

# Χούμους με Ταχίνι

Το χούμους είναι μια πολύ αγαπημένη συνταγή με ανατολίτικες ρίζες. Φτιάχνεται με ρεβύθια και ταχίνι και υπάρχουν πολλές παραλλαγές. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να βάλουμε περισσότερα όσπρια στην διατροφή μας και να διανθίσουμε τις επιλογές μας σε κρέμες που μπορούμε να αλλεΐψουμε στο ψωμί.



Το χούμους είναι ιδανικό για σάντουιτς μαζί με ψητά λαχανικά και μαρούλι. Είναι επίσης ιδανικό για ορεκτικό πάνω σε ψωμάκια ή για ντιπ με [κριτοΐνια](#) ή κομμένα λαχανικά.



Τα 2 βασικά συστατικά του χούμους, τα ρεβύθια και το ταχίνι δίνουν πολλά θρεπτικά συστατικά

οπως πρωτεινες και ασβεστιο. Ειδικά αν νηστεύεις ή είσαι vegan, το χούμους άξια μπορεί να αποτελέσει μια κορυφαία διατροφική λύση!

Δες το βίντεο και δοκίμασε το!

## ΥΛΙΚΑ

150 γρ. βρασμένα ρεβυθια (1 μπολ, δεσ το βιντεο)

50 γρ. Μακεδονικό Ταχίνι

1/2 λεμόνι

Από 1 πρέζα κάρυ, κύμινο, πάπρικα

1 κουταλάκι σόγια σος

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

αλάτι, πιπέρι

Λίγο νερό

**Χρησιμοποιούμε [αυτό εδώ το multi](#) από κατάστημα [vicko](#) που είναι τώρα σε προσφορά 9.90 ευρώ.**

Η Εκτέλεση είναι πολύ απλή! βάζεις τα υλικά στο μούλτι και χτυπάς να γίνουν κρέμα. Αφού πρώτα χτυπήσεις μία φορά βάλε λίγο νερό μέσα. Προσοχή μην βάλεις πολύ και γίνει πολύ ρευστή η κρέμα. Στην πορεία δοκίμασε και βάλε λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, μπαχαρικά ανάλογα με το πως σου αρέσει.

Καλή όρεξη!



## Νηστίσιμο Burger



Μία πεντανόστιμη συνταγή για χορτοφαγικά burger με σπιτικό ψωμάκι, νηστίσιμη μαγιονέζα και μπιφτέκι από ρεβύθια! Η συνταγή έπαιξε στο ETV!

### **για τα μπιφτέκια**

250 γρ. ρεβύθια

50 ml ελαιόλαδο

50 γρ. αλεύρι για κάθε Χρήση

1 κουταλιά σόγια σος.

Από 1 κουταλάκι κάρυ, κύμινο, πάπρικα

1 κουταλάκι αλάτι, μαύρο πιπέρι

1 χούφτα μαϊντανό

1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)

Λάδι + αλεύρι για το τηγάνισμα





### **για την υηστίσιμη μαγιονέζα**

4 κουταλιές ΝΙΣΕΣΤΕ Αφοι Κεραμάρη MANNA

1 ποτήρι νερό

5 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλιά ξύδι

1 κουταλιά χυμό λεμόνι

### **Για το σερβίρισμα**

Πατατούλες, κέτσαπ και

σπιτικό στρογγυλό ψωμάκι (ίδια συνταγή με αυτά [εδώ](#))

### **Εκτέλεση:**

Αφήνεις τα ρεβύθια να μουλιάσουν για ένα βράδυ και την άλλη μέρα τα βράζεις για μία ώρα , τα στραγγίζεις και τα λιώνεις.

Ρίχνεις μέσα λίγη σόγια σος, σκόνη κάρυ, κύμινο, κόκκινο γλυκό πιπέρι ,αλάτι και λίγο λάδι.

Ανακατεύεις. Αν θέλεις βάζεις και σκόρδο. Ψιλοκόβεις λίγο μαϊντανό και προσθέτεις και αυτόν.

