



ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΜΗΝΑ!

Υγιεινές εισηγήσεις για νόστιμα και εύκολα φαγητά και γλυκά



ΜΑΡΤΙΟΣ

Καλό μήνα!

Μπήκε για καλά ο νέος χρόνος και λίγο πολύ όλοι βάζουμε, πολλές φορές και μόνο από συνήθεια, κάποιους στόχους για τη νέα χρονιά. Και πάλι, πολλές φορές, δεν καταφέρνουμε να φτάσουμε τους στόχους μας. Ίσως, επειδή οι στόχοι δεν είναι και τόσο εφικτοί.

Εμείς, θα σας δώσουμε έναν στόχο που έχει να κάνει με τη διατροφή μας, που θα επιχειρήσουμε να υλοποιήσουμε. Είτε τον επιτύχουμε σε μικρό είτε σε μεγαλύτερο βαθμό, θα αποτελεί κέρδος!

Στόχος: «**Να αυξήσουμε τα χρώματα που υπάρχουν στο πιάτο μας.**»
Τόσο απλά!

Αυξάνοντας τα χρώματα, αυξάνουμε παράλληλα τα θρεπτικά συστατικά. Την ίδια στιγμή αυξάνονται κυρίως οι φυτοχημικές ουσίες, που είναι ουσίες που παράγει το 'χημικό εργοστάσιο' των φυτών, για να τα προστατεύσει από βακτήρια, ιούς, μύκητες και παράσιτα που μπορεί να τα βλάψουν. Οι ουσίες αυτές προσδίδουν τα έντονα χρώματα στα φυτά και τις συναντάμε σε φρούτα, λαχανικά, καρπούς/όσπρια και βότανα. Η φυσική πολυχρωμία στη διατροφή μας, λοιπόν, δυνατό να μας προστατεύσει από την εκδήλωση πολλών ασθενειών. Αυτό δεν σημαίνει φυσικά ότι πρέπει να τρώμε μόνο τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά να έχουμε στο νου τον στόχο μας: Πολυχρωμία στο πιάτο μας.

Σας καλούμε να μας ακολουθήσετε στο ταξίδι μας αυτό το μήνα ευελπιστώντας πως αυτό θα γίνει ένα ταξίδι που θα κάνουμε μαζί σε κάθε επόμενο μήνα!

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε τέλειες ιδέες, που μπορείτε να φτιάξετε εύκολα και γρήγορα, με αγνά υλικά και οι οποίες πιστεύουμε θα μας βοηθήσουν να φτάσουμε στον στόχο μας.

Καλή περιδιάβαση στις συνταγές μας!

Πιλάφι με φαγόπυρο

Το φαγόπυρο αποτελεί μια υπέροχη εναλλακτική λύση για συνοδευτικό ή ακόμα και γεύμα αντί για ρύζι. Είναι νόστιμο, πολύ γρήγορο στο μαγείρεμα και συνδυάζεται με πολλά άλλα υλικά. Περιέχει πολύ περισσότερη πρωτεΐνη από ότι το ρύζι καθώς και πολλά άλλα συστατικά ωφέλιμα για τον οργανισμό, όπως αντιοξειδωτικές ουσίες.

Η παρακάτω συνταγή μπορεί να σερβιριστεί από μόνη της με μια πολύχρωμη σαλάτα ή και σαν γέμιση σε λαχανικά όπως πιπεριές.



Υλικά

- Ένα φλιτζάνι καβουρδισμένο φαγόπυρο, πλυμένο και στραγγισμένο καλά
- 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 μικρό κολοκυθάκι, τριμμένο σε χοντρό τρίφτη
- 4-5μανιτάρια κομμένα σε λεπτές φέτες
- Δενδρολίβανο τα φύλλα μόνο, ψιλοκομμένα
- Λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Λίγο ψιλοκομμένο βασιλικό
- Αλάτι και πιπέρι
- Δύο φλιτζάνια νερό ή ζωμό λαχανικών

Εκτέλεση

1. Βάζουμε το ελαιόλαδο στη φωτιά και προσθέτουμε το κρεμμύδι και λίγο αλάτι.

Τηγανίζουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να ροδίσει το κρεμμύδι

2. Προσθέτουμε το σκόρδο, ταμανιτάρια και το κολοκυθάκι και

ψήνουμε για ακόμα 2 με 3 λεπτά

3. Μετά, προσθέτουμε το φαγόπυρο και τα βότανα και

ανακατεύουμε στη φωτιά για να αναμιχτούν τα υλικά

4. Τέλος, ρίχνουμε το νερό και μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αφήνουμε να βράσει

5. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και ψήνουμε μέχρι να απορροφηθεί το νερό, περίπου 15 με 20 λεπτά

6. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με καθαρή πετσέτα και μετά και με το σκέπασμα της κατσαρόλας και αφήνουμε για πέντε λεπτά πριν σερβίρουμε.



Αν θα χρησιμοποιήσουμε σαν γέμιση, τότε γεμίζουμε τα λαχανικά, πχ πιπεριές, βάζουμε σε ταψί που μπαίνει στο φούρνο και περιχύνουμε με μια απλή σάλτσα ντομάτας. Από πάνω τρίβουμε τυρί ή φέτα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει, περίπου μισή ώρα.

Σπιτικά κρακεράκια με βρώμη και σπόρια

Υλικά

- 1 ½ φλυτζάνι βρώμη
- ελάχιστο αλάτι
- ¼ κουταλάκι ΒΡ
- 2 κουταλιές σούπας ηλιόσπορο
- 2 κουταλιές σούπας κολοκυθόσπορο
- 2 κουταλιές σούπας σουσάμι
- 2 κουταλιές σούπας σπόρους chia
- 1 φλιτζάνι ζεστό νερό με 1-2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο



Εκτέλεση

1. Αλέθουμε τη βρώμη σε πολυμίξερ να σπάσει λίγο αλλά όχι να γίνει σαν αλεύρι
2. Βάζουμε σε μια μεγάλη λεκάνη όλα τα ξηρά υλικά και ανακατεύουμε
3. Προσθέτουμε το ζεστό νερό μέχρι να γίνει μια ζύμη που δεν κολλά στα χέρια μας
4. Αφήνουμε τη ζύμη να σταθεί σε θερμοκρασία δωματίου για 5 – 10 λεπτά
5. Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί σε ένα μεγάλο ταψί και πιέζουμε τη ζύμη με τα χέρια μας να γίνει περίπου 5 – 10 χιλιοστά σε πάχος
6. Τρυπάμε παντού με ένα πιρούνι και κόβουμε σε περίπου 8 κομμάτια, όπως θα κόβαμε δηλαδή μια πίτσα
7. Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά σε μέτριο φούρνο (περίπου 170 °C) αλλά στα 20 λεπτά ελέγχουμε, για να μην καούν
8. Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και απλώνουμε τα κράκερ σε όλο το ταψί αφού τα γυρίσουμε από την άλλη μεριά, έτσι ώστε να ψηθούν και οι 2 μεριές
9. Επιστρέφουμε το ταψί στο φούρνο για ακόμα 10 με 20 λεπτά για να φύγει όλη η υγρασία και να γίνουν τραγανά
10. Φυλάμε σε δοχείο που κλείνει για να μην τραβάνε υγρασία από το περιβάλλον.
11. Διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα αν είναι εντελώς ξηρά αλλά είναι καλύτερα όταν είναι φρέσκα.

Τόνος ογκρατέν με πουρέ

Υλικά

Για το ογκρατέν

- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2 μεγάλες κονσέρβες ή βαζάκια τόνο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κατά προτίμηση κόκκινο, ψιλοκομμένο
- 1 – 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένο
- 2 κλωνάρια σέλινο, ψιλοκομμένο
- ½ φλυτζάνι ή 120 γραμμάρια παγωμένα ή φρέσκα μπιζέλια
- 2 μεγάλες κουταλιές σούπας φρέσκο άνηθο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές σούπας μαύρο αλεύρι
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 2 φλυτζάνια γάλα – μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και γάλα σόγιας ή και βρώμης

Για το πουρέ

- 3 μέτριες πατάτες
- 1 μεγάλο καρότο
- 1 μέτρια γλυκοπατάτα
- Λίγο γάλα
- Λίγο ελαιόλαδο ή βούτυρο, προαιρετικά
- Αλάτι και άσπρο πιπέρι
- Λίγο τριμμένο τυρί



Εκτέλεση

Για το μείγμα τόνου:

1. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε μεγάλο σκεύος και τηγανίζουμε το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσει λίγο
2. Προσθέτουμε το σκόρδο και το σέλινο και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά. Προσέχουμε να μην καεί το κρεμμύδι και το σκόρδο γιατί τότε πικρίζει
3. Μετά προσθέτουμε το αλεύρι και αφήνουμε μέχρι να καβουρδιστεί λίγο
4. Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε το γάλα
5. Ψήνουμε μέχρι να δέσει η κρέμα, αλλά να είναι αρκετά χαλαρή
6. Τέλος βάζουμε μέσα τον τόνο, τα μπιζέλια και τον άνηθο
7. Ανακατεύουμε, και μεταφέρουμε το μείγμα σε πυρίμαχο σκεύος.

