

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ

ΦΥΤΟΦΑΓΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Συγγραφική ομάδα

ΧΑΡΟΛΑΝΤ ΠΑΣΣΑΜ (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών), υπεύθυνος προγράμματος
ΣΜΑΡΑΓΔΑ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑΔΟΥ (Οργάνωση Μέσων Ερμηνείας Περιβάλλοντος ΕΠΕ)
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΑΚΟΥΜΙΑΝΑΚΗ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών)
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΚΟΥΜΙΑΝΑΚΗΣ (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών)
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΑΤΣΙΚΑΣ (Οργάνωση Μέσων Ερμηνείας Περιβάλλοντος ΕΠΕ)
ΜΩΨΗΣ ΚΟΥΡΟΥΖΙΔΗΣ (Ευώνυμος Οικολογική Βιβλιοθήκη)
ΦΩΤΕΙΝΗ ΦΛΟΥΡΗ (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Ιστορία της χορτοφαγίας - φυτοφαγίας	5
2. Οικογενειακή ιατρική, βότανα, γιατρικά Ιδιότητες, τρόπος παρασκευής	7
3. Οι συνδυασμοί των τροφών	9
4. Βότανα και μπαχαρικά που ωφελούν	10
5. Σουσάμι	11
6. Σόγια	11
7. Τα φύτρα	11
8. Μαγειρική χωρίς σκεύη	13
9. Συνταγές	15
10 . Διάφορα	64
11. Σαλάτες	76
12. Σούπες	78
13. Ψήσιμο φρέσκων χόρτων	80
14. Πίτες	81
15. Ντρέσινγκς διάφορα	87
16. Σάλτσες	88
17. Ομελέτες	90
18. Κεφτέδες - κροκέτες	91
19. Γλυκά - Παγωτά	94
20. Δροσιστικά ποτά - Κοκτέϊλ	98
21. Τσάγια	101
22. Βιβλιογραφία	103



ΑΚΡΕΟΦΑΓΙΑ

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΕΣ - ΦΥΤΟΦΑΓΙΚΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

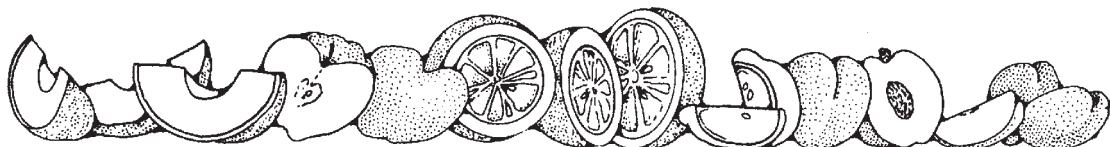
Από το σχολικό κήπο στο τραπέζι μας

1. Ιστορία της χορτοφαγίας - φυτοφαγίας

Από τις μαρτυρίες που έχουμε για τους πρώτους ανθρώπους, προκύπτει ότι η φυτοφαγία εθεωρείτο η φυσική διατροφή της ανθρωπότητας. Οι αρχαίοι Έλληνες, οι Αιγύπτιοι και οι Εβραίοι περιέγραφαν τον άνθρωπο ως φρουτοφάγο. Οι σοφοί ιερείς της αρχαίας Αιγύπτου δεν έτρωγαν ποτέ κρέας. Πολλοί αρχαίοι Έλληνες σοφοί, επίσης, - όπως ο Πλάτων, ο Σωκράτης και ο Πυθαγόρας - υποστήριζαν φανατικά τη φυτοφαγία. Ο μεγάλος πολιτισμός των Ίνκας βασίστηκε στη φυτοφαγία. Στην Ινδία, ο Βούδας προέτρεπε τους μαθητές του να μην τρώνε κρέας. Οι Ταοϊστές άγιοι και σοφοί ήταν φυτοφάγοι. Οι πρώτοι Χριστιανοί και Εβραίοι ήταν επίσης φυτοφάγοι. Στη Βίβλο φαίνεται καθαρά η προτροπή του δημιουργού: «Και ο Θεός είπε: "σας έδωσα κάθε σπόρο που γεννά χόρτα, που είναι επάνω στο πρόσωπο της γης και κάθε δέντρο, στο οποίο υπάρχουν φρούτα, για σας πρέπει να είναι σαν κρέας"» (Γένεσις 1:29). Ο Άγιος Παύλος έγραφε προς τους Ρωμαίους: "είναι καλό να μην τρώτε κρέας". (Προς Ρωμαίους 14:21). Οι αρχαίοι Ινδουιστές στην Ινδία πάντα απαγόρευαν τη σαρκοφαγία. Το ιερό βιβλίο του Ισλάμ, το Κοράνι, απαγορεύει την τροφή από «..νεκρά ζώα, αίμα και σάρκες.» Ένας από τους πρώτους χαλίφηδες μετά τον Μωάμεθ, ο ανιγιός του, συμβούλευε τους μαθητές του: «Μην κάνετε τα στομάχια σας τάφους των ζώων».

Έτσι βλέπουμε ότι πολλές θρησκείες και πολλοί σοφοί άνθρωποι, σε διαφορετικές εποχές, έχουν αποδεχθεί τη φυτοφαγία και έχουν παρακινήσει και άλλους να κάνουν το ίδιο. Όμως και τα ανατομικά χαρακτηριστικά του ανθρώπινου σώματος, ταιριάζουν περισσότερο με αυτά των φυτοφάγων ζώων παρά των σαρκοφάγων.

Έχουν, κατά καιρούς, εκφραστεί οι ίδιοι ή έγινε γνωστό ότι ήταν χορτοφάγοι πολλοί γνωστοί άνθρωποι από διαφορετικές εποχές και διαφορετικούς πολιτισμούς: Πυθαγόρας, Σωκράτης, Πλάτων, Βούδας, Πλούταρχος, Σενέκας, Οβίδιος, Μαχάτμα Γκάντι, Δαλάϊ Λάμα, Λεονάρντο ντα Βίντσι, Ζαν Ζακ Ρουσσώ, Άλμπερτ Σβάϊτσερ, Λέων Τολστόϊ, Βενιαμίν Φράνγκλιν, Ρίτσαρντ Βάγκνερ, Βολταίρος, Ισαάκ Νεύτων, Τζων Μίλτον, Κάρολος Δαρβίνος, Αϊνστάϊν, Τζώρτζ Μπέρναρντ Σώ, Μπομπ Ντύλαν, Λουΐζα Μαϊν, Ραλφ Γουάλντο Έμερσον, Κάντις Μπέργκεν, Πωλ Νιούμαν, Τζαίμς Κόμπουρν.



