

## Ετοιμαζόμαστε για το Πάσχα!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 10/03/2010 09:51

---

Τι ετοιμασίες κάνουμε στην κουζίνα μας και στο σπίτι μας γενικά; Τα γράφουμε εδώ.

=====

## Απ:Ετοιμαζόμαστε για το Πάσχα!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 19/03/2010 07:10

---

Ένα θέμα που με απασχολεί πριν από τις γιορτές είναι το πλύσιμο των κουρτινών!!! Είναι μπελάς αλλά πρέπει να γίνει.....συνήθεια στο σπίτι μας από τα παλιά!!!!

Επίσης θέλουμε πάντα το τραπέζι της κουζίνας να είναι στολισμένο με διάφορα πασχαλινά αντικείμενα και κυρίως πάντα να υπάρχει ένα μπολ με κόκκινα αυγά!!!!

=====

## Απ:Ετοιμαζόμαστε για το Πάσχα!

Δημοσιεύθηκε από POLLY - 19/03/2010 08:10

---

Όπως λές Ηλιanna μια γενική καθαριότητα επιβάλεται. Τις κουρτίνες τις έπλυνα, να αλλάξω τα κεντήματα, τα παντζούρια θα καθαρίσω, έχω και τον κήπο να φυτέψω λουλουδάκια εποχής. Τελευταία θα καθαρίσουμε τα αντεράκια για το κοκορέτσι μετά κουλουράκια, γλυκά κλπ!!!)

Τι καλονοικοκυράδες που είμαστε!!!!:P :laugh: :P :P :P :laugh:

Και φυσικά τα κόκκινα αυγά!!!!!!!:))

=====

## Απ:Ετοιμαζόμαστε για το Πάσχα!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 17/04/2011 16:44

---

Αυγά πασχαλινά βαμμένα με φυσικές βαφές  
Βαλεντίνη Πολίτη

Φέτος, τη Μεγάλη Πέμπτη, κάντε κάτι διαφορετικό, που όμως ήταν πολύ διαδεδομένο τα παλιότερα χρόνια. Για τη βαφή των αυγών σας χρησιμοποιήστε ... φυσικούς τρόπους. Το βάψιμο των αυγών αποτελεί πολύ παλιό και παγκόσμιο έθιμο για τον χριστιανικό κόσμο, κατά το Πάσχα. Το κόκκινο χρώμα τους, που είναι το πιο διαδεδομένο, συμβολίζει την ανανέωση της ζωής. Οι ερμηνείες βέβαια που δίνονται είναι πάρα πολλές. Πολλές νοικοκυρές χρησιμοποιούσαν και άλλα χρώματα, κίτρινα, μπλε, ροζ ή τα άφηναν άσπρα αν είχαν πένθος. Το αυγό το Πάσχα, είχε πάντα την έννοια του δώρου. Δώρο από τον μεγάλο στον μικρό, ή των πλουσίων στους φτωχούς και αργότερα το έδιναν

οι μαθητές στον δάσκαλο, οι πιστοί στον Πατριάρχη, οι υπήκοοι στον Βασιλιά κλπ. Φέτος, τη Μεγάλη Πέμπτη, κάντε κάτι διαφορετικό, που όμως ήταν πολύ διαδεδομένο τα παλιότερα χρόνια. Για τη βαφή των αυγών σας χρησιμοποιήστε ... φυσικούς τρόπους.

Κόκκινο Ρίχνουμε σε μία κατσαρόλα 4 φλιτζάνια ψιλοκομμένα παντζάρια, 1 μικρό φλιτζάνι ξύδι, τα αυγά και ρίχνουμε νερό μέχρι να τα καλύψουμε. Τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί.

Πράσινο Βραστή 1 κιλό σπανάκι σε τρία λίτρα νερό. Στο ζωμό που θα μείνει, θα βράσουμε τα αυγά μας προσθέτοντας το ανάλογο ξύδι.