Σημείωση: Αν έχουμε μαγειρικό σκεύος που μπορεί να μπει και στη φωτιά και στο φούρνο, χρησιμοποιούμε αυτό για να γλυτώσουμε και λίγο πλύσιμο και να εξοικονομήσουμε και νερό!

Για το πουρέ:

1. Καθαρίζουμε και κόβουμε σε κομμάτια τις πατάτες, καρότο και γλυκοπατάτα
2. Βράζουμε, στον ατμό καλύτερα, μέχρι να ψηθούν και να μαλακώσουν εντελώς
3. Αλατοπιπερώνουμε – το άσπρο πιπέρι ταιριάζει πολύ με τις πατάτες! – και ρίχνουμε όσο γάλα χρειάζεται για να χαλαρώσει το μείγμα.
4. Αν θέλουμε, ρίχνουμε και λίγο βούτυρο ή ελαιόλαδο

Τελείωμα:

Βάζουμε το πουρέ πάνω από το μείγμα τόνου και περνούμε ένα πιρούνι για να σχηματιστούν σχήματα.

Βάζουμε το τριμμένο τυρί από πάνω και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για περίπου 30 λεπτά, ή μέχρι να ροδίσει όσο μας αρέσει.

Σπιτικός ζωμός λαχανικών

Αυτή η συνταγή είναι ιδανική για να καθαρίσουμε το ψυγείο μας από λαχανικά που έχουν ξεμείνει και δεν είναι τόσο φρέσκα. Ακόμα και τρόπος για να χρησιμοποιήσουμε φλούδες, σκληρά μέρη από λαχανικά ή και βότανα που έχουμε στην αυλή ή στις γλάστρες μας.

Με αυτό τον τρόπο δεν πετάμε τίποτα! Δε χρησιμοποιούμε πατάτες όμως.



Υλικά

Εισηγήσεις:

- Κρεμμύδια, μαζί και οι φλούδες
- Σέλινο, μαϊντανό ή και κόλιανδρο που μπορεί να υπάρχουν στο ψυγείο
- Καρότα, κολοκύθια, πράσο, κοκκινογούλι (όχι πολύ), μανιτάρια
- Βότανα, όπως θυμάρι, ρίγανη, δενδρολίβανο
- Μερικά γαρύφαλλα, 1-2 ξυλάκια κανέλα και πιπέρι
- 1-2 φύλλα δάφνης
- Νερό, μέχρι να σκεπαστούν καλά τα λαχανικά

Εκτέλεση

1. Σε μία μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά
2. Αφήνουμε να βράσουν και μετά χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε για περίπου μία ώρα
3. Αφού κρυώσει, σουρώνουμε το ζωμό
4. Βάζουμε σε αποστειρωμένες γυάλινες μπουκάλες και φυλάγουμε στο ψυγείο
5. Εναλλακτικά, βάζουμε το σουρωμένο ζωμό σε καθαρή κατσαρόλα και βράζουμε μέχρι να μειωθεί και να συμπυκνωθεί. Έπειτα, αφήνουμε να κρυώσει, βάζουμε σε παγοκυψέλες και φυλάγουμε στην κατάψυξη. Ρίχνουμε απευθείας από την κατάψυξη στα φαγητά που θέλουμε να εμπλουτίσουμε με γεύση.

Σημείωση:

1. Δεν αλατίζουμε το ζωμό διότι υπάρχει αρκετό αλάτι στα λαχανικά.
2. Για να αποστειρώσουμε τις μπουκάλες μας, μπορούμε να τις πλύνουμε στο πλυντήριο πιάτων σε πλύση ψηλής θερμοκρασίας ή μετά το πλύσιμο μπορούμε να βάλουμε τις μπουκάλες στο φούρνο γύρω στους 140 °C για 15 λεπτά.