Πολλές οργανωμένες προσπάθειες για την επαναφορά και διάδοση της διατροφής που δεν περιέχει κρέας, έγιναν στο πιο πρόσφατο παρελθόν.

Ο γιατρός Henri Bouquet, επιστημονικός συνεργάτης του Παρισινού «Χρόνου», γράφει τα εξής ενδιαφέροντα περί φυτοφαγίας, σε άρθρο του που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «**Υγεία**», το 1933: «Εάν δεν φαίνεται απολύτως λογικόν να τρέφονται αποκλειστικώς με φυτικές ουσίας τουλάχιστον εκείνοι που εργάζονται σοβαρώς και οι οποίοι βρίσκουν επί πλέον εις το κρέας ένα τονωτικόν νευρικόν, εν τούτοις, ευρίσκω λογικὴν την υγιεινήν που μας συμβουλεύει να τρώμε χόρτα ὅσον το δυνατόν περισσότερον.

Η ανάγκη να τρώμε μόνον χόρτα από καιρό σε καιρό είναι λίαν αξιοσύστατος. Δια του τρόπου αυτού εξασφαλίζεται η ανάπαυσις του οργανισμού ολοκλήρου και κυρίως του ήπατος και του κυκλοφορικού συστήματος.

Η αποκλειστική κρεοφαγία είναι ασφαλώς περισσότερον επιβλαβής παρά η αποκλειστική φυτοφαγία».

Ένας άλλος γιατρός, την ίδια εποχή, ο Vuithier της Λωζάνης, γράφει τα εξής σε ειδικό άρθρο (από το περιοδικό «**Υγεία**», 1933, πάλι):

«Υπάρχει φυτοφαγία και φυτοφαγία. Έχουμε εν πρώτοις την **απόλυτη** φυτοφαγία, η οποία αποκλείει κάθε τι που προέρχεται από ζώο, ακόμη και το γάλα, το βούτυρο και τα αυγά. Έρχεται έπειτα η **μικτή** φυτοφαγία, η οποία αποκλείει μόνο τα κρέατα, τα υάρια και τα δηράματα. Έχουμε, τρίτον, την **γαλακτοφυτική διαίτα**, που συνδυάζει το γάλα, τα φρούτα και τα χόρτα. Έρχεται, τέλος, η **φρουτοφαγία**, που αρκείται μόνο στα φρούτα. Για την τελευταία αυτή δεν επιτρέπεται να γίνει σοβαρός λόγος.

Η απόλυτη φυτοφαγία δεν αριθμεί πολλούς οπαδούς. Βαριέται κανείς εύκολα μία διαίτα τόσο αυστηρή, την οποία άλλωστε και είναι δύσκολο να την ακολουθεί για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Αναγνωρίζουμε ότι η διαίτα αυτή προσέφερε και προσφέρει ακόμη μεγάλες υπηρεσίας σε μεγάλο αριθμό πασχόντων από ρευματισμούς, νευρασθένειες, γαστρεντερικές παθήσεις, άσθμα, κτλ. Αντίθετα από ό,τι θα μπορούσε κανείς να νομίσει, η απόλυτη φυτοφαγία αρκεί τελείως για τις ανάγκες του οργανισμού, ο οποίος βρίσκει τα λευκώματα και τους υδατάνθρακες στα δημητριακά και τα όσπρια, τα λίπη στα καρύδια, τα αμύγδαλα, και τις ελιές, τα μεταλλικά ύδατα και τις βιταμίνες στα χόρτα και τα φρούτα.

Η γαλακτοφυτική διαίτα είναι αξιοσύστατη για τους καρδιοπαθείς, νεφροπαθείς, υπέρτασικούς, ηπατοπαθείς, κτλ. κτλ. Η μόνη λογική διαίτα είναι η μικτή φυτοφαγία».

Η γιατρός Hilthne Sosmowzka, αντιπρόεδρος της Φυτοφαγικής Εταιρίας της Γαλλίας, με την ευκαιρία του 6^{ου} Συνεδρίου της Διεθνούς Φυτοφαγικής Ενώσεως (Λονδίνο 26 Μαΐου 1926), δημοσιεύει στο Περιοδικό **Hyggie** αριθ. 49, το ακόλουθο άρθρο:

«Το 6^{ον} Διεθνές Φυτοφαγικό Συνέδριο, στο οποίο έλαβα μέρος ως μέλος της Γαλλικής Φυτοφαγικής Εταιρείας, ανταποκρίθηκε στον σκοπό για τον οποίον συνήλθε. Από υλικής απόψεως, αναγνωρίσθηκε από όλους η συνηθισμένη φιλοξενία των Άγγλων και το ιδιαίτερο διοργανωτικό των πνεύμα. Τα μέλη, 24 τον αριθμόν (Τσεχοσλοβάκοι, Γάλλοι Γερμανοί, Έλληνες, Ολλανδοί, Σουηδοί, Άγγλοι), διέμεναν σε μία ωραία οικία φυτοφαγική, κειμένη σε ήσυχη συνοικία, δένδροφυτεμένη, όπου μπορούσε κανείς να αναπαυθεί και να κοιμηθεί καλά μετά τις εργασίες της ημέρας. Το φυτοφαγικό γεύμα κάλλιστα καταρτισμένο και αποτελούμενο από δαυμάσια φαγητά, επιμήδη με την παρουσία του χειρουργού Lane και του Δανού γιατρού G. Hindhede, γνωστού για

τις εργασίες του επί της ελαττώσεως των αναγκών του ανθρώπου για τους πρωτεΐδας. Από απόγεως επιστημονικής δεν εμάδαμε τίποτε νέον.

