

# Η ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Copyright © Απρίλιος 2016

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Βιβλιοτεχνία  
Επιμέλεια κειμένου: Ευφημία Λάζου, Ελένη Χονδρονάσιου  
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης  
Επιμέλεια έκδοσης: Βίκυ Κάουλα

© 2016 εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ  
Δ/νση αλληλογραφίας: Αγίου Νικολάου 8, Μαρούσι 15122  
τηλ-fax: 210 8021333  
<http://www.iviskospublications.gr>  
e-mail: [info@iviskospublications.gr](mailto:info@iviskospublications.gr)  
ISBN 978-618-5093-36-5

Δρ. Νίκος Λιάπης

# Η ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περί του βιβλίου	
Η διατροφή είναι η βάση της υγείας	
Τα ΟΧΙ και τα ΝΑΙ της Ιπποκρατείου Διατροφής	
Κανόνες αγορών και διατροφής	
Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο	
Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο	
Ενδεικτικό διαιτολόγιο νηστείας - αποτοξίνωσης	
Επεξηγήσεις	

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Ζωμός λαχανικών	28
Ντρέσινγκ με μίσο και σουσάμι	29
Πουρές καρότου	30
Πουρές κολοκύθας	31
Σκορδαλιά με καρύδια	32
Τορτίγιας ολικής άλεσης	35
Ζωμός ζυμωμένου σιταριού	36
Ωμή σάλτσα ντομάτας	37
Πατατοσαλάτα απλή	38
Πατατοσαλάτα ενισχυμένη	39
Χούμους με φύτρες ρεβιθιών	40
Γουακαμόλε	41
Φάβα	42
Σπαράγγια με ξύσμα λεμονιού	44
Μελιτζανοσαλάτα	46
Ψητά λαχανικά στο φούρνο	48
Ψωμί (και κράκερς) των Εσσιών	50
Ευνολάχανο	52
Ντολμαδάκια γιαλαντζί	54

## **ΡΟΦΗΜΑΤΑ**

Αμυγδαλόγαλα	58
Αναψυκτικό με ρόδι και λεμόνι	60
Ισοτονικά ροφήματα με μέλι	62
Σμούθι με ρόδι και μπανάνα	64
Τσάι από πευκοβελόνες	66

## **ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΚΑΙ ΣΝΑΚ**

Σάντουιτς μεμανιτάρια και λιαστή ντομάτα	70
Σάντουιτς μεμανιτάρια, πιπεριά Φλωρίνης και γραβιέρα	72
Σουβλάκια λαχανικών με πίτα ολικής	74
Σάντουιτς με ψωμί των Εσσαίων, φύτρες και λιαστή ντομάτα	76
Σάντουιτς με βαλεριάνα και πιπεριά	78
Αραβική πίτα με λιαστή ντομάτα και κατσικίσιο τυρί	82
Κλάμπ σάντουιτς με φύτρες αλφάλφα	83

## **ΣΟΥΠΕΣ**

Γκασπάτσο	84
Ροζ σούπα με ψητά κρεμμύδια και μπρόκολο	86
Σούπα κουνουπιδιού	88
Σούπα με κίτρινη κολοκύθα	90
Σούπα φακές με τσίλι	92
Φασολάδα εξαιρετική	94
Ταχινόσουπα	96

## **ΣΑΛΑΤΕΣ**

Σαλάτα με φρέσκα κουκιά	100
Σαλάτα με αγγούρι, κάρδαμο και καρδιές αγκινάρας	102
Ζεστή σαλάτα με κολοκύθα και κουκουνάρι	104
Πράσινη σαλάτα με καρύδια και γκότζι μπέρρυ	106
Σαλάτα με μαυρομάτικα	108
Σαλάτα με κουνουπίδι και μπρόκολο	110

Σαλάτα με σπανάκι και φράουλες	112
Σαλάτα με φασόλια - χάντρες και λιναρόσπορο	114
Σαλάτα με καρότα και ρόκα	116
Σαλάτα με μαριναρισμένο κουνουπίδι	118
Σαλάτα με μπρόκολο και ηλιόσπορους	120
Βαρκούλες καροτοσαλάτας	122
Σαλάτα με σπανάκι, σγουρό μαρούλι και αχλάδι	124
Πολίτικη σαλάτα	126
Μαροκινή καροτοσαλάτα	127
Ιπποκράτειος σαλάτα	128
Φύτρες φακής σαλάτα	129
Αποτοξινωτική μικρή σαλάτα	130
Αποτοξινωτική σαλάτα - δυναμίτης	131

## **ΠΙΤΕΣ**

Μπατσαριά	134
Κολοκυθόπιτα με αμυγδαλόκρεμα και καλαμποκάλευρο	136
Κολοκυθόπιτα χωρίς φύλλο	137
Ζυμαρόπιτα	138

## **ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ**

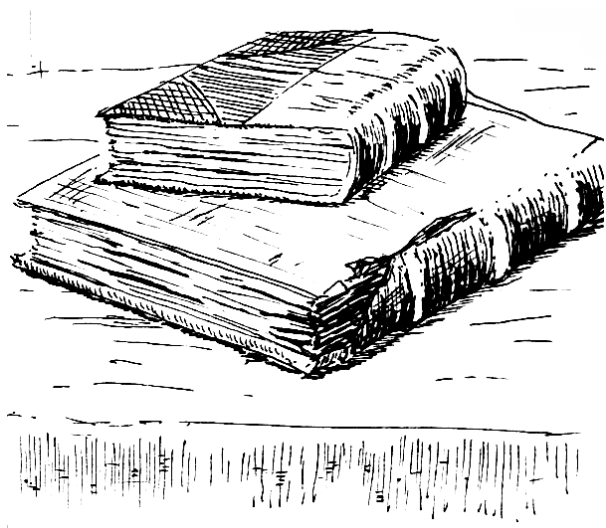
Γίγαντες στον φούρνο	142
Καστανό ρύζι με ξερά φρούτα, κάσιους και φασκόμηλο	144
Νουντλς κολοκυθιού με ντοματίνια και λιαστή ντομάτα	146
Μπουρανί	148
Ντομάτες γεμιστές με κινόα	150
Περσικό πιλάφι (Ρύζι με Χρυσή Πατάτα)	152
Πιλάφι με μπάριμπερ και αντβίε (Zereshk Polow)	154
Πρασόρουζο	156
Σπανάκι με ντομάτα και καρύδια	158
Σπανάκι με τόφου	160
Σπανακόρουζο	162
Σταμναγκάθια μαγειρευτά	164
Φακοκεφτέδες	166
Φακορέβυθο με κάρυ	168

