

Αν πρέπει να ξεκινήσεις, πρέπει να πας μέχρι το τέλος, γιατί αν αρχίσεις και τα παράτησεις, η δουλειά που άφησες πίσω σου θα σε κυνήσει διαρκώς ~ Ρινίποτσε Τσογκιαμ Γρουγκπα

Γράφου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Γλυκές Ευχές Καλές Γιορτές

Μπορεί αυτή την εποχή να υπάρχει ένα πολύ αρνητικό κλίμα. Μπορεί να υπάρχει φόβος για το τι μας ξημερώνει. Μπορεί και εσύ τώρα που με βλέπεις να αντιμετωπίζεις κάποια δυσκολία...

Να θυμάσαι όμως... Κάθε δυσκολία είναι ευκαιρία.

Είναι ευκαιρία να γίνεις καλύτερος και να μάθεις να τα βγάζεις πέρα σε δύσκολες καταστάσεις. Εσύ αποφασίζεις το νόημα που θα δώσεις στο κάθε τι που συμβαίνει.

Περνάμε ένα χειμώνα. Και κυριολεκτικά και μεταφορικά. Και τον Χειμώνα έχει κρύο. Αν είσαι έξω και έχεις μείνει με το κοντομάνικο που φορούσες το καλοκαίρι είναι λογικό να παγώσεις. Όταν όμως παγώνεις υπάρχει κάτι που μπορείς να κάνεις. Ακόμα και αν δεν είχες προετοιμαστεί από πριν.

Ναι, μπορείς απλά να περιμένεις με το κοντομάνικο στο κρύο μέχρι να έρθει η άνοιξη και το καλοκαίρι. Νομίζω πως αυτή είναι κακή ιδέα.

Μπορείς να αρχίσεις να βρίζεις θεούς και δαίμονες για να αλλάξει ο καιρός. Θα αλλάξει όμως κάτι...;

Μπορείς να βάλεις όλη σου τη θετική σκέψη για να φύγει το κρύο ή τουλάχιστον εσύ να νιώθεις ότι κάνει ζέστη. Χμμ... Δεν ξέρω... Δεν το θεωρώ λύση!

Υπάρχουν κάποια πολύ πιο αποτελεσματικά πράγματα που μπορείς να κάνεις όταν έχει κρύο. Μπορείς να βρεις ένα ζεστό καταφύγιο. Μπορείς να κάτσεις μπροστά σε ένα τζάκι. Μπορείς να ταξιδέψεις σε ένα άλλο μέρος που έχει ζέστη. Μπορείς να φορέσεις ένα πουλόβερ. Να φορέσεις γάντια, σκούφο. Να φας μία ζεστή σούπα. Μπορείς να τρέξεις για να ζεσταθείς, μπορείς να βρεις κάποιον και να αγκαλιαστείς!

Όσο κρύο και αν κάνει, όσο δύσκολα και είναι τα πράγματα, υπάρχει κάτι που μπορείς να κάνεις εσύ. Πάντα υπάρχει κάποια λύση που περνάει από το χέρι σου. Μην περιμένεις απλά να περάσει ο

χειμώνα. Μάθε να απολαμβάνεις και να εκτιμάς τον χειμώνα.

Αυτός ο χειμώνας είναι μια χρυσή ευκαιρία για να σκεφτούμε και να επαναπροσδιορίσουμε τις αρχές και τις αξίες μας. Να βρούμε χαρά στα μικρά σημαντικά πράγματα που είχαμε ξεχάσει. Να διαβάσουμε ένα ωραίο βιβλίο, να μαγειρέψουμε στο σπίτι, να παίξουμε ένα επιτραπέζιο και να περάσουμε χρόνο με αυτούς που αγαπάμε.