Κίτρινο Τυλίξτε τα αυγά σας σε ξερά φλούδια κρεμμυδιών και στερεώστε τα βάζοντας τα μέσα σε κάλτσα νάιλον και δένοντας τα με κόμπο. Βραστή τα με νερό και το ανάλογο ξύδι.

Γαλάζιο – Μπλε Βραστή τα αυγά σας, σε μια κατσαρόλα, μαζί με κόκκινο λάχανο, νερό και ξύδι.  
Συμβουλές

- Δοκιμάστε διάφορα κόλπα για να πρωτοτυπήσετε. Τυλίξτε τα αυγά σας με λαστιχάκια ή σπάγκο. Αφού βράσουν και βαφούν με το χρώμα της αρεσκείας σας, αφήστε τα να κρυώσουν βγάλτε τα λαστιχάκια και θα μείνουν λευκές γραμμές.

- Στερεώστε πάνω στα αυγά, φυλλαράκια από σέλινο, μαϊντανό ή οποιοδήποτε φύλλο της αρεσκείας σας, και τυλίξτε καλά τα αυγά με νάιλον κάλτσα. Τα σχήματα των φύλλων θα αποτυπωθούν πάνω στα αυγά σας.

Όποια μέθοδο πάντως κι αν χρησιμοποιήσετε, δεν ξεχνάτε πριν τα βάλετε στην κατσαρόλα να τα έχετε πλύνει και σκουπίσει καλά. Αφού τα βάψετε τα αφήνετε να στεγνώσουν πάνω σε μια εφημερίδα, και τα αλείφετε με ένα πανάκι βρεγμένο με λίγο ελαιόλαδο για να γυαλίσουν.

Τι θα κάνουμε με τα σπασμένα; Θα τα κόψουμε στη μέση προσεκτικά, θα λιώσουμε σε μπεν μαρί λίγο κερύ και θα κάνουμε τα δικά μας χειροποίητα κηροπήγια για το πασχαλινό μας τραπέζι.

Αυγά: Για να μην την «βάψουν»! Πασχαλινά Αυγά Σύμφωνα με την ελληνική παράδοση, τα πασχαλινά αυγά βάφονται κόκκινα και διακοσμούνται με μικρές αυτοκόλλητες πασχαλινές ζωγραφιές. Παλιότερα, όταν οι ζωγραφιές δεν υπήρχαν, οι νοικοκυρές διακοσμούσαν τ' αυγά με μικρά φυλλαράκια από διάφορα φυτά που τα στερέωναν επάνω στ' αυγά, πριν τα βάψουν, τυλίγοντας και δένοντάς τα ένα-ένα σε τούλι. Επειδή μερικά από τ' αυγά σπάζουν κατά το βράσιμο, είναι προτιμότερο να τα βράσετε πρώτα σε νερό, χωρίς το χρώμα. Προσθέστε αρκετό αλάτι, το αλάτι αποτρέπει τον παφλασμό του νερού κατά το βράσιμο και έτσι δεν θα σπάσουν τα αυγά σας. Βάλτε τα αυγά μαζί με το νερό στη φωτιά και όταν το νερό αρχίσει να βράζει, χαμηλώστε τη φωτιά τόσο, ώστε τ' αυγά να σιγοβράζουν. Σιγοβράστε τα 10'. Πάρτε τα από το νερό με τρυπητή κουτάλα λιγά-λιγά και βυθίστε τα μέσα στη βαφή, που ετοιμάσατε σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στο φακελάκι της. Σιγοβράστε τ' αυγά άλλα 3'- 5'. Μ' αυτό τον τρόπο μπορείτε να κάνετε επιλογή και να βάψετε μόνο τα γερά αυγά. Τα σπασμένα είναι καλύτερα να τα αφήσετε λευκά και να τα στολίσετε με μικρά πασχαλινά αυτοκόλλητα ή να τα ζωγραφίσετε, αν έχετε κάποια επιδεξιότητα. Όσα έσπασαν, αν θέλετε φυλάξτε τα για να φτιάξετε Αυγά γεμιστά για Hors d' oeuvre με τη συνταγή που ακολουθεί. Τα γερά αυγά χωρίστε τα σε 4-5 μέρη, ανάλογα με το πόσα χρώματα θέλετε να βάψετε. Υπάρχουν στην αγορά διάφορες βαφές για κρύο βάψιμο. Ακολουθήστε τις οδηγίες και βάψτε κόκκινα, γαλάζια, κίτρινα, πράσινα, πορτοκαλί. Κατάλληλα για το βάψιμο των αυγών είναι και τα χρώματα ζαχαροπλαστικής, κυρίως αυτά που είναι σε μορφή πάστας. Ακολουθήστε τις οδηγίες που αναφέρονται επάνω στο κουτί. Τα χρώματα γίνονται πολύ γλυκά και πετυχαίνουν με σιγουριά. Σερβίρετε όμορφα πασχαλινά ψωμάκια με ένα αυγό στο κέντρο στην αρχή του δείπνου ή δωρίστε στους καλεσμένους σας στο τέλος του δείπνου τσουρεκάκια πλεξούδες με ροζ πασχαλινά αυγά.

