ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1 ΑΝΟΡΕΞΙΑ ..... 2
2 ΒΟΥΛΙΜΙΑ ..... 5
3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ ..... 8
4 ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ..... 16
5 Ο ΕΡΩΤΑΣ ΠΕΡΝΑ ΑΠ' ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΤΕΛΙΚΑ;;! ..... 18
6 ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΤΗΝ ΟΡΕΞΗ ΜΑΣ ..... 21
7 ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ..... 25
8 ΑΣΙΑΤΙΚΈΣ ΚΟΥΖΊΝΕΣ ..... 27
9 ΒΡΑΖΙΛΙΆΝΙΚΗ ΚΟΥΖΊΝΑ ..... 35
10 ΑΡΓΕΝΤΙΝΉ ΚΟΥΖΊΝΑ ..... 37
11 ΒΟΡΕΙΟΔΥΤΙΚΆ ΚΑΙ CUYO ..... 38
12 ΜΕΣΟΠΟΤΑΜΊΑ ..... 39
13 ΠΑΤΑΓΟΝΊΑ ..... 40
14 ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ..... 41
15 ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ (VEGETARIAN) ..... 54
16 ΟΙ ΚΑΛΎΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΈΣ! ..... 61
17 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ..... 95




# 1 ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Νευρική Ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή κατά την οποία ο ασθενής διακατέχεται από εμμονές σχετικά με το βάρος του και επιβάλλει στον εαυτό του τη λιμοκτονία.
Η νευρική ανορεξία δεν πρέπει να συγχέεται με την έλλειψη της όρεξης. Ουσιαστικά πρόκειται για αυστηρή στέρηση του φαγητού, που το ίδιο το ίδιο το άτομο επιβάλλει στον εαυτό του, κυριευμένο από το φόβο να μην παχύνει.
Συμβαίνει συνήθως σε γυναίκες και κορίτσια ηλικίας 15-19 ετών οποιασδήποτε εθνικότητας ή κοινωνικοοικονομικής τάξης, τα οποία θεωρούν τον εαυτό τους χοντρό, είτε είναι στην πραγματικότητα είτε όχι. Συχνότερα δε αναπτύσσεται σε κορίτσια που ασχολούνται με τη γυμναστική, το μπαλέτο- δραστηριότητες οι οποίες απαιτούν λεπτό σώμα. Ένα ανησυχητικό εύρημα είναι πως έχουν αρχίσει να αναφέρονται αυξανόμενα περιστατικά νευρικής ανορεξίας σε ηλικίες σε ηλικίες 8-13 ετών. Τα άτομα αυτά αναπτύσσουν λοιπόν μια αποστροφή προς το φαγητό και γυμνάζονται ασταμάτητα με την προσδοκία να φτάσουν το "ιδανικό βάρος".
Έτσι, συμπεραίνουμε πως η νευρική ανορεξία είναι μια ψυχική ασθένεια που σταδιακά περνάει σε σωματικό επίπεδο.

## 1.1 ΑΙΤΙΑ

Η ακριβής αιτία των διαταραχών αυτών δεν είναι γνωστή. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής αποτελούν σύνθετες παθήσεις που απορρέουν από ένα συνδυασμό συμπεριφορικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, αλλά και βιολογικών παραγόντων. Οι άνθρωποι που εκδηλώνουν διαταραχές πρόσληψης τροφής συχνά χρησιμοποιούν την τροφή και τον έλεγχο αυτής ως μέσο αντιστάθμισης συναισθημάτων τα οποία, διαφορετικά, θα τους κυρίευαν. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι άνθρωποι υιοθετούν συμπεριφορές όπως η δίαιτα, η επεισοδιακή υπερφαγία και οι αυτοπροκαλούμενοι εμετοί προκειμένου να αντιμετωπίσουν οδυνηρά συναισθήματα και να νιώσουν ότι έχουν τον έλεγχο της ζωής τους. Συχνές δυσκολίες που παρατηρούμε είναι: χαμηλή αυτοεκτίμηση, θλίψη ή θυμός, δυσκολίες στην έκφραση των συναισθημάτων, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις ή στην οικογένεια, ιδιαίτερα τραυματικά γεγονότα όπως σεξουαλική κακοποίηση, πολιτιστικές πιέσεις για το ποιο σώμα θεωρείται όμορφο και αποδεκτό. Όχι σπάνια, μπορεί να υπάρχει και

κάποιο άλλο μέλος στην οικογένεια, που να έχει διατροφικά προβλήματα.
Άλλοι ψυχαναλυτές θεωρούν ότι η διαταραχή αυτή είναι πιθανόν να εκφράζει διάφορες ρήξεις στον ψυχικό δεσμό του απτόμου με τη μητέρα. Το φαγητό συμβολίζει ασυνείδητα τη σχέση με τη μητέρα που ανάγεται στην περίοδο του θηλασμού από το μαστό. Επομένως η αντιμετώπιση της διαταραχής επιχειρείται μέσα από τη διερεύνηση αυτής της σχέσης.
Οι επιστήμονες εξακολουθούν να ερευνούν τα πιθανά βιοχημικά ή βιολογικά αίτια των διαταραχών πρόσληψης τροφής. Σε μερικά από τα άτομα που εκδηλώνουν διαταραχές πρόσληψης τροφής, ορισμένες βιοχημικές παράμετροι του εγκεφάλου που ελέγχουν την πείνα, την όρεξη, και την πέψη είναι ασταθείς. Ωστόσο, η ακριβής έννοια και οι επιπλοκές αυτής της αστάθειας βρίσκονται ακόμη υπό έρευνα. Συχνά, οι διαταραχές πρόσληψης τροφής οφείλονται σε κληρονομικούς παράγοντες. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η επίδραση του γενετικού παράγοντα στην εκδήλωση διαταραχών πρόσληψης τροφής είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι σύνθετες παθήσεις που οφείλονται σε ποικίλα πιθανά αίτια. Εάν και εφόσον εκδηλωθούν, ενδέχεται να οδηγήσουν σε ένα διαιωνιζόμενο κύκλο σωματικής και συναισθηματικής αυτοκαταστροφής. Όλες οι διαταραχές πρόσληψης τροφής απαιτούν τη βοήθεια επαγγελματιών.

## 1.2 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Τα προβλήματα στις διαταραχές πρόσληψης τροφής δεν περιορίζονται στην πρόσληψη ή απώλεια βάρους, αλλά επηρεάζουν τη συνολική ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.
Οι ιατρικές επιπλοκές της ψυχογενούς ανορεξίας σχετίζονται κυρίως με τον υποσιτισμό. Ο οργανισμός σε μία προσπάθεια εξοικονόμησης ενέργειας πέφτει σε "χειμερία νάρκη". Ξηρότητα του δέρματος, υπερτρίχωση με λεπτό χνούδι στο πρόσωπο και τον κορμό, πτώση των τριχών της κεφαλής, αλλαγές στα νύχια, υποθερμία, βραδυκαρδία, υπόταση, ζάλη, καρδιακές αρρυθμίες, ατροφία του εγκεφάλου με συνέπειες δυσκολία στη συγκέντρωση, την προσοχή και τη μνήμη, εκνευρισμός, κατάθλιψη, μυοπάθεια, δυσκοιλιότητα, αμηνόρροια, αναστολή της αύξησης του ύψους στην εφηβική ηλικία και εμφάνιση πρώιμης οστεοπόρωσης είναι μερικά από τα συμπτώματα της νόσου. Στη ψυχογενή ανορεξία, ολόκληρος ο οργανισμός αναγκάζεται να επιβραδύνει τη λειτουργία του, προκειμένου να διασώσει ενέργεια. Έτσι, επηρεάζεται η ανάπτυξη του εφήβου, διαταράσσεται η λειτουργία της καρδιάς, η πυκνότητα των οστών, οι ηλεκτρολύτες και τα υγρά του σώματος.
Το δέρμα ξεραίνεται και η τριχοφυΐα αλλάζει. Υπάρχει δυσανεξία στο κρύο, κούραση και αδυναμία. Η θνητότητα ανέρχεται περίπου στο 5% των ασθενών. Ο θάνατος προέρχεται κυρίως από τις καρδιολογικές επιπλοκές του υποσιτισμού, από ηλεκτρολυτικές διαταραχές ή μπορεί να οφείλεται σε αυτοκτονία.
Τα παραπάνω ποσοστά κατατάσσουν την ψυχογενή ανορεξία στις πλέον επικίνδυνες για τη ζωή ψυχικές διαταραχές. Από τους ασθενείς που θα επιβιώσουν περίπου οι μισοί θα αναρρώσουν πλήρως, στο 30% η νόσος παρουσιάζει υποτροπές ενώ στο 20% μεταπίπτει σε χρόνια.
Ευτυχώς πολλές από εκείνες τις συνέπειες είναι αναστρέψιμες -από τη στιγμη που το σώμα πάρει τα απαραίτητα συστατικά και τα λαμβάνει σε συχνά διαστήματα- με εξαίρεση την οστεοπόρωση και την εγκεφαλική ατροφία.

## 1.3 ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η νευρική ανορεξία είναι μια ασθένεια που δύσκολα μπορεί να θεραπευτεί, αφού οι

περισσότεροι ασθενείς βασανίζονται με αυτή για ολόκληρη τη ζωή τους, ενώ λίγες είναι οι περιπτώσεις όπου αναρρώνουν πλήρως. Κι αυτό λόγω της άρνησης πολλών ασθενών να αναγνωρίσουν και να παραδεχτούν την ύπαρξη του προβλήματος.
Η αντιμετώπιση της ψυχογενούς ανορεξίας απαιτεί την συνεργασία πολλών ειδικών όπως ψυχοθεραπευτές, διατροφολόγους, ψυχιάτρους κ.α. και αποτελείται από τακτικό ιατρικό έλεγχο, ειδικά προγράμματα σίτισης και ψυχολογική θεραπεία του ασθενούς και της οικογένειας. Ορισμένες περιπτώσεις ασθενών ακολουθούν και φαρμακευτική αγωγή ώστε να μπορέσουν να αντιμετώπισουν και διάφορες άλλες καταστάσεις, όπως η κατάθλιψη ή το άγχος. Σε λίγες μόνο περιπτώσεις, στις όποιες κινδυνεύει άμεσα η υγεία του ατόμου, είτε όλες οι θεραπείες έχουν αποτύχει, η εισαγωγή στο νοσοκομείο είναι αναγκαία.
Είναι απαραίτητο να έχει αποκατασταθεί, σ'ένα βαθμό τουλάχιστον, η σωματική υγεία και το βάρος του ασθενή πριν την έναρξη της ψυχολογικής παρέμβασης ή και παράλληλα με αυτήν.
Υπάρχουν διάφορες μορφές ψυχοθεραπείας, οι οποίες αποβλέπουν στην ανάπτυξη μιας καλής σχέσης ανάμεσα στον ασθενή και στον θεραπευτή. Οι ψυχοθεραπείες αυτές σκοπό έχουν να ενθαρρύνουν υγιείς διατροφικές συνήθειες και να βοηθήσουν ώστε το άτομο να αποκτήσει ξανά το φυσιολογικό του βάρος, ενώ πολλές συνεδρείες αγγίζουν θέματα όπως είναι η επιτυχία, η αποτυχία, τα σεξουαλικά ζητήματα, ο αυτοέλεγχος και η αυτοπεποίθηση.
Οι πιο γνωστές μορφές ψυχοθεραπείας που σχετίζονται με τη θεραπεία της νευρικής ανορεξίας είνα οι 3 παρακάτω:

### 1.3.1 Γνωσιακή-Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία

Στη θεραπεία αυτή ο ψυχοθεραπευτής με μια σειρά ερωτήσεων έχει ώς σκοπό να κάνει τον ασθενή να κατανοήσει πώς το πρόβλημα του επηρεάζει τόσο τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του όσο και την καθημερινή του λειτουργία.

### 1.3.2 Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία Εμπνευσμένες από την Ψυχαναλυτική Θεωρία

Οι θεραπευτές θεωρούν ότι η νευρική ανορεξία είναι μια άρνηση του εφήβου να μεγαλώσει και να περάσει στη φάση της ενηλικίωσης, δεδομένου ότι η ασθένεια αυτή τις περισσότερες φορές ξεκινά στην εφηβική ηλικία.
Ο θεραπευτής κατά τη διάρκεια της θεραπείας εστιάζει στην αποδοχή της ταυτότητας του φύλου του ασθενούς και στην αποδοχή του σώματος του. Ακόμα στοχεύει στην απεμπλοκή του από την οικογένεια και στην ενίσχυση της αυτονομίας του.

### 1.3.3 Οικογενειακή Ψυχοθεραπεία

Με αυτή τη μορφή ψυχοθεραπείας αναζητούνται και προσπαθούν να καταπολεμηθούν τα προβλήματα που προκαλούνται στις ενδο-οικογενειακές σχέσεις λόγω της διατροφικής διαταραχής του ασθενούς, τα οποία όμως είναι και η αιτία που δυσκολεύεται η θεραπεία του.
Στις συνεδρείες συμμετέχει όλη η οικογένεια. Ο ψυχοθεραπευτής συμβουλεύει του γονείς με ποιο τρόπο να συμπαρασταθούν στο παιδί τους και στοχεύει στην ενίσχυση του πατρικού ρόλου καθώς και στην ενίσχυση της αυτονομίας του ασθενούς.



# 2 ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Η βουλιμία είναι μια ψυχογενής ασθένεια που περιγράφεται από τη διαταραχή στη πρόσληψη τροφής και αναφέρεται στην υπερβολική κατανάλωση τροφής μέχρι σημείου υπερβολικού κορεσμού. Το άτομο δεν ελέγχει την κατάσταση του και βιώνει συναισθήματα ενοχής και δυσφορίας. Ως άμεση συνέπεια επιδιώκει να λάβει μετρά αποσκοπώντας στην αποφυγή της αύξησης του βάρους. Στις συμπεριφορές αυτές συγκαταλέγονται η πρόκληση εμετού, η χρήση καθαρτικών/διουρητικών, η υπερβολική εκγύμναση κλπ



Τα προβλήματα διατροφής σχετίζονται άμεσα με την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και ξεκινάνε όταν το άτομο αρχίζει να αντιμετωπίζει το φαγητό με φόβο, ότι δηλαδή δεν θα κατορθώσει ποτέ να έχει τον έλεγχο της κατανάλωσης του. Επίσης ανησυχεί έντονα για το βάρος του και το σχήμα του σώματος του. Τα άτομα με διαταραχές στην πρόσληψη τροφής υποφέρουν συνήθως από κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές προσωπικότητας και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Η βουλιμική διαταραχή συχνά αναπτύσσεται στο τέλος της εφηβείας και αρχές της εισόδου στα 20. Είναι δύσκολο να ανιχνευτεί αφού το άτομο δε χάνει απότομα βάρος . Ο χρόνος που μεσολαβεί συνήθως από την έναρξη του προβλήματος μέχρι την παρουσίαση στον ειδικό είναι 4-5 χρόνια.

## 2.1 ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΣΕ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Για να λύσουμε το πρόβλημα, απαιτούμενη προϋπόθεση είναι να εντοπίσουμε τους παράγοντες που το προκαλούν. Έτσι λοιπόν, οι αιτίες που ευθύνονται για την εμφάνιση των διαταραχών διατροφής είναι κυρίως οι βιολογικοί, κοινωνικοί, οικογενειακοί και ψυχολογικοί, οι οποίοι διαφέρουν από άτομο σε άτομο.
Είναι γνωστό ότι οι διαταραχές διατροφής αφορούν κυρίως τη γυναίκα, για αυτό το

λόγο σχετίζονται με τον κοινωνικό ρόλο της γυναίκας και τα κοινωνικά πρότυπα. Ως το ωραίο φύλο μαθαίνουν από μικρές να επενδύουν στη σωματική τους εικόνα. Οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα αρχίζουν να διαφαίνονται με την εφηβεία. Αυξάνει το βάρος του κοριτσιού με την προσθήκη λίπους, και συγχρόνως λαμβάνει το κοινωνικό μήνυμα, "είσαι όμορφη όταν είσαι αδύνατη". Ενώ τα αγόρια, αντί για λίπος αποκτούν μυς, δηλαδή δύναμη.
Σύμφωνα με έρευνες το άτομο, και κυρίως οι γυναίκες, όσο πιο αρνητική είναι η εικόνα για το σώμα του, τόσο χαμηλότερη αυτοεκτίμηση έχει. Ενώ στους άνδρες η αυτοεκτίμηση φαίνεται να επηρεάζεται από άλλους παράγοντες (κοινωνική, οικονομική θέση).




Για την διαμόρφωση προτύπων σώματος ευθύνονται κυρίως η οικογένεια, όπου ο τρόπος λειτουργίας της, οι αντιλήψεις γύρω από το φαγητό και οι σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα στα μέλη διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση των διαταραχών διατροφής, το κοινωνικό και φιλικό περιβάλλον και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Μάλιστα, τα ΜΜΕ είναι ο κύριος φορέας διαμόρφωσης των κοινωνικών προτύπων σώματος κι αυτό, γιατί τόσο η οικογένεια όσο και το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον είναι δέκτες αλλά και πομποί των κοινωνικών προτύπων αφού και εκείνοι άμεσα επηρεάζονται από τα ΜΜΕ.
Κύκλοι των διατροφικών διαταραχών όπως η βουλιμία, συχνά περιλαμβάνουν έντονα και ανεξέλεγκτα επεισόδια υπερφαγίας τα οποία μπορεί να σταματήσουν εάν κάποιο άλλο άτομο διακόψει τον ασθενή ή εάν το στομάχι τους πονάει από την υπερέκταση, η οποία ακολουθείται από αυτοπροκαλούμενους εμετούς.

## 2.2 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ

- Χρόνια γαστροοισοφαγική παλινδρομική νόσος
- Αφυδάτωση και υποκαλεμία οι οποίες προκαλούνται από τους συχνούς εμετούς
- Αστάθεια των ηλεκτρολυτών η οποία μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή αρρυθμία ,καρδιακή συγκοπή ακόμη και θάνατο
- Οισοφαγίτιδα ή φλεγμονή
- Ρήξη των τοιχωμάτων του οισοφάγου
- Στοματικό τραύμα, στο οποίο η επαναλαμβανόμενη εισαγωγή των δαχτύλων ή άλλων αντικειμένων μπορεί να προκαλέσει κοψίματα στην εσωτερική επένδυση του στόματος ή του λαιμού
- Δυσκοιλιότητα
- Στειρότητα
- Διογκωμένοι αδένες κάτω από το σαγόνι
- Έλκος
- Κάλοι ή ουλές στο πίσω μέρος των χεριών εξαιτίας από το επαναλαμβανόμενο τραύμα από τους τομείς των δοντιών
- Συνεχείς αυξομειώσεις βάρους

Η συχνή επαφή μεταξύ των δοντιών και του γαστρικού οξέος μπορεί να προκαλέσει συγκεκριμένα:

- Σοβαρή διάβρωση των δοντιών
- Διάβρωση του σμάλτου των δοντιών
- Πρησμένοι σιελογόνοι αδένες



Όπως σε πολλές ψυχιατρικές ασθένειες, μπορεί επίσης να υπάρξουν και παραισθήσεις μαζί με τα άλλα σημάδια και συμπτώματα αφήνοντας το άτομο με μια ψευδή πεποίθηση που κανονικά δεν γίνεται αποδεκτή από άλλους. Τα άτομα αυτά μπορεί επίσης να υποφέρουν από σωματικές επιπλοκές όπως τετανία, επιληπτικές, καρδιακή αρρυθμία και μυική αδυναμία. Τα άτομα με βουλιμία μπορεί επίσης να ασκούνται σε τέτοιο βαθμό που αποκλείει όλες τις άλλες δραστηριότητές τους.

## 2.3 ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

Ο ασθενής και η οικογένεια πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχει σημαντικό πρόβλημα για το οποίο χρειάζεται συστηματική θεραπευτική παρέμβαση. Άτομα με ψυχογενή βουλιμία σπανίως χρειάζονται νοσηλεία σε νοσοκομείο. Χρειάζεται όμως ατομική ψυχοθεραπεία του ατόμου με το πρόβλημα, προκειμένου να επεξεργασθεί τις ψυχολογικές του δυσκολίες που το εμποδίζουν να λειτουργήσει ικανοποιητικά και περισσότερο αυτόνομα. Επίσης η οικογένεια χρειάζεται ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, ώστε οι αντιδράσεις των μελών να είναι τέτοιες που να διευκολύνουν την πορεία του ατόμου προς ανεξαρτητοποίηση και αυτονομία. Ορισμένες φορές χρησιμοποιούνται και τεχνικές που έχουν ως στόχο να ενισχύσουν τη σωστή συμπεριφορά γύρω από το φαγητό και να αποθαρρύνουν τα βουλιμικά επεισόδια, καθώς και φάρμακα.



# 3 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ

## 3.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ;

Ο άνθρωπος γεννιέται με τους ιδανικούς ρυθμιστικούς μηχανισμούς. Το βρέφος τρώει μόνο όταν πεινάει και σταματάει να τρώει μόλις νιώσει ικανοποίηση και κορεσμό. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται ενστικτώδης ή ενδογενώς ρυθμιζόμενη κατανάλωση τροφής. Σε αυτή τη βάση πρέπει να επαναπροσανατολιστεί η κατανάλωση φαγητού για τον καθέναν που επιδιώκει ένα υγιές και σταθερό βάρος.
Ο όρος ***υπερφαγία*** στην ιατρική σημαίνει την χώνευση ποσότητας τροφής μεγαλύτερης από την ενδεικνυόμενη. Αναφέρεται συχνά στην υπερβολική πρόσληψη τροφής, δηλώνοντας σύμπτωμα και όχι πάθηση. Γενικά έχει συσχετιστεί με παχυσαρκία, υπέρταση (υπερβολική πρόσληψη αλατιού), βουλιμία, διαβήτη (διαταραχές στο μεταβολισμό των υδατανθράκων), εμφράγματα του μυοκαρδίου, ακόμα και καρκίνο.
Συνεπώς σήμερα η κατανάλωση φαγητού έχει συνδεθεί σχεδόν με όλα τα συναισθήματα του ανθρώπου. η «συναισθηματική υπερφαγία» χαρακτηρίζεται από ανίκητη ανάγκη για φαγητό, τα άτομα έχουν έντονη την αίσθηση της απώλειας ελέγχου και καταναλώνουν με μεγάλη ταχύτητα μεγάλη ποσότητα παχυντικών τροφίμων.Συνήθως πρόκειται για τροφές με χαμηλή ποσότητα ιχνοστοιχείων ή βιταμινών αλλά με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη, άμυλο και ζάχαρη.Αναπτύσσεται ως εξωτερικό σημάδι συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων. Η υπερφαγία ή μη λήψη φαγητού χρησιμοποιείται να καταστείλει συναισθήματα και σκέψεις που πονούν. Η τροφή δεν λαμβάνεται για την ικανοποίηση της φυσιολογικής βιολογικής πείνας αλλά λαμβάνεται για την κάλυψη συναισθηματικών αναγκών που δεν καλύπτονται με καταλληλότερους τρόπους. Γίνεται ο τρόπος όπου τα άτομα αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην ζωή τους αλλά και το γενικότερο στυλ ζωής τους.
Στην συναισθηματική διατροφή σε αντίθεση με την ψυχογενή βουλιμία, το άτομο το οποίο που παρουσιάζει συναισθηματική υπερφαγία δεν προκαλεί εμετούς για την αποβολή της τροφής. Έτσι με την υπερκατανάλωση θερμίδων οδηγείται σταδιακά στην απώλεια της καλής φυσικής κατάστασης του και στην απόκτηση παραπανίσιων κιλών που μπορεί να καταλήξει και στην παχυσαρκία, ενώ οι διατροφικές διαταραχές

πιθανόν να επιμείνουν σε όλη την διάρκεια της ζωής του ατόμου.
Η συναισθηματική πείνα είναι ένα συχνό φαινόμενο που ταλαιπωρεί τους ανθρώπους όπου οι διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες μαζί με τις ψυχολογικές δυσκολίες χρειάζεται να θεραπευτούν. Αναπτύσσοντας μια ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και παράλληλα έχοντας το άτομο μια ισορροπημένη δίαιτα βοηθώντας το να έρθει σε επαφή με τα καταπιεσμένα συναισθηματικά θέματα ,πηγή των διατροφικών προβλημάτων,μπορεί να βοηθηθεί να αντεπεξέλθει και να διαχειριστεί τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει με ένα τρόπο που δεν είναι βλαβερός προς τον εαυτό του.

## 3.2 ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑ;

Σε οποιονδήποτε μπορεί να εμφανιστεί η συναισθηματική παχυσαρκία , άσχετα από τη ηλικία, το φύλο ή το εκπαιδευτικό του επίπεδο. Ωστόσο, νεαρές γυναίκες είναι περισσότερο ευπαθείς, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 15-25 ετών.
Πανεπιστημιακές έρευνες φανερώνουν πως σε καταστάσεις όπου υπάρχουν υψηλές ακαδημαϊκές προσδοκίες ή κοινωνικές πιέσεις, το άτομο μπορεί να εστιάσει σε θέματα γύρω από το φαγητό ως ένα τρόπο να διαχειριστεί τις αγχώδεις καταστάσεις.Επίσης τραυματικά γεγονότα μπορεί να προκαλέσουν νευρική βουλιμία όπως διαδικασία πένθους, κακομεταχείριση ή κακοποίηση, δυσκολίες μέσα στην οικογένεια (διαζύγιο) ή ανησυχίες γύρω από τον σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου.

## 3.3 ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ ;

1. Σε ένα διάστημα λιγότερο από 2 ώρες εξαιτίας της ψυχολογίας μας υπάρχει υπερβολικά αυξημένη κατανάλωση φαγητού με αίσθημα απώλειας ελέγχου κατά την διάρκεια της κρίσης ( το άτομο δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει η δεν μπορεί να ελέγξει την ποσότητα που τρώει).
2. Η Συναισθηματική Υπερφαγία συνοδεύεται από 3 ή περισσότερα από τα παρακάτω:
    i. Τα άτομο τρώει πολύ γρηγορότερα από το φυσιολογικό.
    ii. Τρώει μέχρι να νιώσει ένα ανυπόφορο αίσθημα διόγκωσης της κοιλιάς.
    iii. Τρώει μεγάλες ποσότητες φαγητού ενώ απουσιάζει το φυσικό αίσθημα της πείνας.
    iv. Τρώει μόνος του διότι νιώθει αμήχανα για την ποσότητα φαγητού που καταναλώνει.
    v. Αισθάνεται αηδία για τον εαυτό του, θλίψη ή πολύ ένοχος/η μετά την υπερβολική κατανάλωση μεγάλης

- Εμφάνιση άγχους, λόγω της ύπαρξης του προβλήματος της υπερφαγίας
- Τα επεισόδια υπερφαγίας, δεν συνδέονται με τη συχνή χρήση ακατάλληλων αντιρροπιστικών μεθόδων (π.χ πρόκληση εμετού, νηστείας (fasting), υπερβολικής άσκησης) .