Αυτό θα μας ζεστάνει όλους όσο κρύο και αν κάνει. Οι φίλοι μας, η οικογένειά μας. Οι άνθρωποι γύρω μας. Αυτά τα Χριστούγεννα είναι η χρυσή μας ευκαιρία να δώσουμε και να πάρουμε αυτό για το οποίο πεινάμε περισσότερο από κάθε άλλο. Την αγάπη. Η αγάπη είναι το πιο σημαντικό πράγμα. Αυτή θα μας ζεστάνει αυτόν τον χειμώνα. Όσο περισσότερη αγάπη δίνεις, τόσο περισσότερη αγάπη παίρνεις!

Σας στέλνω όλη-όλη μου την αγάπη και σας εύχομαι καλές-καλές γιορτές.. ζεστές και αγαπημένες.

Και το δώρο μου για εσάς: Ένας οδηγός για προσωπική ενέργεια, υγεία και ευεξία για την περίοδο των γιορτών.

Είμαι σίγουρος ότι θα σας φανεί ιδιαίτερα χρήσιμος! Για να τον κατεβάσετε συμπληρώστε τη φόρμα που θα βρείτε εδώ: <http://bletsas.gr/nrg/>

Ετοιμαστείτε! Από Γενάρη ξεκινάμε online πρόγραμμα προσωπικής ενέργειας και ευεξίας!

[4 δωράκια σας περιμένουν εδώ!](#)

Να στε καλά φιλια πολλά!



[4 Χριστουγεννιάτικα δωράκια για εσάς!](#)

Σε αυτό το βιντεάκι περιγράφω τα 4 δωράκια που ετοίμασα για εσάς

Χρόνια πολλά, Καλές γιορτές, Ευτυχισμένο 2011.

Τα 4 δωράκια σας:

1) Τα πάντα για τη Χριστουγεννιάτικη Γαλοπούλα

<http://bletsas.gr/galopoula/>

2) Περισσεύματα Χριστουγεννιάτικης Γαλοπούλας

<http://www.cookingeconomy.gr/galopoula-leftovers/>

3) Περίσσεψαν Μελομακάρονα;

<http://melomakarona.gr/168>

4) Απλές συμβουλές για περισσότερη Ενέργεια τις γιορτές

<http://bletsas.gr/nrg/>

Χρόνια πολλά, Καλές γιορτές, Ευτυχισμένο 2011.

Ευτύχης Μπλέτσας

<http://bletsas.gr>

[Μία απλή πράσινη συμβουλή για να έχεις ενέργεια τις γιορτές](#)

Θέλετε μία πολύ έξυπνη και απλή ιδέα για ποιο υγιεινό και ισορροπημένο γιορτινό τραπέζι. Σερβίρετε μία γαβάθα με σκέτα φρέσκα, ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά.



Γιατί να το κάνεις αυτό;

Επειδή τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά έχουν ένζυμα που βοηθάνε τη χώνεψη, βιταμίνες που σε γεμίζουν ενέργεια και πολλά άλλα θρεπτικά και φυτοχημικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σου περισσότερο από κάθε άλλο στις γιορτές που γενικά κάνουμε αρκετές καταχρήσεις. Έχουν επίσης φυτικές ίνες που σε γεμίζουν και σε χορταίνουν.

Γιατί να τα σερβίρεις σκέτα;

Επειδή στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι όλα τα πιάτα είναι τίγκα στα λάδια και τα λιπαρά. Φυσικά λίγο ελαιόλαδο είναι σίγουρα υγιεινό αλλά είναι έξτρα θερμίδες που μαζί με όλα τα υπολοιπα που θα φας θα βγάλουν ένα ιδιαίτερα μεγάλο σύνολο.

Το μυστικό...

Το μυστικό είναι οτι τις πρασινάδες δε θα τις φας τελείως σκέτες. Μπορείς να τις βάλεις στο πιάτο και να τις ανακτέψεις με τη γέμιση με το ζουμί από τη γαλοπούλα ή με την υπόλοιπη σαλάτα που έχει dressing. Αν σε κάθε πιρουριά έχεις και 2-3 φύλαράκια θα έχεις φάει την απαραίτητη ποσότητα που χρειάζεσαι.