Ροζ πασχαλινά αυγά με φυλλαράκια μυρωδικών

1. Βράστε τα αυγά που θέλετε να βάψετε. Για να ετοιμάσετε τη βαφή, χρησιμοποιήστε 2 κουταλάκια ροζ χρώμα ζαχαροπλαστικής και 6 κουταλιές ξίδι για 2 λίτρα ζεστό νερό.

2. Κόψτε όμορφα φυλλαράκια από μίνι τριανταφυλλίες, πασχαλιές ή άλλα φυτά του κήπου με όμορφο φύλλωμα ή κόψτε μικρά ανθάκια πασχαλιάς. Τοποθετήστε τα επάνω στα βρασμένα αυγά, αφού αυτά κρυώσουν και τυλίξετε τα σφιχτά με τούλι ή τουλπάνι. Στερεώστε το με λίγο συρματάκι κουζίνας.

3. Βουτήξτε τα τυλιγμένα μέσα στη βαφή κι αφήστε τα να σταθούν έως ότου αποκτήσουν την επιθυμητή απόχρωση, λίγα λεπτά για παλ ροζ χρώμα και αρκετή ώρα για φούξια απόχρωση. Πασχαλινά Αυγά με Κρεμμυδόφυλλα Πολλές ημέρες πριν ξεκινήσετε να βάψετε τα αυγά σας, μαζέψτε τα εξωτερικά κρεμμυδόφυλλα από τα κρεμμύδια που χρησιμοποιείτε στο φαγητό σας. Πλύντε καλά 40 αυγά με άσπρο κέλυφος και τυλίξτε τα με κρεμμυδόφυλλα. Τυλίξτε κάθε αυγό σε τουλπάνι. Όταν όλα τα αυγά είναι έτοιμα, ετοιμάστε τη βαφή. Μοιράστε σε δυο κατσαρόλες 10 κούπες χλιαρό νερό και διαλύστε στην κάθε μια από 1 φακελάκι βαφή αυγών (ένα πράσινο και ένα μπλε), ρίξτε 5 κουταλιές ξίδι σε κάθε κατσαρόλα και μοιράστε τα αυγά σ'αυτές. Σιγοβράστε τα για 30'. Βγάλτε τα με τρυπητή κουτάλα από την κατσαρόλα, αφήστε τα να κρυώσουν εντελώς και ξετυλίξτε τα. Σκουπίστε τα με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και γυαλίστε τα με λαδωμένο πανί. Μπορείτε να βάψετε αυγά μόνο με κρεμμυδόφυλλα, χωρίς βαφή. Τα αυγά θα πάρουν ένα γλυκό, καστανό χρώμα.

