

Το απόλυτο βιβλίο της νηστείας

Πάνω από 140 νησίσιμες
& χορτοφαγικές συνταγές
από τον Άκη Πετρετζίκη





ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ
ΑΚΗ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗ



Τίτλος βιβλίου:
Το απόλυτο βιβλίο της νηστείας

Συγγραφέας/Concept/Παραγωγή:
Άκης Πετρετζίκης

Assistant chefs:
Μαρία Βασιλακοπούλου
Δημήτρης Νάτσης

Project coordinator:
Mary-Rose Ανδριανοπούλου

Σχεδιασμός & Art direction:
busybuilding

Φωτογραφία/Food styling:
Γιάννης Μπορομπόκας/Άρτεμις Τσίπη
Άκης Πετρετζίκης

Κειμενογραφική επιμέλεια:
busybuilding

Επιστημονικός συνεργάτης:
Άννα-Μαρία Βολανάκη,
MSc, BDA, SENr

Θεώρηση έκδοσης:
Μαρία Μπανούση

© ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ, 2021
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2021, 12.000 αντίτυπα
ISBN 978-618-01-3584-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Τηλ.: 210 2804800
Fax: 210 2819550
www.psichogios.gr
blog.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Tel.: 210 2804800
Telefax: 210 2819550
www.psichogios.gr
blog.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

ΠΕ- ΡΙΕ- ΧΟ- ΜΕΝΑ

| | |
|---------------------------------|-----------|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ | 6 |
| ΝΗΣΤΕΙΑ | 8 |
| ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΣΤΗΡΗ | |
| ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ (ΒΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ) | 10 |
| ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ | |
| ΑΥΣΤΗΡΗΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑΣ | 12 |
| ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ | |
| ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ | 14 |
| ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ | 16 |

| | | | |
|--------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| 01 | | 02 | |
| Φάβα | 20 | Πέστο με αμύγδαλα | 38 |
| Φάβα με τηγανητή κάρπαρη | 22 | Πέστο ελιάς με κάσιους και πορτοκάλι | 38 |
| Φάβα με καραμελωμένα κρεμμύδια | 22 | Πέστο με λιαστή ντομάτα | |
| Φάβα με ραγού γαρίδας | 22 | και φιστίκι Αιγίνης | 38 |
| Φάβα με κρεμμύδι τουρσί | 22 | Πέστο με παντζάρι και καρύδια | 38 |
| Αρακάς λαδερός | 26 | Κανελόνια με σπανάκι και τόφου | 42 |
| Αγκινάρες κοκκινιστές | | Παστίσιο | 42 |
| κατσαρόλας | 26 | Λαζάνια με λαχανικά | 43 |
| Μπάμιες λαδερές | 27 | Παπαρδέλες μεμανιτάρια | 44 |
| Σουπιές με σπανάκι | 28 | Σπαγγέτι από κολοκυθάκια | |
| Φακόρυζο | 29 | με πέστο (zoodles) | 45 |
| Ιμάμ μπαϊλντί | 30 | Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας | 46 |
| Σπινακόρυζο | 32 | Γαριδομακαρονάδα | 48 |
| Ταραμοσαλάτα | 34 | Χταπόδι κοκκινιστό με | |
| | | μακαρονάκι κοφτό | 50 |

| | | | | | |
|--------------------------------|----|----------------------------|----|------------------------|-----|
| 03 | | 04 | | 05 | |
| Πατάτες hashbrown | 55 | Μους σοκολάτας με αβοκάντο | 72 | Καλαμάρι τεμπούρα | 88 |
| Πατάτες τραγανές φούρνου | 55 | Σοκολατένια μους αβοκάντο | | Γαρίδες corn dog | 88 |
| Πατάτες jacket με σάλτσα verde | 56 | με πορτοκάλι | 72 | Μύδια πανέ | 88 |
| Πατάτες ντοφινουάζ | 57 | Αβοκαντέζα | 72 | Χταπόδι με κourκούτι | 88 |
| Γεμιστά | 60 | Μους ταραμά με αβοκάντο | 72 | Μύδια με σάλτσα σαφράν | 92 |
| Μουσακάς νηστίσιμος | 60 | Μπάρες με φιστικοβούτυρο | 76 | Μύδια με πάστα κάρι | 92 |
| Ντοματόρυζο | 61 | Pancakes με aquafaba | 76 | Σούπα θαλασσινών | 93 |
| Καπονάτα μελιτζάνας | 62 | English breakfast | 77 | Χταπόδι κρασάτο | 94 |
| Ρατατούι | 63 | Cookies | 78 | Καλαμαράκια κοκκινιστά | 95 |
| Πολέντα με άγριαμανιτάρια | 64 | Κέικ με ελαιόλαδο | 79 | Χταπόδι καρπάτσιο | 96 |
| Pizza με αγκινάρες Ιερουσαλήμ | | Κέικ μπανάνας | 80 | Γιουβέτσι θαλασσινών | 98 |
| και καραμελωμένα κρεμμύδια | 66 | Μπουγάτσα νηστίσιμη | 82 | Γαρίδες κανταΐφι | 100 |
| Κριτσίνια με vegan τζατζίκι | 68 | Ομελέτα χωρίς αβγά | 84 | | |

