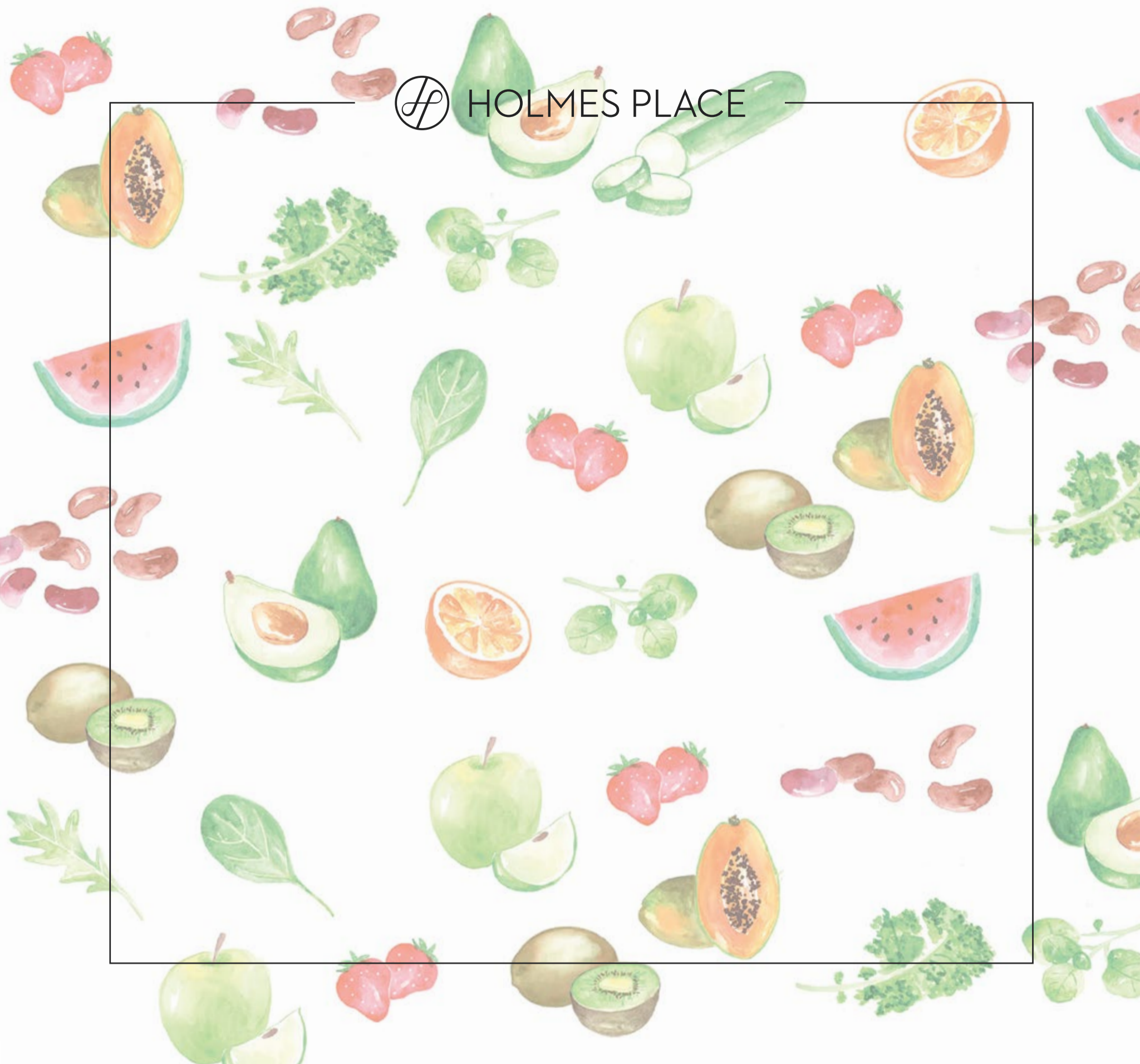




HOLMES PLACE



ΜΗΝΑΣ ΩΜΟΦΑΓΙΑΣ

ΜΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ,
ΜΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

WWW.HOLMESPLACE.COM

ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ

1. ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ
2. ΩΜΟ ΚΕΪΚ ΚΑΡΟΤΟΥ
3. ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΑ
4. ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ
5. ΣΜΟΟΤΗΙΕ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ, ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ ΚΑΙ GOJI
6. ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΡΟΛΑΚΙΑ
7. ΣΤΙΓΜΙΑΙΟ ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ,
ΚΑΡΥΔΑ ΚΑΙ ΒΑΝΙΛΙΑ

ΜΗΝΑΣ ΩΜΟΦΑΓΙΑΣ - ΜΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ, ΜΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

Φανταστείτε να πηγαίνετε πίσω στα βασικά, σε αρμονία με αυτά που η φύση μας προσφέρει, και να βρίσκετε ισορροπία και ενέργεια όπως οι πρώτοι άνθρωποι, πολύ πριν από την εκβιομηχάνιση του κόσμου.