Πασχαλινά Αυγά Περδικές Ένας παραδοσιακός τρόπος βαφής αυγών στη Θράκη και τη Μακεδονία. Στην Κοζάνη συγκεκριμένα τα ονόμαζαν Περδικές. Παλιότερα στη Δράμα τα βάφανε με παρόμοιο τρόπο με διαφορετικά όμως υλικά. Χρησιμοποιούσαν διάφορα πολύχρωμα μάλλινα κουρελάκια, τα τοποθετούσαν γύρω από τα αυγά, τα τύλιγαν σε τουλπάνι και τα έβραζαν. Για να φτιάξετε τα Πασχαλινά Αυγά Περδικές, πλύντε καλά 25 αυγά με λευκό κέλυφος και σιγοβράστε τα 30'. Στο μεταξύ κόψτε μεταξωτές κλωστές σε διάφορα χρώματα, σε μήκος 4-5 πόντων κι ανακατέψτε τες μεταξύ τους. Κόψτε 25 κομματάκια αλουμινόχαρτο και μοιράστε επάνω σ' αυτά τις κλωστές. Βάλτε σε κάθε αλουμινόχαρτο ένα αυγό και τυλίξτε το, να κολλήσουν καλά οι κλωστές επάνω του. Έχετε καλύτερο αποτέλεσμα αν βρέξετε λίγο τις κλωστές. Αφήστε τα αυγά τυλιγμένα 24 ώρες. Αλείψτε τα με λαδωμένο πανί, όταν τα ξετυλίξετε. Για να επιτύχετε πιο ζωηρά χρώματα, τυλίξτε τα αυγά με τις κλωστές πριν τα βράσετε και βράστε τα τυλιγμένα, αφήστε τα να κρυώσουν εντελώς και ξετυλίξτε τα.

Αυγά υπό προϋποθέσεις Γράφει ο Ματθαίος Τερεζάκης

Πάσχα χωρίς αυγά δεν γίνεται. Το μεγάλο ερώτημα είναι πώς θα τα εξασφαλίσουμε φρέσκα. Απλώς προτιμάμε τα τυποποιημένα επώνυμα αυγά που έχουν ωσσκοπικό έλεγχο και ημερομηνία παραγωγής. Όσο πιο φρέσκα τόσο και καλύτερα, αλλά και για τ' αυγά των δύο εβδομάδων δεν υπάρχει πρόβλημα. Τα χύμα αυγά, που δεν είναι δηλ. τυποποιημένα σε καρτελάκια, μπορεί να είναι φρέσκα, αρίστης ποιότητας κτλ. κατά τους πωλητές, αλλά δύσκολα μπορούν να το αποδείξουν. Προσοχή λοιπόν, ιδιαίτερα αυτές τις ημέρες που υπάρχει μεγάλη ζήτηση. Υπάρχουν και βαμμένα κόκκινα αυγά «μακράς διάρκειας» θα λέγαμε. Πράγματι αυτά τ' αυγά μπορούν να διατηρηθούν και μάλιστα εκτός ψυγείου για μεγάλο χρονικό διάστημα, γιατί χρησιμοποιείται μια ειδική Βαφή που κλείνει τους πόρους του τσοφλιού του αυγού, γίνεται δηλ. κάτι σαν κονσέρβα, προφυλάσσεται έτσι από αέρα και μικρόβια και καταφέρνει να διατηρείται αναλλοίωτο για πολλές μέρες.

πηγή

=====

**Απ:Ετοιμαζόμαστε για το Πάσχα!**

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 21/04/2011 17:13

---

### Η μαγειρίτσα

Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή των Ορθοδόξων Χριστιανών και η πιο πλούσια σε έθιμα. Ένα από αυτά είναι και η μαγειρίτσα. Το Μεγάλο Σάββατο μετά την Ανάσταση όλες οι οικογένειες γυρίζουν σπίτι και στρώνουν το πασχαλινό τραπέζι που περιλαμβάνει τα κόκκινα αυγά και φυσικά την μαγειρίτσα. Μετά την νηστεία της σαρακοστής είναι το πρώτο πιάτο με κρέας που καταναλώνεται.

Η αλήθεια είναι ότι δεν αρέσει σε πολλούς γιατί περιέχει τα εντόσθια που δεν τα προτιμούν πολλοί. Είναι πολύ νόστιμη σούπα όμως και δεν είναι λίγοι αυτοί που την λατρεύουν και δεν την φτιάχνουν μόνο μια φορά το χρόνο.

