

Τρώγοντας «ΕΚΤΟΣ ΕΔΡΑΣ»

Σύντομες οδηγίες για το φαγητό στις διακοπές



Οι διακοπές είναι δικαίωμα! Είναι μια περίοδος ξεκούρασης, χαλάρωσης και απόλαυσης για όλους? Ένα μικρό διάλειμμα στην κουραστική ζωή των μεγαλουπόλεων? Μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να ξαναγυρίσουμε κοντά στη φύση? Ο μοναδικός τρόπος «να γεμίσουμε τις μπαταρίες μας» για το επόμενο χειμώνα.

Το καλό φαγητό στις διακοπές είναι δικαίωμα! Απόλαυση, μέσα στην απόλαυση των διακοπών? Ευκαιρία να «εξερευνήσουμε» νέες γεύσεις, δεμένες με την παράδοση κάθε τόπου... Προϋπόθεση για να νιώθουμε ξέγνοιαστοι, κεφάτοι και ισορροπημένοι.

Το καλό φαγητό στις διακοπές είναι δικαίωμα που πρέπει να το προασπίσουμε! Όχι μόνο γιατί η διατροφή επηρεάζει τη διάθεση και την υγεία μας, αλλά και γιατί - κάποτε - η διατροφή «εκτός έδρας» εξελίσσεται σε απρόβλεπτη περιπέτεια, αφού κάποιιοι δεν σέβονται το γούστο και το στομάχι μας.

Εμπρός λοιπόν! Ας βάλουμε στις αποσκευές μας κάποιους απλούς κανόνες. Ας τους ακολουθήσουμε χωρίς αποκλίσεις. Είναι χρήσιμοι όσο κι ένας χάρτης, γιατί θα μας προσανατολίσουν, με ασφάλεια, στο «θολό» ενίοτε τοπίο της καλοκαιρινής διατροφής. Ιδού, λοιπόν, σύντομες και πυκνές, οι «οδηγίες προς ναυτιλομένους»:

- Επιδεικνύουμε μηδενική ανοχή απέναντι στο κακής ποιότητας, άνοστο, κακομαγειρεμένο, ύποπτο, ή αδικαιολόγητα ακριβό έτοιμο φαγητό και τηρούμε με προσήλωση τον προϋπολογισμό της διατροφής μας, αποφεύγοντας τις άσκοπες σπατάλες.
- Προνοούμε! Δεν περιμένουμε να πεινάσουμε στην παραλία και να χρυσοπληρώσουμε ένα κακοψημένο τοστ ή ένα λαστιχένιο σάντουιτς. Προετοιμάζουμε και κουβαλούμε το κολατσιό μας στην αμμουδιά ή στην εκδρομή.
- Τρώμε ένα κυρίως γεύμα! Μετά το απαραίτητο καλό πρωινό, το μεσημέρι τη «βγάζουμε» με κάτι ελαφρύ και τρώμε νωρίς το απόγευμα το βασικό γεύμα της ημέρας, ώστε να μη χρειαστεί να

Ξαναφάμε βαριά το βράδυ.