Για αυτό θυμίσου:

Σκέτα ωμά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως μαρούλι, σπανάκι, ρόκα, μαιντανό, σε κάθε γιορτινό τραπέζι. Για να γιορτάσεις όχι μόνο την ώρα που θα φάς αλλά και μετά, που θα έχεις ενέργεια, όρεξη και ζωντάνια! Βάλε μία γαβάθα στο τραπέζι και πρόετρεψε και τους υπόλοιπους στην οικογένεια να ακολουθήσουν το παράδειγμά σου!

Αν θές κι άλλες συμβουλές ενέργειας για τις γιορτές, δες το βίντεο και κατέβασε το δωρεάν εγχειρίδιο που θα βρείς [εδώ](#):

<http://bletsas.gr/nrg/>

Καλές Γιορτές και Καλή όρεξη!

Ευτύχης

[Χριστουγεννιάτικη Γαλοπούλα](#)

Η Χριστουγεννιάτικη Γαλοπούλα κρύβει πολλές δυσκολίες στην προετοιμασία της. Μία καλή συμβουλή είναι να μη τη γεμίσεις επειδή δυσκολεύεις πολύ τα πράγματα. Για να πετύχεις γεμιστή γαλοπούλα και να τρώγεται και η γαλοπούλα αλλά και η γέμιση, χρειάζεται μεγάλη μαεστρία και εμπειρία. Καλύτερα να φτιάξεις τη γαλοπούλα μόνη της και τη γέμιση με τα συκωτάκια ξεχωριστά. Με τις συμβουλές της παρακάτω συνταγής θα μπορέσεις να φτιάξεις μία γαλοπούλα που όχι μόνο δε θα περισσέψει επειδή σε όλους θα αρέσει, αλλά δε θα χρειάζεται και υπερβολική ποσότητα μαγιονέζας για να νοστιμήσει και να φαγωθεί.



ΥΛΙΚΑ:

1 Γαλοπούλα

Για τη μαρινάδα:

5 λίτρα ζωμό λαχανικών

1 φλιτζ. Αλάτι

½ φλιτζ. Μαύρη Ζάχαρη

Στρογγυλά πολύχρωμα πιπέρια

Καρυκεύματα:

½ ξερό Κρεμμύδι

1 Μήλο

2-3 Σύκα

1 ξυλάκι Κανέλλας

Αποξηραμένο Τσίλι

Δεντρολίβανο

Δάφνη

Αστέρι γλυκανίσου

Φτιάχνουμε το μείγμα ανακατεύοντας 5 λίτρα ζωμό λαχανικών, 1 κούπα αλάτι, ½ κούπα μαύρη ζάχαρη και 1 κουταλιά μπιλάκια πολύχρωμα πιπέρια. Το βράζουμε ανακατεύοντας μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και το αλάτι. Το αφήνουμε να κρυώσει και το βάζουμε στο ψυγείο.

Νωρίς την ημέρα του μαγειρέματος ή από το προηγούμενο βράδυ βάζουμε για 6-8 ώρες τη γαλοπούλα και το μείγμα σε μεγάλο κουβά μαζί με 5 λίτρα κρύο νερό (με πάγο). Στη μέση της διαδικασίας (όταν περάσουν δηλαδή 3 ώρες) τουμπάρουμε τη γαλοπούλα μέσα στον κουβά.

Τοποθετούμε τη γαλοπούλα σε πλατύ ταψί χωρίς τοιχώματα.

Γεμίζουμε την γαλοπούλα με τα καρυκεύματα για να δώσουμε γεύση. Ακόμα και αν δε βάλουμε γέμιση όπως συνηθίζουν πολλοί, η κοιλιά της γαλοπούλας δε χρειάζεται να μείνει άδεια!

