

εφημεριδακι

Νόστιμες συνταγές και μυστικά διατροφής που μυρίζουν θάλασσα

ΔΩΡΕΑΝ ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 2
ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

ΜΑΣ ΤΑ ΕΚΛΕΨΑΝ ΟΛΑ, ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αυτοί ληστεία, εμείς νηστεία!

Η νηστεία είναι μια ευκαιρία να αποτοξινωθούμε, να υιοθετήσουμε μια διατροφή πιο υγιεινή και, επίσης, να δοκιμάσουμε ξεχασμένες γεύσεις, με την ελπίδα να συνεχίσουμε να τις συγκαταλέγουμε στο διαιτολόγιό μας και μετά το τέλος της Σαρακοστής.

Καλαμάρια

Το καλαμάρια ανήκουν στα θαλασσινά, τα οποία είναι γενικά πλούσια σε φώσφορο, ιώδιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό. Η υψηλή κατανάλωση θαλασσινών και ψαριού έχει συσχετιστεί με χαμηλό κίνδυνο εμφάνισης Alzheimer, καθώς και διάφορων μορφών καρκίνου (π.χ. του μαστού και του προστάτη). Ιδιαίτερα τα ψητά ή τα μαγειρευτά καλαμάρια αποτελούν ιδανική επιλογή για τις ημέρες της νηστείας, αφού μας παρέχουν πρωτεΐνες και ελάχιστα λιπαρά, από τα οποία τα περισσότερα είναι τα πολύ χρήσιμα ω-3 λιπαρά οξέα.

Τα καλαμάρια αποτελούν, επίσης, πολύ καλή πηγή βιταμινών B2, B3 και B12, που είναι υπεύθυνες για τον καλό μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών, για το σχηματισμό των ερυθροκυττάρων και κατ'επέκταση την αποφυγή αναιμιών. Επίσης, είναι εξαιρετική πηγή σεληνίου (100 γρ. καλαμαριού καλύπτουν το 64% των καθημερινών μας αναγκών σε σελήνιο, που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ενίσχυση της ανοσοποιητικής και αντιοξειδωτικής άμυνας του οργανισμού μας).

Σουπιές

Την περίοδο της νηστείας, τα θαλασσινά αναπληρώνουν την απαραίτητη ποσότητα σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Μία μικρή μερίδα



βρασμένης σουπιάς (περίπου 80 γρ.) μπορεί να καλύψει το 55% των αναγκών μας σε πρωτεΐνες και δίνει άφθονα ω-3 λιπαρά οξέα, που βοηθούν στην υγεία του εγκεφάλου, των ματιών και του δέρματός μας.

Οι σουπιές είναι επίσης πλούσιες σε νάτριο (αλάτι), γι' αυτό, όταν τις μαγειρεύουμε, είναι σκόπιμο να χρησιμοποιούμε όσο λιγότερο αλάτι γίνεται. Οι σουπιές είναι πλούσιες σε αμινοξέα και ψευδάργυρο, θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την παραγωγή ορμονών που σχετίζονται με το αναπαραγωγικό σύστημα! Είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος B, με ευεργετικές δράσεις στο νευρικό και το αγγειακό σύστημα και στο μεταβολισμό των λιπών και των σακχάρων. Μας δίνουν βιταμίνες A, C και φυλλικό οξύ. Μας προσφέρουν, επίσης, σημαντικές ποσότητες ασβεστίου και φωσφό-

ρου. Μία μικρή μερίδα σουπιές καλύπτει το 50% των αναγκών μας σε σίδηρο, απαραίτητο στοιχείο ιδίως όταν δεν καταναλώνουμε κρέας, όπως κατά τη νηστεία.

