

ΠΑΣΧΑ-ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

# Πασχαλινά εδέσματα για το γιορτινό τραπέζι

**Τ**ο Πάσχα είναι η γιορτή που εμείς οι Έλληνες ίσως αγαπάμε και απολαμβάνουμε περισσότερο, καθώς είναι συνυφασμένη με πλούσιο φαγητό και αλκοόλ. Αυτές τις ημέρες η παράδοση «επιβάλλει» δύο εκ διαμέτρου αντίθετες διατροφικές συμπεριφορές. Από τη μια, μία μακρά (40 ημερών) ή μικρότερη (μιας εβδομάδας) περίοδο νηστείας, όπου έχουμε πλήρη αποχή από τροφές ζωικής προέλευσης στην οποία η δίαιτα περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς και θαλασσινά, και από την άλλη ακολουθεί μία περίοδος «βομβαρδισμού» του οργανισμού μας από δύσπεπτες τροφές πλούσιες σε κορεσμένα ζωικά λίπη, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια και απλούς υδατάνθρακες.

## Μαγειρίτσα:

Η κλασική συνταγή περιλαμβάνει εντόσθια αρνιού και διάφορα χορταρικά. Σαν σούπα είναι εύπεπτη και αποτελεί κατάλληλο γεύμα για την ομαλή μετάβαση από τη νηστεία στην κρεατοφαγία. Φροντίστε να φάτε ήρεμα και αργά. Ένα πιάτο μαγειρίτσα ( 580 περίπου θερμίδες) σε συνδυασμό με μια φέτα ψωμί και μια πλούσια σαλάτα εποχής είναι αρκετά ούτος ώστε το βραδινό τραπέζι της Ανάστασης για να μην αποτελέσει σοκ για τον οργανισμό.

## Τσουρέκι:

Υπάρχει σε διάφορες εκδοχές, απλό,



με μαύρη ή λευκή σοκολάτα, με ξηρούς καρπούς κτλ. Όσο πιο απλό είναι το τσουρέκι, τόσο λιγότερες θερμίδες έχει. 1 φέτα τσουρέκι μαζί με ένα ποτήρι γάλα για πρωινό ή απογευματινό, μπορεί να ενταχθεί στη διατροφή μας, χωρίς να ξεφύγουμε θερμιδικά.

## Κουλουράκια Πασχαλινά:

Κάθε φορά που πέφτει το μάτι μας στην πατέλα με τα κουλουράκια, δεν τοιμπολογάμε και από ένα, καθώς



ένα μεγάλο περιέχει περίπου 200 θερμίδες. 1-2 κουλουράκια λοιπόν μπορούν κάλλιστα να συνδυαστούν με 1 ποτήρι γάλα και να αποτελέσουν έτσι ένα διαφορετικό πρωινό.

## Κόκκινα αυγά:

Κάθε αυγό, μέτριου μεγέθους μας δίνει περίπου 75-80 θερμίδες, ενώ ο κρόκος τους είναι πλούσιος σε χοληστερίνη. Αν υφίσταται συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνει με μέτρο.

## Σοκολατένια αβγά:

Λίγη σοκολάτα υγείας που περιέχει τουλάχιστον 70% κακάο μπορεί να ωφελήσει την υγεία μας. Τα κλασι-

κά σοκολατένια αβγά όμως σπάνια ανήκουν σ' αυτή την κατηγορία και γι αυτό η θέση τους στο διαιτολόγιο είναι όπως και όλων των άλλων γλυκών.

## Κρεατικά και εντόσθια:

Πρωταγωνιστικό ρόλο στο πασχαλινό τραπέζι κατέχει το κρέας: αρνί, κατσίκι, κοκορέτσι. Αυτά τα είδη κρεάτων είναι πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φώσφορο και σίδηρο, ταυτόχρονα όμως περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά και χοληστερίνη. Το κατσίκι αποτελεί πιο υγιεινή επιλογή σε σχέση με το αρνί, καθώς περιέχει λιγότερα λιπαρά.