Βάζουμε μέσα:

- 1 ξυλαράκι κανέλας, δεντρολίβανο, δάφνη, ένα αστέρι γλυκάνισου, αποξηραμένο τσίλι, 2-3 σύκα
- Μισό κρεμμύδι και 1 μήλο (σε φέτες) που έχουμε βάλει για 3 λεπτά στο microwave σε σκεύος μαζί με νερό.

Φορμάρουμε το τρίγωνο από αλουμινόχαρτο στην κοιλιά της γαλοπούλας και το αφήνουμε στην άκρη (θα χρειαστεί αργότερα αλλά καλύτερα να κάνουμε το τώρα που η γαλοπούλα είναι κρύα)

Τοποθετούμε θερμομέτρο στη γαλοπούλα (ιδανικό το probe thermometer)

Βάζουμε γαλοπούλα στο φούρνο με τα πόδια μέσα επειδή θέλουν περισσότερο ψήσιμο και το κρέας δε στεγνώνει εύκολα.

Πλένουμε χέρια (έχουν ακουμπήσει ωμή γαλοπούλα)

Ψήνουμε αρχικά για 30 λεπτά στους 250 για να έχουμε μία υπέροχη καφέ τραγανή κρούστα.

Μετά βάζουμε το τρίγωνο αλουμινόχαρτου για να μην καεί η επιφάνεια.

Κατεβάζουμε θερμοκρασία στους 175 και ψήνουμε μέχρι να δείξει το θερμομέτρο 82 βαθμούς. Δε μας νοιάζει η ώρα αλλά η θερμοκρασία. Θα χρειαστεί περίπου 2-3 ώρες ανάλογα με το μέγεθος της γαλοπούλας.

Αποφεύγουμε δια ροπάλου τον πειρασμό να ανοίξουμε το φούρνο για να χαζέψουμε το δημιούργημά μας όσο μαγειρεύεται!

Όταν πιάσουμε την επιθυμητή θερμοκρασία, βγάζουμε από το φούρνο, αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για 20 λεπτά και σεβίρουμε. Κόβουμε τη γαλοπούλα στο τραπέζι.

**Τι θα κάνεις τα Μελομακάρονα που θα
περισσεψούν;**

Είναι αλήθεια οτι τις γιορτές το παρακάνουμε και είτε αγοράζουμε πολλά μελομακάρονα είτε φτιάχνουμε μόνοι μας τεράστιες ποσότητες. Όσα κι αν φάμε, σχεδόν πάντα περισσεύουν. Τι να κάνεις λοιπόν για να μην τα πετάξεις; Μπορείς να τα χαρίσεις, να τα φυλάξεις στο ψυγείο ή και να τα χρησιμοποιήσεις ως υλικό σε μία διαφορετική συνταγές. Στο melomakarona.gr μπορείτε να διαβάσετε πολλές τέτοιες ιδέες όπως παγωτό μελομακάρονο, cheesecake με βάση από μελαμακάρονα και ρόφημα σοκολάτας.



[Πατήστε εδώ για να δείτε ιδέες ανακύκλωσης για τα μελομακάρονα που θα περρισέψουν.](#)

Συμβουλές για Καλές Γιορτές με Περισσότερη Ενέργεια

Ένα πράγμα που σίγουρα χρειάζεσαι για να περάσεις σούπερ στις γιορτές είναι ενέργεια! Αν έχεις ενέργεια θα μπορείς να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, θα προλάβεις να τελειώσεις το βιβλίο που θες να διαβάσεις, θα μπορέσεις να βρεις το χρόνο για να καταστρώσεις το πλάνο της νέας χρονιάς. Τι μπορείς να κάνεις για να έχεις περισσότερη ενέργεια την περίοδο των γιορτών;

Συμπλήρωσε όνομα και email στην παρακάτω φόρμα και θα λάβεις τη διεύθυνση για να παραλάβεις το δώρο σου: Ένα δωρεάν Report με συμβουλές για περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση την περίοδο των γιορτών.

Φιλιά πολλά!

