

# Σάντουιτς: το αγαπημένο σνακ



Τα σάντουιτς χρωστάνε το όνομά τους στον άγγλο κόμη Sandwich που έζησε το 18ο αιώνα και λέγεται πως ήταν ο εμπνευστής τους. Λόγω έλλειψης χρόνου για κανονικό φαγητό, πρόσφερε πάντοτε στις συναναστροφές του, λεπτές φέτες ψωμί με βούτυρο, τυριά ή διάφορα αλλαντικά ανάμεσά τους.

Τα σάντουιτς, όπως και οι σαλάτες δεν χρειάζονται ιδιαίτερες γνώσεις μαγειρικής. Μόνο φαντασία, καλές πρώτες ύλες και λίγο ελεύθερο χρόνο. Τα υλικά μπορούν να ποικίλουν ανάλογα με τις ορέξεις και τις διατροφικές μας προτιμήσεις. Ενδεικτικά, χρειάζονται φρέσκες φέτες ψωμί ή φραντζολάκια, φρέσκο βούτυρο, τυριά, αλλαντικά, πράσινες σαλάτες, ντομάτα, διάφορες σάλτσες όπως μαγιονέζα ή μουστάρδα και ότι άλλο τραβάει η όρεξη του καθενός. Κοτόπουλο, λουκάνικα, μπιφτέκια, ομελέτα, τόνο? Η λίστα είναι ατελείωτη.

Τα σάντουιτς, μπορούν να αποτελέσουν ένα υπέροχο γρήγορο σνακ, αλλά και ένα νοστιμότατο, πλήρες, θρεπτικό “μενού” για την παρέα στο σπίτι κάποιο βράδυ.

Το σάντουιτς είναι η καλύτερη και ευκολότερη ιδέα πρόχειρου γεύματος που μπορούν να παίρνουν τα παιδιά (και όχι μόνο) από το σπίτι. Είναι πολύ σημαντικό το σάντουιτς να μπαίνει μέσα σε κάποιο πλαστικό δοχείο ή τάπερ έτσι ώστε να μην συμπιέζεται στην τσάντα και γίνεται “νιανιά”. Όλοι απεχθάνονται τα στραπατσαρισμένα σάντουιτς.

Ένα υγιεινό σάντουιτς μπορεί να φτιαχτεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και υλικά έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η ισορροπία και η ποικιλία που θα το κάνουν ενδιαφέρον και νόστιμο. Για ποικιλία χρησιμοποιούμε διαφορετικά είδη ψωμιών όπως μπαγκέτες, πίττες, τσιαπάτες κα. Προτιμάμε ψωμιά ολικής αλέσεως ή σίκαλης που είναι πιο νόστιμα και θρεπτικά. Χαμηλές σε λιπαρά γεμίσεις είναι τα άπαχα κρέατα όπως ζαμπόν ή γαλοπούλα, τα ψάρια, όπως ο τόνος και κάποια τυριά (cottage cheese, ανθότυρο, φέτα) Συμπεριλάβετε άφθονη σαλάτα αλλά περιορίστε βούτυρο και σάλτσες όπως η μαγιονέζα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

Κάθε λαός έχει το δικό του “σάντουιτς” ή κάποια παρόμοια παραλλαγή, με τη δική του ιδιαίτερη γεύση και ονομασία. Μπρουσκέτες, τάπας, hot dog, hamburgers, πίτες με σεφταλιά, φαλάφελ, μπουρίτος, κρέπες και φυσικά το δικό μας σουβλάκι είναι μερικά τέτοια παραδείγματα.

Αν έχουμε φραντζολάκι το κόβουμε οριζόντια και όχι ως την άκρη. Δεν το χωρίζουμε τελείως, αλλά το διατηρούμε ενωμένο από την μία πλευρά. Μπορούμε αν αφαιρέσουμε λίγη από την εσωτερική

ψίχα, αν σκοπεύουμε να το παραγεμίσουμε, έτσι ώστε να χωρέσουν τα υλικά. Αλείφουμε λίγο βούτυρο στις εσωτερικές πλευρές του και συμπληρώνουμε με τα υλικά της αρεσκείας μας.

Αρκετά σημαντικό είναι να μην το παρακάνουμε σε ποσότητα και ποικιλία υλικών. Σε αυτήν την περίπτωση οι διαφορετικές γεύσεις ανακατεύονται τόσο που χάνονται εντελώς. Είναι καλό να συγκεντρωνόμαστε σε λίγα και καλά υλικά έτσι ώστε να αναδεικνύονται οι ξεχωριστές γεύσεις με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

### **Κλασικοί συνδυασμοί:**

- Τραγανό μπέικον, ντομάτα, μαρούλι
- Τόνος, καλαμπόκι, μαγιονέζα, μαρούλι
- Φέτα, ντομάτα, ελιές, ελαιόλαδο, ρίγανη
- Φιλέτο ψαριού, ντομάτα, μαρούλι
- Καπνιστή γαλοπούλα, σαλάτα, μαγιονέζα ή σάλτσα bbq.
- Αυγό βραστό, μαγιονέζα, ντομάτα
- Καπνιστό χοιρινό ζαμπόν, μουστάρδα, γαλλική σαλάτα
- Χούμους, ψητά λαχανικά σε αραβική πίτα
- Αβοκάντο, ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι
- Ζαμπόν, λάχανο, καρότο, μαγιονέζα
- Παριζάκι, κασέρι, σαλάτα, κέτσαπ, μαγιονέζα
- Μπιφτέκι, τυρί, κρεμμύδια, μαρούλι, πίκλες
- Λουκάνικο, κέτσαπ, μουστάρδα, σοταρισμένα κρεμμύδια

Πολλές φορές είναι σημαντική η σειρά με την οποία στρώνουμε τα υλικά. Μπορεί να μη θέλουμε 2 ρευστά στοιχεία να αναμειχθούν μεταξύ τους. πχ μαγιονέζα και κέτσαπ. Σε αυτήν την περίπτωση τα διαχωρίζουμε με μια φέτα ζαμπόν, τυρί ή μαρούλι. Εκτός αυτού, μπορεί να μη θέλετε το ψωμί να απορροφήσει σάλτσες όπως η μουστάρδα. Σε αυτήν την περίπτωση βάλτε πρώτα και κολλητά με το ψωμί στερεά υλικά, όπως τυρί κι αλλαντικά. Ανάμεσα τους και σε απόσταση από το ψωμί βάλτε τις σάλτσες.

Όπως αν έχει πρέπει να θυμάστε ότι καθετί σπιτικό έχει τη χάρη του. Με λίγη φαντασία και όρεξη μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα τέλειο σπιτικό σάντουιτς, «κομμένο και ραμμένο» στα μέτρα μας, ανάλογα με τις γευστικές, γαστρονομικές και διατροφικές μας απαιτήσεις.

[Δες μία ενδιαφέρουσα συνταγή για Club Sandwich με Αβοκάντο και Τόνο.](#)

Έξυπνες συνταγές για λαχταριστά και υγιεινά Sandwich θα βρείς στο [βιβλίο ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ.](#)

[Δες το εδώ.](#)

---