

Ασθενείς με Γαστρο-οισοφαγική Παλινδρόμηση



# ΝΟΣΤΙΜΕΣ

## συνταγές



από τον σεφ Δημήτρη Σκαρούτσο

## Διατροφικές Συστάσεις για τις παθήσεις του Ανώτερου Πεπτικού Συστήματος

*“Η υγεία του πεπτικού περνάει από το χέρι μας”*

Οι παθήσεις από το Ανώτερο Πεπτικό Σύστημα (ΑΠΣ), είναι από τα πιο συνήθη προβλήματα που συναντώνται στη καθημερινή κλινική πράξη. Περίπου το 30-40% των ενηλίκων, έχουν συχνά συμπτώματα από τον οισοφάγο και το στομάχο και αρκετοί ασθενείς ζητούν ιατρική βοήθεια, εξαιτίας αυτών των συμπτωμάτων.

Οι διατροφικές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο, τόσο στην πρόληψη εμφάνισης συμπτωμάτων από το ΑΠΣ, όσο και στην θεραπεία των παθήσεων του ΑΠΣ, κυρίως σε περιόδους εξάρσεων.

Οι πιο συνηθισμένες διαταραχές του ανώτερου πεπτικού συστήματος, περιλαμβάνουν την Γαστροοισοφαγική Παλινδρομική Νόσο (ΓΟΠΝ), τη Δυσπεψία (είτε λειτουργική είτε δευτεροπαθή) και το Πεπτικό έλκος. Στον όρο της δυσπεψίας περιλαμβάνεται και η γνωστή σε όλους γαστρίτιδα. Η γαστρίτιδα όμως αποτελεί πάντα ιστολογική διάγνωση (τίθεται μετά από λήψη βιοψίας) και ποτέ κλινική. Καθώς η «γαστρίτιδα» είναι η λέξη που συνήθως χρησιμοποιείται στην επικοινωνία του ασθενή με τον γιατρό ή τον διατροφολόγο του, στο φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας θα βρείτε ξεχωριστές για αυτή διατροφικές συστάσεις.

### Γαστροοισοφαγική Παλινδρομική Νόσος (ΓΟΠΝ)

#### Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τη ΓΟΠΝ;

Τα πιο συχνά τυπικά συμπτώματα της ΓΟΠΝ συμπεριλαμβάνουν:

- Όξινες αναγωγές
- Αίσθημα καύσου στον θώρακα
- Πόνος στον θώρακα

Τα συμπτώματα που μπορεί και σχετίζονται με τη ΓΟΠΝ είναι:

- Αυξημένες ερυγές
- Βραχνή φωνή
- Ξηρός βήχας
- Φαρυγγίτιδα/Λαρυγγίτιδα

#### Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την ΓΟΠΝ χωρίς φαρμακευτική αγωγή;

Η ΓΟΠΝ είναι χρόνια νόσος με υφέσεις και εξάρσεις και η θεραπεία της είναι κυρίως φαρμακευτική. Εκτός όμως από τα φάρμακα υπάρχουν και διαιτητικές προτάσεις που συχνά βοηθούν τον ασθενή, ειδικά σε περιόδους υφέσεων κατά τις οποίες οι ασθενείς δεν λαμβάνουν φάρμακα.

Τέτοιες είναι οι ακόλουθες συστάσεις:

Αποφύγετε:

- τα μεγάλα ή/και λιπαρά γεύματα
- να γευματίσετε πριν ξαπλώσετε
- το κάπνισμα
- τα καφεϊνούχα ροφήματα και φαγητά
- τα αλκοολούχα ποτά
- τα εφαρμοστά ρούχα και τις ζώνες (ειδικά μετά από τα γεύματα)
- έντονη σωματική δραστηριότητα

- πολύ όξινα ή πικάντικα και καυτερά φαγητά

Εκτός από τις ανωτέρω αποφυγές, υιοθετήστε και τις ακόλουθες συμβουλές:

- Τρώτε ισορροπημένα γεύματα, με επαρκή ποσότητα φυτικών ινών και μακροθρεπτικών συστατικών

- Μετά από τα γεύματα προτιμήστε να μείνετε σε όρθια στάση

- Εάν έχετε υπερβάλλον βάρος, επιδιώξτε να μειώσετε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα. Αποτελεί την καλύτερη σύσταση για να μειώσουμε την ένταση και την συχνότητα των συμπτωμάτων της ΓΟΠΝ.