Καβούρια

Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και αμινοξέα και δεν περιέχουν καθόλου υδατάνθρακες. Παρά τη χαμηλή περιεκτικότητά σε θερμίδες και λιπαρά, μια μερίδα με καβούρια προσφέρει 20 γραμμάρια πρωτεΐνης! Αυτό τα καθιστά μια εξαιρετική εναλλακτική λύση για υψηλής ποιότητας-ποσότητας πρωτεΐνη για τους αθλητές ή τους body builder, οι οποίοι έχουν βαρεθεί τη συχνή κατανάλωση τόνου. Επίσης δεν περιέχουν καθόλου υδατάνθρακες, γεγονός που τα καθιστά μια καλή επιλογή για τους διαβητικούς. Το κρέας καβουριών είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Πιο συ-

γκεκριμένα, είναι πλούσιο σε νιασίνη, φολικό οξύ, βιταμίνη B-12 (ιδιαίτερα σημαντική για τη νευρική λειτουργία) και βιταμίνη A και C, ενώ αποτελεί μια καλή πηγή σε ψευδάργυρο, σίδηρο, χαλκό, σελήνιο (ισχυρό αντιοξειδωτικό), νάτριο, κάλιο, φώσφορο, χαλκό, ασβέστιο και χρώμιο. Το χρώμιο συνεργάζεται με την ινσουλίνη στο μεταβολισμό της γλυκόζης, βοηθώντας τον οργανισμό να διατηρηθεί σε ευγλυκαιμία, ιδιαίτερα χρήσιμη σε διαβητικούς.

Χταπόδι

Είναι το θαλασσινό με τη λιγότερη χοληστερίνη. Είναι πλούσια πηγή ζωικής πρωτεΐνης, ω-3 λιπαρών οξέων, βιταμινών του συμπλέγματος B, αλλά και πολλών μετάλλων και ιχνοστοιχείων, με κυριότερα το χαλκό, τον ψευδάργυρο και το σίδηρο.

(γυρίστε σελίδα)

«Την κυρα-Σαρακοστή
Που είναι έθιμο παλιό
Οι γιαγιάδες μας τη φτιάχναν
Με αλεύρι και νερό
Για στολίδι τής φορούσαν
Στο κεφάλι ένα σταυρό
Μα το στόμα της ξεχνούσαν
Γιατί νήστευε καιρό
Και τις μέρες τις μετρούσαν
Με τα πόδια της τα επτά
Κόβαν ένα τη βδομάδα
Μέχρι να έρθει η πασχαλιά».*

Παραδοσιακό



*Η κυρα Σαρακοστή

ΣΤΑ ΠΑΛΙΑ τα χρόνια, με τη βοήθεια της κυρα-Σαρακοστής μετρούσανε τις εβδομάδες μέχρι το Πάσχα. Η κυρα-Σαρακοστή ήταν είτε μια ζωγραφιά είτε ένα μπισκοτάκι. Είναι μια γυναίκα χωρίς στόμα, γιατί δεν τρώει ούτε μιλάει, μόνο προσεύχεται. Έχει επτά πόδια όσες και οι εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Πάσχα. Κάθε εβδομάδα που περνάει κόβουμε και από ένα πόδι. Το τελευταίο πόδι το κόβουμε το Μεγάλο Σάββατο, το βάζουμε μέσα σε ένα ξερό σύκο και το ανακατεύουμε με άλλα σύκα. Όποιος το βρει θεωρείται τυχερός. Την κυρα-Σαρακοστή τη φτιάχνουμε με πολύ αλάτι για να μη χαλάσει.

Υλικά

- ½ κιλό αλεύρι • ½ φλ. Νερό
- 1 κουταλιά σούπας αλάτι

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι και το αλάτι. Κάνουμε μια λακουβίτσα και ρίχνουμε το νερό σιγά σιγά και ζυμώνουμε. Βάζουμε τόσο νερό όσο να γίνει η ζύμη μαλακή. Ανοίγουμε το ζυμάρι με τον πλάστη και σχηματίζουμε την κυρα-Σαρακοστή. Κάνουμε μια τρύπα στο κεφάλι για να την κρεμάσουμε. Αλείφουμε το ταψί με λάδι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° για 40 λεπτά.