Για να ξεκινήσετε μια διατροφή ωμοφαγίας, είτε ως μια σύντομη περίοδο αποτοξίνωσης είτε ως ένα νέο τρόπο ζωής, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι δεν θα καταναλώσετε καμία επεξεργασμένη, μαγειρεμένη ή μεσοποιονδήποτε τρόπο κατεργασμένη τροφή. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος να επιστρέψετε στα ουσιώδη και να ανακαλύψετε του βασικούς, αγνούς τρόπους συντήρησης του οργανισμού μας.

Οι υποστηρικτές της ωμοφαγίας πιστεύουν ότι, κατά το μαγείρεμα, η θερμοκρασία απελευθερώνει τοξικές ουσίες που μπορεί να είναι επιβλαβείς, προκαλούν δυσκολίες στη χώνευση και μειώνουν τα ωφέλιμα συστατικά των τροφών, όπως τα αντιοξειδωτικά και οι βιταμίνες. Το αν η ωμοφαγική διατροφή σας θα είναι πλήρως vegan είναι δική σας απόφαση, καθώς η ταρτάρ ή το σασίμι θα μπορούσαν να περιλαμβάνονται στη διατροφή σας, μέχρι ένα ποσοστό 10% έως 15% το πολύ.

Όταν επιλέγει κανείς την ωμοφαγία, καλό είναι να προσπαθεί να περιορίζεται σε βιολογικές τροφές, καθώς είναι σημαντικό να αποφεύγονται τα χημικά, τα φυτοφάρμακα και τα λιπάσματα. Για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη της προσπάθειάς σας, ψωνίστε από τοπικούς παραγωγούς. Έτσι θα αγοράζετε εποχιακά, φρέσκα και φθηνότερα προϊόντα, ενώ ταυτόχρονα θα στηρίζετε την τοπική οικονομία και θα περιορίζετε το αποτύπωμα άνθρακα στον κλάδο των τροφίμων.



Η προετοιμασία των τροφών για τη νέα σας διατροφή είναι αρκετά απλή και μπορείτε, αν θέλετε, να δημιουργήσετε πιο γρήγορα και πιο εμπνευσμένα γεύματα με τη βοήθεια ενός μπλέντερ, ενός αποχυμωτή ή κάποιας άλλης συσκευής επεξεργασίας τροφίμων. Αλλιώς, χρειάζεστε μόνο νερό για να ξεπλύνετε τα υλικά, ένα καθαρό, κοφτερό μαχαίρι και μια επιφάνεια κοπής. Αν θέλετε να φτιάξετε μια συνταγή που περιλαμβάνει ρύζι ή δημητριακά, θα πρέπει να τα μουλιάσετε ολονυχτίς για να είναι εύπεπτα.

Ακόμα κι αν δεν στοχεύετε στην πλήρη ωμοφαγία, για μια σύντομη αποτοξίνωση θα πρέπει να κρατήσετε μακριά από τη διατροφή σας τα επεξεργασμένα τρόφιμα, την κατεργασμένη ζάχαρη, το αλεύρι και τα βιομηχανικά συσκευασμένα προϊόντα που είναι γεμάτα λιπαρά. Σκεφτείτε ότι περίπου το 85% της ημερήσιας διατροφής σας πρέπει, έτσι κι αλλιώς, να είναι ένας συνδυασμός φρούτων και λαχανικών, οπότε η ωμή κατανάλωσή τους είναι απλά ένα ακόμη βήμα προς μια πιο «φυσική» διατροφή.

Σε αυτή την πρώτη μας εισαγωγή στην ωμοφαγία, σας σερβίρουμε μερικές νόστιμες συνταγές και ένα infographic με τα βασικά συστατικά που θα πρέπει να βάλετε στο πιάτο σας κατευθείαν από το χωράφι. Οπότε, ελέγξτε την ιστοσελίδα μας και επικοινωνήστε μαζί μας αν χρειαστείτε περαιτέρω ιδέες και συμβουλές.



ΜΗΝΑΣ ΩΜΟΦΑΓΙΑΣ - ΜΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ, ΜΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

ΟΤΑΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΤΕ ΝΑ
ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ
ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΑΠΟ ΕΔΩ, ΜΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ STACEY FISHER

GOODNESSIS.COM

Απολαύστε

Συνταχές ωμοφαγίας. Το kit για τους αρχάριους

ΟΛΑ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ

Για ποικιλία, θρεπτικά συστατικά, ενυδάτωση και εφίδρωση



ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

πιπέρια



κανέλα

κάρυ



κουρκουμάς
ή κύμινο

ΚΑΡΥΔΙΑ



κάσους

καρύδια



αμύγδαλα



βούτυρο

γάλα



ΦΑΣΟΛΙΑ

γεμάτα πρωτεΐνες
και κορταστικά



ΦΡΕΣΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

Πλούσιο σε θρεπτικά
συστατικά, γεμάτο σε χυόση



ΑΠΟ ΤΟ Α ΕΩΣ ΤΟ Ω

Από το Α έως το Ω, κρεμώδη και πλούσια σε
υγιεινά λιπαρά, αναζωογονητικά
και τραχανά



αβοκάντο



κολοκύθια

ΤΑΧΙΝΙ



Αλεσμένοι σπόροι
σουσαμιού για γευστικά
ντρέσινγκ

ΦΥΛΛΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Με φρεσκάδα, υπέροχα για αποτοξίνωση



κάλε



νεροκάρδαμο



ρόκα



σπανάκι

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ: ΜΠΛΕΝΤΕΡ
Η ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΜΗΝΑΣ ΩΜΟΦΑΓΙΑΣ - ΜΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ, ΜΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

01

Καλοκαιρινό γκασπάτσο

Καλοκαιρινό γκασπάτσο με σάλτσα του κήπου

4 μερίδες

Το γκασπάτσο δεν πρέπει να λείπει από καμία μεσογειακή διατροφή κατά τη διάρκεια των ζεστών, καλοκαιρινών ημερών. Αυτή η ωμοφαγική συνταγή είναι μια γευστική παραλλαγή της Stacey από το goodnessis.com.