## Δυσπεψία

### Πώς μπορώ να αναγνωρίσω τη δυσπεψία;

Η δυσπεψία, με την ευρύτερη έννοια του όρου, αντικατοπτρίζει συνήθως το αίσθημα δυσφορίας ή πόνου στην ανώτερη κοιλιακή περιοχή. Μπορεί να είναι σύμπτωμα κάποιας νόσου του πεπτικού ή να είναι ιδιοπαθής (λειτουργική).

Συνήθως άτομα με δυσπεψία την περιγράφουν με τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Δυσφορία
- Φούσκωμα /Μετεωρισμός
- Αίσθημα γρήγορου κορεσμού
- Ναυτία
- Ερυγές
- Επιγαστραλγία

Λόγω των ποικίλων τρόπων με τους οποίους παρουσιάζεται και της πληθώρας συμπτωμάτων με τα οποία σχετίζεται, πολλές φορές μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα άλλων παθολογικών καταστάσεων όπως η ΓΟΠΝ, το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, οι αγχώδεις διαταραχές και η κατάθλιψη.

### Τί μπορεί να προκαλέσει δυσπεψία;

Αν και η ευαισθησία του στομάχου δεν είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους, μερικές καταστάσεις που συχνά επιδεινώνουν τα συμπτώματα της δυσπεψίας είναι:

- Η υπερβολική κατανάλωση φαγητού
- Η μεγάλη πρόσληψη λιπαρών, σακχάρων, καφεΐνης, μπαχαρικών και αλκοόλ

Ωστόσο, επειδή μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν μελέτες που να έχουν επιβεβαιώσει αν υπάρχει κάποια διατροφική συνήθεια ή συμπεριφορά που να προκαλεί αποδεδειγμένα δυσπεψία, δεν υπάρχουν επίσημες συστάσεις.

### Παρόλο που δεν υπάρχουν επίσημες συστάσεις, μπορώ να κάνω κάτι για να ανακουφιστώ όταν έχω δυσπεψία;

Εμπειρικά μπορούμε να πούμε ότι οι ακόλουθες συμβουλές ίσως σας βοηθήσουν. Αν, όμως τα συμπτώματα επιμένουν, μιλήστε με το γιατρό σας.

Αλλαγές στη διατροφή:

- Μείωση των προσλαμβανόμενων λιπαρών
- Μικρά και συχνά γεύματα

- Γεύματα χαμηλής θερμιδικής πυκνότητας (δηλαδή μεγάλος όγκος τροφής με λίγες θερμίδες, όπως τα λαχανικά)

- Περιορισμός των αλκοολούχων ποτών στο ελάχιστο

Αλλαγές στον τρόπο ζωής:

- Μέτριας έντασης άσκηση είναι ευεργετική για την κινητικότητα ολόκληρου του πεπτικού σωλήνα

- Τεχνικές διαχείρισης του άγχους, μπορεί επίσης να καταπραΰνουν τα κοιλιακά συμπτώματα

## Γαστρίτιδες

### Τί είναι η γαστρίτιδα;

Γαστρίτιδα γενικά σημαίνει φλεγμονή του στομάχου, ανεξαρτήτως αιτίας και όπως αναφέραμε ήδη, αποτελεί ιστολογική διάγνωση. Οι γαστρίτιδες μπορεί να είναι οξείες ή χρόνιες. Η πιο συχνή αιτία χρόνιας γαστρίτιδας είναι το Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Άλλες αιτίες γαστρίτιδας μπορεί να είναι η χρήση ασπιρίνης και άλλων μη στεροειδών αντι-φλεγμονωδών φαρμάκων, το αλκοόλ, η χρήση καπνού ή συνδυασμός των ανωτέρων παραγόντων.

Τέλος, μια γαστρίτιδα μπορεί να είναι επίσης αυτοάνοση (δηλαδή αποτέλεσμα «επίθεσης» του οργανισμού σε υγιή κύτταρά του, στη συγκεκριμένη περίπτωση σε κύτταρα του στομάχου).

### Τί πρέπει να προσέξω αν έχω γαστρίτιδα;

Αν και εξατομικευμένες συστάσεις πρέπει να δίνονται σε κάθε περίπτωση γαστρίτιδας ανάλογα με την αιτιοπαθογένειά της, μπορούμε να δώσουμε κάποιες γενικές κατευθύνσεις.

- Αν υπάρχει ατροφική γαστρίτιδα (χρόνια φλεγμονή που έχει επιφέρει αλλοίωση του γαστρικού βλεννογόνου και των αδένων, με αποτέλεσμα να παράγεται λίγο ή καθόλου γαστρικό υγρό και καθόλου ενδογενής παράγοντας), θα πρέπει να δωθεί προσοχή σε ενδεχόμενη ανεπάρκεια βιταμίνης Β12 που μπορεί να μην απορροφάται λόγω της πάθησης.

