



► **Φωτεινή Λάππα MSc**

Διατροφολόγος - Διατροφολόγος
Αθλητική Διατροφολόγος - Καθηγήτρια
Intercollege Επιστημονικές
Τέχνες
Σταυρού 53, Στρέβλος 2035
Τηλ. 22 492148
Email: fhotini@eytanet.com.cy



► **Γιώργος Κυριανού**

Σεφ, συγγραφέας
Καθηγητής Επιστημονικών Τεχνών
ΒΑ, ΜΑ Υπουργείο Παιδείας &
Πολιτισμού
Α' Τεχνική Σχολή Λευκωσίας
george@cychefta.com

Τα καλοκαιρινά φρούτα, ζυμερά και δροσερά, είναι άριστη πηγή βιταμινών, φυτικών ινών και βέβαια νερού, που τόσο το έχουμε ανάγκη μέσα στη ζέση. Ας δούμε λοιπόν τι μας προσφέρει το καθένα χωριστά.

ΒΕΡΙΚΟΚΑ: Τα βερίκοκα, βελούδινα και μυρωδάτα, κυκλοφορούν σε πολλές ποικιλίες, κάποιες από τις οποίες είναι ιδιαίτερα αρωματικές. Είναι πλούσια σε βιταμίνες Α και C, β-καροτένιο και φυτικές ίνες. Περιέχουν ακόμα κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και μικρή ποσότητα φολικού οξέος. Διατηρούν υγιές το νευρικό σύστημα και ρυθμίζουν τη λειτουργία των εντέρων και του στομάχου.

Η θερμίδική τους αξία είναι: 100γρ. ή 3 βερίκοκα = 50 θερμίδες.

ΡΟΔΑΚΙΝΑ: Τα ροδάκινα ζυμερά και με υπέροχο άρωμα είναι πλούσια σε βιταμίνη Α και Β3 (νιασίνη), καθώς και σε κάλιο. Περιέχουν επίσης βιταμίνη C, φωσφόρο και ασβέστιο, αλλά σε μικρότερη ποσότητα. Αποτέλούνται κατά 89% από νερό και επομένως ενυδατώνουν το σώμα και την επιδερμίδα, αλλά χάρη στο σύμπλεγμα βιταμινών που έχουν προστατεύουν κι από γαστροεντερικές διαταραχές. Επίσης, συνιστώνται σε όσους έχουν πρόβλημα με τα νεφρά τους, λόγω της διουρητικής τους δράσης, και βοηθούν κυρίως στην καταπολέμηση της λιθίασης.

Η θερμίδική τους αξία είναι: 1 μέτριο ροδάκινο (150γρ.) = 59 θερμίδες.

ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ: Τα νεκταρίνια με το λείο περίβλημα περιέχουν βιταμίνες Α, C, Β3 και άλλες, καθώς και μεταλλικά άλατα, όπως κάλιο, φώσφορο, χαλκό κ.ά. Βοηθούν στην αποξίνωση του οργανισμού και την τό-

νοση του νευρικού συστήματος.

Η θερμίδική τους αξία είναι: 1 μέτριο νεκταρίνι (140γρ.) = 62 θερμίδες.

ΣΤΑΦΥΛΙΑ: Τα σταφύλια αποτελούν ένα από τα πιο αγαπητά, αλλά και θρεπτικά φρούτα. Είναι πλούσια σε βιταμίνες C, Β1 (θειαμίνη), Β2 (ριβοφλαβίνη), Β6, βιταμίνη Κ, αλλά και σε πολλά μεταλλικά άλατα (κάλιο, σίδηρος, χαλκός, φώσφορος, μαγνήσιο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Βέβαια, ένα από τα σημαντικότερα συστατικά των σταφυλιών είναι οι πολυφαινόλες, που αποτε-

λούν ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Επίσης τα σταφύλια αποτελούν και 'φάρμακο' κατά της δυσκοιλιότητας και της δυσπεψίας.

Η θερμίδική τους αξία είναι: 100γρ. ή 20 ρώγες = 70 θερμίδες.

ΚΕΡΑΣΙΑ: Τα κεράσια, σαρκώδη και τραγανά ανεξάρτητα σε ποια ποικιλία ανήκουν, είναι σημαντική πηγή βιταμινών C, Κ, Β2 (ριβοφλαβίνη), Α. Επίσης, περιέχουν κάλιο, χαλκό, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, σίδηρο και ασβέστιο. Έχουν ισχυρή αντι-

ξειδωτική δράση και θαυμάσιες αποτοξινωτικές και διουρητικές ιδιότητες, ενώ θεωρούνται και άριστη τροφή κατά της δυσκοιλιότητας.