Για την αγαπημένη μας Σεφ, αυτή η συνταγή αποτελεί ένα εύκολο και νόστιμο γεύμα: «είναι μια πολύ ελαφριά, απαλή και αναζωογονητική σούπα που θέλει ελάχιστο κόπο να γίνει. Περιέχει όλες τις γεύσεις του καλοκαιριού. Θα της ταίριαζαν πολύ ένα αβοκάντο σε κύβους για γαρνίρισμα ή κομματάκια μάνγκο μέσα στη σάλτσα. Είναι καλύτερα να καταναλωθεί την ίδια ημέρα, αλλά μπορεί και να συντηρηθεί στο ψυγείο για μία-δύο ημέρες».

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

4 - 5 μεγάλες ώριμες ντομάτες,
χοντροκομμένες
1 μικρή πιπεριά τσίλι με τα σπόρια της
2 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
ψυχρής έκθλιψης
Χυμό ενός λεμονιού

½ κουταλάκι του γλυκού θαλασσινό αλάτι
1 γλυκιά κόκκινη πιπεριά
1 μέτριο αγγούρι, ξεφλουδισμένο
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο
φρέσκο βασιλικό
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο
κόλιανδρο



ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

Λεπτές λωρίδες πράσινης πιπεριάς
Μικρά κόκκινα και κίτρινα ντοματάκια
cherry, κομμένα στη μέση

Μια χούφτα φύλλα φρέσκου δυόσμου
Λίγο ελαιόλαδο

Πλύντε καλά τα λαχανικά, ξεφλουδίστε το αγγούρι και κρατήστε το ένα τέταρτο του αγγουριού και της κόκκινης πιπεριάς. Κόψτε τα σε μικρούς κύβους και αφήστε τα στην άκρη. Βάλτε τις ντομάτες στο μπλέντερ και προσθέστε το μισό τσίλι, το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το αλάτι, το υπόλοιπο αγγούρι και την υπόλοιπη κόκκινη πιπεριά. Ανακατέψτε στην υψηλότερη ταχύτητα για ένα-δυο λεπτά ή μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Δοκιμάστε αν είναι αρκετά πικάντικο και προσθέστε, αν θέλετε, περισσότερο αλάτι και το υπόλοιπο μισό τσίλι. Ρίξτε σε μια κανάτα και βάλτε το στο ψυγείο για 1-2 ώρες ή μέχρι να κρυώσει.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

Ανακατέψτε τον φιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό και τον κόλιανδρο, ρίξτε ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και λίγο λεμόνι. Ανακατέψτε καλά.

Για να σερβίρετε, χωρίστε το γκασπάτσο σε τέσσερα μπολ, ρίξτε μια κουταλιά από τη σάλτσα, λίγα ντοματάκια, λωρίδες πράσινης και κόκκινης πιπεριάς, φρέσκο δυόσμο και λίγο ελαιόλαδο.





02

Ωμό κέικ καρότου

Ωμό κέικ καρότου με κρέμα λεμονιού

12 μερίδες

Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε σκόνες μπαχαρικών που έχετε ήδη αλέσει. Απλά μειώστε τις ποσότητες αλλά πιστεύω ότι τα φρεσκοαλεσμένα μπαχαρικά κάνουν τεράστια διαφορά στην αρωματική γεύση αυτού του ωμού κέικ καρότου. Αξίζει όμως την προσπάθεια.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2 κούπες ψιλοτριμμένα καρότα
(περίπου 4 καρότα)
 $\frac{3}{4}$ κούπας νιφάδες βρώμης (χωρίς
γλουτένη αν είναι δυνατό, κινόα ή
νιφάδες ρυζιού επίσης λειτουργούν)
 $\frac{3}{4}$ κούπας αποξηραμένη καρύδα
 1 κούπα ωμά καρύδια
 1 κουταλιά της σούπας τριμμένο τζίντζερ
 $\frac{1}{4}$ κ.γ. φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο
(μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μικρότερη
πλευρά ενός τρίφτη-πυραμίδα)
 $\frac{1}{4}$ κ.γ. φρεσκοτριμμένος κάρδαμος
(3 λοβοί)

Μια πρέζα αλάτι
 1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη
 1 + $\frac{1}{2}$ κούπας χουρμάδων Medjool ή απλών
χουρμάδων, χωρίς κουκούτσι
 $\frac{1}{4}$ κούπας ξηρών cranberries (ξηρά
βερικόκα θα ήταν επίσης καλά)
 Κρέμα λεμονιού
 1 κούπα ωμό κάσιους (μουλιασμένο όλη τη
νύχτα ή για τουλάχιστον τέσσερις ώρες)
 1 λοβός βανίλιας
 1 κ.σ. στερεό έλαιο καρύδας
 4 κ.σ. χυμό λεμονιού
 4 κ.σ. μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
 Ξύσμα από δύο λεμόνια