- Σε χρόνιες γαστρίτιδες προσέξτε τα επίπεδα σιδήρου, ασβεστίου και άλλων μετάλλων των οποίων η βιοδιαθεσιμότητα εξαρτάται από την έκκριση γαστρικού υγρού.

- Αν υπάρχει γαστρίτιδα από Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, θα πρέπει να ζητηθεί η συμβουλή του γαστρεντερολόγου για την ανάγκη θεραπείας εκρίζωσης του Ελικοβακτηριδίου. Γενικά, προστατευτική δράση στην εμφάνιση γαστρίτιδας από το Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, φαίνεται από μελέτες να προσφέρουν δύο συστατικά της διατροφής:

- Τα προβιοτικά, αν και χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση γιατί τα αποτελέσματα των μελετών είναι μοιρασμένα και
- Οι προσταγλανδίνες που προέρχονται από ω-3 και ω-6 λιπαρά. Παρόλη την προστατευτική δράση που φαίνεται να έχουν, χρειάζεται να γίνουν μακροχρόνιες κλινικές δοκιμές για να επιβεβαιωθεί το θετικό αποτέλεσμα.

Σε γενικές γραμμές, μια ισορροπημένη διατροφή με μικρά και συχνά γεύματα (που δεν επιβαρύνουν τη λειτουργία του στομάχου), η οποία καλύπτει τις ανάγκες σε όλα τα θρεπτικά συστατικά, με ποικιλία φρούτων και λαχανικών, φαίνεται να είναι επαρκής σαν σύσταση για τέτοιες περιπτώσεις.

## Πεπτικό έλκος

### Ποιά είναι τα συμπτώματα του πεπτικού έλκους;

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Επιγαστραλγία (πόνος στην περιοχή του στομάχου) κυρίως πείνας. Αν ο ασθενής φάει, ο πόνος υποχωρεί

- Ναυτία
- Εμετοί
- Μετεωρισμός / Φουσκώματα
- Ανορεξία
- Γαστρορραγία (αιμορραγία από το έλκος)

### **Εάν έχω πεπτικό έλκος χρειάζεται να προσέξω κάτι ιδιαίτερα;**

Παρόλο που στην πάροδο των χρόνων η διατροφή έχει άλλοτε ενισχυθεί και άλλοτε αποδυναμωθεί σαν παράγοντας εμφάνισης του πεπτικού έλκους, σήμερα είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ότι στην πραγματικότητα πολύ λίγες τροφές μπορούν να «κατηγορηθούν» για επιδείνωση των συμπτωμάτων της νόσου. Ας ξεκαθαρίσουμε, ωστόσο, ότι καμία τροφή δεν μπορεί από μόνη της να προκαλέσει έλκος. Η συχνότερη αιτία που προκαλεί έλκος είναι το Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.

Ένα άτομο με έλκος θα πρέπει να προσέχει όταν καταναλώνει:

- Αλκοόλ (σε υπέρμετρη κατανάλωση από οποιαδήποτε πηγή), που μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα επιθηλιακά γαστρικά κύτταρα και να επιδεινώσει τα συμπτώματα της νόσου.
- Μπύρα και κρασί (καλό είναι να αποφεύγονται όταν το έλκος είναι συμπτωματικό), γιατί αυξάνουν τις γαστρικές εκκρίσεις.
- Καφέ και καφεΐνη γενικότερα, γιατί επίσης αυξάνουν τις γαστρικές εκκρίσεις, αλλά δεν φαίνεται να σχετίζονται με το γαστρικό έλκος με κάποιον άλλο τρόπο.
- Ορισμένα μπαχαρικά (αυτά που συνήθως ενοχοποιούνται είναι το τσίλι, η πάπρικα και το μαύρο πιπέρι) γιατί μπορεί –σε μεγάλες δόσεις– να αυξήσουν κι αυτά, τις γαστρικές εκκρίσεις και να προκαλέσουν μικρές επιφανειακές διαβρώσεις, αλλά είναι ένα κεφάλαιο που χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.