Φακές με ρύζι	170
Πατάτες γιαχνί	172
Αγκινάρες με κουκιά	174
Μελιτζάνες με σάλτσα βασιλικού	176
Λαχανόρουζο	178
Φασολάκια φρέσκα	180
Μανιτάρια στην κατσαρόλα	182
Ιμάμ μπαϊλντί	184
Μακαρονάδα με ντοματίνια, κολοκύθα και κάπαρη	186
Μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας	188
Λαχανοντολμάδες	190
Ρυζότο με μανιτάρια πορτσίνι	192
Ρύζι με σάλτσα ψητής ντομάτας	194
Γεμιστά της τεμπέλας (ντοματόρουζο)	196
Μανιτάρια πλευρώτους φρικασέ με χόρτα	198
Μπριάμ	200
Φραντζολάκι κουνουπιδιού με μανιτάρια	202
Ντομάτες και πιπεριές γεμιστές	204
Μπρόκολο με κάσιους	205
Κουκιά ξερά λαδορίγανη	206

## **ΓΛΥΚΑ**

Ταρτάκια με φράουλες	210
Κέικ με ταχίνι	212
Σοκολατάκια με χαρουπάλευρο και ταχίνι	214
Τούρτα με σοκολάτα, φράουλα και καρύδα	216
Πουτίγκα χαρουπιού	218
Πουτίγκα τόφου	220
Κρέμα φράουλα - μπανάνα	222
Μηλόπιτα	224
Κρέμα μακαντάμια	227
Μους κουκουναρόσπορου	228
Χρυσή σούπα	229
Κολοκυθόπιτα γλυκιά	230
Μπανάνα σπλιτ	231
Μους σοκολάτα με κρέμα φουντουκιού	232
Μπονμπόν με λούκουμα	233

<b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΤΡΟΦΩΝ</b>	<b>234</b>
-------------------------	------------





## Περί του βιβλίου

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας γράφτηκε σαν φυσική συνέχεια της «Ιπποκρατείου Διατροφής». Εκεί, προσπάθησα να τεκμηριώσω τη σχέση της διατροφής με την υγεία και να παραθέσω τη θεραπευτική δράση κάποιων βασικών τροφών. Εδώ, θέλω να δείξω πώς να παρασκευάζετε το καθημερινό σας φαγητό εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές της ΙΔ, αλλά και τι πρέπει να ξέρετε για τη σύσταση και την ωφέλεια των περισσότερων από τις τροφές που πρέπει να καταναλώνετε. Να μάθετε πώς να φτιάχνετε και πώς να χρησιμοποιείτε φύτρες, να παρασκευάζετε ωμοφαγικά γλυκά και νόστιμες σαλάτες αλλά και να μαγειρεύετε με υγιεινό τρόπο συνταγές καθημερινές και γιορτινές. Μέσα από τις συνταγές του βιβλίου αυτού θα πεισθείτε ότι μπορείτε να συνδυάσετε τη γεύση με την υγεία μαγειρεύοντας νόστιμα μεν, απενοχοποιημένα δε. Έτσι, η απόλαυση του φαγητού θα παραμείνει ακόμη κι όταν πετάξετε από την κουζίνα σας προβληματικές και αλλεργιογόνες τροφές και επιβαρυντικές πρακτικές μαγειρέματος. Θα μπορείτε να αδυνατίζετε και να μένετε υγιείς απολαμβάνοντας το φαγητό, χωρίς να χάνετε την κοινωνική του διάσταση. Θα εμπλουτίζετε την καθημερινή σας διατροφή με τροφές ωφέλιμες, πλούσιες σε γεύσεις και χρώματα και επαρκείς σε ένζυμα και θρεπτικά συστατικά. Βέβαια, η βάση της δικής μου διατροφής είναι τα φρούτα. Όμως δεν ζω μόνος μου στον κόσμο αυτό. Η ωμοφαγία είναι η ιδανική διατροφή, είναι όμως δύσκολη στην εφαρμογή της και μπορεί να περιορίσει σοβαρά την κοινωνικότητα του ανθρώπου. Η παρασκευή λοιπόν πιο σύνθετων φαγητών, ακόμα και με τη χρήση φωτιάς, αν γίνεται με τον σωστό τρόπο και τα κατάλληλα υλικά όχι μόνο δεν βλάπτει αλλά μπορεί να ωφελήσει, μια και δίνει πρόσβαση σε μεγάλη ποικιλία τροφών που αλλιώς θα ήταν αποκλεισμένες. Άλλωστε, οι

γευστικές συνήθειες είναι αναπόσπαστο τμήμα της πολιτισμικής και κοινωνικής δομής του ανθρώπου.

Εδώ λοιπόν θα βρείτε την καταγραφή των συνταγών και των μαγειρεμάτων που χρησιμοποιώ στην καθημερινότητά μου, συνταγές που αποτελούν συνιστώσες μιας διατροφής κατάλληλης για όλους τους ανθρώπους, ενήλικες και παιδιά. Είναι απλά αποτύπωση της δικής μου διατροφικής πρακτικής στο καθημερινό τραπέζι ή στις μεγάλες γιορτινές συγκεντρώσεις, στις γευστικές αναζητήσεις, στις έθνικ κουζίνες και στους μεζέδες των φιλικών συναθροίσεων. Και βέβαια, συνταγές που δείχνω στους συμμετέχοντες στα σεμινάρια μου.

Το φαγητό είναι μεγάλη χαρά, ατομική και κοινωνική. Είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητάς μας, μέρος της ζωής μας στις χαρές και στις λύπες. Μας κάνει να θυμόμαστε, να νοσταλγούμε και να ταξιδεύουμε. Μας ωθεί να το μοιραστούμε με την οικογένεια και τους φίλους, μας θρέφει και μας ενοποιεί με τον κόσμο γύρω μας. Το ίδιο το μαγείρεμα είναι δημιουργία και -γιατί όχι- τέχνη. Από τότε δε που ο Λεονάρντο ΝταΒίντσι έβαλε την αισθητική στη μαγειρική, το φαγητό δεν αποτελεί πια απόλαυση μόνο για τη μύτη και τον ουρανίσκο, αλλά και τα μάτια μας.

