχυρό αντιοξειδωτικό, συναντάται κυρίως στις ψημένες ντομάτες και σε όλες τις παρασκευές με ντομάτα.

Ρύζι μη αποφλοιωμένο μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρος, ιχνοστοιχεία, βιταμίνη B1, ίνες, πρωτεΐνες

Κουκουνάρια φυτικές πρωτεΐνες ωφέλιμα λιπαρά οξέα, μεταλλικά άλατα

Ελιές βιταμίνη E, βασικά λιπαρά οξέα

Κρεμμύδι αντιοξειδωτικά (προβιταμίνη A, βιταμίνη C, κερσετίνη, μαγνήσιο, σελήνιο), βιταμίνες B, ιχνοστοιχεία (θείο, φωσφόρος), ευεργετική δράση επί της αρτηριοσκλήρυνσης

3.7 ΓΛΥΚΑ

3.7.1 ΜΠΑΝΑΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟΥ (4 άτομα)

🍌 4 μπανάνες

🍌 100 γραμμ. φρέσκα βατόμουρα

🍌 1 κουτ. σούπας ζάχαρη άχνη

🍌 2 κουτ. σούπας σιρόπι από βατόμουρα

Πολτοποιείτε τα βατόμουρα μαζί με τη ζάχαρη άχνη. Περνάτε από κόσκινο. Τοποθετείτε τον πολτό σε μία κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά. Αφήνετε να βράσει ανακατεύοντας μέχρι να πήξει. Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε το σιρόπι από βατόμουρα. Σκεπάζετε την κατσαρόλα . ξεφλουδίζετε τις μπανάνες και τις βάζετε στο γκριλ 5 λεπτά, κατόπιν τις γυρίζετε ελαφρά και τις αφήνετε ακόμα 1 λεπτό. Τις τοποθετείτε με προσοχή σε ένα πιάτο και τις περιχύνετε με τον χλιαρό πυκνό χυμό από βατόμουρα. (www.food.com)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μπανάνες βιταμίνες B6, B9 και C, μαγνήσιο, κάλιο, ίνες (προστατεύουν το στομάχι)

Βατόμουρα βιταμίνες B9 και C, ίνες, φλαβονοειδή

3.7.2 ΚΕΙΚ ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ (4 άτομα)

- Ô 90 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει (με μαγιά)
- Ô 2 κουτ. σούπας κορνφλάουρ
- Ô 90 γραμμ. ζάχαρη σε σκόνη
- Ô 2 αβγά
- Ô 1 γιαούρτι
- Ô 20 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- Ô 1 φακελάκι μαγιά
- Ô 12 χλωρά καρύδια
- Ô 4 κουτ. σούπας κουκουνάρια
- Ô 4 κουτ. σούπας φιστίκια
- Ô 2 κουτ. σούπας μέλι
- Ô 8 χουρμάδες αποξηραμένους
- Ô 10 ξερά βερίκοκα
- Ô 1 κουτ. γλυκού απόσταγμα άνθος πορτοκαλιάς
- Ô ½ κουτ. γλυκού αλάτι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Βουτυρώνετε μία φόρμα για κέικ. Ψιλοκόβετε όλους τους ξηρούς καρπούς και τα αποξηραμένα φρούτα. Χτυπάτε τα αβγά με τη ζάχαρη σε μαρέγκα. Χτυπάτε το γιαούρτι με τη μαργαρίνη. Το προσθέτετε στα αβγά καθώς επίσης και το απόσταγμα άνθους πορτοκαλιάς, το αλεύρι, τη μαγιά και το αλάτι. Ανακατεύετε καλά. Στη συνέχεια, προσθέτετε το μέλι, τους ξηρούς καρπούς και τα αποξηραμένα φρούτα ψιλοκομμένα. Αδειάζετε το μείγμα στη φόρμα και βάζετε στο φούρνο. Ψήνετε 45 περίπου λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Καρύδια αντιοξειδωτικά (σελήνιο, ψευδάργυρος, συνένζυμο Q10, μαγνήσιο, βήτα καροτίνη, βιταμίνες C και E), βιταμίνες B, μεταλλικά άλατα(φωσφόρος, ασβέστιο, χρώμιο, σίδηρος), ίνες

Κουκουνάρια φυτικές πρωτεΐνες, βιταμίνες B1, B9 και PP, μαγνήσιο, σίδηρος, κάλιο, φωσφόρος

Φιστίκια βιταμίνες B1 και B9 και το συνένζυμο Q10

Χουρμάδες αποξηραμένοι βήτα καροτίνη, βιταμίνη B, ασβέστιο, φωσφόρος, σίδηρος, μαγνήσιο

Ξερά βερίκοκα βήτα καροτίνη, βιταμίνες B, φωσφόρος, σίδηρος, φλαβονοειδή

3.7.3 ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΗΛΑ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ (4 άτομα)

🍷 125 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει

🍷 125 γραμμ. ζάχαρη

🍷 2 αβγά

🍷 1 φακελάκι μαγιά

🍷 100 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο

🍷 1 γιαούρτι πλήρες

🍷 1 ποτήρι γάλα ημιαποβουτυρωμένο

🍷 3 μήλα γκόλντεν

🍷 10 γραμμ. βούτυρο

🍷 50 γραμμ. κουκουνάρια

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 210° c. Χτυπάτε τα αβγά όπως στην ομελέτα. Χτυπάτε την μαργαρίνη και τη ζάχαρη με σύρμα μέχρι να ασπρίσει το μείγμα. Προσθέτετε τα αβγά, το αλεύρι και τη μαγιά. Ανακατεύετε. Προσθέτετε το γάλα ανακατεύοντας καλά. Ξεφλουδίζετε τα μήλα και τα ξύνετε στον τρίφτη. Ψιλοκόβετε τα κουκουνάρια. Προσθέτετε τα μήλα και τα κουκουνάρια στο μείγμα και το αδειάζετε σε μία βουτυρωμένη φόρμα για κέικ. Ψήνετε 40 περίπου λεπτά. (Martine André Dr)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μήλα βήτα καροτίνη, βιταμίνες B και C, ίνες, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, φωσφόρος, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρος, χαλκός, θείο), φλαβονοειδή

Κουκουνάρι πρωτεΐνες, βιταμίνες B1, B9 και PP, μαγνήσιο, σίδηρος, κάλιο, φωσφόρος, καλά λιπαρά οξέα

3.7.4 ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΦΟΥΡΝΟΥ (ΚΛΑΦΟΥΤΙ) ΜΕ ΝΩΠΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (4 άτομα)

- 700 γραμμ. νωπά δαμάσκηνα
- 100 γραμμ. αλεύρι
- 150 γραμμ. ζάχαρη
- 70 γραμμ. αμύγδαλα σε σκόνη
- 15 γραμμ. βούτυρο
- 2 αβγά
- 2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Βουτυρώνετε μία φόρμα από πορσελάνη και την πασπαλίζετε με ζάχαρη. Πλένετε τα δαμάσκηνα και τα σκουπίζετε. Τα ανοίγετε στα δύο και αφαιρείτε τα κουκούτσια. Βάζετε τα φρούτα στη φόρμα. Ρίχνετε το αλεύρι σε ένα μπολ. Σπάζετε τα αβγά και τα ρίχνετε στο αλεύρι. Ανακατεύετε καλά με ένα πιρούνι, κατόπιν προσθέτετε τη ζάχαρη, τα αμύγδαλα και την κρέμα γάλακτος. Περιχύνετε με το μείγμα τα δαμάσκηνα. Βάζετε στο φούρνο και ψήνετε περίπου 25 λεπτά.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Δαμάσκηνα βήτα καροτίνη, βιταμίνες Β, C και Ε, ίνες, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο, ασβέστιο)