**ΟΡΕΚΤΙΚΑ**

## ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΖΥΜΗ ΑΝΘΟΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Υλικά για 

Για την τάρτα με ζύμη τυριού:

**250 γρ.** αλεύρι

**125 γρ.** κρύο βούτυρο κομμένο σε κυβάκια

**125 γρ.** ανθότυρο ή άλλο τυρί κρέμα

**2 κ.σ.** κρύο νερό  
λίγο πιπέρι

Για τη γέμιση:

**200 γρ.** φέτα

**200 γρ.** ανθότυρο  
λίγο πιπέρι

Για τα ψητά λαχανικά:

**1** κρεμμύδι κομμένο σε καρέ

**2** χρωματιστές πιπεριές κομμένες σε καρέ

**1** μικρή μελιτζάνα κομμένη σε καρέ

**1** κολοκύθι κομμένο σε καρέ

**1** σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

**10** ντοματίνια

**2 κ.σ.** ελαιόλαδο

**2 κ.σ.** ξίδι μπαλσάμικο

**1 κ.σ.** φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση 

**Για την τάρτα με ζύμη τυριού:** Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το βάζουμε στον κάδο του μίξερ με τους κόφτες. Προσθέτουμε το τυρί, το βούτυρο και το πιπέρι. Χτυπάμε για 15 δευτερόλεπτα, να ψιχουλιάσει το μείγμα. Προσθέτουμε το κρύο νερό. Χτυπάμε για λίγα δεύτερα, να ενωθούν τα υλικά. Ίσως χρειαστεί ελάχιστο νερό επιπλέον. Βάζουμε τη ζύμη σε αλευρωμένο πάγκο και τη μαζεύουμε σε μπάλα με γρήγορες κινήσεις. Την καλύπτουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε για 20 λεπτά στο ψυγείο. Ανοίγουμε το φύλλο με τον πλάστη. Σε βουτυρωμένη μεγάλη ταρτιέρα στρώνουμε το φύλλο. Το τρυπάμε με πιρούνι. Το αφήνουμε 20 λεπτά στο ψυγείο και στη συνέχεια το ψήνουμε για 20 λεπτά στους 180°C.

**Για τη γέμιση:** Λιώνουμε σε μπολ τη φέτα και το ανθότυρο. Τρίβουμε πάνω τους λίγο πιπέρι. Τα απλώνουμε στη μισοψημένη τάρτα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 λεπτά.

**Ετοιμάζουμε τα ψητά λαχανικά:** Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα βάζουμε σε λαμαρίνα. Τα ψήνουμε στους 200°C για 20 λεπτά.

Μόλις ψηθεί η τάρτα, τη γαρνίρουμε με τα ψητά λαχανικά και φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο.





## ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Υλικά για 

**60** αμπελόφυλλα τρυφερά  
**2 φλ. τσαγιού** ρύζι Καρολίνα  
**2** κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
**2 ματσάκια** φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
**1 φλ. τσαγιού** ελαιόλαδο  
**½ ματσάκι** μαϊντανό ψιλοκομμένο  
**½ ματσάκι** άνηθο ψιλοκομμένο  
**½ ματσάκι** δυόσμο ψιλοκομμένο  
χυμό από **1** λεμόνι  
**1** ντομάτα τριμμένη  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σως γιαουρτιού:  
**400 γρ.** γιαούρτι στραγγιστό  
χυμό από **1** λεμόνι  
**3 κ.σ.** ελαιόλαδο  
**2 κ.σ.** κρύο νερό  
**1 κ.σ.** άνηθο ψιλοκομμένο  
**1 κ.σ.** δυόσμο ψιλοκομμένο  
αλάτι



10



ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

### Εκτέλεση

Μουσκεύουμε το ρύζι σε μπολ με νερό για 1 ώρα. Έπειτα, το βάζουμε σε σουρωτήρι και το ξεπλένουμε κάτω από τρεχούμενο νερό να φύγει το άμυλο. Το στραγγίζουμε καλά. Στύβουμε 1 λεμόνι στο ρύζι και ανακατεύουμε. Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σωτάρουμε σε χαμηλή φωτιά τα ξερά κρεμμύδια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε καλά, να λιασθεί. Προσθέτουμε 2 φλ. τσαγιού νερό και σιγοβράζουμε για 6-7 λεπτά, ίσα το ρύζι να πιεί τα υγρά του. Το αλτοπιπερώνουμε και το πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά. Τρίβουμε την ντομάτα μέσα στη γέμιση και την ανακατεύουμε καλά. Στο μεταξύ, ζεματάμε τα αμπελόφυλλα για λίγα λεπτά και τα βάζουμε σε μπολ με κρύο νερό. Τα στραγγίζουμε. Αφαιρούμε τυχόν χοντρά νεύρα στην άκρη του κληματόφυλλου. Παίρνουμε ένα κληματόφυλλο στην παλάμη μας, με τα νεύρα προς τα πάνω, να τα βλέπουμε, βάζουμε μία κουταλιά γέμιση, κλείνουμε τα δύο πλευρά και έπειτα τυλίγουμε το ντολμαδάκι σε ρολό. Ομοίως φτιάχνουμε και τα υπόλοιπα. Αν θέλουμε στρώνουμε τον πάτο της κατσαρόλας με αμπελόφυλλα. Τα τοποθετούμε σειρά σειρά στην κατσαρόλα, με την ένωση προς τα κάτω και κοντά κοντά το ένα με το άλλο. Τα περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο για να μην ξετυλιχτούν κατά το βράσιμο. Περιχύνουμε με νερό, ίσα να τα σκεπάσει. Σιγοβράζουμε τα γιαθναντζί μέχρι να σωθεί το νερό και να μείνουν σχεδόν με το λάδι τους, για περίπου 40 λεπτά. Σερβίρονται κρύα με σως γιαουρτιού.

