

Διατροφικό Εργαστήριο: «Τρώω γευστικά και υγιεινά»

Σάντουιτς με τυρί και λαχανικά

Σε ψωμάκι ολικής άλεσης ή πολύσπορο βάζουμε τυρί φέτα ή κασέρι με ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά και μαρούλι (ανάλογα την εποχή). Προσπαθούμε να μην τρώμε αλλαντικά του εμπορίου, διότι περιέχουν πολλά συντηρητικά τα οποία είναι βλαβερά για την υγεία μας.

Τσιπς λαχανικών

Κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες (σε ίδιο πάχος) με ειδικό εργαλείο πατάτες, γλυκοπατάτες, καρότα, παντζάρι και κολοκυθάκια (ανάλογα της εποχής). Τα λαδώνουμε, τα πασπαλίζουμε με μπαχαρικά της αρεσκείας μας και προσθέτουμε λίγο αλάτι. Ψήνουμε στο φούρνο πάνω σε ταψί με λαδόκολλα, στους 150 βαθμούς μέχρι να γίνουν τραγανά. Ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από το πάχος του κάθε λαχανικού και την υγρασία του. Τα καρότα, παντζάρια και κολοκυθάκια χρειάζονται περίπου 20 λεπτά ενώ οι πατάτες περίπου 45-60 λεπτά (ανάλογα τον φούρνο σας). Μπορείτε να φτιάξετε μια σως από γιαούρτι για να βουτήξετε τα τσιπς σας.

Παγωτό μπανάνα

Κόβουμε ώριμες μπανάνες (με φακίδες ☺) σε ροδελίτσες και τις καταψύχουμε σε σακουλάκια. Παίρνουμε την ποσότητα που θέλουμε να φτιάξουμε παγωτό (π.χ. 1 μπανάνα για 2-3 μερίδες) και την χτυπάμε στο μπλέντερ μέχρι να γίνει κρέμα (να έχει δύο μαχαιράκια το μπλέντερ). Μπορούμε να προσθέσουμε σπόρια βανίλιας ή σκόνη κακάο ή λίγο λάδι καρύδας όταν χτυπάμε την μπανάνα. Μπορούμε επίσης να πασπαλίσουμε με αλεσμένους ξηρούς καρπούς, νιφάδες καρύδας ή σιρόπι σοκολάτας.

Παγωτό μπανάνα-φράουλα-γιαούρτι

Κόβουμε και καταψύχουμε φράουλες και ώριμες μπανάνες σε ροδελίτσες. Παράδειγμα ποσότητας: 2 μπανάνες με ½ φλιτζάνι φράουλες και 2 κουταλιές γιαούρτι. Τα ρίχνουμε σταδιακά σε μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μίγμα σε ταψάκι και το καταψύχουμε για 2 ώρες. Μπορούμε να προσθέσουμε σταγόνες μαύρης σοκολάτας ή λίγη σκόνη κακάου.

Γάλα από ωμά αμύγδαλα

Αγνό ρόφημα με πολλά θρεπτικά συστατικά και σημαντική πηγή ασβεστίου. Το γάλα από ξηρούς καρπούς είναι εντελώς ήπιο για το στομάχι και χωνεύεται εύκολα. Έχει ελαφρώς γλυκιά γεύση και απαλή υφή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ουδέτερη βάση για μιλκ σέικ, δημητριακά πρωινού, παγωτά, μπεσαμέλ ή άλλες συνταγές. Το μόνο που χρειάζεται για να το φτιάξετε είναι ξηροί καρποί και νερό, αλλά μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε κι άλλα συστατικά για να το κάνετε πιο γλυκό ή να του δώσετε άρωμα βανίλιας ή σοκολάτας ή ότι άλλο σας αρέσει!

Τι θα χρειαστείτε

- 1 κούπα ωμά αμύγδαλα (καρύδια, φουντούκια ή ότι άλλο επιλέξετε ΟΛΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ)
- 2 ή 3 κούπες νερό (ανάλογα με το πόσο πηκτό το προτιμάτε) δείτε το βίντεο
- 1 κούπα νερό (για να μουλιάσουν τα αμύγδαλα)
- 1 κουταλιά μέλι ή πετιμέζι

Αφήνετε τα αμύγδαλα να μουλιάσουν σε μία κούπα νερό για 8 – 10 ώρες. Βάζετε στο blender τα αμύγδαλα, το μέλι και τις 2 – 3 κούπες νερό ανάλογα με το πόσο πηκτό θέλετε το γάλα. Χτυπήστε το για 1 – 2 λεπτά. Σουρώστε το με ένα μεγάλο σουρωτήρι.