Πρέπει γι' αυτό να το απενοχοποιήσουμε. Η τροφή είναι ζωογόνα κι ευλογημένη. Η παραμέληση των διατροφικών συνηθειών αιώνων και η εισαγωγή άφθονης, βιομηχανοποιημένης και κακής ποιότητας τροφής έχουν δημιουργήσει τεράστια προβλήματα στον σύγχρονο άνθρωπο, βλάπτοντας την υγεία του και μετατρέποντας ασθένειες σπάνιες μέχρι δυο γενιές πριν, σε πραγματικές επιδημίες. Στόχος λοιπόν του βιβλίου αυτού είναι ακριβώς να δείξει πώς η τροφή από πρόβλημα μπορεί να γίνει προαγωγός της υγείας, αφήνοντας ακέραια τη χαρά της παρασκευής, της κατανάλωσης και του μοιράσματός της.

Πέρα όμως από αυτά, στο βιβλίο αυτό θέλησα να αποτυπώσω και τον επαναπροσδιορισμό της δικής μου σχέσης με το φαγητό. Να παραμείνει στη σχέση αυτή το πάθος που πάντα υπήρχε. Το φαγητό υπήρξε για μένα απόλαυση και ασφάλεια. Τρόπος για να εκφράζω την αγάπη μου, να περιποιούμαι τους φίλους μου, να απλώνω ανθρώπινους δεσμούς και να ελευθερώνω την κοινωνικότητά μου. Ήταν πηγή επιβράβευσης αλλά και ενοχή, παρηγοριά αλλά και τύψεις, καταφύγιο αλλά και πρόξενος αρρώστιας.

Έτσι, συχνά το πάθος μου αυτό γινόταν αυτοκαταστροφικό. Το μπούκωμα δεν θεραπεύει την ψυχή. Οι άλλοι χρειάζονται κι άλλα συναισθήματα εκτός

από τον κορεσμό: ένα άγγιγμα, νοιάξιμο, ένα τηλεφώνημα, μια αγκαλιά. Τα παραπανίσια κιλά μου δημιουργούσαν αποστροφή και έριχναν την αυτοεκτίμησή μου. Η καθημερινότητά μου δηλητηριαζόταν από πονοκεφάλους, δυσπεψία, δερματίτιδες, άγχος και αϋπνία. Και η αρρώστια με επισκέφτηκε συχνά, πάντα άμεσα εξαρτημένη απ' τη διατροφή.

Θέλησα να κρατήσω λοιπόν τα καλά αυτού του πάθους. Να θρέφω το σώμα μου αντί να το δηλητηριάζω. Να συνεχίζω να θυμάμαι και να ταξιδεύω. Να χτίζω καινούργια πιάτα και να ανακαλύπτω γεύσεις. Να φροντίζω τους ανθρώπους μου και να δένω παρέες με τη γεύση. Όμως μαζί να ωφελώ τον εαυτό μου και τους άλλους, αντί να τους βλάπτω. Να τους κάνω λίγο περισσότερο συνυπεύθυνους στη δική τους υγεία.

Κάπως έτσι ξεκίνησα λοιπόν να συγκεντρώνω, να καταγράφω και να συστηματοποιώ τις συνταγές που μαγειρεύω, παραδοσιακές ή οικογενειακές, πρωτότυπες ή όχι, όλες όμως τροποποιημένες ώστε να ακολουθούν τις βασικές αρχές της Ιπποκρατείου Διατροφής. Με υλικά και τεχνικές που πέρα από τη γευστική τους συνεισφορά προφυλάσσουν τον οργανισμό και ενισχύουν την υγεία.

Καλή σας όρεξη λοιπόν... και στην υγείά σας!

## Η διατροφή είναι η βάση της υγείας

Από όλους τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επιδρούν στην υγεία, ο πιο έντονος, σταθερός και καθοριστικός είναι η διατροφή. Επιδρά και θετικά και αρνητικά, μέσα από την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και ενζύμων αλλά και από την έλλειψή τους. Η επίδραση αυτή εξαρτάται επίσης από τη μορφή που θα έχουν τα συστατικά αυτά, τα ένζυμα που θα τα συνοδεύουν, τα παραπροϊόντα της επεξεργασίας τους από τον οργανισμό. Ο οργανισμός επιβαρύνεται από τοξίνες που περιέχουν οι επιζήμιες τροφές - ουσίες που ο οργανισμός μας δεν μπορεί να διασπάσει και με τον έναν ή άλλο τρόπο προκαλούν βλάβες στα κύτταρά μας. Τοξίνες όμως παράγονται και κατά το μαγείρεμα. Τροφές που ωμές είναι ωφέλιμες και υγιεινές μπορούν να μετατραπούν σε βόμβες τοξινών από κακές πρακτικές μαγειρέματος. Το ελαιόλαδο, η βάση της ελληνικής κουζίνας, είναι ένα χαρακτηριστικό τέτοιο παράδειγμα: θα βάζατε ποτέ τηγανισμένο λάδι στη σαλάτα σας;

Γνωρίζουμε πια καλά πως οι τοξίνες μέσω της διατροφής συσσωρεύονται στον οργανισμό, προκαλώντας έτσι χρόνια φλεγμονή και μια σειρά από σοβαρές αυτοάνοσες ασθένειες και προβληματικές για την υγεία καταστάσεις. Για την πρόληψη όμως και τη διατήρηση της υγείας δεν αρκεί να αποφεύγετε τις επιβαρυντικές τροφές. Ακόμα πιο σημαντικό από το τι δεν πρέπει να τρώτε είναι το τι πρέπει να τρώτε. Χρειάζονται μια πληθώρα από θρεπτικά συστατικά για να χτιστούν υγιείς οργανισμοί και να αντιμετωπιστούν χωρίς χημικά και επεμβάσεις οι ασθένειες. Πρέπει λοιπόν να γνωρίσετε τις απαραίτητες και κατάλληλες για τη ζωή τροφές αλλά και να κατανοήσετε τη θεραπευτική τους δράση. Πέρα από τις πλήρεις, ωμές τροφές και τα συστατικά τους, οφείλετε να υιοθετήσετε κάποιους βασικούς, χρηστικούς κανόνες τόσο για την αγορά των τροφών όσο και για την επεξεργασία τους, αλλά και το μαγείρεμα

στην περίπτωση που δεν μπορείτε -ή δεν θέλετε- να το αποφύγετε. Αυτούς τους κανόνες θα πρέπει να ακολουθείτε γενικά, αφαιρώντας αυστηρά τις πολύ επιβλαβείς τροφές από το διαιτολόγιό σας και προσθέτοντας τις ωφέλιμες. Μην ξεχνάτε τον γενικό κανόνα: τα προβλήματα στην υγεία δημιουργούνται τόσο επειδή τρώμε λάθος τροφές όσο και επειδή δεν τρώμε τις σωστές.