Άνοιξε το tratamiento
και φέρνει τη θάλασσα στο τραπέζι σας

Χωρίς
αλμυρές τιμές

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ

trataμέντο

Τζων Κέννεντυ 118, Περιστέρι, τηλ. 211-0121384
ΚΑΙ στον Γέρακα, Κλεισθένους 208, τηλ. 210-6047295



Γαρίδες

Οι γαρίδες αποτελούν μια θαυμάσια εναλλακτική πρόταση αντί για κρέας. Μία μέτρια ποσότητα 100 γρ. μπορεί να καλύψει το 47% των καθημερινών μας αναγκών σε πρωτεΐνες και να μας δώσει ένα μόνο γραμμάριο λίπους και μάλιστα πολυακόρεστου, δηλαδή τα πολύτιμα ω-3 και ω-6 λιπαρά για τον οργανισμό. Είναι πολύ καλή πηγή σεληνίου, ενός πολύ ισχυρού αντιοξειδωτικού. Είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, απαραίτητες για την καλή λειτουργία του μεταβολισμού, του νευρικού συστήματος και την υγεία του δέρματος και των ματιών. Μας προσφέρουν, επίσης, σημαντικές ποσότητες ιωδίου και σιδήρου. Αξιόλογη είναι και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο, βιταμίνη D και ψευδάργυρο, που, μεταξύ άλλων, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Αλιεύσαμε

- Οι ψαρόσουπες και τα θαλασσινά συνοδεύονται άριστα με λευκό ξηρό κρασί.

- Για να φύγει η «τηγανίλα» από το σπίτι κάψτε σε ένα τασάκι φλούδες πατάτας και λεμονιού.

- Για να ξεχωρίσετε τα ζωντανά οστρακοειδή παρακολουθήστε τη χαράμαδα των όστρακων. Όταν τα χτυπάμε ελαφρά, αυτή πρέπει να κλείνει πιο σφιχτά.

- Αντίθετα με το κρέας, η χοληστερίνη που παίρνουμε από τα θαλασσινά δεν μας επιβαρύνει πολύ, επειδή δεν συνοδεύεται από κορεσμένα λιπαρά.

- Τα θαλασσινά είναι επίσης πλούσια σε νάτριο (αλάτι δηλαδή), γι' αυτό και δεν πρέπει να τα καταναλώνουν σε υπερβολικό βαθμό οι υπερτασικοί και, όταν τα μαγειρεύουμε, είναι σκόπιμο να χρησιμοποιούμε όσο λιγότερο αλάτι γίνεται.

- Για τα παιδιά που δεν προτιμούν τα ψάρια υπάρχουν λύσεις για να μαγειρεύονται ευχάριστα: π.χ. ψητά, συνοδευόμενα από ρύζι ή ζυμαρικά ή σε ψαροκεφτέδες ή με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, στον ατμό/ βραστά, στο αλουμινόχαρτο ή στο τηγάνι με νερό και ελαιόλαδο κ.λπ. Ο συνδυασμός του ψαριού με άλλα τρόφιμα βοηθά το παιδί σιγά-σιγά να εξοικειωθεί με αυτό.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Καραβίδες σουβλάκια

Υλικά (Για 4 άτομα)

- 1/2 κιλό καραβίδες
- 8 αγγουράκια τουρσί
- 3-4 ντομάτες
- 3-4 κουταλιές λάδι
- Χυμό 1 λεμονιού
- Ξυλάκια για σουβλάκια

Εκτέλεση

Βράζετε, καθαρίζετε και ραντίζετε τις καραβίδες με το λάδι και το λεμόνι. Κόβετε τα αγγουράκια και τις ντομάτες σε κομματάκια. Περνάτε τις καραβίδες στα ξυλάκια εναλλάξ με τα αγγουράκια και τις ντομάτες.



Μύδια αχνιστά

Υλικά

Ένα εκπληκτικό πιάτο με το άρωμα της θάλασσας, που θα σας ταξιδέψει και θα σας ενθουσιάσει.