Ρίχνεις λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι να ζεσταθεί. Ρίχνεις το αλεύρι στο μείγμα και ανακατεύεις.

Πλάθεις τα μπιφτέκια, τα αλευρώνεις και τα τηγανίζεις.

Για τη μαγιονέζα: Βάζεις το νερό σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και ρίχνεις το νισεστέ.

Ανακατεύεις. Μόλις πήξει βάζεις αλάτι, ζάχαρη άχνη , ξύδι, λεμόνι και ελαιόλαδο και ανακατεύεις.

ΔΕΣ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ:



---

## [Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια](#)

Για πολλούς αιώνες, οι άνθρωποι είχαν ως σημαντικότερη πηγή πρόσληψης πρωτεΐνης τα όσπρια ή το «κρέας των φτωχών», όπως τα ονομάζουν πολλοί. Τορεβίθι, συγκεκριμένα είναι μια από τις καλύτερες φυσικές πηγές πρωτεΐνης μεγάλης βιολογικής αξίας, ισάξιας του κρέατος, του γάλακτος και της σόγιας. Γι' αυτό πρέπει να βάλεις τα όσπρια στην διατροφή σου 1-3 φορές την εβδομάδα, με όποια μορφή κι αν σου αρέσει. Είτε σε σούπα, όπως τρώγονται συνήθως στην Ελλάδα, είτε μέσα σε ρύζι ή σαλάτες, όπως τρώγονται στις περισσότερες γωνιές του κόσμου.



Μια υπέροχη Νηστίσιμη Σαλάτα με Ρεβίθια και Μανιτάρια. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν αυτές οι δύο τροφές μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες μας όταν δεν τρώμε ζωικά τρόφιμα.

Βρείτε της συνταγή στο site της Νηστίσιμης Διατροφής: [nistisima.gr](http://nistisima.gr)

# Νηστίσιμο Τζατζίκι με Φασόλια



Η νηστεία δεν είναι μόνο για πριν το Πάσχα! Είναι και για μετά... για αποτοξίνωση απο το αρνί. Εκτός αυτού κάνεις οικονομία και τρως πιο οικολογικά! Φτιάξε λοιπόν νηστίσιμο τζατζίκι με φασόλια και νήστεψε και εσύ κάποια από τα γεύματα κάθε εβδομάδας!

Η ιδέα είναι απλή. Αντικαθιστάς το γιαούρτι με πουρέ άσπρων φασολιών και προσθέτεις όλα τα υπόλοιπα υλικά που έχει το τζατζίκι. Έτσι έχεις ένα εξαιρετικό ντιπ, θρεπτικό και σκορδάτο, στο λεπτό! Η συγκεκριμένη παραλλαγή είναι πολύ πιο οικονομική από το κλασικό τζατζίκι αλλά και πιο υγιεινή, αφού δεν περιέχει κορεσμένα ζωικά λιπαρά. Αν το συνδυάσεις με σιταρένιο ψωμί έχεις ένα γεύμα με πλήρη πρωτεΐνη που προσφέρει δύναμη και ενέργεια.

## **ΥΛΙΚΑ**

250 γρ. άσπρα φασόλια  
1 αγγούρι  
1-2 σκ. σκόρδο  
6 κ.σ. ελαιόλαδο  
2 κ.σ. μηλόξιδο  
3 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο  
½ κ.γ. αλάτι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Αφήνεις τα φασόλια να μουλιάσουν στο νερό για 8 ώρες και τα βράζεις ώσπου να μαλακώσουν καλά. Η ώρα που θέλουν εξαρτάται από το μέγεθος τους. Ενώ βράζουν τα φασόλια, καθαρίζεις το αγγούρι από τη φλούδα και τους σπόρους, το τρίβεις στο χοντρό τρίφτη, το αλατίζεις ελαφρά και το αφήνεις για ένα τέταρτο να τραβήξει τα ζουμιά του. Στη συνέχεια, το στραγγίζεις καλά.