## 3.4 ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ;

Η συναισθηματική πείνα και η βιολογική πείνα διαφέρουν σε αρκετά σημεία:

| | **Συναισθηματική πείνα** | **Βιολογική πείνα** |
|---|---|---|
| Τρόπος | Η συναισθηματική πείνα | Η βιολογική πείνα |

| | | |
|---|---|---|
| εμφάνισης | εμφανίζεται ξαφνικά. Τη μια στιγμή δε σκεφτόμαστε το φαγητό και την άλλη δεν μπορούμε να αντισταθούμε σε κάποια λιχουδιά. | εμφανίζεται σταδιακά – το στομάχι γουργουρίζει και το σώμα στέλνει διάφορα μηνύματα ότι χρειάζεται τροφή για να λειτουργήσει σωστά. |
| Είδος τροφών | Οι επιθυμητές τροφές είναι συγκεκριμένες, συνήθως πλούσιες σε θερμίδες και λιπαρά, όπως γλυκά, πίτσα, πατατάκια, μακαρόνια. Υποκατάστατα δεν αποφέρουν την ίδια αίσθηση ικανοποίησης. | Στη βιολογική πείνα, υπάρχουν μεν προτιμήσεις, όμως οι διατροφικές επιλογές είναι πολλαπλές και από όλες τις ομάδες τροφών. |
| Δυνατότητα αναμονής | Είναι άμεση και επιτακτική με μεγάλη ανάγκη άμεσης ικανοποίησης αφού λόγω της συναισθηματικής έντασης, το σώμα επιζητά άμεση ανακούφιση από αυτή τη δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση μέσω του φαγητού. | Η βιολογική πείνα παρουσιάζει μεγαλύτερη δυνατότητα αναμονής. |
| Κορεσμός | Η κατανάλωση τροφής συνεχίζεται πέρα από τον κορεσμό. | Η κατανάλωση φαγητού σταματάει με την ικανοποίηση της πείνας. |
| Αφετηρία | Εντοπίζεται στο μυαλό και ξεκινάει «πάνω στο λαιμό», στο στόμα (η γλώσσα θέλει να γευτεί κάτι συγκεκριμένο) και στο μυαλό (αντιμετώπιση συναισθηματικής κατάστασης). | Ξεκινάει από το στομάχι το οποίο αισθανόμαστε άδειο. |
| Αιτία | Συνδέεται άμεσα με ένα αρνητικό συναίσθημα ή μια κατάσταση που προκάλεσε αναστάτωση (διαπληκτισμός στη δουλειά, συζυγικός καβγάς, ερωτική απογοήτευση κ. λ.π.) | Προκύπτει ως φυσική ανάγκη και προέρχεται από το γεγονός ότι δεν έχουμε φάει κάτι για αρκετές ώρες. |
| Τρόπος κατανάλωση | Αυτόματη, μηχανική κατάποση | Επιλεκτική κατανάλωση φαγητού. |

| | | |
|---|---|---|
| | φαγητού,πολλές φορές και σε μεγάλες ποσότητες. Τρώμε αφηρημένα, ασυνείδητα, χωρίς να το καταλαβαίνουμε καν. | |
| Συναισθήματα | Μετά από την κατανάλωση φαγητού το άτομο κατακλύζεται από αισθήματα ενοχών και τύψεων. | Ικανοποίηση χωρίς ενοχές και τύψεις. |

## 3.5 ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ;

1. Η 'Δίαιτα': Και ειδικότερα η αποφυγή τροφής, οι αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες που μπορούν και να οδηγήσουν σε υπερφαγικά επεισόδια εξαιτίας της ψυχολογικής καταρράκωσης και καταπίεσης που αυτές προκαλούν.
2. Η υπερβολική ενασχόληση με το φαγητό , την εμφάνιση και το βάρος που δρούν ως πηγή άγχους για το άτομο.
3. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η τελειομανία, η διχότομη σκέψη (τα κάνω όλα ή τίποτα, οι 'καλές' ή ''κακές" μέρες στην δίαιτα, το να βλέπουμε τις τροφές σαν επικίνδυνες ή ασφαλής, όταν θέτουμε πολύ αύστηρους στόχους βάρους για τον εαυτό μας) και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

## 3.6 ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ

Το άγχος πιο συγκεκριμένα το παθολογικό άγχος είναι η μεγαλύτερη αιτία της συναισθηματικής παχυσαρκίας και ειναι μια κατάσταση εσωτερικής έντασης. Το παθολογικό άγχος συνοδεύεται συχνά από αισθήματα ενοχής, φόβου, έντασης και ανησυχίας για μεγάλο χρονικό διάστημα και τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, πεπτικές διαταραχές, πονοκεφάλους κ.α. Το παθολογικό άγχος προκαλεί μια σειρά ορμονικών και συναισθηματικών αντιδράσεων στον οργανισμό και οδηγεί στην συσσώρευση περιττών κιλών. Λόγω του ότι το άγχος συνοδεύεται συχνά με σωρεία αρνητικών συναισθημάτων ένας μεγάλος αριθμός ατόμων συχνά αναπτύσσουν συναισθηματική υπερφαγία που χαρακτηρίζεται από μια ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό λόγο διαφόρων δύσκολων ψυχολογικών καταστάσεων. Το άγχος συχνά επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές μας. Έκτος από την κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε ενέργεια, τα άτομα που αντιμετωπίζουν κρούσματα άγχους καταναλώνουν αυξημένη ποσότητα καφεΐνης, παραλείπουν γεύματα της ημέρας, προτιμούν πρόχειρα γεύματα πλούσια σε λιπαρά και εάν το άγχος είναι για τα παραπανίσια κιλά καταφεύγουν σε γρήγορες δίαιτες που ταλαιπωρούν τον οργανισμό και τον στερούν από σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Πολλές φορές είναι δύσκολο να απαλλαγούμε από το άγχος, μπορούμε όμως να το μειώσουμε αισθητά. Εάν το άγχος προέρχεται από περιττά κιλά μπορούμε να βάλουμε κάποιο στόχο για απώλεια βάρους, να ξεκινήσουμε κάποιο είδος εκγύμνασης, περπάτημα, διάδρομο κλπ και να αρχίσουμε να τρώμε υγιεινά .

## 3.7 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ

Για την αντιμετώπιση της συναισθηματικής υπερφαγίας το γεύμα χρειάζεται να είναι σχεδιασμένο και προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες του κάθε ατόμου. Στην περίπτωση της υπερφαγίας, παχυσαρκίας, μερικοί βασικοί άξονες που χρειάζεται να δυναμωθούν στην καθημερινή πρακτική του ατόμου:

1. αίτια και αφορμές πολυφαγίας,
2. καθημερινή χρήση της τροφής,
3. εικόνα του σώματος,
4. διαχείριση συναισθημάτων,
5. διαπροσωπικές σχέσεις,
6. σταθερή απώλεια βάρους και διατήρηση του
7. και άλλα πολλά στοιχεία που φανερώνονται κατά την διαγνωστική ή θεραπευτική διαδικασία.

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές ασθένειες και χρειάζεται εξειδικευμένη ψυχολογική φροντίδα, για τις ψυχολογικές δυσκολίες που προκαλούν το πρόβλημα της συναισθηματικής υπερφαγίας που το άτομο αντιμετωπίζει.

Τα συναισθήματα και οι προσωπικές μας ανάγκες έχουν θεμελιώδη αιτιολογική σχέση με το φαγητό. Όλοι έχουμε ένα βιολογικό λόγο για να τρώμε, αλλά ο καθένας από εμάς ξεχωριστά έχει τους δικούς του διαφορετικούς λόγους για να τρώει περισσότερο από ότι χρειάζεται και να ικανοποιήσει τις υπόλοιπες ανάγκες του.

Οι ατομικές καταστάσεις χρειάζεται να καλυφθούν με μεγάλη λεπτομέρεια έτσι ώστε ο καθένας να είναι ικανός να έχει μια βαθιά ολοκληρωμένη εικόνα των προσωπικών του αιτιών που του προκαλούν τα διατροφικά προβλήματα.

Ο συνδυασμός αυτόπεποίθησης και θέλησης είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο που δεν φαίνεται χρήσιμο μόνο στην απώλεια και διατήρηση βάρους αλλά προβάλει τα οφέλη του και σε πολλές διαφορετικές περιοχές της ζωής μας.

Τα άτομα με υπερφαγία, παχυσαρκία, μπορούν να επιστρέψουν σε έναν υγιή τρόπο διατροφικής συμπεριφοράς, χωρίς να εξαρτάται άμεσα από το πόσο διάστημα υποφέρουν από την διαταραχή.

Μια αποτελεσματική ψυχοδιατροφική θεραπευτική παρέμβαση χρειάζεται:

1. να προετοιμάζει σταδιακά το άτομο να διαμορφώσει τη σχέση του με το φαγητό
2. να τροποποιήσει αντιλήψεις, πεποιθήσεις, μύθους που έχει διαμορφώσει σε σχέση με το φαγητό, τροφές
3. να δώσει όλα τα απαραίτητα εφόδια-γνώσεις, ψυχολογικές τεχνικές, διατροφικές συμβουλές, απαραίτητους ελιγμούς και άλλα πολλά - για να απαλλαχτεί από τις στερήσεις και τις δίαιτες απελπισίας που το οδηγούν σε ένα ατέλειωτο φαύλο κύκλο και σε παραπανίσια κιλά.

Από την πλευρά του πάσχοντα μπορούν να γίνουν οι παρακάτω κινήσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος:

**1. Αναγνώριση της πείνας**

Καταρχήν, πρέπει το άτομο να μάθει να αναγνωρίζει και να μπορεί να αξιολογήσει την πείνα του. Πριν ξεκινήσει να τρώει αψυχολόγητα, πρέπει να βαθμολογήσει το αίσθημα πείνας που νιώθει χρησιμοποιώντας τους αριθμούς από 1 έως 5. Ο αριθμός 1 ανιστοιχεί στο ασθενέστερο αίσθημα πείνας, ενώ το 5 στο ισχυρότερο. Επειδή πολύ συχνά τρώμε χωρίς πραγματικά να πεινάμε η βαθμολόγιση αυτή θα τον βοηθήσει να αποφεύγει την υπερκατανάλωση φαγητού όταν δεν υπάρχει οργανική ανάγκη.

**2. Δημιουργία λίστας καθημερινών ασχολιών**

Σαν δεύτερο βήμα πρέπει να κατασκευάσει μία λίστα καθημερινών δραστηριοτήτων που μπορεί να κάνει ώστε να αποφύγει το φαγητό. Για παράδειγμα, το να κάνει έναν

περίπατο, να ακούει μουσική, να κάνει ένα τηλέφωνο σε έναν φίλο, να κάνει ένα ντους, να κάνει δουλειές στο σπίτι, να ασχοληθεί με τον κήπο, να διαβάσει ένα βιβλίο. Σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να καταφεύγει όταν νιώθει ότι θέλει να φάει. Πρέπει να αποφεύγει την παρακολούθηση της τηλεόρασης , καθώς η ανία και τα ερεθίσματα από τις διαφημίσεις μπορεί να του αυξήσουν τη διάθεση για κατανάλωση φαγητού.

**3. Ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων**

Η τήρηση ενός ημερολογίου κατανάλωσης τροφίμων θα μπορούσε να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των ωρών της ημέρας αλλά και των συνθηκών που τον οδηγούν στη συναισθηματική κατανάλωση του φαγητού.

Συνεπώς, θα πρέπει να αποφεύγει το να βρίσκεται στο σπίτι εκείνες τις χρονικές στιγμές της ημέρας, καθώς και να αποφεύγει τις καταστάσεις που συνδέονται με υπερφαγία.

**4. Άμεση πρόσβαση σε υγιεινά σνακς**

Πρέπει να φτιάξει μια λίστα με 3-4 υγιεινά σνακς που τον ικανοποιούν και να φροντίσει να υπάρχει άμεση πρόσβαση σε αυτά, ώστε μόλις νιώσει ότι θέλει να τσιμπολογήσει κάτι να τρώει πάντα αυτά τα προϊόντα. Για παράδειγμα, κάποια φρούτα, γιαούρτι ή γάλα χαμηλά σε λιπαρά, κάποια λαχανικά, κάποια κράκερς σικάλεως.

**5. Ο ρόλος της άσκησης**

Η φυσική δραστηριότητα είναι μια πολύ ποιοτική καθημερινή συνήθεια, η οποία μας κρατάει πάντα μακριά από τη συναισθηματική κατανάλωση φαγητού. Μέσω της φυσικής δραστηριότητας, συναισθήματα όπως η οργή, η νευρικότητα, το άγχος διοχετεύονται και μπορούμε να απαλλαγούμε από αυτά. Επιπρόσθετα, η φυσική δραστηριότητα μας απασχολεί για κάποια ώρα, με αποτέλεσμα εκ των πραγμάτων να αποφεύγεται η συναισθηματική κατανάλωση του φαγητού, ενώ το ίδιο ισχύει και για το χρονικό διάστημα πριν και μετά την άσκηση.

**6. Επαρκής ύπνος**

Τέλος, έχει φανεί από επιστημονικές μελέτες ότι στα άτομα που τείνουν να μην κοιμούνται επαρκώς, τα φαινόμενα συναισθηματικής υπερφαγίας πολλαπλασιάζονται. Αυτό συμβαίνει καθώς η αποχή από τον ύπνο μείωνει τα επίπεδα της λεπτίνης στον ανθρώπινο οργανισμό, μιας ορμόνης που ρυθμίζει την όρεξη και συμμετέχει στο μηχανισμό του κορεσμού μετά από γεύματα. Εξάλλου, ο υγιής ύπνος παρέχει πνευματική διαύγεια και καλύτερο έλεγχο των συναισθημάτων του ανθρώπου.

Βασική αρχή μιας ισορροπημένης διατροφής είναι η αποδέσμευση των συναισθηματικών μεταπτώσεων από την κατανάλωση φαγητού, που οφείλει να είναι στόχος όλων μας. Οι παραπάνω στρατηγικές μπορούν να βρουν εφαρμογή στην καθημερινή μας ζωή και να μας βοηθήσουν στην επίτευξη αυτού του δύσκολου στόχου.

**Η θεραπευτική αντιμετώπιση :**

Η ψυχοεκπαίδευση και η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία είναι οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για την αντιμετώπιση της συναισθηματικής υπερφαγίας,καθώς βοηθά τον ασθενή να δει πώς οι σκέψεις του, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά του συνδέονται. Μέσω της ψυχοθεραπείας θα μάθει πως μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεται και νιώθει ώστε να αλλάξει προς το καλύτερο η συμπεριφορά του (π.χ επιδρομή στο ψυγείο).

Η ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση γίνεται είτε προφορικά με τον ασθενή είτε με γραπτό υλικό που είναι το κλειδί στην αποτελεσματικότητα της μεθόδου και έχει τους εξής στόχους:

1. Εκπαίδευση στον εντοπισμό των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της βιολογικής

πείνας και της συναισθηματικής υπερφαγίας. Ενώ επιπλέον βρίσκει τις συνέπειες της συναισθηματικής υπερφαγίας και πώς το περιβάλλον, η γενετική και βιολογική προδιάθεση επηρεάζουν τις συνέπειες.

2. Συνειδητοποίηση συναισθημάτων που οδηγούν στην κατανάλωση φαγητού με την έννοια της συναισθηματικής υπερφαγίας
3. Εκμάθηση κατάλληλων τρόπων έκφρασης αναγκών και συναισθημάτων
4. Εκμάθηση κατάλληλων τρόπων ικανοποίησης βασικών αναγκών με στόχο την αποδέσμευση των συναισθηματικών μεταπτώσεων από την κατανάλωση φαγητού.Ο ασθενής εκπαιδεύεται στις βασικές διατροφικές συνήθειες για πιο υγιεινό φαγητό (ελέγχει τις ετικέτες τροφίμων, καταναλώνει περισσότερα φρούτα και λαχανικά). Επίσης, μαθαίνει τα οφέλη της άσκησης και τα προσαρμόζει στις καθημερινές του δραστηριότητες. (πχ. να πηγαίνει με τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα)
5. Εκμάθηση τεχνικών για την ανάλογη αντιμετώπιση δυσάρεστων καταστάσεων (π.χ. τεχνικές χαλάρωσης και αυτούπνωσης)
6. Εκπαίδευση σε τεχνικές αυτοελέγχου
7. Εκπαίδευση στην ορθή αξιολόγηση και εκτίμηση της βιολογικής πείνας
8. Εκμάθηση σε τεχνικές αυθυποβολής
9. Εκπαίδευση στην διεκδικητική συμπεριφορά
10. Βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της εικόνας του εαυτού του ατόμου που συμμετέχει στην ομάδα. Είναι σημαντικό ο ασθενής να καταλάβει τα οφέλη της ψυχοεκπαίδευσης και να πιστέψει στον εαυτό του ότι θα αλλάξει συμπεριφορά μετά τη θεραπεία.

**Μετά από μερικές συνεδρίες:**

Από την στιγμή που το άτομο βρίσκεται στο μονοπάτι της ανάρρωσης, παίρνει μερικές εβδομάδες ή μήνες στο σώμα και στο μυαλό να προσαρμοστεί στην νέα πραγματικότητα , καθώς η προσωπικότητα του ατόμου και οι αλλαγές στην διάθεσή του χρειάζονται λίγο χρόνο για να βελτιωθούν, εξαρτώμενα από τις συναισθηματικές δυσκολίες όπου το άτομο αντιμετωπίζει. Παρόλα αυτά όμως επιφέρει τα εξής αποτελέσματα :

1. Οι παράλογες πεποιθήσεις (π.χ από μικρός έτρωγα γλυκό μετά το φαγητό… δεν θα αλλάξω τώρα!) και ο διαστρεβλωμένος τρόπος σκέψης μειώνονται.
2. Ο ασθενής ακολουθεί ένα φυσιολογικό πρόγραμμα φαγητού και οι μη λειτουργικές σκέψεις και συναισθήματα για το βάρος και το σώμα του αλλάζουν με αποτέλεσμα μια ισορροπημένη συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό η οποία θα διατηρηθεί και στο μέλλον.

## 3.8 ΤΡΩΜΕ Ή ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ;

Με αφορμή την παραπάνω ψυχογενή πάθηση( συναισθηματική υπερφαγία) συντάχθηκε ένα μικρό ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώθηκε από τους συμμαθητές μας με σκοπό να ερευνήσουμε πόσο επιρρεπής είναι η μικρή μας μαθητική κοινωνία στη νόσο αυτή.



# 4 ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ

Η σχέση της διατροφής με τα συναισθήματα είναι αμφίδρομη. Η λήψη τροφής επιδρά στα επίπεδα ουσιών, όπως η σεροτονίνη, η ντομαμίνη και ενδορφίνες του οργανισμού, οι οποίες επηρεάζουν την ψυχική διάθεση. Αντίστοιχα, πολύ συχνά τα «μηνύματα» που ωθούν στην πρόσληψη τροφής, δεν σχετίζονται με την ικανοποίηση της βιολογικής πείνας, αλλά με την ανάγκη του ατόμου να διαχειριστεί τα συναισθήματα που βιώνει.

Όταν όμως το φαγητό μετατρέπεται σε υποκατάστατο ευτυχίας ή αγχολυτικό, αρχίζει ένας φαύλος κύκλος: η ποσότητα της τροφής που καταναλώνεται είναι μεγάλη, το σωματικό βάρος αυξάνεται, προκαλούνται ενοχές και το άτομο συνεχίζει την υπερκατανάλωση τροφής στην προσπάθειά του να ανταπεξέλθει στα αρνητικά συναισθήματα.

**Η σεροτονίνη** είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα χημική ουσία του ανθρώπινου σώματος. Μπορεί να δρα σε μικρές αποστάσεις ανάμεσα στα νευρικά κύτταρα μεταδίδοντας έτσι κάποιο ηλεκτρικό μήνυμα από νεύρο σε νεύρο, οπότε λέμε ότι λειτουργεί σαν νευροδιαβιβαστής. Μπορεί όμως να κυκλοφορεί και σε ολόκληρο το σώμα, δρώντας σαν ορμόνη.

**Η σοκολάτα** είναι πλούσια και σε ατόφια σεροτονίνη, αλλά περιέχει σε αφθονία και το απαραίτητο αμινοξύ τρυπτοφάνη, η οποία μεταβολίζεται στη βιταμίνη Β3 και στη σεροτονίνη.

Οι άνδρες συνθέτουν 52% γρηγορότερα σεροτονίνη, απ'ότι οι γυναίκες. Αυτή η σημαντική διαφορά πιθανότατα εξηγεί και την μικρότερη συχνότητα νοσηρότητας του ανδρικού πληθυσμού από ενδογενή κατάθλιψη. Άνδρες και γυναίκες έχουν τα ίδια εγκεφαλικά αποθέματα σεροτονίνης, αλλά αν αυτά καταναλωθούν απότομα σαν συνέπεια κάποιου αιφνίδιου και έντονου εξωτερικού στρες, τότε η μειωμένη σύνθεση σεροτονίνης στο γυναικείο πληθυσμό, μπορεί να συμβάλει στην ταχύτερη ή και εντονότερη κατάθλιψη. Η έλλειψη σεροτονίνης ωθεί τους πάσχοντες στην αναζήτησή της στη διατροφή. Επειδή η σύνθεση της σεροτονίνης εγκεφάλου, που εμπλέκεται στη διάθεση και την όρεξη, αυξάνεται μετά από την εισαγωγή υδατανθρακών, οι πάσχοντες μπορεί να υπερ-καταναλώνουν υδατάνθρακες σε μια προσπάθεια να βελτιωθεί η δυσφορία της διάθεσής τους.

**<u>Τροφές που λειτουργούν ως αντικαταθλιπτικά :</u>** Όταν είμαστε ¨πεσμένοι¨ αναζητούμε μανιωδώς γλύκα, ειδικά σοκολάτα και ψωμί : επιδρούν στους νευροδιαβιβαστές( τους πληροφοριοδότες των κυττάρων του εγκεφάλου. Ο κύριος νευροδιαβιβαστής είναι η σεροτονίνη και σε αυτήν αποσκοπούν τα περισσότερα

αντικαταθλιπτικά χάπια. Τροφές που αυξάνουν τη σεροτονίνη είναι: γαλοπούλα και γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, cottage) διότι περιέχουν τρυπτοφάνη που συντίθεται η σεροτονίνη, δημητριακά, μαύρο ψωμί, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, φυλλώδη λαχανικά(σπανάκι: έχει βιταμίνες που χρειάζεται η σεροτονίνη), σκόρδο( έχει θετική επίδραση στην πίεση και τα λιπίδια, αίσθημα ευεξίας), καυτερή πιπεριά. Επίσης ένα ποτήρι καφέ τονώνει, ενώ τρία ποτήρια την ημέρα ισοπεδώνουν τη διάθεση.
Σε σύγκριση με πριν πενήντα χρόνια, καταναλώνουμε σήμερα 34% λιγότερα λαχανικά και 66% λιγότερα ψάρια, ενώ μόνο το 13% των ανδρών και 15% των γυναικών καταναλώνει κάθε μέρα τις μερίδες φρούτων και λαχανικών που συστήνονται.



# 5 Ο ΕΡΩΤΑΣ ΠΕΡΝΑ ΑΠ' ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΤΕΛΙΚΑ;;!

Ανέκαθεν, η απόλαυση του φαγητού συσχετιζόταν με αυτήν του έρωτα. Δεν είναι τυχαίο, πως την ημέρα των ερωτευμένων όλα τα εστιατόρια επιστρατεύουν «αφροδισιακά» μενού, ενώ το καλύτερο δώρο για τον αγαπημένο μας ή την αγαπημένη μας είναι ένα κουτί σοκολατάκια σε σχήμα καρδιάς. Ωστόσο, είναι ικανή μια μερίδα στρείδια να απογειώσει την ερωτική μας επιθυμία ή η τελετουργία του δείπνου είναι αυτή που κάνει τη διαφορά;

Πράγματι, ο έρωτας έχει …γεύση! Μπορεί να είναι πικρός ή γλυκός. Ενδεικτικό της σχέσης μεταξύ φαγητού και έρωτα, είναι η συχνή χρήση εκφράσεων όπως: μια σχέση για να ευδοκιμήσει «μαγειρεύεται», αν είναι στάσιμη μοιάζει με «ξαναζεσταμένο φαγητό» και αν δεν μας αντιπροσωπεύει πια, ακολουθεί η γνωστή «χυλόπιτα».

Οι Ευρωπαίοι, μέχρι και τον 18ο αιώνα, ακολουθούσαν κατά γράμμα τις θεωρίες του Γαληνού, ο οποίος υποστήριζε πως τα περισσότερα φαγητά μπορούν να εντείνουν τη σεξουαλική διάθεση, αν σερβιριστούν ζεστά και προκαλέσουν γρήγορο κορεσμό. Ακόμη και ο Άγιος Θωμάς ο Ακινάτης, μοναχός που έζησε τον 13ο αιώνα, είχε τη δική του θεωρία για το θέμα, καθώς υποστήριζε πως αφροδισιακές είναι οι τροφές που εμπνέουν το ζωηρό πνεύμα και ευνοούν την υγεία. Σ' αυτές, συμπεριελάμβανε το κρέας και το κρασί.

Στην αρχαία Ελλάδα κάθε γεύμα είχε ένα ιδιαίτερο τελετουργικό: το φαγητό καταναλωνόταν με τα χέρια, ώστε να διεγείρεται η ερωτική διάθεση μέσω του αγγίγματος. Και οι πέντε αισθήσεις έπρεπε να διεγερθούν ώστε να δημιουργηθεί ένα αισθησιακό περιβάλλον.

Η ερωτική επιθυμία επηρεάζεται από ψυχολογικούς αλλά και από φυσιολογικούς παράγοντες. Μελέτες έχουν δείξει ότι το σχήμα, το μέγεθος, η γεύση, το άρωμα, ακόμη η υφή ενός τροφίμου μπορεί να δράσουν συνειρμικά και να δώσουν ερεθίσματα για τη διέγερση της ερωτικής επιθυμίας. Εκτός από τα αντιληπτά με τις αισθήσεις χαρακτηριστικά της, μία τροφή μπορεί να περιέχει συστατικά και ουσίες που επηρεάζουν τη φυσιολογία του οργανισμού ώστε να αυξάνεται η ερωτική διάθεση.

Η ερωτική διάθεση επηρεάζεται από τη συνολική κατάσταση της υγείας μας. Η ισορροπημένη διατροφή θεωρείται σημαντική για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Επίσης η σωστή διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση του σωστού σωματικού βάρους. Μελέτες δείχνουν ότι άνθρωποι που έχασαν βάρος απέκτησαν καλύτερη ερωτική διάθεση απ' ό,τι είχαν πριν αδυνατίσουν.

Ερευνητές αναφέρουν ότι η γεύση, το άρωμα, ακόμη και η εμφάνιση ορισμένων φαγητών μπορούν να έχουν αφροδισιακή δράση, δημιουργώντας το κατάλληλο υπόστρωμα για την βελτίωση της ερωτικής διάθεσης.Όλα αυτά στηρίζονται στη δραστηριότητα των νευροδιαβιβαστών, οι οποίοι μεταφέρουν τα μηνύματα από τα διάφορα όργανα και μέλη του ανθρώπινου σώματος στον εγκέφαλο και αυξάνουν τη καλή διάθεση και ευφορία ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιούν τη σεξουαλικά διάθεση. Οι νευροδιαβιβαστές λοιπόν είναι χημικές ουσίες που αποτελούνται κυρίως από αμινοξέα, η λειτουργία των οποίων καθορίζεται από τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ενώ η βιταμίνη C, το σελήνιο και το μαγνήσιο ασκούν προστατευτική και επιδιορθωτική δράση πάνω τους.

**Αμινοξέα**: πρωτεϊνούχες τροφές όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι, αυγό τα οποία κατά τη διάσπαση τους παρέχουν στον οργανισμό, αμινοξέα.

**Βιταμίνη Β1**: φασόλια, αρακάς, φακές, καρύδια, μαύρο ρύζι, αλεύρι ολικής αλέσεως, γιαούρτι και χοιρινό κρέας.

**Βιταμίνη Β3**: παντζάρι, μαγιά μπίρας, φιστίκια, ξιφίας, σολομός, γαρίδες και τόνος.

**Βιταμίνη Β6**: μπανάνες, καρότο, αβοκάντο, αυγά, φιστίκια, γαρίδες, τόνος και σολομός.

**Φυλλικό οξύ**: πράσινα λαχανικά, ρεβίθια, φιστίκια, τυρί, τόνος και σολομός.

**Βιταμίνη C**: πορτοκάλια, ντομάτες, πιπεριές και πράσινα λαχανικά.

**Β- καροτένιο:** κίτρινα και κόκκινα λαχανικά και φρούτα.

**Μαγνήσιο**: ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως, κακάο, ξηροί καρποί, καλαμπόκι και σπανάκι.

**Σελήνιο**: μαγιά, σπόροι ολικής αλέσεως.

**Θαλασσινά και οστρακοειδή (μύδια, στρείδια, γαρίδες)**: είναι πηγή αμινοξέων και ψευδαργύρου, τα οποία συμβάλουν στην παραγωγή ορμονών (ανδρογόνων και τεστοστερόνης). Επίσης αποτελούν καλές πηγές νιασίνης (Β3), η οποία δρα στα άκρα του αγγειακού συστήματος, προκαλώντας διαστολή και καλύτερη αιμάτωση των γενετικών οργάνων.

**Ξηροί καρποί και σπόρια (αμύγδαλα, καρύδια, ηλιόσποροι, κολοκυθόσποροι)**: Βελτιώνουν τη κυκλοφορία του αίματος χάρη στις αντιοξειδωτικές ουσίες, τον ψευδάργυρο και τις φυτικές ίνες που περιέχουν. Επίσης το διακριτικό και ιδιαίτερο άρωμα τους ασκεί ερεθιστικές ιδιότητες στις γυναίκες.

**Μέλι**: είναι πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες που συμβάλλουν στη καλή κυκλοφορία του αίματος, στη καλή κατάσταση λειτουργία του οργανισμού και δίνουν ενέργεια στο σώμα. Παράλληλα η γεύση και η οσμή του αυξάνου την ερωτική επιθυμία και διάθεση.

**Φρούτα (π.χ. σταφύλια, μπανάνα, αβοκάντο)**: Αποτελούν καλές πηγές καλίου, βιταμίνης Β6, Βιταμίνης Ε, αντιοξειδωτικών και φυτικών ινών τα οποία συμβάλουν στη καλή κατάσταση του μυικού ιστού, αυξάνουν τη παραγωγή ορμονών, συμβάλουν στη σωστή κυκλοφορία του αίματος και στη δημιουργία των νευροδιαβιβαστών.

**Κρασί:** το κόκκινο κρασί λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει αυξάνει τη κυκλοφορία του αίματος, επίσης κάνει το άτομο πιο διάχυτο και προωθεί την ερωτική διάθεση, πάντα όμως με προσοχή στη ποσότητα διότι λόγω της αλκοόλης, μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.