- 1 κιλό μύδια
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε μέτρια μπαστούνια
- 2 κουταλιές της σούπας σχινόπρασο
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- 1 φλιτζανάκι ούζο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε πολύ καλά τα μύδια και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό. Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο και, μόλις μαλακώσει, προσθέτουμε τα μύδια. Ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε το ούζο και το κρασί. Κλείνουμε το σκεύος με το καπάκι του και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε για 7-8 λεπτά και ακολούθως αφαιρούμε τα μύδια τα οποία δεν έχουν ανοίξει. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε το σχινόπρασο, αλάτι και πιπέρι. Σερβίρουμε όσο είναι ζεστά.



Ρυζότο γαρίδας

[από την κυρία Γεωργία Φρόντζου (Γέρακας)]

Υλικά

- 1,5 kg γαριδάκι
- 1 ποτήρι του νερού κίτρινο ρύζι
- 3-4 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 ντομάτα μεγάλη
- 1/2 φλιτζανάκι ούζο ή κρασί
- μπαχάρι, δάφνη, μαιντανός, αλάτι, πιπέρι
- 1/2 φλιτζάνι λάδι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις γαρίδες. Τα κεφάλια και τα τσόφλια τα βράζουμε σε λίγο νερό, τα στραγγίζουμε και κρατάμε μόνο το ζωμό. Μαραίνουμε στο λάδι τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο (αφού τα έχουμε ψιλοκόψει). Προσθέτουμε τις πιπεριές και την ντομάτα σε μικρά κομμάτια. Βάζουμε το κρασί (ή το ούζο), το μπαχάρι, αλάτι, πιπέρι και τη δάφνη. Προσθέτουμε 1/2 ποτήρι νερού από το ζωμό της γαρίδας. Βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα τις γαρίδες και το ρύζι. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά και όταν είναι έτοιμο προσθέτουμε λίγο μαιντανό.



Χταπόδι... μεθυσμένο

Υλικά

- 1 χταπόδι κιλού περίπου
- 1 ποτήρι κόκκινο κρασί ημίγλυκο
- 1 κουτ. σούπας μπαλσάμικο
- 1/2 φλιτζ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Μαύρο πιπέρι
- Ρίγανη
- 2 λίτρα νερό
- 3 κουτ. σούπας λευκό ξίδι

Εκτέλεση

Βάζουμε το νερό και το ξίδι στην κατσαρόλα να βράσουν. Προσθέτουμε το χταπόδι και το αφήνουμε 20 λεπτά. Το σουρώνουμε και το κόβουμε σε κομμάτια. Ζεσταίνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι το λάδι και τηγανίζουμε το χταπόδι. Το σβήνουμε με το κρασί και το μπαλσάμικο και προσθέτουμε αλατοπίπερο και τη ρίγανη. Το σκεπάζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σερβίρεται ζεστό με τηγανητές πατάτες.



Σουπιές γεμιστές με σπανάκι στο φούρνο

[από την κυρία Μαρία Ιωαννίδου (Περιστέρι)]

Υλικά

- 3 μεγάλες σουπιές
- 1/2 κιλό σπανάκι
- άνιθο
- κρεμμυδάκια φρέσκα
- λάδι, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το σπανάκι με λίγο λάδι μαζί με τα κρεμμυδάκια και τον άνιθο. Κόβουμε τα πλοκάμια από τις σουπιές και τα τσιγαρίζουμε μαζί μέχρι να ρουφήξει τα υγρά. Γεμίζουμε τις σουπιές και τις καρφώνουμε με οδοντογλυφίδα. Σε φούρνο προθερμασμένο στους 250° βάζουμε τη γάστρα ή το ταψί μας σκεπασμένο. Είναι έτοιμο μόλις στεγνώσει.



Γιατί πρέπει να τρώμε ψάρι δύο-τρεις φορές την εβδομάδα

Τα ψάρια είναι μία τροφή που προτείνεται από τους ειδικούς να καταναλώνεται συχνά, καθώς προσφέρει πρωτεΐνες, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ωμέγα-3).