Κάτι που δεν είναι εβραϊός γνωστό είναι ο συμβολισμός της. Τα χορταρικά της συμβολίζουν τα πικρά χόρτα που έτρωγαν οι Εβραίοι προς ανάμνηση της σκλαβιάς τους από τους Αιγύπτιους. Το Πάσχα των Εβραίων είναι εθνική γιορτή. Πάσχα στα εβραϊκά σημαίνει έξοδος ή διάβαση. Οι Χριστιανοί γιορτάζουν την Ανάσταση του Χριστού και το πέρασμα από τον θάνατο στη ζωή.

Οι σαράντα μέρες της σαρακοστής που ξεκινάει την Καθαρά Δευτέρα είναι η περίοδος προετοιμασίας για το Πάσχα. Σε αυτή την περίοδο οι χριστιανοί προετοιμάζουν τους εαυτούς τους για την Αγία μέρα της Ανάστασης. Οι 40 ημέρες νηστείας είναι μια άσκηση για το σώμα και το πνεύμα. Οι ημέρες αυτές είναι νηστεία για το κρέας και αμέσως μετά την Ανάσταση το πρώτο φαγητό που καταναλώνεται και που συμπεριλαμβάνει κρέας είναι η μαγειρίτσα.

Η μαγειρίτσα είναι ένα από τα λίγα φαγητά που φτιάχνοντε με συγκεκριμένο τρόπο και υλικά και δεν έχει πολύ "χώρο" για αλλαγές. Τα συστατικά λοιπόν της μαγειρίτσας είναι: φυσικά η συκωταριά και τα έντερα (αν και πολλοί τα αφαιρούν), μαρούλια (εδώ μπορεί να γίνει μια μικρή παραλλαγή και να χρησιμοποιήσεις χόρτα), φρέσκα κρεμμυδάκια, ρύζι (υπάρχουν πολλές συνταγές που δεν το περιέχουν, αυγά, λεμόνια και για μυρωδικά θέλει μόνο αλάτι, πιπέρι και άνηθο.

Ως προς τον τρόπο παρασκευής της τώρα, το πιο δύσκολο είναι το καθάρισμα των εντέρων. Κάτι που γίνεται από την προηγούμενη ημέρα. Τα βάζεις σε νερό μαζί με ξύδι και λεμόνι για να φύγει η άσχημη μυρωδιά και να ασπρίσουν. Την επόμενη ημέρα λοιπόν τα βάζεις κάτω από την βρύση και τα ξεπλένεις πολύ καλά. Τα ζεματίζεις και τα αφήνεις για λίγο να βράσουν. Έπειτα τα κόβεις σε μικρά κομματάκια. Σε μια κατσαρόλα με λίγο λάδι αφού τσιγαρίσεις το κρεμμύδι προσθέτεις τα κομματάκια από την συκωταριά και τα έντερα.

Ρίχνεις επίσης τα μαρούλια, αλάτι, πιπέρι και τον άνηθο. Τα αφήνεις να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά με λίγο νερό. Μόλις βράσουν τα υλικά προσθέτεις το ρύζι και συνεχίζεις το βράσιμο μέχρι να βράσει και αυτό.

Στη συνέχεια χτυπάς τα ασπράδια των αυγών μέχρι να γίνουν μαρέγκα και προσθέτεις και τους κρόκους. Συνεχίζεις το χτύπημα και συμπληρώνεις με τον χυμό λεμονιού. Με ένα κουτάλι προσθέτεις ζουμί από την μαγειρίτσα ενώ συνεχίζεις το χτύπημα γρήγορα για να μην κόψει το αυγολέμονο. Αφού έχεις προσθέσει αρκετό ζουμί ρίχνεις το αυγολέμονο στην κατσαρόλα και την κουνάς για να πάει παντού.

