

Σούπα Μπρόκολο

Ότι και αν πούμε για τις διατροφικές αρετές του μπρόκολο θα είναι λίγο. Το μπρόκολο είναι ένας διατροφικός σούπερσταν! Υπάρχουν άπειροι τρόποι για να απολαύσεις το μπρόκολο αλλά πιστεύω πως αυτή η εύκολη σούπα είναι ότι πρέπει για όσους δεν πολυσυμπαθούν το μπρόκολο και κυρίως την υφή του. Αυτός είναι ένας πανέξυπνος τρόπος να φάνε μπρόκολο ακόμα και τα παιδιά. Βάζοντας λιγότερο νερό και κάνοντας τη σούπα πιο πηχτή μπορεί να αποτελέσει μία νόστιμη και υγιεινή σάλτσα για μακαρόνια!



- 1 κιλό μπρόκολο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές κουκουνάρι

Κόβεις το μπρόκολο σε κομμάτια και το βάζεις μαζί με 2 ποτήρια νερό σε μια κατσαρόλα. Βάζεις να βράσει και το κοτσάνι αφότου το καθαρίζεις λίγο. Καθαρίζεις και κόβεις το κρεμμύδι στα 4. Το ρίχνεις και αυτό στην κατσαρόλα μαζί με 1 κουταλάκι αλάτι. Καθαρίζεις και προσθέτεις στην κατσαρόλα και τις 2 σκελίδες σκόρδο. Κλείνεις το καπάκι και βράζεις για 6 λεπτά. βγάζεις το μπρόκολο από την κατσαρόλα και το βάζεις μέσα σε κρύο νερό για να σταματήσει το μαγείρεμα. Το ζεστό νερό στο οποίο έβρασες το μπρόκολο το κρατάς και το βάζεις μέσα στο μπλέντερ μαζί με το βρασμένο μπρόκολο, το βρασμένο σκόρδο και το βρασμένο κρεμμύδι. Προσθέτεις το χυμό από 1 λεμόνι, το ελαιόλαδο, 1 χούφτα φρέσκο πλυμένο άνηθο και 1 κουταλιά κουκουνάρι. Χτυπάς να γίνουν κρέμα και σερβίρεις πασπαλίζοντας με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και στολίζοντας το μπολ με λίγους κουκουναρόσπορους.

Tip Μαγειρικής Οικονομίας: Αντί για κουκουνάρι που είναι πανάκριβα μπορείς να χρησιμοποιήσεις φιστίκια κάσιους ή αμύγδαλα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο soupa.gr

Μπανάνα: Η Βασίλισσα των Σνακ



Η μπανάνα είναι η βασίλισσα των σνακ. Κουβαλιέται εύκολα, δε θέλει πλήσιμο, μπορεί να φαγωθεί οποιαδήποτε στιγμή και είναι χορταστική. Οι μπανάνες όμως έχουν και άλλα πολλά θετικά. Δυστυχώς στην Ελλάδα έχουμε πάρα πολύ μικρή παραγωγή αλλά όσοι έχουν φάει εκείνες τις υπεροχές μικρές βιολογικές μπανανίτσες Κρήτης λογικά συμφωνούν ότι πρόκειται για εντελώς διαφορετικό φρούτο. Ακόμα όμως και αν είναι εισαγωγής, οι μπανάνες σε γενικές γραμμές είναι οικονομικές και έχουν πολλά οφέλη για την υγεία μας.

Οι Μπανάνες περιέχουν τρία **φυσικά σάκχαρα** - σακχαρόζη, φρουκτόζη και γλυκόζη σε συνδυασμό με ίνες. Μια μπανάνα δίνει ια άμεση, διαρκή και ουσιαστική ώθηση ενέργειας.

Η έρευνα έχει αποδείξει ότι δύο μπανάνες παρέχουν αρκετή ενέργεια για μια επίπονη 90λεπτη προπόνηση. Δεν αποτελεί έκπληξη που η ?πανάνα είναι το νούμερο ένα φρούτο σε κορυφαίους αθλητές του κόσμου.

Αλλά η **ενέργεια** δεν είναι ο μόνος τρόπος που μια μπανάνα μπορεί να μας βοηθήσει να κρατιόμαστε σε καλή κατάσταση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να ξεπεραστούν ή αποτραπούν ένας σημαντικός αριθμός ασθενειών και καταστάσεων, καθιστώντας την αναγκαία στην καθημερινή διατροφή μας.