**Μυρωδικά - Πικάντικα - Καυτερά (μουστάρδα, τζίντζερ, μοσχοκάρυδο, κανέλα, πιπέρι, τσίλι, κάρι, βανίλια):** Είναι τροφές που όταν καταναλώνται σε μικρές ποσότητες αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος με αποτέλεσμα να εντείνουν την κυκλοφορία του αίματος και οδηγούν σε υπεραιμία. Ταυτόχρονα με τη μυρωδιά που αναδύουν κεντρίζουν τη φαντασία και αυξάνουν την ερωτική επιθυμία.

**Σοκολάτα:** Περιέχει αντιοξειδωτικά , καφεΐνη, ιχνοστοιχεία και μια χημική ουσία τη

φενυλεθυλαμίνη όλα αυτά δίνουν ενέργεια στον οργανισμό και λόγω της αύξηση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο δημιουργούν το αίσθημα της ικανοποίησης και βελτιώνει τη διάθεση.

**Καρπούζι:** Τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι το καρπούζι ενισχύει την ερωτική διάθεση του αρσενικού φύλου. Το καρπούζι περιέχει την ουσία κιτρουλίνη που βοηθάει στη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων, δρώντας με παρόμοιο τρόπο όπως τα φάρμακα για τη στυτική δυσλειτουργία.

**Καυτερές πιπεριές:** Οι καυτερές πιπεριές και γενικά τα καυτερά φαγητά (τσίλι) περιέχουν μια ουσία, την καψαϊκίνη, η οποία συμβάλλει στην απελευθέρωση ουσιών οι οποίες με τη σειρά τους επιταχύνουν τον καρδιακό ρυθμό και πιθανόν προκαλούν την απελευθέρωση των ενδορφινών που βοηθούν στην ευεξία και στην ευφορία.



# 6 ΠΩΣ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΤΗΝ ΟΡΕΞΗ ΜΑΣ

Η εξωτερική εικόνα, είναι η πρώτη οπτική επαφή με κάθε γεύμα κι έχει βαρύνουσα σημασία, καθώς μπορεί να επηρεάσει καθοριστικά τις γευστικές επιλογές μας. Σίγουρα η όρεξή μας καθορίζεται από πολλούς παράγοντες, που έχουν να κάνουν όχι μόνο με το χρώμα, αλλά και με τη γεύση, τα αρώματα ή και τις συνήθειες κάθε τόπου.
Όμως επειδή το χρώμα είναι εκείνο που δίνει την πρώτη εικόνα για ένα πιάτο, ας δούμε ένα εξαιρετικά ενδιαφέρον δημοσίευμα της βρετανικής Guardian, που δίνει εξηγήσεις για ορισμένες γευστικές μας επιλογές

## 6.1 ΟΙ ΧΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΕΧΘΕΙΕΣ

Συχνά λέγεται ότι έχουμε μια έμφυτη απέχθεια προς το μπλε χρώμα, ίσως επειδή δεν μοιάζει να είναι και τόσο φυσικό. Αν όμως, ίσχυε κάτι τέτοιο, τότε δεν μπορούμε να εξηγήσουμε την αγάπη που τρέφουμε για τις μικρές χρωματιστές σοκολατένιες καραμέλες, ούτε και να τεκμηριώσουμε το λόγο για τον οποίο, είναι τόσο διαδεδομένα στη νεολαία ποτά με αυτό το χρώμα.
Διαδεδομένη επίσης, είναι η θεωρία εκείνη, κατά την οποία μας προσελκύει το κόκκινο χρώμα, καθώς υποδηλώνει την ωριμότητα, τη γλυκύτητα, ενίοτε και τις θερμίδες. Ευρήματα γερμανικής μελέτης, ενισχύουν κατά πολύ τη συγκεκριμένη άποψη. Σύμφωνα με αυτά, είναι πολύ πιθανό να νιώσουμε ότι το κρασί μας, είναι πολύ πιο γλυκό (σε ποσοστό της τάξης του 50%), εάν το πιούμε κάτω από κόκκινο φως, σε σύγκριση με την αίσθηση που θα μας αφήσει αν το πιούμε κάτω από λευκό ή μπλε φως...



Όμως, κατά πόσο είναι τελικά, έμφυτη η τάση να αγαπάμε ή να αποφεύγουμε τροφές εξαιτίας του χρώματός τους; Ο Chris Lukehurst, επικεφαλής των ερευνών της Marketing Clinic, ισχυρίζεται ότι η επίδραση των χρωμάτων στις γαστριμαργικές μας προτιμήσεις, σχετίζεται περισσότερο με την εμπειρία, τις προσδοκίες, τα πρότυπα, αλλά και τις παραδόσεις ή τις μοντέρνες συνήθειες. Σκεφτείτε για παράδειγμα πράσινα προϊόντα. Τι σας έρχεται κατευθείαν στο μυαλό; Σίγουρα τα φρέσκα λαχανικά, όπως το αγγούρι, η ρόκα κ.α., ενδεχομένως ίσως και κάποια ώριμα ή ξινά φρούτα. Αν όμως αναφερθούμε σε πράσινο κρέας, το πιθανότερο είναι να νιώσουμε έντονες διαταραχές στο στομάχι...
Εάν πειραματιστούμε κι άλλο με τις ανθρώπινες αντιδράσεις θα διαπιστώσουμε ότι τρώγοντας στο σκοτάδι και μη δυνάμενοι να αναγνωρίσουμε το χρώμα της τροφής, δεν δυσανασχετούμε καθόλου. Τα προβλήματα αρχίζουν εκ των υστέρων, όταν μας αποκαλύψουν λ.χ. ότι η μπριζόλα που μόλις γευτήκαμε, αν και απόλυτα ασφαλής για την υγεία μας, έχει... μπλε χρώμα. Νιώθουμε μια έντονη απέχθεια, επειδή το χρώμα ξεφεύγει από τα στερεότυπα που έχουμε καταχωρημένα στο μυαλό μας και όχι τόσο γιατί δεν μας άρεσε το χρώμα ή η γεύση της.

## 6.2 ΟΤΑΝ ΟΙ ΟΙΝΟΛΟΓΟΙ ΜΠΕΡΔΕΥΟΝΤΑΙ...

Για κάθε πεπειραμένο οινογνώστη, αλλά και για τους λιγότερο ειδικούς, το χρώμα του κρασιού είναι δηλωτικό της ποιότητας, της ηλικίας και της φρεσκάδας του. Σε κάποιες όμως, περιπτώσεις τα πράγματα περιπλέκονται. Για παράδειγμα το 2001 σε πείραμα που διενεργήθηκε ανάμεσα σε φοιτητές οινολογίας του Πανεπιστημίου του Bordeaux, το χρώμα του κρασιού ήταν η «παγίδα», στην οποία έπεσαν με χαρακτηριστική άνεση και ευκολία οι συμμετέχοντες.
Τι ακριβώς συνέβη; Μετά τη δοκιμή ενός λευκού κρασιού, που για τις ανάγκες του πειράματος, είχε χρωματιστεί κόκκινο, οι φοιτητές χρησιμοποίησαν για την περιγραφή του. όρους που αποδίδονται κυρίως στο κόκκινο κρασί, όπως αρώματα από σοκολάτα, δαμάσκηνα κτλ. Ενώ στη δοκιμή του ίδιου κρασιού με το φυσικό του όμως χρώμα, είχαν μεταχειριστεί για την περιγραφή του όρους που ταιριάζουν απόλυτα στο λευκό κρασί, όπως μέλι, λεμόνι, φρούτα κτλ.
Η έρευνα πραγματοποιήθηκε και σε έναν από τους διασημότερους οινογνώστες της Ισπανίας, ο οποίος χρειάστηκε αρκετό χρόνο μέχρι να καταλήξει στην τελική του απόφαση. Στο τέλος βέβαια, έδειχνε να αμφιταλαντεύεται έντονα ως προς το που οφείλεται η φρουτώδης γεύση του κρασιού...



## 6.3 Η ΠΟΙΚΙΛΙΑ... ΜΑΣ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ

Η χρήση πολλών και διαφορετικών χρωμάτων, ιδίως στα γλυκά -θυμηθείτε τις πολύχρωμες μικροσκοπικές σοκολατένιες καραμέλες των παιδικών μας χρόνων- είναι μια πολύ καλή «στρατηγική» για την αύξηση της κατανάλωσης. Όπως έχει διαπιστωθεί οι άνθρωποι έχουν την τάση να καταναλώνουν περισσότερα γλυκά διαφορετικού χρώματος από κάποιο βάζο, ενώ η αντίδρασή τους είναι διαφορετική, όταν τα γλυκά είναι πανομοιότυπα ως προς το χρώμα και την εμφάνιση. Μάλιστα, πρόσφατη έρευνα που διενεργήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Cornell, έδειξε ότι έχουμε την τάση να καταναλώνουμε περισσότερο φαγητό, όταν η απόχρωση του πιάτου σερβιρίσματος ταιριάζει με το χρώμα του γεύματός μας, ενώ μειώνουμε την ποσότητα, όταν τα χρώματα κάνουν έντονη αντίθεση.

## 6.4 ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ... ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΓΕΥΣΗ

Δεν είναι μόνο το χρώμα του φαγητού που μας επηρεάζει βέβαια, αλλά η επίδραση του χρώματος ξεκινά από την ίδια τη συσκευασία και το περιτύλιγμα. Ο Spence και πάλι σε ένα από τα πειράματά του, έδρασε παραπλανητικά. Άλλαξε τις συσκευασίες από τα αλμυρά πατατάκια με ξίδι με τη συσκευασία από τα πατατάκια με γεύση τυριού και κρεμμυδιού. Δοκιμάζοντάς τα, οι περισσότεροι δεν αντιλήφθηκαν τη διαφορά ανάμεσά τους. Όπως εξηγεί ο ίδιος ο Spence, το μυαλό μας ενεργεί περισσότερο μηχανικά και μερικές συντομεύσεις ή συσχετισμοί υπερτερούν κατά πολύ έναντι άλλων. Η γεύση πρέπει να είναι εντελώς διαφορετική από την προσδοκώμενη, για να αντιληφθούμε ότι κάτι δεν πάει καλά.



## 6.5 ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΣΕΦ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΣΤΑ ΠΙΑΤΑ;

Για τους ειδικούς της γεύσης το χρώμα δεν παίζει τελικά και τόσο μεγάλο ρόλο. Αρκετοί υποστηρίζουν πως όταν χρειάζεται να δημιουργήσουν νέα πιάτα, δεν δίνουν και τόση έμφαση στα χρώματα που θα χρησιμοποιήσουν. Αν τα συστατικά έχουν από μόνα τους ελκυστικά χρώματα, έχει καλώς. Σε διαφορετική περίπτωση, δεν δείχνουν να απογοητεύονται ή να το πολυσκέφτονται, καθώς για εκείνους μετράει περισσότερο η γεύση...

Για παράδειγμα, σκουρόχρωμα γεύματα που φάνταζαν μέχρι πρόσφατα, τεχνητά αλλά και άνοστα, έχουν πλέον καθιερωθεί και έγιναν πια... της μόδας. Αντίστοιχα κάτι, που μέχρι σήμερα ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένο λόγω χρώματος, μπορεί να το δούμε να αποσύρεται από το εμπόριο, καθώς έπαψε να είναι πλέον στη μόδα...

http://www.lifestar.gr/index.php



# 7 ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Ένα ακόμη ερώτημα που μας δημιουργήθηκε ήταν κατά πόσο συνδέεται το φαγητό με την διασκέδαση. Έτσι συντάξαμε ένα μικρό ερωτηματολόγιο το οποίο συμπληρώθηκε από μικρούς και μεγάλους.
Ευχαριστούμε θερμά όσους συμμετείχαν στην συμπλήρωσή του.



Ινδία: Aloo gobi για χορτοφάγους

Τα τελευταία δύο χρόνια ο ασιατικός εξωτισμός απλώνεται κι εξελίσσεται διαρκώς δίνοντας στην Αθήνα μια ιδιαίτερα κοσμοπολίτικη όψη. Με την Ινδία και την Ταϊλάνδη στην αιχμή του δόρατος, την Ιαπωνία να έχει γίνει μόδα διαρκείας, τα κινέζικα και τα πολυασιατικά εστιατόρια σταθερό σημείο αναφοράς της απωανατολίτικης μαγειρικής, μετακινούμαστε πλέον στην ψιλο-άγνωστη, αλλά αξιοσέβαστη περσική μαγειρική και καταλήγουμε στο κοντινό μας άκρο της Ασίας, με τη μερακλίδικη φινέτσα της μαγειρικής του Λιβάνου. Αν και με κοινά σημεία, οι κουζίνες της Ασίας είναι πολύ διαφορετικές μεταξύ τους, ορίζοντας γεύσεις με ποικίλες νοοτροπίες και ιδιοσυγκρασίες. Μπαίνουμε στον πειρασμό να σας δώσουμε κάποια πιάτα που προσδιορίζουν το απόσταγμα της ψυχής τους, γνωρίζοντας εκ των προτέρων ότι αυθαιρετούμε ελαφρώς μπροστά στον τεράστιο γευστικό τους πλούτο. Αναλαμβάνουμε όμως το ρίσκο, προσπαθώντας να διαλέξουμε τα κλειδιά της

ταυτότητάς τους.

## 8.1 Thai food



Ερεθιστικό tom yum kung

Έτσι που αναδεικνύει το προκλητικά ξινούτσικο, με την αιχμηρή κάψα να αναδύεται μέσα από τη μυρωδάτη ιδιορρυθμία μιας σάλτσας καρύδας φέρ' ειπείν.
Η ταϊλανδέζικη κουζίνα μοιάζει της κινέζικης! Το ένα πιάτο που θα διάλεγα σίγουρα είναι η σούπα tom yum kung: πρόκειται για μια ανάλαφρη γαριδόσουπα η οποία συνδυάζει ερεθιστικά το λεμονάτο ηλεκτρισμό του λάιμ και την καυτή ανατριχίλα πικάντικων τσίλι με το sui generis άρωμα του κόλιαντρου και τη γήινη απαλότητα των φρέσκων μανιταριών. Η δεύτερη σπεσιαλιτέ που θα έβαζα στο μενού είναι το πράσινο κάρι με κοτόπουλο. Η φλόγα του είναι πολύ διαφορετική από τα γνωστά γήινα ινδικά κάρι: έχει ξινούτσικη δροσιά και πρασινάδα μέσα της, ξεπηδάει όμορφα από μια σάλτσα με γάλα καρύδας που δεν θυμίζει αντηλιακό και μπορεί να διαθέτει λίγη γλύκα από ζάχαρη και αλμύρα από fish sauce.

## 8.2 Ινδία σοφιστικέ καρύκευμα



Μυρωδάτο tika massala

Πολυσύνθετη, πολυποίκιλη, γήινη, σούπερ αρωματική και φυσικά πικάντικη μαγειρική, βρίσκει ίσως την πιο σοφιστικέ εκδοχή της στη βόρεια κουζίνα των Μογγόλων μαχαραγιάδων, όπου το καρύκευμα αναδείχτηκε σε αληθινή μαγειρική τέχνη του ραφινάτου. Πολύ ωραία είναι και η vegetarian κουζίνα της Νότιας Ινδίας: ιδιαίτερα καυτερή και με δραματικές, μυρωδάτες γεύσεις. Στα must που χαρίζουν μια πολυαγαπημένη αίσθηση κάρι είναι το κοτόπουλο tikka masala: τα κομματάκια του κρέατος, τρυφερούδια από το μαρινάρισμα με παρφουμαρισμένο γιαούρτι (garam masala, κόλιαντρος, τζίντζερ, σκόρδο, λεμόνι, τσίλι), έχουν αυτήν την πολύ χαρακτηριστική αρωματική γεύση και από το καπνιστό χάδι του ψησίματός τους σε φούρνο tandoori. Το Hyderabadi Biryani είναι ένα πληθωρικό και ραφινάτο έδεσμα. στρώσεις αφράτου μπασμάτι μαγειρεύονται με μαρινάτο σε πληθώρα μπαχαρικών και κρεμμύδι αρνί ή κοτόπουλο μαζί με γάλα και σαφράν, σε ερμητικά κλειστό σκεύος στο φούρνο – αληθινό πιάτο μαχαραγιά. Αν, πάλι, θέλετε να νιώσετε τι σημαίνει ινδική χορτοφαγία, τότε πρέπει να δοκιμάσετε aloo gobi, ένα πολύ πικάντικο μαγειρευτό με κουνουπίδι και πατάτες, το οποίο χαριεντίζεται με την απαλότητα αλλά

και την αρωματογόνα κάψα. Όλα αυτά, βέβαια, με τραγανές πιτούλες papadam ή αφράτα paratha και naan.

## 8.3 Ιαπωνία zen γαστρονομία



Sushi το φιλοσοφημένο!

Σαφώς η πιο φιλοσοφημένη κουζίνα του κόσμου, δικαίως αποτέλεσε με τη γευστικά κι αισθητικά ψαγμένη καθαρότητα και τη λιτότητά της αφορμή για την εξέλιξη της γαλλικής (nouvelle cuisine) αλλά και της σύγχρονης κουζίνας παγκοσμίως. Τρως γιαπωνέζικα και αρχίζεις όντως να νιώθεις ζεν. Στη Δύση προφανώς δεν έχεις την ίδια αίσθηση όπως όταν τρως στο Κιότο και το Τόκιο, ωστόσο μια ποικιλία sushi και sashimi προλογίζει άνετα τη γευστική ανάταση και κάθαρση. Σαν συγχορδίες techno-emotional μουσικής ακούγονται στον ουρανίσκο το ελαφρώς γλυκο-ξιδάτο ρύζι, το άρωμα του ψαριού, η umami πικάντικη νότα της σόγιας με το wasabi, το μυρωδάτο τζίντζερ τουρσί. Είναι τόσο ιδιαίτερη η σύνθεση ενός γκουρμέ Jap γεύματος, που εγκαταλείπω κάθε προσπάθεια να ασχοληθώ με ιδιαιτερότητες και περιορίζομαι σε κάτι κλασικό και ξεχωριστό. Η τεμπούρα είναι συνώνυμο του ιδεώδους τηγανητού:

λαχανικά και γαρίδες με αέρινη τραγανότητα και χωρίς ίχνος λαδίλας, σαν αποκρυσταλλωμένη μεταποίηση της φυσικής τους γεύσης σε κάτι … αιθέρια φυσικό.

## 8.4 Κίνα η μητέρα των κουζινών



Η λεπτότητα των dumplings

Και μόνο το γεγονός ότι η Κίνα είναι η παλιότερη και πιο τεκμηριωμένη κουζίνα του κόσμου σε κάνει να στέκεσαι ασυναίσθητα προσοχή. Οι συνταγές της αμέτρητες, η φαντασία στη σύνθεσή τους ανεξάντλητη, αλλά εμείς στη Δύση δεν έχουμε συχνά την ευκαιρία ενός σούπερ γκουρμέ κινέζικου γεύματος. Δύσκολο να διαλέξεις πιάτα λοιπόν, και γι' αυτό επιλέγω all time classics, τα οποία αποτελούν μοναδικές ιδιαιτερότητες παγκοσμίως. Τα dim sum είναι μεζεδάκια ουράνιας λεπτότητας, κυρίως αχνιστά αλλά και τηγανητά.

Ανάμεσά τους συγκαταλέγονται τα dumplings (γεμιστά με χοιρινό, γαρίδα, λαχανικά), τα bau (αφράτα ψωμάκια γεμιστά λ.χ. με ψητό χοιρινό), οι αχνιστοί με φλούδα πορτοκαλιού κεφτέδες, το αχνισμένο μέσα σε φύλλο λωτού sticky rice, τα spring rolls

και άλλα πολλά. Ακόμη ένα εμβληματικό πιάτο που επηρέασε σαν ρήση ευαγγελίου τη σύγχρονη γαστρονομία είναι το γλυκόξινο χοιρινό. Ξινό και γλυκό στην αυθεντική του μορφή -και πολύ φρουτώδες-, δεν έχει μεγάλη σχέση με το γλυκόξινο του συρμού που σερβίρουν συνήθως τα δυτικοποιημένα κινέζικα. Άλλαξε, πάντως, την περί φαγητού αίσθηση στη Δύση.

## 8.5 Περσία μετρ του μπασμάτι



Ζερέσκ πολό, η αποθέωση του ρυζιού

Αν εξαιρέσεις τα κεμπάπ που θυμίζουν Μέση Ανατολή (που όμως συχνά τα μαρινάρουν με ποικιλία ξηρών καρπών και χυμό ροδιού και τελικά κατάγονται από εδώ), η περσική κουζίνα έχει πολλές ιδιαιτερότητες, συν το μαγείρεμα με ξηρούς καρπούς και πολλά φρούτα -όπως δαμάσκηνα ζερέσκ (ξερά γλυκόξινα berries), ρόδια, πορτοκάλια, κυδώνια- που της δίνουν μοναδικό χρώμα. Οι Πέρσες είναι μετρ του ρυζιού. από αυτούς πήραν οι Ινδοί το μπασμάτι. Για να το νιώσεις, πρέπει να φας ζερέσκ πολό, ένα υπέροχο πιλάφι με γλυκόξινα berries, σαφράν, αμύγδαλα, φιστίκια Αιγίνης και κοτόπουλο. Οπωσδήποτε επίσης πρέπει να φας χορέστ ε φεσεντζούν: πάλι πιλάφι με μοσχαρίσια κεφτεδάκια και μια γλυκόξινη σάλτσα από πάστα ή χυμό ροδιού με καρύδια.

## 8.6

Λίβανος οριενταλ φίνετσα



Spicy kibbeh

Φημισμένη σε όλη τη Μέση Ανατολή για την προσγειωμένη φινέτσα της, η λιβανέζικη κουζίνα ορίζει την άλλη άκρη της ασιατικής γαστρονομίας. Μέσα στην αφθονία των μεζέδων υπάρχουν δύο που θα μπορούσαν να κεντηθούν ανέτως στη σημαία της χώρας. Το kibbeh είναι ένα βομβίδιο σαν πεπόνι με κρούστα από πλιγούρι και γέμιση από αρνίσιο κιμά, κουκουνάρι και κρεμμύδι, καρυκευμένο με μοσχάρι και κανέλα. Η ταμπουλέ είναι η διάσημη ξινούτσικη μαϊντανο-σαλάτα με πλιγούρι, ντομάτα, δυόσμο, υπέροχη φρεσκάδα και συναρπαστική, τραγανή υφή.

# 9 Βραζιλιάνικη κουζίνα

Η βραζιλιάνικη κουζίνα διαμορφώθηκε από ιθαγενείς, με επιρροές από την ευρωπαϊκή και την αφρικανική κουζίνα. Τα πρώτα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν από τους ντόπιους κάτοικους περιλαμβάνουν μαντιόκα, γκουαρανά,ακάι κουμαρου και τακακα. Αφρικανοί σκλάβοι επίσης έπαιξαν ρόλο στην ανάπτυξη της βραζιλιάνικης κουζίνας όπως επίσης και Γερμανικές, Σουηδικές, Ιταλικές και Ισπανικές μαγειρικές τεχνικές. Τοπικά υλικά που χρησιμοποιούν είναι το cassava, yams,και φρούτα σαν açaí, cupuaçu, mango,papaya, guava, orange, passionfruit, pineapple, και hog plum. Βραζηλιάνικα pine nuts που υπάρχουν σε αφθονία. Ρύζι και φασόλια είναι ένα πολύ κοινό φαγητό όπως επίσης τα ψάρια το χοιρινό και το μοσχάρι. Ένα τυπικό πιάτο είναι το καρουρου: μπάμια, κρεμμύδι, αποξηραμένες γαρίδες και ψητοί ξηροί καρποί μαγειρεμένα με λάδι φοίνικα, feijoada, ένα σιγοβρασμένα φασόλια με κρέας, πάστα από φασόλια και κασάβα αλεύρι, moqueca, στοιφάδο βασισμένο σε ψάρι, με κρεμμύδια, σκόρδο, ντομάτα, κόλιανδρο και πικάντικα λουκάνικα τα *linguiça*.

***Διάσημα πιάτα είναι***:

* *Το ρύζι με φασόλια είναι ένα αρκετά διάσημο πιάτο. Το μαγειρεύουν χρησιμοποιώντας λίπος γουρουνιού ή λάδι από λαχανικά.*
* Bobó de camarão είναι ένα βραζιλιάνικο πιάτο με γαρίδες, πουρέ από Cassava, ρύζι καρύδας και άλλα υλικά.
* Συνηθισμένο φαγητό είναι και τα ζυμαρικά

Τα Salgadinhos ειν μικρά σνάκ που τα πουλάν τα μαγαζιά και είναι βασικοί μεζέδες σε γιορτές της μεσαίας και εργατικής τάξης. Υπάρχουν πολλά είδη τέτοιων αρτοσκευασμάτων όπως:

* Τα Coxinha. Τα Coxinha είναι κροκέτες κοτόπουλου με σχήμα που μοιάζει στο μπούτι ενός κοτόπουλου.
* Το Esfiha που είναι πίτες με γέμιση από βοδινό κρέας, αρνίσιο κρέας, πηγμένο γάλα για τυρί ή λαχανικά της εποχής. Αν και είναι ένα πιάτο που έχει ενταχθεί στην βραζιλιάνικη κουζίνα σχετικά πρόσφατα είναι πολύ διάσημο.

Για επιδόρπιο έχουν μεγάλες ποικιλίες φρούτων όπως και χυμούς. Μερικά από τα φρούτα που καταναλώνουν είναι Açaí, cupuaçu, starfruit,, μάνγκο, πορτοκάλι, ροδάκινο, γλυκοπατάτα, σύκα, παπάγια κίτρο και αχλάδι που συχνά τα συνοδεύουν με φρέσκο τυρί ή με *Dulce de leche* .

* Το *Dulce de leche* είναι ένα παρασκεύαμσα φτιαγμένο με σιγανό βράσιμο γλυκού γάλατος που παίρνει την γεύση από την καραμελωμένη ζάχαρη.
* Quindim είναι ένα γλυκό φτιαγμένο από κρόκους αυγού ζάχαρη και καρύδα
* *Brigadeiro είναι ένα διάσιμο βραζιλιάνικο γλυκό με στρογγυλό σχήμα σαν τρουφάκι. Φτιάχνεται από συμπυκνωμένο γάλα, σκόνη σοκολάτας και βούτιρο.*
* *Pamonha είναι ένα επίσης παραδοσιακό γλυκό. Είναι μια πα΄στα από φρέσκο καλαμπόκι και γάλα, βρασμένο και τυλιγμένο σε φλοιό καλαμποκιού.*
* Το Maria mole που μοιάζει με τα δικά μας ζαχαρωτά (marshmallow). Είναι φτιαγμένο από ασπράδι αυγού, ζάχαρη, ζελατίνη και καρύδα.

➢ *Culinary art!*

Είναι η τέχνη της μαγειρικής και της προετοιμασίας. Οι μάγειρες που

δουλεύουν στα εστιατόρια πρέπει να έχουν αρκετές γνώσεις στην επιστήμη του φαγητού και στην κατανόηση μια σωστής δίαιτας όπως και της διατροφής. Τα πιάτα πρέπει να είναι ευχάριστα για το μάτι και φυσικά για το στομάχι!

## 10 Αργεντίνη κουζίνα

Την αργεντινή κουζίνα μπορούμε να την περιγράψουμε ως μια μίξη μεσογειακής κουζίνας μαζί με την μεγάλη έκταση γεωργικών προϊόντων και την κτηνοτροφία που υπάρχουν σε αφθονία. Οι αργεντινοί είναι γνωστοί για την αγάπη τους για το φαγητό. Το πιο σημαντικό και μεγαλύτερο γεύμα τους είναι το μεσημεριανό. Οι περισσότερες πόλεις, εκτός του Μπουένος Άιρες, κλείνουν το μεσημέρι ώστε όλοι να πάνε σπίτι τους και να απολαύσουν ένα μεγάλο γεύμα. Οι κοινωνικές συγκεντρώσεις επικεντρώνονται κυρίως γύρω από το φαγητό. Οι πρόσκληση για δείπνο σε κάποιο σπίτι είναι ένδειξη φιλίας, ζεστασιάς και ολοκλήρωσης. Το κυριακάτικο οικογενειακό δείπνο θεωρείται ως το πιο σημαντικό γεύμα της εβδομάδας. Ακόμα ένα χαρακτηριστικό της αργεντινής κουζίνας είναι η προετοιμασία σπιτικού φαγητού όπως οι τηγανιτές πατάτες, τα μπιφτέκια και τα ζυμαρικά για τον εορτασμό μιας σημαντικής περίστασης, για να τιμήσεις κάποιον και για να συναντήσεις φίλους. Το πιο αντιπροσωπευτικό πιάτο, που ταιριάζει περισσότερο στην εθνική ταυτότητα είναι το Asado. Το Asado είναι ένας όρος που χρησιμοποιείτε για την τεχνική του μπάρμπεκιου. Επίσης θεωρείτε μια κοινωνική εκδήλωση που πάει πολύς κόσμος.