Αμύγδαλα βιταμίνες Β2, Β9 και ΡΡ, μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο, σίδηρος

3.7.5 ΚΟΛΟΚΥΘΑ ΓΛΥΚΟ (4 άτομα)

- 🍷 1 κολοκύθα ενός κιλού
- 🍷 250 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει
- 🍷 250 γραμμ. ζάχαρη
- 🍷 4 αβγά
- 🍷 2 κουτ. σούπας λάδι από φουντούκια
- 🍷 50 γραμμ. κορινθιακή σταφίδα
- 🍷 ½ κουτ. γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 🍷 1 κουτ. γλυκού βανίλια σε σκόνη

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Αφαιρείτε τη φλούδα της κολοκύθας και κόβετε τη σάρκα σε μικρούς κύβους. Την ψήνετε στον ατμό 30 λεπτά. Αφού βγάλει τα υγρά της, τη λιώνετε. Χτυπάτε τα αυγά με τη ζάχαρη. Προσθέτετε το αλεύρι τα μπαχαρικά, το φουντουκέλαιο και τις σταφίδες. Στη συνέχεια προσθέτετε τον πολτό της κολοκύθας. Ανακατεύετε καλά. Τοποθετείτε το μείγμα σε μία φόρμα βουτυρωμένη. Ψήνετε στο φούρνο 45 περίπου λεπτά. (Αποστολόπουλος, Κ., Θεοδωροπούλου, Ε. και Τσακατούρα, Α.),

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κολοκύθα βήτα καροτίνη, βιταμίνες Β και C, ίνες, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, χαλκός, ψευδάργυρος, ασβέστιο, φωσφόρος, σίδηρος)

Κορινθιακή σταφίδα μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, σίδηρος), βιταμίνες Α και C

3.7.6 ΜΥΡΤΙΛΛΑ ΓΛΥΚΟ (4 άτομα)

- ⊖ 400 γραμμ. μύρτιλλα
- ⊖ 200 γραμμ. αλεύρι
- ⊖ 150 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- ⊖ 120 γραμμ. σκούρα ζάχαρη
- ⊖ 1 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
- ⊖ Αλάτι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Αναμειγνύετε τη ζάχαρη, το αλεύρι με μία πρέζα αλάτι και την κανέλα. Προσθέτετε τη μαργαρίνη μαλάσσοντας τη ζύμη με την άκρη των δαχτύλων μέχρι να γίνει ομοιογενής. Σε ένα ταψί απλώνετε τα μύρτιλλα. Τα περιχύνετε με το μείγμα. Ψήνετε στο φούρνο 30 λεπτά μέχρι να ροδίσει καλά η επιφάνεια. Τρώγεται μόλις βγει από το φούρνο για να μη μαλακώσει πολύ από το χυμό των φρούτων.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μύρτιλλα βήτα καροτίνη βιταμίνες Β και C, φλαβονοειδή (ανθοκυάνες, κερσετίνη), μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρος, ασβέστιο, φωσφόρος)

3.7.7 ΓΛΥΚΙΑ ΛΙΧΟΥΔΙΑ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ ΚΑΙ ΦΡΑΟΥΛΕΣ (4 άτομα)

- ⓪ 8 τυράκια τύπου ππί-σουίς με 40% λιπαρά
- ⓪ 400 γραμ. φράουλες
- ⓪ 125 γραμμ. τρίματα σοκολάτας
- ⓪ 80 γραμμ. ζάχαρη
- ⓪ 1 φακελάκι ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια
- ⓪ 1 κουτ. γλυκού βανίλια σε σκόνη
- ⓪ 4 μπάλες παγωτό βανίλια



Πλένετε, στεγνώνετε και κόβετε τα κοτσάνια από τις φράουλες. Χτυπάτε το τυρί με τις ζάχαρες και τη βανίλια μέχρι να γίνει μια αφράτη κρέμα. Προσθέτετε τα τρίματα σοκολάτας. Αδειάζετε το μείγμα σε 4 μεγάλα μπολ. Προσθέτετε μια μπάλα παγωτό στο κέντρο του μπολ. Κόβετε τις φράουλες στα 4 και γαρνίρετε το παγωτό.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Φράουλες αντιοξειδωτικά (βήτα καροτίνη, βιταμίνες Β και C, φολλικό οξύ, γλουταθιόνη), σαλικυλικό οξύ (ευεργετικό για τους ρευματισμούς και τις αρθρίτιδες)

Σοκολάτα (θαυμάσια πηγή μεταλλικών αλάτων) μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρος, χαλκός, ασβέστιο(κυρίως η σοκολάτα γάλακτος), αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες (προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένους καρκίνους), ωφέλιμα λιπαρά οξέα (δεν περιέχει χοληστερίνη αλλά φυτοστερόλες και 70% πολυακόρεστα λιπαρά οξέα), ίνες (όσες και το ψωμί ολικής αλέσεως). Ευνοεί τη δημιουργία

σεροτονίνης (ενός νευροδιαβιβαστή), η έλλειψη του οποίου παρατηρείτε σε περιπτώσεις κατάθλιψης. Περιέχει ουσίες αντιστρες (φαινυλαιθυλαμίνη, παράγωγα της κάνναβης) και ψυχοδιεγερτικές(καφεΐνη, θεοβρομίνη, θεοφυλλίνη)

3.7.8 ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (4 άτομα)

- ⓪ 500 γραμμ. γάλα ημιαποβουτηρωμένο
- ⓪ 100 γραμμ. αλεύρι
- ⓪ 4 αβγά
- ⓪ 100 γραμμ. ζάχαρη σε σκόνη
- ⓪ 2 φακελάκια ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια
- ⓪ 200 γραμμ. μεγάλα ξερά δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι
- ⓪ 1 φακελάκι τσάι με άρωμα βανίλια
- ⓪ 10 γραμμ. βούτυρο

Ετοιμάζετε ένα τσάι ζεστό αλλά όχι καυτό. Βάζετε τα δαμάσκηνα να μουλιάσουν για 1 ώρα. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Βουτυρώνετε μία πήλινη φόρμα. Σε μια πήλινη γαβάθα, αναμειγνύετε το αλεύρι, τη ζάχαρη σε σκόνη και τη ζάχαρη με άρωμα βανίλιας. Προσθέτετε τα αβγά ένα – ένα. Βράζετε το γάλα. Το ρίχνετε στο μείγμα και ανακατεύετε μέχρι να γίνει μια ρευστή ζύμη. Αλευρώνετε τη φόρμα που έχετε ήδη βουτυρώσει. Ρίχνετε το μείγμα που έχετε ετοιμάσει και προσθέτετε τα δαμάσκηνα μοιράζοντας τα καλά. Ψήνετε στο φούρνο περίπου 30 λεπτά, χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία στους 120° C μετά 10 περίπου λεπτά διότι η κρέμα δεν πρέπει να βράσει. Στο τέλος, το γυρίζετε στο γκριλ για να ροδίσει η επιφάνεια του γλυκού. (Sharples Liz)

