

## 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](#)



Photos: Electra Asteri

---

## Tips & Συμβουλές για την τέλεια μακαρονάδα



Οι μακαρονάδες εδώ στην Ελλάδα είναι η αδυναμία μας. Τις μαγειρεύουμε πολύ και μάλιστα με πολλές και διαφορετικές παραλλαγές. Τι γίνεται όμως όταν μας λείπουν κάποια μικρά μυστικά για να κάνουμε την μακαρονάδα μας ακόμη πιο τέλεια; Μην ανησυχείς, σε αυτό το ποστ μπορείς να βρεις τα πάντα για τα μακαρόνια.

- Για σωστό μαγείρεμα μακαρονιών θα πρέπει να βράσεις τα ζυμαρικά σου σε μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο νερό. (1 λίτρο νερού για κάθε 100 γρ. ζυμαρικών)
- Ρίξε 2 κ.σ. αλάτι σε 5 λίτρα στο νερό που θα βράσεις 1 πακέτο μακαρόνια. Αυτό σημαίνει περίπου μισό κουταλάκι αλάτι για κάθε λίτρο νερό. Για ακόμα πιο εντονη γεύση μπορείς να βάλεις και μια ακόμα κουταλιά στα 5 λίτρα αλλά όχι παραπάνω.
- Αν βάλεις αλάτι πριν βράσει το νερό καθυστερείς τον βρασμό για κάτι λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα.
- Αν δεν θέλεις να σου κολλήσουν τα μακαρόνια ανακάτεψε συχνά.
- Τα μακαρόνια σου πρέπει να είναι al dente. Σαφώς αυτό είναι θέμα γούστου αλλά τα al dente είναι τα αυθεντικά, ιταλικά ζυμαρικά.
- Η προσθήκη λαδιού στο νερό που βράζει δεν βοηθάει και τόσο πολύ στο να μην κολλάνε τα μακαρόνια όπως πολύ συχνά ακούγεται. Το πιο σημαντικό που κάνει το λάδι αν το βάλεις στην κατσαρόλα πριν τα μακαρόνια είναι πως σταματάει το αφρισμα που πολλές φορές δημιουργείται.
- Αν θέλεις να μην κολλάνε τα μακαρόνια βάλε άφθονο νερό (όπως σου προτείναμε παραπάνω) και λάδι ή βούτυρο αφού τα βγάλεις από την φωτιά.
- Βάλε λάδι ή βούτυρο στα μακαρόνια σου σε ένα μπολ ή στην κατσαρόλα. Όχι μέσα στο σουρωτήρι γιατί είναι πολύ δύσκολο να καθαριστεί ειδικά αν είναι πλαστικό.
- Δεν πετάμε το νερό από τα μακαρόνια. Χρησιμοποιούμε λίγο από αυτό όταν ανακατεύουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα μέσα στην κατσαρόλα ή το μπολ.

- Ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα και όχι με μεταλλική γιατί ρίχνει την θερμοκρασία του βρασμού.
  - Για τα πάντα ο σκοπός αγιάζει τα μέσα! Αν θέλεις πιο γρήγορο και πιο οικονομικό αποτέλεσμα με λιγότερο ρεύμα μπορείς να αφήσεις κάποιους κανόνες στο πλάι . Πχ να βράσετε σε μικρότερη θερμοκρασία με καπάκι ή σε λιγότερο νερό και ας λασπώσουν λιγάκι.
  - ΜΗΝ βάζετε νερό για να ξεπλύνετε τα μακαρόνια. Η μόνη περίπτωση που θα πρέπει να γίνει αυτό είναι αν τα ξεχασατε και έχουν έβρασαν υπερβολικά τα μακαρόνια και θέλετε να σταματήσετε τον βρασμό.
  - Πριν πετάξεις το νερό που έβρασε τα μακαρόνια κράτα 1 κούπα από αυτό για να προσθέσεις στην σάλτσα καθώς το άμυλο που περιέχει θα την δέσει τέλεια.
  - Ανακάτεψε κατευθείαν τα μακαρόνια με την σάλτσα και μην βάζεις στο πιάτο πρώτα τα μακαρόνια και μετά την σάλτσα.
  - Τα μακαρόνια είναι χαμηλά σε περιεκτικότητα λιπών και δεν περιέχουν χοληστερίνη.
  - Τα ζυμαρικά περιέχουν φώσφορο και μαγνήσιο, είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και Ε και φυτικές ίνες
  - Τα ζυμαρικά βοηθούν στην καταπολέμηση του στρες
  - Ο εγκέφαλος συνθέτει ευκολότερα την ορμόνη που ελέγχει την διάθεση δρώντας ως αντικαταθλιπτικό, όταν η διατροφή βασίζεται σε υδατάνθρακες.
  - Προτίμησε ζυμαρικά ολικής αλέσεως στην καθημερινή σου διατροφή, καθώς έχουν έως και διπλάσια ποσότητα φυτικών ινών.
  - Τα ζυμαρικά βρίσκονται στην βάση της διατροφικής μας πυραμίδας.
- Μάθε τα πάντα για τις μακαρονάδες [εδώ](#).