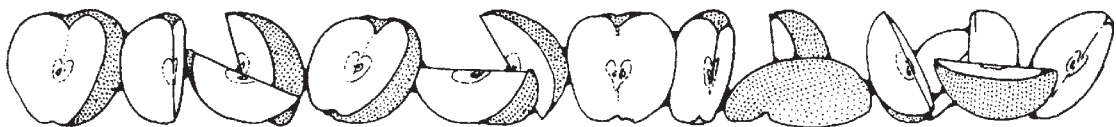
Νομίζω ότι οι φυτοφάγοι προσωρινώς δεν ημπορούν παρά να επαναλαμβάνουν τις αρχές τους, για να διαδίδουν στην ανθρωπότητα ιδέες υγιείς.

Όλοι οι φυτοφάγοι δηλώνουν και συμφωνούν για τις προόδους της φυτοφαγικής ιδέας. Στην Αγγλία, Γαλλία, Ολλανδία, Ισπανία, πολλαπλασιάζεται, μέρα με τη μέρα, ο αριθμός των φυσιολατρών γιατρών οι οποίοι θεραπεύουν τους ασθενείς τους με μεγάλη επιτυχία, χωρίς φάρμακα, απλώς με φυσικά μέσα. Νηστεία με νερό, διαίτα φυτοφαγική, αέρας, φως, ήλιος, υδροθεραπεία, γυμναστική. Ένα άλλο δείγμα της φυτοφαγικής προόδου είναι η ύπαρξη σε πολλές αγγλικές οικογένειες (άλλωστε υπάρχουν τέτοιες και στη Γαλλία) μιας τρίτης και τέταρτης γενεάς φυτοφάγων. Οι Άγγλοι τους ονομάζουν life-vegetariens. Είναι συνήθως πολύ εύρωστοι και πολύ υγιείς. Τους ερώτησα εάν επιθυμούσαν να φάγουν κρέας μου εδήλωσαν όλοι ότι αισθάνονται μεγάλη απέχθεια γι' αυτή την τροφή.

Αισθητική νότα: Ο οίκτος και η αγάπη προς τα ζώα υποστηρίχθηκε πολύ. Όσοι έγιναν φυτοφάγοι από ζωοφιλία, θεωρούν τους εαυτούς τους περισσότερο ανυγμένους ηθικώς παρά εκείνοι οι οποίοι ασπάσθηκαν την φυτοφαγία είτε από πεποίθηση, είτε από αίσθημα εγωϊσμού για την αποκατάσταση ή την διατήρηση της υγείας τους. Δυστυχώς, λησμονούν ότι οι αληθινοί φυτοφάγοι είναι όλοι και παντού οι ίδιοι. Αρχίζουν να είναι φυτοφάγοι από εγωϊσμό και εξακολουθούν από ζωοφιλία.

Εν πάση περιπτώσει, πρέπει να ομολογήσουμε ότι η Αγγλία και η Ολλανδία είναι προνομιούχοι από απόγεως φυτοφαγικών ιδρυμάτων. Οι χώρες αυτές όχι μόνο έχουν δαυμάσια εστιατόρια, καθαρά και ωραία, αλλά επίσης «home» και ξενοδοχεία εις τα οποία πολλοί φυτοφάγοι μπορούν να κατοικήσουν.

Εκείνο που είναι περισσότερο ενδιαφέρον είναι η ίδρυση σχολείων στα οποία τα παιδιά ανατρέφονται φυτοφαγικώς. Η ίδρυση σανατορίων στα οποία οι ασθενείς θεραπεύονται με το φυσιολατρικό σύστημα. Αλλά εν μέσω των δαυμασίων αυτών νεωτερισμών, αυτός ο οποίος επιτρέπει να δίδεται εις τα παιδιά μια φυτοφαγική ανατροφή, υπερβαίνει όλους τους άλλους διότι, εάν οι ενήλικες έχουν το δικαίωμα να δηλητηριάζονται με το κρέας, να δηλητηριάζουμε τα παιδιά είναι έγκλημα.» (από το περιοδικό **Υγεία**, 1926).



2. Οικογενειακή ιατρική, βότανα, γιατρικά Ιδιότητες, Τρόπος παρασκευής

Μια δραστηριότητα, στενά δεμένη με τη χορτοφαγία, είναι η ευρεία χρήση βοτάνων κάθε είδους για τη θεραπεία ασθενειών, την αναζωογόνηση του οργανισμού και την προσπάθεια της "μετάδρασης" των γηρατειών για αργότερα.

«Παρά τω λαώ παραμένει η συνήθεια των εγχυμάτων και αφευημάτων πάσης φύσεως πρόκειται περί εδίμου δικαιολογημένου από την πείραν των αιώνων» (Ch. Fiessinger).

Αντιγράφουμε από ένα γαλλικό περιοδικό λαϊκής υγιεινής τον πίνακα με τα πλέον συνηθισμένα βότανα, με τις δόσεις και τον τρόπο παρασκευής τους:

1°) **Με εγχύματα:** ρίχνουμε πάνω στο φυτό βραστό νερό και το αφήνουμε για μισή ώρα (για τα φυτά που σημειώνονται με σταυρό για δύο ώρες) :

