

— 50 — ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ



για να απολαμβάνεις τις σαλάτες σου
εσύ & τα παιδιά σου!

ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΤΟΥΛΑΝΤΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δώστε Προσοχή!	4
Αποποίηση Ευθυνών	5
Λίγα Λόγια για Εμένα	6
	8
Κατηγορίες Λαχανικών	10
Οικογένεια Σταυρανθών	11
Λαχανικά Πλούσια σε Ω3	12
Αμυλώδη Λαχανικά	13
Πράσινα Φυλλώδη Λαχανικά	14
Θειούχα Λαχανικά	15
Φρουτώδη Λαχανικά	16
Κύρια Συστατικά Ντρέισινγκ	18
Κατηγορίες Τροφών σύμφωνα με την υπερισχύουσα γεύση	20
Τροφές με Ξινή Γεύση	22
Τροφές με Γλυκιά Γεύση	23
Τροφές με Αλμυρή Γεύση	24
Τροφές με Καυτερή Γεύση	25
Τροφές με Πικρή Γεύση	26
Τροφές με Λιπαρή Γεύση	27
4 Ανθυγιεινές και Επικίνδυνες Τροφές	28
Το Λάδι “Παχαίνει”	29
Το Ξίδι “Καταστρέφει” το Στομάχι	35
Το Αλάτι σε “Δηλητηριάζει”	39
Ζάχαρη, ο γλυκός “Φονιάς”	45
Εξοπλισμό που θα Χρειαστείτε	50
Μύλος άλεσης του καφέ	51
Μπλεντεράκι ή πολυκόφτης (Multi)	52
Αποχυμωτής (Ψυχρής σύνθλιψης ή φυγοκεντρικός)	53
Παρατηρήσεις Συνταγών	54
Παράδειγμα Εκτέλεσης Συνταγών	56

Συνταγές	57
Ντρέσινγκς με Αβοκάντο	58
Ντρέσινγκς με Αμύγδαλα	64
Ντρέσινγκς με Διατροφική Μαγιά	67
Ντρέσινγκς με Ελιές Ανάλατες	70
Ντρέσινγκς με Ηλιόσπορο	74
Ντρέσινγκς με Καρύδια	77
Ντρέσινγκ με Κολοκυθόσπορο	82
Ντρέσινγκ με Κουκουνάρι	85
Ντρέσινγκς με Λιναρόσπορο	88
Ντρέσινγκς με Μακαντάμια	91
Ντρέσινγκς με Σουσάμι	95
Ντρέσινγκς με Ταχίι	98
Ντρέσινγκς Χωρίς Λιπαρά	103
Γκουακαμόλε	106
Ιστορία Γκουακαμόλε	107
Παραδοσιακή Συνταγή Γκουακαμόλε	108
Συνταγές για Γκουακαμόλε	109
Και εδώ τελειώσαμε...	116
Άλλα Χρήσιμα Βιβλία	117

Δώστε Προσοχή!

Αυτό ΔΕΝ είναι ένα δωρεάν Ηλεκτρονικό Βιβλίο!

Απαγορεύεται να ξανατυπώσετε, να πουλήσετε, να χαρίσετε και να διαχειριστείτε με οποιοδήποτε τρόπο αυτήν την έκδοση.

Εάν δεν αποκτήσατε το συγκεκριμένο ebook από το www.spartacus.gr ή από κάποιο άλλο website, το οποίο έχει το δικαίωμα πώλησης του από τη Διονυσία Τουλαντά, τότε αποκτήσατε το συγκεκριμένο αντίγραφο πειρατικά. Η πειρατεία αποτελεί αδίκημα και διώκεται ποινικά. Σήμερα υπάρχει τρόπος ελέγχου και παρακολούθησης της παράνομης διακίνησης και της υποκλοπής των πνευματικών μας δικαιωμάτων. Σας παρακαλώ, να σταματήσουμε αυτή την κατάχρηση, αναφέροντας το περιστατικό στο: d.toulanta@gmail.com

Κανένα μέρος αυτής της έκδοσης δεν μπορεί να αναπαραχθεί ή να μετατραπεί σε οποιαδήποτε άλλη μορφή, ηλεκτρονική, μηχανική, συμπεριλαμβανομένης της φωτοτύπησης, της αντιγραφής ή της αποθήκευσης πληροφοριών ή ως σύστημα ανάκτησης, χωρίς να αναφέρει, γραπτώς, την ημερομηνία και την υπογεγραμμένη άδεια από τη συγγραφέα.

Κάτοχος Πνευματικών Δικαιωμάτων

Τουλαντά Διονυσία © 2015

Αποποίηση Ευθυνών

Οι συνταγές που περιγράφονται και αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο δεν έχουν ως σκοπό να αντικαταστήσουν καμία ιατρική συνταγή ή συμβουλή.

Η συγγραφέας δεν υποστηρίζει την αποκλειστική εφαρμογή οποιασδήποτε συγκεκριμένης δίαιτας. Πιστεύει, όμως, ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν σε αυτό το ηλεκτρονικό Βιβλίο πρέπει να είναι διαθέσιμες στο κοινό.

Τα όσα αναφέρονται σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο είναι καθαρά και μόνο μέσα από τη βιωματική εμπειρία της συγγραφέως. Δεν υπόσχεται αποτελέσματα, όπως απαλλαγή από κάποια ασθένεια ή χάσιμο βάρους.

Η συγγραφέας σας παροτρύνει να αναζητάτε, για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, τη συμβουλή πάντα ενός ιατρού ή Φυσικοπαθητικού.

Με υπευθυνότητα
Τουλαντά Διονυσία



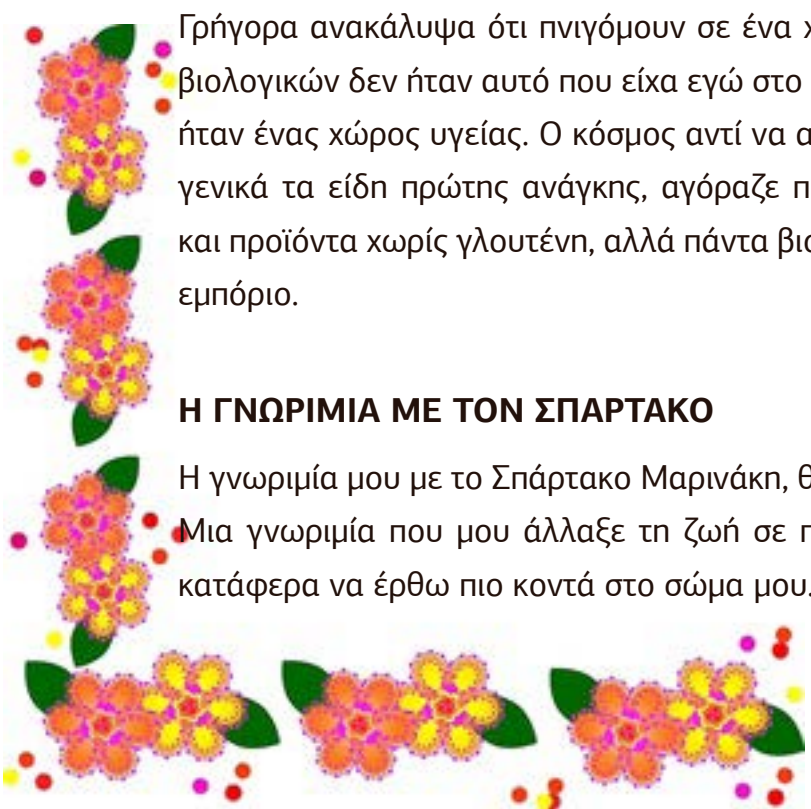
Λίγα Λόγια για Εμένα

Είμαι η Διονυσία Τουλαντά. Μεγάλωσα στο όμορφο νησί της Κω. Ήδη από τα 17 μου έτη άρχισα να αναζητώ λύσεις για την υγεία μου (καθότι υπέρβαρη), μέσω της διατροφής. Σπούδασα Διοίκηση Επιχειρήσεων στη Λάρισα. Τελειώνοντας τις σπουδές μου, άνοιξα στην Κω το πρώτο κατάστημα Βιολογικών προϊόντων.

Γρήγορα ανακάλυψα ότι πνιγόμουν σε ένα χώρο κλειστό με ντουβάρια. Η ιδέα των βιολογικών δεν ήταν αυτό που είχα εγώ στο μυαλό μου. Το βιολογικό κατάστημα δεν ήταν ένας χώρος υγείας. Ο κόσμος αντί να αγοράζει τα φρούτα, τα λαχανικά του και γενικά τα είδη πρώτης ανάγκης, αγόραζε πατατάκια, τσίχλες, μπισκότα, σοκολάτες και προϊόντα χωρίς γλουτένη, αλλά πάντα βιολογικά! Αυτό δεν ήταν Υγεία, ήταν απλά εμπόριο.

Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΠΑΡΤΑΚΟ

Η γνωριμία μου με το Σπάρτακο Μαρινάκη, θα φανεί χρονιά «καταπέλτης» για εμένα. Μια γνωριμία που μου άλλαξε τη ζωή σε πολλά επίπεδα. Μέσα από το Σπάρτακο κατάφερα να έρθω πιο κοντά στο σώμα μου. Άρχισα να το αγαπάω, να το ακούω και



να το φροντίζω σα μικρό παιδί. Με τον Σπάρτακο οδηγό και συνοδοιπόρο, πέρασα από την χορτοφαγία στην ωμοφαγία και στην εντατική καθημερινή άσκηση.

Τα κοινά ενδιαφέροντα μας οδήγησαν σε ένα κοινό όνειρο. Αυτό που βιώναμε, θέλαμε να το γνωρίσουμε και σε πολύ περισσότερο κόσμο. Να μάθουν και άλλοι την αλήθεια και να εντρυφήσουν σε αυτήν. Γιατί η αλήθεια είναι τόσο απλή, πέρα από χρήματα και δόξα.

ΤΟ WWW.SPARTACUS.GR

Δημιουργήσαμε το 2010 το website www.spartacus.gr, καθώς και τα κανάλια μας στο YouTube, το Spartacusmission και το Healthy Missiontv. Ήδη διανύουμε τα 5 χρόνια λειτουργίας τους και ο κόσμος που τα παρακολουθεί συνεχώς πολλαπλασιάζεται. Χιλιάδες Έλληνες, βρίσκουν λύσεις, διεξόδους, απαντήσεις. Μέσα από το Spartacus.gr μεταφέρουμε συνεχώς, σε όλους εσάς, παλαιές, λησμονημένες αλήθειες στο χώρο της Υγείας. Αλήθειες, οι οποίες παρέμειναν χρόνια στο σκοτάδι, πνιγμένες από το ψέμα, την άγνοια και το συμφέρον.

Η ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Το ταξίδι μου, όμως, δεν σταματάει εδώ. Μέσα από τις συνεχείς μου αναζητήσεις και τη βοήθεια του Σπάρτακου, ανακάλυψα και ένα κομμάτι του εαυτού μου που δεν το γνώριζα. Ανακάλυψα πόσο ήθελα να φροντίζω τους άλλους μέσω της αφής. Αποτέλεσμα υπήρξε η φοίτηση μου στη σχολή της Ρεφλεξολογίας.

Ευχαριστώ και πάλι τους γονείς μου, που με δίδαξαν να αγαπώ τη Φύση!

Ευχαριστώ τον Σπάρτακο που αποτελεί ένα συνοδοιπόρο φίλο και μια αδελφή ψυχή σε ένα ταξίδι αφύπνισης και αυτογνωσίας.

Εύχομαι καλή ανάγνωση και καλή όρεξη!

Άλλα Βιβλία μου

Τα Γλυκά της Φύσης

Για μια πλήρη λίστα βιβλίων υγείας, επισκευτείτε το www.spartacus.gr

Καλωσορίσατε στα “50 Ντρέσινγκ της Φύσης”, έναν οδηγό για να απολαμβάνετε τις σαλάτες σας.

Σήμερα ολοένα και περισσότεροι διατροφολόγοι, διαιτολόγοι, ιατροί και εναλλακτικοί θεραπευτές συστήνουν να τρώμε αρκετά φρούτα και λαχανικά. Ακούγεται πολύ ωραίο, αλλά για πολλούς είναι δύσκολο έως αδιανόητο να αντικαταστήσουν τα πολύ πλούσια, ανθυγιεινά & πάνω από όλα «χορταστικά γεύματα» τους με φρούτα και λαχανικά. Συγκεκριμένα, όλοι οι άνωθεν καταρτισθέντες επί της υγείας προτείνουν να τρώμε, τουλάχιστον, μία σαλάτα με κάθε μας γεύμα.

Εμείς, όμως, ως Έλληνες, όταν λέμε σαλάτα, εννοούμε χωριάτικη σαλάτα. Μα αυτή, φίλες & φίλοι μου, δεν είναι σαλάτα, αλλά φρουτοσαλάτα. Η τομάτα, το αγγούρι, η πιπεριά και η ελιά που αποτελούν τα κύρια συστατικά της χωριάτικης σαλάτας, δε θεωρούνται πράσινα λαχανικά... αλλά φρουτώδη λαχανικά. Το ερώτημα, που καλείσαι να απαντήσεις, είναι το εξής: «Γιατί δεν τρως πράσινη σαλάτα καθημερινά;».

