

# Το Αβοκάντο της Σαρακοστής

Το αβοκάντο είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα για την εποχή της νηστείας. Θα μπορούσα να το αποκαλέσω ως το πιο σημαντικό «όπλο» στη μάχη της νηστείας. Μπορείς με αυτό να φτιάξεις πλούσιες κρέμες και σάλτσες που θα σε κάνουν να μην λιμπιστείς πολλές από τις αγαπημένες σου μη νηστίσιμες τροφές. Αν νηστεύεις και δεν έχεις φάει ποτέ αβοκάντο, δεν ξέρεις τι χάνεις και πόσο πιο εύκολη θα γίνει η νηστεία με αυτή την μικρή προσθήκη στη διατροφή σου!



Έχω γνωρίσει πολλούς που νηστεύουν αυστηρά όλη την Σαρακοστή, που όταν ανακαλύπτουν το αβοκάντο νιώθουν σαν να μπαίνουν σε έναν διαφορετικό κόσμο που απλά δεν είχαν υπόψη. Από την άλλη υπάρχουν πολλοί που χάρη στο αβοκάντο νηστεύουν όχι μόνο την εποχή της Σαρακοστής αλλά ολόκληρο το χρόνο. Οι αυστηρά χορτοφάγοι ή vegans χρησιμοποιούν κατά κόρον το αβοκάντο στη διατροφή τους.

## **Λίγα λόγια για το Αβοκάντο**

Το αβοκάντο έχει σχήμα αχλαδιού. Βγαίνει από μεγάλα δέντρα όπως τα πορτοκάλια και η συγκομιδή γίνεται περίπου την ίδια εποχή, δηλαδή τον χειμώνα. Έχει μία φλούδα που μπορεί να είναι κοκκώδες, λαμπερή ή απαλή και δεν τρώγεται. Η φλούδα βγαίνει εύκολα όταν το αβοκάντο ωριμάσει. Το χρώμα του είναι σκούρο πράσινο και σε κάποιες περιπτώσεις μωβίζει ελαφρώς, ανάλογα με την ποικιλία.

## **Πλούσιο σε καλά λιπαρά**

Σε αντίθεση με τα άλλα φρούτα, το αβοκάντο περιέχει πολλά λιπαρά. Μοιάζει διατροφικά πάρα πολύ με την ελιά! Σκεφτείτε μία ελιά σε μεγένθυση με πλούσια βουτυρώδη σάρκα. Είναι γεμάτο μονοακόρεστα ευεργετικά λιπαρά που κάνουν καλό στη καρδιά. Εκτός από τα καλά λιπαρά περιέχει και πολλά μικροθρεπτικά συστατικά όπως το μαγνήσιο και το κάλιο. Τα λιπαρά όμως ανεβάζουν την θερμιδική του αξία για αυτό δεν συνηστάται να τρώγεται σκέτο όπως τρώμε τα άλλα φρούτα. Το ότι όμως είναι πλούσιο θερμιδικά είναι καλό. Σημαίνει ότι με τα χρήματά σου αγοράζεις περισσότερη θρεπτική αξία!



### **Μην το φας ανώριμο**

Όταν αγοράζεις το αβοκάντο μπορεί να είναι σκληρό και άγουρο. Για να φαγωθεί πρέπει να μαλακώσει αφήνοντάς το στον πάγκο της κουζίνας ή μέσα σε χαρτοσακούλα μαζί με μήλο ή μπανάνα. Το αβοκάντο είναι έτοιμο για φάγωμα όταν πιέζεται ελαφρά η σάρκα του και υποχωρεί στο εσωτερικό.