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Δαμάσκηνα βασικά μεταλλικά άλατα (κάλιο, μαγγάνιο, σίδηρος, χαλκός, βόριο), αντιοξειδωτικά (μαγνήσιο, καροτενοειδή και βιταμίνη E). 8 ξερά δαμάσκηνα την ημέρα προσφέρουν στον οργανισμό το ήμισυ των διατροφικών αναγκών του σε βήτα καροτίνη και το 20% σε βιταμίνη E

3.7.9 ΣΥΚΑ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ (4 άτομα)

- 🍷 12 σύκα
- 🍷 100 γραμμ. μαύρη ζάχαρη
- 🍷 25 γραμμ. βούτυρο
- 🍷 1 πορτοκάλι
- 🍷 4 κουτ. γλυκού κανέλα
- 🍷 4 κουτ. σούπας αμύγδαλα σε σκόνη

Πλένετε και σκουπίζετε τα σύκα. Κάνετε ένα άνοιγμα σε σχήμα σταυρού στο επάνω μέρος κάθε σύκου και τα σοτάρτε σε ένα τηγάνι με το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να καραμελώσουν. Στύβετε το πορτοκάλι. Προσθέτετε το χυμό πορτοκαλιού και την κανέλα και αναμειγνύετε καλά με τον καραμελωμένο χυμό των σύκων. Τοποθετείτε τα σύκα με το χυμό τους σε μια πιατέλα και τα πασπαλίζετε με τα αμύγδαλα.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Σύκα βήτα καροτίνη, βιταμίνες B, ίνες, μεταλλικά άλατα (σίδηρος, φωσφόρος, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο)

Αμύγδαλα μαγνήσιο, καλά λιπαρά οξέα, B2, B9, E και PP, μεταλλικά άλατα

3.7.10 ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΒΕΡΙΚΟΚΑ, ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΦΙΣΤΙΚΙΑ (4 άτομα)

- 🍷 6 βερίκοκα
- 🍷 50 γραμμ. αλεύρι
- 🍷 100 γραμμ. χλωρά καρύδια
- 🍷 100 γραμμ. φιστίκια
- 🍷 60 γραμμ. μαργαρίνη πολυακόρεστη
- 🍷 4 αβγά
- 🍷 125 γραμμ. ζάχαρη
- 🍷 15 γραμμ. βούτυρο

Βουτυρώνετε μια αντικολλητική φόρμα για κέικ. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Ψιλοκόβετε τα καρύδια και τα φιστίκια. Αφαιρείτε το κουκούτσι από τα βερίκοκα και τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Σε ένα μπολ, χτυπάτε τα αβγά και τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτετε το αλεύρι. Συνεχίζοντας να ανακατεύετε με μια σπάτουλα, προσθέτετε τη μαργαρίνη, τα καρύδια και τέλος τα βερίκοκα. Αδειάζετε το μείγμα στη φόρμα. Ψήνετε στο φούρνο 20 περίπου λεπτά μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια. Αφήνετε να κρυώσει προτού το βγάλετε από τη φόρμα.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Καρύδια αντιοξειδωτικά (μαγνήσιο, βήτα καροτίνη, βιταμίνες Β, C και Ε, συνένζυμο Q10, σελήνιο, ψευδάργυρος), λιπαρά οξέα ω-3, ίνες, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, φωσφόρος, σίδηρος, χρώμιο)

Φιστίκια βιταμίνες Β1 και Β9, συνένζυμο Q10

Βερίκοκα βήτα καροτίνη, φλαβονοειδή, βιταμίνες Β , φωσφόρος, σίδηρος

3.7.11 ΓΛΥΚΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ (4 άτομα)

- 🍷 200 γραμμ. μαύρη σοκολάτα
- 🍷 150 γραμμ. ψίχα φουντουκιού
- 🍷 50 γ αλεύρι
- 🍷 4 αβγά
- 🍷 150 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- 🍷 100 γραμμ. ψιλή ζάχαρη
- 🍷 1 πορτοκάλι βιολογικής καλλιέργειας
- 🍷 4 φλούδες πορτοκαλιού γλασσέ
- 🍷 ½ φακελάκι μαγιά
- 🍷 15 γραμμ. βούτυρο

Πλένετε το πορτοκάλι και κρατάτε τη φλούδα . το ξύνετε στον τρίφτη και στύβετε το μισό. Ψιλοκόβετε τις φλούδες πορτοκαλιού γλασσέ. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Σε ένα σκεύος μπεν μαρί, βάζετε τα καρέ της σοκολάτας να λιώσουν σιγά – σιγά με τη μαργαρίνη και 3 κουτ. σούπας χυμό πορτοκαλιού. Σε ένα μπολ, χτυπάτε τα αβγά με τη ζάχαρη. Προσθέτετε τα φουντούκια, το αλεύρι, τη φλούδα του πορτοκαλιού και τα πορτοκάλια γλασσέ. Προσθέτετε επίσης τη λιωμένη

σοκολάτα και ανακατεύετε μέχρι να γίνει η ζύμη ομοιόμορφη. Βουτυρώνετε μια φόρμα επίπεδη και στρογγυλή με αρκετά υψηλό χείλος. Ψήνετε 25 περίπου λεπτά. Αφήνετε να κρυώσει

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Σοκολάτα θαυμάσια πηγή μεταλλικών αλάτων μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρος, χαλκός, ασβέστιο (ιδίως η σοκολάτα γάλακτος), αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες (προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένους καρκίνους), ωφέλιμα λιπαρά οξέα(δεν περιέχει χοληστερίνη αλλά φυτοστερόλες και 70 % πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ίνες όσες και το ψωμί ολικής αλέσεως) ευνοεί την παραγωγή σεροτονίνης (νευροδιαβιβαστή του οποίου η έλλειψη παρατηρείται σε περιπτώσεις κατάθλιψης). Περιέχει ουσίες αντιστρες (φαινυλαιθυλαμίνη, παράγωγα της κάνναβης) και ψυχοδιεργετικές ουσίες (καφεΐνη, θεοβρομίνη, θεοφυλλίνη)

Πορτοκάλια αντιοξειδωτικά (βήτα καροτίνη, λουτεΐνη, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, φολλικό οξύ, γλουταθιόνη, μαγνήσιο), μεταλλικά άλατα(κάλιο, ασβέστιο, σίδηρος, φωσφόρος)

3.7.12 ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ (4 ΑΤΟΜΑ)

⊖ 400 γραμμ. κόκκινα φρούτα (βατόμουρα, μούρα, φράουλες, μύρτιλλα)

⊖ 60 γραμμ. ψιλή ζάχαρη

⊖ 4 μπάλες παγωτό βανίλια

⊖ 4 γιαούρτια

⊖ 1 μικρό κουτί ζαχαρούχο γάλα συμπυκνωμένο

⊖ 4 κουτ. σουπας αμύγδαλα ασπρισμένα, κομμένα σε πολύ λεπτά φετάκια

Πολτοποιείτε τα φρούτα και τα κοσκινίζετε. Κρατάτε τον πολτό των φρούτων στο ψυγείο. Χτυπάτε τα γιαούρτια με το συμπυκνωμένο γάλα. Σε κάθε μπολ βάζετε 1 μπάλα παγωτό βανίλια, μοιράζετε στα μπολ το χτυπημένο γιαούρτι και τον πολτό των φρούτων. Σκορπίζετε στην επιφάνεια τα λεπτοκομμένα αμύγδαλα.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Κόκκινα φρούτα βήτα καροτίνη, βιταμίνες C και PP, βιταμίνες B, φλαβονοειδή, μεταλλικά άλατα (κάλιο, σίδηρος, ασβέστιο, φωσφόρος, μαγνήσιο)