Όταν βράσουν τα φασόλια, τα ξεπλένεις με χλιαρό νερό. Στη συνέχεια τα ξεφλουδίζεις με τα χέρια και τα λιώνεις καλά στο μούλτι (μπλέντερ) για να δημιουργηθεί μία παχύρρευστη κρέμα. Αυτή

η κρέμα θα αποτελέσει τη βάση για το τζατζίκι αντικαθιστώντας το γιαούρτι. Προσθέτεις στο μούλτι το λάδι, το ξίδι, το αλάτι και το σκόρδο και χτυπάς καλά για λίγο ακόμα. Βάζεις σε μπολ την κρέμα, το τριμμένο αγγούρι και τον ψιλοκομμένο άνηθο. Αλατίζεις και ανακατεύεις μέχρι να αναμειχτούν όλα καλά. Το αφήνεις για μία ώρα στο ψυγείο και σερβίρεις πασπαλίζοντας με λίγο άνηθο και περιχύνοντας μερικές σταγόνες ελαιόλαδο. Σερβίρεις με ψωμί ή το βάζεις μέσα σε πίτα ολικής. Προσωπικά, προτιμώ να το σερβίρω πάνω με ψωμί Εσσέων από φύτρα σιταριού.

Η συνταγή είναι από το βιβλίο "[Ακίνητοι... Νηστεία](#)".

Κυκλοφορεί μετά το Πάσχα επειδή τώρα μας χρειάζεται περισσότερο η Νηστεία... Για να αποτοξινωθούμε από το αρνί και να κάνουμε Μαγειρική Οικονομία. Το βιβλίο [θα το βρείτε εδώ!](#)

---

## Σάντουιτς Αραβίας με χούμους και λαχανικά

Μία απλή, νηστίσιμη συνταγή για κάθε στιγμή. Αν έχεις έτοιμο το χούμους και ψημένα τα λαχανικά, το φτιάχνεις στη στιγμή. Είναι πολύ θρεπτικό και χορταστικό. Καλή όρεξη!



### **Υλικά**

2 αραβικές πίτες

50 γρ. χούμους

3 Πιπεριές Φλωρίνης (σε βαζάκι)

10 φύλλα μαϊντανό

½ ψητή μελιτζάνα



### Για το χούμους:

1 μπολ Ρεβίθια βρασμένα

3 κουταλιές Ταχίνι

Χυμός από 1 Λεμόνι

1 σκελίδα σκόρδο

1 κουταλάκι Μιξ μπαχαρικών

Αλάτι, κόκκινο πιπέρι

Αρχικά φτιάχνεις το χούμους λιώνοντας όλα τα υλικά στο μούλτι. Μπορεί να χρειάζεται και λίγο νερό.

Χρησιμοποιείς το χουμούς σαν σος και ξεκινάς να γεμίζεις μια αραβική πίτα. Βγάζεις τις πιπεριές από το βαζάκι, τις στραγγίζεις και τις κόβεις σε φέτες. Ζεσταίνεις την πίτα στο μάτι της κουζίνας και την βάζεις σε μια επιφάνεια κοπής. Ρίχνεις 2-3 κουταλίτσες χουμούς και απλώνεις με το κουτάλι. Από πάνω τοποθετείς 2-3 φέτες ψητή μελιτζάνα και τις πιπεριές φλωρίνης. Απλώνεις τα υλικά σε μία πίτα και τυλίγεις.

Ευτύχης Μπλέτσας

[bletsas.gr](http://bletsas.gr)

---

## Σιδερένια Σαλάτα με Φακές και Σπανάκι

Η πιο συχνή διατροφική έλλειψη που έχει ο ανθρώπινος οργανισμός είναι, συνήθως, σιδήρου. Μάλιστα, μια στις πέντε γυναίκες, έχει αποδειχθεί, βάση ερευνών, ότι έχει έλλειψη σιδήρου. Προσπάθησε τουλάχιστον μια-δυο φορές την εβδομάδα να φτιάχνεις την παρακάτω σαλάτα, για να αποφύγεις τα χαπάκια και τα συμπληρώματα διατροφής! Οι φακές και το σπανάκι είναι γνωστές... σιδερένιες τροφές. Ο μαϊντανός περιέχει περισσότερο σίδηρο από οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό, το ίδιο και το πετιμέζι που είναι συμπυκνωμένος χυμός σιδερένιων σταφυλιών! Οι πιπεριές περιέχουν βιταμίνη C και βοηθούν την ευκολότερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.



