

Συνταγή για φυσικά βαμμένα αυγά



Φέτος βάψτε τα αυγά σας με φυσικό τρόπο για λόγους υγείας, οικολογίας και οικονομίας! Η παρακάτω συνταγή είναι για 6 διαφορετικές χρωματικές παραλλαγές. Με το παντζάρι κόκκινο, με το κόκκινο λάχανο μπλε, με το σπανάκι πράσινο, με τον κουρκουμα κίτρινο και με την πάπρικα πορτοκαλί.

Για βάψιμο:

5 γυάλινα βαζάκια
2 παντζάρια και ξίδι
1/4 κόκκινο λάχανο
1/2 κιλό σπανάκι
2 κουταλιές τουμέρικ (κουρκουμάς)
2 κουταλιές κόκκινο πιπέρι (πάπρικα)
5 ή περισσότερα αυγά
Χάρτινες αβγοθήκες
1 Εφημερίδα

Για διακόσμηση:

Ένα παλιό καλσόν
Φυλλαράκια από φυτά
Λαστιχάκια
Εξωτερικά στρώματα από ξερό κρεμμύδι

Εκτέλεση:

Πρώτα βράζεις τα αυγά για 12 λεπτά σε αλατισμένο νερό και στη συνέχεια τα βάζεις σε κρύο νερό. Απλώνεις την εφημερίδα στο τραπέζι για να μην λερώσεις. Ετοιμάζεις τις 5 διαφορετικές μπογιές και τις βάζεις στα 5 βαζάκια. Δεν γεμίζεις μέχρι πάνω τα βαζάκια για να μην ξεχειλίσουν όταν βάλεις τα αυγά.

Βράζεις τα παντζάρια και τα κόκκινα κοτσάνια για 20 λεπτά σε ένα λίτρο νερό. Λιώνεις το ένα παντζάρι στο μπλέντερ μαζί με ξίδι και το βαθυκόκκινο νερό και στη συνέχεια τα βάζεις στο πρώτο βάζο.

Βράζεις το σπανάκι σε μισό λίτρο νερό για 20 λεπτά, το στραγγίζεις και βάζεις το πράσινο νερό στο δεύτερο βάζο. Μπορείς να πολτοποιήσεις λίγο σπανάκι και να το βάλεις και αυτό στο βάζο για πιο δυνατό χρώμα.

Κόβεις το κόκκινο λάχανο σε κομμάτια, το βράζεις σε μισό λίτρο νερό για 20 λεπτά και βάζεις το μωβ υγρό στο τρίτο βάζο.

Βάζεις στο τέταρτο βάζο 2 κουταλιές κουρκουμά και προσθέτεις βραστό νερό. Ανακατεύεις καλά με ένα κουτάλι. Κάνεις το ίδιο για το πέμπτο βάζο με δύο κουταλιές πάπρικα.

Αφού ανακατέψεις καλά το κάθε βαζάκι, βάζεις από ένα αβγό (ή περισσότερα αβγά) στο καθένα. Αφήνεις τα αβγά να βαφτούν μέσα στα βάζα για τουλάχιστο δύο ώρες. Ιδανικά, το αφήνει μία ολόκληρη νύχτα ή 24 ώρες. Βγάζεις προσεκτικά το κάθε αβγό και το τοποθετείς σε χάρτινες αβγοθήκες για να στεγνώσουν.

Αν θέλεις να δημιουργήσεις όμορφα σχήματα στα αβγά, μπορείς να τα τοποθετήσεις μέσα σε καλτσόν μαζί με φυλλαράκια (πχ μαϊντανού) ή εξωτερικές φλούδες από ξερό κρεμμύδι. Βάζεις τα σχεδιαστικά υλικά στα βραστά αβγά και τα τυλιγεις με το καλτσόν που σφίγγεις με ένα λαστιχάκι. Μετά τα τοποθετείς μέσα στα βαζάκια με τις φυσικές μπογιές και τα αφήνεις να βαφτούν. Όταν τα βγάλεις, αφαιρείς τα καλτσόν και απολαμβάνεις το δημιούργημά σου!