Πέρα όμως από τα θρεπτικά συστατικά, η διατροφή επηρεάζει την υγεία και με έναν έμμεσο τρόπο: επιδρώντας στους «φιλοξενούμενους» μας, τους μικροοργανισμούς που αποτελούν τη χλωρίδα του εντέρου. Εκατομμύρια μικροοργανισμοί - βακτήρια, ζύμες, μύκητες - συμβιώνουν στο γαστρεντερικό σύστημα, άλλοι φιλικοί και ωφέλιμοι, άλλοι εχθρικοί και παθογόνοι. Εμείς έχουμε αναλάβει να τους θρέφουμε. Σε αντάλλαγμα για την τροφή, οι ωφέλιμοι μικροοργανισμοί παράγουν ένζυμα που διασπούν τις τροφές και παρέχουν θρεπτικά συστατικά που ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να παράξει - χαρακτηριστικό παράδειγμα η Βιταμίνη Β12. Καθοριστική επίσης είναι η συμμετοχή τους στο ανοσοποιητικό σύστημα, μια και κάποια από τα ένζυμα που παράγουν καταστρέφουν τοξίνες και παθογόνους μικροοργανισμούς. Η φύση έχει φροντίσει ώστε ακόμη και το μητρικό γάλα να περιέχει ζάχαρα που δεν θρέφουν τα μωρά αλλά τους ωφέλιμους μικροοργανισμούς που σταδιακά εγκαθίστανται στο έντερό τους.

Μαζί με τους ωφέλιμους όμως θρέφουμε και τους παθογόνους μικροοργανισμούς. Αυτοί παράγουν αντίστοιχα ενδοτοξίνες, ουσίες βλαβερές για τον οργανισμό. Το κλειδί βρίσκεται στην ισορροπία μεταξύ των ωφέλιμων και των βλαπτικών μικροοργανισμών. Οι τροφές που καταναλώνουμε θα καθορίσουν ποιους μικροοργανισμούς θα ενισχύσουμε και ποιους θα περιορίσουμε. Η τακτική χρήση βλαπτικών τροφών και πρακτικών - η ζάχαρη, το αλκοόλ, το άσπρο αλεύρι, η υπερβολική κρεοφαγία - ενισχύουν παθογόνους μικροοργανισμούς, οι οποίοι όσο αναπτύσσονται τόσο ζητούν τις λάθος αυτές τροφές. Αυτό οδηγεί σε ένα φαύλο κύκλο εξάρτησης. Είναι βασική αρχή στη διατροφή: οι τροφές που βλάπτουν περισσότερο είναι και αυτές που δημιουργούν εξαρτήσεις.

Η Ιπποκράτειος Διατροφή έρχεται να διορθώσει τα προβλήματα αυτά, προσφέροντας στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα ένζυμα και θρεπτικά συστατικά, περιορίζοντας στο ελάχιστο τις εξωγενείς και ενδογενείς διατροφικές τοξίνες και επαναφέροντας την ισορροπία στη χλωρίδα του εντέρου.

## Τα ΟΧΙ και τα ΝΑΙ της Ιπποκρατείου Διατροφής

Οι βασικές αρχές της Ιπποκρατείου Διατροφής συνοψίζονται στη συνέχεια σε μια απλοποιημένη και εφαρμόσιμη παράθεση των ΟΧΙ, που είναι αυτά που πρέπει να αποφεύγετε εντελώς από τη διατροφή σας, και των ΝΑΙ, δηλαδή αυτών που θα πρέπει να εντάξετε σε επαρκείς ποσότητες στην καθημερινότητά σας.

### ΟΧΙ

Αυγά  
Γάλα  
Γαλακτοκομικά  
Βιομηχανοποιημένες τροφές  
Αλλαντικά  
Ψάρια  
Θαλασσινά  
Τουρσιά  
Ζάχαρη  
Άσπρο αλεύρι  
Αλκοόλ  
Ξίδι  
Καφές  
Μαύρο τσάι

### ΝΑΙ

Φρούτα  
Λαχανικά  
Ωμοί ξηροί καρποί  
Αποξηραμένα φρούτα  
Όσπρια  
Ρύζι (κατά προτίμηση καστανό αναποφλοιώτο ή μπασμάτι) Πατάτες  
(κατά προτίμηση ψητές με τη φλούδα στον φούρνο)  
Ζυμαρικά (100% ολικής άλεσης και λίγα)  
Ψωμί (100% ολικής άλεσης και λίγο)  
Τυρί ωρίμανσης λίγο (κατά προτίμηση κατσικίσιο)  
Μηλόξιδο  
Αφεψήματα από βότανα και μυρωδικά

## ✿ Κανόνες αγορών και διατροφής

Παραθέτω στη συνέχεια μερικούς βασικούς και εύχρηστους κανόνες που μπορείτε να ακολουθείτε στις αγορές σας αλλά και στην καθημερινή κατανάλωση των τροφών. Θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε πόσο τοξινωτικές είναι οι βιομηχανοποιημένες τροφές, πόσο φυσικές είναι όσες πληρώνετε για τέτοιες και σταδιακά να εκπαιδευτείτε στην επιλογή και στην κατανάλωση απλών, ελάχιστα επεξεργασμένων τροφών.

## ❖ Κανόνες για την προμήθεια των τροφίμων

- Διαβάζετε πάντα τον πίνακα των συστατικών στις συσκευασίες.
- Η σειρά αναγραφής αντιπροσωπεύει και τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα, ακόμα κι αν δεν αναγράφει ποσοστά.
- Όσα περισσότερα τα συστατικά, τόσο πιο επεξεργασμένη και επικίνδυνη είναι η τροφή.
- Μην εμπιστεύεστε τα ονόματα των προϊόντων. Ένα αρτοσκεύασμα «ολικής άλεσης» μπορεί να περιέχει λιγότερο από 15% αλεύρι ολικής άλεσης.
- Σκεφτείτε αν θα καταναλώνετε τα άγνωστης ονοματολογίας χημικά συστατικά της τροφής που αγοράζετε, στην περίπτωση που θα σας τα σερβίριζαν μόνα τους.
- Αποφεύγετε τα διατροφικά προϊόντα που περιέχουν σιρόπι φρουκτόζης καλαμποκιού ή άλλα γλυκαντικά αυτού του είδους.
- Σκεφτείτε τα συστατικά που εσείς χρησιμοποιείτε για να παρασκευάσετε την τροφή που προτίθεστε να αγοράσετε.
- Μην καταναλώνετε οτιδήποτε με το επίθεμα «light» ή αντίστοιχο στο όνομά του.
- Αποφεύγετε προϊόντα που ισχυρίζονται πως είναι υποκατάστατα.
- Μην αγοράζετε προϊόντα στα οποία η ζάχαρη ή άλλο γλυκαντικό βρίσκεται μεταξύ των τριών πρώτων συστατικών τους.
- Αποφεύγετε τα προϊόντα με συστατικά που δεν αναγνωρίζετε ως βρώσιμα.
- Αποφεύγετε τα διατροφικά προϊόντα που ισχυρίζονται πως κάνουν καλό στην υγεία.