Για ένα λίτρο νερού

Αγριοπαπαρούνα (άνθη)	5	Γραμμ.	Ενέργεια	Αποχρεμπτική, πραϋντική
Ακτέα (άνθη)	5	»	»	Μαλακτική
Αλθαία (άνθη)	10	»	»	Μαλακτική
Άνη σιτηδικά (4 άνθη)	5	»	»	Αποχρεμπτική
Άνισον το αστεροειδές (σπέρματα)	10	»	»	Διουρητική
Αραβόσιτος (στίγματα)	10	»	»	Διουρητική
Αρκτοστάφυλλον (φύλλα)	10	»	»	Εμμηναγωγός
Αρτεμισία (φύλλα) (armoise)	10	»	»	Πραϋντική
Βαλεριάνα (ρίζα)	10	»	»	Αποχρεμπτική
Βήχιον (άνθη)	5	»	»	Αποχρεμπτική
Βιολέττα (άνθη)	10	»	»	Ορεκτική, πεπτική
Γλυκάνισον (σπέρματα)	10	»	»	Αποκαθαρτική (αίματος)
Γλυκύπικρον (καυλός)	20	»	»	Αποχρεμπτική, βαλσαμική
Ελάτη (βλαστοί)	20	»	»	Αποχρεμπτική
Ευκάλυπτος	10	»	»	Πεπτική
Ηδύοσμος (φύλλα)	5	»	»	Αποκαθαρτική
Ίον το τρίχρουν	10	»	»	Αποκαθαρτική, στυπτική
Καρυδόφυλλα	10	»	»	Αποκαθαρτική
Κενταύριον μικρόν	10	»	»	Αντιπυρετική, τονωτική
Κίνα (φλοιός)	20	»	»	Διουρητική, αποκαθαρτική
Κιχώριον (φύλλα)	10	»	»	Τονωτική
Κόκα (φύλλα)	10	»	»	Εμμηναγωγός
Κρόκος	2	»	»	Ελαφρώς καθαρτική
Λιναρόσπορος	10	»	»	Ορεκτική, πεπτική
Λυκίσκος (houblon)	10	»	»	Πεπτική, πραϋντική
Μέλισσα (φύλλα)	5	»	»	Μαλακτική
Μολόχα (άνθη)	10	»	»	Πεπτική, αρωματική
Νεραντζέα (φύλλα)	5	»	»	Αποκαθαρτική, διουρητική
Πολύγαλα (ρίζα)	10	»	»	Αποχρεμπτική
Πολύτριχον του Καναδά	10	»	»	Ίδρωτική, αποχρεμπτική
Πουράντζα (άνθη)	5	»	»	Αντιδιαρροϊκή
Ρατάνια (ρίζα)	20	»	»	Καθαρτική, υπακτική
Σιναμική (φύλλα)	10	»	»	Διουρητική
Σπαράγγια (ρίζα)	20	»	»	Στυπτική
Σύμφυτον (ρίζα)	20	»	»	Τονωτική, αντιδιαρροϊκή
Τέϊον μέλαν (φύλλα)	10	»	»	Πραϋντική, πεπτική
Τίλιο (άνθη)	10	»	»	Πεπτική, αντιδιαρροϊκή
Ύσσωπος	5	»	»	Μαλακτική

Φασκόμπλο (φύλλα)	5	»	»	Αποχρεμπτική
Φλόμος (άνθη)	5	»	»	Πεπτική, πραιντική
Χαμόμπλον (άνθη)	5	»	»	

2°) **Με μούλιασμα (macration):** τα βότανα εμβαπτίζονται σε νερό για πολλές ώρες.

Για ένα λίτρο νερού

Γεντιανή (ξύλον)	5	γραμμ.	Ενέργεια	Ορεκτική, πεπτική
Γλυκύρριζα (ρίζες)	10	»	»	Πεπτική, ελαφρώς καθαρτική
Κουάσσια	5	»	»	Ορεκτική, πεπτική
Ρεβέντι (ρίζα)	10	»	»	Καθαρτική

3°) Τέλος, η ρίζα της αγριάδας (διουρητική), παρασκευάζεται αν βράσουμε 20 γραμμ. βοτάνου σε ένα λίτρο νερού επί μισή ώρα.

- Η ππισάνη κριθής (πεπτική, διουρητική), παρασκευάζεται αν βράσουμε τους κόκκους μέχρις ότου σπάσουν, αφήσουμε να κατακαθίσει το υγρό και φιλτράρουμε.
- Η ππισάνη της σαλσαπαρίλλης (αποκαθαρτική), παρασκευάζεται αν αφήσουμε 50 γραμμ. φυτού σε ένα λίτρο γυαυρού ύδατος επί δύο ώρες, το βάλουμε έπειτα στη φωτιά μέχρι βρασμού και αφήσουμε να ζεματιστεί επί δύο ώρες (από το περιοδικό **Υγεία**, 1932, σελ. 234-235).



3. Οι συνδυασμοί των τροφών

Μια άλλη διατροφική πρακτική είναι αυτή που θεωρεί ως μείζον θέμα σε μια υγιεινή διατροφή, το σωστό συνδυασμό των τροφών. Για το θέμα αυτό έχουν γραφτεί πάρα πολλά -και εξακολουθούν να γράφονται ακόμη- καμιά φορά και αντιφατικά μεταξύ τους

Οι ακόλουθοι συνδυασμοί είναι κατάλληλοι και συνεισφέρουν στην καλύτερη και επαρκή πέψη των τροφών. Εκείνοι που προσπαθούν να χάσουν βάρος, θα το επιτύχουν πιο γρήγορα αν ακολουθούν τους σωστούς συνδυασμούς.

1.- Οι ξηροί καρποί (λεύκωμα) και το άσπρο τυρί (λεύκωμα) συνδυάζονται με πράσινα μη αμυλώδη λαχανικά και με όξινα και υπόξινα φρούτα. Είναι καλύτερα να τρώγονται στο τέλος του γεύματος.

2.- Οι συμπυκνωμένες τροφές, όλα τα κρέατα, γάρια, κοτόπουλα και αυγά συνδυάζονται με πράσινα μη αμυλώδη λαχανικά.

3.- Οι αμυλώδεις τροφές συνδυάζονται με πράσινα κάθε είδους λαχανικά, με λίπη και λάδια.

4.- Τα γλυκά φρούτα συνδυάζονται με τα υπόξινα φρούτα και τα υπόξινα φρούτα καλύτερα με τα μη αμυλώδη λαχανικά.

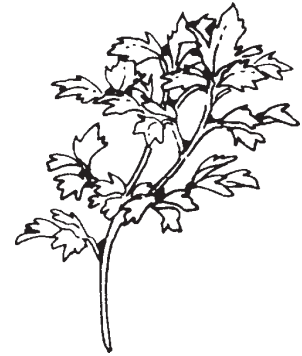
6.- Το γιαούρτι συνδυάζεται ευνοϊκά με φρέσκα φρούτα ή μη αμυλώδη λαχανικά.

7.- Τα φρούτα συνδυάζονται πολύ καλά με τα λαχανικά.

