



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαιτολόγος



Τρίτη ηλικία & διατροφή

Διατροφικές συστάσεις γύρω από τα ΟΣΠΡΙΑ

Εδώ ανηκουν: Οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, η φάβα, τα ξερά κουκιά και οι ποικιλίες όλων των παραπάνω.

Καταναλώνετε τουλάχιστον 3 μερίδες οσπρίων την εβδομάδα, 1 μερίδα ισοδυναμεί με:

- 1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150-200 γραμμάρια οσπρί-ου ανάλογα με το είδος)

Παραδείγματα πιάτων με όσπρια και η αντιστοιχία τους σε μερίδες:

- 1 πιάτο φασολάδα = 2 μερίδες οσπρίων @ • 1 πιάτο ρεβιθόρυζο = 1 μερίδα οσπρίων

Χρήσιμες συμβουλές:

- Καταναλώνετε ποικιλία οσπρίων. Μην ξενάγετε ότι μπορείτε να τα καταναλώνετε ως κύριο γεύμα, αλλά και ως συνοδευτικό κύριου γεύματος ή ως σαλάτα, π.χ., φάβα, φασόλια μαυρομάτικα.
- Συνδυάστε τα όσπρια με δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι, π.χ., φακόρυζο.
- Αποφεύγετε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά το μούλιασμα των οσπρίων, γιατί χάνεται μέρος της περιεκτικότητάς τους σε ορισμένες βιταμίνες.
- Εάν νιώθετε «φούσκωμα» κατά την κατανάλωση των οσπρίων:
 - αφήστε τα να βράσουν αρκετά κατά το μαγείρεμα,
 - καταναλώστε μικρότερη ποσότητα και περισσότερες φορές μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα.



(Μη χάσετε τις επόμενες δημοσιεύσεις του «Κόσμου της Τρίτης Ηλικίας»:
Διατροφικές συστάσεις για άτομα της τρίτης ηλικίας γύρω από τα:
1 Αυγά,
2 Ψάρια και θαλασσινά,
3 Ξηροί καρποί,
4 Αλάτι,
5 Ζάχαρη &
6 Νερό.)

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Άρη, γεια σου.

Μπορώ να τρώω το βραδινό ως κυρίως γεύμα εφόσον το μεσημέρι έχω φάει λίγο; Σ' ευχαριστώ για το χρόνο σου.

Χριστίνα Ιωαννίδου, Liverpool

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Η αλήθεια είναι ότι το βραδινό γεύμα δεν συστίνεται να αποτελεί το κεντρικό γεύμα μέσα στην ημέρα, αλλά πολύ συχνά συναντάμε άτομα που αδυνατούν να φάνε το κυρίως γεύμα τους το μεσημέρι και αναγκαστικά το κυρίως γεύμα μετατίθεται για το βράδυ. Η δική μου σύσταση είναι, εφόσον το μεσημέρι είναι αδύνατον να φάμε το κυρίως φαγητό, να πραγματοποιείται υποχρεωτικά ένα καλό πρωινό γεύμα, δύο έως τρία ενδιάμεσα σνακ και το μεσημέρι να επιλέγουμε να καταναλώσουμε μία έτοιμη σαλάτα με κοτόπουλο, τόνο ή κάποια σαλάτα με όσπριο προκειμένου να ξεγελάμε τον οργανισμό και έτσι να γίνεται πιο σωστή πέψη και απορρόφηση του κυρίως γεύματος που θα πραγματοποιείται το βράδυ. Σε κάθε περίπτωση όμως, θα πρέπει να δίνεται πολλή προσοχή προκειμένου να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση θερμίδων το βράδυ!

(Στείλτε κι εσείς την δική σας ερώτηση)

Τουλουμπακια τα ελληνικά (Σούπερ συνταγή)

Έχουμε κάτιά μένε

Για τη ζύμη:

60 γρ. σιμιγδάλι ψιλό, 120 γρ. αλεύρι, 110 γρ. βούτυρο, 230 ml νερό, 4 αυγά μεσαία, ½ κ.γ. αλάτι, 1 κ.γ. ζάχαρη, 1 κ.γ. εκχύλιομα βανίλιας, λαδί για το τηγάνισμα

Για το σιρόπι:

600 γρ. ζάχαρη, 350 ml νερό, 2 κ.σ. μέλι, 1 κ.γ. χυμό λεμονιού, 1 στικ κανέλας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τα υλικά για το σιρόπι. Όταν πάρει μία βράση, αφαιρούμε από τη φωτιά και αφίνουμε να κρυώσει το σιρόπι.

Για τη ζύμη:

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι, το βούτυρο και την τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά.

Σε ένα μπολ προσθέτουμε το αλεύρι και το σιμιγδάλι.

Μόλις πάρει μία βράση και λιώσει το βούτυρο προσθέτουμε με μιας το αλεύρι και το σιμιγδάλι. Ανακατεύουμε συνεχώς με μία ξύλινη κουτάλα μέχρι να ξεκολλάει η ζύμη από τα τοιχώματα.

Αφίνουμε τη ζύμη να κρυώσει 6 με 7 λεπτά.

Κατόπιν προσθέτουμε το εκχύλιομα βανίλιας και ένα ένα τα αυγά ολόκληρα και ανακατεύουμε μέχρι να αφομοιωθούν στη ζύμη. Η ζύμη που θα προκύψει πρέπει να είναι λεία, σφιχτή και να μπν κολλάει.



Αφήνουμε στην άκρη τη ζύμη να κρυώσει και τη βάζουμε σε κορνέ. Χρησιμοποιούμε το μεγάλο στόμιο με τα δοντάκια.

Βάζουμε το λάδι σε ένα κατσαρόλακι να κάψει και μόλις κάψει χαμπλώνουμε λίγο τη φωτιά. Θέλουμε η θερμοκρασία λαδιού να είναι 180ο C αν έχουμε ένα θερμόμετρο.

Πιέζουμε το μείγμα μέσα από το κορνέ και βγάζουμε «κορδονάκια-μπαστουνάκια» μήκους 5 εκ. περίπου.

Κρατάμε το κορνέ με το αριστερό χέρι πάνω από το τηγάνι και με το δεξιό κόβουμε την άκρη της ζύμης με τη βοήθεια ενός μαχαίριού το οποίο βρέχουμε κάθε φορά για να μπν κολλάει η ζύμη πάνω του και να έχουν ωραίο σχήμα τα τουλουμπάκια μας.

Τηγανίζουμε μέρι να ροδίσουν σε μέτρια φωτιά. Βουτάμε τα τουλουμπάκια ζεστά στο κρύο σιρόπι. Τα αφήνουμε ανακατεύοντας απαλά για 1-2 λεπτά για να τραβήξουν σιρόπι, τα ακουμπάμε σε σχάρα για να στραγγίσουν τα πολλά σιρόπια και σερβίρουμε.