Όταν λέμε σαλάτα, εννοούμε τη σαλάτα που αποτελείται από πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως: μαρούλι, λάχανο, γαλλική σαλάτα, σπανάκι, kale, μαϊντανό, άνηθο, ρόκα, κινέζικο λάχανο και βέβαια μην ξεχνάμε και τα πολύτιμα χόρτα, τα οποία οι περισσότεροι τα τρώνε βραστά: σέσκουλα, ραδίκια, αντίδια, βλίτα, κάππαρη, γλιστρίδα, σταμναγκάθι, κρίταμα κτλ.

Παρατηρούμε, λοιπόν, πως οι περισσότεροι δεν μπορείτε – όπως δεν μπορούσα και εγώ - να φάτε τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, γιατί πολύ απλά (για τους περισσότερους)...«Οι ωμές πράσινες σαλάτες... δεν τρώγονται».

Γι' αυτό και εφευρέθηκαν τα διάφορα ντρέσινγκ. Ντρέσινγκ κυκλοφορούν πολλά και παντού στην αγορά. Έτοιμα και συσκευασμένα! Μπορείς, όμως, να στηρίζεις την υγεία σου σε συσκευασμένα προϊόντα, γεμάτα συντηρητικά, χρωστικές, έψιλον,


λάδια, ζάχαρη και, επιπλέον, συστατικά που δεν ξέρεις καν τι σημαίνουν; Πες ΟΧΙ στα “ετοιματζίδικα” ντρέσινγκ του εμπορίου! Από σήμερα “Πάρε την Υγεία στα χέρια σου”. Ξεκίνα, άμεσα, να παρασκευάζεις και να δοκιμάζεις στην κουζίνα σου μία-μία τις 50 υπέροχες, νόστιμες και υγιεινές συνταγές, που με πολύ αγάπη και φροντίδα ετοίμασα ειδικά για εσένα.

Αφιέρωσε 2 λεπτά ΜΟΝΟ από το χρόνο σου, για να νοστιμίσεις τις πράσινες σαλάτες σου. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο, θα μπορέσεις να αγαπήσεις τις σαλάτες σου και, σταδιακά, να εκπαιδεύσεις το σώμα σου να τις “λιγουρεύεται”.

Και μην ξεχνάς ότι υγεία και λαχανικά πάνε χέρι - χέρι.

Λιονυσία Τουλαντά





Κατηγορίες Λαχανικών



Οικογένεια Σταυρανθών

- * Μπρόκολο
- * Κουνουπίδι
- * Άσπρο Λάχανο
- * Κόκκινο Λάχανο
- * Κινέζικο Λάχανο
- * Λαχανίδες
- * Kale
- * Λαχανάκια Βρυξελλών



Λαχανικά πλούσια σε Ω3

- * Σταμναγκάθι
- * Γλιστρίδα
- * Κρίταμα

Αμυλώδη Λαχανικά

- * Πατάτες
- * Γλυκοπατάτες
- * Καρότα
- * Παντζάρια
- * Γλυκιά Κολοκύθα
- * Ρίζα celery
- * Ρίζα ρέβα - γογγύλι
- * Ραπανάκια (άσπρα & κόκκινα)
- * Αρακάς

Πράσινα Φυλλώδη Λαχανικά

- * Παντζαρόφυλλα
- * Σπανάκι
- * Σέσκουλα
- * Σταμναγκάθι
- * Άγρια Χόρτα
- * Μαρούλι
- * Λάχανα
- * Kale



Θειούχα Λαχανικά

- * Σταυρανθή λαχανικά
- * Ρεπάνια
- * Σκόρδο
- * Κρεμμύδι
- * Πράσο

Φρουτώδη Λαχανικά

- * Αγγούρι
- * Τομάτα
- * Κολοκύθι
- * Πιπεριά
- * Μελιτζάνα



Ξεκίνα, τώρα,
με τις παρακάτω
συνταγές
και σύντομα θα
αγαπήσεις
τις πράσινες ωμές
σαλάτες,
όσο κανένα
άλλο φαγητό!

Κύρια Συστατικά Ντρέσινγκ

Το ντρέσινγκ θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 3 – 4 από τις παρακάτω γεύσεις. Οι γεύσεις αυτές δεν είναι άλλες από τις γεύσεις που υπάρχουν στους γευστικούς κάλυκες της γλώσσας μας. Έτσι, θα πρέπει να συνδυάσουμε το ξινό, το γλυκό, το αλμυρό & λίγο το πικρό.

«Τι ωραία... πόσο χαίρομαι που θα μοιραστούμε αυτές τις αλημνείες!».

Στις συνταγές μου για τα ντρέσινγκ δε μου αρέσει να χρησιμοποιώ τα κλασσικά συστατικά δηλαδή, λάδι, ξίδι, γιαούρτι, αυγό, αλάτι, μαγιονέζα, πιπέρι, μουστάρδα, κέτσαπ.

Τα ντρέσινγκ μου δεν περιέχουν τίποτε από τα άνωθεν συστατικά. Είναι φτιαγμένα, εξολοκλήρου, με υλικά στην πιο πλήρη τους μορφή. Όπως τα βγάζει η φύση. Καμία επεξεργασία!

Η μόνη επεξεργασία, που θα πρέπει να υποστούν, είναι ένα μπλεντεράκι (multi).



Υπάρχουν δύο κανόνες, τους οποίους
ΔΕΝ πρέπει να τους ξεχνάτε:

Χρειαζόμαστε τα πράσινα
φυλλώδη λαχανικά με το
κατάλληλο ντρέσινγκ, για να
μπορέσουμε να αφομοιώσουμε
όσα περισσότερα στοιχεία
γίνεται από αυτά!

Χρειαζόμαστε ένα νόστιμο
ντρέσινγκ, ώστε να μπορέσουμε
να φάμε περισσότερα
πράσινα φυλλώδη λαχανικά
& σαλάτες καθημερινά!



Κατηγορίες Τροφών

Σύμφωνα με την υπερισχύουσα γεύση

Ακολουθούν οι πιο συχνές τροφές σε κατηγορίες, οι οποίες χρησιμοποιούνται στα υγιεινά ντρέσινγκ, σύμφωνα με την υπερισχύουσα γεύση τους.





Τροφές με ξινή Γεύση

- * Πορτοκάλι
- * Μανταρίνι
- * Μήλο πράσινο, granny smith
- * Γκρέιπφρουτ
- * Λεμόνι
- * Λάιμ
- * Γιαούρτι ξηρών καρπών (ζυμωμένο)
- * Ζυμωμένα προϊόντα (σουκρούτ)
- * Μηλόξυδο




Τροφές με Γλυκιά Γεύση

- * Μήλα starkin ή gala ή golden (μπανανόμηλα)
- * Μάνγκο
- * Παπάγια
- * Σταφίδες
- * Σύκα & αποξηραμένα σύκα
- * Παντζάρι βολβός
- * Καρότα
- * Κόκκινη πιπεριά (γλυκιά/ Φλωρίνης)



Τροφές με Αλμυρή Γεύση

- 
- *Φύκια θαλάσσης
 - *Χόρτα θαλάσσης (σταμναγκάθι)
 - *Αγγουράκι
 - *Τομάτα
 - *Σέλερυ (κλωνάρια)
 - *Σέλινο (φύλλα)





Τροφές με Καυτερή Γεύση

- *Κόκκινα πιπεράκια (chili peppers)
- *Σκόρδο
- *Κρεμμύδι ξερό
- *Κρεμμυδάκι φρέσκο
- *Τζίντζερ
- *Ρεπάνι άσπρο/ κόκκινο
- *Πράσο



Τροφές με Πικρή Γεύση

- *Μαϊντανός
- *Κόλιανδρος
- *Σπανάκι
- *Kale
- *Κολοκυθάκι πράσινο
- *Λάχανο πράσινο
- *Κάππαρη
- *Αγκινάρα



Τροφές με Λιπαρή Γεύση

- *Ξηροί καρποί (ανάλατοι)
- *Σπόροι (ανάλατοι)
- *Αβοκάντο
- *Ελιές (ανάλατες)
- *Λάδι καρύδας
- *Λινέλαιο
- *Ελαιόλαδο



**Ανθυγιεινές
&
Επικίνδυνες Τροφές**



Το λάδι Παχαίνει

Το λάδι δεν υπάρχει στις συνταγές μου. Ο λόγος απλός: «το λάδι αποτελεί μια επεξεργασμένη τροφή». Όταν προσπαθείς με μηχανικό τρόπο να εξάγεις το λάδι από ένα τρόφιμο (όπως οι ελιές, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι), τότε κάτι χάνεις από αυτή την ολόκληρη τροφή. Χάνεις το μεγαλύτερο μέρος των μικροθρεπτικών στοιχείων και καταλήγεις με ένα προϊόν, το οποίο είναι 100% μόνο Λίπος. Αντιθέτως, όταν καταναλώνεις τρόφιμα, στη φυσική τους μορφή, όπως τα αμύγδαλα, τα καρύδια, το σουσάμι, τις ελιές, το λιναρόσπορο, τότε παίρνεις όλα τα στοιχεία του σπόρου. Δε λείπουν ούτε οι φυτικές τους ίνες, ούτε τα φλαβονοειδή, ούτε όλα τα αμινοξέα, ούτε τα μέταλλα, ούτε οι υδατάνθρακες, ούτε οι βιταμίνες.

Θα μου πείτε «μα τι υπάρχει στο αθώο ελαιόλαδο, που δεν κάνει να το καταναλώσω;» Καταρχήν, εγώ δε σας απαγορεύω, απλώς σας ενημερώνω. Το ελαιόλαδο είναι μια άριστη τροφή σε σχέση με τα ζωικά λιπαρά. Είναι μια άριστη τροφή, όταν το εξάγεις εσύ ο ίδιος από τις δικές σου τις ελιές. Άρα, ξέρεις και τι τρως. Και πάλι, όμως, είναι ένα επεξεργασμένο προϊόν. Το λάδι, σε οποιαδήποτε μορφή, πρέπει να είναι περιορισμένο στη διατροφή μας.

Ας δούμε, όμως, τι αναφέρουν σύγχρονες έρευνες διάσπμων καρδιολόγων και ιατρών διάφορων ειδικοτήτων που ασπάζονται και οι ίδιοι απόλυτα τη χορτοφαγική διατροφή (vegan).

Το ελαιόλαδο δεν προστατεύει από ασθένειες της καρδιάς

Εάν έχεις πέσει και εσύ θύμα αυτού του μύθου, ότι τρώγοντας αρκετό ελαιόλαδο, τότε δεν πρόκειται να πάθει κάτι η καρδιά σου, λυπάμαι... αλλά συμβαίνει το αντίθετο. Μάθε, επίσης, ότι το ελαιόλαδο, δεν είναι αυτό που έκανε διάσημους, για τη μακροζωία τους, τους παλιούς Κρητικούς (πλέον οι νέοι Κρητικοί έχουν αλλάξει τη διατροφή τους, με πολλά ζωικά προϊόντα, λιπαρά, φάστ φούντ, κτλ). Αυτό που τους χάρισε τη μακροζωία ήταν τα πολλά φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής αλέσεως (ψωμί, παξιμάδι), το καλό κρασί, το λίγο ψάρι και, γενικότερα, τα ελάχιστα ζωικά προϊόντα και, φυσικά, το καθημερινό περπάτημα για, τουλάχιστον, 9 χιλιόμετρα. Βέβαια, έτρωγαν ελαιόλαδο, όχι, όμως, μόνο αυτό. Η διατροφή τους είχε εναλλαγές ,ανάλογα με την εποχή. Κατανάλωναν πολλά φρούτα, λαχανικά, ψάρι (για τα Ω3) και παξιμάδια – ψωμί πάντα ολικής αλέσεως.

Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα λάδια και όλες οι διατροφές που είναι υψηλές σε λιπαρά, σε βάθος χρόνου δημιουργούν μέσα στο σώμα μας φλεγμονές. Φλεγμονές, οι οποίες οδηγούν σε καρδιαγγειακά νοσήματα και σε προβλήματα με το σάκχαρο, αλλά και σε διαβήτη τύπου 2.

Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα φυτικά λάδια, δε μειώνουν την LDL χοληστερίνη. Και η μείωση της «κακής» - LDL- χοληστερόλης, που παρατηρείται σε κάποιους ανθρώπους είναι, απλώς, συνέπεια της ελάττωσης των ζωικών λιπών στη διατροφή τους και της αντικατάστασής τους με φυτικά λιπαρά.