Είδη ψαριού:

Λιπαρά ψάρια: Σαρδέλα, Σολομός, Σκουμπρί, Τσιπούρα, Μπαρμπούνι, Ξιφίας, Πέστροφα.

Άπαχα ψάρια: Πέρκα, Γλώσσα, Μπακαλιάρος, Λούτσος, Τόνος, Λαβράκι.

Ω-3 λιπαρά οξέα έχουν τα φρέσκα, τα κατεψυγμένα αλλά και τα κονσερβοποιημένα ψάρια.

Τα “καλύτερα” θρεπτικά συστατικά του ψαριού και οι βασικές λειτουργίες τους:

- **ω-3 λιπαρά οξέα:** προστασία από καρδιαγγειακά, καρκίνο, άνοια, ρευματικά, υγιή δόντια.
- **πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας (όπως και το κρέας):** απαραίτητες για τη δόμηση των ιστών του σώματός μας, καθώς και για την επιδιόρθωσή τους.
- **Βιταμίνη Α:** απαραίτητη για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της φυσικής μας άμυνας.
- **Βιταμίνη D:** συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό.
- **Βιταμίνη B6:** απαραίτητη για τη σύνθεση αμινοξέων και την παραγωγή ενέργειας.
- **Βιταμίνες B1, B2,** που είναι σημαντικές για το μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων, αλλά και για την υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.



● **Βιταμίνη B12,** που συμμετέχει επίσης στο μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων, αλλά και στην υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

● **φώσφορο και ασβέστιο:** βοηθούν στην καλύτερη δόμηση δοντιών και οστών.

● **Ιώδιο.** Είναι απαραίτητο για τη σύνθεση των ορμονών του θυρεοειδούς, που μεταξύ άλλων ρυθμίζουν το μεταβολισμό, την αναπαραγωγική λειτουργία και την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος.

● **σελήνιο και ψευδάργυρος:** παίζει σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγή στους άρρενες και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού.

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι τα ψάρια είναι από τα τρόφιμα που κατέχουν εξέχουσα θέση στο μοντέλο της μεσογειακής δίαιτας, σύμφωνα με το οποίο πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Η κατανάλωση του ψαριού είναι απαραίτητη και για την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών, διότι το ψάρι περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, όπως και το κρέας. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για τη δόμηση των ιστών του σώματός μας, καθώς και για την επιδιόρθωσή τους.

Η μεγάλη διαφορά του ψαριού από το κρέας είναι ότι δεν περιέχει μεγάλο ποσοστό κορεσμένου ή «κακού» λίπους, το οποίο σχετίζεται με υπερλιπιδαιμίες,

υπέρταση, διαβήτη και παχυσαρκία, ενώ είναι πλούσιο σε ακόρεστα ή «καλά» λιπαρά οξέα της οικογένειας των ωμέγα-3. Πιο πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα είναι τα λιπαρά ψάρια.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας λιπαρών οξέων προστατεύει τον οργανισμό μας από πολλές χρόνιες ασθένειες, όπως τις καρδιαγγειακές, διάφορους τύπους καρκίνου, καθώς και από άνοια και ρευματικά νοσήματα.

Τα ω-3 βοηθούν επίσης στην υγιή εγκεφαλική ανάπτυξη των παιδιών, προάγοντας τη συγκέντρωση και τη μνήμη τους. Έτσι, βελτιώνουν τις μαθησιακές τους επιδόσεις. Άλλες έρευνες απέδειξαν ότι τα λιπαρά οξέα που περιέχουν τα ψάρια ενισχύουν την όραση, καθώς και τη στοματική υγεία.

Εκτός από την υγεία μας, η κατανάλωση ψαριών κάνει καλό και στην ομορφιά μας, διότι βοηθά να έχουμε υγιή δόντια και κατ' επέκταση λαμπερό χαμόγελο.