Απλώστε σε ένα τετράγωνο ταψί για τάρτες 22 εκ. λαδόχαρτο ή αν έχετε διαθέσιμο ένα τετράγωνο τσέρκι ζαχαροπλαστικής 22 εκ. Πλύντε και καθαρίστε τα καρότα και ξεφλουδίστε τα με το μικρότερο εξάρτημα ενός επεξεργαστή τροφίμων ή τη μικρότερη πλευρά του τρίφτη-πυραμίδα. (Αν κατά τη χρήση του τρίφτη-πυραμίδα, πρέπει να πιέσετε για να φύγει κάθε περίσσειμα χυμού). Μετρήστε για να βεβαιωθείτε ότι έχετε δύο κούπες. Αφήστε το στην άκρη.

Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων ή μπλέντερ υψηλής ποιότητας, η επεξεργασία/το άλεσμα της βρώμης αρχίζει να δίνει ένα τραχύ αλεύρι. Προσθέστε την ξηρή καρύδα και επεξεργαστείτε για 15 δευτερόλεπτα. Τοποθετήστε σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ.

Στη συνέχεια, επεξεργαστείτε τα καρύδια μέχρι να αρχίσουν να γίνονται ένα χοντρό αλεύρι. Ρίξτε στο μεσαίο μπολ με τη βρώμη και το αλεύρι της καρύδας. Αφαιρέστε τους εξωτερικούς λοβούς από το κάρδαμο Τοποθετήστε τους σπόρους σε γουδοχέρι και χτυπήστε μέχρι να έχετε μια σκόνη. Ξύστε το μοσχοκάρυδο και το τζίντζερ με τη μικρότερη πλευρά του τρίφτη-πυραμίδα. Προσθέστε όλα τα μπαχαρικά και το τζίντζερ στο μείγμα της βρώμης μαζί με το αλάτι και τη σκόνη κανέλας. Ανακατέψτε καλά για να αποκτήσετε ομοιόμορφη υφή.



Προσθέστε το τριμμένο καρότο, τους χουρμάδες και τα ξηρά cranberries στον επεξεργαστή τροφίμων και αναμείξτε έως ότου οι χουρμάδες ανακατευτούν καλά και κοπούν. Ανακατέψτε με το μείγμα της βρώμης, ανακατεύοντας τα πάντα με μια κίνηση πίεσης με το πίσω μέρος ενός μεταλλικού κουταλιού. Βεβαιωθείτε ότι όλα είναι καλά ανακατεμένα με ομοιόμορφη υφή.

Πιέστε το μείγμα του κέικ στο ταψί έτσι ώστε να κατανεμηθεί ομοιόμορφα.

Ετοιμάστε την κρέμα λεμονιού.

Στραγγίστε τα κάσιους και τοποθετήστε τα σε μπλέντερ υψηλής ταχύτητας. Κόψτε με ένα μαχαίρι κατά μήκος το λοβό της βανίλιας και αφαιρέστε τους σπόρους. Προσθέστε στο μπλέντερ μαζί με το λάδι καρύδας το χυμό λεμονιού, το ξύσμα και το σιρόπι σφενδάμου. Λιώστε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Δοκιμάστε και προσαρμόστε την ποσότητα του λεμονιού ή του σιροπιού σφενδάμου.

Απλώστε την κρέμα λεμονιού ομοιόμορφα στο κέικ. Γαρνίρετε με καρύδα, χοντροκομμένο κολοκυθόσπορο, καρύδια και edamame άνηθ. Σκεπάστε και τοποθετήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον μια ώρα και στη συνέχεια κόψτε σε κυβάκια. Βρείτε μια ήσυχη γωνία στον κήπο και απολαύστε τη ζωντάνια αυτού του φαγητού!



ΜΗΝΑΣ ΩΜΟΦΑΓΙΑΣ - ΜΗ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ, ΜΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΦΑΓΗΤΟ

03

Παγωτό με βατόμουρο
και καρύδα

Παγωτό με βατόμουρο και καρύδα

Ο σεφ προτείνει μια συνταγή φρέσκου παγωτού που θα σας δροσίσει αυτές τις ζεστές, ηλιόλουστες μέρες.

Η Stacey από το Goodnessis.com εμπνεύστηκε από το vanelja.com αυτή τη συνταγή.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ

1. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συστατικά είναι κρύα πριν από την ανάμιξη και την ψύξη. Αυτό βοηθά την επίτευξη μιας καλής υφής.
2. Για να πετύχετε μια πλούσια και κρεμώδη υφή, είναι πολύ σημαντικό να προσθέσετε κάποιο λιπαρό συστατικό. Το πλήρες γάλα καρύδας και το βούτυρο από καρπούς είναι ιδανικά για την υφή του παγωτού.
3. Είναι σημαντικό να κλείνει το μπολ ή το δοχείο, ώστε να μη σχηματιστούν κομμάτια πάγου όσο το καταψύχετε.
4. Για να φτιάξετε παγωτό θα χρειαστείτε μπλέντερ ή κάποια αντίστοιχη συσκευή. Εάν έχετε παγωτομηχανή, ακολουθήστε τις οδηγίες χρήσης. Εάν κι εσείς, όπως κι εγώ, δεν έχετε παγωτομηχανή, μπορείτε να φτιάξετε παγωτό και χωρίς αυτή. Απλά θα σας πάρει λίγο περισσότερο χρόνο και κόπο και το αποτέλεσμα θα είναι ελαφρώς λιγότερο κρεμώδες, αλλά εξίσου νόστιμο.