**Για τη σως γιαουρτιού:** Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και τα χτυπάμε με σύρμα ή με πιρούνι για λίγα λεπτά, να γίνουν μία ρευστή σως. Περιχύνουμε τα ντολμαδάκια.

## ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΑΚΙ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ

Υλικά για 

4 μερίδες κοτόπουλο (χωρίς την πέτσα του)

500 γρ. χυλοπιτάκι

100-150 γρ. φέτα

100 γρ. γραβιέρα

3-4 σκελίδες σκόρδο

5-6 ντομάτες ώριμες ξεφλουδισμένες

1 πράσινη πιπεριά

2 κρεμμύδια ξερά

2 κ.γλ. ρίγανη

1 κ.γλ. δυόσμο ξερό

1 κοφτό κ.γλ. πάπρικα γλυκιά

1 κ.γλ. μουστάρδα σκόνη

¾ φλ. ελαιόλαδο

½ φλ. κόκκινο γλυκό κρασί

αλάτι



Εκτέλεση 

Κόβουμε την γραβιέρα σε μπαστούνια και το σκόρδο σε φετάκια. Πλένουμε καλά και καθαρίζουμε τις μερίδες του κρέατος. Βάζουμε πάνω από το κοτόπουλο την γραβιέρα και το σκόρδο. Βάζουμε το κοτόπουλο μέσα στη γάστρα.

Χτυπάμε στο μπλέντερ τις ντομάτες, τη πιπεριά, τα κρεμμύδια, τα αρωματικά, το ελαιόλαδο, το κρασί και το αλάτι. Γίνεται έτσι μια πολύ νόστιμη κόκκινη σάλτσα με την οποία περιχύνουμε τις μερίδες του κοτόπουλου μέσα στη γάστρα. Προσθέτουμε και 1 κούπα νερό, κλείνουμε την γάστρα και αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί, μέχρι να είναι έτοιμο το κοτόπουλο.

Ανοίγουμε την γάστρα και αφήνουμε το κοτόπουλο να ροδίσει. Αν ο φούρνος μας έχει γκριλ, τόσο το καλύτερο. Όταν ροδίσει το κρέας, το βγάζουμε από την γάστρα και το κρατάμε στην άκρη. Ρίχνουμε στη γάστρα το χυλοπιτάκι, 2-3 κούπες νερό και αν θέλουμε 2 κουταλιές βούτυρο. Πιθανόν να χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νερό ακόμα κατά την διάρκεια του μαγειρέματος.

Όταν είναι έτοιμο και το χυλοπιτάκι, πασπαλίζουμε με τριμμένη φέτα, ανακατεύουμε ελαφρά και τοποθετούμε στη γάστρα και το κοτόπουλο.

## ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ

Υλικά για 

4 φιλέτα ή φέτες φρέσκου σολομού

(200-250 γρ. η καθεμία)

αλάτι και πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Για το λαδολέμονο:

100 ml εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

χυμός από 1 λεμόνι

2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

(ή κόλιανδρο φρέσκο ή ρουίζα)

Για τις φακές:

250 γρ. φακές ψιλές

1 καρότο βιολογικό  
σε μικρά κυβάκια

2 κλωνάρια σέλιερι  
σε μικρά κυβάκια

1 φύλλο δάφνης

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

100 γρ. άγριο ρύζι

ελαιόλαδο

Εκτέλεση 

Σε μια κασαρόλα σοτάρουμε σε λίγο λάδι το κρεμμύδι, το σέλιερι και το καρότο για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό, τις φακές και το δαφνόφυλλο και μαγειρεύουμε για 25-30 λεπτά, μέχρι να «πιούν» οι φακές όλα τα υγρά και να μαλακώσουν. Δεν θα μαλακώσουν τελείως, θα κρατάνε στο δόντι. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο νερό ακόμα. Πετάμε το δαφνόφυλλο. Παράλληλα, σε μίαν άλλη κασαρόλα βράζουμε σε άφθονο αλατισμένο νερό το άγριο ρύζι για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να «σκάσει» ο μαύρος φλοιός του. Το ρύζι γίνεται σε αυτόν το χρόνο al dente. Αν οι φακές ή/και το ρύζι μάς αρέσουν πιο μαλακά, τα βράζουμε λίγο περισσότερο, μέχρι να γίνουν όσο μαλακά μάς αρέσουν. Το σουρώνουμε. Ανακατεύουμε το μείγμα με τις φακές με το ρύζι. Διορθώνουμε το αλάτι.

Αλατοπιπερώνουμε τις φέτες ή τα φιλέτα του σολομού και τα «ψήνουμε» σε ένα αντικολητικό τηγάνι χωρίς λιπαρή ουσία για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.

Μπορούμε να τα ψήσουμε και στο γκριλ.

Σε ένα μπολάκι χτυπάμε καλά το λάδι και το λεμόνι, προσθέτουμε το μυρωδικό και ανακατεύουμε. Μοιράζουμε το φακόρυζο στα πιάτα, στο πλάι ή από πάνω βάζουμε ένα φιλέτο ή φέτα σολομού και περιχύνουμε με το λαδολέμονο.





## ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΘΥΜΑΡΙ

Υλικά για 

**4** χοιρινά μπριζολάκια από «κόντρα»  
(πάχους περίπου 1 εκ. αχτύπητα με το κόκαλο)

**140 ml** λευκό ξηρό κρασί

**3 κ.σ.** χυμό λεμονιού

**2 κ.σ.** ελαιόλαδο

**1** μικρό ξερό κρεμμύδι τριμμένο στο χοντρό του τρίφτη

**1 κ.σ.** ξερό θυμάρι τριμμένο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση 

Πλένουμε τα μπριζολάκια και τα στεγνώνουμε καλά με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Ζεσταίνουμε για 3 λεπτά περίπου, μια ρηχή και φαρδιά κατσαρόλα (ή ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι), άδεια, σε δυνατή φωτιά και βάζουμε τα μπριζολάκια το ένα δίπλα στο άλλο, σε μονή στρώση. (Αν δεν χωράνε, τα ετοιμάζουμε σε δύο δόσεις, μοιράζοντας στα 2 και τα υπόλοιπα υλικά).

Ψήνουμε για 3½-4 λεπτά από τη μία πλευρά (όταν ψηθεί καλά η πλευρά, ξεκολλά εύκολα από τον πυθμένα του σκεύους) και τα γυρίζουμε από την άλλη πλευρά. Τα ψήνουμε για 1 λεπτό και πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Σβήνουμε με το κρασί και αμέσως, χωρίς να περιμένουμε να εξατμιστεί, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι.

Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά, σκεπάζουμε το σκεύος και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.

Ξεσκεπάζουμε, δυναμώνουμε και πάλι τη φωτιά, πασπαλίζουμε τις μπριζόλες και από τις δύο μεριές με αλάτι και ψήνουμε για άλλα 2 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά.



## ΛΑΥΡΑΚΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Υλικά για 

4 φιλέτα λαυράκι  
4 κολοκύθια μικρά  
χυμός από 1 λεμόνι  
150 γρ. λάδι  
1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
400 γρ. ντοματοχυμό  
2 σκόρδα ψιλοκομμένα  
αλάτι και πιπέρι



### Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και τα ραντίζουμε με τον χυμό του ενός λεμονιού, τοποθετώντας τα μέσα σε ένα βαθύ πιάτο. Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες.

Σε τηγάνι ρίχνουμε λάδι και σωτάρουμε μέχρι να ροδοκοκκινίσουν τα κολοκύθια. Τα βάζουμε σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίξει το λάδι. Στο ίδιο τηγάνι σωτάρουμε μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι και αμέσως μετά ρίχνουμε τον φρέσκο ντοματοχυμό, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Τα αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά.

Στη συνέχεια ρίχνουμε τα κολοκυθάκια και τα αφήνουμε όλα μαζί να βράσουν για άλλα 2 λεπτά.

Στο τέλος προσθέτουμε και τα φιλέτα ψαριού και τα αφήνουμε να ψηθούν για άλλα 4 λεπτά.

## ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΦΑΛΑΦΕΛ

Υλικά για 

½ πακέτο ρεβίθια (250 γραμμ.)  
½ πακέτο κουκιά ξερά (250 γραμμ.)  
1 κ.γλ. σόδα μαγειρικής  
2 κ.γλ. κύμινο  
2 κ.γλ. πάπρικα  
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
5 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο  
½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο  
ψιλοκομμένο (ή περισσότερο μαϊντανό)  
ελιαιόλαδο για το τηγάνισμα  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για το σερβίρισμα:

κυπριακές πίτες  
κρεμμύδι κομμένο λεπτές φέτες  
μαϊντανό ψιλοκομμένο  
αγγούρι ψιλοκομμένο  
φρέσκια ντομάτα ψιλοκομμένη  
ταχίνι ή γιαούρτι  
πάπρικα

### Εκτέλεση

Από την προηγούμενη μέρα βάζουμε σε μπολ τα όσπρια και τα καλύπτουμε με μπόλικο νερό και μία πρέζα (όσο πιάνουν τα 3 δάχτυλα) μαγειρική σόδα. Τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 24 ώρες, μετά τα ξεπλένουμε και τα στραγγίζουμε πολύ καλά. Δεν θέλουμε καθόλου υγρασία! Τα αλέθουμε στη μηχανή του κιμά, αν έχουμε, μαζί με τα υπόλοιπα υλικά (αλάτι, πιπέρι, σόδα, κόλιανδρο, κύμινο, πάπρικα, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανό), ή αλέθουμε όλα τα υλικά στον κάδο του μίξερ με τους κόφτες. Βάζουμε το μείγμα σε μπολ, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε 30 λεπτά στο ψυγείο, να αναπυχθούν οι γεύσεις.

Πλάθουμε στρογγυλά κεφτεδάκια ή μακρόστενα σουτζουκάκια με πάχος όχι μεγαλύτερο από 2 εκ. Τα τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν γύρω γύρω.

**1ος τρόπος σερβίρισματος:** Ζεσταίνουμε λίγο τις πίτες και τις ανοίγουμε στη μέση (θήκη σαν τσέπη). Βάζουμε μέσα στο σουβλάκι 2-3 φαλάφελ (ανάλογα με το μέγεθός τους) και ότι άλλο μας αρέσει από τα προτεινόμενα συνοδευτικά, ανάλογα με τα γούστα του καθενός.

**2ος τρόπος σερβίρισματος:** Τα σερβίρουμε ζεστά ή κρύα με ψιλοκομμένη αγγουροντομάτα σαλάτα και ταχίνι ή γιαούρτι.



## ΣΤΗΘΟΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΥΡΟ ΣΟΥΣΑΜΙ

Υλικά για 

1 μεγάλο στήθος γαλοπούλας ολόκληρο

2 πιπεριές Φλωρίνης

1 πιπεριά πράσινη

1 πιπεριά κίτρινη

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 σκελίδα σκόρδο

χυμό από 1 πορτοκάλι

1 ½ φλ. ζωμό κότας ή νερό

2 κ.σ. Μεταξά

2 κ.σ. μαϊντανό

1 κ.γλ. κορν φλάουρ

1 φλ. ελαιόλαδο

1 κ.γλ. μαύρο σουσάμι



ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Εκτέλεση 

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε το κρεμμύδι, τη πιπεριά Φλωρίνης σε ροδέλες και τις άλλες πιπεριές σε λωρίδες. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε το σκόρδο. Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε το στήθος της γαλοπούλας σε μικρά κυβάρια του 1 ½ εκατοστού, αφαιρώντας παράλληλα τα λίπη.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι βάζουμε το σουσάμι για 1-2 λεπτά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε μέτρια φωτιά. Μόλις ξανθίνει το κρεμμύδι προσθέτουμε τη γαλοπούλα και ανεβάζουμε τη θερμοκρασία. Σωτάρουμε μέχρι να πάρει ένα ελαφρώς καφέ χρώμα. Σβήνουμε με το Μεταξά και με έναν αναπτήρα φλαμπάρουμε, αφήνουμε να εξατμιστούν τα πολλά υγρά και προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού.

Μετά από 3-4 λεπτά, ρίχνουμε τις πιπεριές και το ζωμό ή το νερό, σκεπάζουμε με ένα καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτεί για περίπου 10 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία.

Παράλληλα διαλύουμε το κορν-φλάουρ σε μισό φλιτζάνι νερό ανακατεύοντάς το καλά και το προσθέτουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και 2-3 λεπτά πριν δέσει ικανοποιητικά η σάλτσα μας, αποσύρουμε και τον προσθέτουμε στη παρασκευή.