4. Βότανα και μπαχαρικά που ωφελούν

Τα μπαχαρικά δεν είναι πάντα επιζήμια για την υγεία. Όσα μπαχαρικά χρησιμοποιούνται με σωστό τρόπο μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμα και θρεπτικά. Όταν χρησιμοποιούνται σε μικρές ποσότητες, δίνουν υπέροχη γεύση την οποία μπορούν να απολαύσουν τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι. Θυμηθείτε όμως ότι «παν μέτρον άριστον» δεν θα πρέπει τα μπαχαρικά να καλύπτουν τη γεύση του φαγητού.

Αγοράστε μικρές ποσότητες βοτάνων και μπαχαρικών επειδή με τον καιρό χάνουν τη γεύση τους. Φυλάξτε τα σε σκιερό και δροσερό μέρος.



Η **πράσινη πιπερόριζα** φυλάσσεται σε γλάστρες με υγρό χώμα. Βγάλτε κάθε φορά από ένα μικρό κομματάκι, όσο θέλετε να χρησιμοποιήσετε. Αφαιρέστε τη φλούδα και τρίψτε τη.

Κούρκουμα: Δίνει γεύση στα φαγητά και τα χρωματίζει κιτρινωπά. Είναι ακόμα βότανο και κάνει καλό στη γρίπη, στις δερματοπάθειες και βοηθά τη χώνευση.

Σπόροι σουσαμιού: Χρησιμοποιούνται στο γωμί, στα κέϊκ, στα μπισκότα αλλά και ως καρύκευμα στα χορταρικά. Μπορούμε να τους φάμε και αυτούσιους. Κάνουν καλό στα δόντια, τα ούλα, στο δέρμα, στα μάτια και βοηθούν στη χώνευση.

Κύμινο: Χρησιμοποιείται σ' όλα τα χορταρικά, τις χορτόσουπες, τα αλμυρά μπισκότα και τα ορεκτικά. Βοηθά στη χώνευση.

Κόλλιαντρο: Χρησιμοποιείται αλεσμένο σ' όλα τα χορταρικά και δίνει ωραία γεύση. Μπορούμε να το καλλιεργήσουμε σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους.

Κόκκινο πιπέρι: Χρησιμοποιείται στα λαχανικά, στις σούπες, τα τηγανητά, τα ορεκτικά και τις κρέπες με ρύζι.

Κάρδαμο: Δίνει γεύση στα κέϊκ, τις πίτες, τα μπισκότα. Χρησιμοποιείται αυτούσιο ή σε σκόνη. Το τσάι που γίνεται με σπόρους κάρδαμου, φύλλα μέντας, κανέλα και πιπερόριζα είναι πολύ ωφέλιμο για όσους πάσχουν από αϋπνίες και βοηθά στην πέψη. Αλεσμένο κάρδαμο, κανέλα, πιπερόριζα και μοσχοκάρυδο, αναμειγμένα με μέλι, είναι φάρμακο για το βήχα και τη φαρυγγίτιδα.



5. Σουσάμι

Το σουσάμι είναι μία πολύτιμη τροφή. Έχει περισσότερο ασβέστιο από το αγελαδινό γάλα, 3 φορές περισσότερο φωσφόρο από το αυγό, περισσότερη βιταμίνη Β3 (νιασίνη) από το μαύρο γωμί, σίδηρο 1 1/2 φορά περισσότερο από το σουκώτι, περισσότερη πρωτεΐνη από το κοτόπουλο, το σουκώτι, το μπιφτέκι.

Το σουσάμι και το ταχίνι, που είναι παράγωγό του, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και στα γλυκά σας. Επίσης, μπορείτε να φτιάξετε σάλτσα από ταχίνι για τις σαλάτες σας ή για τα ατμόβραστα λαχανικά.

Στις σάλτσες σας μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε φύτρα από αλφάλφα, στάρι, φακές, ρεβύθια, κλπ.

6. Σόγια

Η σόγια έχει μπει για τα καλά στο τραπέζι μας. Πολλοί την χρησιμοποιούν για λόγους διαίτης και αποφυγής της κρεοφαγίας αλλά και (εφ' όσον είναι όσπριο) για τις περιόδους νηστείας. Κυρίως χρησιμοποιούμε τον κιμά, γιατί τα κομμάτια (κεμπάπ) είναι σαν να τρως αφρολέξ με ντομάτα. Βάζουμε λοιπόν σόγια-κιμά: α) στα γεμιστά (μελιτζάνες, τομάτες, πιπεριές) όχι όμως σκέτη αλλ' αναμεμειγμένη με ρύζι, είτε μισό-μισό είτε 1 μέρος σόγια - 2 μέρη ρύζι. β) Στις σάλτσες για μακαρόνια και για πιλάφι (θα βρείτε τέτοιες συνταγές στο βιβλίο). γ) Σε μπιφτέκια νηστήσιμα (με κρεμμύδι, σκόρδο, άνηθο, μαϊντανό, λίγο φαρίν-απ, λίγο λάδι και γήσιμο σε αλουμινόχαρτο για να μη σκορπίσουν ελλείψει αυγών). δ) Σε μπιφτέκια αρτυμένα (με όσα προαναφέρθηκαν και με αυγά και λίγο τριμμένο τυρί). Παραλείπουμε όμως το φαρίν-απ και το άνηθο. Αντί μαϊντανού μπορούμε να ρίζουμε ρίγανη. ε) Σε λαχανοντολμάδες και γιαλαντζή πάλι με την αναλογία ρύζι-σόγια 1-1 ή 1 μέρος σόγια - 2 μέρη ρύζι.

7. Τα φύτρα

Τα φύτρα είναι πολύ θρεπτικά γιατί περιέχουν όλα τα συστατικά που χρειάζεται ένα φυτό για να ζήσει και να μεγαλώσει. Αυτή η ζωτική δύναμη του φύτρου, έχει την ικανότητα να ανανεώνει τα κύτταρα του οργανισμού και να μας γεμίζει με καινούργια δύναμη και ζωτικότητα. Γι' αυτό το λόγο, τα φύτρα, λένε, μπορούν να καθυστερήσουν τη διαδικασία του γήρατος. Έρευνες δείχνουν ότι τα φύτρα είναι από τις πιο βιταμινούχες τροφές.