Κατάθλιψη: Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που ανέλαβε η MIND μεταξύ των ανθρώπων που πάσχουν από κατάθλιψη, πολλοί από αυτούς αισθάνονται πολύ καλύτερα αφού φάνε μια μπανάνα. Αυτό συμβαίνει επειδή μπανάνες περιέχουν τρυπτοφάνη, ένα είδος πρωτεΐνης που το σώμα μετατρέπει σε σεροτονίνη, γνωστή για να σας κάνει να χαλαρώσετε, να βελτιωθεί τη διάθεση σας και γενικά σας κάνει να αισθανθείτε πιο ευτυχισμένοι.

PMS (Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο): Ξεχάστε τα χάπια - φάτε μια μπανάνα. Η βιταμίνη B6 που περιέχει ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, η οποία μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας.

Αναιμία: Υψηλή σε σίδηρο, η μπανάνας μπορεί να τονώσει την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και έτσι βοηθά σε περιπτώσεις αναιμίας.

Αρτηριακή πίεση: Αυτό το μοναδικό τροπικό φρούτο έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, καθιστώντας το ιδανικό να χτυπήσει την αρτηριακή πίεση. Έτσι, η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων έχει επιτρέψει στον κλάδο της

μπανάνας να κάνει επίσημες ανακοινώσεις για την ικανότητα της μπανάνας να μειώσει τον κίνδυνο της αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Εγκεφαλική δύναμη: 200 μαθητές σε ένα Twickenham (Middlesex) σχολείο (Αγγλία), βοηθηθήκαν στις εξετάσεις τους, αυτό το έτος, με την κατανάλωση μπανάνας στο πρωινό, το διάλειμμα και γεύμα σε μια προσπάθεια να ενισχύσουν τη δύναμη εγκεφάλου τους. Η έρευνα έχει δείξει ότι το κάλιο στα φρούτα μπορεί να βοηθήσει στη μάθηση, καθιστώντας τους μαθητές πιο προσεκτικούς.

Δυσκοιλιότητα: Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, συμπεριλαμβάνοντας τις μπανάνες στη διατροφή μπορεί να μοηθήσουν την αποκατάσταση της φυσιολογικής δράσης του εντέρου, βοηθώντας να ξεπεραστεί το πρόβλημα χωρίς την προσφυγή σε καθαρτικά.

Hangover: Ένας από τους ταχύτερους τρόπους για τη θεραπεία του Hangover είναι να γίνει ένα milkshake μπανάνα με μέλι. Η μπανάνα ηρεμεί το στομάχι και, με τη βοήθεια του μελιού, αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το καταπραΰνει το γάλα και ενυδατώνεται εκ νέου το σύστημά σας.

Καούρα: Οι μπανάνες έχουν μια φυσική επίδραση αντιόξινου στο σώμα. Έτσι εάν πάσχετε από καούρα, δοκιμάστε να φάτε μια μπανάνα για ανακούφιση.

Πρωινή αδιαθεσία: Τρώγοντας μπανάνες μεταξύ των γευμάτων βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και να αποφευχθεί η πρωινή αδιαθεσία

Τσιμπήματα κουνουπιών: Πριν φθάσετε να βάλετε κρέμα για τα έντομα, δοκιμάστε να τρίψετε την προσμεμλημένη περιοχή με το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι εκπληκτικά επιτυχής στη μείωση του πρηξίματος και του ερεθισμού.

Νεύρα: Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που βοηθούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος.

Πίεση και στην εργασία: Σπουδαστές στο Ινστιτούτο Ψυχολογίας στην Αυστρία, που βρεθήκαν υπό πίεση στην εργασία οδηγήθηκαν να καταβροχθίζουν με άνεση τροφές όπως η σοκολάτα και τα τσιπς. Κοιτάζοντας 5.000 ασθενείς νοσοκομείου, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πιο παχύσαρκοι είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι σε θέσεις εργασίας υψηλής πίεσης. Η έκθεση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, για την αποφυγή του πανικού που προκαλεί έντονη επιθυμία για τροφές, πρέπει να ελέγχουμε τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα μας, απολαμβάνοντας πλούσια σε υδατάνθρακες τρόφιμα κάθε δύο ώρες για να κρατηθούν τα επίπεδα σταθερά

Έλκη: Η μπανάνα χρησιμοποιείται ως διαιτητικό τρόφιμο από εντερικές διαταραχές εξαιτίας της μαλακής υφής και απαλότητας της. Είναι το μόνο ωμό φρούτο που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς άγχος στις περισσότερες περιπτώσεις. Εξουδετερώνει επίσης την υπερβολική οξύτητα και μειώνει τον ερεθισμό με επικάλυψη των βλεννογόνου του στομαχιού.