| | | | | | |
|------------------------------|-----|---------------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 06 | | 07 | | 08 | |
| Ψωμί του τoστ | 104 | Dressing εσπεριδοειδών | 120 | Το φύλλο της τεμπέλας | 136 |
| Μπαγκέτα | 104 | Dressing βαλσαμικού | 120 | Πρασόπιτα | 138 |
| Καρβέλι | 104 | Μαγιονέζα από φασόλια | 120 | Μελιτζανόπιτα | 138 |
| Κουβέρ | 104 | Μαγιονέζα από ζωμό ρεβιθιών | 120 | Πίτα με φακές | 139 |
| Ρεβιθάδα | 108 | BBQ σαλάτα με ρεβίθια | 124 | Κρεμμυδόπιτα | 139 |
| Φακές | 108 | Σαλάτα μελιτζάνας | | Κολοκυθόπιτα | 142 |
| Φασολάδα | 109 | με μελάσα και ρόδι | 125 | Σπινακοπιτάκια | 142 |
| Φασολάκια λαδερά | 110 | Μανιτάρια πλευρώτους με | | Χορτόπιτα στριφτή | 143 |
| Ντοματοκεφτέδες | 111 | βαλσαμικό ξίδι και δεντρολίβανο | 125 | Μανιταρόπιτα | 144 |
| Γίγαντες | 112 | Σαλάτα με κινόα | 126 | Τάρτα ντομάτας | 145 |
| Μελιτζανοσαλάτα | 114 | Kale caesar's | 127 | Πατατόπιτα | 146 |
| Πατάτες γιαχνί με μελιτζάνες | 116 | Nicoise με φακές | 128 | Στρούντελ μήλου | 148 |
| | | Πατατοσαλάτα | 130 | Στρούντελ λαχανικών | 150 |
| | | Ταμπουλέ | 132 | | |

| | | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 09 | | 10 | | 11 | |
| Hummus | 154 | Hummus shake φράουλα | 170 | Κεφτεδάκια κινόας | 186 |
| Hummus παντζάρι | 154 | Hummus shake κακάο | 170 | Teriyaki sauce | 188 |
| Hummus καρότο | 154 | Hummus shake ροδάκινο | 170 | Arrabbiata | 188 |
| Hummus σπανάκι | 154 | Hummus shake σπανάκι | 170 | Γλυκόξινη σάλτσα | 189 |
| Gazpacho | 158 | Smoothie φράουλα-μπανάνα | 174 | Κρέμα μουστάρδας | 189 |
| Γαρίδες ceviche | 158 | Αβοκάντο smoothie | 174 | Ρολό κιμά με φακές και ρεβίθια | 192 |
| Poke bowl | 159 | Smoothie φιστικοβούτυρο | 175 | Μπολονέζ από κουνουπίδι | 192 |
| Tikka masala με γαρίδες | 160 | Milkshake φράουλα (nice cream) | 176 | Παξιμάκι με θαλασσινά | 193 |
| Σούπα με καλαμπόκι | | Μούσλι με βρόμη και | | Μανιτάρια stroganoff | 194 |
| και γλυκοπατάτα | 161 | φρούτα του δάσους | 177 | Ραγού λαχανικών | 195 |
| Fajitas γαρίδας | 162 | Μους με κρέμα καρύδας | | Burger λαχανικών | 196 |
| Κεφτεδάκια ρεβιθιού με | | και μάνγκο | 178 | Wellington μεμανιτάρια | |
| σάλτσα κόκκινης πιπεριάς | 164 | Αçaí bowl με κακάο | 180 | και παντζάρια | 198 |
| Μινεστρόνε | 166 | Μούσλι με γκρανόλα | 182 | Χταπόδι στιφάδο | 200 |

| | | | |
|----------------------------|-----|----------------------------------|------------|
| 12 | | INFO BOX | 220 |
| Τρουφάκια με κρέμα καρύδας | 204 | Η ντομάτα | 220 |
| Τρουφάκια με ταχίνι | 205 | Το μπρόκολο | 222 |
| Τρουφάκια με χουρμά | 206 | Οι υπερτροφές (superfood) | 224 |
| Τρουφάκια με αβοκάντο | 207 | Οι ξηροί καρποί | 226 |
| Brownies νηστίσιμα | 210 | Τα όσπρια | 228 |
| Cheesecake ωμοφαγικό | 210 | | |
| Κέικ σοκολάτας | 211 | ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ | 230 |
| Μπισκότα κανέλας | 212 | ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ | 232 |
| Μηλόπιτα | 213 | NOTEBOOK | 234 |
| Cheesecake ατομικά με | | ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ | 238 |
| μαρμελάδα φράουλα | 214 | | |
| Ταχινοπιτάκια | 216 | | |
| Macarons με aquafaba | 218 | | |

Θυμάμαι στα παιδικά μου χρόνια, η Τετάρτη και η Παρασκευή ήταν μέρες νηστείας για την οικογένεια. Συνήθως είχαμε όσπρια ή κάτι λαδερό. Μέσα από αυτή τη μακροχρόνια παράδοση άρχισα να εκτιμώ τη θρεπτικότητα και τη γευστικότητα αυτών των φαγητών και συνειδητοποίησα ότι η νηστεία αποτελεί κομμάτι της ελληνικής —και όχι μόνο— διατροφής και μας φέρνει πιο κοντά σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, ενώ προσφέρει μια διατροφική ισορροπία στην καθημερινότητά μας.