Γιαούρτια ασβέστιο, πρωτεΐνες, γαλακτικά ένζυμα

Αμύγδαλα βιταμίνες B2, B9, E και PP, μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο, σίδηρος

3.7.13 ΜΑΝΓΚΟ ΟΓΚΡΑΤΕΝ (4-6 άτομα)

- 🕒 2 μάνγκο
- 🕒 350 γραμμ. λευκό κρεμώδες τυρί με 20% λιπαρά
- 🕒 2 αβγά
- 🕒 20 γραμμ. ψιλή ζάχαρη
- 🕒 15 γραμμ. κορνφλάουρ
- 🕒 100 ml κρέμα γάλακτος με λίγα λιπαρά
- 🕒 2 φακελάκια ζάχαρη με άρωμα βανίλιας

Θα χρειαστείτε 4 ατομικές φόρμες για ογκρατέν. Χωρίζετε τους κρόκους από τα ασπράδια και τα διατηρείτε σε δροσερό μέρος. Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 210° C. Ρίχνετε το λευκό τυρί σε μια σαλατιέρα. Προσθέτετε τη ζάχαρη, τους κρόκους και το κορνφλάουρ. Ανακατεύετε. Χτυπάτε τα ασπράδια σε μαρέγκα μέχρι να γίνει αφράτη. Την προσθέτετε στο μείγμα του τυριού. Ξεφλουδίζετε τα μάνγκο και τα κόβετε σε μέτρια κομμάτια. Τα τοποθετείτε στις φόρμες. Τα περιχύνετε με τη σάλτσα

που έχετε ετοιμάσει. Ψήνετε στο φούρνο 25 περίπου λεπτά. Μόλις γίνουν χλιαρά, τα πασπαλίζετε με ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μάνγκο αντιοξειδωτικά (βήτα καροτίνη, λουτεΐνη, βιταμίνη C, μαγνήσιο, φολλικό οξύ), ίνες, ασβέστιο, σίδηρος, κάλιο

Λευκό τυρί πρωτεΐνες, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, φωσφόρος, σίδηρος)

3.7.14 ΚΡΕΜΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΩΝ (4-6 άτομα)

- ⊖ 200 γραμμ. φουντούκια σε σκόνη
- ⊖ 3 αβγά
- ⊖ 150 γραμμ. ψιλή ζάχαρη
- ⊖ 50 γραμμ. αλεύρι
- ⊖ 60 γραμμ. μαργαρίνη με πολυακόρεστη
- ⊖ 60 γραμμ. μαύρη σοκολάτα
- ⊖ 10 γραμμ. Βούτυρο
- ⊖ 1 κουτ. γλυκού καρδάμωμο

Ξύνετε τη σοκολάτα σε πολύ λεπτά τρίμματα. Σε μία λεκανίτσα, χτυπάτε τα αβγά με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτετε το αλεύρι κοσκινισμένο. Προσθέτετε στη συνέχεια τη μαργαρίνη, τα φουντούκια, την τριμμένη σοκολάτα και το

καρδάμωμο, ανακατεύοντας συνεχώς. Βουτυρώνετε μία φόρμα και ρίχνετε τη ζύμη. Ψήνετε 40 λεπτά. Αφήνετε να κρυώσει λίγο και το βγάξετε το γλυκό από τη φόρμα.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Φουντούκια βιταμίνες B, E και PP, ωφέλιμα λιπαρά οξέα, ίνες, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο)

Σοκολάτα θαυμάσια πηγή μεταλλικών αλάτων μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρος, χαλκός, ασβέστιο, (ιδίως η σοκολάτα γάλακτος), αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες (προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένους καρκίνους), ωφέλιμα λιπαρά οξέα (δεν περιέχει χοληστερίνη αλλά φυτοστερόλες και 70% πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ίνες, όσες και το ψωμί ολικής αλέσεως) ευνοεί την παραγωγή σεροτονίνης (νευροδιαβιβαστή του οποίου η έλλειψη παρατηρείται σε καταθλιπτικές καταστάσεις). Περιέχει ουσίες αντιστρες (φαινυλαιθυλαμίνη, παράγωγα της κάνναβης) και ψυχοδιεργετικές ουσίες (καφεΐνη, θεοβρομίνη, θεοφυλλίνη)

3.7.15 ΜΟΥΣ ΜΠΑΝΑΝΑΣ (4 άτομα)

🍌 4 μπανάνες

🍌 2 λεμόνια

🍌 4 κλημεντίνες

🍌 2 κουτ. σούπας μέλι

🍌 2 φακελάκια ζάχαρης με άρωμα βανίλιας

🍌 2 κρεμώδη γιαούρτια

🍌 3 αβγά

Ξεφλουδίζετε τις μπανάνες. Στύβετε τα λεμόνια και τις κλημεντίνες. Πολτοποιείτε τις μπανάνες με το χυμό λεμονιού και τις κλημεντίνες, τη ζάχαρη με άρωμα βανίλιας και το μέλι. Προσθέτετε τα γιαούρτια και ανακατεύετε καλά. Χτυπάτε

τα αβγά χωρίζοντας τα ασπράδια από τους κρόκους τους οποίους κρατάτε για μία άλλη χρήση. Χτυπάτε τα ασπράδια σε μαρέγκα και τα προσθέτετε απαλά στη μους μπανάνας.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μπανάνες βιταμίνες Β6, Β9 και C, ίνες, μαγνήσιο, κάλιο

Κλημεντίνες αντιοξειδωτικά (βιταμίνη C, βήτα καροτίνη, φλαβονοειδή), βιταμίνες Β και ΡΡ, κάλιο, θείο, σίδηρος, βρόμιο (ιχνοστοιχείο με καταπραϋντικές ιδιότητες)

Λεμόνια βήτα καροτίνη, βιταμίνες Β2 και C, κίτροφλαβονοειδή

3.7.16 ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΜΗΛΑ ΚΑΙ ΞΕΡΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ (4 άτομα)

- 🍏 4 μήλα
- 🍏 15 ξερά δαμάσκηνα χωρίς το κουκούτσι
- 🍏 60 γραμμ. μαργαρίνη από ηλιέλαιο
- 🍏 90 γραμμ. σκούρα ζάχαρη
- 🍏 250 γραμμ. αλεύρι ημιολικής αλέσεως
- 🍏 1 αυγό
- 🍏 1 γιαούρτι
- 🍏 1 κουτ. γλυκού βανίλια σε σκόνη
- 🍏 2 κουτ. γλυκού μαγιά

🍷 2 κουτ. σούπας γάλα(προαιρετικό)