Ευτύχης



All happiness depends on a leisurely breakfast. ~John Gunther

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Η επιτυχία δεν είναι οριστική. Η αποτυχία δεν είναι μοιραία. Αυτό που μετράει είναι η δύναμη να συνεχίζεις ~ Ουίνστον Τσώρτσιλ

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Τα πάντα για τη Χριστουγεννιάτικη Γαλοπούλα



Σε αυτό το κείμενο θα διαβάσεις πληροφορίες και συμβουλές για να φτιάξεις την τέλεια Χριστουγεννιάτικη γαλοπούλα. Tips για την αγορά, το ξεπάγωμα, το μαρινάρισμα, το γέμισμα και

το ψήσιμο της Χριστουγεννιάτικης γαλοπούλας.

Αν και παλαιότερα χρόνια, σε πόλλεις και χωριά οι οικογένειες τρώγαν χοιρινό, τις τελευταίες δεκαετίες καθιερώθηκε και στην Ελλάδα η ξενόφερτη γαλοπούλα για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Τη γαλοπούλα έφεραν στην Ευρώπη από το Μεξικό οι Ισπανοί θαλασσοπόροι κατακτητές τον 16^ο αιώνα. Στην Αμερική 300 εκατομμύρια κιλά καταναλώνονται την ημέρα των ευχαριστιών (Thanksgiving day) τέλη Νοεμβρίου. Αυτή η μέρα αποκαλείται και μέρα γαλοπούλας επειδή 90% των σπιτιών τρώνε γαλοπούλα.

Επιλογές γαλοπούλας:

- **Κατεψυγμένη** κάτω από τους -16 βαθμούς Κελσίου.
- **Παγωμένη** (-16 έως -1 βαθμούς Κελσίου) ξεπαγώνει γρηγορότερα
- **Φρέσκια** πάνω από τους 0. Πιο ακριβή αλλά συνήθως πιο νόστιμη.

Πόσο μεγάλη γαλοπούλα να πάρεις; ½ κιλό ανά άτομο είναι συνήθως οκ.

Καλύτερη επιλογή είναι η Α ποιότητας που δεν έχει σπασμένα κόκαλα, μελανιές, τρίχες και κοψίματα

Ψυγείο ? Ξεπάγωμα: Περίπου 8 ώρες για κάθε κιλό (Θέλει υπομονή). (2-3 μέρες για γαλοπούλα 7 κιλών).

Αν δε ψωράει στο ψυγείο τη βάζουμε σε ψυγείακι εκδρομής με παγοκύστες

Για γρήγορο ξεπάγωμα (8-10 ώρες) τη βάζουμε σε λεκάνη ή στη μπανιέρα

Προσοχή γιατί μεταξύ 0-60 βαθμών Κελσίου υπάρχει Κίνδυνος μόλυνσης.

Γιατί η γέμιση είναι κακή ιδέα:

1. Η γέμιση «βρωμάει» και αλλάζει τη γεύση της γαλοπούλας.
2. Προσθέτει μάζα κάτι που σημαίνει ότι θέλει περισσότερο μαγείρεμα και έτσι στεγνώνει το κρέας.
3. Η γέμιση προσελκύει βακτηρίδια και μικρόβια

Μαρινάρισμα:

Φτιάχνουμε το μείγμα ανακατεύοντας 5 λίτρα ζωμό λαχανικών, 1 κούπα αλάτι, ½ κούπα μαύρη ζάχαρη και 1 κουταλιά μπιλάκια πολύχρωμα πιπέρια και μερικά αποξηραμένα φρούτα. Το βράζουμε ανακατεύοντας μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και το αλάτι. Το αφήνουμε να κρυώσει και το βάζουμε στο ψυγείο.