Πέρα από θρησκευτική συνήθεια, η νηστεία δηλώνει τη βαθύτερη ανάγκη και επιθυμία μας για αποχή. Για έναν πιο υγιή τρόπο ζωής. Σήμερα αποτελεί και μια τάση να γειωθούμε και να νιώσουμε ακόμα πιο συνδεδεμένοι με τη φύση. Να εκτιμήσουμε και να απολαύσουμε τα αγαθά και τους καρπούς της.

Η πλούσια ελληνική Γη μάς ευνοεί να στραφούμε προς τη χορτοφαγία και μας εκπλήσσει με την πληθώρα εύγευστων, θρεπτικών και χορταστικών συνταγών που μπορεί να δημιουργήσει. Μέσα από αυτό το βιβλίο, σκοπός είναι να εκτιμήσουμε τη δύναμη και τη γευστικότητα των λαχανικών. Αυτά είναι που ενισχύουν τη γεύση σε μια συνταγή και φυσικά κρύβουν πολλά θρεπτικά συστατικά.

Αν υποθέσουμε ότι ο οργανισμός μας είναι ένα σύνθετο λογισμικό, τα λαχανικά είναι τα βασικά υλικά που γράφουν τον κώδικα του συστήματός μας. Κάθε φορά, λοιπόν, που χρειάζεται αναβάθμιση και ενδυνάμωση το λογισμικό του οργανισμού μας, πρέπει να γράψουμε έναν καινούργιο διατροφικό κώδικα, καταναλώνοντας —κατά βάση— πρωτογενή υλικά. Επιπλέον, είναι μια καλή ευκαιρία να βάλουμε τα θαλασσινά περισσότερο στη ζωή μας και να πάρουν τη θέση που τους αξίζει στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής μας. Συνταγές που θυμίζουν κλασικό ελληνικό μεσημεριανό, άλλες που μας ταξιδεύουν λίγο έξω από τα συνηθισμένα, δυναμωτικά ροφήματα, αγαπημένες πίτες, λατρεμένα ζυμαρικά και παρεξηγημένα λαχανικά, όλα βρίσκονται εδώ μέσα, διαλεγμένα με μεράκι! Το βιβλίο αυτό μου προκαλεί μια γλυκιά νοσταλγία και είναι ένα προσωπικό στοίχημα να αποδείξω ότι μέσα από τη νηστεία και τη χορτοφαγία μπορούμε όχι μόνο να ενισχύσουμε με ενέργεια τον οργανισμό μας, αλλά και να του προσφέρουμε πολλές εύκολες, δημιουργικές, χορταστικές και γευστικές επιλογές!



Νηστεία,

σύμφωνα με τη χριστιανική παράδοση, θεωρείται η λήψη ξηράς τροφής, άνευ ελαίου, οίνου ή άλλης λιπαρής ουσίας και μόνο μία φορά την ημέρα, κατά την ενάτη ώρα. Στο Βυζαντινό Ωρολόγιο, η ενάτη ώρα αντιστοιχεί περίπου στις 3 μετά το μεσημέρι. Αν κάποιος φάει έστω και λίγο ψωμί πάνω από μία φορά την ημέρα, τότε αυτό λέγεται λύση της νηστείας. Αν κάποιος φάει μια λιπαρή τροφή ή πει ένα οινοπνευματώδες ποτό, τότε αυτό ονομάζεται κατάλυση της νηστείας.

Οι βασικές νηστείες του Χριστιανισμού:

- 1 Η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής (κάθε εβδομάδα)**
Έχει καθιερωθεί η νηστεία αυτών των ημερών, επειδή ημέρα Τετάρτη ξεκίνησε η δίκη του Χριστού και ημέρα Παρασκευή σταυρώθηκε.
- 2 Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής**
Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει την Κυριακή της Αναστάσεως.
- 3 Η νηστεία των Χριστουγέννων**
Αρχίζει στις 15 Νοεμβρίου και τελειώνει στις 24 Δεκεμβρίου. Αποτελεί τη δεύτερη πιο μακρά περίοδο νηστείας μετά τη Σαρακοστή.
- 4 Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων**
Αρχίζει τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων και τελειώνει την 28η Ιουνίου.

