



Η ελληνική γαστρονομία έχει παράδοση περίπου 4.000 χρόνων και αποτελεί μέρος της ιστορίας και του πολιτισμού της Ελλάδας. Χάρη στα ιδιαίτερα τοπογραφικά χαρακτηριστικά της, η χώρα μας έχει τη δυνατότητα να παράγει τρόφιμα με ιδιαίτερη γεύση, υψηλή θρεπτική αξία και κυρίως τρόφιμα με ταυτότητα.

Τρόφιμα τα οποία «μυρίζουν»... Ελλάδα!

Για τα τρόφιμα αυτά μας μιλούν ο διαιτολόγος διατροφολόγος Αναστάσιος Παπαλαζάρου και η τελειόφοιτη διαιτολόγος διατροφολόγος Ειρήνη Ριφιώτη:

Φάβα Σαντορίνης:

Η βασική ιδιαιτερότητα της φάβας Σαντορίνης εντοπίζεται στο διαφορετικό είδος φυτού που χρησιμοποιείται για την παραγωγή της, δηλαδή το είδος

Lathyrusclymenum L. . Αυτή η διαφορετική προέλευση της φάβας Σαντορίνης είναι υπεύθυνη για το έντονο κίτρινο χρώμα της, τη χαρακτηριστική γεύση της και το άρωμά της.

Ως όσπριο έχει πλούσια θρεπτική αξία. Αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών και πρωτεΐνης καθώς επίσης και πολύ καλή πηγή θειαμίνης, σιδήρου, φωσφόρου, καλίου και μαγνησίου. ¼ του φλιτζανιού φάβα εφοδιάζει τον οργανισμό με περίπου 10-19% της αναγκαίας συνιστώμενης ποσότητας των παραπάνω θρεπτικών συστατικών. Δεν έχει καθόλου λιπαρά και συμβάλλει στη καλή λειτουργία του εντέρου.

Συνήθως η φάβα συναντάται ως ορεκτικό ή συνοδευτικό πιάτο. Επίσης συνηθίζεται σκέτη ή «παντρεμένη» όπως λέγεται, με κρεμμύδι και ελαιόλαδο.

Μέλι Ελάτης:

Το μέλι Ελάτης είναι μία από τις καλύτερες και ακριβότερες κατηγορίες μελιού. Ξεχωρίζει για τη χαρακτηριστική του εμφάνιση. Είναι ιδιαίτερα πυκνόρρευστο. Το συγκεκριμένο είδος μελιού διακρίνεται για την ιδιαίτερα καλή του γεύση. Δεν παρουσιάζει έντονο άρωμα και το χρώμα του ποικίλλει ανάλογα με την περιοχή προέλευσής του.

Το μέλι είναι το πιο θρεπτικό φυσικό γλυκαντικό. Είναι απλός υδατάνθρακας με αποτέλεσμα να μας δίνει άμεση ενέργεια. Έχει ανόργανα στοιχεία τα οποία παίζουν σπουδαίο ρόλο στο μεταβολισμό και στη θρέψη, είναι συστατικά του σκελετού και των κυττάρων, συμμετέχουν σε διάφορα ενζυμικά συστήματα και τέλος ρυθμίζουν την οξύτητα του στομάχου. Η συγκέντρωση των βιταμινών που έχει το μέλι δεν είναι αρκετή για τις ημερήσιες ανάγκες μας, βοηθούν όμως για την απορρόφηση των ζαχάρων.

Χρησιμοποιούμε το μέλι καθημερινά στη διατροφή μας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στο μαγείρεμα, στη παρασκευή γλυκών, σε σαλάτες κ.α. Το μέλι είναι επίσης αντισηπτικό, τονωτικό και παρουσιάζει αντιμικροβική δράση.

Πατάτα Νευροκοπίου

Η πατάτα Νευροκοπίου ξεχωρίζει για τη μοναδική της γεύση και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι πραγματοποιείται σε μία μόνο καλλιεργητική περίοδο, με αποτέλεσμα η ωρίμανση της πατάτας να είναι η μέγιστη. Επιπλέον, λόγω των πολύ χαμηλών θερμοκρασιών και των ιδιαίτερων εδαφικών χαρακτηριστικών της περιοχής, προκύπτει ένα προϊόν μοναδικό στον κόσμο.

Αντίθετα με αυτό που πιστεύουν πολλοί, η πατάτα δεν αποδίδει πολλές θερμίδες, καθώς το 80% του όγκου της είναι νερό και το υπόλοιπο, κατά συντριπτική πλειοψηφία, άμυλο. Επομένως, μια βραστή πατάτα μας δίνει περίπου 140 θερμίδες μόνο, ενώ παράλληλα περιέχει βιταμίνες C και συμπλέγματος B, κυρίως θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και φυλλικό οξύ. Επίσης, συμβάλλει και στην ηλεκτρολυτική ισορροπία του οργανισμού, καθώς αποτελεί εξαιρετική πηγή καλίου.

Να θυμόμαστε ότι μπορούμε να την καταναλώσουμε βραστή ή ψητή, ως κύριο γεύμα, ως συνοδευτικό ή και στις σαλάτες, ενώ αν την τηγανίσουμε, οι θερμίδες της υπερδιπλασιάζονται.

Τοματάκι Σαντορίνης:

Το τοματάκι Σαντορίνης ευδοκίμει στο άνυδρο ηφαιστιογενές έδαφος του νησιού.

Αυτό συμβαίνει λόγω του διαφορετικού τρόπου καλλιέργιάς του και του γεγονότος ότι δεν χρειάζεται σχεδόν καθόλου πότισμα.

Το τοματάκι Σαντορίνης έχει καλή θρεπτική αξία, περιέχοντας λυκοπένιο, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες Α, Κ και C.

Χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα, σε σαλάτες αλλά και σε διάφορα φαγητά όπως τοματοκεφτέδες, παραδοσιακά φαγητά του νησιού, καθώς και για την παρασκευή σαλτσών.

Αγαπήστε τα τρόφιμα που αντικατοπτρίζουν την ομορφιά, την διακριτικότητα και τον φυσικό πλούτο της χώρας μας!