Έλεγχος της θερμοκρασίας: Πολλοί άλλοι πολιτισμοί βλέπουν τις μπανάνες ως “κρύα” φρούτα που μπορεί να μειώσουν τόσο τη σωματική και συναισθηματική θερμοκρασία των εγκύων γυναικών. Στην Ταϊλάνδη, παραδείγματος χάριν, οι έγκυες γυναίκες τρώνε μπανάνες για να εξασφαλίσουν ότι το μωρό τους θα γεννηθεί με μια δροσερή θερμοκρασία.

Εποχιακή συναισθηματική αναταραχή (SAD): Οι μπανάνες μπορούν να βοηθήσουν τους

πάσχοντες από SAD επειδή περιέχουν τον φυσικό ενισχυτή διάθεσης tryptophan.

Κάπνισμα και Χρήση Καπνού: Οι μπανάνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους που προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Οι Β6 και Β12 που περιέχουν, καθώς και το κάλιο και το μαγνήσιο που βρεθήκαν σε αυτές, βοηθούν το σώμα να ανακάμψει από τις επιπτώσεις της αποχής από τη νικοτίνη.

Άγχος: Το κάλιο είναι ένα ζωτικής σημασίας ορυκτό, το οποίο βοηθά στην ομαλοποίηση του καρδιακού παλμού, στέλνει οξυγόνο στον εγκέφαλο και ρυθμίζει το υδατικό ισοζύγιο του οργανισμού μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι, ο μεταβολικός ρυθμός μας αυξάνεται, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα καλίου μας. Αυτοί μπορούν να εξισορροπούνται με τη βοήθεια ενός σνακ μπανάνας υψηλού καλίου.

Εγκεφαλικά επεισόδια: Σύμφωνα με την έρευνα στους New England Journal of Medicine, τρώγοντας μπανάνες ως μέρος μιας τακτικής δίαιτας μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικά επεισόδια κατά τουλάχιστον 40%!

Κρεατοελιές: Οι πρόθυμοι για φυσικές εναλλακτικές λύσεις ορκίζονται ότι αν θέλετε για να εξοντώσετε ένα κονδύλωμα, πάρτε ένα κομμάτι φλούδας μπανάνας και τοποθετήστε το στο κρεατοελιά, με την κίτρινη πλευρά. Προσεκτικά κρατήστε τη φλούδα στη θέση αυτή με λευκοπλάστη ή χειρουργική ταινία!

Έτσι, μια μπανάνα είναι πραγματικά μια φυσική θεραπεία για πολλά δεινά. Όταν τη συγκρίνετε με ένα μήλο, έχει τέσσερις φορές περισσότερη πρωτεΐνη, δύο φορές περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, τρεις φορές φώσφορο, πέντε φορές περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και σίδηρο, και δύο φορές τις άλλες βιταμίνες και μέταλλα. Είναι επίσης πλούσια σε κάλιο και είναι ένα από τα μεγαλύτερης αξίας τρόφιμα. Εκτός λοιπόν από το καθημερινό μας μηλαράκι αξίζει να τρώμε και μία μπανάνα την ημέρα. “Ένα μήλο και μια μπανάνα την ημέρα το γιατρό τον κάνουν πέρα!”

Υ.Γ: Οι μπανάνες πρέπει να είναι ο λόγος που οι πίθηκοι είναι τόσο χαρούμενοι όλη την ώρα! Θα προσθέσω επίσης έναν εδώ· Θέλουν γρήγορη λάμψη στα παπούτσια μας; Πάρτε το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας, και τρίψτε το απευθείας στο παπούτσια γυαλίστε με στεγνό πανί.

Υ.Γ.2: Και μία συμβουλή: Ποτέ, μη βάλετε τη μπανάνα σας στο ψυγείο! Μαυρίζουν χωρίς να ωριμάζουν και έτσι όχι μόνο δεν έχουν ωραία γεύση αλλά γίνονται και δύσπεπτες.

[Τα Γεμιστά της Γιαγιάς](#)

Υπάρχουν πολλοί που ήταν στην παράσταση την περασμένη παρασκευή και μου ζητάνε τη συνταγή της Γιαγιάς για τα γεμιστά με πλιγούρι. Θα την βρείτε στο Μουσικομαγειρικό site foodmusic.gr

[Πατήστε εδώ](#)



Μακαρονοσαλάτα με ψάρι

Μία απλή καλοκαιρινή μακαρονάδα για κάθε στιγμή. Αντί για τόνο μπορείτε να βάλετε στη συνταγή οτιδήποτε ψάρι ψαχνό. Σας έχει περισσέψει ψάρι ψητό από το μεσημέρι; Φτιάξτε αυτή τη σαλάτα για βραδυνό ή για την άλλη μέρα. Αν δε βρείτε τα συγκεκριμένα ζυμαρικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πένες.



