



Άρης Χατζηγεωργίου
Σεφ-διατροφολόγος



Τρίτη ηλικία & διατροφή

Υγιεινές αντικαταστάσεις μαγειρικής... για να τρώμε καλύτερα!

Πολλές φορές θέλουμε να μαγειρέψουμε κάτι πιο υγιεινό και ελαφρύ και θέλουμε να "πειράξουμε" λιγάκι τη συνταγή, αλλά να είναι εξίσου νόστιμο!

Σας έχω τη λύση με κάποιες απλές αντικαταστάσεις σε υλικά υψηλής θερμιδικής αξίας, όπως για παράδειγμα η ζάχαρη!

Με τι μπορούμε λοιπόν να αλλάξουμε τα υλικά της συνταγής μας κάθε φορά;

Υγιεινές αντικαταστάσεις μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής.

1 φλιτζάνι ζάχαρη = 1 φλιτζάνι πουρέ μήλου, χωρίς ζάχαρη.

- Μειώνει τις θερμίδες.
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με ίση ποσότητα πουρέ μήλου.
- Λειτουργεί καλύτερα για cookies και muffins.
- Μερικές φορές είναι απαραίτητο να μειωθούν τα υγρά της συνταγής, όταν χρησιμοποιείτε αυτό το υποκατάστατο.

1 φλιτζάνι λευκό αλεύρι = 1 κούπα αλεύρι ολικής αλέσεως ή χαρουπάλευρο.

- Στο αλεύρι ολικής αλέσεως δεν γίνεται επεξεργασία, σε αντίθεση με το άσπρο αλεύρι.
- Είναι πιο νόστιμο όταν φτιάχνετε ψωμί.
- Μερικές φορές είναι αναγκαίο να αυξήσετε τα υγρά υλικά σε μια συνταγή, όταν χρησιμοποιείτε αυτό το υποκατάστατο.

1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος = 1 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα εβαπορέ.

- Λειτουργεί καλύτερα για σούπες και για φαγητά κασαρόλας.
- Το αποβουτυρωμένο γάλα εβαπορέ δεν πήζει όπως η κρέμα γάλακτος, αλλά αυτό το υποκατάστατο λειτουργεί πολύ καλά σε διάφορες συνταγές.
- Προσθέστε βανίλια για επιπλέον γεύση.

1 φλιτζάνι chocolate chips = 1 φλιτζάνι με αποξηραμένα φρούτα.

- Λειτουργεί καλύτερα για κουλουράκια και για μπάρες δημητριακών.
- Χρήση σπόρων, ξηρών καρπών, αποξηραμένων φρούτων αντί για chocolate chips, θα βελτιώσουν τη συνταγή σας.

1 φλιτζάνι βούτυρο = 1 φλιτζάνι πολτοποιημένα αβοκάντο.

- Λειτουργεί καλύτερα για επιδόρπια και για κέικ, μπισκότα και πίτες.
- Εξαλείφει τα κορεσμένα λιπαρά, προσθέτει υγιή λίπη

και μειώνει τις θερμίδες.

- Για καλύτερα αποτελέσματα, βεβαιωθείτε ότι το αβοκάντο είναι πολύ καλά πολτοποιημένο.

1 φλιτζάνι λάδι = 1 φλιτζάνι πουρέ φρούτων.

- Λειτουργεί καλύτερα σε συνταγές κέικ, muffins και σε gingerbread.

- Προσθέστε 1/4 φλιτζάνι πουρέ μήλου.

- Μπορεί να χρειαστεί μικρότερο χρόνο ψησίματος.

1 ολόκληρο αυγό = 2 ασπράδια αυγών.

- Πολύ καλό υποκατάστατο για τα άτομα με υψηλή χοληστερόλη.

- Αυτό το υποκατάστατο λειτουργεί καλύτερα για ψημένα αγαθά.

1 φλιτζάνι ξινή κρέμα = 1 φλιτζάνι απλό, άπαχο γιαούρτι.

- Μειώνετε σημαντικά την περιεκτικότητα σε λίπος και πρωτεΐνη.

- Λειτουργεί καλύτερα για σούπες, dips και σάλτσες για σαλάτες, που έχουν βάση την κρέμα.

- Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το γιαούρτι αντί για μαγιονέζα σε τονοσαλάτα, κοτόπουλο και αυγοσαλάτα.

1 φλιτζάνι ξινή κρέμα = 1 φλιτζάνι cottage cheese.

- Πλούσια πηγή πρωτεϊνών και ασβεστίου.

- Συνήθως πολύ χαμηλότερο σε λιπαρά και θερμίδες.

- Λειτουργεί καλύτερα για σάλτσες dip.

- Για καλύτερα αποτελέσματα, πολτοποιήστε το τυρί cottage σε ένα μπλέντερ.



