

# 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 μιξ 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 φρούτα 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. Σαλατογέυμα.** 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.

---

## Φακές σαλάτα



Οι φακές είναι μία εξαιρετικά θρεπτική και οικονομική τροφή που μπορούμε να απολαύσουμε με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Όσπρια μας “συμφαίρει” να τρώμε 2 με 3 φορές την εβδομάδα για λόγους υγείας και οικονομίας! Αυτή η υπέροχη σαλάτα αποτελεί έναν έξυπνο τρόπο για να βάλεις τις φακές στο διαιτολόγιο σου.

½ κιλό ψιλές φακές

1 χοντρή ροδέλα κρεμμυδιού

1 σκελίδα σκόρδο

3-4 κλωναράκια μαϊντανό

1 φύλλο δάφνη

2 κουταλιές φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο

3 πιπεριές πράσινες και 3 πιπεριές κόκκινες Φλωρίνης ψιλοκομμένες σε κυβάκια

2 ώριμες, σφιχτές ντομάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους χωρίς σπόρους και ζουμιά

Αλάτι, πιπέρι

4 κουταλιές ελαιόλαδο

4 κουταλιές ξίδι μπαλσάμικο

1κουταλάκι μουστάρδα ντιζόν με κόκκους (σινάπι)

Για σερβίρισμα:

200 γρ. τυρί φέτα κομμένη σε κύβους

Σε μια μέτρια κατσαρόλα

με αρκετό νερό που βράζει ρίξτε τη ροδέλα κρεμμυδιού, τα κλωναράκια μαϊντανού, τη δάφνη και τη σκελίδα σκόρδο. Προσθέστε τις φακές, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για περίπου 25 λεπτά. Προσέξτε ώστε να μην παραβράσουν και να μείνουν ολόκληρες. Τις στραγγίζετε και πετάτε το κρεμμύδι το σκόρδο και το μαϊντανό. Σε μια μικρή κατσαρόλα ανακατέψτε το λάδι, το ξίδι, τη μουστάρδα. Φροντίστε το μείγμα απλώς να ζεσταθεί, όχι να βράσει. Τοποθετήστε τις χλιαρές φακές σε ένα μπολ και προσθέστε το ψιλοκομμένο μαϊντανό, τις ντομάτες και τις πιπεριές.

Περιχύστε με τη σάλτσα και ανακατέψτε ελαφρά. Αλατοπιπερώστε και σερβίρετε πάνω στα φύλλα σαλάτας. Συνοδέψτε με τυρί φέτα που μπορείτε αν θέλετε να θρυμματίσετε από πάνω.

Τρώγεται σε θερμοκρασία δωματίου ή και κρύα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο [salata.gr](http://salata.gr)

---

## Χούμους με Ρεβίθια



[ΔΕΣ ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΧΟΥΜΟΥΣ ΕΔΩ](#)

Το Χούμους είναι μια κρεμώδης σαλάτα, διαδεδομένη στη Μέση Ανατολή ως συνοδευτικό του ψωμιού ή της αραβικής πίτας τους και τρώγεται ως ορεκτικό. Επειδή τρελένομαι για ρεβίθια, το

χούμους είναι κάτι που φτιάχνω πολύ συχνά. Σήμερα έφτιαξα μια καλή μερίδα που μαζί με λαχανικά (καρότο, αγγούρι, παντζάρι) και πράσινη σαλάτα (σπανάκι και μαρούλι) αποτέλεσαν ένα πλήρες γέυμα. Η παρακάτω συνταγή είναι σχετικά χαμηλή σε λιπαρά έτσι ώστε να τη φάς ως κυρίως φαγητό και όχι σαν συνοδευτική σάλτσα. Αυτή η διασκευή το χούμους μπορεί να ονομαστεί και ρεβιθοπουρές!

1 κούπα ξερά ρεβίθια μουλιασμένα και βρασμένα

1 κουταλιά ταχίνι

1 λιωμένη σκελίδες σκόρδο

Χυμο από 1 φρέσκο λεμόνι

2 κουταλιές ελαιόλαδο

½ κουταλάκι κοπανισμένο κύμινο

½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν

λίγο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

2 κουταλιές ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

Αφήστε τα ρεβίθια να μουλιάσουν σε χλιαρό νερό, ελαφρά αλατισμένο, για 8 ώρες. Βράστε τα ώσπου να μαλακώσουν. Η ώρα που απαιτείται εξαρτάται από το μέγεθος και την ποιότητα τους. (Μου αρέσει πολύ μαζί με τα ρεβίθια να βράζω και 3 σκελίδες σκόρδο οι οποίες σχεδόν λιώνουν και γλυκίζουν).

Λιώστε τα ρεβίθια καλά στο μούλτι με λίγο νερό για να δημιουργηθεί μία παχύρρευστη κρέμα.

Βάλτε σε μπολ την κρέμα, το χυμό λεμονιού, το ταχίνι, το σκόρδο, το λάδι, το κύμινο, το καγιέν, και το πιπέρι.

Δουλεύουμε το μίγμα με το σύρμα των αυγών μέχρι να ενωθούν τα υλικά.

Αν το μείγμα είναι πολύ πηκτό, προσθέστε αργά λίγο ακόμα νερό. Το μείγμα πρέπει να έχει την όψη αλοιφής. Τέλος προσθέστε το μαϊντανό και ανακατέψτε καλά.

Το χούμους παίρνει πολύ ωραία γεύση και δένουν οι γεύσεις των υλικών, αν φυλαχτεί στο ψυγείο λίγες ώρες πριν από το σερβίρισμα.

Περιχύνουμε το χούμους με λίγο ωμό ελαιόλαδο και γαρνίρουμε με φέτες λεμονιού ή πιπέρι καγιέν.

Στολίζουμε με μερικά φύλλα μαϊντανού ή όπως έκανα εγώ... με μία ελιά!

[ΔΕΣ ΒΙΝΤΕΟ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΧΟΥΜΟΥΣ ΕΔΩ](#)

---