Μπορείτε και σεις να φτιάξετε στην κουζίνα σας φύτρα! Η διαδικασία είναι πολύ απλή:

- * Βάλτε σ' ένα βάζο περίπου ένα εκατοστό σπόρους.
- * Ρίξτε νερό και αφήστε τους σπόρους να μουσκέψουν περίπου 12 ώρες.
- * Στερεώστε ένα τουλουπάνι στο άνοιγμα του βάζου με ένα λαστιχάκι.
- * Ξεπλένετε τους σπόρους 2 φορές την ημέρα, ρίχνοντας νερό, κουνώντας τα λίγο και αδειάζοντας μετά όλο το νερό, 2-3 φορές.
- * Τα σπόρια θα φυτρώσουν καλά μέσα σε 3 ως 5 ημέρες, ανάλογα με το είδος. Όταν πια θα έχουν φυτρώσει, σκεπάζετε το βάζο με το καπάκι του και το διατηρείτε στο γυγείο μέχρι να φαγωθούν όλα, το πολύ μέσα σε 3-4 μέρες.

Φύτρα οσπρίων και δημητριακών

Τα φύτρα είναι εύπεπτα και περιέχουν όλες τις βιταμίνες. Μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε σε πολλές χορτοφαγικές συνταγές. Η διαδικασία ετοιμασίας τους κρατάει τέσσερις μέρες.

Διαλέξτε δημητριακά ή όσπρια. Μουσκέψτε τα σε χλιαρό νερό μια ολόκληρη μέρα. Μη χρησιμοποιείτε ζεστό νερό. Την δεύτερη μέρα βγάλτε τα απ' το νερό και βάλτε τα σ' ένα δοχείο που να κλείνει ερμητικά. Την τρίτη μέρα ραντίστε τα μ' ένα ποτήρι κρύο νερό κλείστε το δοχείο και αφήστε τα να φυτρώσουν. Την τέταρτη μέρα είναι έτοιμα να χρησιμοποιηθούν. Αν χρειάζεται να φυτρώσουν ακόμα, αφήστε τα μια-δυο μέρες περισσότερο.

Οι σπόροι από σόγια και σιτάρι καθώς και οι σιναπόσποροι πρέπει να μουλιάσουν για 24 ώρες σ' ένα μπόλ με χλιαρό νερό για να μαλακώσει η φλούδα τους. Οι άλλοι σπόροι δεν χρειάζεται να μουσκέψουν. Σ' ένα δίσκο στρώνετε βαμβάκι βρεγμένο και πάνω σ' αυτό μοιράζετε σε ίσες αποστάσεις τους σπόρους πιέζοντάς τους ελαφρά προς τα μέσα. Διατηρήστε το βαμβάκι βρεγμένο και αφήστε τα σε θερμοκρασία δωματίου όχι όμως κάτω από 19°. Βάλτε τα σε σκιερό μέρος μέχρι να φυτρώσουν. Ύστερα βάλτε το δίσκο στο φως, κατά προτίμηση μπροστά σ' ένα παράθυρο.

Ραντίζετε ελαφρά και μη ρίχνετε πολύ νερό. Μη φοβάστε να ξεριζώσετε τους τυχόν χαλασμένους σπόρους, διευκολύνοντας έτσι την ανάπτυξη των άλλων, που είναι υγιείς.

Η ρόκα

Είναι έτοιμη σε 4-5 μέρες. Έχει γεύση ευχάριστη και πικάντικη. Είναι πολύ νόστιμη με τα μαλακά τυριά ή σε σαλάτες.

Το χαιρέφυλλο

Είναι έτοιμο σε 8 μέρες περίπου. Βοηθάει στη χώνευση και καλμάρει το βήχα. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να αρωματίσετε μια τούρτα με φρούτα καθώς και στις σαλάτες, στις ομελέτες, στα γάρια και ακόμα στα μαλακά τυριά. Περιέχει βιταμίνη C και καροτίνη.

Το μάραθο

Είναι έτοιμο σε 12 μέρες. Πηγαίνει πολύ με το γάρι, τις σούπες και γενικά τα λαχανικά. Βοηθάει στη χώνευση.

Το κάρδαμο

Είναι έτοιμο σε 6-8 μέρες. Μαζί με τους σιναπόσπορους είναι ειδικό για τoστ με σφιχτά αυγά ή με τυρί. Χρησιμοποιείστε το επίσης στις σούπες, στις σαλάτες ή ακόμα για να διακοσμήσετε τα φαγητά τας. Περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C (100 γραμ. κάρδαμο δίνουν 100 mg βιταμίνη C). Περιέχει επίσης σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο, φώσφορο. Είναι μοναδικό για να διώχνει την κούραση.

Σάντουιτς με κάρδαμο (για ένα άτομο): Μια χούφτα κάρδαμο, λίγο σκόρδο, ένα κουταλάκι βούτυρο, μια πρέζα αλάτι.

Τα βάζουμε όλα μαζί στο μπλέντερ και αλείφουμε μ' αυτή την πράσινη κρέμα μια φέτα γωμί. Είναι πικάντικο, νόστιμο και δροσιστικό.

Σιναπόσπορος (σπόροι από μουστάρδα)

Είναι έτοιμος σε 3-4 μέρες. Χρησιμοποιήστε τα λεπτά του φύλλα στις σαλάτες ή με μια χούφτα διακοσμήστε το γυτό κρέας ή τα βραστά λαχανικά.

Η σόγια

Είναι έτοιμη σε 8-10 μέρες. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Ε και περιέχει περισσότερες πρωτεΐνες από αντίστοιχη ποσότητα κρέατος. Προσφέρεται δαυμάσια στις δίαιτες αδυνατίσματος γιατί έχει τέλεια ισορροπία πρωτεϊνών και θερμίδων και σε ποσότητες υπεραρκετές για τις καθημερινές μας ανάγκες. Είναι ό,τι πρέπει επίσης για τη διατροφή των μικρών παιδιών. Την τηγανίζετε ελαφρά ή την προσδέτετε φρέσκια σε κρέας ή σαλάτες.