«Κανονικά χρειάζεται να δοκιμάσω μια συνταγή δύο ή περισσότερες φορές πριν μείνω ικανοποιημένη από το τελικό αποτέλεσμα, αλλά με αυτήν δεν χρειάστηκε. Προσέθεσα αρκετά σμέουρα, καθώς η γεύση της καρύδας είναι έντονη, και, για να είμαι ειλικρινής, η υφή ισορροπεί μεταξύ παγωτού και σορμπέ. Θα μπορούσατε να τη χρησιμοποιήσετε ως βάση και να αντικαταστήσετε τα σμέουρα με οποιοδήποτε άλλο φρούτο προτιμάτε», προτείνει η Stacey.



ΥΛΙΚΑ

1 κονσέρβα πλήρες γάλα καρύδας
(τοποθετήστε τη στο ψυγείο για
τουλάχιστον μια ώρα πριν από τη χρήση)
¼ φλιτζανιού γλυκαντική ουσία της
επιλογής σας (σιρόπι σφενδάμου,
μέλι, σιρόπι από καστανό ρύζι) + 2 κ.σ.
(χωρισμένο)
2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
3 φλιτζάνια κατεψυγμένα σμέουρα -
χωρισμένα σύμφωνα με τη συνταγή

Βάλτε λαδόχαρτο στη βάση και τις
πλευρές μιας φόρμας ψησίματος.

Βάλτε στο μπλέντερ το κρύο γάλα
καρύδας, το 1/4 κούπας σιρόπι ή μέλι,
το εκχύλισμα βανίλιας και μια κούπα
σμέουρα.

Χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
Αδειάστε το μείγμα σε ένα μπολ, σκεπάστε
το και βάλτε το στην κατάψυξη.

Ανακατέψτε με πιρούνι ή μικρό χτυπητήρι
κάθε μισή ώρα για τρεις ώρες. Κατά
την ανάμιξη, φροντίστε να φέρνετε την
εξωτερική στρώση που έχει παγώσει προς
το κέντρο.



Λίγο πριν από το τελευταίο ανακάτεμα,
προσθέστε μια κούπα ολόκληρα σμέουρα
και ανακατέψτε τα απαλά με το παγωτό.
Για ευκολότερο σερβίρισμα, ρίξτε το
παγωμένο μείγμα στη φόρμα ψησίματος
που έχετε στρώσει με λαδόχαρτο. Ρίξτε
την τελευταία κούπα κατεψυγμένα
σμέουρα και τις 2 κουταλιές της σούπας
σιρόπι ή μέλι στο μπλέντερ. Ανακατέψτε
μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και,
στη συνέχεια, αδειάστε τα επάνω στο
μείγμα παγωτού.

Ανακατέψτε αμέσως με ένα πιρούνι και
σκεπάστε καλά με πλαστική μεμβράνη.
Τοποθετήστε το στην κατάψυξη μέχρι
να παγώσει (3 με 4 ώρες). Αφήστε να
μαλακώσει για 15 με 20 λεπτά πριν το
σερβίρετε.



04

Ζυμαρικά με φρέσκα
κολοκυθάκια

Ψάστα ωμού κολοκυθιού με πράσινο ντρέσινγκ και παρμεζάνα κουκουναριού

Αυτό είναι ένα ελαφρύ και δροσιστικό ωμό γεύμα με την υπογραφή της Stacey, της αγαπημένης μας σεφ που μπορείτε να βρείτε και στο goodnessis.com, εμπνευσμένο από το Vibrant Food, το βιβλίο μαγειρικής του Kimberley Hasselbrink.

Με αυτή τη συνταγή θα εκπλαγείτε από το πόσο τα μακαρόνια από κολοκυθάκι μοιάζουν με ζυμαρικά. Με μια κρεμώδη σάλτσα από μυρωδικά, είναι το τέλειο γεύμα για μια καυτή, καλοκαιρινή ημέρα.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2 μεγάλα ή 800 γρ. ανάμικτα κολοκυθάκια (τα κίτρινα και πράσινα κολοκυθάκια συνδυάζονται πολύ ωραία)
1 κουταλάκι του γλυκού ψιλό αλάτι Ιμαλαΐων
½ φλιτζανιού ωμά κάσιους (μουλιασμένα ολονυχτίς ή για τουλάχιστον 4 ώρες)
2 κ.σ. νερό
2 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

2 κ.σ. φρεσκοστιμμένο χυμό λεμονιού
1 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο
½ κούπα ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό
¼ κούπας ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό
2 κουταλιές της σούπας φρέσκα φύλλα μέντας
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Παρμεζάνα από ωμούς κουκουναρόσπορους για το σερβίρισμα



Πλύντε, στεγνώστε και κόψτε τις άκρες από τα κολοκυθάκια. Πάρτε έναν τετράπλευρο τρίφτη και τοποθετήστε τον στο πλάι, με την πλευρά που έχει τις μεγαλύτερες τρύπες να κοιτάζει προς τα πάνω. Σπρώξτε με δύναμη τα κολοκυθάκια κατά μήκος του τρίφτη με μεγάλες κινήσεις, προκειμένου να τα κόψετε σε μακριές, λεπτές λωρίδες.