### **Η τιμή του Αβοκάντο**

Στο τέλος του Χειμώνα έχουμε στην Αγορά τα ελληνικά Αβοκάντο Κρήτης που είναι πολύ πιο οικονομικά από τα εισαγόμενα που φτάνουν στην Ελλάδα εποχές που εδώ δεν υπάρχει παραγωγή. Το αβοκάντο την εποχή της Σαρακοστής είναι οικονομική επιλογή, αν υπολογίσουμε την τιμή ανά κιλό σε σχέση με την θρεπτική του αξία. Το αβοκάντο μπορεί να κάνει κάτω από 3 ευρώ στο σούπερ μάρκετ αλλά στην Βαρβάκειο αγορά της Αθήνας το βρίσκεις γύρω στο 1,5 ευρώ και ακόμα πιο φθηνά αν πρόκειται για πολύ ώριμα αβοκάντο. Μη συγκρίνεται τις τιμές με άλλα φρούτα όπως πχ τα μήλα και οι μπανάνες. Το αβοκάντο είναι εντελώς διαφορετικό υλικό όσον αφορά τη συσταση και τα θρεπτικά του στοιχεία. Πιο σωστό είναι να συγκρίνεις την τιμή του με την μαργαρίνη και το βούτυρο. Και εδώ που τα λέμε, σε σχέση με τις φυτικές μαργαρίνες είναι καλύτερη επιλογή αφού πρόκειται για φυσικό φυτικό τρόφιμο που το αγοράζεις στη μορφή που το δημιούργησε η φύση.

### **Το Αβοκάντο στη Νηστεία**

Αν βάλεις το αβοκάντο έξυπνα στην διατροφή σου τη Σαρακοστή, δε θα σου λείψουν ούτε η μαγιονέζα, ούτε το βούτυρο, ούτε το γιαούρτι, ούτε το κρεμμύδες τυρί. Με το αβοκάντο μπορείς μέχρι και να φτιάξεις θρεπτικό dressing σαλάτας για εκείνες τις μέρες της νηστείας που κάποιος δεν τρώνε ούτε λάδι. Τι μπορείς λοιπόν να κάνεις με το αβοκάντο;

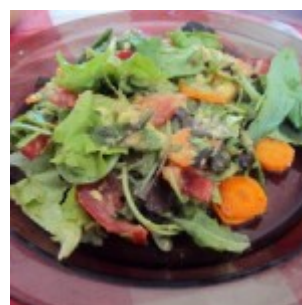
### **Αβοκάντο αντι για μαγιονέζα**

Βάζεις ώριμο αβοκάντο στο μούλτι μαζί με λεμόνι, αλάτι, πιπέρι. Το χτυπάς να γίνει κρέμα. Αν θες προσθέτεις μυρωδικά ή μπαχαρικά. Λάδι δε θέλει. Το αβοκάντο είναι πολύ λιπαρό από μόνο του. Σε αυτή τη κρέμα μπορείς να προσθέσεις ψιλοκομμένο κρεμμύδι, πολύχρωμες πιπериές ή ότι άλλο λαχανικό θέλεις για να το κάνεις πιο πλούσιο. Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις σαν βάση για νηστίσιμο τζατζίκι με σκόρδο, άνηθο και αγγούρι. Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις σαν βάση για ρωσική σαλάτα. Μπορείς μαζί με κέτσαπ να φτιάξεις σάλτσα για σαλάτα του σεφ.



### **Αβοκάντο για αλάδωτη σαλάτα.**

Στην παραπάνω κρέμα μπορείς να προσθέσεις λίγο νερό μαζί με λίγο ακόμα χυμό λεμονιού ή ξύδι, και να κάνεις ένα υπέροχο υγρό dressing για σαλάτα. Την πυκνότητα την καθορίζεις εσύ ανάλογα με το πόσο νερό θα βάλεις. Το καλό με το αβοκάντο είναι ότι μπορεί να ανακατευτεί με νερό χωρίς να «κόψει». Μία τέτοια συνταγή θα βρεις στο [bletsas.gr](http://bletsas.gr)



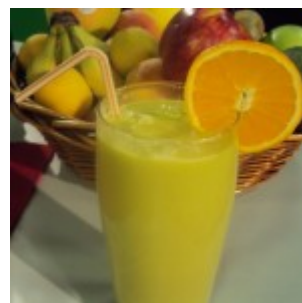
### **Αβοκάντο σε νηστίσιμα γλυκά**

Με το αβοκάντο μπορείς να φτιάξεις υγιεινά και νηστίσιμα μπισκότα, κεικ, κρέμες σοκολάτας και παγωτά. Το πιο εύκολο επιδόρπιο που μπορείς να φτιάξεις είναι κρέμα σοκολάτα. Βάζεις 1 ώριμο αβοκάντο με 1 κουταλιά μαύρο κακάο και 1 κουταλιά μέλι στο μούλτι και χτυπάς. Δοκιμάζεις και αν το θες πιο γλυκό βάζεις κι άλλο μέλι. Γιαμ γιαμ!!