Το σιτάρι

Είναι έτοιμο σε 3-4 μέρες. Τα φύτρα του σιταριού είναι πολύ θρεπτικά και ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη Ε, φώσφορο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Περιέχει επίσης βιταμίνη Β. Τα τηγανίζετε με λάδι και τα βάζετε στα φαγητά με κρέας ή γάρι.

**8. Μαγειρική χωρίς σκεύη****ΑΥΓΑ ΨΗΜΕΝΑ ΜΕ ΤΟ ΤΣΟΦΛΙ (ατομικό)**

Τρυπάμε τη μυτερή άκρη του αυγού με μια καρφίτσα. Βάζουμε το αυγό σε δράκα (ή και ζεστή στάχτη) με την τρυπημένη άκρη επάνω και το γήνουμε για 10-20 λεπτά (η ζέστη σφραγίζει το άνοιγμα του αυγού αλλά η τρύπα δεν το αφήνει να καεί). Αν δέλουμε, σερβίρουμε με μια ζεστή βουτυρωμένη φρυγανιά, αφού προσδέσουμε στο αυγό αλάτι και πιπέρι.

ΨΑΡΙ ΜΕ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ (ατομική)

Τυλίγουμε τη μερίδα του γαριού ή ένα ολόκληρο μικρό γάρι σε αλουμινοχαρτο, αφού του ρίζουμε αλάτι, λεμόνι και, αν δέλουμε, λίγο βούτυρο. Το γήνουμε σε δράκα ή ζεστές στάχτες για 12 λεπτά.

ΤΟ ΦΑΪ ΤΟΥ ΑΠΟΙΚΟΥ (λαϊκό αμερικάνικο – ατομικό)

Ανακατεύουμε μια μερίδα κιμά με ένα αυγό, μια φέτα τριμμένο γωμί, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και κρεμμύδι γυλοκομμένο (αν δέλουμε). Το τυλίγουμε σφιχτά στην άκρη ενός κλαριού. Κάνουμε μια μάζα μακριά και λεπτή για να γηδεί πιο εύκολα. Αν δέλουμε, τυλίγουμε το κρέας με κορν-φλέικς. Το γήνουμε σιγά-σιγά πάνω από τα κάρβουνα, γυρνώντας συνέχεια για να γηδεί το ίδιο παντού. Μετά μισή ώρα περίπου το στρίβουμε μαλακά για να βγει και σερβίρουμε.

ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΜΠΕΪΚΟΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΡΑ (ατομικό)

Βάζουμε 3-4 φέτες μπείκον ή ζαμπονάκι σε μια καυτή πέτρα σε σχήμα τριγώνου ή τετράγωνου. Όταν ηρθούν και έχουν σκεπάσει την πέτρα με λίπος, σπάμε ένα αυγό στη μέση του τριγώνου και το αφήνουμε να ηγηθεί. Το αυγό θα κολλήσει στο μπείκον.

ΨΑΡΙ ΣΕ ΧΑΡΤΟΣΑΚΟΥΛΑ (ατομικό)

Τοποθετούμε τη μερίδα ή το μικρό γάρι (150 γρ. περίπου) σε ένα μεγάλο αδιάβροχο χαρτί. Αλατίζουμε, βάζουμε πιπέρι και βούτυρο ή 1 κουτάλι της σούπας λεμόνι και 3 κουταλάκια λιωμένο βούτυρο. Τυλίγουμε καλά το γάρι γύρω γύρω με το αδιάβροχο. Τώρα το τυλίγουμε καλά σε βρεμένη χαρτοσακούλα (ή, αν δεν έχουμε, σ' εφημερίδα). Το τοποθετούμε σε αναμμένα κάρβουνα. Το αφήνουμε 20-30 λεπτά. Αν το χαρτί γίνεται πολύ στεγνό, το βγάζουμε από τη φωτιά, το βρέχουμε και το ξαναβάζουμε στα κάρβουνα. Ψήνεται με τον ατμό του.



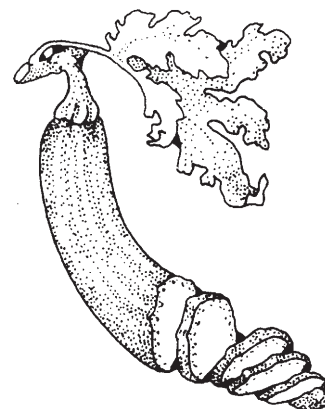
9. Συνταγές

Οι συνταγές που ακολουθούν προτείνονται ως προέκταση της δραστηριότητας γύρω από το σχολικό κήπο. Στηρίζονται, κατά κύριο λόγο, στην παραγωγή του σχολικού κήπου και χρησιμοποιούν τα προϊόντα του ως πρώτη ύλη. Με βάση τις καλλιέργειες του σχολικού κήπου και τις δυνατότητες παραγωγής που προκύπτουν, μπορούν να οργανωθούν και άλλες δραστηριότητες από τα παιδιά της ομάδας του σχολικού κήπου, αναζητώντας και καταγράφοντας ανάλογες συνταγές από τους γονείς, τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους, ρωτώντας, ξετρυπώνοντας παλιά τετράδια με συνταγές που κυκλοφορούν στα σπίτια τους ή γάχνοντας σε παλιά βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, περιοδικά και "τσελεμεντέδες".

ΑΓΓΟΥΡΙ

Κατάγεται από την Ινδία, το όνομά του το οφείλει στη λέξη άωρος (άγουρος) αν και οι αρχαίοι μας πρόγονοι το γνώριζαν με το όνομα «σίκυς». Ο Θεόφραστος, μάλιστα, (γεωπόνος της εποχής), περιγράφει τρεις ποικιλίες αγγουριάς. Σήμερα καλλιεργούνται τρεις τύποι αγγουριάς. Η μικρόκαρπη, η μεγάλοκαρπη και το αγγουράκι για τουρσί.