Σε μια πρόσφατη έρευνα συγκρίθηκαν οι συνήθειες διατροφής με το ιστορικό των συμμετεχόντων για ουλίτιδα και διαπιστώθηκε ότι, μετά τη διενέργεια προσαρμογών για την ηλικία και άλλους παράγοντες, αυτοί που κατανάλωναν τις μεγαλύτερες ποσότητες DHA (ένα είδος ωμέγα-3 λιπαρού οξέως που προέρχεται από λιπαρά ψάρια) είχαν 22% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης νόσου των ούλων από εκείνους που κατανάλωναν λιγότερο DHA.

Πηγή: mednutrition

ΤΑ ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΑ

Όταν το μωρό σαλάχι συνάντησε τον κυνηγό... Ιστιοφόρο



ΧΑΡΙΤΩΜΕΝΟ ΣΑΛΑΧΙ

Μοιάζει να έχει 2 πόδια. Φωτογραφήθηκε σε ένα ενυδρείο στο Μπράιτον, το Ηνωμένο Βασίλειο. Τα stingrays είναι μια ομάδα των ακτινών, τα οποία είναι χονδρώδη ψάρια που σχετίζονται με καρχαρίες.



ΟΡΘΑΓΟΡΙΣΚΟΣ

Είναι το βαρύτερο οστεώδες ψάρι του κόσμου. Πρόκειται για ένα από τα πιο εξελιγμένα είδη της θάλασσας. Το κρανίο μοιάζει στο ανθρώπινο. Ψάρι της οικογένειας των μυλιδών, που ζει στον Ειρηνικό.



ΨΑΡΙ-ΙΣΤΙΟΦΟΡΟ

Το υπερμέγεθες ραχιαίο πτερύγιο που δίνει και το όνομα του ιστιοφόρου το βοηθάει να αναδιπλώνεται όταν αισθάνεται να απειλείται ή κατά τη διάρκεια του κυνηγιού. Κολυμπάει με 120 χλμ. την ώρα.

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ «ΚΟΣΟΒΟ» ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΑΣ

Κάτι ξέρει ο Σκούφος...



ΑΦΟΥ πλύνουμε και στραγγίζουμε τα καλαμαράκια, τα ραντίζουμε ελαφρώς με ξίδι και μετά τα αλευρώνουμε για να τα βάλουμε στο καυτό λάδι. Επιλέγουμε φριτέζα ή μαγειρικό σκεύος βαθύ για το τηγάνισμα.

Τι σκέφτονται τα ψάρια μέσα στο νερό;

Ιάπωνες επιστήμονες κατάφεραν για πρώτη φορά να βιντεοσκοπήσουν σε πραγματικό χρόνο τις νοητικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα στον εγκέφαλο ενός ψαριού, την ώρα που αυτό κυνηγά ένα άλλο ψάρι μέσα στο νερό. Με άλλα λόγια, για πρώτη φορά οι βιολόγοι είδαν τις «σκέψεις» ενός ψαριού να «κολυμπούν» μέσα στον εγκέφαλό του.

Έχουν μνήμη;

Οι ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Γενετικής της Ιαπωνίας και του Ινστιτούτου Επιστήμης του Εγκεφάλου του πανεπιστημίου Σαϊτάμα, με επικεφαλής τον καθηγητή Γιουνί-

τσι Νακάι και τον Κοϊτσι Καβακάμι, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό βιολογίας “Current Biology”, σύμφωνα με το “Science” και το “New Scientist”, εξέφρασαν την αισιοδοξία τους ότι στο μέλλον θα καταστεί εφικτό για τους επιστήμονες να ερμηνεύουν τη συμπεριφορά ενός ζώου, τη διαδικασία μάθησης και μνήμης, καθώς και τα συναισθήματά του (φόβος, χαρά, θυμός κ.ά.), με βάση την ιδιαίτερη ενεργοποίηση των ξεχωριστών συνδυασμών νευρώνων (εγκεφαλικά κύτταρα).