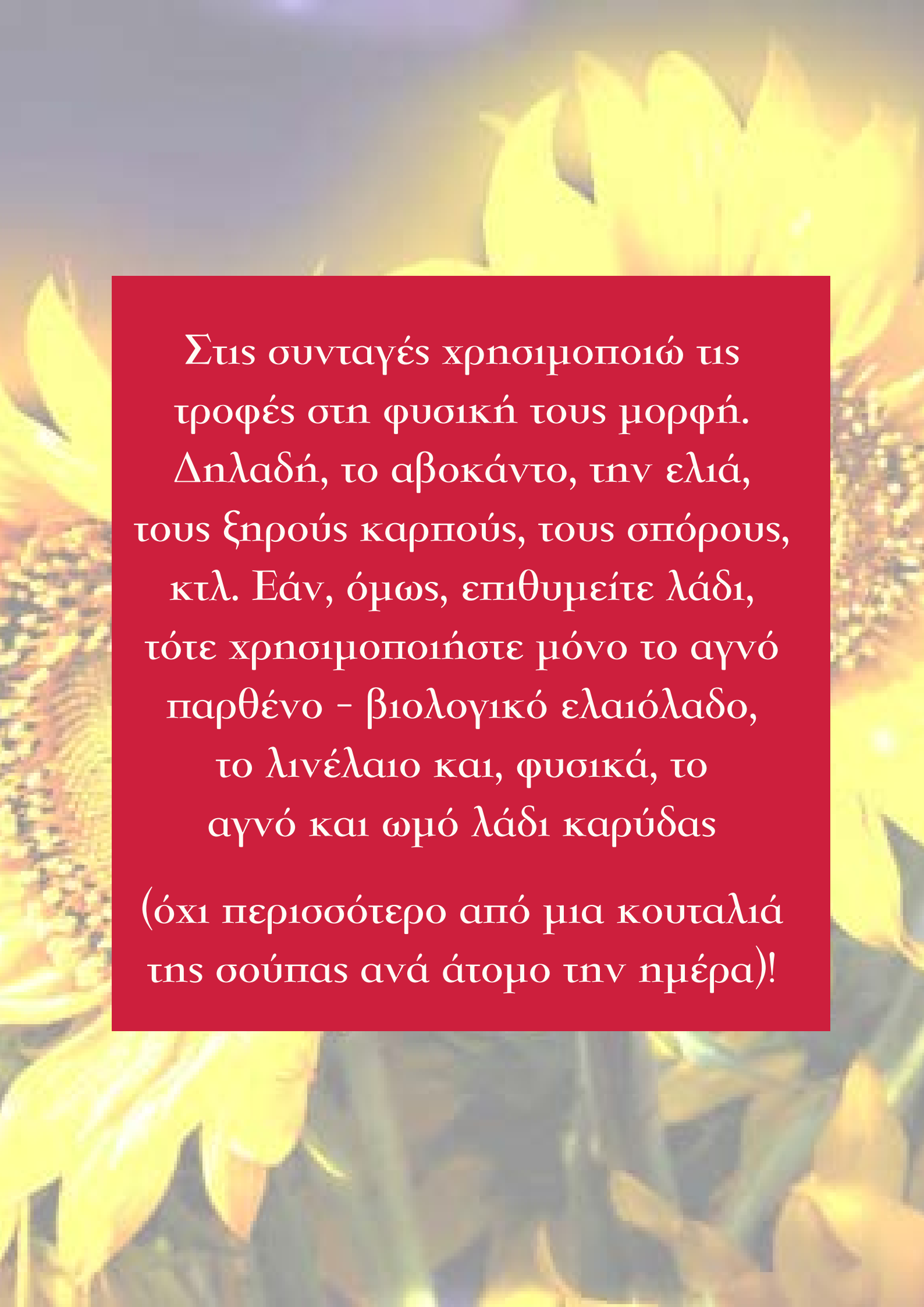
Το ελαιόλαδο αυξάνει την HDL, την καλή χοληστερόλη. Υψηλά επίπεδα, όμως, HDLχοληστερόλης, δε σημαίνουν απαραίτητα και υγιείς αρτηρίες. Μπορεί οι εργαστηριακοί έλεγχοι να δείχνουν πολύ καλά επίπεδα χοληστερόλης, αλλά εσείς να μη νιώθετε καλά. Σύμφωνα με αρκετούς ιατρούς της Αμερικής, θα πρέπει, εάν κάποιος θέλει να είναι υγιής, να ακολουθεί μια δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά.



Και μην ΞΕΧΝΑΤΕ!

- ✿ Τα λάδια γενικότερα είναι πολύ **υψηλά σε θερμίδες**. Δεν μπορούν από μόνα τους να προσφέρουν υγεία και, εάν παρόλα αυτά, επιθυμείτε να τα καταναλώνετε, τουλάχιστον αρκεστείτε σε μια με δύο, περίπου, κουταλιές της σούπας έκαστος την ημέρα.
- ✿ Όλα τα πολυακόρεστα λάδια είναι πολύ υψηλά σε Ωμέγα 6 λιπαρά (αυτό οδηγεί σε φλεγμονές). **Το σώμα μας έχει ανάγκη, κυρίως, από τα Ω3 (λινέλαιο, λιναρόσπορος, hemp seeds, chia seeds)**.
- ✿ Όλα τα λάδια, που είναι έτοιμα στο ράφι, έχουν, ήδη, **οξειδωθεί και ταγγίσει**. Τα περισσότερα ελαιόλαδα, επίσης, προέρχονται από άγουρες, σάπιες και μαζεμένες από το έδαφος ελιές.
- ✿ Αποφύγετε όλες τις μαργαρίνες και όλα τα ψεύτικα βούτυρα (Ναι, ακόμη και το Becel!).





Στις συνταγές χρησιμοποιώ τις τροφές στη φυσική τους μορφή. Δηλαδή, το αβοκάντο, την ελιά, τους ξηρούς καρπούς, τους σπόρους, κτλ. Εάν, όμως, επιθυμείτε λάδι, τότε χρησιμοποιήστε μόνο το αγνό παρθένο - βιολογικό ελαιόλαδο, το λινέλαιο και, φυσικά, το αγνό και ωμό λάδι καρύδας (όχι περισσότερο από μια κουταλιά της σούπας ανά άτομο την ημέρα)!

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επικινδυνότητα των ελαίων, καθώς και της διατροφής με πολλά λιπαρά, μελέτησε προσεκτικά την παρακάτω προτεινόμενη βιβλιογραφία από σύγχρονους ιατρούς – ανθρωπιστές, οι οποίοι σώζουν στην κυριολεξία ζωές και επιτελούν με το έργο τους πραγματική αποστολή υγείας.

- **“The China Study”**: T. Colin Cambell (PHD) Καθηγητής διατροφής στο Columbia
- **“Reverse Diabetes Diet”**: Neal Barnard (MD) - Ιατρός/ Διαβητολόγος
- **“The Starch Solution”**: John Mc Dougall (MD) - Ιατρός/ Οικογενειακός Ιατρός
- **“Super Immunity”**: Joel Fuhrman (MD) - Ιατρός/ Γενικής Ιατρικής
- **“Eat more, weight less”**: Dean Ornish (MD) - Καρδιολόγος (Καρδιολόγος και του Bill Clinton)
- **“Paradigm diet”**: Adam Dare (MD) - Ιατρός - Οικογενειακός Ιατρός
- **“Prevent and reverse heart disease”**: Caldwell Es-selstyn (MD) - Καρδιολόγος

Όλοι οι προαναφερόμενοι Αμερικανοί ιατροί ακολουθούν αυστηρή χορτοφαγική διατροφή (vegan) και το ίδιο συστήνουν στους ασθενείς τους.



Το Είδι καταστρέφει
το Στομάχι

Το κοινό ξίδι του εμπορίου είναι πάρα πολύ όξινο προϊόν. Η συχνή κατανάλωση του και σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να βλάψει την εντερική χλωρίδα και το στομάχι σας. Έχει σχεδόν την ίδια καταστροφική - καυστική δράση με την coca cola και τις κοινές σόδες.

Μπορείτε, όμως, να χρησιμοποιήσετε το μηλόξυδο. Φτάνει να είναι βιολογικό, αφιλτράριστο, άθερμο και απαστερίωτο. Το μηλόξυδο, σε αντίθεση με το ξίδι, δεν είναι όξινη, αλλά αλκαλική τροφή.

Προέρχεται από τη ζύμωση βιολογικού χυμού μήλου (σε δρύινα βαρέλια) και θα πρέπει να το προμηθεύσετε ΜΟΝΟ από τα βιολογικά καταστήματα και πάντα σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι.

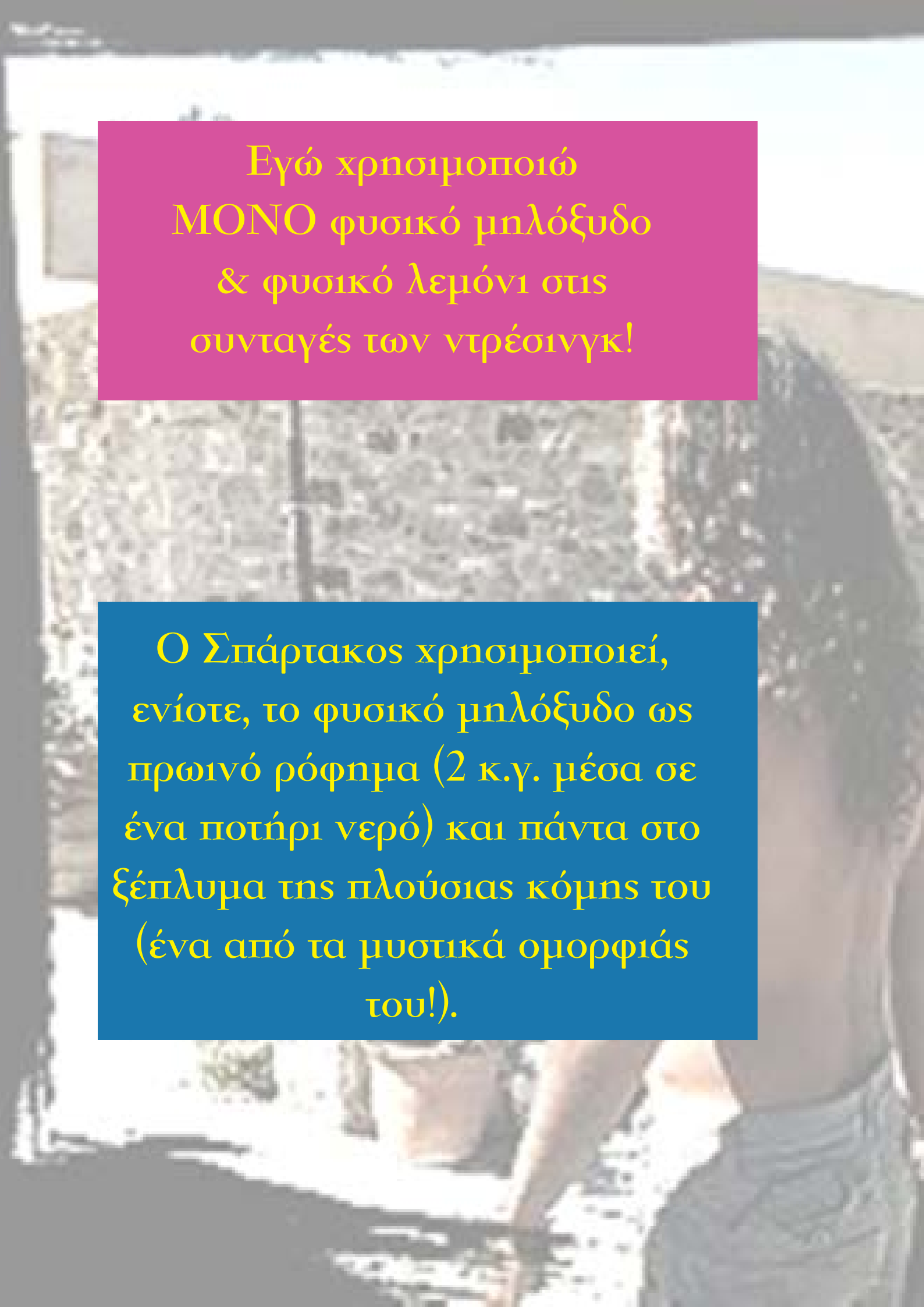
Κατά την αγορά, επίσης, θα πρέπει να προσέχετε στον πάτο του μπουκαλιού να υπάρχουν ιζήματα - κατακάθια (μικρές «κλωστές»). Αυτό ονομάζεται manna και υποδηλώνει ότι το μηλόξυδο είναι 100% ωμό και ανεπεξέργαστο - ζωντανό προϊόν. Στην ελληνική αγορά κυκλοφορούν δύο αξιόπιστες εταιρείες, η Byodo και η Biona. Τουλάχιστον αυτές γνωρίζω και προμηθεύομαι εγώ προσωπικά.