Οι αργεντινοί είναι γνωστοί για την υψηλή σε περιεκτικότητα πρωτεΐνη διατροφή τους καθώς καταναλώνουν ποικιλίες κρέατος σε μεγάλες ποσότητες. Σάλτσα από βότανα, ξύδι και Chimmichurri που είναι μια σάλτσα για το ψητό κρέας είναι συνήθως τα συνοδευτικά. Τηγανιτό κρέας ή κρέας με κρούστα από φρυγανιά χρησιμοποιούν ως σνακ, στα σάντουιτς ή με πουρέ πατάτας. Σαν δεύτερο πιάτο τρώνε και σαλάτες από τομάτες, κρεμμύδια, μαρούλι, κολοκύθες, και μικρά κολοκυθάκια.

* Sandwiches de miga είναι συνηθισμένα σνακ στην αργεντινή. Είναι σάντουιτς με άσπρο ψωμί χωρίς κόρα, αρωματισμένο κρέας, τυρί και μαρούλι.
* dulce de leche είναι επίσης ένα αγαπημένο εθνικό φαγητό που χρησιμοποιείται ως γέμιση σε κέικ και τηγανητές, τρώγεται με ψωμί σαν μαρμελάδα στο πρωινό ή σερβίρεται με παγωτό.
* Τα Alfajores είναι μικρά μπισκοτάκια από ζύμη με dulce de leche στην μέση ή πάστα από φρούτα σαν σάντουιτς.
* Το γλυκό των αστυνομικών ή των φορτηγατζήδων είναι τυρί με πάστα από κυδώνι ή μαρμελάδα που ονομάζεται dulce de membrillo.

*Ένα παραδοσιακό ρόφημα είναι το* Mate, ξερά φύλλα maté σε καυτό νερό. Σερβίρεται με ασημένιο καλαμάκι συνήθως σε κύπελλο φτιαγμένο από νεροκολόκυθο αλλά και από κόκκαλο ή κέρατο ζώου. Στο Mate μπορούμε να προσθέσουμε ζάχαρη, αρωματικά βότανα ή αποξηραμένες φλούδες πορτοκαλιού για να καλύψουν την πικρή γεύση του. Το νερό το ρίχνουνε πριν βράσει τελείως έτσι ώστε να μην κάψει τα βότανα και χαλάσει την γεύση. Σε οικογενειακή η κοινωνική μάζωξη μπορεί όλοι να μοιραστούν μόνο ένα Mate με τον οικοδεσπότη να το φτιάχνει ανάλογα με την επιθυμία του κάθε καλεσμένου. Μόλις ένας καλεσμένος τελειώσει το Mate του το επιστρέφει στον οικοδεσπότη που θα ετοιμάσει το επόμενο. Αυτή η διαδικασία θεωρείται πολύ σημαντική.

## 11 Βορειοδυτικά και Cuyo

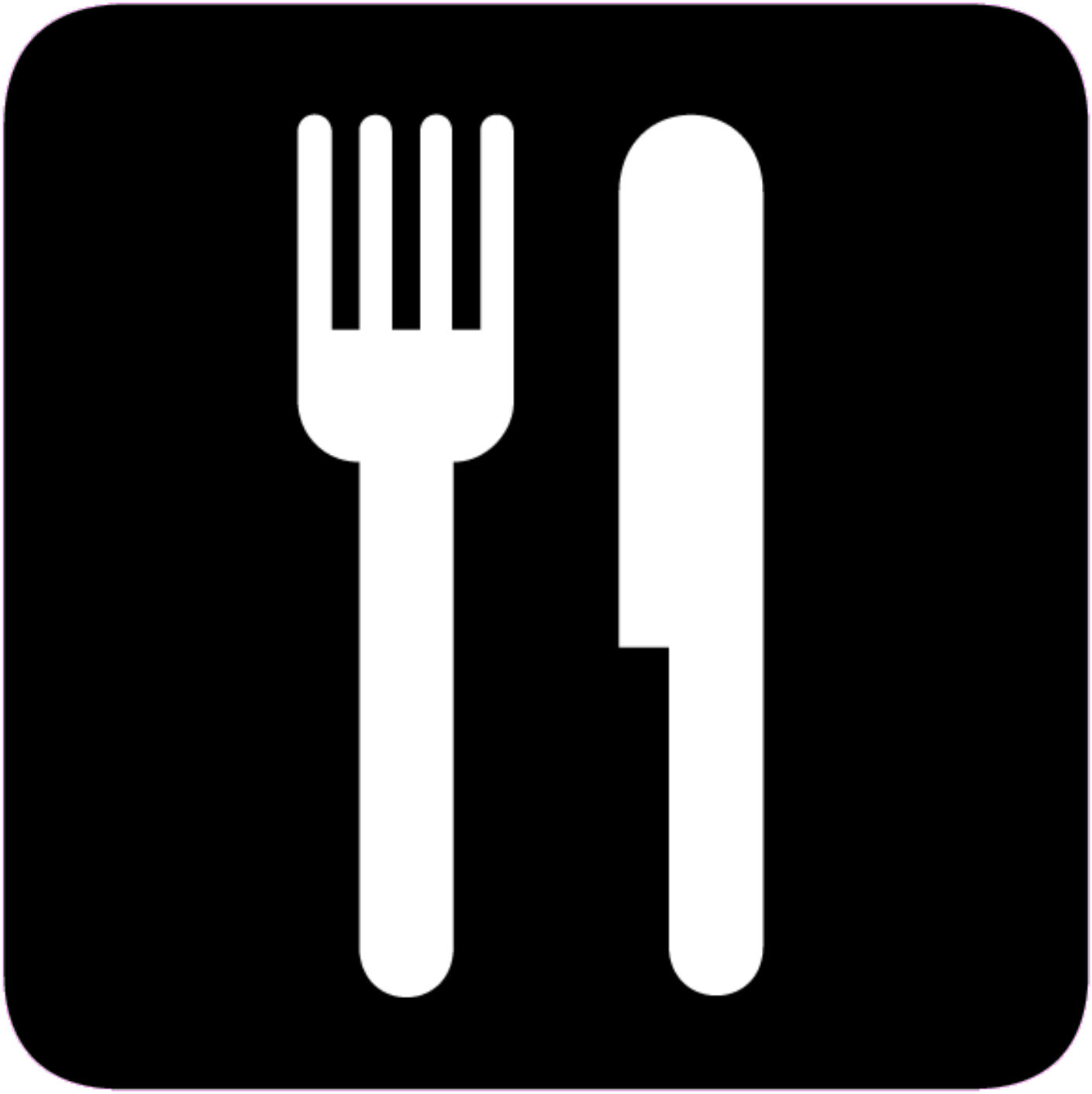
Σε αυτή την περιοχή, την μαγειρική έχουν επηρεάσει πολύ οι ιθαγενείς ινδιάνοι. Στα παραδοσιακά φαγητά οι πατάτες και το καλαμπόκι ή το σιτάρι χρησιμοποιούνται σχεδόν πάντα όπως επίσης και το quinoa που είναι ένα είδος δημητριακού , κολοκυθάκια και ντομάτες. Ένα από τα πιο γνωστά πιάτα είναι το Humita. Είναι φτιαγμένο από masa harina, που είναι αραβόσιτος σε σκόνη, και καλαμπόκι βρασμένα αργά σε μια κατσαρόλα με νερό.

# 12 Μεσοποταμία

Η Μεσοποταμία είναι ακόμα μια περιοχή επηρεασμένη από τους ιθαγενείς ινδιάνους και συγκεκριμένα από την φυλή Γκουαρανί. Καθώς έχει πολλά ποτάμια και ακτές υπάρχει μεγάλη ποικιλία σε ψάρια όπως τα dorado, pacú, surubi, boga και silverside. Σε αφθονία φυτρώνει εκεί το φυτό κασσάβα και έτσι το βρίσκουμε σε πολλά φαγητά όπως το chipá που είναι ψωμί με τυρί και κασσάβα. Το πιο γνωστό προϊόν τους είναι το yerba mate, το οποίο χρησιμοποιείτε σε ρόφημα με ζεστό ή κρύο νερό που σε αυτήν την περίπτωση ονομάζεται tereré..

## 13 Παταγονία

Και εδώ επίσης βλέπουμε ποικιλία θαλασσινών που ψαρεύονται στις ακτές. Μερικά από αυτά είναι ο σολομός, τα καβούρια, οστρακοειδή, καλαμάρια και άλλα μαλάκια. Επίσης μπορούν να βρεθούν και πέστροφες. Υπάρχουν επίσης πολλά κόκκινα φρούτα όπως κεράσια, μύρτιλλα, φράουλες και καρποί από τριαντάφυλλα που γίνονται μαρμελάδα. Ένα τυπικό πιάτο είναι το Curanto. Για να το ετοιμάσεις πρέπει να σκάψεις 150 εκατοστά στο έδαφος και να προσθέσεις πέτρες πυρακτώσεως. έπειτα βάζεις nalca ( είδος φύλλων) και προσθέτεις τα συστατικά το ένα πάνω στο άλλο. Αυτά είναι βοδινό κρέας, αρνίσιο κρέας, χοιρινό κρέας, κοτόπουλο, χοιρινά λουκάνικα, πατάτες, γλυκοπατάτες, μήλα και κολοκυθάκια γεμιστά με τυρί, κρέμα και μπιζέλια. Μετά Όλα αυτά τα υλικά είναι καλύπτονται με φύλλα και υγρά κομμάτια υφάσματος για να διατηρηθεί η θερμοκρασία. Ύστερα ρίχνεις χώμα από πάνω. Όταν το φαγητό είναι έτοιμο αρχίζουν και βγαίνουν καπνοί.



## 14.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ευρωπαϊκή κουζίνα η οποία αποτελείται από ένα μείγμα Βαλκανικών, Μεσογειακών, Σκανδιναβικών, Γαλλικών και Γερμανικών γεύσεων, είναι σαφώς η κουζίνα η οποία έχει αναδειχτεί ως η πιο γνωστή σε παγκόσμιο επίπεδο.



## 14.2 Ισπανία



Η Φιλοσοφία της ισπανικής κουζίνας βασίζεται στην παραδοσιακή σπιτική κουζίνα των Ισπανών. Είναι η απλή αγροτική κουζίνα που τα κύρια συστατικά της είναι το κρεμμύδι, το σκόρδο, η ντομάτα, η κόκκινη καυτερή πιπεριά, κάποια μπαχαρικά και αρωματικά βότανα τα οποία αφθονούν στην Ισπανική φύση.

**Γαστρονομικές συνήθειες των Ισπανών:**

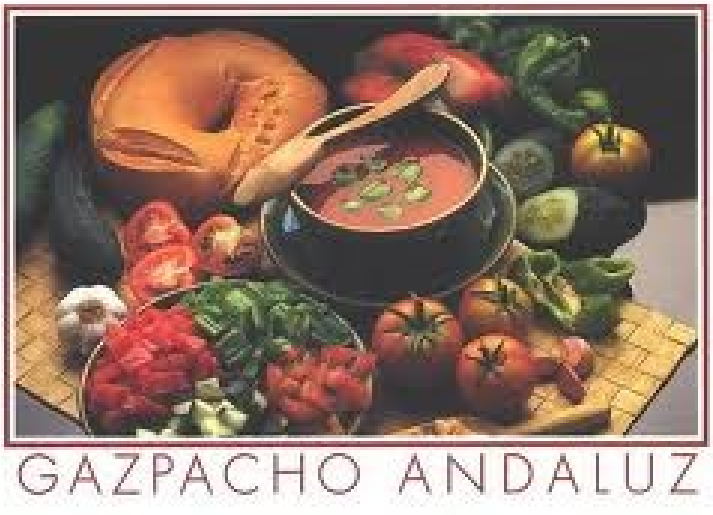
Παραδοσιακά, οι Ισπανοί, πριν κάτσουν στο τραπέζι, «τρώνε μεζεδάκια» (στα ισπανικά "picore"), προτιμώντας κάποιο απεριτίφ, για να ανοίξει η όρεξη. Οι ώρες του φαγητού επηρεάζονται απ' αυτή τη συνήθεια. Το μεσημεριανό δε σερβίρεται πριν από τις 2:00 και σπάνια δειπνούν πριν από τις 10:00 το βράδυ. Τα Σαββατοκύριακα δεν είναι λίγες οι φορές που ξεφεύγουν μία επιπλέον ώρα από το πρόγραμμα και πολύ συχνά κάθονται στο τραπέζι γύρω στα μεσάνυχτα! Οι Ισπανοί δεν εγκαταλείπουν το τραπέζι μόλις τελειώσουν το γεύμα τους. Αντιθέτως, παρατείνουν την ευχαρίστηση να κάθονται με παρέα (στα ισπανικά "sobre mesa") πίνοντας καφέ ή ένα χωνευτικό ποτό και ανάβοντας ένα πούρο... Λέγεται χαρακτηριστικά ότι το να σηκωθείς και να φύγεις απ' το τραπέζι ισοδυναμεί με διακοπή σχέσεων, σαν να λες ότι δε θες πια μαζί τους κουβέντες. Στην Ισπανία η κουβεντούλα είναι θεσμός! Κανείς Ισπανός, μεγάλος ή μικρός, δε θα 'χανε την ευκαιρία για ψιλή κουβεντούλα (στα ισπανικά "tertulia") με τους φίλους, με ένα ποτήρι ποτό στο χέρι, μέσα σε ένα καφέ, με κύριο αντικείμενο συζήτησης φυσικά την ανάγκη «να ξαναφτιάξουμε τον κόσμο»! Τα "tapas" έχουν γίνει πολύ της μόδας σε όλο τον κόσμο, χάρη στα φημισμένα πλέον «τάπας μπαρ». Οι διάσημες αυτές μπουκίτσες είναι πραγματική απόλαυση! Η ιστορία αποδίδει στα τάπας (η λέξη σημαίνει «καπάκι» στα ισπανικά) βασιλική καταγωγή. Ένας βασιλιάς της Ισπανίας σταμάτησε μια μέρα σε ένα διάσημο πανδοχείο της εποχής, όπου του προσέφεραν ένα ποτήρι κρασί, πάνω στο οποίο είχαν τοποθετήσει ένα μικρό πιατάκι με μια μπουκιά φαΐ. Κι αυτό για να εμποδίσουν τις πολυάριθμες μύγες να πέσουν μέσα στο βασιλικό κύπελλο. Αυτό το ιδιαίτερο σερβίρισμα άρεσε στο βασιλιά, ο οποίος από εκείνη τη στιγμή απαιτούσε πλέον μπουκίτσες «καπάκια» να συνοδεύουν το κρασί του!

***Τα οκτώ καλύτερα πιάτα της ισπανικής κουζίνας***

**-Gazpacho Andaluz (Γκασπάτσο)**
**-Paella (Παέγια)**
**-Tortilla de patatas (Τορτίγια)**
**-Churros (Τσούρος)**
**-Sangria (Σανγκρία)**

**-Migas con jamón y uva (Μίγκας με jamón και σταφύλια)**
Το πιάτο των «παλαιών χριστιανών»

**-Patatas bravas (Πατάτας μπράβας)Crema Catalana (Κρέμα Καταλάνα)**




## *Συνταγή*
## *Tortilla Espanola (Ισπανική ομελέτα με πατάτες)*

**Υλικά**
3/4 του φλιτζανιού ελαιόλαδο
1 1/2 κιλό πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές φέτες
2 φλιτζάνια κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
1 1/2 κουταλάκι αλάτι
6 αυγά
1 κουταλάκι πάπρικα
1/2 κουταλάκι μαύρο πιπέρι
**Εκτέλεση**
Ζεστάνετε το λάδι ένα βαθύ τηγάνι ή κατσαρόλα σε μέτρια θερμοκρασία και προσθέστε τις πατάτες.
Τηγανίστε ανακατεύοντας συχνά για 10 λεπτά περίπου.
Ρίξτε το κρεμμύδι και το μισό αλάτι.
Τηγανίστε για 25 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
Σουρώστε όλο το λάδι από τα λαχανικά και βάλτε τα σε ένα μπολ, κρατήστε το λάδι σε ένα ποτήρι.
Σκουπίστε το τηγάνι από τα λάδια.
Χτυπήστε τα αυγά, προσθέστε το υπόλοιπο αλάτι και ανακατέψτε τα με τα λαχανικά.
Βάλτε μία κουταλιά της σούπας από το λάδι που κρατήσατε στο τηγάνι σε χαμηλή φωτιά.

Ρίξτε μείγμα των αυγών στην κατσαρόλα.
Ψήστε την τορτίγια για 7 - 8 λεπτά.



ι του τηγανιού και γυρίστε την με πολύ προσοχή για να

ην σερβίρετε.
*ξη !*

## 14.5 ΓΕΡΜΑΝΙΑ



Σύμφωνα με τη γερμανική γαστριμαργική παράδοση το πλήρες γεύμα αποτελείται από πολύ κρέας με «μαύρη σάλτσα», λαχανικά και πολλές πατάτες. Τελευταία όμως οι συνήθειες των Γερμανών αλλάζουν
Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει ενιαία γερμανική κουζίνα, όπως την γνωρίζουμε από άλλες χώρες. Κάθε περιοχή της Γερμανίας έχει τις δικές της σπεσιαλιτέ, μολονότι το ψητό χοιρινό κότσι (Schweinehaxe) απαντάται σχεδόν σε όλη τη χώρα.

Η μπύρα εξακολουθεί να είναι το αγαπημένο ποτό των Γερμανών. Το 2007 η κατανάλωση μπύρας ανά άτομο έφτασε τα 116 λίτρα. Στη Γερμανία υπάρχουν περισσότερα από χίλια είδη μπύρας και η ζυθοποιία συνιστά μια από τις παλαιότερες γερμανικές παραδόσεις. Αυτό επιβεβαιώνεται με την κήρυξη της 23ης Απριλίου ως «Ημέρας της Γερμανικής Μπύρας». Πρόκειται για την επέτειο της έκδοσης του βασιλικού διατάγματος του 1516 στη Βαυαρία, με την οποία οριζόταν επακριβώς ο τρόπος ζυθοποιίας και τα συστατικά της μπύρας. Έμεινε στην ιστορία ως η «Επιταγή καθαρότητας του ζύθου» (Deutsches Reinheitsgebot) και θεωρείται ο πρώτος γερμανικός νόμος για την ασφάλεια των τροφίμων.
Το πιο τυπικό γερμανικό φαγητό είναι το Άμπεντμπροτ (Abendbrot = βραδινό ψωμί): ένα κρύο δείπνο που αποτελείται αποκλειστικά από ψωμί διαφόρων ποιοτήτων με βούτυρο, αλλαντικά, τυρί, που συνοδεύονται από τσάι ή μπίρα, Τα γερμανικά αλλαντικά είναι συνήθως καπνιστά και υπάρχουν, πραγματικά, για όλα τα γούστα: από το Λάντλεμπερβουστ (Landleberwust), που είναι «πατέ" από συκώτι με χοιρινό λίπος ως το φίνο Λίμπερβουστ (Leberwust), που γίνεται από μοσχαρίσιο ή χοιρινό συκώτι ή από συκώτι χήνας. Όμως, στο εξωτερικό είναι περισσότερο γνωστά τα

λουκάνικα και πρώτα απ' όλα τα Βινερβίρστχεν (Wienerwürstchen), μικρά λουκάνικα βιεννέζικης καταγωγής, τα Βίρστλ (Würstel), από χοιρινό κρέας, και το Βάισβουρτ (Weisswurst) του Μονάχου, ένα άσπρο σαλάμι που συνοδεύεται από γλυκιά μουστάρδα. Για να τελειώσουμε, πρέπει να αναφέρουμε τα γιγαντιαία ζαμπόν της Βεστφαλίας (15 κιλά το καθένα, περίπου). Ακόμα και στα τυπικά πιάτα των διαφόρων γερμανικών επαρχιών, το χοιρινό κρέας έχει τη μερίδα του λέοντος. Δεύτερο έρχεται το μοσχαρίσιο κρέας. Η Βεστφαλία θεωρείται από γαστρονομική άποψη, η «καρδιά" του γερμανικού έθνους. Το τυπικό πιάτο της περιοχής είναι οι φακές με λαρδί (frosse Bohnen mit Spech), και το πολύ πικάντικο Πφέφερποτχαστ (Pfefferpothast) , που γίνεται με κομμάτια από μοσχαρίσιο βραστό κρέας και πολυάριθμα καρυκεύματα.
Η γερμανική ζαχαροπλαστική, μάλλον πολύπλοκη, είναι από τις καλύτερες. Στο σημείο αυτό, πρέπει οπωσδήποτε ν' αναφερθούν τα παραδοσιακά Λέμπκουχεν (Lebkuchen) = γλυκά της ζωής), με διάφορα συμβολικά σχήματα που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία ειδωλολατρική παράδοση.



- 1 κ.σ. τριμμένη κανέλα
- ¼ κ.σ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ¼ κ.σ.τριμμένη πιπερόριζα (ginger) σε σκόνη
- 1 ½ κ.γ. τριμμένο γαρύφαλλο
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένη ζαχαρωμένη φλούδα πορτοκαλιού
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένη ζαχαρωμένη φλούδα λεμονιού
- 1 φλ. τσαγ. ψιλοκομμένα ασπρισμένα αμύγδαλα

- 1 φλ. τσαγ. καστανή ζάχαρη
- 1 κ.σ. ξύσμα λεμόνι
- 1 ½ κ.γ. ξύσμα πορτοκάλι
- ½ κ.γ. σόδα
- 2 κ.σ.ζεστό νερό
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 4 ½ φλ. τσαγ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

## Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο μπωλ ανακατέψτε το μέλι, τη μελάσα, την κανέλλα, το μοσχοκάρυδο, την πιπερόριζα και το γαρύφαλλο μέχρι να αναμιχθούν καλά. Προσθέστε τη ζαχαρωμένη φλούδα πορτοκαλιού και λεμονιού, τα αμύγδαλα, την καστανή ζάχαρη και το ξύσμα πορτοκαλιού και λεμονιού. Ανακατέψτε τη σόδα στο ζεστό νερό και προσθέστε τη στο μίγμα μαζί με το αυγό. Προσθέστε σταδιακά το αλεύρι. Η ζύμη πρέπει να είναι πολύ σκληρή και μπορεί να χρειαστεί να τη ζυμώσετε στον πάγκο της κουζίνας για να ανακατευτούν καλά τα υλικά. Σκεπάστε και φυλάξτε σε δροσερό μέρος ώστε να ελευθερωθούν τα αρώματα.
Σε αλευρωμένη επιφάνεια ανοίξτε τη ζύμη σε φύλλο πάχους 1-1.5 εκατ. Κόψτε με ένα φλυτζάνι στρογγυλά μπισκότα. Βάλτε τα μπισκότα σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί, αφήνοντας 2-3 εκατ. μεταξύ τους. Βρέξτε το χείλος του φλιτζανιού με νερό (σε ένα μικρό μπωλ) για να μην κολλάει.
Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο (175oC) για 12-15 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να παίρνουν χρώμα στο κάτω μέρος. Αφαιρέστε με προσοχή τα μπισκότα από το αντικολλητικό χαρτί και αφήστε τα να κρυώσουν πάνω σε σχάρα. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε γλάσο ζάχαρης ή κουβερτούρας όσο είναι ακόμα ζεστά. Όταν κρυώσουν φυλάξτε τα σε μεταλλικό κουτί. Αν θέλετε να μείνουν μαλακά τα μπισκότα βάλτε στο κουτί μισό μήλο, το οποίο θα αφήσετε αρκετές ημέρες.

Λίγα μυστικά ακόμα
Στην πράξη χρειάστηκα περισσότερο αλεύρι - τόσο ώστε η ζύμη να μην κολλάει. Αν θέλετε να γίνουν μαλακά προσέξτε να μην ψηθούν πολύ. Τα μπισκότα γίνονται αρκετά γλυκά οπότε για να έχετε πιο ισοροπημένη γεύση μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα της ζάχαρης ή να αποφύγετε το γλάσο ζάχαρης στο τέλος. Είναι πολύ ωραία και σκέτα! Μελάσα και ψιλοκομμένη ζαχαρωμένη φλούδα πορτοκαλιού θα βρείτε σε μεγάλα σούπερ-μάρκετ. Επειδή δε βρήκα έτοιμη ζαχαρωμένη φλούδα λεμονιού, έβαλα διπλάσια φλούδα πορτοκαλιού και ξύσμα μόνο από λεμόνι.

## 14.4 Αγγλία



Στην ερώτηση: Ποια είναι η χειρότερη κουζίνα;, οι εννέα στους δέκα ερωτηθέντες θα απαντήσει: Η Αγγλική.
Η Αγγλική κουζίνα έχει τη φήμη της άχρωμης, και άνοστης κουζίνας, με κακούς γευστικούς συνδυασμούς , μιας κουζίνας χωρίς πάθος, χωρίς το κάτι ξεχωριστό που θα κάνει τον ουρανίσκο να μυρμηγκιάζει ηδονικά.
Είναι όμως έτσι;
Η αλήθεια βρίσκεται αρκετά μακριά από αυτό το κλισέ.
Η κουζίνα της Γηραιάς Αλβιόνας έχει δεχτεί επιρροές από τις κουζίνες όλων των λαών που την κατοίκησαν, και οι συνδυασμοί που χρησιμοποιεί είναι « διαφορετικοί» και ίσως και ετερόκλητοι για τα δικά μας δεδομένα. Είναι γνωστό το αστείο από τον Αστερίξ για τη χλιαρή μπύρα και τη σάλτσα μέντας. Όταν βρίσκεσαι όμως εκεί είναι αδιανόητο να πιεις τη μπύρα σου σε άλλη θερμοκρασία (όχι μόνο λόγω κλίματος αλλά και λόγω του είδους της μπύρας), και η σάλτσα μέντας στο κρέας είναι απίθανη!

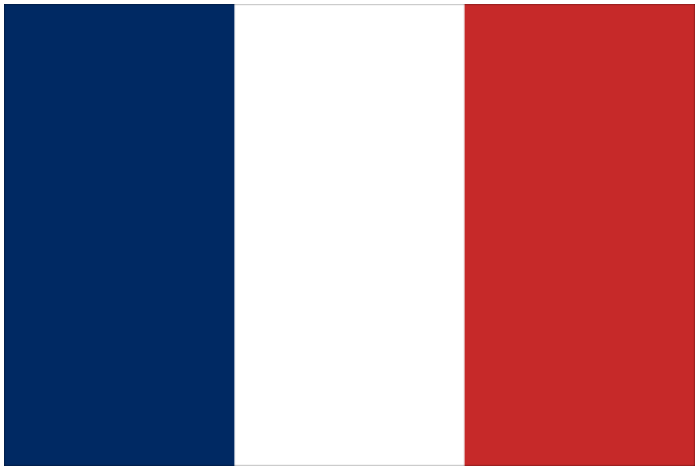
## *Συνταγή*
## *SPOTTED DICK*
*Το γλυκό-πουτίγκα πήρε το όνομά του από το γεγονός ότι περιέχει σταφίδες και θύμιζε στους Άγγλους μια ράτσα κυνηγόσκυλου με βούλες.*
**Υλικά:**
**120 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις**
**120 γρ. φρυγανιά τριμμένη**
**120 γρ. βούτυρο σε μικρά κομματάκια**
**120 γρ. ζάχαρη**
**120 γρ. αποξηραμένα βερίκοκα ψιλοκομμένα**
**200 γρ. ξανθές σταφίδες**
**1 αυγό**
**140 γρ. γάλα**
**Μυρωδικά: μοσχοκάρυδο, τριμμένο τζίντζερ, ξύσμα από 1 πορτοκάλι**

## Εκτέλεση:

**Ανακατέψτε όλα τα υλικά με ένα κουτάλι, αλείψτε καλά με βούτυρο μία βαθιά γυάλινη φόρμα (σαν του σουφλέ), ρίξτε μέσα το μίγμα, το πατάω καλά με το κουτάλι και μετά τυλίξτε σφιχτά όλο το μπωλ με αλουμινόχαρτο. Γεμίστε μία μεγάλη κατσαρόλα με νερό μέχρι τη μέση, βάλτε μέσα την τυλιγμένη φόρμα και από πάνω κλείστε την κατσαρόλα πάλι με αλουμινόχαρτο (αντί για το καπάκι της). Ο σκοπός μας είναι να μην χάνεται καθόλου ο ατμός κατά το βράσιμο. Βάλτε την κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας να βράζει σε χαμηλή ένταση για 3 ώρες. Μόλις περάσει αυτό το διάστημα, κατεβάστε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήστε λίγο να κρυώσει και ξετυλίξτε το γλυκό από τα αλουμινόχαρτα! Αναποδογυρίστε σε πιατέλα και σερβίρτε.**
**Ταιριάζει πολύ ωραία με custard cream και με παγωτό**

***Καλή επιτυχία και καλή σας όρεξη!***

## 14.5 Γαλλία



Το να τρως καλά είναι ιδιαίτερα σπουδαίο για τους περισσότερους Γάλλους, οι οποίοι ξοδεύουν απίστευτο χρόνο μιλώντας για κατανάλωση φαγητού.
Η ιστορία της γαλλικής γαστρονομίας ξεκινάει περίπου τον 16ο αιώνα.