**Υλικά**



250 γρ. βρασμένες φακές

2 πιπεριές (κίτρινη-πράσινη)

½ κ. Σπανάκι

½ ματσάκι μαϊντανό

5 καρότα

½ ρίζα σέλερι

2 κουτ. γλ. πετιμέζι

20 σταφίδες

Είδι βαλσάμικο

Ελαιόλαδο

### **Εκτέλεση**

Ψιλοκόβεις όλα τα λαχανικά. Τα ρίχνεις σε ένα μεγάλο βαθύ μπολ και τα ανακατεύεις με τις βρασμένες φακές. Ρίχνεις λαδάκι και ξυδάκι! Γλυκαίνεις την σαλάτα με λίγο πετιμέζι και σταφίδες. Και είναι έτοιμη!

Αν θέλετε κι άλλες συνταγές για σαλάτες μπειτε στο [salata.gr](http://salata.gr)

---

## **Ρεβιθοσαλάτα**

Παρόλο που οι Έλληνες συνηθίζουν να τρώνε τα όσπρια σε σούπα, στις περισσότερες γωνιές του κόσμου τρώγονται κυρίως σε σαλάτα. Οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβύθια ανακατεμένα με διάφορα λαχανικά είναι πολύ θρεπτικές σαλάτες και μπορούν να σε χορτάσουν όπως ένα κυρίως γεύμα. Αυτή η σαλάτα με ρεβίθια είναι μία εξαιρετική επιλογή για υγιεινό γεύμα που μπορείς να πάρεις και με τάπερ στη δουλειά.



## **ΥΛΙΚΑ**

- 1 φρέσκο κρεμμυδάκια
- 2 ντομάτες
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1/2 μαρούλι
- 2 καρότα
- 6 κουτ. ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάζεις τα ρεβίθια από την προηγούμενη μέρα σε ένα μεγάλο μπολ με νερό, για να μαλακώσουν. Ρίχνεις στο νερό δύο κουταλιές αλάτι και δύο κουταλιές σόδα, για να φουσκώσουν. Την επόμενη μέρα αλλάζεις το νερό και τα αφήνεις να μουλιάσουν για άλλα 10-15 λεπτά. Βάζεις τα ρεβίθια να βράσουν για μισή ώρα σε καθαρό νερό. Φρόντισε να τα ξεπλύνεις καλά, γιατί αν δεν φύγει η σόδα θα μαυρίσουν. Τα ρεβίθια, όπως και όλα τα όσπρια είναι δύσπεπτα για τον οργανισμό, γι' αυτό καλό είναι πριν τα βράσεις να τα τρίψεις με μια πετσέτα για να βγει η φλούδα τους. Έτσι θα γίνουν πιο ελαφριά και εύπεπτα.

Όσο βράζουν τα ρεβίθια αποφλοιώνεις τις ντομάτες, τις κόβεις σε κυβάκια και ψιλοκόβεις και τα υπόλοιπα λαχανικά. Όταν βράσουν τα ρεβίθια, τα σουρώνεις και τα ρίχνεις σε ένα βαθύ σκεύος σαλάτας. Αν θες να είναι σκληρούτσικα φρόντισε να τα βράσεις λιγότερο από μισή ώρα. Ρίχνεις στη σαλατιέρα και τα λαχανικά. Προσθέτεις τα μαρούλι κομμένο σε μικρά κομμάτια με το χέρι, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα τις ντομάτες και τα καρότα σε κυβάκια. Τρίβεις από πάνω τη ρίγανη και αλατοπιπερώνεις.

