

Ασθενείς με Γαστρο-οισοφαγική Παλινδρόμηση



# ΝΟΣΤΙΜΕΣ

## συνταγές

2

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 θα 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 αναλόγα 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 & ΣΑΛΑΤΕΣ**

## ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΨΗΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ

Υλικά για 

4 παντζάρια μέτρια

4 ξερά κρεμμύδια μέτρια

λίγες σταγόνες ξίδι μπαλσάμικο

λίγες σταγόνες ελαιόλαδο

**250 γρ.** μαυρομάτικα φασόλια (ή ανάμεικτα όσπρια, φακές, ρεβίθια κ.λπ.)

**2 κ.σ.** φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο

**2 κ.σ.** μαϊντανό ψιλοκομμένο

Για τη σως:

**1/3 φλ. τσαγιού** ελαιόλαδο

**4 κ.σ.** ξίδι μπαλσάμικο

**2** λιαστές ντομάτες σε λάδι

αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση 

Πλένουμε τα παντζάρια και αφαιρούμε τα φύλλα τους. Χρειαζόμαστε δύο κομμάτια αλουμινόχαρτο. Τα βάζουμε σταυρωτά, το ένα πάνω στο άλλο. Τοποθετούμε επάνω τα παντζάρια με τη φλούδα τους, τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο και ξίδι. Κλείνουμε το αλουμινόχαρτο σαν πακέτο και το τοποθετούμε σε λαμαρίνα.

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα τοποθετούμε και αυτά σε διπλό αλουμινόχαρτο, ραντίζοντας με λάδι και ξίδι. Κλείνουμε το πακέτο και το τοποθετούμε στη λαμαρίνα. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C, στις αντιστάσεις, για περίπου 1 ώρα. Ελέγχουμε με τη λάμα του μαχαιριού εάν έχουν ψηθεί. Στο μεταξύ, βράζουμε τα μαυρομάτικα, να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε σε σουρωτήρι.

Όταν ψηθούν τα λαχανικά, ανοίγουμε με προσοχή το αλουμινόχαρτο γιατί καίει ο ατμός. Καθαρίζουμε τα παντζάρια, τα κόβουμε σε λεπτές φέτες και τα τοποθετούμε σε σαλατιέρα. Κόβουμε και τα κρεμμύδια σε ροδέλες (δαχτυλίδια), αλατοπιπερώνουμε και τα περιχύνουμε με τα υγρά των ψημένων κρεμμυδιών. Προσθέτουμε τα βρασμένα όσπρια και πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά.

Χτυπάμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά για τη σως και περιχύνουμε τη σαλάτα.



## ΓΑΥΡΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ ΜΕ ΓΛΥΚΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Υλικά για



### Για το γαύρο

περίπου **1 κιλό** φρέσκος γαύρος, **800 γρ.** χοντρό θαλασσινό αλάτι

**400 ml** καλής ποιότητας ξίδι από λευκό κρασί

**1½ φλ. τσαγιού** φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα, **2 κ.σ.** κόλιανδρος σε σκόνη

**2 κ.σ.** μπούκοβο (πικάντικο ή γλυκό, ανάλογα με τα γούστα σας)

περίπου **300 ml** ελαιόλαδο (ή όσο χρειαστεί)

### Για το σερβίρισμα

**12** μικρά και τρυφερά κολοκυθάκια καθαρισμένα

**1 φλ. τσαγιού** φύλλα μαϊντανού ψιλοκομμένα

**1** μεγάλη φρέσκια πιπεριά Φλωρίνης περασμένη στον τρίφτη

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

10



ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Εκτέλεση



**Γαύρος:** Κόβουμε και πετάμε τα κεφάλια από τους γαύρους και, με τον αντίχειρά μας, ανοίγουμε προσεκτικά το σώμα κάθε ψαριού κατά μήκος, από το κεφάλι προς την ουρά, τραβώντας με τον τρόπο αυτόν τη ραχοκοκαλιά μαζί με τα εντόσθια, χωρίς όμως να χωρίσουμε τα δύο φιλέτα.

Πλένουμε καλά τα ψάρια και τα στεγνώνουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Στη συνέχεια, μοιράζουμε την ποσότητα του γαύρου σε 4 ίσα μέρη και το ίδιο κάνουμε με το αλάτι. Σε ένα πλαστικό ή γυάλινο δοχείο, με καπάκι που κλείνει καλά, ρίχνουμε ένα μέρος αλατιού και το απλώνουμε να καλυφθεί ο πυθμένας του. Στρώνουμε από πάνω τη μία δόση με τους γαύρους ανοιχτούς στα φιλέτα τους, με το δέρμα προς τα πάνω, και περιχύνουμε με 100ml ξίδι. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με αλάτι - φιλέτα - ξίδι, μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Κλείνουμε το δοχείο και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες, για να «ψηθεί» ο γαύρος στο μείγμα αλατιού - ξιδιού.