🍷 1 πρέζα αλάτι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Βουτυρώνετε μια φόρμα για κέικ. Ξεφλουδίζετε τα μήλα. Κόβετε τα μήλα και τα δαμάσκηνα σε μικρά κομμάτια. Τα πολτοποιείτε στο μίξερ. Αναμειγνύετε τη μαργαρίνη και τη ζάχαρη. Προσθέτετε το αλεύρι, τη μαγιά, το αλάτι, το χτυπημένο αβγό, το γιαούρτι και τη βανίλια. Ανακατεύετε μέχρι να γίνει μία μαλακή ζύμη, προσθέτοντας αν χρειαστεί το γάλα. Αδειάζετε τη ζύμη στη φόρμα. Ψήνετε 1 ώρα περίπου έχοντας καλύψει την επιφάνεια του γλυκού με αλουμινόχαρτο για να μη σκουρύνει υπερβολικά. Αφήνετε να κρυώσει 1 ώρα και σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μήλα βήτα καροτίνη, βιταμίνες Β και C, ίνες, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, φωσφόρος, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρος, χαλκός, θείο), φλαβονοειδή, ίνες (πηκτίνη: η συστηματική κατανάλωση 4 τουλάχιστο μήλων την ημέρα θα μπορούσε να ευνοήσει τη ρύθμιση των τιμών της χοληστερίνης και του σακχάρου στο αίμα)

Δαμάσκηνα βασικά μεταλλικά άλατα (κάλιο, μαγγάνιο, σίδηρος, χαλκός, βόριο), αντιοξειδωτικά (μαγνήσιο, καροτενοειδή και βιταμίνη E) 8 ξερά δαμάσκηνα την ημέρα προσφέρουν στον οργανισμό το ήμισυ των διατροφικών αναγκών του σε βήτα καροτίνη και το 20% σε βιταμίνη E.

3.7.17 ΜΗΛΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ (4 άτομα)

🍷 4 μήλα

🍷 50 γραμμ. φουντούκια

🍷 40 γραμ. ψίχα ψωμιού ολικής αλέσεως

🍷 30 γραμμ. σταφίδες

🍷 15 γραμμ. πιπερόριζα σε χυμό

🍷 1 λεμόνι βιολογικής καλλιέργειας

🍷 1 κουτ. σούπας μέλι

🍷 ½ κουτ. γλυκού κανέλα

🍷 ½ κουτ. γλυκού καρδάμωμο

🍷 10 γραμμ. μαργαρίνη

Πλένετε τα μήλα. Αφαιρείτε το κεντρικό μέρος και τα ξεφλουδίζετε. Κόβετε σε χοντρά κομμάτια τα φουντούκια και τις σταφίδες. Στύβετε το λεμόνι. Σε μια σαλατιέρα, βάζετε την ψίχα του ψωμιού τριμμένη, τα φουντούκια, τις σταφίδες, την πιπερόριζα κομμένη σε μικρά κομμάτια. Προσθέτετε το μέλι, 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού και τα μπαχαρικά. Ανακατεύετε, προθερμαίνετε το φούρνο στους 210° C. Κόβετε ένα αλουμινόχαρτο σε τετράγωνα κομμάτια για να τυλίξετε κάθε μήλο. Αλείφετε με μαργαρίνη μια επιφάνεια του αλουμινόχαρτου. Τοποθετείτε σε κάθε τετράγωνο κομμάτι από ένα μήλο που έχετε γεμίσει με το έτοιμο μείγμα. Κλείνετε καλά τις άκρες του αλουμινόχαρτου και ψήνετε 15 περίπου λεπτά. Για να βεβαιωθείτε ότι έχουν ψηθεί καλά, τρυπάτε τα μήλα με ένα λεπτό μεταλλικό αντικείμενο. Αν παραμείνει στεγνό, τα μήλα έχουν ψηθεί. Σερβίρονται ζεστά

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μήλα βήτα καροτίνη, βιταμίνες B και C, ίνες, μεταλλικά άλατα

Φουντούκια βιταμίνες B, E και PP, ωφέλιμα λιπαρά οξέα, ίνες, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο, ασβέστιο)

Ψωμί ολικής αλέσεως φυτικές πρωτεΐνες, ίνες, μαγνήσιο, βιταμίνες B

Σταφίδες βιταμίνες A, B9 και C, μεταλλικά άλατα (σίδηρος, κάλιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρος, ασβέστιο)

Πιπερόριζα αντιοξειδωτικά

3.7.18 «ΣΑΛΑΤΑ» ΜΕ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ (4 άτομα)

🍷 5 πορτοκάλια

🍷 2 ροζ γκρέιπφρουτ

🍷 16 χλωρά καρύδια

🍷 1 κουτ. γλυκού κανέλα

🍷 1 κουτ. γλυκού καρδάμωμο

🍷 6 μοσχοκάρφια

Ξεφλουδίσετε καλά 3 πορτοκάλια και τα γκρέιπφρουτ. Τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Τα τοποθετείτε σε μία σαλατιέρα μαζί με τα καρύδια, το γαρύφαλλο και τα άλλα μπαχαρικά. Στύβετε τα υπόλοιπα 2 πορτοκάλια και περιχύνετε τη σαλάτα των φρούτων. Ανακατεύετε απαλά. Διατηρείτε σε δροσερό μέρος.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πορτοκάλια αντιοξειδωτικά (βήτα καροτίνη, λουτεΐνη, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, φολλικό οξύ, γλουταθιόνη, μαγνήσιο), μεταλλικά άλατα (κάλιο, ασβέστιο, σίδηρος, φωσφόρος)

Γκρέιπφρουτ βιταμίνη C, βήτα καροτίνη, γλουταθιόνη, φλαβονοειδή (προστατεύουν τα αγγεία), ίνες

Καρύδια αντιοξειδωτικά (μαγνήσιο, βήτα καροτίνη, βιταμίνες B , C και E, συνένζυμο Q10, σελήνιο, ψευδάργυρος), λιπαρά οξέα ω-3, ίνες, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, φωσφόρος, σίδηρος, χρώμιο)

Καρδάμωμο και κανέλα χωνευτικές ιδιότητες

3.7.19 ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (4 άτομα)

- 🍷 4 μπανάνες
- 🍷 6 πορτοκάλια
- 🍷 2 λεμόνια βιολογικής καλλιέργειας
- 🍷 3 κουτ. σούπας κουκουνάρια
- 🍷 Κρυσταλλική ζάχαρη

Ô 2 κουτ. σούπας κρέμα

Ξεφλουδίζετε μέχρι τη σάρκα πορτοκάλια. Κόβετε τη σάρκα σε μικρά κομμάτια. Ξεφλουδίζετε τις μπανάνες και τις κόβετε σε μικρές λωρίδες. Ξεφλουδίζετε τα μήλα και τα κόβετε σε μικρές φέτες. Στύβετε το χυμό των υπόλοιπων 2 πορτοκαλιών και των λεμονιών. Προσθέτετε σε αυτόν τον χυμό την κρέμα φραγκοστάφυλου. Σε μία σαλατιέρα, τοποθετείτε τα κομμένα φρούτα. Σκορπίζετε στην επιφάνεια τα κουκουνάρια και πασπαλίζετε με την κρυσταλλική ζάχαρη. Ανακατεύετε απαλά. Προσθέτετε το χυμό πορτοκαλιού, λεμονιού, φραγκοστάφυλου. Ανακατεύετε και κρατάτε σε δροσερό μέρος.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πορτοκάλια αντιοξειδωτικά (βήτα καροτίνη, λουτεΐνη, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, φολλικό οξύ, γλουταθιόνη, μαγνήσιο), μεταλλικά άλατα (κάλιο, ασβέστιο ,σίδηρος , φωσφόρος)

Μπανάνες βιταμίνες B6, B9 και C, ίνες, μαγνήσιο, κάλιο

Μήλα βήτα καροτίνη, βιταμίνες B και C, ίνες, μεταλλικά άλατα

Φουντούκια βιταμίνες B, E και PP, ωφέλιμα λιπαρά οξέα, ίνες, μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο, ασβέστιο)