Μπαλίτσες για πρωινό ή σνακ

Υλικά

- 1 φλιτζάνι βρώμη
- Ελάχιστο αλάτι
- 60 γραμμάρια καβουρδισμένοι ξηροί καρποί, ανάλατοι
- 100 γραμμάρια φοινίκια
- 100 γραμμάρια αποξηραμένα δαμάσκηνα, περίπου 10
- 2 μέτρα καρότα, τριμμένα
- 1 μικρό μήλο, τριμμένο
- ½ φλιτζάνι ανάμεικτους σπόρους - ηλιόσποροι, κολοκυθόσποροι, λιναρόσποροι, σουσάμι
- 1 κουταλιά σπόρους chia
- Ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- Μερικές κουταλιές χυμό πορτοκάλι, περίπου το μισό πορτοκάλι
- Μπαχαρικά της αρεσκείας σας πχ τζίντζερ κανέλα, γαρούφαλλο
- Μερικά Κάσιους ή άλλο ξηρό καρπό λιωμένο, τριμμένο ινδοκάρυδο ή ακόμα και σκόνη κακάο για να περιτυλίξουμε τα μπαλάκια



Εκτέλεση

1. Φουσκώνουμε τα φοινίκια και τα δαμάσκηνα σε ζεστό νερό για 10 – 15 λεπτά
2. Βάζουμε τους ξηρούς καρπούς σε πολυμίξερ να λιώσουν
3. Προσθέτουμε τη βρώμη και τα σπόρια και γυρίζουμε να σπάσουν λίγο
4. Βάζουμε τα φοινίκια και τα δαμάσκηνα στο πολυμίξερ και γυρίζουμε μέχρι να λιώσουν
5. Μετά βάζουμε όλα τα υλικά σε μία μεγάλη λεκάνη και ανακατεύουμε
6. Προσθέτουμε όσο χυμό πορτοκάλι χρειάζεται για να δέσουν τα υλικά και πλάθουμε σε μπαλίτσες
7. Τυλίγουμε τις μπαλίτσες στους λιωμένους ξηρούς καρπούς και φυλάγουμε στο ψυγείο.



Υγιεινές τηγανίτες με βρώμη

Οι τηγανίτες αυτές είναι πανεύκολες και γίνονται απίστευτα γρήγορα! Ακόμα πιο εύκολα τις καταβροχθίζεις! Μπορούν να γίνουν με πολλές παραλλαγές, για παράδειγμα με αυγό ή χωρίς. Ακόμα, το γάλα αμυγδάλου μπορεί να αντικατασταθεί και με οποιοδήποτε άλλο γάλα προτιμάτε. Επίσης, μπορεί να σερβιριστούν και με πολλές παραλλαγές.



Υλικά

- ½ φλιτζάνι βρώμη
- ⅔ φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου ή ½ φλιτζάνι γάλα και 1 αυγό
- 1 μεγάλη ώριμη μπανάνα ή ένα μήλο, τριμμένο
- Λίγο ελαιόλαδο ή βούτυρο για το ψήσιμο

■ Προαιρετικά

Κανέλα

Εκχύλισμα βανίλιας

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπλέντερ υψηλής ταχύτητας, ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να έχουμε μια λεία ζύμη. Εάν ο χυλός είναι πολύ πηχτός, προσθέτουμε λίγο επιπλέον γάλα
2. Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και το αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο ή βούτυρο
3. Ρίχνουμε περίπου 1/3 του φλιτζανιού χυλό στο ζεστό τηγάνι
4. Τηγανίζουμε για 1-2 λεπτά και αναποδογυρίζουμε μέχρι να ροδίσει καλά η τηγανίτα
5. Εναλλακτικά, μπορούμε να βάζουμε το μείγμα με κουτάλι στο τηγάνι, για να γίνονται πιο μικρές οι τηγανίτες μας
6. Σερβίρουμε με λίγο σιρόπι σφενδάμου (maple syrup) ή μέλι ή γιαούρτι και φρούτα ή και ξηρούς καρπούς.