- 1 πακέτο μικρά καμπλωτά μακαρόνια με τρύπα
- 1 ματσάκι φράσκια ρόκα
- 2 μέτριες ντομάτες
- 1/2 κονσέρβα βρασμένο καλαμπόκι
- 1 κονσέρβα τόνο σε νερό
- Αλάτι, πιπέρι, Ελαιόλαδο

Βράζεις τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Τα στραγγίζεις τα βάζεις σε ένα μπολ. Στραγγίζεις και ξεπλένεις τον τόνο και τον ρίχνεις μέσα στα μακαρόνια. Κάνεις το ίδιο με το καλαμπόκι. Στη συνέχεια κόβεις τις ντομάτες σε μικρά κομμάτια και τις προσθέτεις μέσα στο μπολ μαζί με τη ρόκα την οποία έχεις πλύνει και στραγγίξει καλά. Προσθέτεις

5 κουταλιές ελαιόλαδο, ανακατεύεις και σερβίρεις πασπαλίζοντας με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο <http://salata.gr>

Σου αρέσουν τα Φρούτα;



Τα φρούτα είναι τα γλειφιτζούρια της Φύσης. Εκτός από δροσερά και νόστιμα είναι και ευεργετικά καθώς περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, φυτικές ίνες και ένζυμα. Τα φρούτα όμως έχουν και την αρνητική τους πλευρά. Σε αυτό το άρθρο θα διαβάσεις ποια είναι τα βασικά προβλήματα με την κατανάλωση φρούτων και πως μπορείς με 5 απλές συμβουλές να απολαύσεις τα αγαπημένα σου φρούτα χωρίς αρνητικές επιπτώσεις.

Πρόβλημα: Χημικά και φυτοφάρμακα

Το μεγάλο πρόβλημα με τα φρούτα είναι τα χημικά και φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται στις μεγάλες βιομηχανοποιημένες καλλιέργειες. Όλες αυτές οι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται έχουν κατηγορηθεί για αναρίθμητες βλάβες στην υγεία μας. Κάποια φρούτα όπως τα ροδάκινα, τα σταφύλια και τα αχλάδια θέλουν ιδιαίτερη τεχνίτη υποστήριξη στην παραγωγή για είναι πετυχημένη η σοδειά.

Λύση: Βιολογικά και καθαρά

Για να μειώσουμε την επαφή μας με χημικά και φυτοφάρμακα, πρέπει με κάθε τρόπο να αναζητήσουμε και να επιλέξουμε την καλύτερη ποιότητα φρούτων που μπορούμε. Τα βιολογικά είναι μία λύση αλλά είναι ακριβά και τα περισσότερα εισαγόμενα, δηλαδή καταστροφικά για την εθνική

μας οικονομία. Η καλύτερη λύση είναι να αγοράζουμε φρούτα σε λαϊκές βιολογικών και απευθείας από παραγωγούς που εμπιστευόμαστε. Από εκεί και πέρα οφείλουμε να τα πλένουμε καλά και να τα καθαρίζουμε. Αν θέλουμε να φάμε κάτι με τη φλούδα ας είναι βιολογικό.

Πρόβλημα: Σαπίζουν στο στομάχι

Τα φρούτα χρειάζεται να μεταβολιστούν αμέσως. Αν τα φάμε μετά το φαγητό και ανακατευτούν με άλλες τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες και λιπαρά, αναγκάζονται να μείνουν στο στομάχι για ώρες. Επειδή στο στομάχι κάνει ζέστη, τα φρούτα παθαίνουν αλκοολική ζύμωση, όπως ακριβώς συμβαίνει με σταφύλια που γίνονται κρασί. Για το λόγο αυτό μπορεί να νιώσεις μία ελαφρά μέθη αν φας πολλά φρούτα μετά το φαγητό.

Λύση: Φρούτα με άδειο στομάχι

Τα φρούτα πρέπει να τρώγονται με άδειο στομάχι, ώστε να μπορούν να μεταβολιστούν αμέσως και να μη μένουν στο στομάχι για πολύ ώρα. Παράλληλα είναι προτιμότερο να τρώμε τα φρούτα μόνα τους. Για παράδειγμα μπορείς να φας ένα φρούτο για σνακ ανάμεσα στα γεύματα ή μία φρουτοσαλάτα για πρωινό. Αν θες με το γεύμα σου να πεις ένα φρέσκο χυμό καλύτερα να τον πεις λίγη ώρα πριν το φαγητό, σαν ορεκτικό. Θα χωνευτεί γρήγορα και θα ρυθμίσει την όρεξή σου.