Λεμόνια βήτα καροτίνη, βιταμίνες B2 και C, κιτροφλαβονοειδή

Κουκουνάρια πρωτεΐνες, βιταμίνες B1, B9 και PP, μαγνήσιο, σίδηρος, κάλιο, φωσφόρος, ωφέλιμα λιπαρά οξέα

3.7.20 ΡΟΔΑΚΙΝΑ ΣΑΛΑΤΑ (4 άτομα)

Ô 4 λευκόσαρκα ροδάκινα

Ô 4 νεκταρίνια

Ô 1 φακελάκι ζάχαρης με άρωμα βανίλιας

Ô 2 κουτ. σούπας απόσταγμα άνθους πορτοκαλιάς

Ô 4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα αμύγδαλα

Ξεφλουδίζετε τα ροδάκινα και τα νεκταρίνια. Τα κόβετε σε τέταρτα και τα τοποθετείτε σε μια σαλατιέρα. Πασπαλίζετε με τη ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια και ραντίζετε με το απόσταγμα άνθους πορτοκαλιάς. Ανακατεύετε. Σκορπίζετε στην επιφάνεια τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και κρατάτε σε δροσερό μέρος.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Ροδάκινα και νεκταρίνια αντιοξειδωτικά (βήτα καροτίνη, λουτεΐνη, φλαβονοειδή, ψευδάργυρος), βιταμίνες Β, μαγγάνιο

Αμύγδαλα βιταμίνες Β2, Β9, Ε και ΡΡ, μαγνήσιο, φωσφόρος, κάλιο, σίδηρος

3.7.21 ΕΞΩΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ (4-6 άτομα)

Ô 2 πεπόνια

Ô 1 ανανάς

Ô 3 ακτινίδια

Ô 2 παπάγιες

- ⦿ 1 μεγάλο μάνγκο
- ⦿ 4 φρούτα του πάθους
- ⦿ 1 λεμόνι βιολογικής καλλιέργειας
- ⦿ 3 φακελάκια ζάχαρη με άρωμα βανίλιας

Κόβετε τα πεπόνια στα δύο. Αφαιρείτε τα σπόρια και κόβετε τη σάρκα σε μπαλίτσες με ειδικό κουτάλι. Αφού αφαιρέσετε το σκληρό κεντρικό μέρος του ανανά, κόβετε το εσωτερικό σε μικρά κομμάτια. Ξεφλουδίζετε τα ακτινίδια και τα κόβετε σε φέτες. Ξεφλουδίζετε τις παπάγιες. Αφαιρείτε τα σπόρια και τις κόβετε σε κομμάτια. Κόβετε το μάνγκο κατά μήκος στα δύο. Αφαιρείτε το κουκούτσι και ξεφλουδίζετε το κάθε κομμάτι. Στη συνέχεια κόβετε κάθε κομμάτι μάνγκο σε μακρόστενες φέτες. Κόβετε τα εξωτικά φρούτα στα δύο. Αφαιρείτε το εσωτερικό και το τοποθετείτε σε ένα λεπτό κόσκινο από νάιλον πάνω από μια λεκανίτσα. Πιέζετε με το κυρτό μέρος ενός κουταλιού ώστε να βγει ο χυμός. Στη συνέχεια τοποθετείτε τα φρούτα σε μια μεγάλη σαλατιέρα. Τα περιχύνετε με το χυμό από τα εξωτικά φρούτα και το χυμό του λεμονιού. Ανακατεύετε με προσοχή. Βάζετε τη σαλάτα στο ψυγείο και την πασπαλίζετε με ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια όταν τη σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Πεπόνι αντιοξειδωτικά(βήτα καροτίνη, βιταμίνη C, φολικό οξύ, φλαβονοειδή, γλουταθιόνη), ίνες, βιταμίνες B, πολλά μεταλλικά άλατα

Ανανάς βήτα καροτίνη, βιταμίνη C, κάλιο, μαγνήσιο, ίνες, βρομελαΐνη (ένζυμο που διευκολύνει την πέψη)

Παπάγια καρροτενοειδή, ιδίως λουτεΐνη (αντιοξειδωτικό που παρεμβαίνει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων και που προστατεύει την όραση), βιταμίνη C, φολλικό οξύ

Μάνγκο καρροτενοειδή, βιταμίνες B και C, φολλικό οξύ, μεταλλικά άλατα

Φρούτα του πάθους βήτα καροτίνη, βιταμίνη C, κάλιο

Λεμόνι βήτα καροτίνη, βιταμίνες B2 και C, κίτροφλαβονοειδή

3.7.22 ΤΑΡΤΑ ΛΕΜΟΝΙ (4 άτομα)

- ⦿ 350 γραμμ. λευκό τυρί
- ⦿ 60 γραμμ. ζάχαρη
- ⦿ 2 αβγά

- Ô 2 λεμόνια βιολογικής καλλιέργειας
- Ô ½ κουτ. γλυκού καρδάμωμο
- Ô 1 πακέτο ζύμη για τάρτες
- Ô 6 ροδέλες
- Ô Λεμόνι γλασσέ
- Ô Αλάτι

Αφήνετε το τυρί να βγάλει τα υγρά του (τουλάχιστον 1 ώρα). Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Στρώνετε τη ζύμη σε μια φόρμα για τάρτες (διαμέτρου περίπου 18-20 εκατ.). Αφαιρείτε τη φλούδα των λεμονιών και την ψιλοκόβετε. Στύβετε τα φρούτα. Σπάτε τα αβγά και χωρίζετε τους κρόκους από τα ασπράδια. Χτυπάτε τους κρόκους με τη ζάχαρη μέχρις ότου το μείγμα γίνει αφράτο. Προσθέτετε το λευκό τυρί, το χυμό των λεμονιών, τη ψιλοκομμένη φλούδα και το καρδάμωμο. Χτυπάτε στη συνέχεια τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα και ρίχνετε μια πρέζα αλάτι. Προσθέτετε 1 κουτ. σούπας ζάχαρη και συνεχίζετε το χτύπημα. Ρίχνετε σιγά – σιγά τα ασπράδια κουνώντας το σύρμα από κάτω προς τα επάνω. Αδειάζετε το μείγμα στη φόρμα. Ψήνετε 40 περίπου λεπτά. Γαρνίρετε με τις ροδέλες του λεμονιού γλασσέ και σερβίρετε.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Λεμόνι βήτα καροτίνη, βιταμίνες B2 και C, κιτροφλαβονοειδή(στη φλούδα)

Λευκό τυρί πρωτεΐνες, ασβέστιο, φωσφόρος

3.7.23 ΤΑΡΤΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ (4 άτομα)

- Ô 1 πακέτο ζύμη σαμπλέ για τάρτες
- Ô 500 γραμμ. μαύρα σταφύλια (χωρίς το κουκούτσι αν είναι δυνατόν)

- Ô 75 γραμμ. ζάχαρη
- Ô 3 αβγά
- Ô 250 γραμμ. κατσικίσια ρικότα
- Ô 10 γραμμ. βούτυρο
- Ô Αλάτι