Η θερμίδική τους αξία είναι: 100γρ. ή 12 κεράσια = 83 θερμίδες.

ΣΥΚΑ: Τα σύκα είναι άριστη πηγή φυτικών ινών, καθώς και πολλών βιταμινών όπως βιταμίνης C, Κ και Β6. Περιέχουν και αβθονα μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο). Η περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τα υπόλοιπα φρούτα. Είναι ιδανικά για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και έρευνες έχουν δείξει ότι συμβάλλουν και στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Η θερμίδική τους αξία είναι: 1 μέτριο σύκο (50γρ.) = 50 θερμίδες.

Quick Tips

● Μην επλέγετε τα πολύ ώριμα σταφύλια, γιατί οι πολυφαινόλες του σταφυλιού βρίσκονται σε μεγαλύτερες ποσότητες όταν το σταφύλι δεν είναι υπερώριμο. Για να δείτε πόσο ώριμο είναι, σηκώστε ένα τασιπί και τινάξτε το ελαφρά. Οι ρώγες πρέπει να παραμένουν πάνω του. Αντίθετα, αν πέσουν, σημαίνει ότι είναι μαραμενες και το σταφύλι δεν είναι φρέσκο ή είναι υπερβολικά ώριμο.

● Τα ροδάκινα καλό είναι να πλένονται με μεγάλη προσοχή γιατί το χνούδι που έχει η φλούδα τους συγκρατεί με μεγάλη ευκολία παρασιτοκτόνα φάρμακα.

● Τα σύκα πρέπει να τρώγονται ώριμα, αλλιώς το γάλα που περιέχουν τα άγουρα σύκα δημιουργεί ερεθισμούς στο στομάχι, αλλά και στο δέρμα.



ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Στην κουζίνα και στο ζαχαροπλαστείο τα τελευταία χρόνια τα φρούτα θεωρούνται ως μια τέλεια πρώτη ύλη, αφού χρησιμοποιούνται σε όλο το φάσμα των πλείστων παρασκευασμάτων, δίνουν την ανάλογη οξύτητα, καθώς και γλυκάδα που χρειάζονται για να ισορροπήσουν ή και να πρωτοτυπήσουν στην ξεχωριστή γεύση. Είναι επίσης πολύ σημαντικό το γεγονός ότι η πλούσια γκάμα φρούτων ντόπιων αλλά και εξωτικών από άλλα μέρη, έδωσε την ευκαιρία στους σεφ από όλο τον κόσμο να τελειοποιήσουν και να κάνουν τα εδέσματα τους πιο ελκυστικά και πιο ευπαρουσίαστα.

Πλούσιες σαλάτες με δροσερά φρούτα και τέ-

λειοι χρωματισμοί συστήνονται συνήθως από διαιτολόγους ως προσθήκες στη διατροφή γιατί ακριβώς συνδυάζουν την υγιεινή διατροφή με την ευφάνταστη παρουσίαση.

Πολλοί σεφ πειραματίζονται και εμπνέονται νέες συνταγές με φρούτα, πάντα ανάλογα με τις εμπειρικές τους γνώσεις, νέους συνδυασμούς γεύσεων και χρωμάτων για την παρουσίαση.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΧΑΛΛΟΥΜΙ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Δροσερή, crunchy σαλάτα με σύκο/ρόδι & πορτοκάλι, tempura από χαλούμι, σερβιρισμένη με

dressing από ελαιόλαδο, σταφυλόμελο και μηλόξιδο.

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. crunchy σαλάτα
50 + 50 γρ. σύκα, ρόδι & πορτοκάλι
10 κίβους χαλούμι ηγνιασμένο στο χυλό tempura
Λίγο σουσάμι
Λίγο μαυρόκοκο
1 πορτοκάλι (κομμένο σε segments - μοίρες)
Σάλτσα σταφυλόμελου (εψίμμα)
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλιά σούπας χυμό πορτοκάλι
1 κουταλιά μηλόξιδο

ΧΥΛΟΣ - TEMPURA MIXTURE

6 κουταλιές σούπας αλεύρι
Μπίρα
4 κουταλιές σούπας corn flour
1 κουταλιά σούπας custard powder
2 κουταλάκια τσαγιού b.p.

ΣΑΛΤΣΑ - DRESSING

Έψιμα
Ελαιόλαδο
Μηλόξιδο
Αλάτι πιπέρι
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ - GARNISH
Σουσάμι άσπρο
Μαυρόκοκο