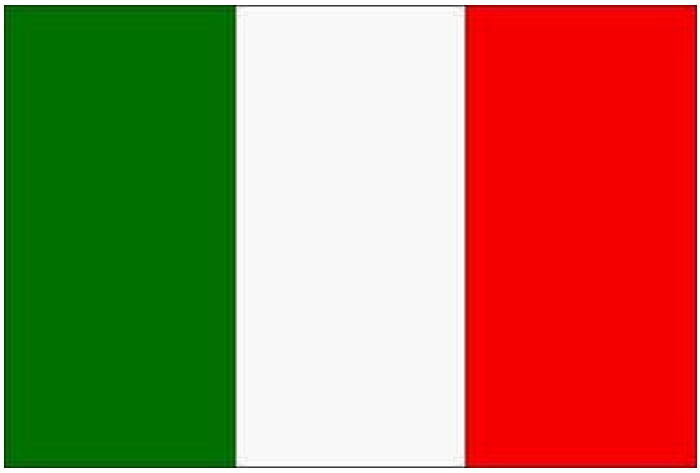
***Φουά γκρα***
Το "Φουά γκρα" (από τα γαλλικά "foie gras" = "παχύ ήπαρ" ή "παχουλό" ήπαρ) είναι λιπαρό γαστρονομικό έδεσμα από συκώτι χήνας ή πάπιας. Αποτελεί γαστρονομική παράδοση της γαλλικής κουζίνας.
Παρασκευάζεται σε ελεγχόμενες εκτροφές όπου τα ζώα διατρέφονται υπερβολικά και με τη βία προκειμένου να αποθηκεύσουν λίπος στο συκώτι τους.
Η τεχνική παρασκευής του Φουά γκρα πρώτο-εμφανίστηκε το 2.500 π.χ., όταν οι Αιγύπτιοι παρατήρησαν πως οι μεταναστευτικές χήνες είχαν την ικανότητα αποθήκευσης λίπους στο ήπαρ τους, ως προετοιμασία για πτήσεις μεγάλων αποστάσεων. Η γεύση του συκωτιού των πτηνών αυτών κρίθηκε εξαιρετική και έτσι αποφάσισαν να αναπαραγάγουν τεχνητά το φαινόμενο, παχαίνοντας χήνες με σύκα και καρπούς.
Η εκτροφή Φουά γκρα αντιμετωπίζει έντονη κριτική διεθνώς, καθώς θεωρείται πως παραβιάζει τις ορθές τακτικές εκτροφής των ζώων.

***Ροκφόρ***
Το ροκφόρ είναι ένα από τα πιο γνωστά γαλλικά τυριά, προερχόμενο από το γαλλικό νότο. Παράγεται από γάλα προβάτου, και ωριμάζει στις φυσικές σπηλιές Καμπαλού στην περιοχή Ροκφόρ-συρ-Σουλζόν (Roquefort-sur-Soulzon). Υπάρχουν και άλλα παρόμοια τυριά, όπως το μπλε τυρί Δανίας ή Γερμανίας, αλλά μόνον όσα παρασκευάζονται στην συγκεκριμένη περιοχή της Γαλλίας μπορούν να ονομάζονται ροκφόρ, λόγω του ευρωπαϊκού νόμου της προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης.
Το τυρί αυτό είναι υποκίτρινο, εύθρυπτο, ελαφρά υγρό και διάστικτο από χαρακτηριστική μπλε μούχλα, της οποίας ο σχηματισμός οφείλεται στο μύκητα *Penicillium roquefortis*. Έχει ξεχωριστό άρωμα και γεύση που χαρακτηρίζεται από βουτυρικό (βουτανικό) οξύ. Ένα μέσο κεφάλι ροκφόρ ζυγίζει μεταξύ 2,5 και 3 κιλών, και έχει πάχος περίπου 10 εκατοστά. Καθώς κάθε κιλό τελικού προϊόντος απαιτεί 4,5 λίτρα γάλα. Το ροκφόρ είναι πλούσιο σε λιπαρά, πρωτεΐνες και ασβέστιο.

# *Συνταγή*
## *Κρεμμυδόσουπα*
### Υλικά:
8 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 κουτ. σούπας βούτυρο
3 φλυτζάνια τσαγιού νερό + 2 κύβους ζωμό βοδινού
4 κουτ. σούπας λευκό κρασί
75 γρ. τριμμένο κίτρινο τυρί με χαμηλά λιπαρά
λίγο μοσχοκάρυδο
αλάτι, πιπέρι
2 ψωμάκια

### Εκτέλεση:
Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα σωτάρουμε στο βούτυρο. Προσθέτουμε το ζωμό και αφήνουμε να βράσει η σούπα και στη συνέχεια προσθέτουμε το λευκό κρασί.
Μοιράζουμε τη σούπα σε 4 πυρίμαχα μπολάκια.
Κόβουμε τα ψωμάκια σε 8 φέτες. Σε κάθε μπολάκι βάζουμε 2 φέτες πασπαλίζοντάς τες με το τριμμένο τυρί.
Τοποθετούμε τα μπολ σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς, πάνω κάτω, για 10 - 15 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.
*Καλή επιτυχία και καλή σας όρεξη !*

## 14.6 Ιταλία



***Καρμπονάρα***

Η καρμπονάρα αποτελεί πιάτο ζυμαρικών της ιταλικής κουζίνας.
Πρόκειται για μια συνταγή, στην οποία βασικό συστατικό είναι τα ζυμαρικά, τα οποία είναι συνοδευόμενα από μια σάλτσα με αυγά, τυρί και μπέικον. Ανά χώρα, η συνταγή της καρμπονάρας παρουσιάζεται με διάφορες εκδοχές που συνεχώς διαμορφώνονται, αν και η πιο συνηθισμένη και κλασική συνταγή είναι η ιταλική.
Η προέλευσή του αποτελεί μυστήριο. Μία από τις πιο γνωστές αναφορές γίνεται για ένα χωριό με το όνομα Carbonara, άλλοι όμως υποστηρίζουν πως προέρχεται από τους Καρμπονάρους, ένα μασονικό κίνημα, όπου τα μέλη του αναγκάζονταν να κρύβονται, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούν υλικά εύκολα να βρεθούν έτσι ώστε να ανακαλύψουν την συνταγή της καρμπονάρας.



ες στα τέλη του Β' παγκοσμίου
τας για γεύμα αυγά, μπέικον και
ε κάτι που εξελίχθηκε στο σημερινό

***Πίτσα***

Η **πίτσα** είναι φαγητό αποτελούμενο από ψημένη ζύμη, και μείγμα λαχανικών ή και αλλαντικών. Υπάρχουν δύο βασικά είδη πίτσας, η ιταλική και η καναδική. Η ιταλική πίτσα έχει λεπτή ζύμη και συνήθως περιορισμένο αριθμό υλικών ανά πίτσα (πιο συγκεκριμένα εξαρτάται από τη φαντασία του μάγειρα) και είναι ατομική. Η καναδική έχει πιο χοντρή ζύμη και συνήθως έχει πληθώρα υλικών επάνω. Η καναδική υπάρχει κατά κανόνα σε τρία μεγέθη: ατομική, οικογενειακή (ή μεσαία) και γίγας.
Το έδεσμα έχει ιταλική προέλευση και η λέξη εμφανίστηκε ήδη από τον 16ο αιώνα στη Νάπολι. Σήμερα, μαζί με τα μακαρόνια (σπαγγέτι) θεωρείται κατεξοχήν χαρακτηριστικό ιταλικό φαγητό. Η κυβέρνηση της χώρας προστατεύει με νόμο την παραδοσιακή ιταλική πίτσα. Βέβαια, σύγχρονες μελέτες αναφέρουν πως η πίτσα μάλλον οφείλει το σχήμα της στους Πέρσες, οι οποίοι κατά τις εκστρατείες τους

έψηναν ψωμί στις στρογγυλές ασπίδες τους. Η σύλληψη όμως της ιδέας της πίτσα (στρογγυλή βάση από ζύμη ψωμιού και επάνω στρώση από τυρί, ελαιόλαδο, λαχανικά και μυρωδικά) έγινε στην Αρχαία Ελλάδα όπου το φαγητό αυτό ονομάζονταν *πλακούντας* και στα Βυζαντινά χρόνια *πίτα*. Η *πίτα* των Βυζαντινών είναι η βάση της σύγχρονης ιταλικής *πίτσα* η οποία δημιουργείται με την είσοδο της ντομάτας στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου τον 19ο αιώνα.



# *Συνταγή*

## *Γνήσια Ιταλική Καρμπονάρα*

**Υλικά για 5-6 άτομα**

½ κιλό μακαρόνια no 6
2 κουτ. σούπας βούτυρο
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
125 γρ. μπέικον κομμένο σε μικρά κομμάτια
1/2 ποτήρι κρασιού λευκό κρασί
4 κρόκοι αβγών
6 κουτ. σούπας τριμμένη παρμεζάνα
2 κουτ. σούπας τριμμένο κεφαλοτύρι
2 κουτ. σούπας πολύ ψιλοκομμένο μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι

**Εκτέλεση**

Σε ένα μικρό τηγάνι σοτάρετε το μπέικον χωρίς λάδι ή βούτυρο μέχρι να γίνει τραγανό. Το φυλάτε σε ένα πιάτο.
Βράζετε τα μακαρόνια σε άφθονο αλατισμένο νερό. Τα σουρώνετε, κρατώντας στην άκρη 1 νεροπότηρο ζωμό από τα μακαρόνια.
Μέσα στη κατσαρόλα που έβρασαν τα μακαρόνια ρίχνετε το βούτυρο και το λάδι και τα ζεσταίνετε καλά. Αδειάζετε μέσα στη κατσαρόλα τα μακαρόνια και ανακατεύετε να βουτυρωθούν καλά. Ρίχνετε και το καβουρδισμένο μπέικον, ανακατεύετε.
Μέσα σε ένα μπολ χτυπάτε τους κρόκους (όπως θα κάνατε για ομελέτα). Προσθέτετε το κρασί και το ζουμί από τα μακαρόνια. Ρίχνετε αμέσως το μίγμα των κρόκων του αβγού και ανακατεύετε γρήγορα-γρήγορα να μη σφίξει το αβγό, αλλά να δημιουργήσει μια κρεμώδη σάλτσα. Προσθέτετε τα τριμμένα τυριά, ανακατεύετε για τελευταία φορά και τη σερβίρετε στα πιάτα.

Πασπαλίζετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

*Συμβουλή*: Η καρμπονάρα στην Ελλάδα γίνεται με κρέμα γάλακτος. Η γνήσια όμως γίνεται με μακαρονόζουμο. Αν σας αρέσει η γεύση του σκόρδου, μέσα στο βούτυρο που θα ζεματιστούν τα μακαρόνια προσθέστε 1σκελιδα σκόρδο, αφήστε τη λίγο να καβουρδιστεί και βγάλτε τη: έτσι θα αρωματίσετε το βούτυρο με σκόρδο.

*Καλή επιτυχία και καλή σας όρεξη!*

# 15 ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ (VEGETARIAN)

Η έννοια vegetarian (χορτοφάγος), όπως και η ρίζα "vegetable" από την οποία προέρχεται, έχει την καταγωγή της στη λατινική λέξη "vegetare" που σημαίνει "αναζωογονώ".
Οι χορτοφάγοι στην Ευρώπη, ακόμα και μετά τα αρχαία χρόνια, ονομάζονταν "Πυθαγόρειοι" λόγω του μαθηματικού και φιλόσοφου Πυθαγόρα, ο οποίος, μαζί με τους ακόλουθούς του απείχε από το κρέας.
Ο αριθμός των ατόμων που επιλέγουν να αποφύγουν τροφές με ζωικές πρωτεΐνες αυξάνει αργά αλλά σταθερά τις τελευταίες δεκαετίες.

## Ποιοι είναι οι λόγοι για να γίνει κάποιος χορτοφάγος

Οι λόγοι για να γίνει κανείς χορτοφάγος είναι αρκετοί, αλλά οι περισσότεροι χορτοφάγοι επέλεξαν αυτή τη διατροφή για έναν ή δύο λόγους. Ο συχνότερος λόγος είναι ο θρησκευτικός. Αρκετές θρησκείες του κόσμου απαγορεύουν τη βρώση κρέατος από ζώα. Ακόμα και μερικές ομάδες χριστιανών πιστεύουν ότι η χορτοφαγία είναι συμβατή με τις γραφές γιατί ο νόμος «ου φονεύσεις» δεν αναφέρεται αποκλειστικά σε ανθρώπους.
Μεγάλο μέρος των χορτοφάγων αποφεύγει το κρέας λόγω αγάπης προς τα ζώα και πίστης περί των δικαιωμάτων των ζώων. Επίσης, για μερικούς, σημαντικός είναι και ο ανθρωπιστικός, βασιζόμενοι στο γεγονός ότι η παραγωγή θερμίδων ανά στρέμμα με κτηνοτροφία είναι σχεδόν 10 φορές πιο σπάταλη από την αγροτική παραγωγή, άρα για να χορτάσουν κάποιοι με κρέας, κάποιοι άλλοι δεν χορταίνουν γενικά. Τέλος δύο λόγοι που ακούγονται τελευταία είναι η υγεία και η οικολογία. Υπάρχουν πολλοί ου υποστηρίζουν ότι η κτηνοτροφία παράγει μεγάλες ποσότητες αερίων του θερμοκηπίου και επιβαρύνει το περιβάλλον σημαντικά.

## Οι πρακτικές της χορτοφαγίας περιλαμβάνουν:

Γαλακτοχορτοφαγία:
Οι γαλακτοχορτοφάγοι δεν τρώνε κρέας και αυγά, αλλά καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα.

Γαλακτοαυγοχορτοφαγία:
Οι γαλακτοαυγοχορτοφάγοι δεν τρώνε κρέας, αλλά καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς και αυγά.

Αυγοχορτοφαγία:
Οι αυγοχορτοφάγοι δεν τρώνε κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά καταναλώνουν αυγά.

Αυστηρή χορτοφαγία:
Οι αυστηροί χορτοφάγοι, γνωστοί και ως vegans, δεν καταναλώνουν κανένα ζωικό προϊόν, δεν φορούν γούνες, δέρμα και μαλλί και δεν χρησιμοποιούν προϊόντα που κάνουν τεστ σε ζώα.

Φρουτοφαγία:
Είναι διατροφή που αποτελείται μόνο από φυτικά προϊόντα που μπορούν να μαζευτούν χωρίς τη βλάβη των φυτών, όπως φρούτα, καρύδια, σπόροι..

Μακροβιοτική διατροφή:
Είναι μια διατροφή που αποτελείται από προϊόντα ολικής αλέσεως και φασόλια.

## Οι πρακτικές της ημιχορτοφαγίας περιλαμβάνουν:

Θαλασσινο/πουλερικοχορτοφαγία:
Η διατροφή αυτή συμπεριλαμβάνει την κατανάλωση πουλερικών και θαλασσινών, αλλά όχι την κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

Γαλακτο/αυγο/θαλασσινοχορτοφαγία:
Αναφέρεται σε ανθρώπους που καταναλώνουν γαλακτοκομικά, αυγά, ψάρια και οστρακοειδή, αλλά κανένα άλλο τύπο κρέατος.

Ευκαμπτοχορτοφαγία:
Οι ευκαμπτοχορτοφάγοι εμμένουν σε μια διατροφή που είναι χορτοφαγική, αλλά περιστασιακά καταναλώνουν κρέας.

## 15.1 ΥΓΕΙΑ

Οι περισσότεροι διαιτολόγοι και γιατροί προειδοποιούσαν έντονα για τους κινδύνους της χορτοφαγικής δίαιτας, μιλώντας για έλλειψη θρεπτικών συστατικών, ιδιαίτερα σιδήρου, πρωτεΐνης και βιταμίνης Β12. Μετά από πολλή επιστημονική μελέτη, οι ερευνητές άρχισαν να αλλάζουν απόψεις. Τώρα διατείνονται ότι όχι μόνο δεν κάνει κακό μια χορτοφαγική δίαιτα, αλλά μπορεί να προλάβει ασθένειες. Αποδεικνύεται ότι οι χορτοφάγοι έχουν πολύ καλύτερη υγεία και ειδικά σε παθήσεις της εποχής μας όπως ο καρκίνος, τα καρδιακά και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

«*Μετά τον καπνό και το οινόπνευμα η χρήση κρέατος είναι κατά πάσα πιθανότητα η σημαντικότερη αιτία θανάτων στις Η.Π.Α.*» γράφει ο Dr John A .Scharffenberg στο βιβλίο του «Προβλήματα με το κρέας». Ο ίδιος τονίζει ότι ένα κιλό μπριζόλας ψημένη στα κάρβουνα περιέχει τόσο βενζοπυρένιο όσο ο καπνός από 600 τσιγάρα. Το χοιρινό κρέας είναι ακόμη χειρότερο. 70% από τα χοιρινά παράγωγα, όπως αλλαντικά, σύμφωνα με τον Scharffenberg έχουν πρόσθετες νιτρώδεις ουσίες για προστασία από μικροοργανισμούς που προκαλούν σήψη.

Το κρέας είναι πλούσιο σε κεκορεσμένα λίπη, τα οποία μπορούν να φράξουν τις αρτηρίες και να οδηγήσουν το άτομο σε καρδιακές προσβολές, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε ίνες, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα και τελικά καρκίνο του παχέος εντέρου. Είναι γενικά γνωστό ότι οι κτηνοτρόφοι προσθέτουν χημικά στην τροφή των ζώων τους, προσπαθώντας να τα παχύνουν και να βελτιώσουν το χρώμα του κρέατος. Στα ζώα επίσης γίνονται ενέσεις με αντιβιοτικά και ορμόνες. Πριν τα σφάξουν, τα κατατρομαγμένα ζώα υφίστανται μεγάλες βιοχημικές μεταβολές, καθώς η αδρεναλίνη πλημμυρίζει τον οργανισμό τους. Τα κατάλοιπα όλων αυτών των φυσικών και συνθετικών χημικών ουσιών παραμένουν

στο κρέας για να μολύνουν αργότερα τους ανθρώπινους ιστούς. Επίσης, η ουρία και το ουρικό οξύ θεωρούνται κατά βάση τοξικά παραπροϊόντα του μεταβολισμού του κρέατος. Αυτά τα δηλητηριώδη νιτρικά σύμπλοκα υπό κανονικές συνθήκες αποβάλλονται από τα νεφρά, το περίσσιο όμως ουρικό οξύ επικάθεται σ' όλο το σώμα, όπου έχει την τάση να σκληραίνει και να κρυσταλλοποιειται. Όταν γίνεται κάτι τέτοιο στις αρθρώσεις, δημιουργεί οδυνηρές αρθρίτιδες και ρευματισμούς. Όταν γίνεται στα νεύρα, ισχιαλγία. Οι έρευνες έδειξαν επίσης ότι λόγω του υψηλού ποσοστού φωσφόρου, η κρεοφαγία αυξάνει την αποβολή ασβεστίου με τα ούρα, γεγονός που κάνει τους κρεοφάγους πιο επιρρεπείς στην οστεοπόρωση.

## Οι χορτοφάγοι πρέπει να καλύπτουν παρόλα αυτά την ανάγκη σε θρεπτικές ουσίες.

Αυτό γίνεται με τους εξής τρόπους:

- Ποικιλία στη διατροφή/ διαφορετικά είδη τροφίμων
- Η διατροφή να συμπεριλαμβάνει ιδιαιτέρως δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, φρούτα και για όσους δεν είναι vegans, αυγά και γαλακτοκομικά
- Να χρησιμοποιούνται φρέσκα προϊόντα για να μην έχουν αλλοιωθεί τα συστατικά τους.

### ΣΙΔΗΡΟΣ(Fe)

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων. Μια απ' τις σοβαρότερες απειλές για τους χορτοφάγους είναι η αναιμία από έλλειψη σιδήρου. Η ποικιλία στη διατροφή εξασφαλίζει αρκετό σίδηρο εφόσον συμπεριλαμβάνει όσπρια, σόγια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και σπόρους. Καλές πηγές σιδήρου είναι η μαγιά της μπύρας, οι κρόκοι αυγού, τα ξερά φρούτα και τα φύκια. Επίσης, οι χορτοφάγοι πρέπει να αποφεύγουν τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικό οξύ (όπως το πίτουρο) γιατί περιορίζει την απορρόφηση σιδήρου. Ο σίδηρος που περιέχει το κρέας και που οι λιγότερο αυστηροί χορτοφάγοι παίρνουν από τα αυγά, μπορεί να προέλθει επίσης από όσπρια και προϊόντα σόγιας. Ο σίδηρος που περιέχουν τα τρόφιμα αυτά αξιοποιείται καλύτερα αν φαγωθούν σε συνδυασμό με τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C.

## ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12

Μια σημαντική απειλή για τους χορτοφάγους είναι η έλλειψη βιταμίνης Β12, η οποία βρίσκεται σε μεγάλα ποσοστά στο κρέας. Τρώγοντας γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, φύκια και γάλα σόγιας (φαγητά που περιέχουν Β12), οι χορτοφάγοι αντλούν την απαραίτητη βιταμίνη.

## ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Η υπερβολική ανησυχία για τυχόν έλλειψη πρωτεϊνών μάλλον είναι κληρονομιά της διατροφής με βάση το κρέας. Στην ουσία, οι περισσότεροι άνθρωποι στις δυτικές κοινωνίες καταναλώνουν πολύ περισσότερες πρωτεΐνες από όσες χρειάζονται και το περίσσευμα γίνεται λίπος.
Η πλήρης πρωτεΐνη, είναι η πρωτεΐνη που παίρνουμε από ζωικές πηγές (κρέας, ψάρι, αυγά κλπ) και είναι απαραίτητη για τον οργανισμό. Παρόλο που το τυρί και τα αυγά είναι πλήρεις πρωτεΐνες, η υπερκατανάλωση τους προσθέτει λιπαρά στον οργανισμό, έτσι οι χορτοφάγοι, για να πάρουν πλήρη πρωτεΐνη, πρέπει να κάνουν συνδυασμούς με τα εξής:
γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί, σπόροι, όσπρια, δημητριακά.
Επίσης πλήρη πρωτεΐνη μπορεί κανείς να αντλήσει από:
τόφου, προϊόντα σόγιας, νιφάδες βρώμης.

**Προσοχή!** Οι χορτοφάγοι ίσως φαντάζονται ότι τρώνε υγιεινά επειδή απαρνήθηκαν το κρέας. Αλλά η ανεξέλεγκτη κατανάλωση τυριών, κρέμας γάλακτος ή ακόμα και φυτικών ελαίων είναι εξίσου επικίνδυνη για την υγεία.

## ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ Η ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

Τα παιδιά μπορούν αν αναπτυχθούν μια χαρά ακολουθώντας χορτοφαγική διατροφή. Ωστόσο έχουν περισσότερες ανάγκες να καλύψουν. Η εναλλαγή διάφορων ειδών τροφίμων είναι ακόμα πιο σημαντική. Οι περισσότερες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά καλύπτονται αν ακολουθηθούν οι εξής βασικοί κανόνες:

- Τα όσπρια να τρώγονται μαζί με δημητριακά, ξηρούς καρπούς ή σπόρους. Έτσι παρέχεται πλήρης πρωτεΐνη.
- Επίσης, ο οργανισμός των παιδιών απαιτεί περισσότερα λίπη, τα οποία μπορούν να προσληφθούν τρώγοντας φυστικοβούτυρο, αβοκάντο, τυρί και γιαούρτι.

Ο όρος σουπερ τροφές χρησιμοποιείται για να περιγράψει φυσικές τροφές που περιέχουν πού περισσότερα θρεπτικά συστατικά σε σύγκριση με άλλες, όχι μόνο απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού, αλλά επιφορτισμένα και με επιπλέον ιδιότητες. Οι σουπερ τροφές δρουν σε όλα τα επίπεδα και με φυσικό τρόπο χαρίζουν υγεία, ευεξία, ενέργεια, μακροζωία.

*Σπιρουλίνα:*

Είναι ένα μικροσκοπικό νηματώδες κυανοπράσινο μικροφύκος του γλυκού νερού. Χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα διατροφής. Περιέχει πρωτεΐνη, βιταμίνες, σίδηρο, βιταμίνη Ε, ιχνοστοιχεία και μέταλλα και όλα τα παραπάνω απαντώνται στα υψηλότερο επίπεδα που έχουν βρεθεί ποτέ σε τρόφιμα.
Η λήψη σπιρουλίνας λειτουργεί σαν «ένεση ενδυνάμωσης» του ανοσοποιητικού συστήματος.

*Μίσο:*

Είναι ένα είδος πάστας που παρασκευάζεται κυρίως από φασόλια σόγιας, θαλασσινό αλάτι και ρύζι ή κριθάρι, τα οποία έχουν υποστεί μακροχρόνια ζύμωση με ειδικά ένζυμα. Λόγω των ενζύμων αυτών, το μίσο βοηθά πολύ την πέψη, τονώνει και καθαρίζει το αίμα και δίνει πολύ ενέργεια στον οργανισμό, παρέχοντας ιχνοστοιχεία, μέταλλα και βιταμίνες (ιδιαίτερα Β12), θεωρείται σε ότι συμβάλλει στην προστασία από τη ραδιενέργεια.

## 15.3 ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Πολλοί χορτοφάγοι επιλέγουν αυτόν τον τρόπο ζωής εν μέρει επειδή βρίσκουν το κρέας και τα προϊόντα κρέατος αισθητικά απεχθή. Υπερασπιστές της ιδέας αυτής λένε ότι τα ανθρώπινα όντα δεν προσελκύονται ενστικτωδώς στην κατανάλωση του ζωντανού ή νεκρού κρέατος στη φύση. Παραδείγματος χάριν, το σφάγιο πτώμα μια αγελάδας που βρίσκεται σε ένα δάσος θα προσέλκυε ένα πραγματικό σαρκοφάγο, όπως ένα λύκο ή μια λεοπάρδαλη, αλλά θα αποστρέφονταν οι περισσότεροι άνθρωποι. Αυτό έχει αποδώσει μεταφορικά ο ποιητής Ντάγκλας Νταν (Douglas Dunn) λέγοντας ότι όταν κάποιος δώσει σε ένα μικρό παιδί ένα μήλο και ένα κουνελάκι, αυτό ενστικτωδώς θα παίξει με το κουνελάκι ενώ τρώει το μήλο, ενώ εάν σε μια γάτα παρουσιάζονταν οι ίδιες επιλογές, η φυσική ώθηση της θα ήταν το αντίθετο.

## 15.4 ΜΕΡΙΚΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΟΥΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ:

- Στηβ Τζομπς
- Αλμπερτ Αϊνστάιν
- Μαχάτμα Γκάντι
- Τζόρτζ Μπέρναρντ Σω
- Άλμπερτ Σβάιτσερ
- Δαλάι Λάμα
- Ισαάκ Νεύτων
- Βενιαμίν Φραγκλίνος
- Τόμας Έντισον
- Νίκολα Τέσλα
- Καρλ Λιούις
- Κάρολος Δαρβίνος
- Διογένης
- Πλάτωνας
- Πυθαγώρας
- Σωκράτης
- Βολταίρος
- Λίο τολστόι
- Πλούταρχος

## 15.5 ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ

“Αν τα σφαγεία είχαν γυάλινους τοίχους, όλοι θα γίνονταν χορτοφάγοι” – Πολ ΜακΚάρντεϊ

“Θα έρθει η εποχή που άνθρωποι εγώ θα κοιτάξουν τη δολοφονία των ζώων όπως τώρα κοιτάνε τη δολοφονία των ανθρώπων” – Λεονάρντο Ντα Βίντσι

“Τίποτα δεν θα ευεργετήσει την ανθρώπινη υγεία και θα αυξήσει τις ευκαιρίες επιβίωσης της ζωής στη Γη περισσότερο όσο η εξέλιξη σε ένα χορτοφαγικό διαιτολόγιο” – Άλμπερτ Αϊνστάιν

“Το αισθάνομαι πως η πνευματική πρόοδος όντως απαιτεί, σε κάποιο στάδιο, πως πρέπει να σταματήσουμε να σκοτώνουμε τα συντροφικά μας πλάσματα για την ικανοποίηση των σωματικών μας γούστων” – Μαχάτμα Γκάντι

# 16 Οι καλύτερες συνταγές!

Συνταγή Χαράς (*****)

Υλικά:
Λίγο χαμόγελο
Πολλή ζάχαρη

Βάλτε τα υλικά σε ένα μπόλ και προσθέστε σιγά σιγά καλοσύνη. Ανακατέψτε με πολλή αγάπη. Βάλτε το μείγμα στο φούρνο αφού προηγουμένως έχετε πασπαλίσει με ευτυχία. Σερβίρετε με καλή διάθεση!

Καλή όρεξη!