Ας δούμε μερικές από τις **ιδιότητες** του **φυσικού μηλόξυδου**:

- * ρυθμίζει το pH του οργανισμού μας
- * ρυθμίζει το pH του δέρματος (εξωτερική χρήση)
- * βελτιώνει την πέψη
- * βοηθάει στη δυσκοιλιότητα, σε προβλήματα εντέρου, καούρες
- * βοηθάει στη μείωση του βάρους
- * ενισχύει το αμυντικό σύστημα
- * ρυθμίζει το σάκχαρο του αίματος
- * ρυθμίζει την υψηλή πίεση
- * βοηθάει στην αποτοξίνωση
- * βοηθάει τη δυσάρεστη αναπνοή (γαργάρες)
- * βοηθάει στις κράμπες των ποδιών (λόγω υψηλής ποσότητας σε κάλιο)
- * βοηθάει στο σύνδρομο “ανήσυχια πόδια” (restless leg syndrome)
- * δίνει ενέργεια
- * είναι καταπληκτικό για το λεμφικό σύστημα
- * εμποδίζει την ανάπτυξη της κάντιντα και βοηθάει στη μείωση και εξαφάνιση της
- * αφαιρεί τους λεκέδες των δοντιών (εξωτερική χρήση)
- * μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καταπραϋντικό μετά την ηλιοθεραπεία (εξωτερική χρήση)
- * αντί για μαλακτική στα μαλλιά (εξωτερική χρήση)
- * φυσικό aftershave (εξωτερική χρήση)
- * φυσικό καθαριστικό του σπιτιού
- * απομακρύνει τις ψείρες από τα κατοικίδια (εξωτερική χρήση)

Αυτές είναι μόνο μερικές από τις ευεργετικές ιδιότητες του μηλόξυδου.



Εγώ χρησιμοποιώ
ΜΟΝΟ φυσικό μηλόξυδο
& φυσικό λεμόνι στις
συνταγές των ντρέσινγκ!

Ο Σπάρτακος χρησιμοποιεί,
ενίοτε, το φυσικό μηλόξυδο ως
πρωινό ρόφημα (2 κ.γ. μέσα σε
ένα ποτήρι νερό) και πάντα στο
ξέπλυμα της πλούσιας κόμης του
(ένα από τα μυστικά ομορφιάς
του!).



Το Αλάτι σε “δηλητηριάζει”

Αυτός ήταν ένας πολύ ωραίος και εύστοχος τίτλος, τον οποίο χρησιμοποίησε ο Σπάρτακος, σε ένα από τα άρθρα του, για να μας δείξει πραγματικά πόσο βλαβερό είναι το αλάτι για την υγεία μας. Και πώς να μην είναι;

Ακολουθεί το ακριβές άρθρο του Σπάρτακου:

«Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, η μαγειρική τέχνη έχει εξελιχθεί σε επιστήμη. Καθημερινά, βλέπουμε στην τηλεόραση παχύσαρκους και κοιλιόδουλους «σεφ» να μαγειρεύουν διάφορα «γκουρμέ» πιάτα.

Οι συνταγές ποικίλες, αλλά με ένα κύριο κοινό συστατικό. Το ΑΛΑΤΙ. Το πιο διαδεδομένο καρύκευμα, που, αν αφαιρεθεί από την εκάστοτε συνταγή, το φαγητό, αμέσως, χρεοκοπεί. Το αλάτι είναι ένα πρωτοπλασματικό δηλητήριο, όπως και το αλκοόλ.

Το κοινό επιτραπέζιο αλάτι (χλωριούχο νάτριο) είναι ένα ανόργανο στοιχείο και ως εκ τούτου δεν αφομοιώνεται από τον ανθρώπινο οργανισμό. Στο πέρασμα του από τον πεπτικό σωλήνα και, κατά τη διάρκεια της όλης διαδρομής του, μέχρι την αφομοίωση και αποβολή του μέσω της διούρησης και του ιδρώτα, επιβαρύνει άσκοπα όλα τα εσωτερικά όργανα με τα οποία έρχεται σε επαφή.

Είναι γνωστό ότι το αλάτι κάνει κατακράτηση υγρών, ότι ανεβάζει την αρτηριακή πίεση, ότι σκληραίνει μυς, τένοντες, αρθρώσεις. Είναι γνωστό ότι ερεθίζει τη μεμβράνη του στόματος και του στομάχου, ότι ελαττώνει την αλκαλικότητα του αίματος και ότι είναι η κυριότερη αιτία του αρθριτισμού, της αρτηριοσκλήρωσης, του Πάρκινσον και των παθήσεων των νεφρών.

Το αλάτι, με το οποίο παρασκευάζεις όλες τις τροφές σου, είναι, από όλα τα καρυκεύματα, το πιο δραστικό δηλητήριο. Το ίδιο ισχυρό με το ποντικοφάρμακο. Με τη διαφορά ότι δε δρα το ίδιο άμεσα (δυστυχώς!).

ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΔΕΝ ΑΦΟΜΟΙΩΝΕΤΑΙ

Το 100% χλωριούχο νάτριο, όπως λέγεται στη χημεία το αλάτι, είναι αποτέλεσμα επεξεργασίας, ραφινάρισματος και, κυρίως, χημικής λεύκανσης. Και εσύ συνεχίζεις, ασυνείδητα, να πασπαλίζεις, γενναιόδωρα, τα φαγητά σου, για να τα νοστιμίσεις. Το αλάτι δεν περιέχει καμία απολύτως θρεπτική αξία, διότι είναι ένα ανόργανο στοιχείο. Και θα πρέπει να σου υπενθυμίσω ότι η βιοχημεία του ανθρώπινου σώματος είναι οργανική. Μόνο το φυτικό βασίλειο έχει αυτή τη δυνατότητα μετατροπής των ανόργανων γήινων στοιχείων σε οργανικά. Όπως αντιλαμβάνεσαι, δηλητηριάζεσαι καθημερινά, και, απλώς, δεν το συνειδητοποιείς. Ακόμη δεν έχεις πειστεί; Συνεχίζω λοιπόν...

Έχεις προσέξει ότι, όταν τρως αλάτι, διψάς διαρκώς και, ειδικά, την ώρα του φαγητού;

Έχεις προσέξει ότι ιδρώνεις περισσότερο του κανονικού, ακόμη και χωρίς άσκηση;

Έχεις παρατηρήσει ότι τα ρούχα σου αρχίζουν και φθείρονται (λειώνουν) στην περιοχή που ιδρώνεις περισσότερο (μασχάλες);

Είμαι σίγουρος ότι δεν έχεις ποτέ συνδέσει τη γρήγορη φθορά στις κάλτσες και στο εσωτερικό των παπουτσιών με την κατανάλωση άλατος.

Ξυπνάς το πρωί και έχεις ηρησμένα μάτια, πρόσωπο, αστραγάλους.

Γιατί άραγε;

Καθημερινά, σκεπάζεις τα φαγητά σου, με ένα λευκό στρώμα χιονιού (αλάτι)! Μα, έτσι, γίνονται τα φαγητά μου νόστιμα, θα μου πεις. Και εγώ σου απαντώ... Μα, τότε, αυτά τα φαγητά δε θα έπρεπε εξ αρχής να τρώγονται. Εάν κάτι δεν είναι στη φυσική και ανεπεξέργαστη μορφή του νόστιμο και ελκυστικό, τότε δεν είναι τροφή για σένα. Και ότι δε σε θρέφει, σε αρρωσταίνει.

Εξαιτίας της πολυφαγίας και της χρήσης του αλατιού, το σώμα αρρωσταίνει. Ως φυσικό σήμα κινδύνου το σώμα εμφανίζει ανορεξία. Και εσύ, αντί να συνειδητοποιήσεις ότι το σώμα σου ζητά τη συνεργασία σου, για να γιατρευτεί, μέσω της απαλλαγής των

δηλητηρίων και των τοξινών που απειλούν τη ζωτική σου ενέργεια, προσπαθείς να φας με το στανιό. Προσπαθείς να ανοίξεις την όρεξη σου με τα πιο δυνατά καρυκεύματα (πιπέρι, ξύδι, μπαχαρικά) και, κυρίως, με τον πιο πιστό σύντροφο της κουζίνας σου. Το ΑΛΑΤΙ.

Ξύπνα, αγαπημένε – η μου! Απόκτησε διατροφική παιδεία! Ενημερώσου! Η γνώση είναι η μόνη δύναμη που θα σε ελευθερώσει από τα δεινά της αρρώστιας.

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΑΛΑΤΟΣ

Ξέρω. Εσύ, που προσέχεις την υγεία σου, έχεις φροντίσει να αντικαταστήσεις το βλαβερό αλάτι με ανεπεξέργαστο (γκρίζο) θαλασσινό αλάτι, με αλάτι Ιμαλαΐων, με κέλτικο αλάτι, αλάτι με βότανα ή με κλωριούχο κάλιο.

Φαντάζομαι ότι καταλαβαίνεις τι θέλω να σου πω.

Ναι! Δεν υπάρχει καμία, απολύτως, διαφορά στα διάφορα είδη άλατος. Και αυτό, γιατί τα υποκατάστατα άλατος περιέχουν 98% κλωριούχο νάτριο, ενώ το κοινό επιτραπέζιο αλάτι περιέχει 100% κλωριούχο νάτριο. Και σου πουλάνε ιδιότητες υγείας για το 2%. Δεν τα χρειάζεσαι καθόλου. Μπορείς να λάβεις δεκαπλάσιο νάτριο από λαχανικά, όπως σέλερυ, τομάτα, σπανάκι, άγρια χόρτα. Αντικατάστησε το αλάτι με λαδολέμονο και ελληνικά βοτανικά μπαχαρικά (θρούμπι, ρίγανη, θυμάρι). Υπάρχει στη διατροφή ένας κανόνας του καθόλου, λίγο, πολύ. Έτσι, τα υποκατάστατα σε βλάπτουν λίγο, ενώ το κοινό επιτραπέζιο αλάτι σε βλάπτει πολύ. Εγώ, όμως, είμαι μεγάλος οπαδός του ΚΑΘΟΛΟΥ!

Και κλείνω με τούτο. Δοκίμασε να βάλεις στη γλώσσα σου αλάτι και πες μου αν είναι νόστιμο. Ή ακόμη καλύτερα, θυμήσου, όταν στις καλοκαιρινές διακοπές σου καταπίνεις θαλασσόνερο... Τι αίσθηση σού έχει μείνει;

Δράσε τώρα!

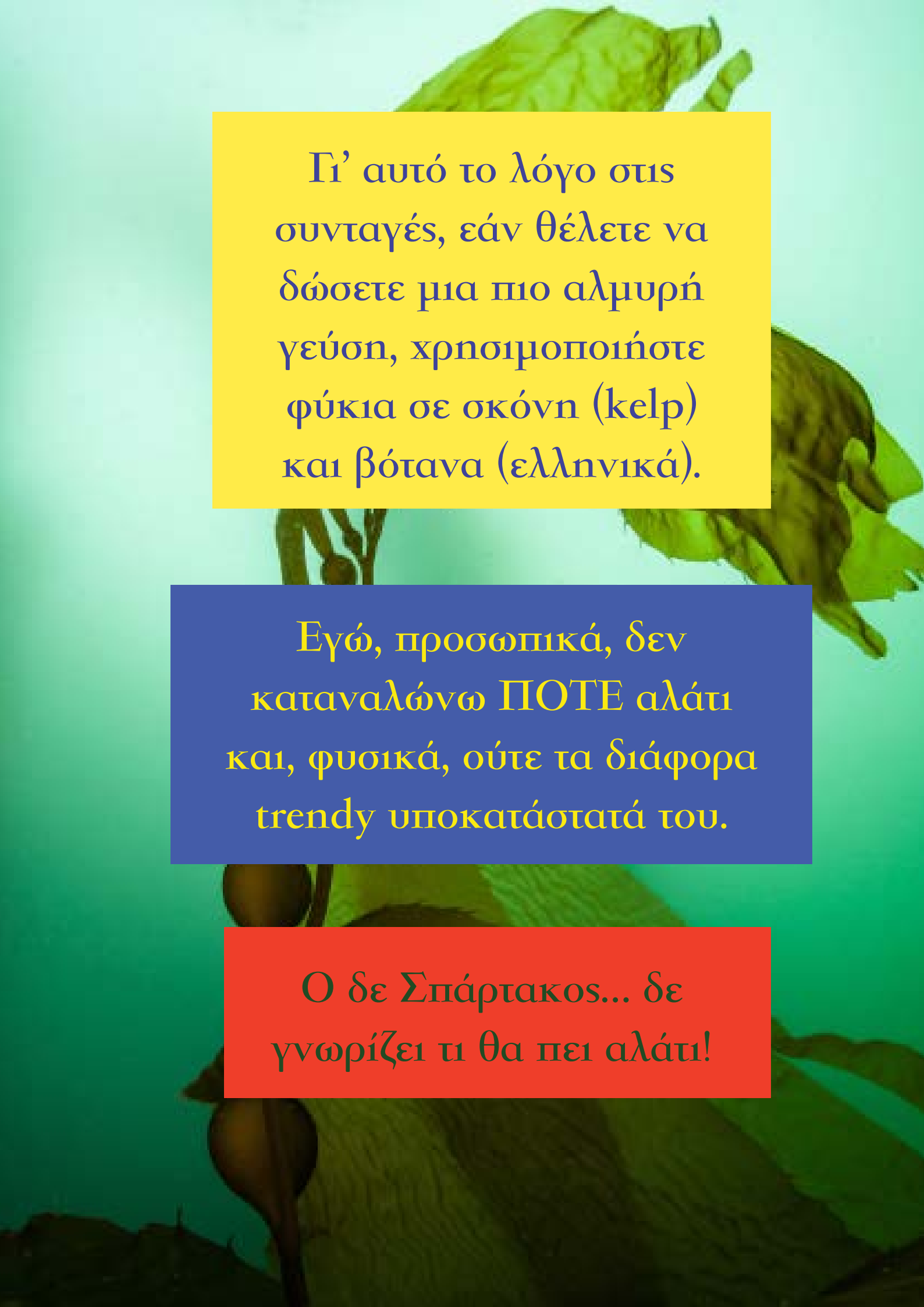
**Αύριο μπορεί να είναι ήδη, πολύ
αργά για την υγεία σου...**

Ευχαριστώ το Σπάρτακο που μας περιέγραψε με τόσο απλό τρόπο το δηλητήριο, που λέγεται Αλάτι!

