



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διαιτολόγος



Τρίτη ηλικία & διατροφή

Διατροφικές συστάσεις γύρω από τα ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά: Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη, ρύζι κ.ά.

Τα προϊόντα δημητριακών: Αλεύρι, ψωμί, απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ. Σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ. ζύμες, πίτες, ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες. Διάφορα δημητριακά π.χ., πλιγούρι, τραχανάς, δημητριακά πρωινού. Η πατάτα και ποικιλίες της.

Χρήσιμες συμβουλές:

- Για να επιλέξετε προϊόντα ολικής άλεσης διαβάστε τις επικέτες των συσκευασμένων προϊόντων. Θα πρέπει:

- Να αναγράφεται ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης.
- Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, δηλαδή πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε τις πατάτες πηγαντές.
- Φροντίστε να καταναλώνετε δημητριακά σε κάθε κύριο γεύμα.

Για παράδειγμα, επιλογές πρωινού:

2 παξιμάδια ολικής άλεσης με ανθότυρο (= 2 μερίδες δημητριακών) ή 4 φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές μεσημεριανού:

1 φλιτζάνι μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά (= 2 μερίδες δημητριακών) ή 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι με κοτόπουλο (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές βραδινού:

1 φλιτζάνι τραχανάς με τυρί (= 2 μερίδες δημητριακών) ή 1 φλιτζάνι ρύζι με γιαούρτι (= 2 μερίδες δημητριακών)

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Έχω παρατηρήσει τα light βραδινά γεύματα που προτείνετε σε άλλους, αλλά πιστεύω ότι εμένα θα με παχύνουν. Ποια είναι η επιλογή που έχω με τις πιο λίγες θερμίδες;

Tίva. Leichhardt

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Καλές εναλλακτικές για βραδινό χαμπλές σε θερμίδες είναι οι ακόλουθες:

- Γιαούρτι ή γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως με σιτάρι & βρόμη
- Smoothie με φρούτα, κανέλα, γάλα
- Τόνος σε λάδι στραγγιστός & σαλάτα επιλογής & 4-5 ελιές
- Αυγό βραστό & σαλάτα & τυρί & 4-5 ελιές
- Μανιτάρια με ψητά λαχανικά

(Στείλτε κι εσείς την δική σας ερώτηση)

(Μη χάστε τις επόμενες δημοσιεύσεις του «Κόσμου της Τρίτης Ηλικίας»: Διατροφικές συστάσεις για άτομα της τρίτης ηλικίας γύρω από τα:

- 1 Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα,
- 2 Οσπρια,
- 3 Κόκκινο και λευκό κρέας,
- 4 Ψάρια και θαλασσινά



Μοναστριακή συνταγή για κόλυβα

Υλικά:

1/2 κιλό σιτάρι με μακρόστενο καρπό και όχι αποφλοιωμένο | 1/4 κιλό φρυγανιά τριμμένη | 1/2 κιλό καρυδόψιχα χονδροκοπανισμένη | 1/4 κιλό αμυγδαλόψιχα χονδροκοπανισμένη | 1 ποτήρι ινδοκάρυδο | 1/4 κιλό σταφίδα ξανθιά | 100 γραμμάρια σταφίδα μαύρη | Σουσάμι | Ρόδι και μαϊδανό | Ξύσμα πορτοκαλιού



Για το στόλισμα:

Ασημένια κουφετάκια σε διάφορα σχέδια | Ζάχαρη ψιλή και όχι άχνη | 1 μυτερή οδοντογλυφίδα | 1 κόλλα χαρτί | 1 δίσκο | 1 λεκάνη βαθιά | 1 πετσέτα

Μέθοδος Εκτέλεσης

Έχουμε κάνει

Μυστικά επιτυχίας κολύβων - Εκτέλεσης:

Χρησιμοποιούμε πάντα αναποφλοίωτο σιτάρι διότι το αποφλοιωμένο έχει την ιδιότητα να ξυνίζει αμέσως και να πειράζει το στομάχι. Πλένουμε λοιπόν το σιτάρι αποβραδίς και το βάζουμε να μουλιάσει με κρύο νερό και λίγο αλάτι σε μια κατσαρόλα. Το πρώτι το ξεπλένουμε να φύγει η μαυρίλα του (η οποία ερεθίζει το έντερο) και το βράζουμε καλά για 40 λεπτά.

Σβίνουμε την φωτά και το σκεπάζουμε για 39 λεπτά για να απορροφήσει θερμοκρασία και να φουσκώσει μόνο του χωρίς να σκάσει. Το στραγγίζουμε καλά στο σουρωτήρι και φυλάμε σε μπωλ τον χυλό του

Το απλώνουμε σε πετσέτα και το αφίνουμε να στεγνώσει και όχι να ξεραθεί. Ξεπλένουμε τις σταφίδες και τις βουτάμε για 3 λεπτά σε ζεστό νερό για να μαλακώσουν. Τις σουρώνουμε και τις στεγνώνουμε σε πετσέτα. Στην συνέχεια αδειάζουμε το στεγνωμένο σιτάρι και τις στεγνωμένες σταφίδες σε βαθιά λεκάνη και προσθέτουμε ένα ένα τα υλικά μας εκτός από την φρυγανιά και την ζάχαρη.