## 16.1 Παραδοσιακά

### 16.1.1 Λαγάνα (****)



έξτρα για το λάδωμα

ά, τα αλεύρια, τη

ιά), το ελαιόλαδο και

Αν ζυμώνετε με το μίξερ, ξεκινήστε το στην πιο χαμηλή ταχύτητα και ζυμώστε για περίπου 7 λεπτά, μέχρι η ζύμη να είναι λεία, αφράτη κι εύπλαστη. Θα πρέπει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα του κάδου αλλά να παραμένει κάπως υγρή. Αδειάστε την σε μια καθαρή επιφάνεια εργασίας και ζυμώστε ελαφρά ώστε να καταλάβετε την υφή της. Απλά κοιτώντας την δεν πρόκειται να μάθετε ποτέ πώς συμπεριφέρεται μια ζύμη. Είναι καλό να δείτε πώς την αισθάνεστε στα χέρια σας.
Αν ζυμώνετε με το χέρι, αφότου αναμείξετε τα υλικά και φτιάξετε μια πρόχειρη ζύμη (θα είναι πολύ υγρή), αδειάστε την σε μια καθαρή επιφάνεια και ζυμώστε καλά. Θα πάρει 10-12 λεπτά. Θέλετε η ζύμη σας να είναι μαλακιά κι αφράτη και να κολλάει στα χέρια σας λίγο, να παραμένει ελαφρώς υγρή αλλά όχι τόσο ώστε να μην μπορείτε καθόλου να την ζυμώσετε. Ο λόγος που θέλετε η ζύμη να παραμένει υγρή, είναι για να γίνει η λαγάνα σας πιο αφράτη. Όσο πιο σφιχτή είναι η ζύμη τόσο πιο σφιχτή θα είναι και η ψίχα της λαγάνας. Επίσης, σε συνδυασμό με το καλό ζύμωμα θα επιτύχετε αρκετές μεγάλες και μικρές κυψέλες.
Σημείωση: Δεν είναι όλα τα αλεύρια ίδια, οπότε σε περίπτωση που η ζύμη σας κολλάει πάρα πολύ στα χέρια ή στον κάδο του μίξερ, μη φοβηθείτε να ρίξετε επιπλέον αλεύρι (για όλες τις χρήσεις). Ρίξτε το όμως σιγά-σιγά, ελέγχοντας την υφή της ζύμης ώστε να μην καταλήξετε με σφιχτό και ξερό ζυμάρι.
Σχηματίστε τη ζύμη σε μπάλα, λαδώστε ελαφρά με ελαιόλαδο το μπωλ του μίξερ, ή τη γαβάθα σας, και τη ζύμη και τοποθετήστε την μέσα στο μπωλ. Καλύψτε το μπωλ με πλαστική μεμβράνη και αφήστε το σε ζεστό μέρος μέχρι η ζύμη να διπλασιαστεί σε όγκο. Θα πάρει γύρω στη 1 ώρα να φουσκώσει, αναλόγως πόσο ζεστός είναι ο χώρος που θ' αφήσετε τη ζύμη.
Σημείωση: Αν θέλετε να είστε σίγουροι ότι έχει φουσκώσει η ζύμη σας όσο πρέπει, κάντε το τεστ με το δάχτυλο. Πιέστε απαλά με το δάχτυλό σας τη ζύμη σ' ένα σημείο και α) αν επανέλθει αμέσως, χρειάζεται να φουσκώσει κι άλλο, β) αν επανέλθει μέχρι

τη μέση, είναι έτοιμη.
Βάλτε λαδόκολλα στον πάτο της λαμαρίνας ή των ταψιών σας.
Μόλις φουσκώσει η ζύμη, βγάλτε την μέσα από το μπωλ και ζυμώστε την σε μια καθαρή αλλά όχι αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας (η ζύμη δεν θα πρέπει να κολλάει) για μερικά δευτερόλεπτα για να ξεφουσκώσει. Θα πρέπει να είναι αφράτη, απαλή κι εύπλαστη.
Αν θέλετε να φτιάξετε δυο μικρές λαγάνες, χωρίστε τη ζύμη σε δυο ίσα κομμάτια. Ανοίξτε τη ζύμη σε ένα επιμήκες παραλληλόγραμμο με στρογγυλεμένες άκρες και με πάχος γύρω στο 1,5 εκ. (ένα δάχτυλο περίπου) ή σε δυο μικρότερες λαγάνες ίδιου σχήματος και πάχους. Φροντίστε να χωράνε στα ταψιά/λαμαρίνα σας.
Μπορείτε να ανοίξετε τις λαγάνες είτε με τα χέρια σας, είτε με τη βοήθεια ενός χοντρού πλάστη. Επίσης, μπορείτε είτε να τις ανοίξετε σε μια καθαρή επιφάνεια, είτε απευθείας πάνω στην λαδόκολλα (θα είναι πιο εύκολο να τις μεταφέρετε).
Μεταφέρετε τις λαγάνες στα ταψιά/λαμαρίνα και καλύψτε με πλαστική μεβράνη. Αφήστε τες σε ζεστό μέρος για να φουσκώσουν λίγο (δεν θα διπλασιαστεί ο όγκος), για 30 λεπτά περίπου.
Εντωμεταξύ, προθερμάνετε το φούρνο σας στους 200 βαθμούς Κελσίου.
Όταν φουσκώσουν οι λαγάνες, αφαιρέστε την πλαστική μεμβράνη και αλείψτε τες με λίγο νερό στην κορυφή τους με την βοήθεια ενός πινέλου. Κάντε με τα ακροδάχτυλά σας τρύπες στην κορυφή, μην βάζοντας όμως πολλή δύναμη. Δεν θέλετε να τρυπήσετε τη λαγάνα ούτε να την ξεφουσκώσετε. Πασπαλίστε με μπόλικο σουσάμι.
Αν φτιάξετε μια μεγάλη λαγάνα, τοποθετήστε το ταψί σας στο μεσαίο ράφι του φούρνου και ψήστε για 30-40 λεπτά. Αν φτιάξετε δυο μικρότερες λαγάνες, τοποθετήστε το ένα ταψί στο κάτω ράφι και το άλλο στο μεσαίο και ψήστε για 15 λεπτά. Έπειτα αλλάξτε θέσεις στα ταψιά και ψήστε για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να πάρουν ένα χρυσοκάστανο χρώμα στην κορυφή.
Βγάλτε τις λαγάνες απ' το φούρνο και μεταφέρετε σε μια καθαρή επιφάνεια για να κρυώσουν.

### 16.1.2 Σπιτική σφολιάτα (****)

4 δόσεις

ΥΛΙΚΑ
500 γρ. αλεύρι
1 κ. γλυκού αλάτι
1 κ. γλυκού ζάχαρη
80 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
1 κούπα νερό
400 γρ. βούτυρο μαλακό

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από τα 400γρ. βούτυρο και φτιάχνουμε ένα ζυμαράκι που θα το αφήσουμε να ξεκουραστεί για περίπου 20 λεπτά.
Το ανοίγουμε με τον πλάστη σε ένα μακρόστενο φύλλο και τοποθετούμε μέσα το βούτυρο. Κλείνουμε το φύλλο σαν φάκελο και το πλάθουμε από πάνω.
Αν μας βγει το βούτυρο από τα πλάγια, το ξαναδιπλώνουμε ή του βάζουμε λίγο αλεύρι.Το τυλίγουμε με μια διάφανη μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για κανά 20λεπτο.Το ξαναπλάθουμε μακρόστενο, ξαναδιπλώνουμε και το ανοίγουμε από την άλλη μεριά. Επαναλαμβάνουμε αυτή τη διαδικασία άλλες 3 φορές.



## 16.1.3 Σπιτικές χυλοπίτες (****)

ΥΛΙΚΑ

1 κούπα γάλα
2 κ.γ. αλάτι
200 γρ σιμιγδάλι
8 αυγά
1 ½ κιλό αλεύρι κίτρινο χωριάτικο

Ανακατεύουμε το γάλα με το αλάτι και το σιμιγδάλι σε μια λεκανίτσα. Αφήνουμε το μείγμα να σταθεί για 1 ώρα. Ρίχνουμε τα αυγά ένα ένα και το αλεύρι όσο σηκώνει. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ζύμη λεία και μαλακή. Την αφήνουμε να σταθεί άλλη μια ώρα. Παίρνουμε την ζύμη σε μικρές μπάλες και την ανοίγουμε με τον πλάστη σε λεπτά φύλλα. Τα απλώνουμε σε τραπεζομάντηλα στο κρεβάτι και τα αφήνουμε να τραβήξουν για μερικά λεπτά. Στην συνέχεια κόβουμε τα φύλλα σε μακρόστενες λωρίδες και στην συνέχεια σε μικρά τετραγωνάκια. Απλώνουμε τις χυλοπίτες μας σε βαμβακερά τραπεζομάντηλα και τα αφήνουμε να στεγνώσουν σε μέρος που αερίζεται για 5 μέρες. Τα βάζουμε σε τουρβά ή σε μαξιλαροθήκες και τα διατηρούμε σε δροσερό μέρος στο ψυγείο.



ότη του κρεμμυδιού ή 2
2-3 κ. σ. λάδι
αλάτι

*Για την μπεσαμέλ*

1 λίτρο γάλα πλήρες ή ελαφρύ
5 κ. σ. κοφτές βούτυρο
7 κ. σ. αλεύρι
½ κ. γ. αλάτι

μια πρέζα λευκό πιπέρι
¼ κ. γ. μοσχοκάρυδο
3-4 κ. σ. τριμμένο ρεγκάτο ή κεφαλοτύρι

Πλύνετε, καθαρίστε τις μελιτζάνες και κόψτε τις σε φέτες, πάχους περίπου ενός εκατοστού.
Αλατίστε τις και αφήστε τις σε σουρωτήρι για ένα μισάωρο.
Σωτάρετε τον κιμά στο λίγο λάδι, μέχρι να αλλάξει χρώμα. Αν ο κιμάς είναι λιπαρός, μην βάλετε καθόλου λάδι.
Σβήστε τον κιμά με λίγο κρασί.
Προσθέστε το κρεμμύδι (το οποίο μπορείτε να σωτάρετε από την αρχή μαζί με τον κιμά), τη ντομάτα, την κανέλλα, τη δάφνη και 3 κούπες νερό.
Αφήστε να βράσει για 50-60 λεπτά σε κανονική κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά ή σε χύτρα, για 30-40 λεπτά. Προσθέστε νερό μόνο αν χρειάζεται. Δεν πρέπει να έχει πολλά υγρά όταν ετοιμαστεί.
Κατά το τέλος, ρίξτε αλατοπίπερο και το μαϊντανό.
Προθερμάνετε το φούρνο στους 200-220 βαθμούς στο γκριλ.
Στρώστε αντικολλητικό χαρτί σε ταψί και τοποθετήστε τις μελιτζάνες. Λαδώστε τις και από τις δύο πλευρές με πινελάκι, Ψήστε για 30-40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Γυρίστε τις κατά τη διάρκεια του ψησίματος και αν δείχνουν στεγνές, ξαναλαδώστε τις.
Σε αντικολλητικό τηγάνι, βάλτε το βούτυρο να ζεσταθεί και να λιώσει.
Όταν ζεσταθεί καλά, προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε για 2-3 λεπτά, ώστε να «ψηθεί» το αλεύρι. Όταν ψηθεί, (αλλάζει λίγο χρώμα), κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε μέσα το γάλα σιγά-σιγά πάντα ανακατεύοντας γρήγορα και κοφτά με σύρμα, για να μην κάνει σβώλους. Συνεχίστε ρίχνοντας γάλα και ανακατεύοντας συνέχεια.
Όταν δείτε ότι το γάλα ενσωματώθηκε στο μίγμα, ξαναβάλτε το στη φωτιά και ανακατέψτε μέχρι να αρχίσει να πήζει. Μην σταματήστε να ανακατεύετε μέχρι να πήξει η μπεσαμέλ, για να μην σβολιάσει.
Όταν αρχίσει να πήζει, χαμηλώστε τη φωτιά για να μην κολλήσει.
Αφήστε να πάρει βράσεις ενώ ανακατεύετε, μέχρι να έχει την πυκνότητα που θέλετε. Η μπεσαμέλ δεν θα πρέπει να είναι πηχτή γιατί θα πήξει κι άλλο με το ψήσιμο, αλλά ούτε και αραιή σαν σιρόπι. Στο τέλος, προσθέστε το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο και λίγο τυρί τριμμένο. Η κανονική μπεσαμέλ, δεν έχει ούτε τυρί, ούτε αυγά. Αν θέλετε, προσθέστε.
Λαδώστε ελαφρώς ένα μέτριο ταψί και τοποθετήστε μια στρώση μελιτζάνες.
Βάλτε τον κιμά και από πάνω, άλλη μια στρώση μελιτζάνες.
Τοποθετήστε τη μπεσαμέλ. Πασπαλίστε αν θέλετε με λίγο τριμμένο τυρί και ψήστε στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου, μέχρι να πάρει χρώμα η μπεσαμέλ.

### 16.1.5 Γιουβέτσι με κριθαράκι στο φούρνο (****)

3-4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ
600γρ μοσχαρίσιο κρέας (σπάλα ή κιλότο)
250γρ κριθαράκι
150γρ ελαιόλαδο
¼ φλιτζανιού κόκκινο κρασί
1 φλιτζάνι νερό
1 κονσέρβα ντομάτες ψιλοκομμένες

150γρ τριμμένη παρμεζάνα ή πεκορίνο ή κεφαλοτύρι ή άλλο σκληρό τυρί για μακαρόνια
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1-2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο (ανάλογα το γούστο σας)
½ κ. γλυκού ζάχαρη
1 μασουράκι κανέλα
3 ολόκληρα γαρίφαλλα
3 κόκκοι μπαχάρι
1 φύλλο δάφνης
1 κ. γλυκού μείγμα μπαχαρικών όπως κορίανδρο, κύμινο, πάπρικα
αλάτι, πιπέρι

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180C.
Σωτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο λάδι μέχρι να σκουρήνουν λίγο. Προσθέστε το κρέας και σωτάρετε για λίγα λεπτά. Σβήστε το κρέας με το κρασί και αφήστε να σιγοβράσει ώστε να εξατμιστεί το κρασί λίγο.
Προσθέστε τις ντομάτες, τα μυρωδικά και τη ζάχαρη, εκτός από το αλάτι. Σιγοβράστε με σκεπασμένη κατσαρόλα για 30'.
Βάλτε το κριθαράκι σε ταψί φούρνου (ή αν έχετε, σε γάστρα). Βγάλτε την κανέλα, το μπαχάρι και το γαρίφαλο από τη σάλτσα. Ρίξτε πάνω στο κριθαράκι το κρέας με τη σάλτσα. Ανακατέψτε καλά να σκεπαστεί το κριθαράκι με το ζουμί. Αλατοπιπερώστε.
Σκεπάστε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήστε για 1 1/2 ώρα περίπου. Ελέγχετε το φαγητό συχνά για το νερό του, θα χρειαστεί να προσθέσετε.
Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και ψήστε για 10-15' ακόμη να κάνει μια ελαφρά κρούστα. Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα και τριμμένο τυρί.

### 16.1.6 Μαγειρίτσα **(**)**

ΥΛΙΚΑ
1 Kg συκωταριά από αρνί ή κατσικάκι
¼ Kg εντόσθια (έντερα)
2 μαρούλια
4-5 κλωναράκια άνηθο
5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα
1 κρεμμύδι ξερό
1-2 αυγά
1 λεμόνι (αν δεν είναι ζουμερό τότε 2 λεμόνια)
2 φλυτζανάκια καφέ ρύζι (προαιρετικά)
1 ποτήρι κρασιού λάδι
πιπέρι φρεσκοτριμμένο
αλάτι

Πλένουμε πολύ καλά τα εντόσθια.
Ειδικά τα έντερα τα γυρίζουμε το μέσα έξω και τα πλένουμε 3-4 χέρια.
Αν νομίζετε ότι σας είναι δύσκολο μπορείτε και να τα παραλείψετε χρησιμοποιώντας μόνο τη συκωταριά (συκώτια – πνευμόνια).
Επίσης τα εντόσθια του κατσικιού έχουν λιγότερο έντονη μυρωδιά για όσους δεν την ανέχονται!
Βάζουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα νερό και ρίχνουμε τα εντόσθια να βράσουν και με

το που αρχίσουν και αφρίζουν αφαιρούμε τον αφρό μέχρι να μη βγάζει άλλο.
Αφήνουμε να βράσουν για ένα τέταρτο και μετά τα αδειάζουμε σε σουρωτήρι να φύγει εντελώς το νερό.
Τα ξεπλένουμε και πάλι.
Κόβουμε τη συκωταριά σε μικρά μικρά κομμάτια και τα κρατάμε στην άκρη.
Κόβουμε τα χορταρικά μας σε μικρότερα κομμάτια, το μαρούλι, τα κρεμμύδια, τον άνηθο.
Το ξερό κρεμμύδι αρκετά ψιλοκομμένο.
Σε βαθιά πάλι κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι να κάψει καλά.
Μόλις είναι έτοιμο ρίχνουμε τα κομματάκια της συκωταριάς και τα σοτάρουμε γυρίζοντάς τα συνεχώς.
Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά μας και ρίχνουμε το ξερό κρεμμύδι σε κομματάκια, πάλι ανακατεύοντας συνεχώς.
Μετά από λίγο ρίχνουμε τα μαρούλια, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τον άνηθο.
Τα ανακατεύουμε όλα ξανά και ξανά μέχρι που βλέπουμε τα χορταρικά να αρχίσουν να μαραίνονται.
Προσθέτουμε νερό για να καλυφθεί ότι βρίσκεται μέσα στην κατσαρόλα μας και το αλατοπίπερο (ανάλογα πόσο αλμυρό το προτιμούμε δοκιμάζουμε το ζουμί ) και τα αφήνουμε να βράζουν σε μέτρια φωτιά.
Αν τελικά βάλουμε ρύζι τότε θα πρέπει να προσθέσουμε τη διπλάσια ποσότητα νερού, γιατί η σούπα μας θα μείνει χωρίς αρκετό ζουμί και θα πήξει.
Το φαγητό μας θα βράσει για περίπου τρία τέταρτα, ίσως και παραπάνω και θα είναι έτοιμο όταν το ρύζι έχει βράσει και είναι πλέον μαλακό το ίδιο και τα μαρούλια.
Κατεβάζουμε τη κατσαρόλα και σβήνουμε τη φωτιά.
Σε ένα βαθύ μπολ ξεχωρίζουμε από το ζουμί 5-6 κουταλιές με την κουτάλα της σούπας και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο.
Στίβουμε το λεμόνι και το ρίχνουμε στο ζουμί που κρατήσαμε.
Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε τα αυγά και αρχίζουμε να ρίχνουμε λίγο λίγο το ζουμί μέσα στα αυγά και να χτυπάμε συνεχώς για να μη κόψει το αυγολέμονο.
Όταν πια όλο το ζουμί που είχαμε ξεχωρίσει έχει γίνει ένα μίγμα με τα αυγά, τότε πια αδειάζουμε το μπολ μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε συνεχώς ώστε να ανακατευτεί καλά το αυγολέμονο μαζί με τα λαχανικά, τα εντόσθια και το ρύζι.
Σε γενικές γραμμές η σούπα μας πρέπει να είναι πηχτή.
Στη περίπτωση που δεν βάλαμε ρύζι μπορούμε να την πήξουμε ρίχνοντας λίγο κορν φλάουρ σε ποσότητα τέτοια μέχρι να δούμε να πήζει κάπως και ανακατεύοντας καλά για να μη μας κάνει σβολάκια το κορν φλάουρ.

### 16.1.7 Βασιλόπιτα Κρεατόπιτα (***)

10-12 άτομα

ΥΛΙΚΑ
1 κιλό χοιρινό (ψαχνό) από σπάλα κομμένο σε μικρά κομμάτια
½ κιλό κοτόπουλο (στήθος κοτόπουλο, φιλέτο)
3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 μεγάλο κρεμμύδι ολόκληρο
1 φλιτζ. τραχανά
1 ½ φλιτζ. τσαγ. φέτα ψιλοτριμμένη
3-4 γαρύφαλλα

2 κομμάτια (κοτσάνια) σέλινο
2 φύλλα δάφνης
6 κουτ. σουπ. βούτυρο
1 κουτ. γλυκ. αλάτι
1 κουτ. γλυκ. πιπέρι
1 κιλό φύλλο χωριάτικο

Βράζουμε δύο λίτρα νερό σε μια ευρύχωρη κατσαρόλα . Ρίχνουμε μέσα στο βραστό νερό αρχικά το κρεμμύδι πάνω στο οποίο έχουμε καρφώσει τα γαρύφαλλα, τα φύλλα δάφνης, το σέλινο το κοτόπουλο και το χοιρινό. Αφαιρούμε τον αφρό ο οποίος σχηματίζετε στην επιφάνεια. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 50-60 λεπτά. Τραβάμε το κρέας με τρυπητή κουτάλα και το αφήνουμε να στραγγίσει τα υγρά του και να κρυώσει.

Κόβουμε το κοτόπουλο και το χοιρινό σε μικρά κομμάτια.
Τσιγαρίζουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια με δύο κουταλιές βούτυρο μέχρι να «γυαλίσουν». Ρίχνουμε το κοτόπουλο και τα κομμάτια του χοιρινού και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 4-5 λεπτά. Ρίχνουμε τον τραχανά και τη φέτα, αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε 2 κουτάλες ζωμό (νερό στο οποίο βράσαμε το κρέας), και ψήνουμε για 8-10 λεπτά. Αφαιρούμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει.
Βουτυρώνουμε τη βάση και τη διάμετρο του ταψιού και στρώνουμε 3 φύλλα επίσης αλειμμένα με βούτυρο. Αδειάζουμε τη γέμιση, την στρώνουμε με μια σπάτουλα και σκεπάζουμε. Σκεπάζουμε με 3 φύλλα επίσης βουτυρωμένα μεταξύ τους .
Χαράσσουμε με ένα μυτερό μαχαιράκι σε κομμάτια. Ραντίζουμε με το υπόλοιπο βούτυρο και με λίγο νεράκι.
Ψήνουμε στο μέσο του φούρνου στους 180˚C για 45 – 50 λεπτά. Αφήνουνε την πίτα να κρυώσει ή να χλιαρώσει πολύ καλά πριν την κόψουμε.

### 16.1.8 Μπακαλιάρος σκορδαλία (***)

5 μερίδες



ΥΛΙΚΑ
Για τον μπακαλιάρο
1 κιλό μπακαλιάρο παστό, ξαλμυρισμένο
1 ποτήρι μπίρα
1 αυγό κι 1 ασπράδι
1 ποτήρι (περίπου) αλεύρι, κοσκινισμένο
λίγο αλάτι (προσοχή, γιατί ο μπακαλιάρος είναι αλμυρός)
πιπέρι
αρκετό ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
Για τη σκορδαλιά
6 πατάτες
6 σκελίδες σκόρδο
Χυμός ½ λεμονιού
3 κουταλιές της σουπας ξύδι
1 ½ φλυτζάνι ελαιόλαδο

Αλάτι

Ξαλμύρισμα μπακαλιάρου: Αγοράστε χοντρά φιλέτα μπακαλιάρου (τα χοντρά φιλέτα, όσο περίεργο κι αν ακούγεται, ξαλμυρίζουν πιο εύκολα εφόσον συνήθως είναι πιο αφράτα). Αφαιρέστε από την προηγούμενη μέρα την πέτσα και κόψτε το ψάρι σε τετράγωνα κομμάτια. Βάλτε τον μπακαλιάρο σε ένα μπολ με αρκετό νερό, το οποίο θα αλλάζετε κάθε 3-4 ώρες περίπου. Ο μπακαλιάρος χρειάζεται από 12-24 ώρες ξαλμύρισμα. Όσο πιο συχνά αλλάζετε το νερό τόσο πιο γρήγορα θα ξαλμυριστεί. Αφού ξαλμυριστεί (δοκιμάστε ένα πολύ μικρό κομματάκι για να βεβαιωθείτε), αφήστε τα κομμάτια σε χαρτί κουζίνας ώστε να στραγγίσουν πολύ καλά από τα νερά πριν τηγανίσετε. Κοιτάξτε καλά κι αφαιρέστε τυχόν κόκαλα που μπορεί να έχουν μείνει πάνω στα φιλέτα σας.
Για το κουρκούτι: Χτυπήστε τα ασπράδια των αυγών σε μαρέγκα. Χτυπήστε τον κρόκο του αυγού μαζί με τη μπύρα (αν δεν έχετε μπύρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κι ανθρακούχο νερό). Ανακατέψτε το μίγμα της μπύρας σιγά σιγά με το αλεύρι (το οποίο ρίχνετε λίγο λίγο μέχρι να έχετε ένα μέτριο χυλό, ούτε σφιχτό ούτε αραιό). Ρίχνετε λίγο αλάτι και αρκετό πιπεράκι και προσθέτετε τέλος την μαρέγκα, την οποία ανακατεύετε απαλά μέχρι να ενσωματωθεί με το μίγμα σας. Αφήνετε το χυλό στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το χρησιμοποιήσετε. Πριν τον χρησιμοποιήσετε ανακατεύετε και πάλι και βουτάτε μέσα ένα-ένα τα κομμάτια του μπακαλιάρου. Αφήνετε να στραγγίσει το πολύ κουρκούτι και τα ρίχνετε μέσα σε βαθύ τηγάνι (ή κατσαρόλα) που έχετε ζεστάνει πολύ το ελαιόλαδο. Αφήνετε για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσουν γύρω-γύρω. Τα βγάζετε και τα αφήνετε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας ώστε να φύγει το πολύ λάδι.
Για τη σκορδαλιά: Καθαρίστε τις πατάτες και βράστε τις σε λίγο νερό. Καθαρίστε τις σκελίδες (αν θέλετε να έχει λιγότερη ένταση η σκορδαλιά αφαιρέστε τις φύτρες) και βάλτε τις σε ένα πολυμίξερ μαζί με τις πατάτες ώστε να πολτοποιηθούν. Στη συνέχεια ρίχνετε αλάτι, το χυμό λεμονιού και το ξύδι. Το ελαιόλαδο το ρίχνετε λίγο λίγο και συνεχόμενα καθώς χτυπάτε το μείγμα. Μόλις η σκορδαλιά αποκτήσει μια ομοιόμορφη υφή είναι έτοιμη.

### 16.1.9 Λαχανοντολμάδες με αυγολέμονο(***)

6-8 μερίδες

ΥΛΙΚΑ
1 λάχανο, μέτριο σφιχτό
1 κιλό κιμάς από μοσχαράκι γάλακτος



ς

Ζεματίζετε το λάχανο σε νερό που βράζει και χωρίζετε τα φύλλα του. Στη συνέχεια ανακατεύετε τον κιμά με το κρεμμύδι, τον άνηθο, το μαϊντανό, το ρύζι, αλάτι και πιπέρι. Βάζετε σε κάθε φύλλο λάχανου μια γεμάτη κουταλιά από το μείγμα του κιμά. Τυλίγετε καλά, κλείνοντας τη γέμιση μέσα στα λαχανόφυλλα και στρώνετε τους ντολμάδες σφιχτά τον ένα δίπλα στον άλλο σε μια στρώση στην κατσαρόλα. Τους σκεπάζετε καλά με ένα πιάτο για να μη διαλυθούν στο βράσιμο, προσθέτετε το ζωμό κρέατος, το βούτυρο και το ελαιόλαδο και βράζετε σε μέτρια φωτιά για 40΄-50΄. Διαλύετε το κορν φλάουρ στο χυμό του λεμονιού. Χαμηλώνετε τη φωτιά και χτυπάτε σε μπολ τα αυγά με το διαλυμένο κορν φλάουρ. Σιγά σιγά με μια κουτάλα, προσθέτετε στο μείγμα των αυγών κουταλιές από το ζουμί του φαγητού, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να γεμίσει το μπολ.
Προσθέτετε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα με τους ντολμάδες και αφήνετε να πάρει μια βράση μέχρι να πήξει. Κουνάτε την κατσαρόλα για να πάει το αυγολέμονο παντού και κατεβάζετε το φαγητό από τη φωτιά.