Τώρα, δείτε παρακάτω μερικές από τις **ανεπιθύμητες συνέπειες** που έχει η κατανάλωση του αλατιού:

- ανεβάζει την πίεση του αίματος (υπέρταση)
- αυξάνει το ρίσκο ανάπτυξης καρκίνου του στομάχου
- επιδεινώνει την οστεοπόρωση
- βοηθάει στη δημιουργία πέτρας στα νεφρά και, ως εκ τούτου, οδηγεί σε νεφρικές παθήσεις
- οδηγεί σε κατακράτηση υγρών
- αυξάνει το ρίσκο ανάπτυξης άσθματος
- αυξάνει τα συμπτώματα της ασθένειας *meniere*
- υπάρχει ενδεχόμενο ανάπτυξης διαβήτη από την αύξηση της αρτηριακής πίεσης

Μπορώ να κάθομαι και να γράφω ώρες για αυτό το τοξικό τρόφιμο, το οποίο δεν είναι τόσο φυσικό όσο πιστεύεται.



Γι' αυτό το λόγο στις συνταγές, εάν θέλετε να δώσετε μια πιο αλμυρή γεύση, χρησιμοποιήστε φύκια σε σκόνη (kelp) και βότανα (ελληνικά).

Εγώ, προσωπικά, δεν καταναλώνω ΠΟΤΕ αλάτι και, φυσικά, ούτε τα διάφορα trendy υποκατάστατά του.

Ο δε Σπάρτακος... δε γνωρίζει τι θα πει αλάτι!

Ζάχαρη... ο γλυκός “Φονιάς”



Όλοι, πλέον, γνωρίζουμε ότι η κοινή ζάχαρη του εμπορίου βλάπτει. Αποτελεί ένα εξολοκλήρου επεξεργασμένο προϊόν, γεμάτο ΜΟΝΟ κενές θερμίδες και κημεία. Υπόκειται σε ραφινάρισμα, λεύκανση και όχι μόνο. Επομένως, δεν προσφέρει τίποτα στην υγεία σου. Γι' αυτό το λόγο, όλες οι βιομηχανίες τροφίμων, αφού είδαν ότι τους αντιλήφθηκαν και τα έβαλαν μαζί τους διαιτολόγοι, διατροφολόγοι, ιατροί, φυσικοί θεραπευτές, γονείς, δάσκαλοι και όχι μόνο, σκέφτηκαν να λανσάρουν μια νέα μόδα. Έτσι, δημιούργησαν τις εναλλακτικές μορφές ζάχαρης: φρουκτόζη, σουκρόζη, σακχαρόζη, ασπαρτάμη, μαύρη – καστανή ζάχαρη, μελάσα, σιρόπι καλαμποκιού, demerara, πετιμέζι, βύνη κριθαριού, σιρόπι σφενδάμου, σιρόπι αγάβης, ζάχαρη καρύδας, κτλ.

{Σήμερα, πλέον, ούτε το μέλι μπορείς να εμπιστευτείς, καθότι οι περισσότεροι ασυνείδητοι μελισσοκόμοι ταΐζουν τα μελίσινα τους με την κοινή ζάχαρη (ειδικά το χειμώνα). Ας μην αναφέρω τη μετέπειτα νοθεία και τις διάφορες προσμίξεις, πριν φτάσει το τελικό προϊόν στα ράφια των καταστημάτων. Μόνο εάν το αγοράζεις από βιολογικό κατάστημα ή, ακόμη καλύτερα, από συνειδητοποιημένο παραγωγό, γνωρίζεις τι τρως}.

Ας επανέλθω, όμως, στο θέμα **ζάχαρη!!!**

Η Λευκή Ζάχαρη ΔΕΝ περιέχει:

- Μικροθρεπτικά συστατικά
- Πρωτεΐνες
- Υγιεινά λιπαρά
- Ενζυμα
- Νερό
- Βιταμίνες
- Μέταλλα
- Αντιοξειδωτικά

Ξέρετε τι περιέχει και πώς λειτουργεί;

Περιέχει, απλώς, άδειες και γρήγορα αφομοιώσιμες θερμίδες, οι οποίες, τελικά, απομακρύνουν όλα τα μεταλλικά στοιχεία του σώματος, κατά τη διάρκεια της πέψης της. Δημιουργεί μια ορμονική ανισορροπία, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τον εθισμό.

Αφού είδαμε τι είναι η ζάχαρη, θα με ρωτήσετε:

«τι προκαλεί;»

Ακολουθούν ενδεικτικά μερικές **συνέπειες από την κατανάλωση λευκής ζάχαρης** και όλων των “φυσικών” υποκατάστατων:

- Στρεσάρει το συκώτι
- Αυξάνει τα τριγλυκερίδια και την κακή χοληστερόλη
- Οδηγεί σε αύξηση βάρους, κυτταρίτιδα και σε λιγούρες
- Οδηγεί σε αϋπνία
- Δημιουργεί εθισμό(θέλεις να τρως όλο και περισσότερο κτλ)
- Προκαλεί υπεργλυκαιμία (στη συνέχεια διαβήτη)
- Προκαλεί υπογλυκαιμία
- Διεγείρει άσκοπα το νευρικό σύστημα
- Οδηγεί σε κατάθλιψη
- Τρέφει μύκητες, ιούς, βακτήρια
- Ευθύνεται για το σακχαρώδη διαβήτη
- Ευθύνεται για έκζεμα και ψωρίαση
- Ευθύνεται για την τερηδόνα και την υπερκινητικότητα των παιδιών
- Προκαλεί διαταραχή της παιδικής υγείας
- Προκαλεί ακμή

Αυτό είναι το μέλλον που ονειρεύεστε για τα παιδιά σας; Να αρρωστήσουν πριν την ώρα τους; Έχω γράψει το βιβλίο μου «Τα Γλυκά της Φύσης», γι' αυτό τον λόγο... για να δείτε πως η φύση μας τα παρέχει όλα, αλλά εμείς τα θέλουμε όλα πιο πολύπλοκα.

Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με πολλά φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα (ειδικά βασιλικούς χουρμάδες) και με φρουτώδη λαχανικά. Όσο πιο πολλά τρώτε, τόσο πιο πολύ θα αποτοξινώνεστε και, σύντομα, θα απαλλαγείτε από τις λιγούρες.




Σήμερα το ένα στα δύο
Ελληνόπουλα είναι υπέρβαρο
και το ένα στα τρία παχύσαρκο. Ο
παιδικός διαβήτης κάνει “θραύση”.

Εγώ, προσωπικά, δεν καταναλώνω
ποτέ λευκή ζάχαρη και ούτε,
φυσικά, τις ενίοτε “διάσημες”
εναλλακτικές “υγιεινές” μορφές
της. Όταν πρόκειται για γλυκό,
πάντα αναζητώ λύση από τα
«Τα Γλυκά της Φύσης».

Ο δε Σπάρτακος ακόμη
προσπαθεί να θυμηθεί εάν
και πότε έφαγε Ζάχαρη!

Στα ντρέσινγκ, για να καλύψω
τη γλυκιά γεύση, χρησιμοποιώ
ΜΟΝΟ φρουτώδη λαχανικά
(τομάτα), γλυκά λαχανικά και
φρούτα γλυκά ή υπόξινα.

A rustic wooden background featuring a large, light-colored wooden cutting board with rounded corners. To the right of the board is a simple wooden spoon. Above the board, there are several sprigs of fresh green herbs, possibly dill, with a small, light-colored braided rope loop attached to one of them.

Εξοπλισμό
που θα
χρειαστείτε



Μύλος άλεσης του καφέ

Χρήσιμο για την άλεση σπόρων,
όπως: σουσάμι, ηλιόσπορο,
λιναρόσπορο, κολοκυθόσπορο,
κουκουναρόσπορο, hempseeds, chia
seeds

Επίσης, μπορείτε να αλέσετε τα
βότανα και τα μπαχαρικά σας.



Μπλεντεράκι ή μίνι πολυκόφτης

Θα χρειαστείτε ένα μικρό μπλεντεράκι. Απλό και οικονομικό (όχι κάτι ιδιαίτερο), για να παρασκευάσετε τα ντρέσινγκ σας. Ούτε BLENDEC, ούτε VITAMIX!

Αποχυμωτής

(Ψυχρής σύνθλιψης ή φυγοκεντρικός)

Ο αποχυμωτής δεν είναι απαραίτητος. Σε κάποια ντρέσινγκ, όμως, αναφέρω τη χρήση χυμού καρότου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νεράκι αντί του χυμού. Έτσι, αναφέρω τον αποχυμωτή για όσους, ήδη, έχουν ή σκέφτονται να αγοράσουν έναν αποχυμωτή ως μια σημαντική επένδυση στην υγεία τους.

“Το Πιες στην Υγείά σου”, το διάβασες;

<http://www.spartacus.gr/eshop/ebooks/item/481-pies-stin-ygeia-sou-ebook>

Παρατηρήσεις Συνταγών

- ➔ Όπως θα δείτε παρακάτω, σε κάθε συνταγή αναφέρω μόνο τα κύρια συστατικά του εκάστοτε ντρέσινγκ και μια υποσημείωση. Δεν υπάρχει τρόπος εκτέλεσης. Το θεώρησα ανώφελο και περιττό!
- ➔ Όπου αναγράφεται λεμόνι, μπορείτε, εάν θέλετε, να το αντικαταστήσετε με μπλόξυδο.
- ➔ Όπου αναγράφεται σκόρδο, μπορείτε να το παραλείψετε ή να προσθέσετε παραπάνω. Το ίδιο ισχύει και για το πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι. Εγώ χρησιμοποιώ μόνο τα πράσινα κλωναράκια. Εσείς εάν θέλετε χρησιμοποιήστε και το άσπρο μέρος τους ή χρησιμοποιήστε και ξερό κρεμμύδι. Εάν το αντέχετε...
- ➔ Όπου αναφέρω κάποιο συγκεκριμένο βότανο ή μπαχαρικό, εάν δε σας αρέσει μπορείτε να το αντικαταστήσετε με κάποιο βότανο ή μπαχαρικό της αρεσκείας σας.
- ➔ Όπου αναφέρω ή βλέπετε τομάτα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τοματίνια. Εναλλακτικά, επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και αποξηραμένη τομάτα (λιαστή τομάτα). Φτάνει να τη μουλιάσετε σε ζεστό νερό για περίπου 1 - 2 ώρες, πριν την παρασκευή του ντρέσινγκ.
- ➔ Σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο (ebook), δε συμπεριέλαβα τα φρουτώδη ντρέσινγκ, καθότι το ebook εκδόθηκε την περίοδο του χειμώνα. Εάν, όμως, το επιθυμείτε, σας παραπέμπω να χρησιμοποιήσετε ως ντρέσινγκ τις 27 σχετικές συνταγές από το Βιβλίο μου και ebook **"Τα Γλυκά της Φύσης"**, στην κατηγορία "Σως Φρούτων" - σελίδα 147 (έντυπη μορφή)/ σελίδα 111 (ηλεκτρονική μορφή). Είναι συνταγές παρασκευασμένες με διάφορα φρούτα, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως ντρέσινγκ στις σαλάτες σας.
- ➔ Όπου κ.σ., σημαίνει κουταλιά της σούπας.