Με τα βραστά πατζάρια, το σπανάκι και το λάχανο μπορείς να φτιάξεις μία υπέροχη σαλάτα. Εναλλακτικά μπορείς τα ανακατέψεις με όσπρια, ρύζι ή πλιγούρι για να δημιουργήσεις ένα θρεπτικό και υγιεινό, νηστίσιμο πιάτο. Το αγαπημένο μου είναι να κόβω το βρασμένο λάχανο σε λεπτές λωρίδες και να το τρώω με μία πλούσια σάλτσα αβοκάντο. Δοκίμασέ το και εσύ!

Live Webinar σε 1 Ωρα

Live Webinar σε 1 Ωρα.. Ξεκινάμε στις 7.

<http://bletsas.gr/webinar>

Φιλιαααα

Ευτυχης

Νηστίσιμο Παντζαρόρυζο

Μία ξεχωριστή νηστίσιμη συνταγή που δεν κοστίζει πολύ και φτιάχνεται εύκολα. Το παντζάρι εκτός από χρώμα δίνει και μια ιδιαίτερη γλυκάδα στο ρύζι. Αυτή συνταγή, αν και απλή μπορεί να αποτελέσει έναν ιδανικό τρόπο για να απολαύσεις το ρύζι, ακόμα και σκέτο. Μπορείς να την σερβίρεις ως συνοδευτικό ή ως κυρίως πιάτο. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις μερικούς ξηρούς καρπούς, να συνοδεύσεις το ρύζι με μια πράσινη σαλάτα και να έχεις ένα υπερ-πλήρες νηστίσιμο γεύμα.



ΥΛΙΚΑ

1 φλ. ρύζι
2 παντζάρια κομμένα σε κύβους
1 σκ. σκόρδο
1 ξερό κρεμμύδι
1 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
3 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις το ρύζι να βράσει σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Κόβεις τα παντζάρια σε μικρούς κύβους και τα ρίχνεις στο ρύζι που βράζει μαζί με λίγο αλάτι. Όταν είναι έτοιμο το ρύζι, το στραγγίζεις μαζί με τα παντζάρια. Στην ίδια κατσαρόλα ρίχνεις ελάχιστο νερό και αχνίζεις το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το ψιλοκομμένο σκόρδο. Τα αχνίζεις για 3 λεπτά σε μέτρια φωτιά και ρίχνεις ξανά μέσα το βρασμένο παντζαρόρυζο. Ανακατεύεις καλά και τα μεταφέρεις σε ένα μπολ. Προσθέτεις ελαιόλαδο, ξύδι, μαϊντανό και πιπέρι. Ανακατεύεις και η σαλάτα σου είναι έτοιμη.

Την Πέμπτη 14 Απριλίου, στις 7 το απόγευμα, άκουσε το ζωντανό Webinar (Διαδικτυακό Σεμινάριο) με θέμα "Νηστεία για Αποτοξίνωση, Ευεξία και Ενέργεια". [Πάτα εδώ](#) και γράψου στο Newsletter της [Ακαδημίας Θετικής Ενέργειας](#) για να λάβεις υπενθύμιση.

The most effective way to do it, is to do it.
~Toni Cade Bambara

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

"All our dreams can come true, if we have the courage to pursue them." ~Walt Disney

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Δώσε στον άνθρωπο ένα ψάρι και θα τον χορτασεις μια φορά. Μαθε του να πιάνει ψάρια, και θα είναι χορτασμενος σε ολη του τη ζωη.

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

Η ζήλια είναι χάσιμο χρόνου. Έχεις ήδη

όλα όσα χρειάζεσαι.

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

**Το να γερνάς είναι καλύτερο από την
εναλλακτική λύση: να πεθαινεις νεός.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

**Μην παρακολουθείς τη ζωή. Βγες
μπροστά και εκμεταλλεύσου την πλήρως
τώρα.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.

**Το μόνο που έχει σημασία τελικά είναι
οτι αγαπήσες.**

Γράψου στο Newsletter για να λαμβάνεις τη Μηλοσοφία της Ημέρας.