## 16.2 Ορεκτικά

### 16.2.1 Σκορδόψωμο με τυρί (*****)

6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ
1 φρατζόλα ψωμί της επιλογής σας, κομμένο σε χοντρές φέτες
1 φλιτζάνι βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
μια χούφτα φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
2 φλιτζάνια τυρί ένταμ, τριμμένο

αλάτι

Βάλτε το βούτυρο και το σκόρδο και λίγο αλάτι σε ένα μπολ και ανακατέψτε να ενωθούν. Καλύψτε το μπολ με πλαστική μεμβράνη και τοποθετήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.
Προθερμάνετε το γκριλ του φούρνου σας. Τακτοποιήστε τις φέτες ψωμιού σε ταψί και τοποθετήστε το ταψί κάτω από το γκριλ για λιγότερο από ένα λεπτό (μόνο για να ζεσταθεί λίγο το ψωμί). Αφαιρέστε από το φούρνο το ψωμί και απλώστε σε κάθε φέτα ψωμιού μία γενναιόδωρη ποσότητα από το βούτυρο με το σκόρδο. Σε κάθε φέτα ψωμιού αραδιάστε λίγο βασιλικό και σκεπάστε με το τριμμένο τυρί. Τοποθετήστε και πάλι το ταψί κάτω από το γκριλ για 3-4 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το τυρί και να αρχίζει να δημιουργείται κρούστα από το τυρί.
Σερβίρετε το σκορδόψωμο απευθείας από το φούρνο με σάλτσα ντομάτας

### 16.2.2 Μπουκίτσες με ελίες (***)

30 μπαλάκια

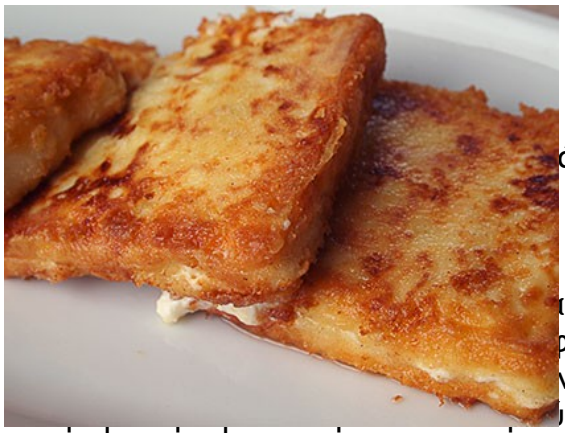
ΥΛΙΚΑ:
*Για τη ζύμη:*
1 ¼ κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κούπα κεφαλοτύρι τριμένο
½ κούπα μαργαρίνη
1 κουταλιά παγωμένο νερό
1 κουταλάκι πάπρικα
*Για τη γέμιση:*
30 ελιές πράσινες γεμιστές

Ζυμώστε όλα μαζί τα υλικά της ζύμης ώστε η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια. Πλάστε με τα δάλτυλα κομματάκια ζύμης και κλείστε μέσα τις ελιές σχηματίζοντας μικρά μπαλάκια. Αραδιάστε σε βουτυρωμένο ταψί και ψήστε τα στους 200C για 15-20’.



κατεύουμε σε μια μπασίνα μαζί με τη σφιχτή μπεσαμέλ. Προσθέτουμε το ένα αυγό και τα καρυκεύματα

ανακατεύοντας καλά. Αφήνουμε το μείγμα για λιγο στο ψυγείο να δέσει και πλάθουμε σε κροκέτες. Πανάρουμε τις κροκέτες και τις περνάμε από αλεύρι αυγό και τριμένη φρυγανιά. Βάζουμε τις κροκέτες να σφίξουν για λίγο στο ψυγείο ή την κατάψυξη και τηγανίζουμε σε φριτέζα στους 180C . Τις στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε.



άτο κλπ.)

ι την περνάμε ελαφρώς από αλεύρι.
ρέτα και την τηγανίζουμε γρήγορα σε λίγη
να πετύχουμε μια ωραία κρούστα, μετα το
από λίγο νερό.

16.2.5 Μανιτάρια αλα ελληνικά (****)

3 μερίδες

ΥΛΙΚΑ
600 γρ. μανιτάρια
75 γρ.κρεμμύδια
3 κουταλιές της σούπας λάδι
½ φλιτζάνι άσπρο κρασί
1 λεμόνι
πιπέρι σε κόκκους-αλάτι
θυμάρι-δάφνη
μαϊντανό

Πλένουμε τα μανιτάρια και τα κόβουμε σε φέτες.
Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε ροδέλες.
Ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά καιροδίζουμε τα κρεμμύδια.
Προσθέτουμε μετά τα μανιτάρια,το χυμό λεμονιού,το άσπρο κρασί,
το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
Προσθέτουμε το θυμάρι,τη δάφνη και το αλάτι.Τα αφήνουμε περίπου
για 15 λεπτά.

16.2.6 Γαριδοσαλατα με αβοκαντο (****)



1 κούπα μαγιονέζα
2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
μερικές τρυφερές κορυφές γλιστρίδας
λίγο φρεσκοτρυμένο πιπέρι, αλάτι

Με μια ξυλινι φουρκέτα τρυπίστε την πλάτη κάθε γαρίδας. Βρείτε, τραβήξτε να βγει το εντεράκι με την άμμο και πετάξτε το. Ξεμπλυντε τες και στραγγιστε τες. Βάλτε σε μια κατσαρόλα λιγο νερό με αλάτι να βράζει. Ρίξτε μέσα τις γαρίδες, βράστε τες 8' και σραγγίξτε τες. Αφήστε τες να κρυώσουν, καθαρίστε τες και χωρίστε τις μικρές από τις μεγάλες. Πλύντε τα αβοκάντος και σκουπίστε τα. Κόψτε τα κατά μήκος στη μέση και αφαιρέστε το κουκούτσι. Ραντίστε τα με χυμό λεμονιού και πασπαλίστε τα με λίγο αλάτι. Βάστε στο καθένα 2 μικρές γαρίδες και σκεπάστε τες με μαγιονέζα. Βάλτε 3 μεγάλες στην επιφάνεια και λίγη ακόμα μαγιονέζα. Πασπαλίστε με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό και γαρνίρετε με κορυφούλες γλιστρίδας.

### 16.2.7 Χταπόδι με άρωμα ούζου και μελωμένη κόκκινη σαλάτα (***)




ρο)

μμένους σε μικρά ορθογώνια στικς)

ες)
το λάδι και κομμένες σε κομματάκια)

1-2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
2 κλωναράκια φρέσκο δεντρολίβανο (μόνο τα φύλλα)
αλάτι , πιπέρι

Για το χταπόδι:
Πλένετε και καθαρίζετε το χταπόδι. Βάζετε στο χέρι σας ελαιόλαδο και λαδώνετε το χταπόδι καλά παντού. Επαναλαμβάνετε ακριβώς την ίδια διαδικασία και με το ούζο, ώστε να αρωματιστεί καλά όλο το χταπόδι.
Βάζετε το χταπόδι σε λαδόκολλα μαζί με τα μπαχάρια και το δεντρολίβανο. Ρίχνετε πιπέρι κατά βούληση (αλάτι δεν βάζουμε γιατί θα σκληρύνει). Κλείνετε τη λαδόκολλα σαν να φτιάχνετε πουγκάκι και στη συνέχεια τυλίγετε το πουγκάκι με αλουμινόχαρτο.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 50'-60'. Όταν είναι έτοιμο το βγάζετε και το σερβίρετε με ξύδι, ελαιόλαδο και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Το χταπόδι θα έχει μαγειρευτεί με τα υγρά του και θα είναι πολύ μαλακό, σαν να το βράσατε.
Για τη σαλάτα:
Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα παντζάρια και το φρέσκο κρεμμυδάκι, μέχρι το τελευταίο να μαραθεί ελαφρώς (προσοχή να μην πάρει χρώμα). Ρίχνετε το μέλι και το μπαλσάμικο και σιγοβράζετε μέχρι να πιει τα υγρά.
Αφού πιει τα υγρά, προσθέτετε τα ρεβύθια, τις λιαστές ντομάτες και το δεντρολίβανο, αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε μέχρι να ενωθούν οι γεύσεις και τα ρεβύθια να πάρουν χρώμα από τα παντζάρια.
Η σαλάτα σερβίρεται ζεστή, ως συνοδευτικό στο χταποδάκι.

### 16.2.8 Μελιτζάνες με πιπεριές σαλάτα (***)



αλατίζουμε και την
πιπεριές σε λωρίδες,
ζεσταίνουμε το λάδι και τηγανίζουμε πρώτα τις πράσινες μέχρι να μαλακώσουν, βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και συνεχίζουμε με τις κίτρινες και τις κόκκινες, ανακατεύοντας με σπάτουλα μέχρι να αρχίσουν να ζαρώνουν και να μαραίνονται. Κρατάμε τις κίτρινες και κόκκινες χωριστά από τις πράσινες. Στεγνώνουμε τους κύβους μελιτζάνας με χαρτί κουζίνας και τηγανίζουμε σε λάδι 3'-4'. Καθώς αρχίζουν να μαλακώνουν προσθέτουμε τις πράσινες πιπεριές στο τηγάνι και συνεχίζουμε σε μέτρια φωτιά. Τα λαχανικά θα λιώσουν και θα γίνουν περίπου πολτός. Σε αντικολλητικό τηγάνι καβουρντίζουμε τους σπόρους κόλιαντρου μέχρι να ροδίζουν ελαφρα, κουνώντας το σκεύος ή ανακατεύοντας με σπάτουλα. Σπάμε τους σπόρους σε γουδί και τους προσθέτουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε επίσης το σκόρδο και το κύμινο και τα αφήνουμε ένα λεπτο να σοταριστούν. Βάζουμε λίγο ξύδι, προσθέτουμε τα αμύδαλα και δοκιμάζουμε για να διορθώσουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι. Μεταφέρουμε σε απλωτή γαβάθα. Στο τηγάνι βάζουμε 2 κουταλιές ελαιόλαδο και όταν κάψει προσθέτουμε τη ντομάτα και αφήνουμε να σοταριστεί για 10 λεπτά μέχρι

να μαλακώσει και να μην έχει υγρά. Ανακατεύουμε με τις κόκκινες και κίτρινες πιπεριές, βάζουμε ξύδι αλάτι και πιπέρι. Μεταφέρουμε σε απλωτή πιατέλα τις πιπεριές με την ντομάτα και στη μέση βάζουμε το μείγμα με τις μελιτζάνες. Πασπαλίζουμε με φρέσκο κόλιαντρο ή μαϊντανό αν θέλουμε. Σερβίρουμε μαζί με φρυγανισμένη πίτα.

### 16.2.9 Πεϊνιρλί (****)

22-24 τεμάχια
ΥΛΙΚΑ
*Για τη ζύμη:*



Σ' ένα μπολ βάζουμε το γάλα, την ζάχαρη και διαλύουμε μέσα τη μαγιά.
Ρίχνουμε 3 κουταλιές αλεύρι και κάνουμε ένα χυλό.
Τον σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα και τον αφήνουμε 15' να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
Αμέσως μετά προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, στο χυλό με τη μαγιά και τα ζυμώνουμε, σε ζύμη απαλή και ελαστική.
Το αλεύρι μπορεί να μην το πάρει όλο.
Σκεπάζουμε τη ζύμη με καθαρή πετσέτα και την αφήνουμε 30' να διπλασιαστεί.
Χωρίζουμε τη ζύμη σε 22 - 24 μπαλάκια και τα ανοίγουμε σε οβάλ φιλαράκια 12 εκ. περίπου.
Ανακατεύουμε καλά τα υλικά της γέμισης και την τοποθετούμε στο κέντρο, κατά μήκος σε κάθε φυλλαράκι.
Βρέχουμε λίγο τις άκρες, των φύλλων, δεξιά κι αριστερά και κλείνουμε τα πεϊνιρλί, σχηματίζοντας μικρές βαρκούλες.
Τα αραδιάζουμε σε ελαφρά βουτυρωμένη λαμαρίνα ή ταψί.
Τα αλείφουμε ελαφρά με λίγη μαργαρίνη, τ' αφήνουμε να στάθουν 15' να ανέβει η ζύμη και ψήνουμε στους 190° C για 20' περίπου, να ροδίσουν καλά.

## 16.3 Πίτες



Χτυπίστε τα αυγά και σκορπίστε μέσα στις φέτες του παστουρμά. Αφήστε να σταθούν έτσι μια ωρα για να μαλακώσουν. Σοτάρετε ελαφρά τα κρεμμυδάκια σε 3 κουταλιές λάδι. Ζεστάνετε καλα το υπόλοιπο λάδι να κάψει. Στρώστε τα φύλλα 2-2 αλειφοντάς τα με λίγο από το ζεστό λάδι ενδιάμεσα. Κόψτε τα σε λωρίδες με πλάτος 18cm και κατόπιν χωρίστε κάθε λωρίδα στη μέση. Βάλτε στη μια άκρη κάθε λωρίδας μια φέτα γραβιέρας, μια φέτα παστουρμά και λιγο κρεμμυδάκι σοταρισμένο. Διπλώστε τις 2 μακριες πλευρες πάνω από τη γέμιση αλειψτε με λάδι και τυλίξτε σε ρολό. Διασκορπίστε τις φλογέρες σε ταψάκι , αλείψτε τις επιφάνειες με λίγο λάδι και όσο από το χτυπημένο αυγό περίσσεψε , χρησιμοποιώντας ένα πινέλο. Ψήστε στο φούρνο στους 200C για 25'-30' περίπου , ώσπου να ροδίσει το φύλλο .

### 16.3.2 Μπουρεκάκια τηγανιτά με τυρί (***)

50-60 μπουρεκάκια



ΥΛΙΚΑ

*Για την κρέμα τυριού:*

1 κούπα γάλα
3 κουταλιές σιμιγδάλι ψιλό
1 αυγό κι 1 κρόκο
2 κουταλιες βούτυρο λιωμένο
1 κούπα κεφαλογραβιέρα τριμένη
Αλάτι , πιπέρι

*Για το τύλιγμα:*

½ κιλό φύλλο κρούστας
λάδι

Βράστε το γάλα με το σιμιγδάλι να δέσει ελαφρά. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε και ανακατέψτε τα υπόλοιπα υλικά. Το μείγμα πρέπει να είναι μαλακό χωρίς να τρέχει. Στρώστε τα φύλλα 2 – 2 , βουτυρώνοντας τα ενδιάμεσα. Κόψτε το φύλλο κρούστας σε ευθείες λωρίδες πάχους 5cm και βάλτε στη βάση λίγη από τη γέμιση. Τυλίξτε τριγωνικά (βλ. τυροπιτάκια φύλλου κρούστας). Τηγανίστε σε φριτέζα με καυτό ελαιόλαδο ή σπορέλαιο μέχρι να ροδίσουν 15'-30'.

16.3.3 Τυροπιτάκια φύλλου κρούστας (*****)

ΥΛΙΚΑ
2 πακέτα φύλλο κρούστας, χοντρό για πίτες
500 γρ. φέτα σε τρίμματα
½ φλ. τσαγιού κεφαλογραβιέρα τριμμένη, (ή κεφαλοτύρι)
½ ποτήρι νερού κρέμα γάλακτος
½ λίτρο γάλα
¾ φλ. τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό
70 γρ. βιτάμ
3 αυγά
μαργαρίνη για το άλειμμα των φύλλων
αραβοσιτέλαιο για το τηγάνισμα
πιπέρι

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, ρίχνουμε το σιμιγδάλι και τ᾽ αυγά ελαφρά χτυπημένα. Σε μέτρια θερμοκρασία, ανακατεύουμε μέχρι να σφίξει η κρέμα, την αποσύρουμε και σβήνουμε τη φωτιά. Ρίχνουμε το βιτάμ ανακατεύουμε να ενσωματωθεί και αφήνουμε να παγώσει η κρέμα.
Όταν παγώσει ρίχνουμε τα τυριά, το πιπέρι και την κρέμα γάλακτος.
Εάν είναι σφιχτό το μείγμα, προσθέτουμε κι άλλη κρέμα γάλακτος.
Το βάζουμε στο ψυγείο για μία ώρα τουλάχιστον, να ξεκουραστεί.
(Γίνεται πολύ καλύτερο αν μείνει στο ψυγείο 12 ώρες, ή και περισσότερο.)
Κόβουμε το φύλλο σε λωρίδες με πλάτος 7,5 - 8,5 εκατοστά περίπου και υπολογίζοντας να ᾽βγουν πέντε λωρίδες. Όταν τα κόψουμε και όσο διπλώνουμε τα τυροπιτάκια, διατηρούμε τα φύλλα σκεπασμένα γιατί ξεραίνονται.
Απλώνουμε ένα - ένα τα φύλλα, βάζουμε από 1 κουταλιά γέμιση, τα βουτυρώνουμε και διπλώνουμε σε τρίγωνα. Παίρνουμε την κάτω αριστερή γωνία του φύλλου μας και την διπλώνουμε διαγώνια να πάει δεξιά επάνω. Έπειτα πιάνουμε την κάτω δεξιά γωνία και την διπλώνουμε προς τα πάνω, να πάει στη δεξιά άκρη. Στη συνέχεια πιάνουμε την κάτω δεξιά γωνία και τη διπλώνουμε διαγώνια προς τ᾽ αριστερά και πάνω, να πάει στην αριστερή άκρη. Μετά πιάνουμε την κάτω αριστερή γωνία και την διπλώνουμε προς τα πάνω, να πάει στη αριστερή άκρη. Ακολούθως παίρνουμε την κάτω αριστερή γωνία του φύλλου μας και την διπλώνουμε διαγώνια να πάει δεξιά επάνω. Έπειτα πιάνουμε την κάτω δεξιά γωνία και την διπλώνουμε προς τα πάνω, να πάει στη δεξιά άκρη. Και τέλος, πιάνουμε την κάτω δεξιά γωνία και τη διπλώνουμε διαγώνια προς τ᾽ αριστερά και πάνω, να πάει στην αριστερή άκρη και τελειώσαμε.
Αφού τα διπλώσουμε όλα, αν θέλουμε μπορούμε να τα διατηρήσουμε στο ψυγείο, σε

κλειστό σκεύος για 24 ώρες, στην κατάψυξη για 6 μήνες, ή να τα φτιάξουμε αμέσως. Νοστιμότερα και πιο τραγανά, γίνονται τηγανιτά. Αλλιώς τα ψήνουμε στο φούρνο, για πιο υγιεινά. Τα τηγανίσουμε σε μπόλικο λάδι, σε βαθύ τηγάνι ή φριτέζα, μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν κι από τις δυο μεριές.
Όταν είναι έτοιμα, τα βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί για να φύγει το πολύ λάδι και να κρυώσουν, γιατί θα καούμε. Εναλλακτικά, για τους λάτρεις τις υγιεινής διατροφής, μπορούμε να τα ψήσουμε στο φούρνο, αφού τα τοποθετήσουμε σε βουτυρωμένες λαμαρίνες και τα βουτυρώσουμε κι αυτά με ένα πινέλο, στους 180° C στον αέρα για 20 λεπτά περίπου.

### 16.3.4 Πίτσα μαργαρίτα με φρέσκια ρόκα (*****)

ΥΛΙΚΑ
*Για τη ζύμη:*
500 γραμμ. περίπου αλεύρι δυνατό (αλεύρι σταρένιο για ψωμί)
350 ml χλιαρό νερό
1 φακελάκι (8 γραμμ.) ξηρή μαγιά
1 πρέζα ζάχαρη
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1½ κ.γλ. αλάτι
1 κ.γλ. αποξηραμένα βότανα (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι) προαιρετικά
*Για την πίτσα:*
½ δόση ζύμη για πίτσα
6 ντομάτες ξεφλουδισμένες, χωρίς σπόρους
3 κ.σ. ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
1½ φλ. τσαγιού τριμμένη μοτσαρέλα
½ φλ. τσαγιού φύλλα πλατύφυλλου βασιλικού ψιλοκομμένα
1 κ.γλ. αλάτι φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 φλ. τσαγιού παρμεζάνα τριμμένη
1 κ.σ. καλαμποκάλευρο για το ταψί

*Για τη ζύμη:* Σε μπολ ανάδευσης βάζουμε το χλιαρό νερό, τη μαγιά, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο (και τα βότανα προαιρετικά). Ανακατεύουμε να διαλυθεί η μαγιά. Αφήνουμε 5΄-10΄ να αφρίσει η επιφάνεια, δείγμα ότι ενεργοποιήθηκε η μαγιά. Λίγο λίγο ρίχνουμε το αλεύρι και το αλάτι ανακατεύοντας με κουτάλι. Όταν η ζύμη αρχίσει να μαζεύει με την προσθήκη του αλευριού, τη μαζεύουμε σε μπάλα με το χέρι. Την αδειάζουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια και τη ζυμώνουμε για 5΄-10΄ με δυνατές κινήσεις με τις άκρες των δαχτύλων. Η ζύμη πρέπει να είναι απαλή, ελαστική και εύπλαστη. Λαδώνουμε ελαφρά ένα βαθύ μπολ και βάζουμε μέσα τη ζύμη. Σκεπάζουμε με νωπή πετσέτα ή μεμβράνη και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο για περίπου μία ώρα σε ζεστό μέρος. Αφού ανέβει η ζύμη, τη χωρίζουμε σε 2 κομμάτια. Φτιάχνουμε 2 πίτσες με διάμετρο 30-35 εκ. η καθεμία. Ανοίγουμε το κάθε κομμάτι ζύμης είτε με τις άκρες των δαχτύλων πιέζοντας με κυκλικές κινήσεις σε αλευρωμένη επιφάνεια, είτε με πλάστη αν θέλουμε να γίνει πιο λεπτή και πιο τραγανή. Πασπαλίζοντας το ταψάκι με λίγο καλαμποκάλευρο πετυχαίνουμε πιο τραγανή κρούστα στο κάτω μέρος της πίτσας. Διατηρείται στο ψυγείο για τρεις μέρες καλυμμένη με μεμβράνη και δύο μήνες στην κατάψυξη.

*Για την πίτσα:* Κόβουμε τις αποφλοιωμένες ντομάτες σε κυβάκια και τις αφήνουμε λίγο σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν. Τις βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, το μισό βασιλικό και το σκόρδο. Ανακατεύουμε πολύ καλά και το αφήνουμε στην άκρη. Ανοίγουμε το φύλλο της ζύμης σε αλευρωμένη επιφάνεια με 35 εκ. διάμετρο. Πασπαλίζουμε τη λαμαρίνα με το καλαμποκάλευρο. Στρώνουμε μέσα το φύλλο. Απλώνουμε το μείγμα ντομάτας με κουτάλι. Πασπαλίζουμε με τη μοτσαρέλα. Σε προθερμασμένο φούρνο στους 230° C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, τοποθετούμε την πίτσα και ψήνουμε για 15΄-20΄, μέχρι να ροδίσει καλά. Μόλις τη βγάλουμε από το φούρνο πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα και τον υπόλοιπο βασιλικό.

## 16.4 Κατσαρόλας

### 16.4.1 Αγκινάρες αλα πολίτα (***)

4 μερίδες



χυμό από 1 λεμόνι

Ζεσταίνουμε το λάδι σε φαρδιά κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι.
Προσθέτουμε τον αρακά και τα καρότα και σοτάρουμε λίγο ακόμη. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τις αγκινάρες,τις πατάτες,τον άνηθο και ζεστό
νερό τόσο ώστε ίσα ίσα να σκεπάσει τα υλικά. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά μας.
Προς το τέλος προσθέτουμε αλάτι,πιπέρι και το χυμό από το λεμόνι.
Το φαγητό μας πρέπει να έχει ζουμί,σε διαφορετική περίπτωση
πριν ολοκληρώσουμε το μαγείρεμα προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό.

### 16.4.2 Πατάτες γιαχνί μοναστηριακές (***)

4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ
1 κιλό πατάτες



μεγάλα κομμάτια. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και κόβουμε τα σκόρδα σε φετούλες.
Βάζουμε σε χαμηλή, φαρδιά κατσαρόλα (ταβά) το λάδι και τα κρεμμύδια-σκόρδο και τα σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να ροδίσουν ελαφρώς.
Βάζουμε μέσα στον ταβά τις πατάτες και ανακατεύουμε 2-3 φορές όλα μαζί.
Προσθέτουμε τόσο νερό ώστε να σκεπαστούν οι πατάτες και ρίχνουμε τη δάφνη,το πιπέρι,το αλάτι δυναμώνοντας τη φωτιά.
Ύστερα από 30 λεπτά προσθέτουμε τα υπόλοιπα μπαχαρικά και τον πελτέ αραιωμένο σε ένα ποτήρι νερό. Ανακατεύουμε καλά και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μισό.
Έπειτα από 15 λεπτά, χαμηλώνουμε ακόμα περισσότερο τη φωτιά και κουνάμε τον ταβά. Δεν ανακατεύουμε με κουτάλα,για να μη λειώσουν οι πατάτες.Ύστερα από 15 λεπτά είναι έτοιμο.

### 16.4.3 Σουτζουκάκια (****)

3-4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ
Για τα σουτζουκάκια

500-600 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
3 φέτες ψωμί χωριάτικο μουσκεμένες στο παρακάτω κρασί
¼ κούπας κρασί



1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
1 κ. γ. κύμινο
1-2 κ. σ. ελαιόλαδο
1-2 κ. σ. ξύδι
αλάτι
πιπέρι
Για τη σάλτσα
400 γρ. ντομάτες
1 κρεμμύδι
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
1 κ. γ. ζάχαρη
αλατοπίπερο
2-3 κ. σ. ελαιόλαδο

Μουσκεύουμε το ψωμί στο κρασί.
Το στύβουμε και το προσθέτουμε στον κιμά, μαζί με τα υπόλοιπα υλικά.
Αφήνουμε το μίγμα του κιμά για μία ώρα στο ψυγείο.
Στη συνέχεια έχουμε τις εξής επιλογές:
Μπορούμε να αλευρώσουμε και να τηγανίσουμε τα σουτζουκάκια. Μπορούμε επίσης εναλλακτικά να τα ψήσουμε σκέτα στο γκριλ πρώτα, ή μαζί με τη σάλτσα τους.
Τέλος, μπορούμε να μην κάνουμε τίποτα από τα δύο και τα προσθέτουμε στη σάλτσα (μοιάζουν περισσότερο βραστά, αλλά είναι νόστιμο και πιο υγιεινά από τηγανιτά ) .
Φτιάχνουμε τη σάλτσα.
Σωτάρουμε στο λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο, προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και βράζουμε για 15 λεπτά με ανάλογο νερό.
Στην περίπτωση που θελήσουμε να τα βάλουμε στη σάλτσα, πλάθουμε μακρόστενα σουτζουκάκια, τα προσθέτουμε στη σάλτσα και βράζουμε (ή ψήνουμε) για ακόμα 20 λεπτά.
Αν τα τηγανίσουμε/ψήσουμε, τα προσθέτουμε στη σάλτσα αφού ετοιμαστεί και τα βράζουμε μαζί για λίγα λεπτά.
Στις παραπάνω φωτό πορείτε να δείτε την εμφάνιση που έχουν ανάλογα με ποιο τρόπο ια τα φτιάξουμε.
Σερβίρετέ τα με πουρέ, πατάτες τηγανητές ή ζυμαρικά.

### 16.4.4 Κοκκινιστό Μοσχάρι (****)

5 μερίδες

ΥΛΙΚΑ
1 κιλό μοσχάρι σε μερίδες



ο

το

και τα στραγγίζουμε.
Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζουμε το μοσχάρι να βράσει μέχρι να μαλακώσει.
Σε ρηχή και πλατιά κατσαρόλα βάζουμε ένα ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο και ρίχνουμε το κρεμμύδι, το καρότο και τον μαϊντανό να αχνιστούν για 5 λεπτά.
Προσθέτουμε την πάστα ντομάτας το ψιλοκομμένο ντοματάκι, αλάτι, πιπέρι, μία πρέζα ζάχαρη, ένα δαφνόφυλλο, 6 μπιλάκια μπαχάρι και 1/4 κουταλάκι του γλυκού σπόρους γλυκάνισου.
Προσθέτουμε στην κατσαρόλα ένα ποτήρι από το ζωμό που βράσαμε το κρέας μαζί με τα κομμάτια του κρέατος και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 20 λεπτά.
Αφού βράσουν, βγάζουμε τα κομμάτια του κρέατος και με τον πολτοποιητή, πολτοποιούμε τη σάλτσα, για να αποκτήσει βελούδινη υφή. Αν δεν έχουμε πολτοποιητή μπορούμε να χτυπήσουμε τη σάλτσα μας για 1 λεπτό στο μπλέντερ.
Λιώνουμε 2 κουταλιές βούτυρο και λαδώνουμε με αυτό τα μακαρόνια.
Σερβίρουμε τα μακαρόνια με το κρέας και από πάνω τη σάλτσα μας. Πασπαλίζουμε με κεφαλογραβιέρα.

