



Δεν είναι απαραίτητο να μαγειρεύεις φανταχτερά ή πολύπλοκα αριστουργήματα. Απλώς καλό φαγητό, από φρέσκα υλικά.

31

Julia Child, 1912-2004, Αμερικανίδα σύμβουλος μαγειρικής

## Νόστιμη ρεβιθόσουπα

Ένα εύκολο, άλλα και χορταστικό ταυτόχρονα πιάτο, που προσφέρει τις κατάλληλες βιταμίνες που χρειαζόμαστε.

Υλικά Συνταγής

- 5 φλυτζάνια τσαγιού ρεβίθια
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. μαγειρική σόδα
- 1 λεμόνι στιμμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο

### Βασικοί κανόνες και τίποι για να μαγειρέψεις με όσπρια

Όλα τα όσπρια, εκτός από τις φακές, τη φάβα και τα μαυρομάτικα φασόλια, χρειάζεται να μείνουν για μία ολόκληρη νύχτα στο νερό ώστε να μπορέσουν να βράσουν όπως πρέπει. Μην ξεχνάς πριν τα βάλεις στο νερό να κάνεις έναν έλεγχο για να αφαιρέσεις όσα έχουν παράξενο χρώμα ή είναι τρυπημένα. Ήξερες όμως ότι υπάρχει και fast track μούλιασμα; Αν, λοιπόν, δεν έχεις πολύ χρόνο στη διάθεσή σου, δοκίμασε το εξής κόλπο που θα προετοιμάσει τα όσπριά σου πολύ πιο γρήγορα: Σε μεγάλη κατσαρόλα ρίξε 10 φλυτζάνια νερό και 1/2 κιλό όσπρια, βάλτα στο μάτι της κουζίνας και άφοσέ τα μέχρι το νερό να πάρει βράση.

Στη συνέχεια απόσυρε τα από τη φωτιά, βάλε το καπάκι και άφοσέ τα για μία ώρα 4 ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Μπορείς, επίσης, να μουλιάσεις τα όσπρια εξίσου γρήγορα με τη βοήθεια των μικροκυμάτων: Σε ένα σκεύος που μπαίνει στο φούρνο μικροκυμάτων ρίξε νερό και τα όσπρια. Κλείσε το καπάκι και βάλτα για 10-15 λεπτά στην υψηλότερη θερμοκρασία. Στη συνέχεια άφοσέ τα για μία ώρα πριν τα μαγειρέψεις. Και τώρα που είναι έτοιμα για μαγειρέματα, καλό είναι να ξέρεις ότι: Το νερό που χρειάζονται τα όσπρια για να βράσουν είναι περίπου τρεις φορές ο όγκος τους.

Πρόσθεσε το αλάτι και οποιοδήποτε όχινο συστατικό, π.χ. ξίδι ή ντομάτα, προς το τέλος του μαγειρέματος, όταν τα όσπρια έχουν ήδη μαλακώσει αρκετά. Εάν τα προσθέσεις πολύ νωρίς, είναι πιθανό να τα σκληρύνουν και να επιβραδύνουν το βρασμό.

Για να ξέρεις ότι έχουν βράσει όσο πρέπει, πίεσε ένα όσπριο ανάμεσα στα δάχτυλά σου.

Εάν λιώνει με μικρή πίεση, είναι έτοιμα. Μπορείς να φυλάξεις μαγειρεμένα όσπρια στην κατάψυξη. Μόλις βράσουν, ξέργαλέ τα με κρύο νερό, στραγγίζε τα καλά, κλείστα σε ένα δοχείο και αποθήκευσέ τα στην κατάψυξη.

πηγή: supersyntages.gr



### Εκτέλεση

Αρχικά μουσκεύουμε από το προηγούμενο βράδυ τα ρεβίθια μας σε μια λεκανίτσα με νερό.

Όταν φτάσει η στιγμή για να τα μαγειρέψουμε, πετάμε το νερό και τα πασπαλίζουμε με την σόδα.