Τις μέρες της νηστείας...

| | |
|---------------|--|
| Do's | <p>Λαχανικά, χόρτα, φρούτα και χυμοί φρούτων</p> <p>Καφές, τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο και άλλα βότανα</p> <p>Προϊόντα που βασίζονται στα δημητριακά, όπως τα σιτηρά: αρτοσκευάσματα (ψωμί, φρυγανιές), ζυμαρικά χωρίς αβγό, βραστό σιτάρι (κόλλυβα), σησαμέλαιο, ταχίνι κ.ά.</p> <p>Όσπρια</p> <p>Ξηροί καρποί</p> |
| Don'ts | <p>Αβγά</p> <p>Ζωικά προϊόντα</p> <p>Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα</p> <p>Ψάρια, εξαιρούνται τα μαλάκια και τα όστρακα, όπως επίσης και τα παρασκευάσματα από τα αβγά των ψαριών: ταραμάς, αβγοτάραχο και χαβιάρι</p> <p>Λάδι, εξαιρούνται οι καρποί της ελιάς, δηλαδή οι ελιές, αν βέβαια η νηστεία δεν είναι αυστηρή</p> <p>Κρασί και άλλα οινοπνευματώδη ποτά</p> |

Όταν κάποιος δεν τρώει όλα τα παραπάνω, τότε κάνει νηστεία οίνου και ελαίου ή αλλιώς πλήρη ή γενική νηστεία.

Η νηστεία σε άλλες θρησκείες

7 εβδομάδες αποχής

Η Ευαγγελική Εκκλησία της Γερμανίας καλεί τους ανθρώπους σε «7 εβδομάδες αποχής» και έχει ως στόχο να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τους προσωπικούς δισταγμούς τους απέναντι στη νηστεία. Τονίζεται δε η ευεργετική της συμβολή κατά της νωθρότητας, πνευματικής και σωματικής.

Το εβραϊκό Γιομ Κιπούρ

Οι Εβραίοι νηστεύουν ειδικά στη γιορτή του Γιομ Κιπούρ, αλλιώς Ημέρα του Εξιλασμού. Κατά το Γιομ Κιπούρ απαγορεύονται το κάπνισμα, το ποτό και το βαρύ φαγητό, το μπάνιο και πρωτίστως οι ερωτικές περιπτώξεις. Η ημέρα αυτή είναι αφιερωμένη στη μετάνοια και τη συγχώρεση.

Ραμαζάνι

Στη μουσουλμανική θρησκεία η αποχή και η εγκράτεια είναι θεϊκή εντολή. Κατά το Ραμαζάνι, τον ένατο μήνα του μουσουλμανικού σεληνιακού έτους, οι πιστοί δεν επιτρέπεται να καταναλώσουν τροφή και νερό στη διάρκεια της ημέρας. Οι απαγορεύσεις αυτές αίρονται όμως από τη δύση έως την επόμενη ανατολή του ηλίου.

Οι νηστείες του Βουδισμού

Οι βουδιστές του Θιβέτ υποβάλλονται σε δύο ειδών νηστείες: στην «αυστηρή», που είναι διάρκειας 24 ωρών και απαγορεύεται η κατάποση ακόμα και του σιέλου και στην ηπιότερη, που τρώνε μόνο το βράδυ. Η ηθική του Βουδισμού συνιστά τη νηστεία ως μέσο εξιλέωσης.

Νηστεία και αυστηρή χορτοφαγία (βιγκανισμός)

Διαφορές

- 1 Η νηστεία ακολουθείται για συγκεκριμένο διάστημα, ενώ η αυστηρή χορτοφαγία ακολουθείται καθημερινά και αποτελεί τρόπο ζωής.
- 2 Η νηστεία περιέχει μαλάκια, όστρακα και παρασκευάσματα από τα αβγά των ψαριών (π.χ., ταραμάς, αβγοτάραχο) στο μενού της, ενώ η αυστηρή χορτοφαγία όχι.
- 3 Υπάρχουν μερικές μέρες μέσα στη νηστεία που επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού ή τυριού, ενώ δεν υπάρχει αυτή η επιλογή στην αυστηρή χορτοφαγία.
- 4 Στη νηστεία μπορούμε να καταναλώσουμε μέλι, κάτι που στην αυστηρή χορτοφαγία δεν επιτρέπεται.

Ομοιότητες

- 1 Περιλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες φρούτων, λαχανικών και οσπρίων.
- 2 Περιέχουν χαμηλά ποσοστά λιπαρών, ιδιαίτερα κορεσμένων και trans λιπαρών.
- 3 Τα λιπαρά που περιλαμβάνει μια χορτοφαγική διατροφή ανήκουν κυρίως στην ευεργετική κατηγορία των μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών.
- 4 Περιέχουν ελάχιστη χοληστερόλη.
- 5 Είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες.
- 6 Έχουν σημαντική περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά συστατικά.
- 7 Μπορεί να είναι υγιεινές, αλλά μπορεί να προκαλέσουν ελλείψεις σε κάποιες σημαντικές θρεπτικές ουσίες (βιταμίνη B12, σίδηρο, ασβέστιο).