## ΚΕΪΚ ΚΑΡΟΤΟΥ

### Υλικά για το επιδόρπιο

**50 γρ.** ζάχαρη άχνη

**250 γρ.** ελαιόλαδο + λίγο επιπλέον για τη φόρμα

**750 γρ.** αλεύρι σλικής αλέσεως + λίγο επιπλέον για τη φόρμα

**4** αυγά χτυπημένα ελαφρώς *(κατά προτίμηση βιολογικά)*

**15 γρ.** μπέικιν πάουντερ

**1 κ.γλ.** κανέλα σε σκόνη

**½ κ.γλ.** μοσχοκάρυδο σε σκόνη

**500 γρ.** καρότα τριμμένα στην ψιλή πλευρά του τρίφτη *(κατά προτίμηση βιολογικά)*

**125 γρ.** σταφίδες μαύρες

**125 γρ.** καρυδόψιχα

20

### Εκτέλεση



Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ελαιόλαδο, την άχνη, το μοσχοκάρυδο, την κανέλα και το μπέικιν πάουντερ. Προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά και ανακατεύουμε καλά με μια σπάτουλα. Ρίχνουμε το καρότο, το αλεύρι, τις σταφίδες και τα καρύδια και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C.

Λαδώνουμε και αλευρώνουμε μια μεγάλη μακρόστενη φόρμα του κέικ, τη γεμίζουμε με το μείγμα και ψήνουμε στους 180°C για 30 λεπτά. Κατεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 160°C και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 30 λεπτά.

Για να δούμε αν είναι έτοιμο το κέικ, βυθίζουμε ένα μαχαίρι και αν τραβώντας το βγει καθαρό, δηλαδή χωρίς υπολείμματα, είναι έτοιμο, αλλιώς ψήνουμε λίγο ακόμη.



## ΓΙΑΟΥΡΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΥΣΣΙΝΟΥ

### Υλικά για το επιδόρπιο

#### Για τη βάση:

**250 γρ.** μπισκότα digestive

**150 γρ.** βούτυρο αγελαδινό

#### Για τη σάλτσα βύσσινου:

**100 γρ.** ζάχαρη

**600 γρ.** βύσσινα, αποπυρνωμένα, ελαφρώς ζεσταμένα για λίγα λεπτά σε μέτρια φωτιά, σε μια κατσαρόλα χωρίς νερό (για να μην παγώσει η καραμέλα)

#### Για τη γέμιση:

**50 γρ.** ζάχαρη

**20 γρ.** κορν φιλιάουρ

**500 γρ.** γιαούρτι στραγγιστό

**2 αυγά** (κατά προτίμηση βιολογικά)



### Εκτέλεση



**Βάση:** Λιώνουμε το βούτυρο. Σε ένα μπολ τρίβουμε τα μπισκότα και τα περιχύνουμε με το βούτυρο. Ανακατεύουμε καλά και τοποθετούμε το μείγμα σε ένα τσέρκι διαμέτρου 20 εκ. και ύψους 4-5 εκ., πιέζοντάς τα για να δημιουργηθεί μια βάση.

**Γέμιση:** Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη ζάχαρη και το κορν φιλιάουρ. Προσθέτουμε ένα-ένα τα αυγά και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε αυτό το μείγμα πάνω από τη βάση και ψήνουμε για 25-30 λεπτά στους 190°C, έως ότου πάρει χρυσαφί χρώμα.

**Σάλτσα βύσσινου:** Εν τω μεταξύ, σε ένα αντικαθητικό τηγάνι ρίχνουμε λίγη-λίγη τη ζάχαρη έως ότου καραμελώσει. Προσθέτουμε τα ζεσταμένα βύσσινα και τα σωτάρουμε μαζί με τη ζάχαρη για περίπου 5 λεπτά. Αφήνουμε τη γιαουρτόπιτα αηλά και τη σάλτσα με τα βύσσινα να κρυώσουν ελαφρώς και, πριν σερβίρουμε, γαρνίρουμε την πίτα με τη σάλτσα.



Ελληνικό Ίδρυμα  
Γαστρεντερολογίας & Διατροφής  
Πατριάρχου Ιωακείμ 30, 106 75, Αθήνα  
Τηλ./Fax: 210 72 31 332



[www.eligast.gr](http://www.eligast.gr) | e-mail: [info@eligast.gr](mailto:info@eligast.gr)

JUST

Exp. date 12/13

NEX/00231/1/1211

Με την ευγενική χορηγία της **AstraZeneca** 