Πρόβλημα: Όξινα κατάλοιπα

Τα φρούτα περιέχουν απλά ζάχαρα με τη μορφή φρουκτόζης. Η φρουκτόζη είναι μονοσακχαρίτης όπως η γλυκόζη και μεταβολίζεται αμέσως από τον οργανισμό, αφήνοντας όξινα κατάλοιπα. Αν φάμε πολλά φρούτα, εκτός από τις πολλές θερμίδες που θα πάρουμε θα προκαλέσουμε τη δημιουργία όξινου περιβάλλοντος στο στομάχι και το αίμα. Αυτά δεν είναι καλά νέα για τον οργανισμό που έτσι και αλλιώς λόγω του σύγχρονου τρόπου διατροφής, της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας και του έντονου στρες βρίσκεται συνεχώς σε μία όξινη και ιδιαίτερα τοξική κατάσταση. Το όξινο περιβάλλον στον οργανισμό και η έλλειψη αλκαλικών τροφών από τη διατροφή μας ευθύνονται για πολλές από τις σύγχρονες ασθένειες.

Λύση: Φρούτα με πρασινάδες

Ένας τρόπος για να εξισορροπήσεις την οξύτητα που δημιουργείται από τα ζάχαρα των φρούτων είναι να τα συνοδέψεις με κάτι πολύ αλκαλικό, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Μπορείς στη φρουτοσαλάτα να βάλεις ψιλοκομμένο μαϊντανό, στον φρουτοχυμό που θα φτιάξεις στο μπλέντερ να προσθέσεις φρέσκο σπανάκι ή απλά να συνοδέψεις το φρούτο σου με μερικά τρυφερά μαρουλόφυλλα. Πολλές από τις φρουτοσυνταγές που προσωπικά προτιμώ βασίζονται σε αυτή τη λογική εξισορρόπησης του Ph.

Πρόβλημα: Τα φρούτα παχίνουν

Αν φάμε πολλά φρούτα και αν η ενέργεια που μας δίνουν δεν καταναλωθεί άμεσα, θα γίνει λίπος. Φρούτα όπως τα σταφύλια, τα κεράσια και οι ώριμες μπανάνες είναι πολύ γλυκά, κάτι που τα κάνει αρκετά πλούσια σε θερμίδες. Το καλό με τα φρούτα είναι ότι επειδή περιέχουν φυτικές ίνες δε μπορούμε να φάμε και πάρα πολλά. Κάποια όμως φρούτα και κυρίως οι φρουτοχυμοί που δεν έχουν φυτικές ίνες χρειάζονται προσοχή επειδή είναι εύκολο να το παρακάνουμε.

Λύση: Με μέτρο

Τα φρούτα, όπως και όλα τα πράγματα στη ζωή θέλουν μέτρο. Πρέπει να τρώμε λίγα και καλά. Μερικές ενδεικτικές μερίδες είναι: 1 μπανάνα, 2 μικρά μήλα, 3 βερίκοκα, 1 κούπα σταφύλια και ένα μπολάκι κεράσια. Ιδιαίτερη προσοχή θέλουν τα σταφύλια χωρίς κουκούτσια επειδή είναι εύκολο να

φας πολλά χωρίς να το καταλάβεις. Όταν πίνουμε φρουτοχυμό να επιλέγουμε φυσικό, χωρίς ζάχαρη και να μην πίνουμε περισσότερο από ένα ποτήρι. Αν διψάμε πολύ καλύτερα να πιούμε σκέτο νερό.

Πρόβλημα: Τερηδόνα

Τα πολύ γλυκά φρούτα περιέχουν ζάχαρα που γίνονται οξέα και προκαλούν τερηδόνα. Τα σταφύλια είναι ένα πρόβλημα επειδή η φλούδα τους μπαίνει ανάμεσα στα δόντια ενώ οι μπανάνες λόγω υφής αφήνουν πολλά υπολείμματα ανάμεσα στα δόντια. Τα εσπεριδοειδή όπως το πορτοκάλι και το γκρέιπφρουτ είναι επίσης επιβαρυντικά για το σμάλτο των δοντιών λόγω της οξύτητάς τους.

Λύση: Πλύσιμο και ξέπλυμα

Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να πλένουμε τα δόντια μας αφότου φάμε φρούτα και να χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα για να καθαρίζουμε τις φλούδες που έχουν μπει ανάμεσα στα δόντια. Είναι επίσης καλό να πίνουμε τους χυμούς με καλαμάκι και να ξεπλένουμε το στόμα μας πίνοντας νερό αφότου φάμε φρούτο ή πιούμε χυμό.