Διατροφικός οδηγός αυστηρής χορτοφαγίας

Χρήσιμες συμβουλές

Ελέγξτε τις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων

Επιλέξτε τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά

Δείτε αν ο οργανισμός σας απορροφά σωστά τις απαραίτητες βιταμίνες. Εναλλακτικά, συνήθως συνιστώνται συμπληρώματα βιταμινών, όπως βιταμίνη D (κυρίως φθινόπωρο και χειμώνα), βιταμίνη B12, ιώδιο, σελήνιο

Πιείτε 6-8 ποτήρια υγρών τη μέρα, όπως νερό, τσάι ή καφέ χωρίς ζάχαρη, υποκατάστατα γάλακτος χωρίς ζάχαρη, χυμούς φρούτων και smoothies μέχρι 150ml τη μέρα



1. Φρούτα και λαχανικά

Καταναλώστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά

2. Πατάτες, ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά και άλλοι αμυλούχοι υδατάνθρακες

Επιλέξτε προϊόντα ολικής άλεσης ή πλούσια σε φυτικές ίνες, χωρίς επιπλέον λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη

3. Λάδι & φυτικό βούτυρο

Επιλέξτε ακόρεστα λιπαρά και χρησιμοποιήστε σε μικρές ποσότητες

4. Πλούσιες σε ασβέστιο τροφές

Επιλέξτε υποκατάστατα γαλακτοκομικών χαμηλά σε λιπαρά και ζάχαρη

5. Φασόλια, αρακάς, φακές και άλλες φυτικές πρωτεΐνες

Συμβουλές για το μαγείρεμα



Ψήνουμε πάντα στον αέρα, εκτός αν αναγράφεται κάτι διαφορετικό στη συνταγή.

Φροντίζουμε πάντα ο φούρνος να είναι προθερμασμένος και στην επιθυμητή θερμοκρασία της συνταγής.

Η ζάχαρη που χρησιμοποιούμε είναι λευκή, κρυσταλλική. Σε όποια συνταγή χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε διαφορετική ζάχαρη (π.χ., καστανή, άχνη κ.λπ.) αναγράφεται πάντα στα υλικά.

Πριν ξεκινήσουμε να μαγειρεύουμε, συγκεντρώνουμε τα υλικά που θα χρειαστούμε για τη συνταγή πάνω στον πάγκο εργασίας.

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το σιρόπι αγαύης με σιρόπι σφενδάμου και αντίστροφα.

Το αλεύρι που χρησιμοποιούμε είναι πάντα για όλες τις χρήσεις, εκτός αν αναγράφεται κάτι διαφορετικό στη συνταγή.

Πριν ξεκινήσουμε να μαγειρεύουμε, διαβάζουμε πολύ καλά τη συνταγή. Δεν αρκεί να διαβάσουμε μόνο τα υλικά. Χρειάζεται να διαβάσουμε και την εκτέλεση, για να δούμε τι εξοπλισμό θα χρειαστούμε και ποια είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε.

Δεν ξεχνάμε να καθαρίζουμε τον πάγκο εργασίας έπειτα από κάθε βήμα. Όταν ο πάγκος εργασίας είναι καθαρός και σε τάξη, μαγειρεύουμε ακόμα πιο ευχάριστα.

Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούμε είναι ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο. Πασπαλίζουμε πριν σερβίρουμε, γιατί η γεύση του απογειώνει το φαγητό μας.

Το γάλα που χρησιμοποιούμε είναι φυτικό και άγλυκο.

Η κρέμα καρύδας που χρησιμοποιούμε προτιμάμε να είναι κονσέρβας, για να έχει περισσότερα λιπαρά.