Τέλος, φτιάχνεις το ντρέσινγκ. Στύβεις το λεμόνι και ανακατεύεις σε ένα μικρό μπολάκι το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Περιχύνεις τη σαλάτα και ανακατεύεις. Προαιρετικά, μπορείς να καλύψεις το μπολ με μια ζελατίνα και να το βάλεις στο ψυγείο τουλάχιστον για μια ώρα, ώστε να δέσουν οι γεύσεις μεταξύ τους.

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

---

**Ο πιο Απλός και Υγιεινός τρόπος για να Μαγειρεύεις Ρεβίθια**



Τα ρεβίθια είναι τα αγαπημένα μου όσπρια. Έχουν μία υπέροχη γεύση και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές διαφορετικές συνταγές. Το μόνο που χρειάζεται να έχεις κάνει από πριν είναι να μουλιάσεις τα ρεβίθια. Από εκεί και πέρα το μαγείρεμα είναι εύκολο και το αποτέλεσμα εγγυημένο.

250γρ. ρεβίθια  
3 μέτριες πατάτες  
1 πράσο  
3 ανοιχτοπράσινες πιπεριές  
2 σκελίδες σκόρδο  
Αλάτι, πιπέρι  
Λίγο κύμινο  
5 κουταλιές ελαιόλαδο

Βάζεις από το προηγούμενο βράδυ για περίπου 10 ώρες τα ρεβίθια σε χλιαρό νερό με 1 κουταλάκι αλάτι. Τα ρεβίθια θα φουσκώσουν αρκετά για αυτό είναι καλό να τα βάλεις σε μεγάλο δοχείο με πολύ νερό. Όταν ξεκινήσεις το μαγείρεμα, ξεπλένεις τα ρεβίθια και τα βάζεις σε ένα βαθύ τηγάνι ή πλατιά κατσαρόλα. Βάζεις νερό μέχρι να σκεπαστούν και ανάβεις το μάτι σε μέτρια φωτιά. Πλένεις και κόβεις το πράσο σε ροδέλες. Αφαιρείς από τις πιπεριές κοτσάνι και σποράκια και τις κόβεις σε χοντρά κομμάτια. Καθαρίζεις το σκόρδο και το ψιλοκόβεις. Καθαρίζεις τις πατάτες και τις κόβεις σε σχήμα μισοφέγγαρου. Προσθέτεις όλα αυτά τα υλικά πάνω από τα ρεβίθια, συμπληρώνεις με αλάτι, πιπέρι και λίγο κύμινο και σκεπάζεις το καπάκι. Ρυθμίζεις την ένταση ώστε να βράζουν σε χαμηλή φωτιά.



Κάθε 10 λεπτά ελέγχεις και αν έχει εξατμιστεί το νερό, προσθέτεις λίγο ακόμα. Συνολικά τα ρεβίθια χρειάζονται περίπου 30 με 40 λεπτά, ανάλογα με το πόσο τα μούλιασες, την ποιότητά τους αλλά και το πώς προτιμάς να τα τρως. Όταν είναι σχεδόν έτοιμα, σβήνεις το μάτι και αφήνεις με το καπάκι κλειστό να συνεχιστεί το αργό μαγείρεμα για 10 ακόμα λεπτά. Σερβίρεις και προσθέτεις από μία κουταλιά ελαιόλαδο στο πιάτο. Με αυτό τον τρόπο τρως το λάδι ωμό που είναι πιο υγιεινό και μπορείς να υπολογίσεις σωστή ποσότητα ανά μερίδα. Μπορείς να συνοδέψεις αυτό το φαγητό με μία φρέσκια ωμή σαλάτα και πολύσπορο ψωμί ολικής. Αν θες προσθέτεις στη σαλάτα και λίγο ελαφρύ τυρί. Καλή όρεξη! Μην ξεχάσεις να γράψεις κάποιο σχόλιο από κάτω!



## 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 μπόλακι 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 υψής 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](#)

---