Οι Ιάπωνες ερευνητές τροποποίησαν γενετικά τη διαφανή προνύμ-

φη ενός μικρού ψαριού-ζέβρα, έτσι ώστε το τμήμα του εγκεφάλου που εμπλέκεται στην όραση να εκπέμπει πλέον -χάρη σε μια ειδική πρωτεΐνη (GPF)- φωσφορίζον πράσινο φως, κάθε φορά που οι νευρώνες ενεργοποιούνται.

Με τη βοήθεια ενός μικροσκοπίου και μιας βιντεοκάμερας υψηλής ανάλυσης, οι επιστήμονες ήταν πλέον σε θέση να κινηματογραφήσουν σε πραγματικό χρόνο την εγκεφαλική δραστηριότητα του ψαριού σε διαφορετικές στιγμές (όταν κατασκόπευε τη λεία του, όταν κινούνταν προς αυτήν, όταν αποφάσιζε να την πιάσει κ.λπ.).



Η διατροφική αξία της σαρδέλας

Το ψάρι ήταν ανέκαθεν βασικό συστατικό της ελληνικής κουζίνας. Από τα αρχαία χρόνια, όπως μαρτυρούν τοιχογραφίες καθώς και κείμενα της αρχαίας ελληνικής Γραμματείας, οι Έλληνες αγαπούσαν την κατανάλωση ψαριών. Την εποχή της Ιλιάδας ήταν φαγητό των φτωχών, ενώ στην κλασική εποχή μετατράπηκε σε φαγητό πολυτελείας. Η σαρδέλα, ακόμα και εκείνη την περίοδο, ανήκε στην κατηγορία των οικονομικών ψαριών. Η παραδοσιακή λοιπόν ελληνική κουζίνα είναι γεμάτη από πιάτα και εδέσματα που ως κύριο συστατικό τους έχουν τη σαρδέλα. Τα τελευταία χρόνια φαίνεται όμως να έχει παραμεληθεί από την Ελληνίδα νοικοκυρά.

Η έλλειψη χρόνου, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η συχνή κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού οδήγησαν στη μείωση της κατανάλωσης ψαριού και αναπόφευκτα και σαρδέλας. Αλλωστε, το μαγείρεμα του ψαριού ίσως σε πολλές νοικοκυρές φαντάζει δυσκολότερο, ενώ η γεύση του είναι αποκρουστική σε πολλούς. Η κατανάλωσή του όμως είναι απαραίτητη και ευεργετική.

Εκτός από εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, η σαρδέλα προσφέρει πολύτιμα λιπαρά οξέα και πληθώρα βιταμινών και μετάλλων. Επιπλέον, μειώνει τον κίνδυ-

νο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και αρτηριακής πίεσης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά εβδομαδιαία κατανάλωση λιπαρών ψαριών τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Οι συστάσεις αναφέρονται ειδικά στα λιπαρά ψάρια, γιατί φαίνεται πως η πληθώρα των ευεργετικών επιδράσεών τους οφείλεται στα ω-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν. Τα λιπαρά οξέα, αν και παράγονται και από το ανθρώπινο σώμα, η παραγόμενη ποσότητα δεν επαρκεί. Έτσι, πρέπει οπωσδήποτε να προσληφθούν μέσω της τροφής. Επιπλέον, τα ψάρια δεν περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα και χοληστερόλη, ουσίες που ευθύνονται για καρδιαγγειακά νοσήματα και υπερχολη-

στερολαιμίες.

Στα λιπαρά ψάρια λοιπόν, ανήκουν και οι παρεξηγημένες σαρδέλες, οι οποίες μάλιστα βρίσκονται στην εντεκάδα των ψαριών με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Στην περίπτωση λοιπόν που ο φημισμένος σολομός σας φαίνεται ιδιαίτερα ακριβός, βρίσκετε σπάνια φρέσκο τόνο και η πέστροφα δεν είναι το αγαπημένο σας ψάρι, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να επιστρέψετε στις ρίζες σας. Μπορείτε να βρείτε σαρδέλα σε διάφορες μορφές: παστή, φρέσκια, ακόμα και κονσέρβα.