Η ίδια συνταγή μπορεί να γίνει με φουντούκια, καρύδια, φιστίκια, καρύδα ή σουσάμι. Αποθηκεύστε το σε μια γυάλινη κανάτα. Διατηρείται για 3 – 4 ημέρες. Η αμυγδαλόψιχα που απομένει μπορεί να βγάλει και άλλο γάλα μόνο που θα είναι πιο αραιό. Τέλος, μην πετάξετε την αμυγδαλόψιχα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρασκευή γλυκισμάτων (μπισκότα, κέικ κ.α.). Παρασκευάζεται εύκολα, χωρίς να καταστραφούν τα ένζυμα του και το οποίο ωφελεί τον οργανισμό, σε μια τεράστια ποικιλία γεύσεων. Μπορείτε να το φτιάξετε μέσα σε 15 μόνο λεπτά.

Μπάρες βρώμης με ξηρούς καρπούς, σπόρια και φρούτα

Υλικά	
2 1/2 κούπες νιφάδες βρώμης	1/2 κούπα σταφίδες Κορίνθου
1/2 κούπα αμύγδαλα ωμά και ανάλατα	1/4 της κούπας γκότζι μπέρι
1/2 κούπα κάσιους ωμά και ανάλατα	1/4 της κούπας μύρτιλα
1/3 της κούπας λιναρόσπορο σε σκόνη	1 κουταλάκι κανέλα
1/2 κούπα ηλιόσπορο	1/4 κουταλάκι αλάτι
1/8 της κούπας σουσάμι	40 γραμμ. μαύρη σοκολάτα 72% κακάο (προαιρετικά)
1/3 της κούπας ινδική καρύδα	2 κουταλιές σπορέλαιο/σησαμέλαιο
	Σιρόπι: 1 κούπα μέλι, 2 κουταλιές καστανή ζάχαρη

Εκτέλεση: Σε ένα μπολ προσθέτουμε τα στερεά υλικά τη βρώμη, τους ξηρούς καρπούς, τα αποξηραμένα φρούτα, την κανέλα, το αλάτι και ανακατεύουμε.

Σιρόπι: Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μπεν μαρι το μέλι, με την καστανή ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Αποσύρουμε από την εστία και ρίχνουμε το σιρόπι μελιού και το λάδι στα στερεά υλικά. Με το χέρι μας ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σε ένα ορθογώνιο ταψί ή πυρέξ απλώνουμε αντικολλητικό χαρτί. Προσθέτουμε το μείγμα και με το χέρι μας το απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια.

Σε προθερμασμένο φούρνο το ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 15 - 20 λεπτά μέχρι να πάρει ένα ρόδινο χρώμα. Το βγάζουμε από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει. Όσο είναι ζεστό θα είναι πολύ τρυφερό και δεν θα μπορούμε να το κόψουμε σε μπάρες όταν όμως κρυώσει θα σκληρύνει εξωτερικά ενώ μέσα θα είναι μαλακό λόγω του μελιού. Επειδή όταν κρυώσει θα είναι λίγο δύσκολο να το κόψουμε, το βάζουμε για 2 λεπτά σε ζεστό φούρνο να μαλακώσει λίγο η επιφάνειά του. Τυλίγουμε κάθε μπάρα με διαφανή μεμβράνη ή με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος και τις διατηρούμε στο ψυγείο μέχρι 2 εβδομάδες.

Μερίδες: 20, **Θερμίδες/Μπάρα:** 190 Θερμίδες, με μαύρη σοκολάτα: 200 Θερμίδες.

Φρούτα βουτηγμένα σε σοκολάτα κουβερτούρα

Λιώνουμε σε μπεν μαρι τη σοκολάτα και βουτάμε μέσα σε αυτή με ένα πιρουνάκι ή μια μεγάλη οδοντογλυφίδα διάφορα φρέσκα ή ξερά φρούτα. Φρέσκια μπανάνα, φρέσκο μήλο, φρέσκο ανανά, ξερό δαμάσκηνο, ξερό βερίκοκο...