Μετρήσεις



| | 1 κούπα | 3/4 κούπας | 2/3 κούπας | 1/2 κούπας | 1/3 κούπας | 1/4 κούπας | 2 κ. σούπας |
|------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| ΑΛΕΥΡΙ Γ.Ο.Χ. | 120 γρ. | 90 γρ. | 80 γρ. | 60 γρ. | 40 γρ. | 35 γρ. | 15 γρ. |
| ΖΑΧΑΡΗ ΚΡΥΣΤΑΛΛΙΚΗ | 200 γρ. | 150 γρ. | 130 γρ. | 100 γρ. | 65 γρ. | 50 γρ. | 25 γρ. |
| ΖΑΧΑΡΗ ΑΧΝΗ | 100 γρ. | 75 γρ. | 70 γρ. | 50 γρ. | 35 γρ. | 25 γρ. | 13 γρ. |
| ΚΑΣΤΑΝΗ ΖΑΧΑΡΗ | 180 γρ. | 135 γρ. | 120 γρ. | 90 γρ. | 60 γρ. | 45 γρ. | 23 γρ. |
| ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ | 160 γρ. | 120 γρ. | 100 γρ. | 80 γρ. | 50 γρ. | 40 γρ. | 20 γρ. |
| ΚΟΡΝ ΦΛΑΟΥΡ | 120 γρ. | 90 γρ. | 80 γρ. | 60 γρ. | 40 γρ. | 30 γρ. | 15 γρ. |
| ΡΥΖΙ | 190 γρ. | 140 γρ. | 125 γρ. | 95 γρ. | 65 γρ. | 48 γρ. | 24 γρ. |
| ΑΛΑΤΙ | 300 γρ. | 230 γρ. | 200 γρ. | 150 γρ. | 100 γρ. | 75 γρ. | 40 γρ. |
| ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ | 190 γρ. | 140 γρ. | 125 γρ. | 95 γρ. | 65 γρ. | 48 γρ. | 24 γρ. |
| ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΠΑΣΜΕΝΟΙ | 150 γρ. | 110 γρ. | 100 γρ. | 75 γρ. | 50 γρ. | 40 γρ. | 20 γρ. |
| ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΕ ΣΚΟΝΗ | 120 γρ. | 90 γρ. | 80 γρ. | 60 γρ. | 40 γρ. | 30 γρ. | 15 γρ. |
| ΝΕΡΟ | 250 γρ. | 190 γρ. | 170 γρ. | 125 γρ. | 85 γρ. | 65 γρ. | 30 γρ. |
| ΚΡΑΣΙ | 240 γρ. | 180 γρ. | 160 γρ. | 120 γρ. | 80 γρ. | 60 γρ. | 20 γρ. |
| ΦΥΤΙΚΟ ΓΑΛΑ | 250 γρ. | 190 γρ. | 170 γρ. | 125 γρ. | 85 γρ. | 65 γρ. | 30 γρ. |
| ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ | 210 γρ. | 160 γρ. | 140 γρ. | 105 γρ. | 70 γρ. | 55 γρ. | 15 γρ. |
| ΗΛΙΕΛΑΙΟ | 230 γρ. | 175 γρ. | 155 γρ. | 115 γρ. | 80 γρ. | 60 γρ. | 20 γρ. |
| ΞΙΔΙ | 250 γρ. | 190 γρ. | 170 γρ. | 125 γρ. | 85 γρ. | 65 γρ. | 25 γρ. |
| ΚΑΚΑΟ | 130 γρ. | 98 γρ. | 87 γρ. | 65 γρ. | 43 γρ. | 33 γρ. | 20 γρ. |
| ΓΛΥΚΟΖΗ | | | | | | | 50 γρ. |
| ΜΕΛΙ | | | | | | | 50 γρ. |



ΚΛΑΣΙΚΑ ΣΑΡΑΚΟ- ΣΤΙΑΝΑ



- 01 ΦΑΒΑ 4 WAYS
- 02 ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ
- 03 ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
- 04 ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ
- 05 ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ
- 06 ΦΑΚΟΡΥΖΟ
- 07 ΙΜΑΜ ΜΠΑΪΛΝΤΙ
- 08 ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
- 09 ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ



ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 30'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 35'
ΜΕΡΙΔΕΣ: 8-10
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 140 kcal/ Λιπαρά 6,6 γρ. /
Κορεσμένα λιπαρά 1 γρ. / Υδατάνθρακες 12 γρ. / Σάκχαρα
1,9 γρ. / Πρωτεΐνη 6,2 γρ. / Φυτικές ίνες 3,7 γρ. / Αλάτι 0,26 γρ.

VE VG GF DF EF NF LS

Φάβα

1 λίτρο νερό, καυτό
200 γρ. φάβα
1 καρότο, σε φέτες
1 κρεμμύδι, σε φέτες
1 πράσο, σε φέτες
1 σκ. σκόρδο, σε φέτες
6 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι
1 πρέζα ζάχαρη
2 κλ. δεντρολίβανο
2 φύλλα δάφνης
1.200 γρ. νερό
1 κλ. θυμάρι
Ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι

1. Βάζουμε τη φάβα σε ένα μπολ, ρίχνουμε από πάνω καυτό νερό και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Την αφήνουμε μέχρι να σκουρύνει το νερό.
2. Σουρώνουμε τη φάβα σε ένα άλλο μπολ και την αφήνουμε στην άκρη.
3. Κόβουμε το καρότο, το κρεμμύδι, το πράσο και το σκόρδο σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, πιπέρι, αλάτι, τη ζάχαρη και τα φύλλα δάφνης.
4. Βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε 2-3 λεπτά μέχρι να ξανθύνουν. Προσοχή, δεν θέλουμε να πάρουν πολύ χρώμα!
5. Ρίχνουμε και τη φάβα στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και σβήνουμε με το νερό. Προσθέτουμε το δεντρολίβανο και το θυμάρι.
6. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά 25-30 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να εξατμιστεί το νερό και να μαλακώσει η φάβα.
7. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφαιρούμε το δεντρολίβανο και τα φύλλα δάφνης.
8. Ρίχνουμε τη φάβα στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια, προσθέτουμε το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν και να γίνουν πουρές.