Καταναλώνονται με διάφορους τρόπους: ωμές (μαριναρισμένες με λεμόνι), ψητές στη σχάρα ή στο φούρνο, λαδορίγανη ή με ντομάτα, τηγανητές ή στην κατσαρόλα. Ιδιαίτερα αγαπητή είναι και η συνταγή της «παντρεμένης σαρδέλας».

Επιπλέον, όταν καταναλώνεται με το κόκαλο, αποτελεί εξαιρετική πηγή ασβεστίου, φωσφόρου και βιταμίνης D. Η προσφορά της σαρδέλας δεν τελειώνει εδώ: περιέχει επίσης βιταμίνη B12, σελήνιο και σίδηρο. Έρευνα που ασχολήθηκε με την κατανάλωση σαρδέλας από θηλάζουσες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι 100γρ. σαρδέλας 2-3 φορές την εβδομάδα οδήγησαν σε αύξηση της περιεκτικότητας του μητρικού γάλατος σε ω-3 λιπαρά οξέα. Εξίσου σημαντικό είναι τέλος το γεγονός ότι η «ταπεινή» σαρδέλα, ακριβώς λόγω της ταπεινότητάς της και της χαμηλής θέσης που κατέχει στην τροφική αλυσίδα, ζει μικρότερο χρονικό διάστημα σύγκριση με τα περισσότερα ψάρια. Το μικρό διάστημα ζωής της λοιπόν έχει σαν αποτέλεσμα να είναι πιο ασφαλής, αφού δεν προλαβαίνει να συγκεντρώσει μεγάλες ποσότητες υδραργύρου.

Η επιστροφή στην παράδοση πάντοτε έχει ένα θετικό αντίκτυπο στη ζωή του ανθρώπου. Έτσι και στην περίπτωση της σαρδέλας, που εκτός από τα μεγάλα διατροφικά οφέλη είναι η πιο οικονομική ίσως επιλογή ψαριού.

Ακόμη κι αν η σαρδέλα σας είναι άγνωστη, μια επίσκεψη στην Καλλονή της Λέσβου, όπου ψαρεύεται η πιο νόστιμη σαρδέλα, ίσως σας κάνει να αλλάξετε γνώμη.

Πηγή: mednutrition

Σαρδέλα σε αμπελόφυλλο

Υλικά

- ½ κιλό μεγάλες σαρδέλες • 2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί • 3 κ.σ. ελαιόλαδο • 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένο • 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό • Αμπελόφυλλα ζεματισμένα • Αλάτι

Εκτέλεση

Αφαιρούμε το κεφάλι, τα εντόσθια και το κεντρικό κόκαλο από τις σαρδέλες. Φροντίζουμε τα δύο φιλέτα να μείνουν ενωμένα (πεταλούδα) αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε όλες τις σαρδέλες. Τις αφήνουμε να στραγγίσουν. Στο μπλέντερ ψιχουλιάζουμε το μπαγιάτικο ψωμί. Το βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το σκόρδο, το μαϊντανό και το ελαιόλαδο. Αλατίζουμε τη γέμιση και ζυμώνουμε τα υλικά. Γεμίζουμε με λίγο μείγμα μία μία τις σαρδέλες και τις κλείνουμε με το άλλο φιλέτο. Τυλίγουμε την κάθε σαρδέλα με αμπελόφυλλο. Ψήνουμε τις σαρδέλες στα κάρβουνα 3'-4' από κάθε πλευρά. Κόβουμε σε μπολ τα ντοματίνια, προσθέτουμε 1 κ.σ. ξίδι, 3 κ.σ. ελαιόλαδο και αλάτι. Ανακατεύουμε καλά. Σε πιατέλα κάνουμε στρώση τη σαλάτα και από πάνω αραδιάζουμε τις γεμιστές, τυλιχτές σαρδέλες. Περιχύνουμε με τα υγρά της σαλάτας.