Ανακατεύουμε με τις παλάμες το ινδοκάρυδο με το ξύσμα για να μη λασπώσει το ξύσμα και να απλωθεί ομοιόμορφα στο υλικό.

Ζάχαρη στην γέμιση του κόλυβου δεν βάζουμε. Στην συνέχεια παίρνουμε ένα δίσκο και στρώνουμε στη βάση του 1 λαδόκολλα, την οποία κόβουμε με το ψαλίδι στο σχήμα της βάσεως.

Απλώνουμε το υλικό έτσι ώστε να σχηματισθεί ένα βουνάλικι χωρίς να είναι μυτέρο και το συμπέζουμε προς τα κάτω με τις δύο παλάμες.

Με το κουτάλι της σουόπας αδειάζουμε προσκεκτικά λίγη - λίγη την φρυγανιά από την άκρη του δίσκου προς το κέντρο και την «πατικώνουμε» με την κόλλα το χαρτί.

Το ινδοκάρυδο το χρησιμοποιούμε για να απορροφά την

Τί συμβολίζουν τα περιεχόμενα εις τα κόλυβα των κεκοιμημένων:

- Ο σιτάρι:** Όπως ο κόκος του σιταριού πρέπει να πέσει στο χώμα και να σαπίσει για να βγει το φύτρο που θα κάνει το νέο φύτο το οποίο θα μας αποδώσει καρπό για την νέα σοδιά, έτσι και το σώμα του ανθρώπου πρέπει να πέσει στη γη για να αποσυντεθεί, για να αποδωθεί η ψυχή στην θέση εν τη βασιλεία των ουρανών.
- Ο μαϊντανός:** Σύμβολο της χλόης και της δροσιάς. «Εις τόπον χλοερόν, εις τόπο απαύσεως» εύχεται ο ιερεύς.
- Οι σταφίδες:** Δηλώνουν ότι μετά το θάνατο και την Ανάσταση του Χριστού ο θάνατος δεν θα είναι πια πικρός.
- Τα αμύγδαλα:** Συμβολίζουν τα «οστά τα γεγυνωμένα».
- Το ρόδι:** Συμβολίζει την επιστροφή του σώματος στη γην.
- Το σουσάμι:** Κοπανισμένο εις ευωδίαν πνευματικήν της απερχόμενης ψυχής.
- Η τριμμένη φρυγανιά ή το καρβουδισμένο αλεύρι:** Το ελαφρύ χώμα που θα σκεπάσει το νεκρό.
- Η ζάχαρη (και τα κουφέτα, πέρλες κλπ.):** Τη γλυκύπτη της αλπιθινής και ανεσπέρου ζωής. Προτιμάμε να στολίζουμε το κόλυβο σε κυκλικό δίσκο επειδή συμβολίζει το στρογγυλό ουρανό που φιλοξενεί το νεκρό ή τον οβάλ που δηλώνει τα πλάτη του ουρανού.

υγρασία των υλικών της γέμισης, ενώ την φρυγανιά για να μην λιώσει η ζάχαρη και τα στολίδια και κολλήσουν. Στη συνέχεια πασπαλίζουμε ανάλαφρα την ζάχαρη από το κέντρο του δίσκου προς τις άκρες και «πατικώνουμε» την ζάχαρη με την άλλη όψη του χαρτιού και αυτό γιατί μπορεί να έχει κολλήσει από την ίδια πλευρά λίγη φρυγανιά και να «μουτζουρωθεί» η ζάχαρη.

Αποφεύγουμε τη ζάχαρη άχνη διότι κρακελώνει και καλάει το στολίσμα. Χρειάζεται 3 φορές πιο πολύ από την ψιλή ζάχαρη για να καλυφθεί ένας δίσκος και μόλις ανακατευθεί λασπώνει αμέσως το σιτάρι.

Παίρνουμε μια μυτερή οδοντογλυφίδα και χαράσουμε ανάλαφρα πάνω στη ζάχαρη και συγκεκριμένα στο κέντρο του δίσκου ένα σταυρό και δεξιά και αριστερά του σταυρού 2 κυπαρισσάκια, 2 μαργαρίτες και στο περίγραμμα του δίσκου μια γιρλάντα.

Αδειάζουμε σε ρηχό πιάτο τα ασημένια κουφετάκια και τα τοποθετούμε πάνω στην χαραγμένη από την οδοντογλυφίδα ζάχαρη.