

## Παγκόσμια ημέρα ζυμαρικών



Η 25η Οκτωβρίου είναι από το 1988 απόλυτα συνυφασμένη με τα ζυμαρικά. Σήμερα λοιπόν είναι η **Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών**. Αυτή η μέρα εορτασμού καθιερώθηκε με πρωτοβουλία της Ένωσης των Ευρωπαίων Βιομηχάνων Ζυμαρικών (UNAFPA) έτσι ώστε να κάνει γνωστή στο ευρύ κοινό τη γευστική και θρεπτική αξία των ζυμαρικών. Επίσης θέλησαν να προωθήσουν πως τα ζυμαρικά αποτελούν εύκολη, γρήγορη λύση για κάθε τραπέζι ή κατάσταση.



EXTRA TIP: Ένας τρόπος για να κάνεις την μακαρονάδα σου πιο υγιεινή είναι με μπόλικο φρεσκοκομμένο μαϊντανό!

Όπως έχουμε γράψει και σε παλιότερο [άρθρο](#) για τα μακαρόνια τα πλεονεκτήματα των ζυμαρικών είναι πολλά, όμως αυτά που ακολουθούν είναι τα σημαντικότερα.

#### **Τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα των ζυμαρικών:**

- Είναι νόστιμα και αρέσουν σε όλους!
- Μαγειρεύονται εύκολα και υπάρχουν άπειρες συνταγές για να τα απολαύσεις.
- Είναι υγιεινά και μπορούν να αποτελέσουν μέρος μίας ισορροπημένης διατροφής
- Είναι οικονομικά επειδή έχουν βασική πρώτη ύλη το σιτάρι.
- Είναι χορταστικά και μπορούν να καλύψουν τις ενεργειακές μας ανάγκες.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ζυμαρικών για κάθε γούστο και διατροφική ιδιαιτερότητα.
- Μπορούν να καλύψουν το 50% των καθημερινών αναγκών σε υδατάνθρακες
- Είναι πλούσια σε σίδηρο, σελήνιο, ασβέστιο, φώσφορο, πρωτεΐνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β



**bletsas**.gr  
Ευτύχης Μπηέτσας

Μην ξεχάσεις να δεις τις συνταγές μας για μακαρόνια και να φτιάξεις όποια σου αρέσει περισσότερο.

[Μακαρόνια Μιλανέζα](#)

[Μακαρόνια βίδες με κόκκινη σάλτσα και λουκάνικα](#)

[Νιουντι](#)

[Μακαρονάδα πουτανεσκα με σαρδελες](#)

[Πολύχρωμα ζυμαρικά σαλατα με παντζαρι, σπανακι και καρότο](#)

[Μακαρονάδα του σεφ](#)

[Μακαρονάδα με γαρίδες \(Αγίου Βαλεντίνου\)](#)

[Μακαρονάδα με Χοιρινό Κρέας](#)

[Μακαρονια με χαλούμι](#)

[Μακαρονάδα του Καίσαρα](#)

[Μακαρονάδα Αματριτσιάνα](#)

[Hot Dog Pasta](#)

[Μάφιν με μακαρόνια και αυγό](#)

[Μακαρόνια με ροζέ σάλτσα](#)

[Γαλοπουλομακαρονάδα](#)

[Μακαρόνια με μπέικον και τυρί κρέμα](#)

[Τα πιο τέλεια Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα](#)

[Μακαρονάδα με γύρο](#)

[Mak and Cheese Light](#)

[Χυλοπίτες με Λουκάνικο και Πράσο](#)

[Πέννες φτιαγμένες από αλεύρι ζέας με κόκκινη σάλτσα \(Harmonian\)](#)

[Πίτσα & Καλτσόνε με Μακαρόνια](#)

[Μακαρονοσαλάτα με Γιαούρτι](#)

[Απλή νηστίσιμη μακαρονάδα με λιαστές ντομάτες](#)