### **Αβοκάντο σε Smoothies**

Τα Smoothies έχουν μέσα γάλα ή γιαούρτι και έτσι δεν αποτελούν νηστίσιμες επιλογές. Μπορείς όμως να φτιάξεις φανταστικά θρεπτικά και πλούσια smoothie χωρίς γαλακτοκομικά χρησιμοποιώντας ώριμο αβοκάντο. Ανακάτεψε στο μπλέντερ τη σάρκα του αβοκάντο με χυμό και φρούτα για να αποκτήσεις την υφή που επιθυμείς. Σε μερικούς αρέσουν να πηχτά smoothies που μπλοκάρουν τα καλαμάκια. Με το αβοκάντο μπορείς να το πετύχεις αυτό. Αν θες απο την άλλη κάτι πιο ρευστό, βάλε περισσότερο χυμό!



Αν θες να διαβάσεις περισσότερες πληροφορίες, να δεις βίντεο και να βρεις συνταγές για αβοκάντο μπες στο site [avocados.gr](http://avocados.gr) ή στο [avocado-diet.com](http://avocado-diet.com) Πολλά πράγματα εκεί είναι στα Αγγλικά αλλά υπάρχει ολόκληρη ενότητα με κείμενα στα Ελληνικά. Καλό ψάξιμο!

# The Avocado Diet

World's Most Nutritious Fruit...

by FT Bletsas



## Λατρεύω το Αβοκάντο! Εσείς;



Υπάρχουν πάρα πολύ καλοί λόγοι για να κάνετε το αβοκάντο μέρος της δίαιτας σας. Το αβοκάντο δεν είναι επεξεργασμένο. Είναι ένα απόλυτα φυσικό φρούτο γεμάτο θρεπτικά συστατικά. Τρώγοντας ένα αβοκάντο την ημέρα αυτομάτως σημαίνει ότι τρως λιγότερο junkfood και αυτό θα σου προσφέρει πολύ σημαντικά υγιεινά ωφέληματα τα οποία θα σε βοηθήσουν να φαίνεσαι και να νοιώθεις καλύτερα από πολλές απόψεις.

Αν έχετε παρατηρήσει τις συνταγές στο προσωπικό μου blog, μπορείτε να καταλάβετε πως είμαι λάτρης του Αβοκάντο. Θα μπορούσα να πω πως είναι το αγαπημένο μου συστατικό και τρόφιμο.

Για να εκφράσω την αγάπη μου προς το αβοκάντο και να απαντήσω τις περισσότερες απορίες που έχει πολύς κόσμος σχετικά με το αν το αβοκάντο είναι φρούτο ή λαχανικό, πόσες θερμίδες έχει τι θρεπτικά συστατικά περιέχει, αν παχαίνει ή όχι, πως μπορεί κάποιος να το φάει, τι συνταγές μπορεί να φτιάξει αλλά και πάρα πολλά άλλα χρήσιμα πράγματα σχετικά με αυτή την υπερτροφή, δημιούργησα το [avocado-diet.com](http://avocado-diet.com). Ένα site αποκλειστικά αφιερωμένο στο Αβοκάντο. Το site είναι στα Αγγλικά επειδή οι περισσότεροι επισκέπτες είναι από το εξωτερικό. Υπάρχει όμως μία ενότητα με αρκετά άρθρα στα ελληνικά. Ρίξτε μία ματιά!

## Φρούτα και Λαχανικά

Δεν νομίζω ότι υπάρχει κανείς που να μη συμφωνεί με την άποψη ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μας ωφελούν και μάλιστα πολύ, ενώ οι περισσότεροι γνωρίζουμε καλά ό,τι περιέχουν πολλά συστατικά – βιταμίνες, άλατα, πρωτεΐνες, αμινοξέα, ένζυμα, υδατάνθρακες, λιπαρά οξέα – που τα έχει απόλυτη ανάγκη το ανθρώπινο σώμα. Το νερό που περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά μεταφέρει όλες αυτές τις θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα του σώματος μας και, ταυτόχρονα, παρασύρει τις τοξικές ουσίες. Όταν τα τρώμε λοιπόν, είναι σαν να πίνουμε ? κατά κάποιο τρόπο ? και αρκετό νερό.