Το εκμέκ της λωξανδρας

Θυμίζουμε και τίμια

Για το σιρόπι

- 500 γρ. νερό | • 600 γρ. ζάχαρη
- φλούδα από 1 λεμόνι | • 1 στικ κανέλας | • 1 κ.σ. μέλι

Για τη βάση

- 500 γρ. καταΐφι Χρυσή Ζύμη | • 150 γρ. βούτυρο

Για την κρέμα

- 1 λίτρο γάλα | • 200 γρ. ζάχαρη | • 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας | • 6 κρόκους από μέτρια αυγά | • 100 γρ. κορν φλάουρ | • 100 γρ. βούτυρο παγωμένο

Για τη σαντιγί

- 500 γρ. κρέμα γάλακτος παγωμένη
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας | • 50 γρ. ζάχαρη άχνη

Για το σερβίρισμα

- φιστίκι Αιγίνης σπασμένο | • φρούτα της αρεσκείας μας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το σιρόπι

- Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, τη φλούδα από το λεμόνι (όχι το άσπρο μέρος) και το στικ κανέλας.
- Μεταφέρουμε σε χαμηλή φωτιά και βράζουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.
- Μόλις αρχίσει να βράζει προσθέτουμε το μέλι. Αφαιρούμε από τη φωτιά, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.

Για τη βάση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160ο C στον αέρα.
- Εάνουμε το καταΐφι με τα δάχτυλά μας και φροντίζουμε να μην έχει καθόλου κόμπους.
- Βουτυρώνουμε ένα ταψί 25x35 εκ. και απλώνουμε το 1/3 από το καταΐφι. Πασπαλίζουμε με το 1/3 από το βούτυρο.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία άλλες 2 φορές μέχρι να τελειώσει όλο το καταΐφι και το βούτυρο. Με τη βοήθεια ενός πινέλου ακουμπάμε μόνο τις άκρες από το καταΐφι.
- Ψήνουμε για 1 ώρα. Στα 30 λεπτά το αναποδογυρίζουμε ώστε να πάρει χρώμα και από τις δύο πλευρές.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο, περιχύνουμε με μία κουτάλα το κρύο σιρόπι και αφήνουμε στην άκρη 30 λεπτά μέχρι να το απορροφήσει όλο.

Για την κρέμα

- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα 900 γρ. γάλα, 100 γρ. ζάχαρη, το εκχύλισμα βανίλιας. Μεταφέρουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για να μην καεί το γάλα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα 100 γρ. ζάχαρη και τους κρόκους. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να διαλυθούν οι κρόκοι και στη συνέχεια προσθέτουμε τα 100 γρ. γάλα. Ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.

- Προσθέτουμε το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μόλις πάρει μία βράση το μείγμα στην κατσαρόλα αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Παίρνουμε λίγο από το μείγμα της κατσαρόλας με μία κουτάλα και το προσθέτουμε σιγά σιγά στο μείγμα με τα αυγά ανακατεύοντας συνέχεια. Στη συνέχεια βάζουμε όλο το γάλα από την κατσαρόλα στο μείγμα με τα αυγά.
- Μεταφέρουμε την ίδια κατσαρόλα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και βάζουμε όλο το μείγμα από το μπολ. Ανακατεύουμε μέχρι να πήξει.
- Σβήνουμε τη φωτιά και δοκιμάζουμε. Δεν πρέπει να νιώθουμε καθόλου τη γεύση από το κορν φλάουρ.
- Προσθέτουμε το παγωμένο βούτυρο και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να λιώσει.
- Βάζουμε την κρέμα πάνω από το καταΐφι και την απλώνουμε με μία μαρίζ ώστε να καλυφθεί όλη η επιφάνειά του.
- Καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες. Φροντίζουμε να εφάπεται πάνω στην κρέμα ώστε να μην δημιουργηθεί κρούστα.

Για τη σαντιγί

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε την παγωμένη κρέμα γάλακτος, το εκχύλισμα βανίλιας, τη ζάχαρη άχνη και κτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να γίνει η σαντιγί και αποκτήσει υφή γιαουρτιού.

Για τη σύνθεση

- Αφαιρούμε το καταΐφι από το ψυγείο και απλώνουμε τη σαντιγί με μία μαρίζ.
- Περνάμε την επιφάνεια της σαντιγί με την πίσω πλευρά ενός πιρουνιού ώστε να σχηματίσουμε γραμμές.
- Πασπαλίζουμε με το φιστίκι και σερβίρουμε.
- Μπορούμε να σερβίρουμε και με φρούτα της αρεσκείας μας

Εσείς ρωτάτε και ο διατροφολόγος του «Κόσμου» σας απαντά

ΕΡΩΤΗΣΗ:

Ποιο είναι το ιδανικό μου βάρος με βάση το ύψος μου ;

Μαρία Ramsgate

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Το ιδανικό βάρος εξαρτάται από πολλές παραμέτρους, πέρα από το ύψος. Εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, τον σωματότυπο και τέλος το ποσοστό του σωματικού λίπους. Μην ξεχνάτε ότι με τον όρο «αδυνάτισμα» δεν εννοούμε απώλεια σωματικού βάρους αλλά λιπώδους ιστού. Όταν λέμε αδυνάτιση, δεν πρέπει να μας απασχολεί τι θα δείξει η ζυγαριά, αλλά πόσους πόντους και πόσο λίπος χάσαμε.

Στείλτε τις δικές σας ερωτήσεις στο aris.chatzi@icloud.com και στα επόμενα τεύχη θα βρείτε τις απαντήσεις.