[Νηστίσιμη Μακαρονάδα με Μακεδονικό Ταχίι](#)

[Μακαρόνια με Μανιτάρια](#)

[Τεμπέλικη Πίτα και Μακαρονάδα με Γαλοπούλα](#)

[Σπαγγέτι με Λαχανικά, Σησάμι & Ταχίι](#)

[Καροτομακάρονα: Ζυμαρικά με Σάλτσα Καρότου](#)

[Συνταγή για Μελομακάρονα με Μακαρόνια](#)





bletsas.gr  
Ευτύχης Μπηλέτσας

Photos: Electra Asteri

## Είμαστε μακαρονάδες!

Μικρός ήμουν «μακαρονάς». Μπορούσα να τρώω ζυμαρικά κάθε μέρα! Αυτός είναι άλλωστε και ο κανόνας. Να περνούν όλοι, σχεδόν, αυτή την φάση σε κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ειδικά τα παιδιά, που θεωρούν τα μακαρόνια ως το αγαπημένο τους φαγητό.. Άλλα το προτιμούν με κιμά, άλλα με μπόλικη σάλτσα, άλλα τα θέλουν «καρμπονάρα», ενώ πολλά παραμένουν πιστά στο νόστιμο παστίτσιο της μαμάς. Όποια και να είναι η συνταγή, το σίγουρο είναι ότι τα ζυμαρικά έρχονται πάντα πρώτα στις προτιμήσεις μικρών και μεγάλων και είναι σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα και αγαπημένα φαγητά, στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον κόσμο. Ακριβώς λοιπόν επειδή τα αγάπησα τόσο πολύ όταν ήμουν μικρός, θέλω να σας μιλήσω για αυτά τώρα, που τα απολαμβάνω εξίσου και μεγάλος.



Τα ζυμαρικά είναι εξαιρετικά δημοφιλή γιατί έχουν θαυμάσια γεύση, είναι φτηνά, μαγειρεύονται πανεύκολα και αποτελούν τη βάση για μια πληθώρα ευφάνταστων παραλλαγών. Οι αμέτρητες μορφές που μπορεί να πάρει η ζύμη σε συνδυασμό με τις διάφορες σάλτσες και τα τυριά, δημιουργούν νόστιμους συνδυασμούς που σερβίρονται ως ορεκτικό, συνοδευτικό ή κυρίως πιάτο στο καθημερινό μας τραπέζι, μπορούν όμως να μετατραπούν και σε πιάτο επίσημου γεύματος ή δημιουργικό «γκουρμέ» κομψοτέχνημα στα χέρια κάποιου ευφάνταστου σεφ. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι μπορείτε να τα απολαύσετε χωρίς τύψεις αφού δεν είναι ούτε βλαβερά ούτε παχυντικά, αλλά ένα απόλυτα αγνό και φυσικό προϊόν που θεωρείται σήμερα ως ένα από τα βασικά συστατικά της περίφημης “Μεσογειακής Δίαιτας” γιατί αποτελεί πηγή ενέργειας εύπεπτη, υγιεινή και με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη.



#### **Τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα των ζυμαρικών:**

- Είναι νόστιμα και αρέσουν σε όλους!
- Μαγειρεύονται εύκολα και υπάρχουν άπειρες συνταγές για να τα απολαύσεις.
- Είναι υγιεινά και μπορούν να αποτελέσουν μέρος μίας ισορροπημένης διατροφής
- Είναι οικονομικά επειδή έχουν βασική πρώτη ύλη το σιτάρι.
- Είναι χορταστικά και μπορούν να καλύψουν τις ενεργειακές μας ανάγκες.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ζυμαρικών για κάθε γούστο και διατροφική ιδιαιτερότητα.

Για να διαβάσεις περισσότερα, να μάθεις τα πάντα για τα ζυμαρικά και να βρεις πολλές συνταγές για μακαρονάδες μπες στο [makaronades.com](http://makaronades.com)

---