- Φροντίζετε ώστε όλο και μεγαλύτερο μέρος του καλάθιού σας να προέρχεται από το μανάβικο.
- Προτιμάτε τα τυποποιημένα βιολογικά προϊόντα, εκτός αν εμπιστεύεστε τον παραγωγό.
- Αν δεν αγοράζετε βιολογικά φρούτα και λαχανικά, προτιμάτε αυτά που είναι ολοκληρωμένης προστασίας ή διαχείρισης.
- Είναι πιο σημαντικό να προμηθεύεστε βιολογικά τα πράσινα λαχανικά και τα λεπτόφλουδα φρούτα, καθώς αυτά απαιτούν πολύ μεγαλύτερη φυτοπροστασία.
- Χοντρόφλουδα φρούτα όπως τα πορτοκάλια και λαχανικά όπως το λάχανο, το μπρόκολο και το κουνουπίδι, γενικά περιέχουν σημαντικά μικρότερες συγκεντρώσεις εντομοκτόνων.
- Είναι καλό να αγοράζετε βιολογικά όσα φυτρώνουν κάτω από τη γη, ώστε να αποφεύγετε υψηλές συγκεντρώσεις λιπασμάτων και βαρέων μετάλλων.
- Αν τρώτε κρέας, μειώστε τις μερίδες και μαγειρέψτε το σε εξαιρετικές περιπτώσεις.
- Αγοράζετε καλής ποιότητας κρέας, από ζώα που διατρέφθηκαν με χόρτο και όχι με δημητριακά, ορμόνες και αντιβιοτικά. Ότι τρώει το ζώο θα περάσει και στον οργανισμό σας.
- Επενδύστε στην τροφή σας ώστε να γλυτώσετε σημαντικότερα ποσά από θεραπίες και φάρμακα.

## ❖ Κανόνες για την κατανάλωση των τροφίμων

- Καταναλώνετε όσα περισσότερα φρούτα μπορείτε, κατά προτίμηση εποχής και ένα είδος τη φορά.
- Προσπαθείτε μέχρι το μεσημέρι να καταναλώνετε μόνο φρούτα και καρπούς.
- Καταναλώνετε όσα λιγότερο μαγειρεμένα μπορείτε, αποφεύγοντας το μαγειρεμένο λάδι.
- Τρώτε ωμούς ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια) και ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, χαρούπια), κατά προτίμηση μουσκεμένα ώστε να ενεργοποιηθούν τα ένζυμά τους.
- Αποφεύγετε τουρσιά, ξίδι (εκτός από λίγο μηλόξυδο) και προϊόντα ζύμωσης.
- Καταναλώνετε τις πατάτες και τις μελιτζάνες ψημένες με τη φλούδα.
- Προτιμάτε το καστανό ρύζι.

- Αντί για γλυκό δοκιμάστε ταχίνι με μέλι (με πολύ μέτρο) ή ωμοφαγικά γλυκά με μέλι, σιρόπι σφενδάμνου ή αγαύης ή χαρουπόμελο, επίσης με μέτρο.
- Υποκαταστήστε το κακάο στα γλυκά με χαρουπάλευρο.
- Πίνετε ως ροφήματα ό,τι βοτανικά τσάγια θέλετε (τσάι βουνού, φασκόμηλο, λουίζα, δυόσμο κτλ), ιδιαίτερα τα αποτοξινωτικά (γαϊδουράγκαθο, τσουκνίδα, ταραξάκο, αψιθιά). Από κινεζικά, μόνο πράσινο τσάι, κι αυτό όσο πιο λίγο μπορείτε.
- Πίνετε χυμούς λαχανικών και φρούτων, τους τελευταίους όμως με μέτρο αν τους παρασκευάζετε σε αποχυμωτή και αφαιρείτε έτσι τις υδατοδιαλυτές ίνες των φρούτων.
- Πίνετε μεταλλικό νερό, ανθρακούχο ή μη, αρωματισμένο με φέτες λεμονιού και φρούτων, καθώς και φύλλα αρωματικών φυτών όπως ο δυόσμος ή η μέντα.
- Τρώτε φυσικές γλυκές τροφές και όχι τεχνητά γλυκασμένες.
- Ακούτε το στομάχι και το έντερό σας. Αν σας ενοχλεί μια κατηγορία τροφών, αποφύγετέ την.
- Αποκλείστε τροφές στις οποίες είστε εθισμένοι .
- Ασχοληθείτε περισσότερο οι ίδιοι με την ετοιμασία των τροφών σας.
- Στην ημερήσια κατανάλωση τροφών, ακολουθείτε τον εύχρηστο κανόνα 70-20-10: 70% φρούτα, 20% λαχανικά, 10% ξηρούς καρπούς.
- Αποφύγετε τα συμπληρώματα διατροφής. Πάρτε ό,τι χρειάζεστε απευθείας από τις τροφές.
- Καταναλώνετε όσες περισσότερες ανεπεξέργαστες τροφές μπορείτε, ώστε να λαμβάνετε μαζί και τα απαραίτητα για την πέψη τους ένζυμα.
- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφών που έχουν θερμομανθεί σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 45°C .
- Αποφύγετε την κατανάλωση καμένων ή καραμελωμένων τροφών ή της καφετιάς κρούστας από το ψήσιμο.
- Εφόσον μαγειρεύετε, προσθέστε το λάδι στο τέλος ή ωμό στο πιάτο.
- Αν τρώτε φρούτα, τρώτε όποτε πεινάτε.
- Τρώτε πάντα στο τραπέζι.
- Τρώτε αργά.

## Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο

Σημαντικός σύμμαχός σας στην εφαρμογή της Ιπποκρατείου Διατροφής είναι η κατάρτιση ενός εβδομαδιαίου διαιτολογίου. Καταγράψτε από πριν το τι θα ετοιμάσετε μέσα στην εβδομάδα. Συμφωνήστε το με τους ομοτρόπεζούς σας αν έχετε, ειδικά με τα παιδιά. Φροντίστε να βάλετε ποικιλία και πληρότητα ώστε να μη βαριέστε γευστικά αλλά να καλύπτεστε πλήρως διατροφικά. Ο προγραμματισμός θα σας βοηθήσει στα ψώνια: η επιμελητεία είναι η βάση για κάθε νικηφόρο πόλεμο! Η έλλειψη υλικών οδηγεί σε «εύκολες» - αλλά συνήθως καταστροφικές - λύσεις: ντελίβερν, μακαρονάδες, προμαγειρεμένα και βιομηχανοποιημένα διατροφικά σκουπίδια.

Προγραμματίστε ακόμα και το πρωινό, το δεκατιανό, τα ενδιάμεσα σνακ. Ψωνίστε βιολογικά από παραγωγούς που εμπιστεύεστε ή στα σούπερ μάρκετ. Αφιερώστε χρόνο στην προετοιμασία της τροφής σας - είναι σίγουρο πως θα γλιτώσετε πολλαπλάσιο από ασθένειες αλλά και απλές, καθημερινές προβληματικές καταστάσεις που υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής.

## Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο

### *Πρωινό:*

1 λεμόνι στυμμένο σε 1 ποτήρι χλιαρό νερό. Στη συνέχεια ένα τσάι από βότανα με λίγο μέλι.

### *Δεκατιανό:*

Φρούτα εποχής

### *Μεσημεριανό (Ενδεικτικά τα παρακάτω):*

Μια μεγάλη ωμή σαλάτα και πατάτες ψητές με τη φλούδα ή καστανό ρύζι  
Μπριάμ, μιάμ

Γεμιστά ή ντοματόρυζο με καστανό ρύζι

Φασολάκια, αρακά, μπάμιες

Μελιτζάνες στον φούρνο

Όσπρια (φακές, φάβα, ρεβύθια, φασόλια)

Κουνουπίδι, μπρόκολο ή λαχανάκια Βρυξελλών ατμιστά

Λαχανόρουζο ή σπανακόρουζο με καστανό ρύζι  
Λαχανοντολμάδες (χωρίς αυγό, μόνο με λεμόνι) ή ντολμαδάκια γιαλαντζί  
Ζυμαρικά ολικής ή χωρίς γλουτένη με φρέσκια ντομάτα, σκόρδο και αρωματικά

Προσοχή: Αν καταναλώσετε κρέας να είναι χωρίς ζουμί, συνοδευόμενο πάντα από ωμή ή βραστή σαλάτα

#### **Απογευματινό:**

Τσάι και φρούτα

#### **Βραδινό:**

Σαλάτα ή μικρότερη ποσότητα από το μεσημεριανό

...και φρούτα λίγο πριν κοιμηθείτε!

### **Ενδεικτικό διαιτολόγιο νηστείας - αποτοξίνωσης**

#### **Πρωινό:**

1 ποτήρι χλιαρό νερό με τον χυμό ενός λεμονιού και ½ κουταλιά μέλι  
Αποτοξινωτικό τσάι: Γαϊδουράγκαθο, ταραξάκο, τσουκνίδα, αψιθιά, δυόσμος, τήλιο, κράταιγος

Φρούτα εποχής (ένα είδος), κατά προτίμηση αχλάδια, σταφύλια, μήλα

#### **Δεκατιανό:**

Μικρή αποτοξινωτική σαλάτα (με μαϊντανό, κρεμμύδι, παξιμάδι ολικής)  
1 σάντουιτς με ψωμί των Εσσαίων, λιαστή ντομάτα και φύτρες αλφάλφα  
Μικρή σαλάτα (με βαλεριάνα, φρέσκο κρεμμυδάκι, πιπεριά τσίλι και ηλιόσπορο).

#### **Μεσημεριανό:**

Σαλάτα με μαρούλι, μαϊντανό και φύτρες ηλιόσπορου, με ντρέσινγκ αβοκάντο και λεμόνι

Μεζέδες (1 πιπεριά Φλωρίνης, τρεις κ.σ. φασόλια γίγαντες, μπρόκολο αχνιστό, ελιές θρούμπες)

Σαλάτα με μαρούλι, αγγούρι και ρόκα

Ρύζι με κρανμπερις και σαφράν  
Μαυρομάτικα φασόλια βραστά με φρέσκο κρεμμυδάκι και μαϊντανό  
Φύτρες πράσινων φασολιών mung με ωμή σάλτσα φρέσκιας και λιαστής  
ντομάτας και κόκκινη πιπεριά.  
1 φέτα ψωμί ολικής

***Απογευματινό:***

1 χούφτα αμύγδαλα μουσκεμένα για 6 ώρες  
Ξερά σύκα και δαμάσκηνα μουσκεμένα για 3 ώρες  
Φρούτα εποχής (ένα είδος)

***Βραδινό:***

Σαλάτα με λάχανο, καρότο, μαϊντανό και λιωμένο σκόρδο με ελαιόλαδο  
και άφθονο λεμόνι