- ➔ Όπου κ.γ., σημαίνει κουταλάκι του γλυκού.
- ➔ Όπου φλιτζάνι, σημαίνει φλιτζάνι του νεσ καφέ ή 250ml.
- ➔ Τα ντρέισινγκ μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο (συντήρηση) το πολύ για 24 - 48 ώρες. Φυλάξτε τα σε καλά κλεισμένο βαζάκι ή ταπεράκι (πάντα γυάλινο). Το ιδανικό θα ήταν τα ντρέισινγκ να είναι "της ώρας" ή, τουλάχιστον, της ίδιας ημέρας.
- ➔ Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι καλύτερα να μουσκεύονται από το προηγούμενο βράδυ (8 - 12 ώρες). Εάν, παρόλα αυτά, δεν προλαβαίνετε, δεν πειράζει.
- ➔ Το σουσάμι, καλό είναι να μην μουσκεύεται, επειδή εάν μουσκευτεί αρχίζει και πικρίζει.
- ➔ Καλό είναι όλοι οι σπόροι, πριν τους χρησιμοποιήσετε σε κάποια συνταγή ντρέισινγκ, πρώτα να τους κάνετε σκόνη, με τη βοήθεια του μύλου άλεσης του καφέ. Ιδίως, τον λιναρόσπορο & το σουσάμι.
- ➔ Όλες οι συνταγές είναι οι συνταγές που χρησιμοποιώ εγώ στην καθημερινότητα μου και ανάλογα με την εποχή. Χρησιμοποιώ αποξηραμένη τομάτα, αλλά για εσάς έβαλα και φρέσκια τομάτα. Εγώ, επίσης, δεν τρώω καθόλου σκόρδα και κρεμμύδια, αλλά για εσάς χρησιμοποίησα, έστω λίγο.
- ➔ Αντί για αλάτι, θα χρησιμοποιείτε μια πρέζα φύκια σε σκόνη (π.χ. kelp).
- ➔ Όλες οι συνταγές αποτελούν ατομική μερίδα. Απευθύνονται, δηλαδή, σε ένα άτομο. Προσαρμόστε τα συστατικά, ανάλογα με τον αριθμό ατόμων που πρόκειται να γευματίσουν.

Παράδειγμα Εκτέλεσης Συνταγών

Με τον ίδιο τρόπο εκτελούνται όλες οι συνταγές

Συστατικά

- 2 τομάτες
- 4 κ.σ. λιναρόσπορο
- ½ αβοκάντο
- 1 χουρμά βασιλικό (χωρίς το κουκούτσι)
- 1 κ.σ. μπλόξυδο ή 1 - 2 κ.σ. λεμόνι (το χυμό του)
- Λίγη κανέλλα σε σκόνη (προαιρετικό)

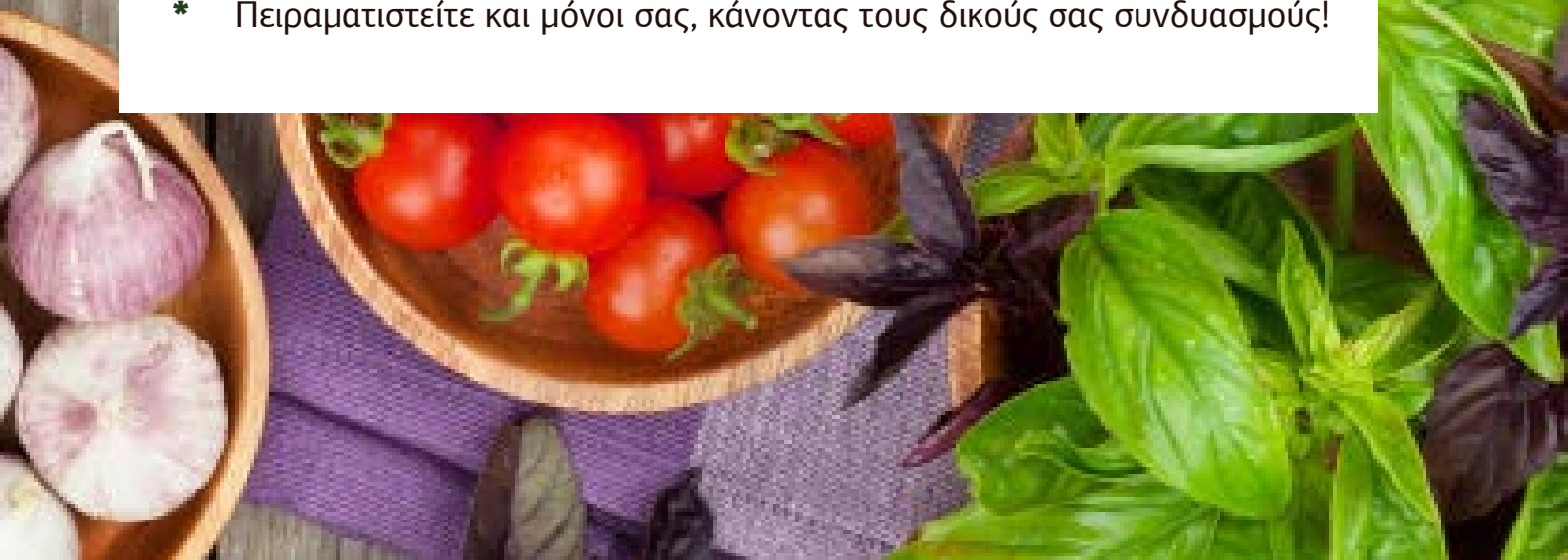
Εκτέλεση

Αρχικά θα πρέπει να περάσετε το λιναρόσπορο από ένα grinder (μηχανάκι κοπής του καφέ), ούτως ώστε να γίνει σκόνη. Ψιλοκόψτε όλα τα υλικά. Στη συνέχεια βάλτε στο μπλεντεράκι πρώτα την τομάτα και χτυπήστε την με το λεμόνι ή το μπλόξυδο. Έπειτα, ρίξτε όλα τα υπόλοιπα συστατικά και χτυπήστε τα, μέχρι να

* Όπως βλέπετε, πάντοτε χτυπάμε πρώτα τα υδαρή υλικά και στη συνέχεια προσθέτουμε τα πιο σκληρά. Δεν ξεχνάμε όπου έχουμε υλικά με κουκούτσι να το αφαιρούμε και, εάν κάτι είναι πολύ σκληρό, όπως ο βασιλικός χουρμάς, το μουσκεύουμε πρώτα για λίγο και στη συνέχεια, αφού αφαιρέσουμε το κουκούτσι του, το χτυπάμε στο μπλεντεράκι με τα υπόλοιπα υλικά μας.

* Αυτές οι συνταγές είναι ένα δείγμα της καθημερινότητας μου.

* Πειραματιστείτε και μόνοι σας, κάνοντας τους δικούς σας συνδυασμούς!





Συνταγές

Ντρέσινγκς με Αβοκάντο





Ιδανικό με φύλλα μαρούλι, σα σάντουιτς

1

- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * ½ τομάτα
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ½ αβοκάντο
- * 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

Ιδανικό με σαλάτα λάχανο & τομάτα

2

- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ αβοκάντο
- * Λίγη ρίγανη ξερή

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

3

- * 1 αβοκάντο
- * 1 γκρέιπφρουτ
- * 2 κλωναράκια σέλερυ (χωρίς τα φύλλα)

Ιδανικό με σαλάτα καρότο τριμμένο

4

- * 1 - 2 τομάτες
- * 1/2 - 1 φλιτζάνι κουνουπίδι
- * 1 αβοκάντο
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 - 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

5

- * 1 τομάτα
- * 1 κ.γ. μέλι
- * 1 κ.γ. χυμό λεμόνι
- * 2 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- * 1/2 - 1 αβοκάντο



Ιδανικό με σαλάτα καρότο (τριμμένο)

6

- * 1 αβοκάντο
- * 1 – 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 – 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * Νερό, όσο χρειάζεται, για να γίνει ρευστό

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 κ.σ. μπλόξυδο
- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (χωρίς τα φύλλα)
- * 2 χουρμάδες βασιλικοί
- * 2 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- * ½ - 1 αβοκάντο
- * 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως (προαιρετικό)

7

Ιδανικό με σαλάτα λάχανο


8

- * 1 κ.γ. ψιλοκομμένο σέλερυ (το κλωνάρι)
- * 1 - 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ¼ πράσινο μήλο
- * 1 κ.γ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 1 κ.σ. ηλιόσπορο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό πράσινο μήλο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ - 1 αβοκάντο

Ιδανικό με σαλάτα λάχανο

9

- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο σέλερυ (το κλωνάρι)
- * 1 κ.γ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό πράσινο μήλο
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 - 1 1/2 αβοκάντο



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο & τοματίνια

- * 1 τομάτα
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα (προαιρετικό)
- * 1 - 2 κουρμάδες βασιλικοί
- * ½ - 1 αβοκάντο
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι

10

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * 1 τομάτα
- * 1 - 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι φρέσκο βασιλικό ή ½ κ.γ. ξερό βασιλικό
- * ½ - 1 αβοκάντο

11

Ντρέσινγκς με Αμύγδαλα





Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο

1

- * 1 χούφτα Αμύγδαλα
- * 1 μικρό καρότο
- * 1 – 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κ.σ. χυμός λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο
- * ½ χούφτα κόλιανδρο φρέσκο ή 1 πρέζα ξερό
- * Λίγο θρούμπι ξερό

Ιδανικό με φύλλα μαρούλι, σα σάντουιτς

2

- * 1 χούφτα Αμύγδαλα
- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 μικρό καρότο
- * 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * ½ αβοκάντο

Γέμισε φύλλα από σέσκουλα με το αγαπημένο σου ντρέσιγκ.


Συγκεκριμένα εδώ πρόσθεσα μια στρώση γκουακαμόλε, μια στρώση ντρέσιγκ ελιάς και μια στρώση ντρέσιγκ από αμύγδαλα....





Ντρέσινγκς με διατροφική μαγιά





Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & baby spinach

1

- * 1 χούφτα μακαντάμια ή κάσιους
- * 2 κ.σ. διατροφική μαγιά (nutritional yeast)
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * ½ αβοκάντο (προαιρετικό)
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο (προαιρετικό)

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

2

- * 1 τομάτα
- * 2 κ.σ. διατροφική μαγιά (nutritional yeast)
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ αβοκάντο
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο (προαιρετικό)

Η διατροφική μαγιά, δίνει μια υπέροχη γεύση στα ντρέσινγκ.

Αναζητήστε την μαγιά ως nutritional yeast και όχι ως Brewer's yeast (μαγιά μπύρας). Είναι εντελώς διαφορετικά προϊόντα.

Η διατροφική μαγιά είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και προσθέτη υπέροχη γεύση, σαν αυτή του λιωμένου τυριού.



Ντρέσινγκς με Ελιές ανάλατες





Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

1

- * 1 τομάτα
- * 1 χούφτα ελιές ανάλατες (καλαμών)
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι ή μπλόξυδο
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα (προαιρετικό)
- * ¼ αβοκάντο (προαιρετικό)

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

2

- * 1 χούφτα ελιές ανάλατες (καλαμών)
- * 1 κλωναράκι πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι ή μπλόξυδο
- * ½ αβοκάντο
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα (προαιρετικό)
- * 1 τομάτα (προαιρετικό)

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

3

- * 1 χούφτα ελιές ανάλατες (καλαμών)
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι ή μπλόξυδο
- * Λίγο νεράκι, εάν δε γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ




Η ελιά είναι ένα εξαιρετικό φρούτο, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (Ω9).

Προτίμησε την πρωτογενή της μορφή ως φρέσκια, ανάλατη και πάντα ώριμη. Να επιλέγεις πάντα τις μαύρες ελιές (Καλαμών ή Θρούμπα) και ποτέ τις πράσινες ελιές (άγουρες).



Ντρέσινγκς με Ηλιόσπορο



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & λάχανο

1

- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 2 - 3 κ.σ. πλιόσπορο
- * 1 τομάτα
- * 1 κλωναράκι πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * ½ αβοκάντο
- * Λίγη ρίγανη ξερή

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & baby spinach

2

- * 4 κ.σ. πλιόσπορο
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό



Φτιάξτε μόνοι σας τα δικά σας φρέσκα βλαστάρια ηλιόσπορου.

Γίνε ένας μικρός βιοκαλλιεργητής στην κουζίνα σου.





Το μόνο που χρειάζεται να προσθέσεις στα βλαστάρια ηλιόσπορου, είναι ένα νόστιμο ντρέσινγκ ηλιόσπορου ή κάποιο άλλο της δικής σου επιλογής.



Ντρέσινγκς με Καρύδια



1

Ιδανικό με σαλάτα λάχανο, καρότο (τριμμένο)

- * 1 χούφτα καρύδια
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο
- * 1 κ.σ. χυμός λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * ½ αβοκάντο
- * Λίγη ρίγανη ξερή

2

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

- * ½ φλιτζάνι καρύδια
- * 2 κλωναράκια σέλερυ (χωρίς τα φύλλα)
- * 1 ½ - 2 πορτοκάλια



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

3

- * 2 κ.σ. καρύδια
- * 1 αχλάδι
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ φλιτζάνι baby σπανάκι
- * Λίγο νεράκι, για να γυρνάνε τα μαχαίρια του μπλέντερ (προαιρετικό)

Μια από τις αγαπημένες μου σαλάτες είναι ψιλοκομμένο μαρούλι, σέλερυ & μήλο, γαρνιρισμένα με ένα υπέροχο ντρέσινγκ από καρύδια.






Ντρέσινγκ με Κολοκυθόσπορο



Ιδανικό με σαλάτα λάχανο, καρότο (τριμμένο)

- * 2 κ.σ. κολοκυθόσπορο
- * 2 κλωνάρια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό (ή και τα δύο)
- * 1/2 καρότο μεγάλο ή 1 μικρό καρότο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/4 φλιτζάνι χυμό καρότο ή νερό
- * 1/2 αβοκάντο (προαιρετικό)




Οι σπόροι & οι ξηροί καρποί πρέπει να φυλάσσονται μέσα σε γυάλινο βάζο και πάντα στο ψυγείο.