Κλείνοντας, χρειάζεται να θυμόμαστε το εξής: Αν και τα φρούτα αποτελούν μία πολύ υγιεινή, φυσική τροφή, χρειάζεται να ακολουθήσουμε τους παραπάνω κανόνες για να μην έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Να επιλέγουμε καθαρά και βιολογικά φρούτα, να τα τρώμε σκέτα και με άδειο στομάχι, να τα συνοδεύουμε με πρασινάδες, να τα τρώμε με μέτρο και αφότου τα φάμε, να πλένουμε τα δόντια μας.

Αν θες να λαμβάνεις ενδιαφέροντα διατροφικά tips και νόστιμες, απλές υγιεινές συνταγές, γράψου στο Newsletter βάζοντας όνομα και email στη φόρμα πάνω δεξιά.

Φιλιά πολλά!

Ευτύχης

Photo by Flickr user [Elenas_Pantry](#) under the [Creative Commons](#)

[Γεμιστά με τόνο](#)



Αυτή είναι μία πολύ νόστιμη παραλλαγή γεμιστής ντομάτας με τόνο και πλιγούρι. Αποτελεί εξαιρετικό ελαφρύ γεύμα για το καλοκαίρι ή νόστιμο ορεκτικό σε μπουφέ.

6 σφιχτές Ντομάτες
1 φλιτζάνι Πλιγούρι
2 κονσέρβες τόνο σε νερό
1 πιπεριά κέρατο
2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνηθο
1 κουταλιά ψιλοκομμένο μάραθο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
4 κουταλιές ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

Μουλιάζεις το πλιγούρι σε ένα μπολ για 2-3 ώρες. Κόβεις ένα καπάκι από την πάνω μεριά της κάθε ντομάτας και αδειάζεις το εσωτερικό με ένα κουτάλι. Προσέχεις να μη αφαιρέσεις τη σάρκα της ντομάτας που είναι γύρω από τη φλούδα για να μην τρυπήσει. Ρίχνεις ελάχιστο αλάτι στο εσωτερικό κάθε ντομάτας και τις ακουμπάς για λίγο ανάποδα. Στραγγίζεις το πλιγούρι και το τοποθετείς σε ένα μπολ. Στραγγίζεις τον τόνο, τον ξεπλένεις και τον βάζεις μέσα στο πλιγούρι. Προσθέτεις τον άνηθο, το μάραθο, την πιπεριά ψιλοκομμένη και τα λευκά μέρη από τα κρεμμυδάκια κομμένα σε πολύ λεπτές ροδελίτσες. Προσθέτεις 4 κουταλιές ελαιόλαδο, λίγο πιπέρι και ελάχιστο αλάτι. Γεμίζεις τις ντομάτες με τη γέμιση αφήνοντας λίγο κενό. Προσθέτεις από 4 κουταλιές νερό σε κάθε γεμιστή ντομάτα και καπακώνεις με τα καπάκια που έχεις κρατήσει. Ψήνεις για 25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Σερβίρεις και πασπαλίζεις με λίγο πιπέρι, ενώ αν θες, προσθέτεις και από μισή κουταλιά ωμό ελαιόλαδο σε κάθε γεμιστή ντομάτα.

Αν θες συμβουλές για τέλεια Γεμιστά και πολλές εναλλακτικές συνταγές γεμιστών για κάθε γούστο μπες στο gemista.gr

Σαλάτα με κρέμα Αβοκάντο



Το αβοκάντο είναι ένα από τα αγαπημένα μου υλικά που τρώω σχεδόν καθημερινά. Η ελληνική παραγωγή κυρίως στην Κρήτη είναι στα φόρτε της αυτήν την εποχή και έτσι βρίσκουμε στην αγορά υπέροχα ελληνικά αβοκάντο σε πολύ καλή τιμή. Το αβοκάντο είναι ένα σούπερ θρεπτικό και υγιεινό φρούτο που αποκαλείται και “φυτικό βούτυρο” επειδή έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά. Αυτό κάνει πολλούς να πιστεύουν πως είναι παχυντικό, η αλήθεια όμως είναι πως πρόκειται για ευεργετικά λιπαρά που καίγονται εύκολα και ενεργοποιούν το μεταβολισμό. Ένα μικρό αβοκάντο έχει περίπου τις ίδιες θερμίδες με μία κουταλιά ελαιόλαδο ενώ περιέχει και μία σημαντική ποσότητα πρωτεϊνών. Το μυστικό είναι να μην το φας σε κομμάτια που προσθέτεις στη σαλάτα βάζοντας και επιπλέον λάδι, αλλά να το κάνεις κρέμα και να το χρησιμοποιήσεις σαν υποκατάσταστο για λάδι. Αυτή η συνταγή ακολουθεί αυτήν τη λογική.