Τα αφήνουμε για 20 λεπτά με την σόδα και στη συνέχεια τα ξεπλένουμε τρίβοντας τα, για να φύγει η φλούδα.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι να κάψει και τοιγαρίζουμε το κρεμμύδι μας.

Επειτά ρίχνουμε τα ρεβίθια, το αλάτι και το πιπέρι.

Τα οκεπάζουμε με νερό, ανακατεύουμε και χαμπλώνουμε την φωτιά μέχρι να χυλώσει.

Μόλις είναι έτοιμα τραβάμε την κατσαρόλα από το μάτι και σερβίρουμε στύβοντας λίγο λεμονάκι από πάνω.

Και αυτό ήταν, πιο πλούσια συνταγή της ρεβιθόσουπα μας είναι έτοιμη να την απολαύσουμε όσο είναι ακόμα ζεστή.

### Συμβουλές για τη συνταγή

- Προσοχή, καλό θα ήταν να ανακατεύουμε τα κτικά τα ρεβίθια μας, για να μπν κολλήσουν.
- Για ένα πιο πλούσιο και χορταστικό αποτέλεσμα, θα μπορούσαμε να προσθέσουμε και λίγο ρυζάκι κατά το βράσιμο των ρεβιθιών.



Ο χυμός του, αποτελεί μια πραγματικά ευχάριστη έκπληξη για τον οργανισμό, καθώς πέρα από την απαραίτητη νοστιμία, που χαρίζει σε ορισμένα «αδιάφορα» φαγητά, κυρίως θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι σε μια σειρά ασθενειών και λοιμώξεων. Πέρα από την βιταμίνη C περιέχει σε βιταμίνες B1, B2, B3, B6, το λεμόνι αποτελεί μια μικρή διατροφική έκπληξη, πλούσια σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Παλιότερα τον χυμό του λεμονιού τον χρησιμοποιούσαν σαν αντισκορβούτικο.

## Ρεβύθια

Τα ρεβίθια αποτελούν μια ιδιαίτερα θρεπτική τροφή και είναι ένα από τα παλαιότερα όσπρια που καλλιεργούνται από τον άνθρωπο. Από την Αρχαία Ελλάδα μέχρι την Αίγυπτο τα ρεβίθια μαζί με τα υπόλοιπα όσπρια θεωρούνταν βασικές τροφές της εποχής. Γενιές Ελλήνων μεγάλωσαν τρώγοντας όσπρια αντί για κρέας. Η καταγωγή τους είναι από την Ασία και πλέον έχουν εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα καλλιεργούνται περίπου 150.000 στρέμματα και κυρίως σε περιοχές στη Θράκη, τη Μακεδονία και τη Στερεά Ελλάδα.

Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, και ψευδάργυρο. Επίσης, περιέχουν αισβέστιο, κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β καθώς και βιταμίνη K. Το πρόσθετο όφελος είναι ότι έχουν χαμπλά επίπεδα γλυκαιμικού δείκτη, πράγμα που σημαίνει πως μολονότι είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, δεν έχουν την τάση να ανεβάζουν το σάκχαρο του αίματος.

Είναι από τις καλύτερες φυτικές πηγές πρωτεΐνης μεγάλης βιολογικής αξίας, πλούσια σε υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και βασικά μέταλλα. Η παρουσία τόσο πολλών ζωτικής σημασίας θρεπτικών ουσιών τα καθιστά ιδανική και πλήρης τροφή προσφέροντας πολλά οφέλη στην υγεία.

Αυτό όμως που ξεχωρίζει τα ρεβίθια από τα άλλα όσπρια είναι η εξαιρετική ποιότητα των πρωτεϊνών που περιέχουν, αφού παρέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην άριστη αναλογία που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός και ιδιαίτερα το αμινοξύ μεθειονίνη που τα κατατάσσει στις πλήρεις πρωτεΐνες, όπως το κρέας, το γάλα και η σόγια.