Πασπαλίστε τα κολοκυθάκια με το αλάτι, ανακατέψτε απαλά και βάλτε τα σε ένα σουρωτήρι πάνω από ένα μπολ για 20 λεπτά, ώστε να στραγγίσουν τα υγρά τους. Προσεκτικά και απαλά πιέστε τα κολοκυθάκια στο σουρωτήρι. Ταμπονάρετε με ένα καθαρό, απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να τα στεγνώσετε και να απομακρύνετε την υγρασία.

Στραγγίστε τα μουλιασμένα κάσιους. Βάλτε τα σε ένα μπλέντερ υψηλής ταχύτητας - ή αντίστοιχη συσκευή επεξεργασίας τροφίμων - με το νερό, το ξύδι, το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού.

Ανακατέψτε μέχρι να γίνει το μείγμα λείο και κρεμώδες. Προσθέστε τον βασιλικό, τον μαϊντανό και τον δυόσμο και ανακατέψτε ξανά μέχρι να ενσωματωθούν τα μυρωδικά. Χρησιμοποιώντας τα χέρια σας, ανακατέψτε απαλά το κολοκυθάκι με περίπου τα τρία τέταρτα του ντρέσινγκ. Ρίξτε την παρμεζάνα κουκουναριού και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατέψτε ξανά, προσθέτοντας ντρέσινγκ αν χρειάζεται. Για να σερβίρετε, γαρνίρετε με περισσότερη παρμεζάνα κουκουναριού και μικρά φύλλα βασιλικού και δυόσμου. Το πιάτο αυτό είναι καλύτερο όταν σερβίρεται αμέσως.

ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΟΥ

½ κούπα κουκουνάρι

2 κ.σ. αναποφλοιώτο σουσάμι

2 κ.σ. ηλιόσπορους

1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού

2 κ.σ. διατροφική μαγιά (πωλείται συνήθως ως «νιφάδες διατροφικής μαγιάς»)

½ κ.γ. αλάτι Ιμαλαΐων



Βάλτε τα κουκουνάρια, το σουσάμι, τους ηλιόσπορους, το ξύσμα λεμονιού, τη διατροφική μαγιά και το αλάτι σε ένα μικρό μπλέντερ και αλέστε ελαφρά. Εγώ τα προτιμώ χοντροκομμένα, με μερικούς ολόκληρους σπόρους για να είναι τραγανά και να ξαφνιάζουν. Δοκιμάστε και προσθέστε καρυκεύματα κατά βούληση. Ρίξτε σε ένα βάζο και διατηρήστε στο ψυγείο.

05

*Smoothie με φράουλα,
βατόμουρο και goji*

Smoothie με φράουλα, βατόμουρο και goji

για 6 μικρά/3 μεσαία ποτήρια

Για τα καλύτερα αποτελέσματα στα smoothies, χρησιμοποιήστε το δικό σας σπιτικό γάλα από καρπούς. Θρεπτικά, είναι υψηλότερο σε ποιότητα και η γεύση είναι ασύγκριτη. Χρησιμοποιήστε πολύ ώριμες φράουλες της εποχής: η διαδικασία μουλιάσματος πραγματικά κάνει διαφορά για να αναδείξει την υπέροχη γεύση των μούρων. Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε εύκολα φρέσκο γάλα καρύδας αντί για γάλα αμυγδάλου, αλέθοντας 1/2 κούπα λευκής σάρκας με το χυμό για πραγματική γεύση καρύδας. Η προσθήκη goji berries παρέχει μια έξτρα ενίσχυση από αντιοξειδωτικά, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, βιταμίνη C και βήτα καροτίνη. Σε συνδυασμό με τα κόκκινα μούρα, είναι ένα πανίσχυρο smoothie, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

1 + 1/2 κούπα σπιτικό γάλα αμυγδάλου
ή γάλα καρπού της επιλογής σας
2 βασιλικούς χουρμάδες
450γρ. πολύ ώριμες φράουλες

1/2 κούπα σμέουρα
2 κ.σ. goji berries (μουλιασμένα
για τουλάχιστον 30 λεπτά)
3 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου



Μουλιάστε τα goji berries σε νερό μέχρι να μαλακώσουν. Κόψτε την κορυφή από τις φράουλες και κόψτε τις στα τέσσερα. Τοποθετήστε σε μπολ με τα σμέουρα, πασπαλίστε με σιρόπι σφενδάμου και χυμό λεμονιού. Αφήστε να ηρεμήσει και μουλιάστε τουλάχιστον για 1 ώρα ή κατά προτίμηση όλη τη νύχτα. (Για ένα πολύ κρύο smoothie, τοποθετήστε τα μούρα στην κατάψυξη για μια ώρα μετά το μούλιασμα.)