1 μικρό μαλακό αβοκάντο
1/2 πορτοκάλι
μία χούφτα άνηθο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
1/2 κουταλάκι κάρυ
1 κουταλιά ξίδι βαλσάμικο
λίγο αλάτι

Διάφορα λαχανικά για σαλάτα (μαρούλι, κόκκινο λάχανο, τριμμένο καρότο, μαιντανό, ψιλοκομμένο κρεμμύδι)

Βάζεις στο μούλτι τη σάρκα του αβοκάντο, το χυμό από το μισό πορτοκάλι, τον άνηθο, το ξίδι, τα

κρεμμυδάκια το κάρυ και το αλάτι. Χτυπάς μέχρι να γίνει μία πράσινη κρέμα. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύεις την κρέμα με τα λαχανικά της σαλάτας. Για να πάει παντού η σάλτσα χρησιμοποιείς τα χέρια σου αφού πρώτα τα έχει πλύνει καλά. Στη συνέχεια σεβίρεις τη σαλάτα σε ένα πιάτο. Με ένα μεγάλο αβοκάντο αυτή η σαλάτα μπορεί να αποτελέσει ένα γεύμα που θα σου δώσει πολύ ενέργεια και σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα. Καλή όρεξη!

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr

Και αν θες πολλές πληροφορίες και συνταγες για αβοκάντο, μπες στο avocado-diet.com

Υγιεινή σπανακόπιτα



Οι πίτες, έχοντας ως βάση το σιτάρι και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, αποτελούν υπόδειγμα υγιεινής ελληνικής διατροφής. Οι χορτόπιτες είναι αυτές που περιέχουν τα περισσότερα ευεργετικά συστατικά αφού τα άγρια χόρτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή. Αυτή η συνταγή περιγράφει έναν πολύ υγιεινό τρόπο για να φτιάξεις μία ελαφριά, μυρωδάτη και νοστιμότατη σπανακόπιτα. Δεν περιγράφω πώς να φτιάξεις και να ανοίξεις φύλλο αλλά μόνο πώς να φτιάξεις την γέμιση για να έχεις αποτέλεσμα που θα είναι και νόστιμο και υγιεινό!

1 κιλό σπανάκι

1 φύλλο για πίτα (έτοιμο ή σπιτικό)

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
½ κουταλάκι αλάτι
2 κουταλιές ψυλοκομένο μάραθο
2 κουταλιές ψυλοκομένο δυόσμο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψυλοκομμένα
2 κουταλιές πλιγούρι
1 λεμόνι

Βάζεις το σπανάκι με πολύ λίγο νερό σε μία κατσαρόλα για να ζεματιστεί. Όταν μαλακώσει και συρρικνώσει προθέτεις το αλάτι. Μετά από 10 λεπτά που θα έχει σκουρίνει το χρώμα του, το βγάζεις από την φωτιά και το ανακατεύεις σε ένα μπολ με το λάδι, τα κρεμμυδάκια, το δυόσμο και το μάραθο. Προσθέτεις επίσης λίγη τριμμένη φλούδα λεμονιού και το χυμό από το λεμόνι. Τέλος ανακατεύεις το πλιγούρι το οποίο μπαίνει στην γέμιση για να τραβήξει τα πολλά ζουμιά.

Σε ένα ταψί, ανοίγεις το φύλλο και απλώνεις την γέμιση. Καπακώνεις με ένα δεύτερο φύλλο και κλείνεις καλά τις άκρες. Βάζεις την πίτα στο φούρνο για 10 30 λεπτά στους 180 βαθμούς. Η πίτα είναι έτοιμη όταν το φύλλο έχει πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Με τον τρόπο παρασκευής αυτής της πίτας το ελαιόλαδο δεν τσιγαρίζεται και έτσι διατηρεί όλα τα θρεπτικά του συστατικά αναλλοίωτα. Εκτός αυτού, τα φρέσκα μυρωδικά κρατάνε το χρώμα, το άρωμα και τις βιταμίνες τους.

Αν θες με τον ίδιο τρόπο μπορείς να φτιάξεις και μικρά ατομικά σπανακοπιτάκια. Αν φέτος [βάψεις αβγά με φυσικό τρόπο](#) μπορεί να χρησιμοποιήσεις το βρασμένο σπανάκι σε αυτή την συνταγή, αφού βάψεις πρώτα τα πράσινα αβγά. Στην πίτα μπορείς επίσης να βάλεις και τα βρασμένα φύλλα από το παντζάρι που χρησιμοποίησες για να βάψεις κόκκινα αβγά.