VE VG GF DF EF NF LS

1. Φάβα με τηγανητή κάπαρη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 168 kcal / Λιπαρά 9,7 γρ. / Κορεσμένα λιπαρά 1,4 γρ. / Υδατάνθρακες 12 γρ. / Σάκχαρα 1,9 γρ. / Πρωτεΐνη 6,3 γρ. / Φυτικές ίνες 3,7 γρ. / Αλάτι 0,38 γρ.

2 κ.σ. κάπαρη
30 γρ. ελαιόλαδο
Φύλλα κάπαρης για το σερβίρισμα

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι, τηγανίζουμε την κάπαρη για 1 λεπτό μέχρι να τραγανίσει και σερβίρουμε με τα φύλλα.

GF DF EF NF LS

3. Φάβα με ραγού γαρίδας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 215 kcal / Λιπαρά 12 γρ. / Κορεσμένα λιπαρά 1,8 γρ. / Υδατάνθρακες 14 γρ. / Σάκχαρα 3,4 γρ. / Πρωτεΐνη 11 γρ. / Φυτικές ίνες: 4 γρ. / Αλάτι 0,37 γρ.

50 γρ. ελαιόλαδο
250 γρ. γαρίδες, καθαρισμένες
400 γρ. ντομάτα κονκασέ
½ κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
1 αστεροειδή γλυκάνισο
½ κ.γ. πιπέρι καγιέν
Φύλλα ρόκας για το σερβίρισμα

Σοτάρουμε τις γαρίδες με το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι για 1 λεπτό. Προσθέτουμε την ντομάτα κονκασέ, το σκόρδο, τον αστεροειδή γλυκάνισο και το πιπέρι. Βράζουμε 2 λεπτά. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και σερβίρουμε με φύλλα ρόκας.

VE VG GF DF EF NF LS

2. Φάβα με καραμελωμένα κρεμμύδια

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 185 kcal / Λιπαρά 9,4 γρ. / Κορεσμένα λιπαρά 1,4 γρ. / Υδατάνθρακες 16 γρ. / Σάκχαρα 5,8 γρ. / Πρωτεΐνη 6,5 γρ. / Φυτικές ίνες 4,2 γρ. / Αλάτι 0,25 γρ.

1 κρεμμύδι, σε φέτες
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. ζάχαρη
2 κ.σ. βαλσαμικό ξίδι
1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι (μόνο τα φύλλα)

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο και τη ζάχαρη σε ένα τηγάνι για 4-5 λεπτά. Σβήνουμε με το βαλσαμικό ξίδι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το φρέσκο θυμάρι και σερβίρουμε.

VE VG GF DF EF NF LS

4. Φάβα με κρεμμύδι τουρσί

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 167 kcal / Λιπαρά 6,6 γρ. / Κορεσμένα λιπαρά 1 γρ. / Υδατάνθρακες 18 γρ. / Σάκχαρα 7,8 γρ. / Πρωτεΐνη 6,4 γρ. / Φυτικές ίνες 3,9 γρ. / Αλάτι 0,26 γρ.

1 κρεμμύδι
50 γρ. ζάχαρη
50 γρ. μηλόξιδο
½ κ.γ. σπόρους κόλιανδρου
¼ πιπεριά τσίλι, σε φέτες
Φρέσκο θυμάρι για το σερβίρισμα

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρει μία βράση, αποσύρουμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Διακοσμούμε με το θυμάρι και σερβίρουμε.



1



2



3



4

1



3



2



1 ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ

2 ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

3 ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ

1

VE VG GF DF EF NF LS

Αρακάς λαδερός

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 25' / ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 30' / ΜΕΡΙΔΕΣ: 4-6
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 303 kcal / Λιπαρά 17 γρ. / Κορεσμένα λιπαρά 2,5 γρ. / Υδατάνθρακες 25 γρ. / Σάκχαρα 11 γρ. / Πρωτεΐνη 7,4 γρ. / Φυτικές ίνες 9 γρ. / Αλάτι 0,46 γρ.

- 1 κρεμμύδι
- 2 πατάτες
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 καρότο
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. λευκό κρασί
- 400 γρ. νερό
- 2 ντομάτες, τριμμένες
- 600 γρ. αρακά φρέσκο ή κατεψυγμένο
- ½ ματσ. άνηθο
- Χυμό και Ξύσμα από 2 λεμόνια
- Αλάτι
- Πιπέρι
- ½ ματσ. δυόσμο

1. Τοποθετούμε μια πλατιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά.
2. Κόβουμε το κρεμμύδι, τις πατάτες και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε μεγάλα κομμάτια.
3. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε το καρότο σε λεπτές φέτες.
4. Βάζουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και προσθέτουμε όλα τα λαχανικά.
5. Ανακατεύουμε και σοτάρουμε 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Σβήνουμε με το κρασί.
6. Ρίχνουμε το νερό, τις τριμμένες ντομάτες, καπακώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και βράζουμε για 15 λεπτά.
7. Προσθέτουμε τον αρακά, τον μισό άνηθο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε.
8. Καπακώνουμε και συνεχίζουμε να βράζουμε άλλα 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ο αρακάς. Αν ο αρακάς είναι φρέσκος, βράζουμε διπλάσιο χρόνο.
9. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τον υπόλοιπο άνηθο, το Ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια, αλάτι, πιπέρι, τον δυόσμο, ψιλοκομμένο, 3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
10. Σερβίρουμε με φύλλα δυόσμου.