***Πριν τον ύπνο:***

5 μανταρίνια ή 2 πορτοκάλια ή 2 μήλα

# Επεξηγήσεις

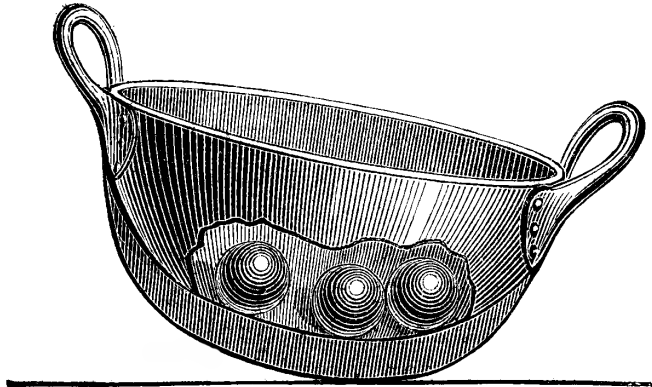
## ΑΝΑΦΟΡΑ

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

- γρ.** Γραμμάρια
- φλ.** Φλυτζάνι τσαγιού
- κ.σ.** Κουτάλι σούπας
- ml** Μιλιλίτρο, χιλιοστό του λίτρου
- κ.γ.** Κουτάλι γλυκού
- ελαιόλαδο** Έξτρα παρθένο ψυχρής έκθλιψης
- αλάτι** Θαλασσινό αλάτι χωρίς πρόσθετα ή επεξεργασία. Άνθος αλός όπου αναφέρεται. Η χρήση του είναι προαιρετική, αν δεν θέλετε μπορείτε να το αφαιρέσετε από τη συνταγή.
- μαύρο πιπέρι** Ει δυνατόν φρεσκοτριμμένο. Αν αναφέρεται μόνο «πιπέρι» σημαίνει μαύρο.
- επεξεργαστής τροφίμων** Πολυκόφτης (γνωστό συνήθως σαν «μούλτι»), ή το μίξερ με εργαλείο κοπής
- πρέζα** Η ποσότητα που πιάνουν τα τρία δάχτυλα (δείκτης μέσος και αντίχειρας)
- μούσκεμα** Η τοποθέτηση των σπόρων ή των ξερών φρούτων σε νερό για συγκεκριμένο χρόνο ώστε να ενεργοποιηθούν τα ένζυμά τους
- φύτρωμα** Οι σπόροι τοποθετούνται σε τουλουπάνι και βυθίζονται σε νερό για 8 ώρες. Στη συνέχεια το τουλουπάνι κρεμιέται για να στραγγίσει. Καταβρέχεται με νερό και ξανακρεμιέται σε τακτικά χρονικά διαστήματα για να παραμείνουν υγροί οι σπόροι. Μόλις οι σπόροι βλαστήσουν (προβάλλει το φυτό) είναι έτοιμοι να καταναλωθούν.

<b>τσαντήλα</b>	Το τουλουπάνι με το οποίο φτιάχνεται το τυρί
<b>μπλανσάρισμα</b>	Το μαγείρεμα του κρεμμυδιού ή των λαχανικών με ελάχιστο νερό σε αντικολλητικό σκεύος ώστε να μαλακώσουν. Τα υλικά δεν μαγειρεύονται έτσι σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 100°C και αποφεύγονται τα βλαβερά παράγωγα του τηγανισμένου λαδιού.
<b>άτμισμα ή άχνισμα</b>	Το μαγείρεμα των λαχανικών με λίγο νερό σε σκεπασμένη κατσαρόλα. Με τον τρόπο αυτό δεν ξεπλένονται τα θρεπτικά συστατικά των τροφών στο νερό που συνήθως πετιέται μετά, όπως στο βράσιμο.
<b>Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (ΣΗΠ)</b>	Σύμφωνα με τους πίνακες του USDA <a href="http://www.nutrition.gov/smart-nutrition-101/dietary-reference-intakes-rdas">http://www.nutrition.gov/smart-nutrition-101/dietary-reference-intakes-rdas</a>
<b>περιεκτικότητα τροφών σε θρεπτικά συστατικά</b>	«Εξαιρετική πηγή»: τα 100 γρ. τροφής περιέχουν πάνω από το 20% της ΣΗΠ στη συγκεκριμένη θρεπτική ουσία ή είναι στις πρώτες θέσεις σε κατατάξεις τροφών σε ουσίες για τις οποίες δεν υπάρχει ΣΗΠ (π.χ. φλαβονοειδή). «Πολύ καλή πηγή»: τα 100 γρ. τροφής περιέχουν από 2% έως το 20% της ΣΗΠ στη συγκεκριμένη θρεπτική ουσία ή είναι στις μεσαίες θέσεις σε κατατάξεις τροφών σε ουσίες για τις οποίες δεν υπάρχει ΣΗΠ.
<b>βαθμολογία ORAC</b>	Εκφράζει την αντιοξειδωτική ικανότητα των σύμφωνα με τη Βάση Δεδομένων της USDA για την Ικανότητα Απορρόφησης Ριζών Οξυγόνου Επιλεγμένων Τροφών. <a href="http://www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf">http://www.orac-info-portal.de/download/ORAC_R2.pdf</a>





*Υλικά και συνοδευτικά*



# Ζωμός Λαχανικών

ΒΙΓΚΑΝ

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

**Μ**ια από τις μεγάλες διαφορές της επαγγελματικής από την ερασιτεχνική μαγειρική είναι ο ζωμός. Σε κάθε κουζίνα εστιατορίου που σέβεται τον εαυτό της βράζει μόνιμα μια μεγάλη χύτρα. Ο ζωμός της θα νοστιμίσει τα φαγητά και θα πυκνώσει τις σάλτσες, θα χτίσει τα ρυζότα και θα κάνει τη διαφορά στη γεύση.

Ο ζωμός είναι πολύ χρήσιμος στις σούπες, στα μαγειρευτά, στις σάλτσες των ψητών και οπουδήποτε η γεύση χρειάζεται ενίσχυση. Ιδιαίτερα στα χορτοφαγικά πιάτα, που λείπει η πρωτεΐνη και ο ζελές του κρέατος, ο ζωμός λαχανικών γίνεται ακόμα πιο απαραίτητος.

## Υλικά

*(Για περίπου 8 φλιτζάνια ζωμό)*

**3 κολοκύθια**

**4-5 κλωνάρια σέλερυ**

**½ ματσάκι μαϊντανό**

**2 φύλλα δάφνης**

**4 λίτρα νερό**

**πιπέρι**

**2 μεγάλα κρεμμύδια**

**½ χλγ. καρότα**

**2 μεγάλες πατάτες**

**2 σκελίδες σκόρδο**

**2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο**

**αλάτι**

## Εκτέλεση

Βράστε το νερό σε μεγάλη κατσαρόλα. Χοντροκόψτε τα λαχανικά, ρίξτε τα στην κατσαρόλα και σκεπάστε τη με το καπάκι. Μόλις ξεκινήσει η βράση χαμηλώστε τη φωτιά. Αλατοπιπερώστε και σιγοβράστε τα για 1 ώρα. Ανοίξτε την κατσαρόλα, διορθώστε τη γεύση και βράστε σε μέτρια φωτιά για περίπου ½ ώρα χωρίς το καπάκι ώστε να μειωθεί στο μισό ο όγκος του νερού. Μόλις κλείσετε τη φωτιά ρίξτε στον ζωμό το ελαιόλαδο.

Βάλτε στην άκρη την κατσαρόλα και αφήστε τον ζωμό να κρυώσει. Σουρώστε σε άλλη κατσαρόλα. Βάλτε τα λαχανικά σε τσαντήλα και στύψτε τα καλά.

Διατηρήστε τον ζωμό στην κατάψυξη. Μπορείτε να γεμίσετε βαθιές παγοθήκες για ευκολία στη χρήση. Στη συντήρηση θα διατηρηθεί για περίπου μια εβδομάδα.