### **Συνταγές με μακαρόνια:**

[Μάφιν με μακαρόνια και αυγό](#)

[Μακαρόνια με ροζέ σάλτσα](#)

[Μακαρόνια με μπέικον και τυρί κρέμα](#)

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

[Πίτσα & Καλτσόνε με Μακαρόνια](#)

[Μακαρόνια με Μανιτάρια](#)

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

Κείμενο/έρευνα/φωτογραφίες Ηλέκτρα Αστέρη  
[electraasteri.gr](http://electraasteri.gr)

# Μακαρόνια με ροζέ σάλτσα



Μακαρόνια! Και ποιος δεν τα αγαπάει. Υπάρχει κάποιος που θα έλεγε όχι σε μια καλή μακαρονάδα; Νομίζω πως όχι. Φαντάσου τι έχει να γίνει όταν αυτή η μακαρονάδα συνδυάζει γεύση, ισορροπία και ευκολία στην παρασκευή. Είναι μια τέλεια συνταγή που σου προτείνω να κάνεις τώρα κιόλας.

## **Υλικά:**

- 1 πακέτο ζυμαρικά βίδες ολικής άλεσης
- 1 κρεμμύδι ξερό 2 σκελίδες σκόρδο
- 5 λιαστές ντομάτες
- 2 κόκκινες πιπεριές φλωρίνης
- 2 πράσινες πιπεριές κέρατο
- 1 κουταλιά σόγια σος
- 1 χούφτα Μαϊντανό
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 5 ντομάτες πομοντόρο (ρόμα)



1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων

200ml κρέμα γάλακτος (κατά προτίμηση light)

**Εκτέλεση:** Βάζεις λάδι στο τηγάνι και κόβεις τις πιπεριές. Βάζεις το κρεμμύδι στο τηγάνι και τις πιπεριές να σωταριστούν ελαφρώς , και ρίχνεις λίγο αλάτι. Εντωμεταξύ βράζεις τα ζυμαρικά. Κόβεις τις λιαστές ντομάτες και τα ντοματίνια και τα ρίχνεις κι αυτά στο τηγάνι. Ρίχνεις τη σόγια σος και τον πελτέ ντομάτας στη σάλτσα και ρίχνεις λίγο νεράκι από τα ζυμαρικά που στράγγιξες . Προσθέτεις την κρέμα γάλακτος και στο τέλος τα μακαρόνια. Ρίχνεις λίγο ελαιόλαδο και τρίβεις λίγο τυρί.

Βάζεις τα μακαρόνια να βράζουν και παράλληλα ξεκινάς την παρασκευή της σάλτσας. Βάζεις σε ένα κατσαρολάκι το κρεμμύδι και το σκόρδο μαζί με λίγο λάδι για να σοταριστούν. Έπειτα προσθέτεις τον πελτέ ντομάτες αλλά και τις ντομάτες πομοντόρο. Αφήνεις να βράσουν για λίγο όλα μαζί και προσθέτεις τα υπόλοιπα υλικά. Ρίχνεις μέσα πιπεριές φλωρίνης, πιπεριές κέρατο, αλάτι , πιπέρι, σόγια σος. Τα αφήνεις και αυτά για λίγο να βράσουν και τέλος ανακατεύεις τα βρασμένα μακαρόνια με την σάλτσα και προσθέτεις κρέμα γάλακτος.



Είμαι σίγουρος πως λάτρεψες αυτή τη συνταγή για αυτό δες και το υπόλοιπο μισό του δεύτερου επεισοδίου Harry Cook [εδώ](#).



---

## Μακαρόνια με μπέικον και τυρί κρέμα



Σου βρήκα τρόπο για να κάνεις κρεμώδη την μακαρονάδα χωρίς να χρησιμοποιήσεις κρέμα γάλακτος. Με την σημερινή συνταγή θα έχεις το αποτέλεσμα της καρμπονάρας (όχι της αυθεντικής, αυτή με την κρέμα γάλακτος) και παράλληλα ωραία γεύση και ωραίο οπτικό αποτέλεσμα. Πάμε να δούμε πως.

**Υλικά:**

200gr μακαρόνια (2 κανονικές μερίδες)

50gr τυρί κρέμα

2 φέτες μπέικον

Αλάτι

Πιπέρι

1 κουταλάκι λάδι

**Εκτέλεση:**

Βράζεις τα ζυμαρικά με το αλάτι. Σωτάρεις το μπέικον και αν σου κολλήσει βάλε 1 κουταλάκι λάδι. Αφαιρείς από την φωτιά, βάζεις μέσα τα ζυμαρικά που έχουν ήδη βράσει και προσθέτεις το τυρί κρέμα. Στο σερβίρισμα βάζεις και το πιπέρι.

**Extra Tip:**

Για να μην βγει πολύ πηχτή βάζεις και λίγο από το νερό που έβρασαν τα μακαρόνια.

---

# 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 «καρμπούρα», 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)

---