Νωρίς την ημέρα του μαγειρέματος ή από το προηγούμενο βράδυ, **Βάζουμε για 6-8 ώρες** τη γαλοπούλα και το μείγμα σε μεγάλο κουβά μαζί με 5 λίτρα κρύο νερό (με πάγο). Στη μέση της διαδικασίας (3-4 ώρες) τουμπάρουμε τη γαλοπούλα μέσα στον κουβά. Δε υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης επειδή το νερό είναι παγωμένο και περιέχει πολύ αλάτι που είναι φυσικό συντηρητικό.

Τοποθετούμε τη γαλοπούλα σε πλατύ ταψί χωρίς τοιχώματα.

Γεμίζουμε την γαλοπούλα με μυρωδικά κλπ (μπορούμε και κάτω από φτερό)

Η κοιλιά της γαλοπούλας δε χρειάζεται να μείνει άδεια! Αυτή η σπηλιά αποτελεί ένα εξαιρετικό τρόπο για να προσθέσουμε γεύση στη γαλοπούλα.

Βάζουμε μέσα:

- 1 ξυλαράκι κανέλας, δεντρολίβανο, φρέσκια δάφνη, ένα αστέρι γλυκάνισου, 2

σκελίδες σκόρδο και ένα καρότο.

- Μισό κρεμμύδι και 1 μήλο (σε φέτες) που έχουμε βάλει για 3 λεπτά στο

microwave σε σκεύος μαζί με νερό.

Φορμάρουμε το τρίγωνο από αλουμινόχαρτο στην κοιλιά της γαλοπούλας και το αφήνουμε στην άκρη

(θα χρειαστεί αργότερα αλλά καλύτερα να κάνουμε το τώρα που η γαλοπούλα είναι κρύα).

Με το τρίγωνο πετυχαίνουμε ομοιόμορφο ψήσιμο.

Διαφορετικά έχουμε ψημένα μπούτια και υπερψημένο, στεγνό στήθος ή καλωημένο ζουμερό στήθος και άψητα μπούτια, που είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο.

Θα μπορούσαμε να την κόψουμε και να τα ψήσουμε χωριστά αλλά ποιος θέλει να σερβίρει γαλοπούλα-παζλ στο τραπέζι των Χριστουγέννων; Όχι εμείς!



Θα μπορούσαμε να την κόψουμε και να τα ψήσουμε χωριστά αλλά ποιος θέλει να σερβίρει γαλοπούλα-παζλ στο τραπέζι των Χριστουγέννων; Όχι εμείς!

Τοποθετούμε θερμόμετρο στη γαλοπούλα. Στο στήθος. Προσοχή να μην ακουμπάει κόκαλο.

Βάζουμε γαλοπούλα στο φούρνο με τα πόδια μέσα επειδή θέλουν περισσότερο ψήσιμο και το κρέας δε στεγνώνει εύκολα.

Πλένουμε καλά τα χέρια μας επειδή έχουν ακουμπήσει ωμή γαλοπούλα.

Ψήσιμο αρχικά για 30 λεπτά στους 250 για να έχουμε μία υπέροχη καφέ τραγανή κρούστα.

Μετά βάζουμε το τρίγωνο αλουμινόχαρτου για να μην καεί η επιφάνεια.

Κατεβάζουμε θερμοκρασία στους 175 και ψήνουμε μέχρι να δείξει το θερμόμετρο 82 βαθμούς. Δε μας νοιάζει η ώρα αλλά η θερμοκρασία. Θα χρειαστεί περίπου 2 ώρες.



Αποφεύγουμε δια ροπάλου τον πειρασμό ανοίγματος του φούρνου για να χαζέψουμε το δημιούργημά μας όσο μαγειρεύεται.

Όταν πιάσουμε την επιθυμητή θερμοκρασία, βγάζουμε από το φούρνο, αφήνουμε να «ξεκουραστεί» για 20 λεπτά (επειδή συνεχίζει να μαγειρεύεται. Σερβίρουμε και κόβουμε τη γαλοπούλα στο τραπέζι.

[Διαβάσε τη συνταγή και εδώ](#)