Έτσι, διατηρούνται φρέσκοι, χωρίς να οξειδώνονται και να ταγκίζουν.



Ντρέσινγκ με Κουκουνάρι





Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι ή καρότο (τριμμένο)

- * 1 χούφτα κουκουνάρι
- * 1/2 τομάτα
- * 1 κ.σ. χυμός λεμόνι
- * 1/2 μικρό καρότο
- * Λίγη ρίγανη ξερή



Ένας εύκολος τρόπος να σιτίζεσαι πάντα υγιεινά, είναι να μεταφέρεις μέσα σε ειδικά τάπερ... φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς ή σπόρους και τα αγαπημένα σου ντρέσινγκ.



Ντρέσινγκς με Λιναρόσπορο

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

1

- * 2 – 3 κ.σ. λιναρόσπορο τριμμένο
- * 1 τομάτα
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο

Ιδανικό με σαλάτα καρότο & μαρούλι, ρόκα

2

- * 2 κ.σ. λιναρόσπορο τριμμένο
- * ½ κόκκινη πιπεριά
- * 1 – 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό κόκκινη πιπεριά



Άλλος ένας εξαιρετικός τρόπος για να απολαμβάνετε τον λιναρόσπορο, είναι τα κράκερς.

Λίγο νεράκι και αλεσμένος λιναρόσπορος, “ψημένα” στον αφυγραντήρα ή στο φούρνο (χαμηλή θερμοκρασία), μας δίνουν αυτά τα εξαιρετικά κράκερς.

Μπορείτε να προσθέσετε και διάφορα λαχανικά της αρεσκείας σας...



Ντρέσινγκς με Μακαντάμια



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο (τριμμένο) & τοματίνια

1

- * 1 τομάτα
- * ¼ φλιτζάνι αποξηραμένη τομάτα (προαιρετικό)
- * 2 κουρμάδες βασιλικό
- * 1 χούφτα μακαντάμια
- * ½ ή ¼ αβοκάντο
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * Λίγο άνηθο ή λίγο βασιλικό ξερό

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & baby spinach

- * 1 τομάτα
- * ½ αβοκάντο
- * 1 χούφτα μακαντάμια
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 - 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * Λίγο θρούμπι ξερό

2



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι ή λάχανο & καρότο (τριμμένο)

3

- * 2 - 3 μανταρίνια, το χυμό τους
- * ½ - 1 αβοκάντο
- * 1 χούφτα μακαντάμια

Δοκιμάστε το ντρέσινγκ νούμερο 3 με κουνουπίδι, καρότο & βολβό παντζαριού (όλα τριμμένα στον τρίφτη).



Ντρέσινγκς με Σουσάμι



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

1

- * 4 κ.σ. σουσάμι
- * 1 μικρό καρότο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ¼ φλιτζάνι χυμό καρότο ή χυμό πορτοκάλι ή νερό
- * 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 1/4 αβοκάντο (προαιρετικό)

Ιδανικό με σαλάτα καρότο & μαρούλι


2

- * 2 κ.σ. σουσάμι
- * 1 - 2 σκελίδες σκόρδο
- * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * Λίγο θρούμπι ξερό
- * ½ αβοκάντο
- * ¼ φλιτζάνι νερό

Ιδανικό με σαλάτα καρότο & κουνουπίδι τριμμένο

3

- * 2 κ.σ. σουσάμι
- * 1 μικρή τομάτα
- * 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (όσο είναι η παλάμη σας)

A close-up photograph of a white plate filled with several halved tomatoes. Each tomato is filled with a different mixture: some have a yellowish-orange filling, others a greenish-white filling, and some are topped with a thick green herb sauce. Fresh green herbs, likely parsley, are scattered around the tomatoes. The background is blurred, showing more of the same dish.

Μπορείτε να δώσετε μια πιο κρεμώδη υφή στα ντρέσινγκ σας, παρόμοια με αυτήν του πατέ και στη συνέχεια να γεμίσετε ή να γαρνίρετε διάφορα λαχανικά.



Ντρέσινγκς με Ταχίνι



Ιδανικό με σαλάτα λάχανο

1

- * 1 βολβό παντζάρι
- * 1 – 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό μανταρίνι ή πορτοκάλι (ό,τι είναι της εποχής)
- * 2 κλωναράκια πράσινο φρέσκο κρεμμυδάκι
- * 1 – 2 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
- * 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- * ½ αβοκάντο (προαιρετικό)

Ιδανικό με σαλάτα λάχανο & καρότο τριμμένο & σέλινο

2

- * 1 βολβό παντζάρι
- * 1 - 2 σκελίδες σκόρδο
- * ¼ φλιτζάνι χυμό πράσινο μήλο ή νερό
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * Λίγη ρίγανη ξερή
- * 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- * ½ αβοκάντο

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι

3

- * 1 τομάτα
- * ¼ φλιτζάνι χυμό μανταρίνι ή πορτοκάλι (ό,τι είναι της εποχής)
- * 3 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως
- * 1 – 2 κρεμμυδάκια πράσινα

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & καρτό τριμμένο


- * 1 φλιτζάνι μανταρίνια ολόκληρα ή ¼ φλιτζάνι χυμό μανταρίνι (πιο ρευστή υφή)
- * 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως ή ½ αβοκάντο
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (χωρίς τα φύλλα) – (προαιρετικό)

4

Ιδανικό με σαλάτα λάχανο & σέλινο

5

- * ¼ πράσινο μήλο
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- * Νερό, όσο χρειάζεται, για να γίνει ρευστό
- * 1 – 2 κ.σ. ταχίνι ολικής αλέσεως



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, baby spinach & τοματίνια

6

- * 1 τομάτα
- * 1 φλιτζάνι μανταρίνια
- * 3 κ.σ. ταχίни ολικής αλέσεως
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 2 – 3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι, καρότο τριμμένο & άνηθο ψιλοκομμένο

7

- * 1 τομάτα
- * 1 κ.σ. ταχίни ολικής αλέσεως
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο



Με ένα ειδικό spiralizer, μπορείς να παρασκευάσεις спаγγέτι καρότου και διάφορων λαχανικών (al dente).

Τα ντρέσινγκ με ταχίни ολικής αλέσεως, ταιριάζουν καταπληκτικά με αυτή την εναλλακτική λύση.

Εάν θέλεις το χειμώνα κάτι πιο ζεστό, μπορείς να περάσεις τα μακαρόνια λαχανικών στον ατμό για λίγα μόνο λεπτά.





Ντρέσινγκς Χωρίς λιπαρά



Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & καρότο τριμμένο

1

- * 1 φλιτζάνι μαύρες σταφίδες (μουςκεμένες για, τουλάχιστον, 6 ώρες)
- * 2 χουρμάδες βασιλικοί
- * 1 κ.σ. μπλόξυδο
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι

Ιδανικό με σαλάτα μαρούλι & καρότο τριμμένο

- * 1 τομάτα
- * 1 φλιτζάνι μανταρίνια ή πορτοκάλια
- * 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * ½ φλιτζάνι νερό

2



Να επιλέγεις πάντα σταφίδα βιολογικής καλλιέργειας, χωρίς διοξείδιο του θείου, σορβικό κάλιο και φυσικά χωρίς την προσθήκη λαδιού.

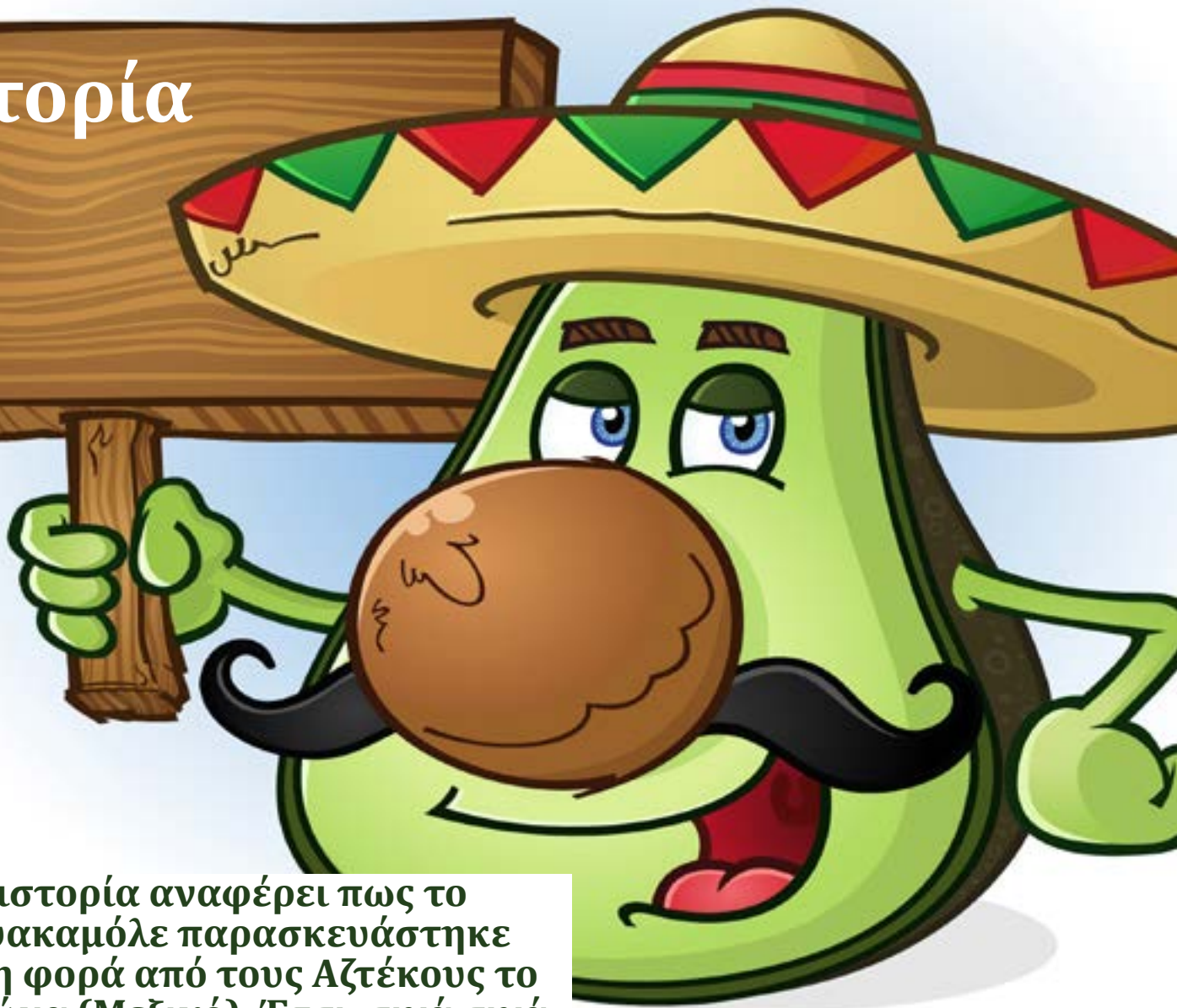


Γκουακαμόλε





Ιστορία



Η ιστορία αναφέρει πως το Γκουακαμόλε παρασκευάστηκε πρώτη φορά από τους Αζτέκους το 16ο αιώνα (Μεξικό). Έτσι, σιγά σιγά, το Γκουακαμόλε έγινε μέρος και της Αμερικάνικης Κουζίνας. Η βάση του είναι το αβοκάντο.

Στην Παραδοσιακή συνταγή Γκουακαμόλε, τα υλικά δεν περνάνε από το μπλεντεράκι. Αλλά, με ένα πιρούνι κάνουμε το αβοκάντο πουρέ και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά κομμένα σε κύβους και ψιλοκομμένα.

Το μυστικό στο Γκουακαμόλε είναι το αβοκάντο να είναι πάρα πολύ ώριμο!





