

## Παγκόσμια ημέρα ζυμαρικών



Η 25η Οκτωβρίου είναι από το 1988 απόλυτα συνυφασμένη με τα ζυμαρικά. Σήμερα λοιπόν είναι η **Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών**. Αυτή η μέρα εορτασμού καθιερώθηκε με πρωτοβουλία της Ένωσης των Ευρωπαίων Βιομηχάνων Ζυμαρικών (UNAFPA) έτσι ώστε να κάνει γνωστή στο ευρύ κοινό τη γευστική και θρεπτική αξία των ζυμαρικών. Επίσης θέλησαν να προωθήσουν πως τα ζυμαρικά αποτελούν εύκολη, γρήγορη λύση για κάθε τραπέζι ή κατάσταση.



EXTRA TIP: Ένας τρόπος για να κάνεις την μακαρονάδα σου πιο υγιεινή είναι με μπόλικο φρεσκοκομμένο μαϊντανό!

Όπως έχουμε γράψει και σε παλιότερο [άρθρο](#) για τα μακαρόνια τα πλεονεκτήματα των ζυμαρικών είναι πολλά, όμως αυτά που ακολουθούν είναι τα σημαντικότερα.

### **Τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα των ζυμαρικών:**

- Είναι νόστιμα και αρέσουν σε όλους!
- Μαγειρεύονται εύκολα και υπάρχουν άπειρες συνταγές για να τα απολαύσεις.
- Είναι υγιεινά και μπορούν να αποτελέσουν μέρος μίας ισορροπημένης διατροφής
- Είναι οικονομικά επειδή έχουν βασική πρώτη ύλη το σιτάρι.
- Είναι χορταστικά και μπορούν να καλύψουν τις ενεργειακές μας ανάγκες.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ζυμαρικών για κάθε γούστο και διατροφική ιδιαιτερότητα.
- Μπορούν να καλύψουν το 50% των καθημερινών αναγκών σε υδατάνθρακες
- Είναι πλούσια σε σίδηρο, σελήνιο, ασβέστιο, φώσφορο, πρωτεΐνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β



**bletsas**.gr  
Ευτύχης Μπηέτσας

Μην ξεχάσεις να δεις τις συνταγές μας για μακαρόνια και να φτιάξεις όποια σου αρέσει περισσότερο.

[Μακαρόνια Μιλανέζα](#)

[Μακαρόνια βίδες με κόκκινη σάλτσα και λουκάνικα](#)

[Νιουντι](#)

[Μακαρονάδα πουτανεσκα με σαρδελες](#)

[Πολύχρωμα ζυμαρικά σαλατα με παντζαρι, σπανακι και καρότο](#)

[Μακαρονάδα του σεφ](#)

[Μακαρονάδα με γαρίδες \(Αγίου Βαλεντίνου\)](#)

[Μακαρονάδα με Χοιρινό Κρέας](#)

[Μακαρονια με χαλούμι](#)

[Μακαρονάδα του Καίσαρα](#)

[Μακαρονάδα Αματριτσιάνα](#)

[Hot Dog Pasta](#)

[Μάφιν με μακαρόνια και αυγό](#)

[Μακαρόνια με ροζέ σάλτσα](#)

[Γαλοπουλομακαρονάδα](#)

[Μακαρόνια με μπέικον και τυρί κρέμα](#)

[Τα πιο τέλεια Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα](#)

[Μακαρονάδα με γύρο](#)

[Mak and Cheese Light](#)

[Χυλοπίτες με Λουκάνικο και Πράσο](#)

[Πέννες φτιαγμένες από αλεύρι ζέας με κόκκινη σάλτσα \(Harmonian\)](#)

[Πίτσα & Καλτσόνε με Μακαρόνια](#)

[Μακαρονοσαλάτα με Γιαούρτι](#)

[Απλή νηστίσιμη μακαρονάδα με λιαστές ντομάτες](#)

[Νηστίσιμη Μακαρονάδα με Μακεδονικό Ταχίι](#)

[Μακαρόνια με Μανιτάρια](#)

[Τεμπέλικη Πίτα και Μακαρονάδα με Γαλοπούλα](#)

[Σπαγγέτι με Λαχανικά, Σησάμι & Ταχίι](#)

[Καροτομακάρονα: Ζυμαρικά με Σάλτσα Καρότου](#)

[Συνταγή για Μελομακάρονα με Μακαρόνια](#)



bletsas.gr  
Ευτύχης Μηλέτσας

Photos: Electra Asteri