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C. Βουτυρώνετε μια φόρμα για τάρτες διαμέτρου 20 περίπου εκατοστά. Απλώνετε τη ζύμη. Λιώνετε τη ρικότα. Χτυπάτε τα αβγά. Προσθέτετε σιγά – σιγά τη ρικότα χτυπώντας με ένα πιρούνι. Προσθέτετε τη ζάχαρη και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρις ότου το μείγμα γίνει λείο. Προσθέτετε τα σταφύλια και ανακατεύετε απαλά. Αδειάζετε το μείγμα στη φόρμα. Ψήνετε 45 περίπου λεπτά. Αφήνετε να κρυώσει.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Μαύρα σταφύλια πολυφαινόλες (ισχυρά αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένους καρκίνους), βήτα καροτίνη, βιταμίνες Β και C, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, κάλιο, φωσφόρος, σίδηρος)

Ρικότα πρωτεΐνες, ασβέστιο, φωσφόρος

3.7.24 ΚΑΡΠΟΥΖΙ ΜΕ ΚΡΥΑ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (4 άτομα)

- Ô 1 καρπούζι περίπου 2 κιλά

- Ô 4 ώριμα σύκα
- Ô 150 γραμμ. μαύρα σταφύλια χωρίς κουκούτσι
- Ô 1 πορτοκάλι και 1 λεμόνι βιολογικής καλλιέργειας
- Ô ½ κουτ. γλυκού τριμμένη ρίζα πιπερόριζας ή τζίντζερ
- Ô 4 κουτ. σούπας κουκουνάρια
- Ô 1 κουτ. σούπας μέλι

Κόβετε το καρπούζι κάθετα στα δύο. Αφαιρείτε το περιεχόμενο. Πετάτε τα σπόρια και κόβετε τη σάρκα σε μικρούς κύβους. Κρατάτε σε δροσερό μέρος. Πλένετε το σταφύλι. Αφαιρείτε τα κοτσάνια από τα σύκα και τα κόβετε σε 8 μακρόστενα κομμάτια. Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζετε τους κύβους από το καρπούζι, τα σύκα και τις ρόγες του σταφυλιού. Αφαιρείτε τη φλούδα του πορτοκαλιού και του λεμονιού και την ψιλοκόβετε. Στύβετε το πορτοκάλι. Σε μία μικρή κατσαρόλα, αναμειγνύετε το χυμό πορτοκαλιού, τις ψιλοκομμένες φλούδες του λεμονιού και του πορτοκαλιού, 1 κουτ. σούπας σιρόπι πιπερόριζας και το μέλι. Αφήνετε να πάρει βράση. Περιχύνετε τα φρούτα με αυτό το σιρόπι και ανακατεύετε. Αφήνετε να κρυώσει. Προσθέτετε τα κουκουνάρια. Ανακατεύετε ακόμα και βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα. Ανακατεύετε κατά διαστήματα ώστε το σιρόπι να πάει παντού και να εμποτίσει όλα τα φρούτα. Σερβίρετε τα φρούτα σε κάθε ένα από τα δύο κομμάτια του καρπουζιού ή σε μια σαλατιέρα.

Ατού υπέρ της μακροζωίας

Καρπούζι βήτα καροτίνη, βιταμίνες C και B, μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, φωσφόρος, σίδηρος)

Μαύρο σταφύλι πολυφαινόλες (ισχυρά αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένους καρκίνους), βήτα καροτίνη, βιταμίνες B και C, μεταλλικά άλατα(ασβέστιο, κάλιο, φωσφόρος, σίδηρος)

Σύκα βήτα καροτίνη, βιταμίνες B, ίνες, μεταλλικά άλατα (σίδηρος, φωσφόρος, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο)

Πιπερόριζα ισχυρά αντιοξειδωτικά

Επίλογος.

Αν καλούσαμε σ' ένα γεύμα τον...Ηρόδοτο, τον Ηρακλή ή τον Αριστοφάνη, σίγουρα θα τους τρομάζαμε με τον πλούτο και την ποικιλία των εδεσμάτων που θα τους σερβίραμε.

Δεκάδες από τις σημερινές τροφές ήταν εντελώς άγνωστες στους αρχαίους Έλληνες. Η πατάτα λ.χ., από τα βασικότερα είδη της σημερινής διατροφής, έγινε γνωστή στους Ευρωπαίους μόλις το 1530, ενώ οι Έλληνες γεύθηκαν τη νοστιμιά της 300 χρόνια αργότερα, το 1832, όταν ο κυβερνήτης της χώρας Ιωάννης Καποδίστριας έφερε στον Πειραιά τα πρώτα φορτία.

Άγνωστα επίσης ήταν στους προγόνους μας, και γενικά στους Μεσογειακούς λαούς, το ρύζι, η ζάχαρη, το καλαμπόκι, ο καφές, οι ντομάτες και ζαρζαβατικά (μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες), τα πορτοκάλια και λεμόνια, το κακάο και κάποια μπαχαρικά, τα ποικίλα ποτά, τα ζυμαρικά και ένα πλήθος από διάφορα αγαθά, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές μας.

Αλλά, παρ' όλες τις ελλείψεις τόσων βασικών αγαθών, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν καλοφαγάδες, ενώ στα συμπόσιά τους τα τραπέζια ήταν βαρυφορτωμένα και το κρασί έρεε άφθονο.

Ο αρχαίος αυτός κόσμος, από τα μικρασιατικά παράλια ως τη Σικελία και τη νότια Ιταλία, είχε ανακαλύψει νωρίς τις τέρφεις που δίνει η περίτεχνη μαγειρική. Ακόμη και οι Αθηναίοι, που ήταν γνωστοί για την απλότητα της ζωής τους, υιοθέτησαν μεθόδους περιτεχνημένης μαγειρικής στην εποχή που ακολούθησε τους Μηδικούς πολέμους της αρχής του 5^{ου} αι. π. Χ. Ιδιαίτερα στη Σικελία, ήδη από τις αρχές του 5^{ου} αι. π. Χ, η μαγειρική έγινε επιστημονική εξειδίκευση. Εκδόθηκαν, φαίνεται, βιβλία μαγειρικής και έγιναν περιηγήσεις μαγείρων σε διάφορες περιοχές, που ανέβασαν το επίπεδο της καλοφαγίας στον ελληνικό κόσμο, που έκαναν τη **«γαστρονομία»** μια καλή τέχνη, μια ευυπόληπτη δραστηριότητα. Βέβαια, οι γνώσεις τους για την φυσιολογία του ανθρώπου ήταν περιορισμένες, αλλά δε δίστασαν να σκοπεύσουν σε μια φιλοσόφηση των γευστικών απολαύσεων. (Αθήναιος)

Σήμερα σώζονται έργα αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων στα οποία εντάσσονται ποικίλα θέματα που ενδιαφέρουν τον άνθρωπο οπουδήποτε τόπου και οποιασδήποτε εποχής. Υπάρχουν πληροφορίες για τον καθημερινό ανθρώπινο βίο, στον οποίο η πλειονότητα των ανθρώπων ενδιαφέρεται, πρωτίστως, για την βιολογική πλευρά της ζωής καθώς η πνευματική ζωή είναι έτσι ή αλλιώς εποικοδόμημα της υλικής πλευράς της. Οι άνθρωποι, με λίγες εξαιρέσεις, ενδιαφέρονται για την ικανοποίηση των σωματικών αναγκών τους, κυρίως των

διατροφικών: «αρχή και ρίζα παντός αγαθού ή της γαστρός ηδονή», σύμφωνα με την αρχαία διατύπωση.