Ανά περιοχές τις Ελλάδας βέβαια υπάρχουν κάποιες μικρές παραλλαγές όπως στην Πάτρα που την φτιάχνουν άσπρη αυγολέμονο. Πολύ γνωστή όμως είναι και η στιλίκουρδα, η μαγειρίτσα που φτιάχνουν στην Κέρκυρα, στην οποία προσθέτουν άνηθο, μαϊντανό, σκόρδο και λευκό κρασί. Στη Θεσσαλονίκη προτιμούν να φτιάχνουν την μαγειρίτσα αποκλειστικά μόνο με συκωτάκια!

=====

### Απ:Ετοιμαζόμαστε για το Πάσχα!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 22/04/2011 19:52

---

"Ανάσταση" και στο στομάχι μας

Αναρτήθηκε από idiadromi

Το πασχαλινό τραπέζι μας περιμένει και σίγουρα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή ούτε για δίαιτα ούτε για να περνάμε από το μικροσκόπιο κάθε μας μπουκιά.

Απολαύστε τα εδέσματα της Ανάστασης γνωρίζοντας ότι, όταν εφαρμόζεται ο κανόνας του μέτρου, κάθε τρόφιμο έχει να μας προσφέρει και κάτι που βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας.

### \* Αρνί :

Αυτή η τρυφερή ποικιλία κόκκινου κρέατος είναι ιδιαίτερα πλούσια σε σελήνιο. Η έλλειψη αυτού του μεταλλικού στοιχείου έχει αποδειχθεί ότι διπλασιάζει την εμφάνιση των κρίσεων άσματος.

Διατροφική αξία ανά 100 γραμμάρια:

Πρωτεΐνη: 30,4 γρ., Λίπος: 9,4 γρ., Θερμίδες 215, Σίδηρος: 1,2 मिलिग्राम, Χοληστερόλη: 95 मिलिग्राम.

Οφέλη.

Το αρνί είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης που προσφέρει και τα οκτώ βασικά αμινοξέα σε κάθε μερίδα. Επίσης είναι μια πολύ καλή πηγή ψευδαργύρου που είναι σημαντικός για την υγεία του ανοσοποιητικού, για την επούλωση των πληγών, αλλά και για τη φυσιολογική αναπαραγωγή των κυττάρων. Το αρνί είναι καλή πηγή βιταμίνης B12, η οποία συμβάλλει στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, την πρόληψη της αναιμίας αλλά και την υγεία του νευρικού συστήματος.

### \* Κάρβουνα.

Φροντίστε τα κάρβουνα να είναι από ξύλο και όχι από αυτά που είναι περιχυμένα με ουσίες ανάφλεξης, γιατί ο καπνός που αναδύουν και πάει και κολλάει στο κρέας είναι πιο επιβαρυνμένος με καρκινογόνες ουσίες. Ο καλύτερος τρόπος μαγειρέματος του αρνιού παραμένει η γάστρα.

### \* Μαγειρίτσα.

Η μαγειρίτσα είναι ιδιαίτερα θρεπτική, όμως τα λιπαρά είναι ...τσιμπημένα. Παρ όλα αυτά, περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, χαλκό, καθώς και βιταμίνες όπως η νιασίνη. Ένα πιάτο σίγουρο ότι δεν θα βλάψει κανέναν. Αν έχετε προβλήματα πέψης, προτιμήστε να μην την φάτε το βράδυ της Ανάστασης και να μην τη συνοδεύσετε με τίποτε άλλο παρά μόνο με σαλάτα.

### \* Κρασί.

Χάρη στο περιεχόμενό του σε αλκοολικά αλλά και μη αλκοολικά φυτοχημικά, το κρασί φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών, κάποιων καρκίνων και να επιβραδύνει την πορεία νευρολογικών εκφυλιστικών διαταραχών, όπως το Αλτσχάιμερ και τη νόσο του Πάρκινσον. Ωστόσο, η ποσότητα κρασιού που καταναλώνουμε είναι αυτή που παίζει μεγάλο ρόλο για το αν θα αποτελέσει φάρμακο ή ...φαρμάκι.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι μέτριες ποσότητες αλκοόλ μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης και να κάνουν πιο ρευστό το αίμα. Τα μη αλκοολικά φυτοχημικά στο κρασί, όπως τα φλοβονοειδή και η ρεσβερατόλη, δρουν σαν αντιοξειδωτικά και προλαμβάνουν τις ελεύθερες ρίζες από το να προκαλέσουν κυτταρικές βλάβες. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να παράγει πανίσχυρους αντιθρομβωτικούς παράγοντες που μειώνουν τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου. Σε πειράματα που έγιναν σε ζώα, η ρεσβερατρόλη έδειξε να μειώνει την εμφάνιση καρκινικών όγκων.