Σνακ με φοινίκια και μαύρη σοκολάτα

Ένα ιδιαίτερα εύκολο γλυκάκι που μπορούμε να έχουμε και σε ένα σακουλάκι ή δοχείο μαζί μας στο σχολείο, στη δουλειά ή οποιαδήποτε έξοδό μας. Ένα μικρό κομμάτι ικανοποιεί την ανάγκη μας για ενέργεια, σε φάσεις που ίσως νιώθουμε ότι χρειαζόμαστε λίγη ενίσχυση. Τα φοινίκια, είναι καλή πηγή τουλάχιστον 16 σημαντικών βιταμινών, αλάτων και ιχνοστοιχείων, καθώς και καλή πηγή φυτικών ινών, κάνοντας τα μια υγιεινή λύση όταν αναζητούμε κάτι γλυκό κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Υλικά

- Φοινίκια – προτιμητέα η ποικιλία Medjool μιας και είναι ιδιαίτερα μαλακά και χυμώδη. Τα φοινίκια αυτά έχουν γεύση σαν καραμέλα!
- Φιστίκια
- Φιστικοβούτυρο
- Μαύρη σοκολάτα



Εκτέλεση

1. Απλώνουμε τα φοινίκια σε ένα ταψί και τα πιέζουμε ώστε να ενωθούν
2. Απλώνουμε μία στρώση φιστικοβούτυρο πάνω στα φοινίκια
3. Τοποθετούμε τα φιστίκια, κομμένα σε μικρά κομμάτια, πάνω από το φιστικοβούτυρο
4. Λιώνουμε τη μαύρη σοκολάτα και ρίχνουμε πάνω από τα φιστίκια
5. Μπορούμε να ρίξουμε και μερικά φιστίκια πάνω από τη λιωμένη σοκολάτα
6. Αφήνουμε στο ψυγείο για μία ώρα έτσι ώστε να γίνει στερεά η σοκολάτα
7. Κόβουμε σε κομμάτια και απολαμβάνουμε!

Σημείωση: Τη σοκολάτα τη λιώνουμε σε μπεν μαρί ή ακόμα πιο εύκολα σε φούρνο μικροκυμάτων. Βάζουμε σε γυάλινο σκεύος και θερμαίνουμε για περίπου 20 δευτερόλεπτα, ανακατεύουμε και επαναλαμβάνουμε μέχρι να λιώσει.

Ψάρι σε πακέτο!

Ένα πανεύκολο φαγητό που μπορούμε να ετοιμάσουμε σε μερικά λεπτά. Ιδανικό για δείπνο τις καθημερινές όπου ο χρόνος είναι περιορισμένος και η κούραση αυξημένη.



Υλικά

- 4 φιλέτα σολωμό ή και ό,τι άλλο ψάρι μας αρέσει
- 4 κουταλιές σούπας ξηρό sherry
- 2-3 κουταλιές σούπας sweet chilli sauce
- 4 κουταλιές σούπας soy sauce
- 2 κουταλιές σούπας φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο - μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ξηρό, απλά βάζουμε λιγότερο. Ακόμα, μπορούμε να αντικαταστήσουμε και με μαϊντανό
- Καρότο, κολοκύθι και πιπεριές διάφορα χρώματα, κομμένα σε πολύ λεπτά μακρόστενα κομμάτια, σαν ξυλάκια
- Φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- 4 κομμάτια αντικολλητικό χαρτί, τόσο μεγάλα όσο να μπορούμε να τυλίξουμε το ψάρι μας σε πακέτο.

Εκτέλεση

1. Βάζουμε τα κομμάτια αντικολλητικό χαρτί σε μια καθαρή επιφάνεια και σε κάθε κομμάτι βάζουμε από ένα φιλέτο ψάρι
2. Βάζουμε τα υλικά στα φιλέτα, με την σειρά που είναι γραμμένα. Υπολογίζουμε περίπου 1/4 υλικού για το κάθε φιλέτο
3. Τυλίγουμε το πακετάκι μας έτσι ώστε να είναι καλά κλειστό και τοποθετούμε σε ένα ταψί
4. Ψήνουμε για περίπου 20-30 λεπτά σε μέτριο φούρνο μέχρι να ψηθεί το ψάρι
5. Αφήνουμε για λίγο να κρυώσει και σερβίρουμε μαζί με λαχανικά – μπρόκολα, φασολάκι, ή άλλο - και βραστές πατάτες ή καστανό ρύζι.

Το καστανό ρύζι είναι πιο θρεπτικό από το λευκό γιατί περιέχει και τα τρία σημαντικά μέρη του δημητριακού: πίτουρο, ενδοσπέρμιο και φύτρο. Φυσικά, μπορούμε να δοκιμάσουμε και άλλο είδος ρύζι, όπως κόκκινο ή και άγριο μαύρο ρύζι. Έτσι αυξάνουμε και τα χρώματα που ήταν και ο στόχος μας αυτό τον μήνα!