Βρίσκουμε σε έργα όπως τα ομηρικά έπη, η Ιλιάδα και η Οδύσσεια, οι κωμωδίες του Αριστοφάνη, του Αθήναιου κι ακόμη ο Πλάτωνας, ο Ηρόδοτος, ο Πλούταρχος, ο Ησίοδος, ο Αλκαίος, ο Θεόκριτος, ο Πολύβιος, ο Μένανδρος και αρκετοί άλλοι, ένα πλουσιότατο υλικό δειπνολογίας (περίτεχνα και ακριβά δείπνα, τα κοσμήματα δαιτός, δηλαδή χορούς και διασκεδάσεις στη διάρκεια συμποσίων, ποικιλίες «πιάτων», κρασιών, φρούτων ντόπιων και εξωτικών, επίπλων δείπνου, μουσικών οργάνων, ειδών ψαριού, κρεάτων, φαγητών, επιδορπίων, αρτυμάτων, αρωμάτων και άλλων στοιχείων που προεκτείνουν σε αισθητική απόλαυση) αλλά και επώνυμες περιπτώσεις πολλών ανθρώπων με εξειδικευμένες λειτουργίες μέσα στη κοινωνική ζωή: μάγειροι, αυλητές, αυλητρίδες, χορευτές, χορεύτριες, μουσικοί, κιθαρῳδοί, ραψῳδοί, παράσιτοι, εταίρες, ζωγράφοι, γλύπτες....(Αθήναιος).

- & 2^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ 2007, Διεθνές Συμπόσιο Γαστρονομικού και Οινικού Τουρισμού Θεσσαλονίκη σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα τον Γαστρονομικό Τουρισμό 2007
- & Courtney Moore Mary (2000) Διαιτολογία, Τρίτη Έκδοση, Αθήνα
- & Dallen Timothy (Brigham Young University, Utah, USA) Η κουζίνα και οι διατροφικές συνήθειες ως μορφές πολιτισμικής κληρονομιάς, σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα τον Γαστρονομικό Τουρισμό 2007
- & Marinos June, (2000) *An Odyssey to the Greek cooking*, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- & Martine Andrè Dr., (2005) *Υγεία και ζωτικότητα στο πιάτο μας* Εκδόσεις Κασταλία, Αθήνα
- & Sharples Liz (Sheffield Hallam University, United Kingdom) «αιεφόρων» φεστιβάλ φαγητού σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα τον Γαστρονομικό Τουρισμό 2007
- & Αθήναιος, Δειπνοσοφιστών Α, Β, Γ, και Δ τόμος, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1992.
- & Αμερικάνου, Μ., Καρμίρη, Β., Παπακώστα, Χ (2002) *Στοιχεία Ειδικής Διατροφής*, 2^{ου} Κύκλου Αισθητικής, Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα
- & Αποστολόπουλος, Κ., Θεοδωροπούλου, Ε. και Τσακατούρα, Α., (1999), *Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού Υπαίθρου*, Βιβλίο για τη Β' Τάξη Τεχνικών Επαγγελματικών Εκπαιδευτηρίων Τομέα Γεωπονίας, Τροφίμων και Περιβάλλοντος Ειδικότητα Περιβάλλοντος και Αγροτουρισμού, Έκδοση Παιδαγωγικό Ινστιτούτο - Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα
- & Βενιζέλου Θ. (1873) *Ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων*, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα.
- & Γαλανός Δ, (2001). *Η διατροφή μας σήμερα*, Εκδόσεις Κ. Δημόπουλος, Αθήνα
- & Γιαννάκου Ζωή (2001) *Αρχαία και Βυζαντινή κουζίνα*, Πτυχιακή εργασία, ΤΕΙ Πάτρας.
- & Ελληνική Λέσχη Γαστρονομίας

- & Ζαμπέλας, Α. (2003) *Η Διατροφή στα στάδια της ζωής*, Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα
- & Ζευγουλάς Μιχάλης «*Ταξιδεύουμε για να τρώμε ή τρώγοντας ταξιδεύουμε;*» σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα τον Γαστρονομικό Τουρισμό 2007
- & Καλδής, Π., Θεοδωροπούλου, Ε., Αλεξόπουλος, Γ. και Γιαννουζάκου, Α., (1999), *Αγροτουρισμός και Ανάπτυξη*. Βιβλίο για τη Β' Τάξη Τεχνικών Επαγγελματικών Εκπαιδευτηρίων Τομέα Γεωπονίας, Τροφίμων και Περιβάλλοντος Ειδικότητα Περιβάλλοντος και Αγροτουρισμού, Έκδοση Παιδαγωγικό Ινστιτούτο – Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα.
- & Καφάτος, Α., Τζίμης Λ. (1998). *Διατροφή και προαγωγή της υγείας και πρόληψη των ασθενειών*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης
- & Λαμπράκη Μυρσίνη, σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα τον Γαστρονομικό Τουρισμό 2007
- & Μιχαήλ Καλλιόπη Δρ – Κλεφτούρη (1998) *Εκτίμηση θρεπτικής κατάστασης*, Θεσσαλονίκη
- & Μόρτογλου, Τ., Μορτογλου, Κ. (2002) *Διατροφή από το σήμερα για το αύριο*, Εκδόσεις Γιαλλέλη, Αθήνα
- & Μότσιας Χρήστος (1982) *Τι έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες*, Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα.
- & Παπανικολάου Γ. ΔΡ. Παθολόγος – διαιτολόγος (2002) *Σύγχρονη διατροφή και διαιτολογία*, Εκδόσεις Θυμάρι ,Αθήνα
- & Πρακτικά τριημερίδας τουρισμού Patras I (2000) *Η Πάτρα αναζητά τον ρόλο της στον τουρισμό*, Δήμος Πατρών
- & Σφακιανάκη Ειρήνη (2006) *Διατροφή και κύκλος ζωής I & II* Σημειώσεις μαθήματος ΑΤΕΙ Κρήτης – Παράρτημα Σητείας
- & Internet:
 - Ô www.ada.com (The American Dietetic Association)
 - Ô www.asfsa.org (American School Food Service Association)
 - Ô www.barila.com
 - Ô www.boukia.tv
 - Ô www.cooking.com

- Ô www.epicurious.com
- Ô www.food.com
- Ô www.food.gov.uk (British Food Standards Agency)
- Ô www.ggoa.gr
- Ô www.gloogle.gr
- Ô www.gnto.gr
- Ô www.harcourthealth.com
- Ô www.health.in.gr
- Ô www.helexpo.gr/inst/platform/gallery/Image/Exhibitions/2007/Philoxenia/Simposio
- Ô www.iab.net (Internet Advertising Bureau)
- Ô www.iacm.forth.gr/regional/papers/TouristikiAgora
- Ô www.iatronet.gr
- Ô www.kepka.gr/Grk/info/advertising/adv001.htm
- Ô www.mamakouzina.gr
- Ô www.medlook.net
- Ô www.nhlbi.nih.gov/whi (Women's Health Initiative)
- Ô www.nutridiet.gr
- Ô www.nutridiet.gr/articles.asp?article=40
- Ô www.nutrimed.gr/article/291003_3.htm
- Ô www.nutritiondata.com
- Ô www.pathfinder.gr
- Ô www.philoxenous.gr/detail.php?id=2425
- Ô www.poesse.gr/Default.aspx?tabid=283
- Ô www.servitoros.gr
- Ô www.SNE.org (Society for Nutrition Education)
- Ô www.tour.teithe.gr/dpt