- Πίνουμε πολύ νερό! Χρειαζόμαστε τουλάχιστον δύο λίτρα νερό την ημέρα, καθώς το καλοκαίρι οι ανάγκες αυξάνουν. Τα αναψυκτικά και οι καφέδες δεν λογαριάζονται.
- Τα μικρά υγιεινά σνακ κόβουν την πείνα μας αποτελεσματικά, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα φρούτα είναι ιδανικά, γιατί δίνουν ενέργεια, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Οι ξηροί καρποί, τα αποξηραμένα φρούτα, τα πολύσπορα κριτσίνια, τα κριθαρένια παξιμάδια, οι μπάρες δημητριακών, οι φρέσκοι χυμοί και τα σάντουιτς – με μαύρο ψωμί, κοτόπουλο, γαλοπούλα, τόνο, αυγό ή ελαφρύ τυρί – αποτελούν, επίσης, εξαιρετική λύση.
- Αν πρόκειται να φάμε έξω διαλέγουμε προσεκτικά το μέρος. Ρωτάμε και μαθαίνουμε! Η σύσταση είναι ο καλύτερος τρόπος για να το επιλέξουμε. Αν ξέρουμε κάποιον ντόπιο ακόμα καλύτερα?
- Όταν φτάσουμε στο εστιατόριο που θα «γιατρέψει» την πείνα μας, πριν καθίσουμε «εξερευνούμε» τους χώρους του μαγαζιού. Αν γίνεται, κάνουμε μια βόλτα από την κουζίνα και απαραιτήτως τσεκάρουμε τις τουαλέτες. Αν μας σοκάρει το θέαμα, σίγουρα θα μας σοκάρει και το φαγητό.
- Συστηνόμαστε στον ιδιοκτήτη και μιλάμε με το προσωπικό. Αν είναι χαμογελαστοί και εξυπηρετικοί τους ρωτάμε, πριν καθίσουμε, «τι καλό προτείνουν». Η απάντηση θα αποκαλύψει την ειλικρίνεια τους. Αν τυχόν «μυρίζει» ειρωνεία, φεύγουμε χωρίς δεύτερη κουβέντα!
- Τσεκάρουμε τις τιμές. Η φθηνία δεν είναι πάντα το καλύτερο κριτήριο? Πληρώνουμε κάτι παραπάνω αν πρόκειται να φάμε καλύτερα και να μην ταλαιπωρήσουμε το στομάχι μας.
- Δεν παραγγέλλουμε πάρα πολλά από την αρχή! «Στης ακρίβειας τον καιρό», η λύση είναι να φάμε λιγότερο, διαλέγοντας έξυπνα. Αν κάτι μας αρέσει, κάνουμε replay...
- Μοιραζόμαστε τα ορεκτικά με την παρέα μας, τρώγοντας λογικές ποσότητες. Η ποικιλία ορεκτικών είναι μια καλή λύση, μόνο στην περίπτωση που δεν θα παραγγείλουμε κυρίως πιάτο.
- Τρώμε πολλές σαλάτες. Τα ωμά λαχανικά έχουν ένζυμα που βοηθούν στη χώνεψη, ενώ πολλές από τις βιταμίνες των λαχανικών καταστρέφονται με το μαγείρεμα.
- Αποφεύγουμε τα τηγανητά! Εκτός από τα αμφίβολης ποιότητας λάδια στα οποία είναι «βαφτισμένα», μας φορτώνουν με θερμίδες, χωνεύονται δύσκολα και μας ρίχνουν νοκ-άουτ.
- Με το κυρίως πιάτο ζητούμε λαχανικά για γαρνιτούρα στο κρέας, το ψάρι και το κοτόπουλο και παρακαλούμε να μας φέρουν τη σάλτσα ή το ντρέσινγκ χωριστά. Έτσι περιορίζουμε τα λιπαρά.
- Αποφεύγουμε, όσο γίνεται, τα γλυκά! Ικανοποιούμε τον ουρανίσκο μας κλέβοντας, «για τη γεύση», μια κουταλιά από το γλυκό των άλλων.
- Το μέτρο είναι η βασική αρχή της σωστής διατροφής. Δεν το παρακάνουμε, τρώγοντας μέχρι σκασμού. Άλλωστε το να αφήνουμε λίγο φαγητό στο πιάτο μας θεωρείται cool?
- Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με κάθε είδους διατροφική επιλογή, πρέπει να θυμόμαστε τις «μαγικές» 5 +1 λέξεις που πρέπει να χαρακτηρίζουν το φαγητό: αληθινό, λίγο, καλό, υγιεινό, απλό και? απολαυστικό!

Καλές διακοπές! Και να γυρίσετε χορτάτοι από ήλιο, θάλασσα και καλό φαγητό.

(Το άρθρο θα δημοσιευθεί στη City Press στις 18 Ιουλίου)