### \* Χορταρικά και Μυρωδικά.

Η προσθήκη των χορταρικών όπως είναι η φρέσκια ρίγανη, το δεντρολίβανο, ο μαϊντανός, το σκόρδο, η δάφνη, κ.α. καθιστούν το αρνί πλέον εύγευστο και κυρίως υγιεινό και φυσικά αντί για βούτυρο καλό είναι να χρησιμοποιείται το ελαιόλαδο. Ειδικά το δεντρολίβανο αλλά και η ρίγανη

ενεργούν ως απορροφητικά των λιπαρών του αρνιού.

\* Αβγά.

Τα αβγά τα κανονικά και όχι τα σοκολατένια είναι πολύτιμα σε διατροφική αξία. Για παράδειγμα, σύμφωνα με μια έρευνα, ένα αβγό την ημέρα μπορεί να προλαμβάνει τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας χάρη στα καροτενοειδή που περιέχει και κυρίως της λουτεΐνης και της ζεαξανθίνης. Επίσης, η κατανάλωση αβγού με αυτόν τον ρυθμό μειώνει τον κίνδυνο καταρράκτη.

Επιπλέον, έρευνα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ έδειξε ότι δεν υπάρχει σημαντική σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση αβγών και την καρδιοπάθεια. Μάλιστα, η συχνή κατανάλωση αβγών φαίνεται να προλαμβάνει τους θρόμβους, τα εγκεφαλικά και τις καρδιακές προσβολές.

Επιπλέον, τα αβγά είναι μια πολύ πηγή χολίνης, η οποία βοηθάει στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού και καρδιαγγειακού συστήματος. Επίσης, περιέχουν το κατάλληλο είδος λίπους. Ένα αβγό περιέχει μόνο 5 γραμμάρια λίπους και μόνο το 1,5 γραμμάριο είναι κορεσμένο λίπος.

Όσο για την άποψη που επικρατούσε μέχρι πρόσφατα ότι ακόμα και η μέτρια κατανάλωση αβγών επιβαρύνει τη χοληστερίνη μας, αυτό διαψεύδεται από νέα έρευνα. Τέλος τα αβγά είναι από τα ελάχιστα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D, προστατεύουν από τον καρκίνο του μαστού και βοηθάνε στην υγεία των μαλλιών και των νυχιών.

Κατερίνα Νικολοπούλου.

=====

## **Απ:Ετοιμαζόμαστε για το Πάσχα!**

Δημοσιεύθηκε από M\_nis27 - 08/03/2021 19:44

---

Αν και είναι περίεργα τα πράγματα ακόμα, θα μπορέσουμε να νιώσουμε την κατάνυξη του Πάσχα έστω στα σπίτια μας, να ακούμε από το ράδιο την λειτουργία και να ετοιμάζουμε όλα τα φαγητά των παραδόσεων των ημερών αυτών.

Θα μου λείψουν βέβαια να δω στην τηλεόραση τα πυροτεχνήματα στην Χίο, τρελαίνομαι για τα χρώματα και τα σχέδιά τους, τα αγαπημένα μου είναι κάποια που τα λένε συντριβάνια. Έχω τύχει να περάσω Πάσχα στο Λεωνίδιο και μου έχουν μείνει όλες οι μέρες ανεξίτηλες στην μνήμη, πέρασα πραγματικά υπέροχα!

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_B64NhZRso](https://www.youtube.com/watch?v=r_B64NhZRso)

=====