Φαντάζομαι ότι όλοι έχουμε ακούσει πως πρέπει να τρώμε 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα. Δεν πρόκειται για υπερβολή! Αντίθετα, πιστεύω πως είναι λίγα, ειδικά όταν ζούμε σε μία μεσογειακή χώρα στην οποία αφθονούν. Αν δεν σε έχω πείσει ότι αυτό και μπορεί και πρέπει να το καθιερώσουμε όλοι, ελπίζω ότι θα σε πείσουν οι σύντομες οδηγίες που ακολουθούν και περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο μπορείς να βάλεις, στις καθημερινές σας συνήθειες και στο στομάχι σου, 5 φρούτα και 5 λαχανικά τη μέρα. Διάλεξε 3 από αυτές τις συνήθειες και ξεκίνα σήμερα!

10 τρόποι για να βάλεις φρούτα και λαχανικά στην διατροφή σου:

**1. Χυμός για αρχή.** Πιες απαραίτητως έναν χυμό πριν από το πρωινό: Μία πορτοκαλαδίτσα, ένα smoothie μπανάνας ή ότι άλλο τραβάει η δίψα σου. Σου δίνει άμεση ενέργεια για να ξυπνήσεις και να ξεκινήσεις την μέρα σου.

**2. Φρούτα στο πρωινό.** Πρόσθεσε φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα στο πρωινό σου: Σταφίδες, Μπανάνα τσιπς, Παπάγια, αποξηραμένα βερίκοκα, χουρμάδες και δαμάσκηνα, μέσα στο δικό σου μίξ δημητριακών ή φυσική φρουτομαρμελάδα στο ψωμί.

**3. φρουτο για κολατσιό.** Κουβάλα μαζί σου φρούτα για να τρως ανάμεσα στα γεύματα. Μπανάνες ή μανταρίνια για δεκατιανό. Κουβαλιούνται εύκολα, δε θέλουν πλύσιμο και είναι, ειδικά η μπανάνα που θεωρείται ο βασιλιάς των σνακ, χορταστικά και θρεπτικά.

**4. Φρουτοσνακ για απογευματινό.** Αξίζει να συμπεριλάβεις φρέσκα φρούτα στο απογευματινό σου: Φράουλες, βατόμουρα ή τριμμένο μήλο στο σκέτο γιαούρτι ή μαζί με ανάλατους ξηρούς καρπούς. Μπορείς επίσης να φτιάξεις μία φρουτοσαλάτα ή και «φρουτοσουβλάκια».

**5. Φρούτο αντί για γλυκό ή φρουτογλυκό.** Αν και το φρούτο είναι καλό να τα τρώς με άδειο στομάχι, είναι προτιμότερο να φας ένα φρουτάκι για επιδόρπιο αντί για προφιτερόλ ή άλλο παχυντικό γλυκό. Αν θες γλυκό προτίμησε κάποιο που περιέχει φρούτα όπως αχλαδόπιτα, μήλο ψητό, κεικ καρότου, μπανάνα φλαμπέ ή φρουτοζελέ.

**6. Σαλάτα με κάθε γεύμα.** Ξεκίνα κάθε γεύμα σου με μία φρέσκια σαλάτα εποχής. Τα ένζυμα, οι βιταμίνες και οι φυτικές ίνες βοηθάνε την χώνεψη του φαγητού και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

**7. Σαλατογεύμα.** Δοκίμασε να φτιάξεις μια μεγάλη χορταστική σαλάτα, που από μόνη της, είναι ένα πλήρες γεύμα. Με πολλές πρασιάδες, πολύχρωμα λαχανικά και κάτι από τα παρακάτω: όσπρια, ζυμαρικά, ψάρι, κοτόπουλο, αβγό, ξηρούς καρπούς ή ότι άλλο επιθυμείς.

**8. Φαγητό λαχανικών.** Να επιδιώκεις να τρως τακτικά κάποιο φαγητό με λαχανικά, όπως γεμιστά, χορτόπιτα, τουρλού και σούπες με λαχανικά.

**9. Γαρνιτούρα λαχανικά.** Συνόδεψε κάθε φαγητό με το αγαπημένο σου λαχανικό: Μπροκολάκι, φασολάκι, Κολοκυθάκι, ψητή γλυκοπατάτα ή αληθινό πουρές πατάτας.

**10. Λαχανικά στη συνταγή.** Πρόσθεσε λαχανικά σε κάθε συνταγή που μαγειρεύεις: Καρότα στη φασολάδα, πιπεριές στην σάλτσα,μανιτάρια στην πίτσα και ότι άλλο.

---