Τοποθετήστε τα μούρα και τους χυμούς τους σε μπλέντερ και λιώστε για μερικά δευτερόλεπτα μέχρι να έχετε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Ρίξτε τον πουρέ σε κανάτα και αφήστε στην άκρη. Ξεπλύντε το μπλέντερ και τοποθετήστε το γάλα από καρπούς και τους χουρμάδες στο μπλέντερ. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε ένα ομοιόμορφο, αφρώδες μείγμα.

Για να σερβίρετε, γεμίστε λίγο περισσότερο από το μισό ποτήρι με πουρέ φράουλας και στη συνέχεια προσθέστε το αφρώδες γάλα από καρπούς από πάνω. Για μια διακοσμητική εναλλακτική, ανακατέψτε τον πουρέ με το γάλα από καρπούς έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα σχέδιο στροβιλισμών. Χρησιμοποιήστε μια οδοντογλυφίδα από πάνω για να δημιουργήσετε ακόμη πιο λεπτομερή διακόσμηση.

Διακοσμήστε με φρέσκο δυόσμο και μια κουταλιά από κομματάκια φράουλας σε σχήμα καρδιάς πάνω σε κάθε ποτήρι.





06

Καλοκαιρινά ρολάκια

Ωμά και υγιεινά καλοκαιρινά ρολάκια

Εδώ θα βρείτε μια ωμή πρόταση ενός γευστικού γεύματος από την ειδικό της μαγειρικής Stacey του Goodnessis.com.

Όταν το έχουμε στο σπίτι, απλώνω όλα τα συστατικά σε ένα μεγάλο ξύλο κοπής στη μέση του τραπέζιού, φτιάχνω δύο σταθμούς για μούλιασμα σε κάθε πλευρά για το ριζόχαρτο και τους αφήνω όλους να δημιουργήσουν το δικό τους. Άλλες φορές, τα ετοιμάζω από πριν και τα συσκευάζω σε μικρά κουτάκια για ελαφριά γεύματα ώστε να τα απολαύσουν σε έναν περίπατο ή στο μεσημεριανό γεύμα του σχολείου. Όταν ο καιρός κρυώνει, προσθέτω σοταρισμένο σουσάμι καλυμμένο με tempereh ή γλυκοπατάτα στα ρολάκια.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

8 - 12 στρογγυλές συσκευασίες
από ριζόχαρτο

8 - 12 φυλλαράκια μαρούλι

1 καρότο, ξεφλουδισμένο

1 παντζάρι, ξεφλουδισμένο

1 αγγούρι/κολοκυθάκι

½ κόκκινη πιπεριά κέρατο

Φούχτα κόλιανδρο και φύλλα μέντας



Με έναν τρίφτη πυραμίδα ή το εξάρτημα του τρίφτη σε επεξεργαστή τροφίμων, ξύστε το παντζάρι και το καρότο μαζί. Κόψτε το αβοκάντο και την πιπεριά-κέρατο σε φέτες και πασπαλίστε το αβοκάντο με φρέσκο χυμό λεμονιού. Με έναν αποφλοιωτή πατάτας, κόψτε ψιλές λωρίδες το αγγούρι/κολοκύθι. Πλύντε και στεγνώστε το φρέσκο δυόσμο και τον κόλιανδρο. Τοποθετήστε όλα τα υλικά σε ξεχωριστά μπολ ή χωρίστε τα σε ένα μεγάλο ξύλο κοπής.

Για να φτιάξετε τα ρολάκια σαλάτας, γεμίστε ένα βαθύ μπολ με ζεστό νερό. Βυθίστε ένα από τα ρολάκια ριζόχαρτου για 5-6 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια απλώστε σε επιφάνεια εργασίας. Το χαρτί θα είναι ελαφρώς σκληρό αλλά θα συνεχίσει να μαλακώνει όσο μένει. Τοποθετήστε ένα φύλλο μαρουλιού στο κέντρο του ρολού του ριζόχαρτου. Τοποθετήστε ένα μικρό ματσάκι από ξυσμένο καρότο, παντζάρι, φέτες αβοκάντο, καθαρισμένο κολοκύθι/αγγούρι, πιπεριά-κέρατο, πασπαλίστε με μερικά φύλλα κόλιανδρου και μέντας στα λαχανικά. Ρίξτε λίγη από τη σάλτσα με ταχίνι κι σουσάμι από πάνω και τραβήξτε το κάτω μέρος του ρολού προς τα επάνω για να κλείσετε καλά τη γέμιση. Διπλώστε τη μία πλευρά, στη συνέχεια την άλλη και συνεχίστε να ρολάρετε το ρολό σφιχτά. Επαναλάβετε με τα υπόλοιπα wrapper. Σερβίρετε και με τις δύο σάλτσες.