16.4.5 Μυδοπίλαφο (**)

4 μερίδες



Πλένουμε καλά τα μύδια κάτω από τρεχούμενο νερό και τα τρίβουμε με μια βούρτσα για να φύγει το «γενάκι» τους. Σε βαθιά κατσαρόλα σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε τα μύδια, τα μπαχαρικά, τη δάφνη και σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ προσθέτουμε τα μυρωδικά, το ρύζι, 500-600 ml νερό και αλάτι και σιγοβράζουμε σε όσο το δυνατόν χαμηλότερη φωτιά, με σκεπασμένη την κατσαρόλα, έως ότου το φαγητό πιει όλα τα υγρά του. Πετάμε όσα μύδια δεν έχουν ανοίξει, πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

### 16.4.6 Ψαρονέφρι σε κρούστα με σάλτσα βατόμουρο (****)

2 μέριδες

ΥΛΙΚΑ
1 χοιρινό ψαρονέφρι
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
⅓ φλιτζ. ξύδι από λευκό κρασί
1 φλιτζ. ζωμό λαχανικών
2 κ.σ. βούτυρο φρέσκο
⅓ φλιτζ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
½ φλιτζ. γλυκό βατόμουρο (ή μαρμελάδα)

Με κοφτερό μαχαίρι καθαρίζουμε το ψαρονέφρι από τις ίνες, τις μεμβράνες και τυχόν λίπος.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190 °C.
Αλατίζουμε και πασπαλίζουμε με πιπέρι το ψαρονέφρι. Το πιέζουμε να κάνει μια ελαφριά κρούστα με το πιπέρι.
Σε τηγάνι θωρακίζουμε το κρέας. Το σοτάρουμε δηλαδή σε δυνατή φωτιά με λίγο ελαιόλαδο ώστε να πάρει χρώμα από όλες τις πλευρές.
Βάζουμε το τηγάνι στο φούρνο και ψήνουμε για 20 λεπτά με 25 λεπτά.
Βγάζουμε από το τηγάνι το ψαρονέφρι και το κρατάμε σε πιατέλα. Στο ίδιο τηγάνι βάζουμε το σκόρδο και το ξύδι και τα ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά.
Προσθέτουμε το γλυκό βατόμουρο και τον ζωμό και ανακατεύουμε. Αν το κρέας μας έχει βγάλει χυμούς στην πιατέλα, τους προσθέτουμε στο τηγάνι.
Αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει μέχρι να μείνει ο μισός ζωμός. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.
Κόβουμε το ψαρονέφρι σε φέτες και το περιχύνουμε με την σάλτσα βατόμουρο.



4 ντομάτες(ή πιπεριές ή φλάσκες μελιτζάνες)
1 φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας
1 κρεμμύδι
50 γρ. μοσχαρίσιο κιμά ( προαιρετικά )
2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένος
¼ κ.γ. αλάτι
πιπέρι
1/3 φλιτζάνι νερό
1 κ.σ. ελαιόλαδο
κουκουνάρι, σταφίδες (προεραιτικά)

Ξεπλένουμε το ρύζι με κρύο νερό.
Κόβουμε την κορυφή από κάθε ντομάτα. Σκάβουμε το εσωτερικό τους και το βάζουμε σε ένα μπολ. Τοποθετούμε τις άδειες ντομάτες σε ένα μικρό ταψί. Προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας στο μπολ με το εωτερικό της κάθε ντομάτας και ανακατεύουμε. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο ελαιόλαδο, μέχρι να γίνει διάφανο και μαλακό. Ρίχνουμε μέσα το μοσχαρίσιο κιμά και μαγειρεύουμε. Προσθέτουμε το μισό του μίγματος της ντομάτας, το μαϊντανό, το ρύζι, το αλάτι και το πιπέρι και το νερό και αφήνουμε τα υλικά να σιγοβράσουν στην κατσαρόλα μέχρι το ρύζι να είναι σχεδόν έτοιμο.
Γεμίζουμε με το μίγμα ρυζιού κάθε ντομάτα. Βάζουμε από πάνω σαν καπελάκι την κορυφή που είχαμε αφαιρέσει στην αρχή. Περιχύνουμε το υπόλοιπο μίγμα ντομάτας πάνω από τις ντομάτες. Προσθέτουμε λίγο φρέσκο ελαιόλαδο. Ψήνουμε στους 170° για 1 ώρα.

### 16.5.2 Μελιτζάνες Ιμάμ (***)

ΥΛΙΚΑ
7-8 μελιτζάνες τσακώνικες
1 κιλό κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
3 ώριμες ντομάτες
½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
λάδι
αλάτι, πιπέρι
λίγη ζάχαρη

Πλένουμε και καθαρίζουμε περιμετρικά τις μελιτζάνες χωρίς να αφαιρέσουμε όλη την πέτσα τους, βάζουμε σε ένα τηγάνι το λάδι να κάψει και τηγανίζουμε ολόκληρες τις μελιτζάνες μέχρι να ροδίζουν από όλες τις πλευρές, τις βγάζουμε από το τηγάνι και ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα τα τηγανίζουμε μέχρι να μαλακώσουν,

σβήνουμε με τις ντομάτες, προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και την ζάχαρη, τα αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά περίπου, μέχρι να πιουν τα υγρά τους, βάζουμε τις μελιτζάνες σε ένα ταψί, τις ανοίγουμε με ένα κουτάλι για να δημιουργήσουμε μια φώλια, και βάζουμε μέσα τα κρεμμύδια.
Ψήνουμε το φαγητό στους 180C μέχρι να ροδίσουν και μαλακώσουν η μελιτζάνα και τα κρεμμύδια.

## 16.6 ΓΛΥΚΑ

### 16.6.1 Μπουγάτσα (***)

Για 4 άτομα



ζαχαρη αχνη
κανελλα

Πρώτα ετοιμάστε την κρέμα, γιατί θα πρέπει να είναι κρύα όταν την χρησιμοποιήσετε. Ρίξτε ενα φλυτζάνι γάλα σε ενα σκεύος και διαλυύστε μέσα το corn

flour. Χτυπήστε τους κρόκους των αυγών μέσα σε ενα σκεύος. Βάλτε το υπόλοιπο γάλα σε ενα κατσαρολακι και βάλτε το σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε την ζάχαρη, την βανίλια και το διαλυμένο corn flour, ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις αρχίσει να δένει η κρέμα, κατεβάστε το απο την φωτιά και προσθέστε σιγά σιγά τους κρόκους, ανακατεύοντας συνεχώς. Ξαναβάλτε το στη φωτιά και συνεχίστε να ανακατεύετε την κρέμα μέχρι να δέσει καλά. Κατεβάστε την από τη φωτιά και αφήστε την να κρυώσει. Για να μην δημιουργηθεί κρούστα στην επιφάνεια της, μόλις χλιαρίνει, καλύψτε την με διάφανη μεμβράνη. Ετοιμάστε το φύλλο της σφολιάτας σύμφωνα με τη συναγή στη σελίδα 4. Βέβαια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και έτοιμη σφολιάτα. Ανοίξτε το φύλλο της σφολιάτας σε ενα τετράγωνο περίπου 60x60cm. Βάλτε στο κέντρο του φύλλου την κρέμα και διπλώστε το φύλλο απο επάνω, σαν φάκελο, σχηματίζοντας ενα κομμάτι 35x35cm περίπου. Μεταφέρετε την μπουγάτσα με προσοχή, και τοποθετήστε την επανω σε ενα ταψί, βουτυρωμεένο ή καλυμμένο με αντικολλητικό χαρτί φούρνου, αναποδογυρίζοντας τη, ώστε να έρθει η λεία πλευρά απο επάνω. Αλείψτε την επιφάνεια με λίγο βούτυρο και ψεκάστε την με λίγο νερό. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 250°C. Μόλις βάλετε μέσα την μπουγάτσα, κατεβάστε την θερμοκρασία στους 230°C. Μετά απο 15 λεπτά, κατεβάστε πάλι την θερμοκρασία στους 200°C και αφήστε την να ψηθεί μέχρι να ροδίσει (20 λεπτά περίπου). Βγάλτε την απο τον φούρνο και αφήστε την 10-15 λεπτά να κρυώσει.. Πασπαλίστε την επιφάνεια της με άφθονη ζάχαρη άχνη και λίγο κανέλλα. Σερβίρετέ την κατα προτίμηση ζεστή.

### 16.6.2 Γαλακτομπουρεκο (****)

ΥΛΙΚΑ
1/2 κιλό φύλλο κρούστας



το άλειμμα των φύλλων.

Βάζουμε ολα τα υλικά για το σιρόπι σε μια κατσαρόλα. Βράζουμε για 4 λεπτά το σιρόπι μας (από την ώρα που αρχίσει ο βρασμός τα 4 λεπτά) και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά αφήνοντας το σιρόπι μας να κρυώσει.
Παίρνουμε το ταψί μας και το βουτυρώνουμε καλά τον πάτο με ένα πινέλο κουζίνας του και τα πλαϊνά του. Αρχίζουμε να στρώνουμε 5 μόλις φύλλα στο ταψί μας τα οποία τα βουτυρώνουμε πολύ καλά και στα πλάγια των φύλλων.

Ξεκινάμε τώρα να φτιάξουμε την κρέμα μας. Σε κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος το σιμιγδάλι, τη ζάχαρη, τις βανίλιες, το ξύσμα απο το λεμόνι και ανοίγοντας το μάτι της κουζίνας στο χαμηλό τα ανακατεύουμε καλά.
Παίρνουμε τα αβγά και χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια.
Χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ να γίνουν καλή μαρέγκα
Σε ένα μπολ χωριστά χτυπάμε τους κρόκους με σύρμα. Ενώνουμε με απαλές κινήσεις την μαρέγκα με τους κρόκους μέσα στο μπολ (απαλά να μην μας κόψει η μαρέγκα). Αδειάζουμε το μίγμα από το μπολ στην κατσαρόλα σιγά σιγά ανακατεύοντας το με μια ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε 3 κουταλιές της σούπας φρέσκο βούτυρο ανακατεύοντας συνέχεια κυκλικά και προς το κέντρο τις κατσαρόλας μέχρι να ενωθούν τα υλικά και να αρχίζει να πήζει η κρέμα μας να γίνει παχύρευστη, βελούδινη, αφράτη και αποσύρουμε από την φωτιά την κατσαρόλα μας. Παίρνουμε την κρέμα μας και την αδειάζουμε στο ταψί μας που έχουμε στρώσει τα πρώτα φύλλα μας. Στρώνουμε την κρέμα. Απλώνουμε τα υπόλοιπα φύλλα ένα ένα πολύ καλά βουτυρωμένα. Μαζεύουμε όλα τα πλαϊνά των πάνω φύλλων και τα διπλώνουμε από κάτω, στον πάτο. Χωρίζουμε χαράζοντας επιφανιακά το φύλλο σε κομμάτια το γαλακτομπούρεκο. Περιχύνουμε με μπόλικο βούτυρο την επιφάνεια και μετά ραντίζουμε επίσης με μπόλικο νερό μην το φοβάστε. Ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο 180 βαθμών 1 ώρα να ροδίσει καλά. Μόλις βγει το γλυκό μας από το φούρνο και είναι καυτό παίρνουμε το σιρόπι μας που έχει κρυώσει και με ένα κουτάλι της σούπας αρχίζουμε να το ρίχνουμε σιγά σιγά επάνω στα φύλλα. Σημαντικό να βραχούν καλά τα φύλλα μας με το σιρόπι. Αφήνουμε να κρυώσει τελείως το γλυκό μας και φυσικά να πιει και το σιρόπι του (προσοχή δεν το σκεπάζουμε γιατί θα μας χαλάσει απο τους ατμούς θα κόψει νερό).

### 16.6.3 Γλειφιτζουρια (******)

Υλικά



ρό τη γλυκόζη και το χρώμα και τα
ε να βράσουν, μέχρι το μείγμα να
αμέλας. Εναλλακτικά, παίρνουμε μια
α ποτήρι με κρύο νερό. Αν η καραμέλα
ίναι έτοιμη. Τη βγάζουμε από τη φωτιά και την αφήνουμε για 1' περίπου. Στον πάγκο μας απλώνουμε λαδόκολλα. Παίρνουμε μια κουταλιά καραμέλας και την αφήνουμε στη λαδόκολλα. Βλέπουμε ότι όπως απλώνεται παίρνει στρογγυλό σχήμα. Το μέγεθος θα εξαρτηθεί ανάλογα με την ποσότητα που θα ρίξουμε. Αμέσως πιέζουμε στο κέντρο το ξύλινο καλαμάκι. Αφήνουμε τα γλειφιτζούρια να κρυώσουν τελείως και τα αποκολλάμε από το λαδόχαρτο με τη βοήθεια μαχαιριού.

16.6.4 Soft cookies (****)



σπου να αφρατέψει και προσθέστε το

ύοντας, αφήνοντας τελευταίο το

άουντερ.
Βάλτε κουταλιές ζύμης σε βουτυρωμένο ταψί, με κάποια απόσταση μεταξύ τους.
Μπορείτε να σκεπάσετε τις κουταλιές με μια μεμβράνη τροφίμων και να τους δώσετε καλύτερο σχήμα με το χέρι.
Η μεμβράνη θα πρέπει βέβαια να αφαιρεθεί πριν το ψήσιμο.
Ψηστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στου 190 °C για 20' ή μέχρι να ροδίσουν.

16.6.5 Κουλουράκια νηστίσιμα (***)





μοιόμορφη μαλακή ζύμη. Πλάστε

ούρνο στους 180C μέχρι να

¾ kg αλεύρι
1 κ.σ. μαγιά μπύρας
χλιαρό νερό
1 κοφτό κουταλάκι αλάτι
λάδι
2 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη
1 φλιτζάνι μέλι
1 φλιτζάνι νερό
κανέλλα (προεραιτικά)

Κοσκινίζουμε το αλεύρι. Το ανακατεύουμε με το αλάτι και το βάζουμε σε μια λεκάνη. Κάνουμε μια γουβίτσα και ρίχνουμε τη μαγιά λιωμένη σε ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό. Ανακατεύουμε ελαφρά και ρίχνουμε λίγο λίγο το νερό ώστε να γλινει λενας χυλός (όχι πυχτός, όχι αραιός). Τον χτυπάμε με το χέρι ή με ξύλινο κουτάλι και τοποθετούμε τη λεκάνη σε ζεστό μέρος να διπλασιαστεί σε όγκο. Όταν σχηματίσει φούσκες είναι έτοιμη.
Βάζουμε σε βαθιά κατσαρόλα μπόλικο λάδι να κάψει. Σχηματίζουμε λουκουμάδες και τους ρίχνουμε στο λάδι. Αφού φουσκλωσουν και γίνουν χρυσόξανθοι τους βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τους αφήνουμε να στραγγιίξουν.
Βάζουμε τη ζάχαρη, το μέλι και το νερό να γίνουν σιρόπι και σερβίρουμε.



Βάζουμε το βούτυρο στο μίξερ και το χτυπάμε μέχρι να ασπρίσει. Προσθέτουμε τους κρόκους των αυγών χωρίς να σταματήσουμε να το χτυπάμε. Ρίχνουμε το ούζο-μαστίχα και τη ζάχαρη και στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ ζυμώνουμε καλά για 15’ περίπου. Κατόπιν τους πλάθουμε και τους μπήγουμε ένα γαρύφαλο. Τους ψήνουμε 20’ μέχρι να ροδίσουν. Ραντίζουμε με ροδόνερο και τους τυλίγουμε με άφθονη ζάχαρη άχνη.



½ κ.γ. σόδα
½ φλιτζάνι τσαγιού χυμός πορτοκάλι
1 φλιτζάνι ελληνικού καφέ κονιάκ 56
1 φλιτζάνι τσαγιού αλεσμένα καρύδια (κρατάμε λίγα για το γαρνίρισμα)
1 πορτοκάλι (ξύσμα)
Για το σιρόπι:
1 φλ. τσαγιού ζάχαρη
1 φλ. τσαγιού μέλι θυμαρίσιο
1 φλ. τσαγιού νερό
ξύλο κανέλας
φλούδα λεμονιού

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ σε μπολ. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά. Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη και χτυπάμε με σύρμα ή με το χέρι, να λιώσει η ζάχαρη. Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό πορτοκαλιού και τη ρίχνουμε στο λάδι. Προσθέτουμε το κονιάκ, το ξύσμα και το αλεσμένο καρύδι. Σιγά σιγά προσθέτουμε τα κοσκινισμένα υλικά. Αρχίζουμε και ζυμώνουμε με το χέρι. Ίσως χρειαστεί λίγο παραπάνω αλεύρι. Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακή, εύπλαστη και αρκετά λαδερή. Πλάθουμε μελομακάρονα και τα αραδιάζουμε, με απόσταση μεταξύ τους, σε λαμαρίνες. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο για περίπου 25΄ στους 180C, να ροδίσουν. Τα αφήνουμε να κρυώσουν καλά. Φτιάχνουμε το σιρόπι βράζοντας όλα τα υλικά σε μέτρια φωτιά για 8΄-10΄. Το αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά και λίγα λίγα ρίχνουμε και σιροπιάζουμε τα κρύα μελομακάρονα. Τα αραδιάζουμε σε πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με τριμμένο καρύδι.

16.6.9 Μπακλαβας(***)



*Για το σιροπι:*

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα ή τηγάνι και ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Δεν βράζουμε πριν διαλυθεί η ζάχαρη.
Αφού διαλυθεί αφήνουμε το μίγμα να βράσει για 10 λεπτά και στη συνέχεια, κατεβάζουμε το τηγάνι από το μάτι και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει.

*Για τη γέμιση:*

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160 βαθμούς C.
Ξετυλίγουμε τα φύλλα κρούστας και τα απλώνουμε σε μια ελαφρώς υγρή πετσέτα τσαγιού. Καλύπτουμε από πάνω με άλλη μία ελαφρώς υγρή πετσέτα μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε. Χρησιμοποιώντας ένα βουτυρωμένο ταψί, που είναι περίπου το ίδιο μέγεθος με τα φύλλα κρούστας, τοποθετούμε ένα φύλλο κρούστας στο εσωτερικό και το αλείφουμε όλο με λιωμένο βούτυρο. Συνεχίζουμε τοποθετώντας περίπου τα μισά από τα φύλλα το ένα πάνω από το άλλο, βουτυρώνοντας κάθε φύλλο (χρησιμοποιούμε 6 στρώσεις). Ανακατεύουμε τα καρύδια με τη ζάχαρη και τα μπαχαρικά και απλώνουμε στη συνέχεια το μισό μίγμα πάνω από τη βουτυρωμένη στοίβα φύλλων. Καλύπτουμε με 2 στρώσεις βουτυρωμένων φύλλων και απλώνουμε το υπόλοιπο μίγμα από πάνω. Καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα κρούστας (θα χρησιμοποιήσουμε άλλα 6), βουτυρώνοντας κάθε φύλλο. Δεν ξεχνάμε να βουτυρώσουμε και το τελευταίο φύλλο. Χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι, κόβουμε σε σχήμα ρόμβου όλη την επιφάνεια. Πασπαλίζουμε με λίγο νερό από πάνω για να κρατήσει τη ζύμη επίπεδη κατά το ψήσιμο. Ψήνουμε στο μεσαίο ράφι του φούρνου για 60 λεπτά. Αν η κορυφή πάρει χρώμα πολύ γρήγορα καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο τα τελευταία 30 λεπτά, αλλά δεν μειώνουμε το χρόνο ψησίματος. Με
τακλαβά, μόλις βγει από το
ιν το σερβίρισμα.



1 λίτρο γάλα
1 φλυτζάνι ζάχαρη
6 αυγά
2 βανίλιες
Για την καραμέλα:
1 φλυτζάνι ζάχαρη
1/4 της φλυτζάνας νερό
1 κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμόνι

Σε τηγάνι αντικολλητικό φτιάχνουμε την καραμέλα βάζοντας όλα τα υλικά της να βράσουν όσο για να πάρει ένα χρυσόξανθο χρώμα. Αφού γίνει η καραμέλα την βάζουμε σε μικρή μακρόστενη φόρμα και προσεκτικά γυρίζουμε την φόρμα από όλες τις μεριές ώστε η καραμέλα να πάει παντού.
Χτυπάμε στο μίξερ τ' αυγά με τη ζάχαρη και προσθέτουμε το γάλα καυτό και τις βανίλιες. Ρίχνουμε το μίγμα στην φόρμα, την τοποθετούμε μέσα σε μεγαλύτερο ταψί στο οποίο έχουμε βάλει τουλάχιστον 3 δάχτυλα νερό και την ψήνουμε σε μπέν μαρί για 1 ώρα στους 180 βαθμούς (προσέχουμε να μην μείνει το ταψί χωρίς νερό).
Αφού ψηθεί την αφήνουμε σε θερμοκρασία περιβάλλοντος μέχρι να κρυώσει και μετά την βάζουμε στο ψυγείο για μία νύχτα και μετά την ξεφορμάρουμε.

16.6.11 Donuts (****)

12 κομμάτια

ΥΛΙΚΑ



Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ, μαζί με τη ζάχαρη, το αλάτι και τη μαγιά. Ανακατεύουμε ελαφρώς με έναν αυγοδάρτη και προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Χτυπάμε το μείγμα με τον γάντζο (το εργαλείο για σκληρά ζυμάρια), σε χαμηλή ταχύτητα. Εναλλακτικά, ζυμώνουμε με τα χέρια. Σταματάμε το ζύμωμα μόλις γίνει μια ελαστική ζύμη, την οποία μαζεύουμε σε μπάλα. Τη βάζουμε σε ένα καθαρό μπόλ, σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε σε ζεστό περιβάλλον (δίπλα σε καλοριφέρ ή ελαφρώς ζεστό φούρνο ή σε ηλιόλουστο σημείο). Όταν η ζύμη διπλασιαστεί σε όγκο (μετά από περίπου 30'), τη ζυμώνουμε λίγο με το χέρι και τη χωρίζουμε σε 12 κομμάτια. Τα πλάθουμε με την παλάμη μας, με κυκλικές κινήσεις, σε μπάλες. Αλευρώνουμε ένα ταψι, αραδιάζουμε τα donut και τα αφήνουμε για 20' να φουσκώσουν.
Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε λάδι, περίπου 2cm ύψος και μόλις κάψει, τηγανίζουμε λίγα λίγα τα donut και από τις δύο πλευρές, μέχρι να χρυσίσουν. Έχουμε φροντίσει να έχουμε δίπλα μας ένα μπόλ με ζάχαρη άχνη και μόλις βγάζουμε μια δόση donut, τα βάζουμε αμέσως στο μπόλ και τα γυρνάμε, ώστε να κολλήσει η ζάχαρη και από τις

δυο πλευρές. Τα τινάζουμε ελαφρώς και τα αφήνουμε να κρυώσουν σε ένα πιάτο.

### 16.6.12 Σοκολατένιο κέικ με άρωμα λεμόνι (****)

Για 12 μερίδες

ΥΛΙΚΑ




Κύρια από 2 λεμόνια ακέρωτα
*Για την επικάλυψη:*
250 γρ σοκολάτα κουβερτούρα 52%-55% κακαο τεμαχισμένη σε μικρά κομμάτια
240 γρ κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180C. Χτυπάμε σε ένα μεγάλο μπόλ, με τον αυγοδάρτη, το γιαούρτι, το νερό το λάδι, τη ζάχαρη, τα αυγά, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και το αλάτι, εως ότου ανακατευτούν καλά τα υλικά. Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι, το κακάο, το μοσχοκάρυδο, το πιπέρι και το ξίσμα λεμονιού συνεχίζοντας το ανακάτεμα απαλά με μια σπάτουλα, μέχρι να προκύψει ένα ενιάιο μείγμα. Καλύπτουμε με λαδόκολα τον πυθμένα και τα τοιχώματα ενός ταψιού, και γεμίζουμε με το μείγμα. Ψήνουμε το κέικ για περίπου 45 λεπτα. Ελέγχουμε αν είναι έτοιμο βυθίζοντας τη λάμα ενός μαχαιριού στο κέντρο του- θα πρεπει να βγει καθαρή χωρις υπολείμματα- , το βγάζουμε από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει για 10' μέσα στο ταψί. Το ξεφορμάρουμε πάνω σε σχάρα, όπου και το αφήνουμε για να κρυώσει εντελώς τουλάχιστον μία ώρα.
*Επικάλυψη:* βάζουμε την τεμαχισμένη κουβερτούρα σε ένα μπόλ. Ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά την κρέμα γάλακτος και προτού βράσει περιχύνουμε την κουβερτούρα. Ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να λιώσει εντελώς η κουβερτούρα και το μείγμα να γίνει λείο. Το αφήνουμε να κρυώσει για τουλάχιστον μία ώρα. Καλύπτουμε με μια σπάτουλη όλη την επιφάνεια του κρύου κέικ και σερβίρουμε.

### 16.6.13 Μυζηθρόπιτα γλυκιά (***)

ΥΛΙΚΑ
*Για τη γέμιση:*
3 ποτήρια ανάλατη μυζήθρα
8 αυγά

3 φλυτζ. τσαγιού μέλι
1 φλυτζ. τσαγιού ζάχαρη
3 κουτ. σούπας κανέλα σε σκόνη
2 φλυτζάνια καρυδόψιχα κοπανισμένη
2 κουτ. σούπας αλεύρι
*Για τη ζύμη των φύλλων:*
3 φλυτζ. τσαγιού αλεύρι
2 κουτ. σούπας λυωμένο βούτυρο γάλακτος
λίγο αλάτι
1 κουτ. γλυκού σόδα σκόνη

*Για τη ζύμη:*
Ζυμώνετε το αλεύρι με λίγο νερό, προσθέτετε το βούτυρο, λίγο αλάτι και τη σόδα και δουλεύετε καλά μέχρι να γίνει μια σφιχτή ζύμη. Την αφήνετε στην άκρη να περιμένει.
*Για τη γέμιση:*
Παίρνετε μια μικρή λεκάνη, βάζετε μέσα τη μυζήθρα και τη ζάχαρη και δουλεύετε τα δύο υλικά πολύ καλά μέχρι να λυώσουν τελείως.
Προσθέτετε το μέλι, τις 2 κουτ. σούπας αλεύρι, τα αυγά - δεν τα βάζετε χτυπημένα, απλά τα σπάτε μέσα στη λεκάνη ένα ένα - και τη μισή ποσότητα κανέλας και δουλεύετε το μείγμα πολύ πολύ καλά, μέχρι να ενσωματωθούν πλήρως όλα τα υλικά.
Παίρνετε ένα τετράγωνο ταψί, το βουτυρώνετε ελαφρά και αρχίζετε να ανοίγετε τη ζύμη σε φύλλα - με τον πλάστη. Βάζετε το πρώτο φύλλο στον πάτο του ταψιού και από πάνω, απλώνετε λίγο από το μείγμα της γέμισης. Πασπαλίζετε με λίγα από τα καρύδια.
Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία όσες φορές χρειαστεί (φύλλο- γέμιση-καρύδια κ.λ.π), μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά.
Ψήνετε την πίτα σε μέτριο φούρνο και, μόλις δείτε πως είναι έτοιμη (βυθίζετε στο γλυκό ένα μαχαίρι: αν βγει στεγνό, η πίτα είναι έτοιμη), τη βγάζετε από το φούρνο και την πασπαλίζετε με την υπόλοιπη κανέλα.

Για τη ζύμη:
Ζυμώνετε το αλεύρι με λίγο νερό, προσθέτετε το βούτυρο, λίγο αλάτι και τη σόδα και δουλεύετε καλά μέχρι να γίνει μια σφιχτή ζύμη. Την αφήνετε στην άκρη να περιμένει.
Για τη γέμιση:
Παίρνετε μια μικρή λεκάνη, βάζετε μέσα τη μυζήθρα και τη ζάχαρη και δουλεύετε τα δύο υλικά πολύ καλά μέχρι να λυώσουν τελείως.
Προσθέτετε το μέλι, τις 2 κουτ. σούπας αλεύρι, τα αυγά - δεν τα βάζετε χτυπημένα, απλά τα σπάτε μέσα στη λεκάνη ένα ένα - και τη μισή ποσότητα κανέλας και δουλεύετε το μείγμα πολύ πολύ καλά, μέχρι να ενσωματωθούν πλήρως όλα τα υλικά.
Παίρνετε ένα τετράγωνο ταψί, το βουτυρώνετε ελαφρά και αρχίζετε να ανοίγετε τη ζύμη σε φύλλα - με τον πλάστη. Βάζετε το πρώτο φύλλο στον πάτο του ταψιού και από πάνω, απλώνετε λίγο από το μείγμα της γέμισης. Πασπαλίζετε με λίγα από τα καρύδια.
Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία όσες φορές χρειαστεί (φύλλο- γέμιση-καρύδια κ.λ.π), μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά.
Ψήνετε την πίτα σε μέτριο φούρνο και, μόλις δείτε πως είναι έτοιμη (βυθίζετε στο γλυκό ένα μαχαίρι: αν βγει στεγνό, η πίτα είναι έτοιμη), τη βγάζετε από το φούρνο και την πασπαλίζετε με την υπόλοιπη κανέλα.

# 17 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ


- www.anasa.com
- www.wikipedia.org
- www.lamiareport.gr
- www.ipse.gr/psyfood.html
- http://www.madata.gr/.
- www.dietmet.gr
- http://www.naro.gr/326/1833127/sunaisthimatiki-uperfagia.html
- http://www.greekmasa.gr/index.php?option=com_bridge&brid=106&ltemid=o&topic=1779.0
- http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=8891
- http://www.holistic-therapy-diet-beauty.gr/
- http://e-psychology.gr?eating-disorders
- http://www.ygeiaonline.gr/
- http://ikermis.com
- Εργασία Μάρθας Γκόλια, Νευρική Ανορεξία, Μουσικό Λύκειο Παλλήνης
- Εργασία Λήδας Βραχάτη, Νευρική Ανορεξία, Μουσικό Λύκειο Παλλήνης
- «Ψυχολογία της διατροφής», Καλλιόπη Εμμανουηλίδου, εκδόσεις Μεταίχμιο
- www.myrro.gr