Παραδοσιακή Συνταγή Γκουακαμόλε

- * 1 1/2 αβοκάντο
- * 1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- * 1 τομάτα, σε κύβους
- * 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο ή τριμμένο
- * 1/2 - 1 λάϊμ, το χυμό του
- * 1/4 φλιτζάνι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

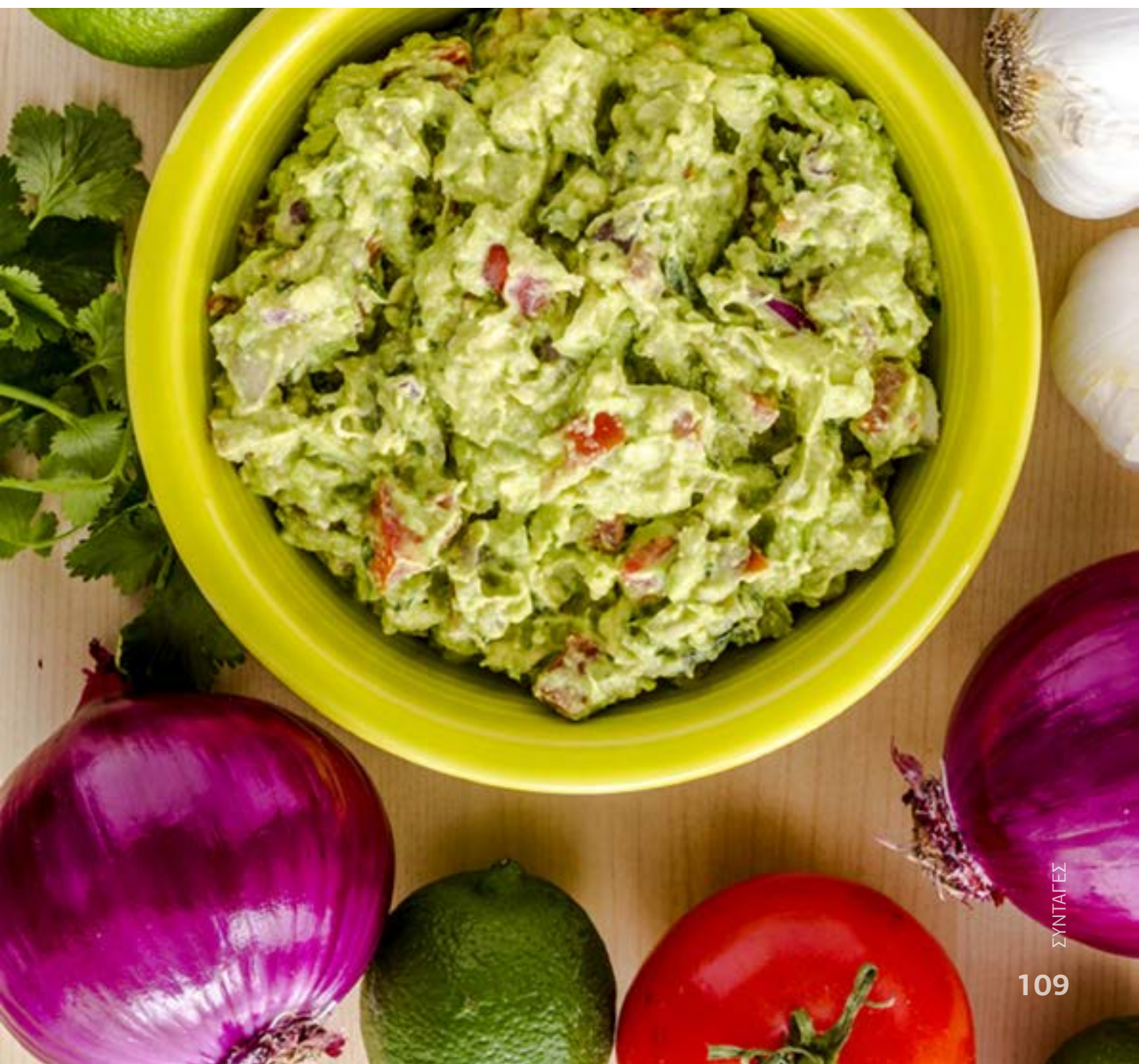
Εκτέλεση

Ξεφλουδίστε το αβοκάντο, αφαιρέστε το κουκούτσι του και στην συνέχεια με ένα πιρούνι κάντε το πουρέ. Ψιλοκόψτε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε τα όλα μαζί.

➔ Με τον ίδιο τρόπο γίνονται όλες οι παρακάτω παραλλαγές του Γκουακαμόλε, τις οποίες μπορείτε, εάν θέλετε, να τις περάσετε από το μπλεντεράκι (εγώ αυτό κάνω).



Συνταγές για Γκουακαμόλε





1

- 1 1/2 αβοκάντο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/4 ξερό κρεμμύδι
- 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)
- 1 - 2 κ.σ. χυμό λεμόνι

2

- * 1 1/2 αβοκάντο
- * 1 - 2 κ.σ. τριμμένο ρεπάνι
- * 1 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/2 σκελίδα σκόρδο
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)





3

- * 1 αβοκάντο
- * 1 - 2 πράσινα κρεμμυδάκια
- * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 1 - 2 τομάτες
- * 2 κ.σ. φυτρωμένα όσπρια (π.χ. φυτρωμένη ροβίτσα ή φυτρωμένη φακή)
- * 1 καρότο
- * 2 κ.σ. χυμό λάιμ
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)






4

- * 1 αβοκάντο
- * 1/2 κόκκινη πιπεριά
- * 1 πράσινο κρεμμυδάκι
- * 1 κλωναράκι σέλερυ (χωρίς τα φύλλα του)
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)




5

- * 1 αβοκάντο
- * 2 - 3 κ.σ. ελιές ανάλατες (Καλαμών)
- * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1 σκελίδα σκόρδο
- * 1 κ.γ. φρέσκο βασιλικό ή 1/2 κ.γ. ξερό βασιλικό
- * 1 κ.γ. φρέσκια ρίγανη ή 1/2 κ.γ. ξερή ρίγανη
- * 1 κ.γ. φρέσκο δενδρολίβανο ή 1/2 κ.γ. ξερό δενδρολίβανο
- * 2 - 3 αποξηραμένες τομάτες
- * 1/2 κρεμμύδι ξερό
- * 2 κ.σ. λεμόνι χυμό
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

- 
- * 1 αβοκάντο
 - * 1/2 κόκκινη πιπεριά
 - * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
 - * 1/2 κρεμμύδι ξερό
 - * 1 σκελίδα σκόρδο
 - * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
 - * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

6

- 
- * 1 αβοκάντο
 - * 3 - 5 αποξηραμένες τομάτες
 - * 1 πράσινο κρεμμυδάκι
 - * 1/2 σκελίδα σκόρδο
 - * 2 - 3 κ.σ. χυμό λεμόνι
 - * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)

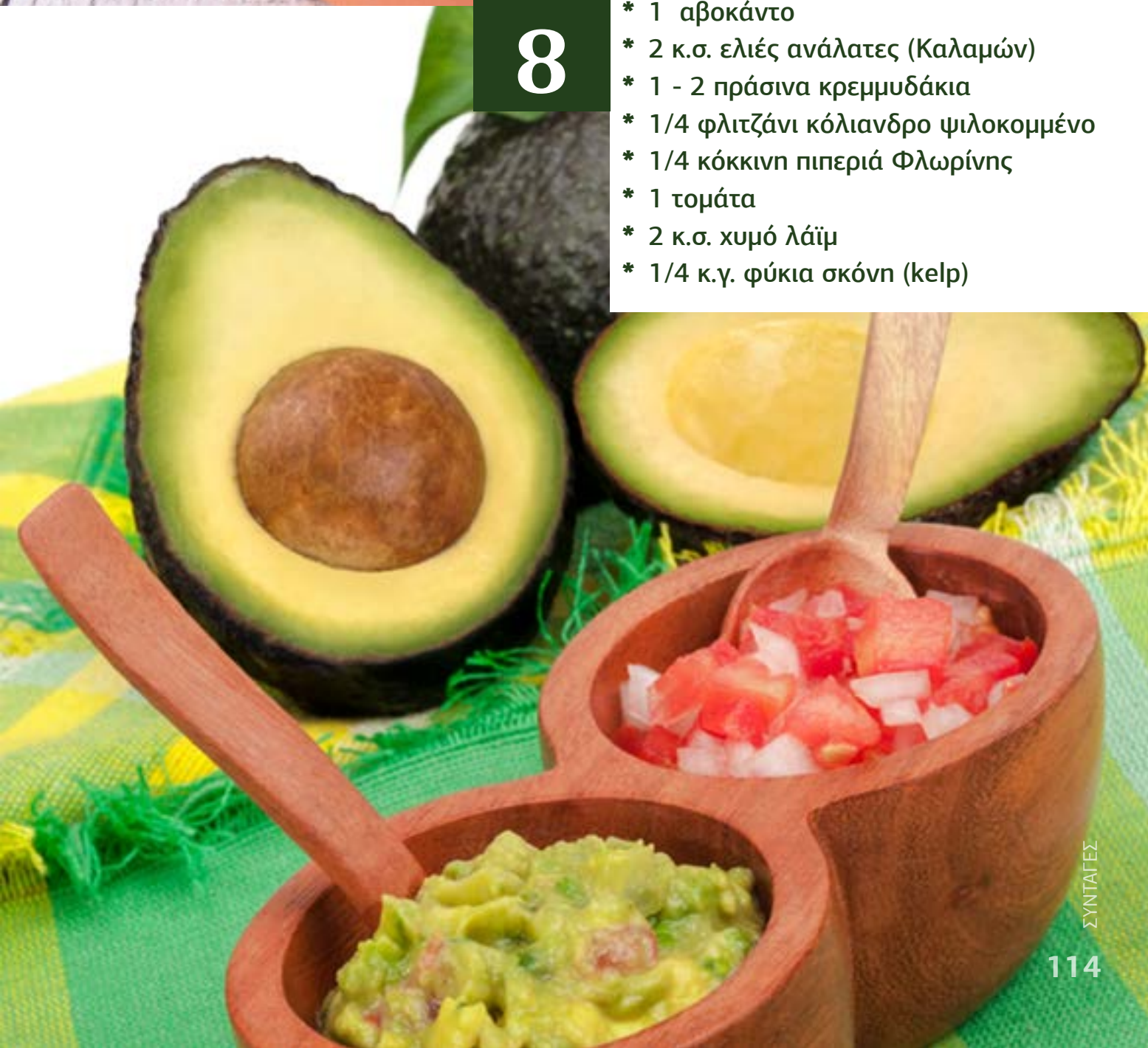
7





8

- * 1 αβοκάντο
- * 2 κ.σ. ελιές ανάλατες (Καλαμών)
- * 1 - 2 πράσινα κρεμμυδάκια
- * 1/4 φλιτζάνι κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- * 1/4 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- * 1 τομάτα
- * 2 κ.σ. χυμό λάιμ
- * 1/4 κ.γ. φύκια σκόνη (kelp)





Το Αβοκάντο είναι ένα ευλογημένο λιπαρό φρούτο το οποίο ευδοκیمی Κω, Ρόδο & Κρήτη.

Τρώγεται ως φυτικό βούτυρο, μόνο του, ως ντιπ, σαν επιδόρπιο και χάρη στην καταπληκτική γεύση και υφή του ταιριάζει με οτιδήποτε.



Και εδώ τελειώσαμε...


Εδώ, όμως, αρχίζεις εσύ...

Εύχομαι να αρχίσεις άμεσα την παρασκευή των παραπάνω συνταγών και να μη διστάσεις να πειραματιστείς και εσύ με τις δικές σου συνταγές.

***Περιμένω να μου στείλετε τις εντυπώσεις σας, στα email:
info@spartacus.gr
d.toulanta@gmail.com**

Μπορείτε, επίσης, να παρακολουθήσετε τα προσωπικά μου βίντεο στο κανάλι μου στο YouTube: Healthy Missiontv

**Τέλος, για καθημερινές ενημερώσεις θα με βρείτε στο Facebook, με το Όνομα:
Dionisia's Healthymission:
<https://www.facebook.com/dionisia.healthymission>**

A bouquet of white and purple flowers tied with twine, a tablet displaying text, and a notebook with a pencil on a purple background.

**Άλλα Χρήσιμα
Ηλεκτρονικά
Βιβλία
(Ebooks)**



Τα Γλυκά της Φύσης

Σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο των 155 σελίδων με 128 συνταγές, προσπάθησα να καταγράψω συνταγές για Γλυκά, με MONA υλικά τα φρέσκα φρούτα, τους ξηρούς καρπούς & σπόρους, καθώς και τα φρέσκα ωμά λαχανικά.



Πιες στην Υγεία σου

Το «Πιες στην Υγεία σου» είναι ένα καταπληκτικό εγχειρίδιο με τους 12 πιο αγαπημένους χυμούς του Σπάρτακου & μια πλήρη ανάλυση σχετικά με τη δράση και τις ιδιότητες κάθε φρούτου και λαχανικού.

“Οι αλλαγές που συντελούνται σε σωματικό επίπεδο είναι το λιγότερο καταπληκτικές. Οι περισσότεροι χάνουν βάρος. Άλλοι απαλλάσσονται από συμπτώματα και ασθένειες. Μερικοί αλλάζουν συνήθειες χρόνων. Δεν νιώθουν πια την ανάγκη για τις ανθυγιεινές έξεις, όπως καφέ, τσιγάρο, αλκοόλ, γλυκά, αλάτι και τηγανητά”.

“Η πρακτική της πόσης χυμών αποτοξινώνει τα σώματα τους, που για πρώτη φορά αρχίζουν και ζητούν επίμονα φρούτα και ωμά σαλατικά”.





Πρωτόκολλο Υγείας

«Το ανθρώπινο σώμα, το ανώτερο δημιούργημα του Πλανήτη, είναι εν δυνάμει αθάνατο. Και ως εκ τούτου είναι απόλυτα λογικό να μπορεί και να θεραπευτεί από μόνο του, χωρίς καμία εξωτερική παρέμβαση. Και όταν το σώμα διαθέτει ακόμη ζωτική ενέργεια, αναπτύσσει τέτοιες εσωτερικές θεραπευτικές δυνάμεις, ώστε κανένα πρόβλημα υγείας να μη μένει άλυτο.»







50
ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ
ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