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ,
ΠΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΟΥΜΠΙ.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΩΡΑ

ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΤΑΧΙΝΙ-ΣΟΥΣΑΜΙ

2 κ.σ. σπόρους σουσαμιού
(χρησιμοποίησα ίση ποσότητα λευκού
και μαύρου)
¼ κούπας ταχίни

1 κ.σ. ξύδι ρυζιού (ή ξύδι από δαμάσκηνα
umboshi)
1 κ.σ. tamari
1 ½ κ.γ. ψητούς σπόρους σουσαμιού
⅓ κούπας νερό

Σε ένα μπλέντερ υψηλής ταχύτητας, προσθέστε τους σπόρους ταχύτητας και αλέστε τους μέχρι να είναι χοντροκομμένοι. Προσθέστε ταχίни, ξύδι, tamari, έλαιο και νερό. Χτυπήστε στο μπλέντερ μέχρι να έχετε ένα ομοιόμορφο μείγμα. Ανάλογα με την πυκνότητα που έχει το ταχίни, μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε περισσότερο νερό. Μου αρέσει να είναι κάπως παχύρρευστο. Τα περισεύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ντρέσινγκ για σαλάτα ή να σερβιριστούν με καστανό ρύζι και σοταρισμένα λαχανικά.

ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΤΑΜΑΡΙ-ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ

3 κ.σ. tamari
1 κ.σ. σιρόπι σφένδαμου (ή γλυκαντικό
της επιλογής σας)
1 κ.σ. φρεσκοκομμένη φρέσκια πιπερόριζα

Ξύστε την πιπερόριζα, τοποθετήστε σε μπολ, προσθέστε το tamari και το γλυκαντικό. Αναμείξτε και αφήστε στην άκρη για να βγάλει η πιπερόριζα τη γεύση της.



07

Στυχμιαίο παγωτό με
μπανάνα, καρύδα και
βανίλια

Στιγμαίο παγωτό με μπανάνα, καρύδα και βανίλια

4 μερίδες

Αυτό το στιγμαίο παγωτό είναι εξαιρετικά εύκολο στην παρασκευή του και τόσο κρεμώδες. Η προσθήκη κρέμας καρύδας απαλύνει τη γεύση της μπανάνας και είναι ο τέλειος τρόπος για να απολαύσετε τα φρέσκα φρούτα εποχής. Αν τοποθετήσετε το γάλα καρύδας στο ψυγείο, θα έχετε τη δυνατότητα να χωρίσετε το γάλα και την κρέμα και η κρέμα θα ανέβει στην κορυφή για εύκολο σερβίρισμα. Κρατάω το υγρό που περισσεύει για να το προσθέσω σε σούπες ή smoothie.

Σερβίρετε με φρέσκα δαμάσκηνα και ωμά Pecan Crumb. Όταν τα δαμάσκηνα δεν είναι διαθέσιμα, δοκιμάστε με βερίκοκα, ροδάκινα, νεκταρίνια ή οποιοδήποτε φρούτο εποχής ή μούρο.

Συνταγή από «Kind Ice-cream for You»

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2 κατεψυγμένες μπανάνες
(ξεφλουδισμένες, κομμένες και
κατεψυγμένες τουλάχιστον 4 ώρες ή όλη
τη νύχτα)
1 κουτάκι (400ml) πλήρες γάλα καρύδας
(στο ψυγείο όλη τη νύχτα)
1 λοβός βανίλιας
1 κ.σ. μέλι/σιρόπι σφενδάμου
½ κ.γ. τριμμένο κάρδαμο
½ κούπα φιστίκια ή καρπούς της
επιλογής σας
1 χουρμάς - χωρίς σπόρους
8 μικρά ώριμα δαμάσκηνα
2 κ.σ. μέλι/σιρόπι σφενδάμου



Τοποθετήστε τους καρπούς, το χουρμά και το κάρδαμο στο μπλέντερ και χτυπήστε μέχρι το μείγμα να γίνει μια ωραία ζύμη. Ρίξτε σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη.

Κόψτε κάθε δαμάσκηνο στη μέση και αφαιρέστε το κουκούτσι. Κόψτε σε φέτες 1 εκ. και αφήστε στην άκρη. Ετοιμάστε το παγωτό μπανάνα.

Ανοίξτε το κουτάκι με το γάλα καρύδας και σκουπίστε την παχιά, στερεά λευκή κρέμα. Προσθέστε την κρέμα καρύδας, τις κατεψυγμένες μπανάνες και το μέλι/σιρόπι σφενδάμου σε μπλέντερ. Κόψτε με ένα μαχαίρι κατά μήκος το λοβό της βανίλιας και αφαιρέστε τους σπόρους. Προσθέστε τους στο μπλέντερ και χτυπήστε μέχρι να ομογενοποιηθεί. Θα πρέπει να καθαρίσετε τις πλευρές του μπλέντερ μια-δυο φορές μέχρι το μείγμα να αποκτήσει μια ομοιόμορφη υφή. Σερβίρετε σε ποτήρια. Τοποθετήστε μια μεγάλη κουταλιά από δαμάσκηνα σε φέτες για γαρνίρισμα, πασπαλίστε με το ωμό *pecan crumb* και γαρνίρετε με μέλι/σιρόπι σφενδάμου. Σερβίρετε αμέσως.





Enjoy the journey.

WWW.HOLMESPLACE.COM

ΕΛΑΤΕ ΤΩΡΑ