|  |
| --- |
| **Το 2014 ξεκινά το ‘εγχείρημα’ που λέγεται “nutri-music”. Το nutri-music ξεκινά ως ένα ημερολόγιο διατροφής. Κάθε μήνα θα «παίζει» ένα τραγούδι ή γκρούπ με τίτλο που σχετίζεται με το φαγητό μας. Η μουσική είναι παντού, το ίδιο και η διατροφή. Με το nutri-music φωτίζονται θέματα διατροφής εύηχα. Καιρός να συνυπάρξουν .** |

**Ξεκινάμε το μουσικοδιατροφικό μας ταξίδι με:**

**«συνταγές μαγειρικής»-Χαΐνηδες**

*(Άλμπουμ: «Ο Γητευτής και το Δρακοδόντι»-2005)*

*.*

*.Κύμινο, μοσχοκάρυδο και κόκκινο πιπέρι,   
ποτέ δεν είχε ταίρι  
ν’ αλλάξει μιαν ευχή,   
να χαμηλώσεις τη φωτιά μετά την πρώτη βράση,   
να γίνονταν η πλάση  
ξανά απ’ την αρχή..*

\*Στίχοι μελαγχολίας γι’ αυτά που ευχόμαστε και προσδοκούμε και δε μας έρχονται, αλλά εξακολουθούμε να τα προσμένουμε, να τα επιδιώκουμε. Κάπως έτσι είναι η αρχή μιας χρονιάς, που σημαίνει ταυτόχρονα και το τέλος μιας προηγούμενης.

Γαστρονομία, Μαγειρική, μετατρέποντας

την τροφή σε απόλαυση..

***Η παγκόσμια λέξη γαστρονομία προκύπτει από τις ελληνικές λέξεις γαστέρα και νόμος. Η γαστρονομία αποτελεί τέχνη υψηλής μαγειρικής, μέσα από τη γαστρονομία κατανοείται το σύνολο των κανόνων για την επιλογή και τη χρήση των κατάλληλων υλικών, έτσι στοχεύεται η παρασκευή εδεσμάτων που αυξάνουν την οπτική και γευστική απόλαυση.***

Η γευστική απόλαυση αποτελεί αποτέλεσμα ικανοποίησης όπως τη νιώθουμε όταν καταναλώνουμε ή έχουμε ήδη καταναλώσει την **τροφή,** δηλαδή κάτι που είναι ασφαλές, θρεπτικό και εύπεπτο. Αυτές τις 3 ιδιότητες τις αντιλαμβανόμαστε χάρη στην όσφρηση, τη γεύση και την αφή. **Η μυρωδιά** είναι ένδειξη καταλληλότητας και ασφάλειας των τροφίμων, **η μαλακότητα** είναι ένδειξη του εύπεπτου, ενώ η **θρεπτικότητα** προκύπτει από την παρουσία ή όχι των θρεπτικών συστατικών (σάκχαρα, πρωτεΐνες, λίπη, μέταλλα, βιταμίνες, νερό). Συνήθως είναι νόστιμο το φαγητό όταν συνυπάρχουν τα σάκχαρα, τα λίπη και οι πρωτεΐνες, μια συνύπαρξη που διαπιστώνεται από τα αρώματα, τη γεύση και οδηγεί σε μηνύματα (απόλαυσης) από τον εγκέφαλο.

**Σήμερα δε μαγειρεύουμε συχνά..**

Εύκολα μπορεί κάποιος παλαιότερος να καταλάβει ότι σήμερα μαγειρεύεται σπιτικό φαγητό λιγότερο συχνά. Αυτό γιατί έχει ζήσει παλαιότερα στις ίδιες γειτονιές, χωρίς να υπάρχουν τόσες ταβέρνες, τόσα φαγάδικα πρόχειρα ή μη.

**Μερικοί λόγοι που δε μαγειρεύουμε σήμερα:**

-περισσότεροι άνθρωποι της οικογένειας είναι απασχολημένοι και κουρασμένοι από την εργασία,

-κάποιοι βλέπουν την τροφή σαν ‘εχθρό’, φοβούνται να φάνε το φαγητό που έχουν παρασκευάσει. (Koenig-Rules of Normal Eating),

-κάποιοι φοβούνται το ‘λάθος’, φοβούνται να κριθούν, να κατακριθούν για κάτι που θεωρούν ότι είναι προέκταση του ίδιου τους του ‘είναι’..

Φαίνεται όμως ότι η ‘αποφυγή’ της μαγειρικής, σημαίνει και άγνοια για το τι τρώμε ποσοτικά, αλλά και ποιοτικά. Η ‘αποσύνδεση’ μας από την τροφή, σημαίνει ότι είμαστε ήδη ‘αποσυνδεδεμένοι’ από το σώμα μας. ***Η μαγειρική έρχεται να μας συνδέσει με τις αισθήσεις μας (γεύση, οσμή), να μας ‘επιβραδύνει’ ευεργετικά και να χαρούμε το γεύμα μας και τη ζωή μας.***



**Tips για μαγειρική αρχάριων**

***i. Εφοδιάστε την κουζίνα σας,***

με κατάλληλα σκεύη (κατσαρόλες, τηγάνια, γουώκ, ατμομάγειρα, σχάρες κα), με υγιεινά τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά, άλιπα κομμάτια κρέατος, χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά, βότανα, μυρωδικά κα).

***ii. Σχεδιάστε,***

Κόψτε τα λαχανικά και βάλτε τα σε ειδικές σακούλες (αν δεν έχετε χρόνο για κοπή καθημερινή), έχετε κομμένα σε μικρά η μεγάλα κομμάτια κρέατος (ανάλογα με το πώς τα θέλετε στη μαγειρική σας), βράστε όσπρια (αποτελούν γευστική και θρεπτική προσθήκη στις σαλάτες, στις σούπες κα), φτιάξτε φρέσκο ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών και καταψύξτε (εξαιρετική βάση για σούπες) 

***iii. Κάντε το απλά,***

Έχοντας ήδη εφοδιαστεί και σχεδιάσει για επάρκεια αγαθών φτιάξτε απλές, γρήγορες συνταγές με λίγα υλικά.

**iv. Βάλτε γεύση,**

Σκόρδο, κρεμμύδι δίνουν βάθος στο πιάτο. Φρέσκα μυρωδικά όπως βασιλικός, κόλιαντρος, ρίγανη είναι σπουδαία για γεύση. Το γιαούρτι υποκαθιστά εξαιρετικά τις κρέμες γάλακτος, το φρέσκο πιπέρι δίνει πιο έντονες γεύσεις κα.



***Μπερτζελέτος Π. Δημήτρης***

***Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc  
Διεύθυνση: Γρηγορίου Ε' 29, Τρίπολη  
τηλ:***[***+30 2710232364***](tel:%2B30%202710232364) ***e-mail:***[***bertzeletos@gmail.com***](mailto:bertzeletos@gmail.com)

***e-mail:***[***info@bertzeletos.gr***](mailto:info@bertzeletos.gr)

***site:***[***www.bertzeletos.gr***](http://www.bertzeletos.gr/)