Τρώγεται νωπό, ποτέ μαγειρεμένο (δεν έχει εφευρεθεί ακόμα η αγγουρόπιτα), σε πάρα πολλές σαλάτες ή βουτώντας το σε "ντιπ". Ευαίσθητος καρπός στις χαμηλές θερμοκρασίες. Πρέπει να συντηρείται καλυμμένο με διάφανο πλαστικό στο δάλαμο συντήρησης του υγείου (πλαστικά συρτάρια).



ΑΓΚΙΝΑΡΑ

Μεσογειακό φυτό. Αν και ήταν γενικά γνωστή στην αρχαιότητα, εκεί που τη θεωρούσαν εξαιρετικό έδεσμα ήταν στην αρχαία Ρώμη. Το όνομά της το οφείλει στο αρχαίο «κινάρα». Υπάρχουν πολλές ποικιλίες όμως οι πιο γνωστές είναι η Αργίτικη και η ιώδης της Αττικής. Η ανθοδόχη και οι βάσεις των βράκτιων φύλλων της ανθοκεφαλής αποτελούν το βρώσιμο μέρος του φυτού. Τρώγεται και ωμή και μαγειρεμένη. Χρησιμοποιείται ως πρώτη ύλη σε πολλά φαρμακευτικά και καλλυντικά προϊόντα. Οι Ιταλοί, τέλος, φτιάχνουν από τα φύλλα ένα αλκοολούχο ποτό, το «cynar». Ιδανική θερμοκρασία συντήρησης είναι οι 0°C και σχετική υγρασία 90-95%.

Μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους.

Αγκινάρες αλά πολιτά (πολίτικες ή Κωνσταντινουπόλεως)

10 αγκινάρες, 6-8 κρεμμύδια ξηρά μικρά σιφάδου, 1 μάτσο άνηθο, 3-4 μέτρια καρότα, 6-8 μικρές πατάτες, αλάτι, λάδι, λεμόνι, πιπέρι, 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι μαλακό.

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και τις αφήνουμε ολόκληρες. Τις ρίχνουμε στο νερό με αλάτι αφού τις τρίγουμε πριν με λεμόνι. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα χαράζουμε ελαφρώς σταυρωτά.

Καθαρίζουμε και τις πατάτες. Ξύνουμε τα καρότα και τα κόβουμε στα τέσσερα για να βράσουν ευκολότερα. Δένουμε τον άνηθο και τον ρίχνουμε ολόκληρο. Ρίχνουμε σε μια κασαρόλα, ή καλύτερα σε βαθύ ταβά, νερό ώστε να σκεπαστούν τα χορταρικά. Όταν βράσει το νερό, τα ρίχνουμε όλα μαζί. Προτιμούμε οι αγκινάρες να έχουν το κοτσάνι προς τα επάνω. Όταν θα κοντεύουν να βράσουν, ρίχνουμε το λάδι, το λεμόνι και το αλάτι. Παίρνουμε σε ένα μικρό δοχείο λίγο κρύο νερό και ρίχνουμε μέσα το αλεύρι. Ανακατεύουμε ώσπου να λιώσει και να γίνει πολύ αραιός χυλός. Σ' αυτόν το χυλό ρίχνουμε λίγο-λίγο ζουμί απ' τις αγκινάρες, ώστε να αραιώσει πιο πολύ. Όταν γίνει εντελώς αραιός, τον ρίχνουμε λίγο-λίγο στο φαγητό κουνώντας την κασαρόλα ή τον ταβά για να πάει παντού και να μη σβολιάσει. Αφήνουμε έως ότου πήξει καλά η σάλτσα, ρίχνουμε πιπέρι και κατεβάζουμε απ' τη φωτιά.

Παραλλαγή: Δεν ρίχνουμε αλεύρι, αλλά σκεπάζουμε με ένα λαδόχαρτο, έως ότου σωθεί το νερό και μείνουν μόνο με το λάδι τους.

Αγκινάρες αλάδωτες με ταχίни

10 αγκινάρες, 6-8 κρεμμύδια ξερά μικρά, 1 μάτσο άνηθο, 3-4 καρότα, 6-8 μικρές πατάτες, 2-3 λεμόνια, 2-3 κουταλιές της σούπας ταχίни, αλάτι.

Βράζουμε τις αγκινάρες ακριβώς όπως στην προηγούμενη συνταγή. Δεν ρίχνουμε λάδι. Όταν βράσουν χτυπούμε το ταχίни με το λεμόνι. Ρίχνουμε στο δοχείο λίγο-λίγο ζωμό από τις αγκινάρες. Όταν το ταχίни αραιώσει το ρίχνουμε σιγά-σιγά στην κασαρόλα. Αφού πάρει μερικές βράσεις, κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Αγκινάρες αυγολέμονο

6 αγκινάρες καθαρισμένες ολόκληρες, 6 κρεμμύδια πολύ μικρά (αυτά που είναι για σπιγάδο), 3 καρότα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια, 4-5 μικρές πατάτες κομμένες στα 4 ή στα 2 ή ολόκληρες αν είναι πολύ μικρές, 1 μάτσο άνηθο, 2 κουταλιές σούπας βούτυρο γάλακτος, 4 αυγά, χυμός 2 ή 3 λεμονιών.

Καθαρίζουμε και βράζουμε τις αγκινάρες και τα υπόλοιπα, όπως στις αγκινάρες "πολίτικες". Αφήνουμε λίγο ζωμό περισσότερο για το αυγολέμονο και αντί λαδιού ρίχνουμε βούτυρο. Όταν βράσουν κτυπάμε το αυγολέμονο και το λεμόνι με το ζωμό και περιχύνουμε.

Σημείωση: α) Χρειάζεται προσοχή για να μην κόψει το αυγολέμονο επειδή οι αγκινάρες έχουν αυτό το ιδίωμα. β) Επίσης, χρειάζεται προσοχή να μη μείνουν πολλά ζουμιά γιατί θα συμβεί να έχουμε και "αγκινάρες μπλουμ".

Αγκινάρες με αρακά

10-12 αγκινάρες, 1 κιλό αρακάς, 1 μάτσο άνηθο, 10 κρεμμυδάκια φρέσκα, 150 γρ. λάδι, πιπέρι, αλάτι, 2-3 λεμόνια.