2

VE VG DF EF NF LS

Αγκινάρες κοκκινιστές κατσαρόλας

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 30' / ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 55' / ΜΕΡΙΔΕΣ: 4-6
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 209 kcal / Λιπαρά 9,4 γρ. / Κορεσμένα λιπαρά 1,4 γρ. / Υδατάνθρακες 23 γρ. / Σάκχαρα 6,3 γρ. / Πρωτεΐνη 4,9 γρ. / Φυτικές ίνες 4,5 γρ. / Αλάτι 0,48 γρ.

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 καρότα
- 2 πατάτες, χωρίς φλούδα
- 500 γρ. αγκινάρες, καθαρισμένες
- 2 ντομάτες
- 1 κ.σ. αλεύρι
- 600 γρ. νερό, βραστό
- Ξύσμα και χυμό από 2 λεμόνια
- ½ ματσ. άνηθο
- Αλάτι
- Πιπέρι

1. Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να κάψει.
2. Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες 1 εκ. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και σοτάρουμε 2-3 λεπτά.
3. Κόβουμε τα σκόρδα σε λεπτές φέτες, τα καρότα στη μέση και σε φέτες πάχους 1 εκ. και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
4. Κόβουμε τις πατάτες σε μικρά κυβάκια 1-2 εκ. και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να πάρουν χρώμα όλα τα λαχανικά.
5. Προσθέτουμε τις αγκινάρες και σοτάρουμε 4-5 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα.
6. Τρίβουμε τις ντομάτες και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα.
7. Προσθέτουμε το αλεύρι, το νερό, το Ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα.
8. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε 40-50 λεπτά.
9. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ξεσκεπάζουμε.
10. Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.

3

VE VG GF DF EF NF LS

Μπάμιες λαδερές

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 35' / ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 50' / ΜΕΡΙΔΕΣ: 4-6
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: Θερμίδες 233 kcal / Λιπαρά 10 γρ. / Κορεσμένα λιπαρά 1,6 γρ. / Υδατάνθρακες 24 γρ. / Σάκχαρα 11 γρ. / Πρωτεΐνη 5,5 γρ. / Φυτικές ίνες 7,8 γρ. / Αλάτι 0,05 γρ.

- 2 πατάτες, καθαρισμένες
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 καρότο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. μπάμιες
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 50 γρ. λευκό κρασί
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 600 γρ. νερό
- 1 κ.σ. κοφτή ζάχαρη
- Αλάτι
- Πιπέρι
- ½ ματσ. άνηθο
- ½ ματσ. μαϊντανό
- ½ ματσ. δυόσμο

1. Κόβουμε τις πατάτες σε κυβάκια 1-2 εκ. Χοντροκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ξερό κρεμμύδι.
2. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και κόβουμε το καρότο στη μέση και στη συνέχεια σε φέτες.
3. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα, σε δυνατή φωτιά.
4. Προσθέτουμε όλα τα λαχανικά και σοτάρουμε 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
5. Προσθέτουμε τις μπάμιες και τις σοτάρουμε 1 λεπτό.
6. Ρίχνουμε τον πελτέ και σοτάρουμε λίγα δευτερόλεπτα. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί.
7. Βάζουμε την ντομάτα κονκασέ, το νερό, τη ζάχαρη, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε.
8. Καπακώνουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και βράζουμε 40-45 λεπτά.
9. Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα μυρωδικά ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε.





Για τους πιστούς της χορτοφαγίας, για τους φανατικούς της νηστείας, για τους νοσταλγούς του κλασικού μαγειρευτού, για τους αυστηρούς των θαλασσινών, για τους λάτρεις των αλλαγών και των δοκιμών, για τους «προσέχω τη διατροφή μου», αλλά και για τους «δεν μπορώ χωρίς κρέας». Ένα βιβλίο που σε προκαλεί να το δοκιμάσεις και με προκάλεσε να σας αποδείξω πώς με απλά, βασικά, πρωτογενή υλικά μπορείς να φτιάξεις τις πιο νόστιμες, θρεπτικές και χορταστικές συνταγές. Ο δικός μου τρόπος να φέρνω τους ανθρώπους στο ίδιο τραπέζι με πιάτα που ικανοποιούν τις γεύσεις όλων και να καταρρίπτω μύθους γύρω από το φαγητό, μέσα από τη φαντασία και την όρεξή μου για δημιουργία.

Άκης Πετρετζίκης