# Ντρέσινγκ με μίσο **Και** σουσάμι

ΒΙΓΚΑΝ

ΩΜΟΦΑΓΙΚΟ

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

**Τ**ο μίσο είναι ένα παραδοσιακό ιαπωνικό καρύκευμα που παράγεται από τη ζύμωση σόγιας με αλάτι και τον μύκητα *Aspergillus oryzae*. Έχει πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και είναι πλούσιο σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, γι' αυτό και έπαιξε σημαντικό ρόλο στη διατροφή των Ιαπώνων κατά την εποχή της φεουδαρχίας. Κάποιες μελέτες υποστηρίζουν ότι το μίσο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β12, άλλες όμως δεν το έχουν επιβεβαιώσει. Κάποιοι ειδικοί της διατροφής υποστηρίζουν επίσης ότι το μίσο είναι μια καλή πηγή του *Lactobacillus acidophilus*, ενός από τα κυριότερα προβιοτικά.

Θεωρείται βασικό συστατικό της μακροβιοτικής διατροφής. Η κατανάλωσή του όμως χρειάζεται προσοχή μια και η υψηλή περιεκτικότητά του σε αλάτι μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης του αίματος σε άτομα με νάτριο-ευαίσθητη υπέρταση.

## Υλικά

**½ φλ. μηλόξυδο**

**2 κ.σ. σησαμέλαιο**

**1 κ.σ. πάστα μίσο**

**1 κ.σ. σουσάμι**

**1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο**

**¼ φλ. ελαιόλαδο ή γιγαρτέλαιο**

**1 κ.σ. μέλι ή σιρόπι αγαύης**

**1 κ.σ. ταμάρι**

**1 κομμάτι τζίντζερ 2 εκ.**

## Εκτέλεση

Λιώστε το σκόρδο στον συμπιεστή. Ψιλοτριψτε το τζίντζερ. Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ ή μίξερ. Ανακατέψτε τα υλικά μέχρι η σάλτσα να γίνει ομογενής με κρεμώδη υφή. Χρησιμοποιήστε για να γαρνίσετε πράσινες σαλάτες.

Μπορείτε να το διατηρήσετε για 1 εβδομάδα στο ψυγείο.

# Πουρές καρότου

ΒΙΓΚΑΝ

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

**Χ**ρησιμοποιήστε τον πουρέ καρότου σαν συνοδευτικό σε άλλα πιάτα. Δυστυχώς το μαγείρεμα καταστρέφει σε μεγάλο βαθμό τις βιταμίνες και επιπλέον ανεβάζει πολύ τον γλυκαιμικό δείκτη του καρότου. Παρόλα αυτά, το πιάτο αυτό αποτελεί μια ενδιαφέρουσα εναλλακτική πρόταση σε άλλα αμυλούχα φαγητά όπως οι πατάτες.

Για να μην αδικήσουμε όμως πολύ τον πουρέ, υπάρχει και ένα θετικό στο μαγείρεμά του. Τα καρότα περιέχουν το αντιοξειδωτικό β-καροτένιο, από το οποίο ο οργανισμός παράγει βιταμίνη Α. Μια μελέτη του 2003 που δημοσιεύθηκε στη «European Journal of Nutrition» διαπίστωσε ότι η κατανάλωση βρασμένων και πολτοποιημένων καρότων οδήγησε σε μεγαλύτερη απορρόφηση αυτού του αντιοξειδωτικού από ό,τι η κατανάλωση ωμών καρότων. Μάλιστα, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα καρότα παρέχουν περισσότερο από το 100% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Δόσης βιταμίνης Α.

## Υλικά

**2 κιλά καρότα**

**3 φλ. ζωμός λαχανικών**

**½ φλ. φρέσκο τζίντζερ**

**1 κ.σ. μέλι**

**αλάτι**

**πιπέρι**

## Εκτέλεση

Βάλτε τον ζωμό λαχανικών σε μια μεγάλη κατσαρόλα και αφήστε να πάρει βράση. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα καρότα. Μόλις βράσει ο ζωμός ρίξτε τα καρότα και σιγοβράστε για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν αρκετά.

Βγάλτε από τη φωτιά και χτυπήστε το μείγμα στο μπλέντερ μέχρι να γίνει λείο. Μεταφέρετε το μείγμα ξανά στην κατσαρόλα και φέρετε το σε βράση. Τρίψτε το τζίντζερ σε ψιλό τρίφτη, προσθέστε το στην κατσαρόλα μαζί με το μέλι, το αλάτι και το πιπέρι και σιγοβράστε για επιπλέον 20 λεπτά.

# Πουρές κολοκύθας

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

**Η** κίτρινη κολοκύθα μεταμορφώνεται εύκολα από γλυκό σε αλμυρό. Έτσι φτιάχνει έναν εναλλακτικό πουρέ, πολύ νόστιμο, που στέκεται το ίδιο καλά ως συνοδευτικό αλλά και ως κύριο πιάτο.

Και δεν πρέπει να ξεχνάτε πως πέρα από τις φυτικές ίνες, τα μέταλλα και τις υπόλοιπες βιταμίνες, η κολοκύθα είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνη Α: 100 γρ. μαγειρεμένης κολοκύθας μπορούν να δώσουν το 250% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Δόσης της βιταμίνης αυτής!

## Υλικά

**1 κιλό κίτρινη κολοκύθα**  
**1 φλ. κατσικίσιο γάλα**  
**½ φλ. νερό**  
**1 κ.σ ελαιόλαδο**  
**150 γρ. κατσικίσια γραβιέρα**

## Εκτέλεση

Προθερμάνετε τον φούρνο (στο αερόθερμο αν υπάρχει). Καθαρίστε την κολοκύθα από τη φλούδα και αφαιρέστε τους σπόρους με ένα κουτάλι. Κόψτε τη σε κομμάτια μήκους 5 εκ. Στρώστε λαδόκολλα σε ένα ταψί, απλώστε τα κομμάτια της κολοκύθας και ψήστε στον φούρνο για 45 έως 50 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να γλυκάνει. Όταν ψηθούν, βάλτε τα κομμάτια σε μπλέντερ με 1-2 κ.σ. νερό και επεξεργαστείτε μέχρι να ομογενοποιηθεί ο πουρές.

Μεταφέρετε τον πουρέ σε κατσαρόλα, προσθέστε το γάλα και βράστε για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς. Τρίψτε σε ψιλό τρίφτη τη γραβιέρα. Μόλις κλείσετε τη φωτιά, προσθέστε το λάδι και το τυρί και ανακατέψτε καλά. Διορθώστε με αλάτι και πιπέρι τη γεύση.