Αν θες συμβουλές για τέλειες πίτες και συνταγές πίτας για κάθε γούστο μπες στο pites.gr

[Πλιγούρι με αμύγδαλα και καρότο](#)



Μία νηστίσιμη συνταγή που μπορεί να γίνει πολύ γρήγορα και οικονομικά αν έχεις μουλιάσει καλά το πλιγούρι ένα 2ωρο πριν το μαγειρέψεις. Στην παρακάτω συνταγή έχεις αναμμένη την εστία για μόνο 2 λεπτά. Από εκεί και πέρα το πλιγούρι και τα υπόλοιπα υλικά μαγειρεύονται στην θερμότητα που διατηρείται μέσα στο κατσαρολάκι.

250 γρ. πλιγούρι
4 καρότα
1/2 κούπα ωμά αμύγδαλα
1 σκελίδα σκόρδο
1 κρεμμύδι

½ κουταλάκι Κύμινο
1 πορτοκάλι
½ κουταλάκι αλάτι
Λίγο κόκκινο πιπέρι

Βάζεις το πλιγούρι σε χλιαρό νερό για να μουλιάσει. Χρησιμοποιείς λίγο από το νερό του βραστήρα που έβρασες για να φτιάξεις τσάι ή καφέ, και το ανακατεύεις με νερό βρύσης για να είναι χλιαρό. Όση περισσότερη ώρα αφήσεις το πλιγούρι να μουλιάσει, τόσο καλύτερα. 2 ώρες όμως είναι υπεραρκετές για να μαλακώσει όσο πρέπει.

Καθαρίζεις και ψιλοκόψεις τα καρότα, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Τα βάζεις μαζί με το πλιγούρι, το ξύσμα από την φλούδα του πορτοκαλιού, το κύμινο, το αλάτι και 1 κούπα ζεστό νερό στο κατσαρολάκι. Σκεπάζεις το καπάκι και τα αφήνεις να πάρουν μία βράση σε μέτρια ή δυνατή φωτιά. Με το που αρχίσουν να βράζουν, σβήνεις το μάτι και αφήνεις για 10 λεπτά με κλειστό καπάκι για να μαγειρευτούν.

Όταν περάσουν τα δέκα λεπτά, βγάζεις το καπάκι, ρίχνεις τον χυμό από το πορτοκάλι, το ελαιόλαδο, το κόκκινο πιπέρι και τα αμύγδαλα, ανακατεύεις και σκεπάζεις με μία πάνινη πετσέτα. Αφήνεις για άλλα 10 λεπτά να απορροφήσει η πετσέτα τους υδρατμούς και σερβίρεις με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Καλή όρεξη!

Ντοματοπατάτα



Αυτή η συνταγή είναι από αυτές που αποκαλώ συνταγές «τραπεζιού» επειδή μπορείς να την φτιάξεις στο πιάτο σου ενώ τρως, συνδυάζοντας υλικά που έχεις μπροστά σου. Όπως και πολλές παρόμοιες συνταγές «τραπεζιού», έτσι και αυτήν την εμπνεύστηκα κατά την διάρκεια της στρατιωτικής μου θητείας, συνδυάζοντας τις πατάτες φούρνου με τα υλικά της σαλάτας και προσθέτοντας κάρυ και αποξηραμένο μαϊντανό που κουβαλώ μαζί σε ένα μικρό βαζάκι.

1 μερίδα πατάτες βραστές ή φούρνου
½ ψιλοκομμένη πιπεριά
1 ντομάτα κομμένη σε μικρά κομμάτια
? ψιλοκομμένο κρεμμύδι
5 ελιές Καλαμών
½ κουταλιά αποξηραμένο μαϊντανό
½ κουταλάκι κάρυ Λίγο ελαιόλαδο
Αλάτι-πιπέρι

Λιώνεις τις πατάτες με ένα πιρούνι. Αν δεν έχεις έτοιμες, κόβεις 2 μέτριες σε σχετικά μικρά κομμάτια και τις βράζεις για 15 λεπτά να μαλακώσουν. Ψιλοκόβεις τις ελιές, την πιπεριά και το κρεμμύδι. Τα ανακατεύεις όλα μαζί και προσθέτεις λίγο ελαιόλαδο και αλάτοπίπερο. Αν οι πατάτες είναι μαγειρεμένες με αρκετό λάδι δεν χρειάζεται να προσθέσεις άλλο. Το ίδιο ισχύει και για το αλατοπίπερο.