Βγάζουμε τα φιλέτα από το μείγμα του δοχείου, τα τινάζουμε ελαφρώς να φύγει το αλάτι, τα ξεπλένουμε και τα σκουπίζουμε με χαρτί κουζίνας. Σε ένα άλλο δοχείο βάζουμε το γαύρο, σε στρώσεις, πάλι με το δέρμα προς τα πάνω, και πασπαλίζουμε ενδιάμεσα, κάθε στρώση, με κόλιανδρο, δυόσμο και μπούκοβο, μέχρι να τελειώσουν τα υλικά. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, το οποίο θα πρέπει να σκεπάσει καλά το γαύρο, σκεπάζουμε το δοχείο με το καπάκι του και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα, ώστε να μαριναριστεί κι άλλο μέσα στα αρωματικά.

**Σερβίρισμα:** Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε λεπτές ροδέλες, με κοφτερό μαχαίρι ή με το «μαντολίνο». Βάζουμε τις φέτες σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτουμε το μαϊντανό, την πιπεριά, αλάτι και πιπέρι. Συμπληρώνουμε με τα φιλέτα του γαύρου, μαζί με 150ml από το αρωματισμένο λάδι τους, και σερβίρουμε στα πιάτα.

## ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΡΙΑΜ ΣΤΗΝ ΛΑΔΟΚΟΛΑ

Υλικά για 

- 4 φιλέτα στήθος κοτόπουλο
- 2 μελιτζάνες
- 2 χρωματιστές πιπεριές
- 2 ξερά κρεμμύδια
- 2 κολοκυθάκια
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 ντομάτα
- 1 κ.σ. φρέσκος δυόσμος
- ½ κ.γλ. θυμάρι αποξηραμένο
- ½ κ.γλ. ρίγανη αποξηραμένη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 4 λαδόκολλες

12

Εκτέλεση 

Πλένουμε όλα τα λαχανικά. Κόβουμε τις μελιτζάνες σε μέγεθος μπουκιάς. Τις βάζουμε σε μεγάλο μπολ. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε καρέ και τα προσθέτουμε. Καθαρίζουμε τις πιπεριές, αφαιρούμε τους σπόρους και τις κόβουμε σε μεγάλα καρέ. Κόβουμε τα κολοκυθία σε φέτες, αν είναι μικρά, ή σε καρέ, αν είναι μεγάλα και τα προσθέτουμε. Ρίχνουμε την ντομάτα κομμένη σε καρέ, το σκόρδο, το δυόσμο, το θυμάρι, τη ρίγανη.

Κόβουμε το φιλέτο σε μπουκιές και το προσθέτουμε στα λαχανικά. Αλατοπιπρώνουμε και ραντίζουμε με το ελαιόλαδο και το μπαλσάμικο. Τα ανακατεύουμε πολύ καλά όλα μαζί. Ισομοιράζουμε το μείγμα σε 4 λαδόκολλες. Τις κλείνουμε σε πουγκί. Δένουμε σφιχτά με σπάγκο.

Ψήνουμε για 1 ώρα στους 180°C στις αντιστάσεις, σε καλά προθερμασμένο φούρνο.



## ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

Υλικά για 

- 1 ½ κιλό μοσχάρι (στρογγυλό, ποντίκι), ολόκληρο
- 4 σκελίδες ολόκληρες σκόρδο
- 10 κρεμμυδάκια για στιφάδο
- 10 μικρά καρότα
- 10 ασπρομανίταρα ολόκληρα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- ¼ τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ½ φλ. κονιάκ
- 1 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

13

Εκτέλεση 

Σε μέτρια προς δυνατή φωτιά βάζουμε μια κασαρόλα με το ελαιόλαδο, ροδίζουμε το μοσχάρι να κάνει κρούστα απ' όλες τις πλευρές, περίπου 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά. Το βάζουμε σε πιατέλα.

Ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια ολόκληρα και τις σκελίδες σκόρδο και τα αφήνουμε να αργοψηθούν για 10 λεπτά, μέχρι να ξανθύνουν ελαφρά. Προσθέτουμε τα καρότα και ξαναβάζουμε το κρέας στην κασαρόλα.

Τρίβουμε το μοσχοκάρυδο και σβήνουμε το κρέας με το κονιάκ και το κρασί. Αφήνουμε λίγα λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε αλατοπίπερο και ½ φλιτζάνι νερό. Σκεπάζουμε την κασαρόλα και σιγοβράζουμε γυρνώντας κατά διαστήματα το κρέας.

Μετά από 1 ώρα και 45 λεπτά προσθέτουμε ταμανιτάρια και αν η σάλτσα είναι αραιή (λόγω λαχανικών), τη βράζουμε για λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά να πυκνώσει.





## ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ, ΚΑΠΑΡΗ, ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

Υλικά για 

- 2 κ.σ. λάδι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένο
- 400 γρ. ντοματίνια στα τέσσερα
- 1 κουτί σάλτσα ντομάτας
- 1 κ.σ. πελτέ
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 55 γρ. κολοκυθάκια ψιλοκομμένα
- 1 πακέτο πένες ή ριγκατόνι
- 55 γρ. μαύρες ελιές χοντροκομμένες
- 2 κ.σ. κάπαρη
- 200 γρ. τόνος στεγνός
- 2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- παρμεζάνα

Εκτέλεση 

Βράζουμε τα ζυμαρικά, σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο.

Ζεσταίνουμε λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα (ή wok) και τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτουμε τα ντοματίνια, τον πελτέ, τη ρίγανη και τα κολοκυθάκια. Τα βράζουμε όλα για 10-12 λεπτά. Ρίχνουμε αλατοπίπερο. Προσθέτουμε τις ελιές, την κάπαρη και τον τόνο στη σάλτσα.

Ρίχνουμε μέσα τα έτοιμα ζυμαρικά και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε την παρμεζάνα και το μαϊντανό και σερβίρουμε το πιάτο μας ζεστό.



## ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ

Υλικά για 

**800 γρ.** ψαρονέφρι κομμένο σε φιλέτα πάχους περίπου 2 εκ.  
**40 ml** ελαιόλαδο  
**8 -10** λιαστές ντομάτες από βαζάκι στραγγισμένες και ψιλοκομμένες  
**100 ml** κόκκινο κρασί  
**½ κ.γλ.** θυμάρι ξηρό τριμμένο  
**2 κ.σ.** φύλλα φρέσκου βασιλικού ή δυόσμου ψιλοκομμένα  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Εκτέλεση 

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι κατά προτίμηση αντικολητικό και σωτάρουμε τις φέτες από το ψαρονέφρι, μέχρι να πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές. Πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι, προσθέτουμε τις λιαστές ντομάτες, το θυμάρι και σβήνουμε με το κρασί.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστεί το κρασί στο μισό και να δημιουργηθεί μια ελαφριά σάλτσα.

Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται επιπλέον αλάτι και προσθέτουμε το αρωματικό. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε, συνοδεύοντας με τηγαντές πατάτες και σαλάτα με ντομάτα και πέστο βασιλικού.

## ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Υλικά για 

**500 γρ.** κιμά γαλοπούλας  
**2** κρεμμύδια ξερά τριμμένα  
**3 κ.σ.** γιαούρτι  
**1** ντομάτα μεγάλη ώριμη τριμμένη  
**3 κ.σ.** κουκουνάρι σπασμένο  
**½ φλ.** φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα  
**1 κ.γλ.** ρίγανη ξερή τριμμένη  
**1 κ.γλ.** σόδα μαγειρική  
**1-2 κ.σ.** ελαιόλαδο  
αλάτι και πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση 

Βάζουμε τον κιμά σε μεγάλο μπολ, προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το γιαούρτι, την ντομάτα, το κουκουνάρι, τον βασιλικό, τη ρίγανη και τη σόδα και αλατοπιπερώνουμε. Ζυμώνουμε ώστε να αναμειχθούν πολύ καλά όλα τα υλικά. Στη συνέχεια, σκεπάζουμε το μπολ με διαφανή μεμβράνη και το τοποθετούμε στο ψυγείο για ένα βράδυ (ή για 5-6 ώρες τουλάχιστον) έτσι ώστε το μείγμα να φουσκώσει και να γίνει αφράτο.

Πλάθουμε μπιφτέκια μέτριου μεγέθους, τα αλείφουμε με το ελαιόλαδο, τα τοποθετούμε σε ταψί και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο γκριλι για 10-12 λεπτά περίπου, γυρίζοντάς τα μία φορά.

Σερβίρουμε τα μπιφτέκια ζεστά, συνοδεύοντας με βραστά ή ψητά λαχανικά.



## ΓΛΩΣΣΕΣ ΑΧΝΙΣΤΕΣ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ

Υλικά για 

4 φρέσκες γλώσσες (250-280 γρ. η κάθε μία)

1 ματσάκι μαϊντανό άκοπο

ελαράκια από διάφορα φρέσκα μυρωδικά όπως άνηθος, δυόσμος, μυρώνια, δεντρολίβανο, ρίγανη, μαντζουράνα, θυμάρι (όσα βρείτε από αυτά, συνολικά θα πρέπει να έχουμε τόσα μυρωδικά που αν τα πιάσουμε όλα μαζί να είναι όσο το ματσάκι μαϊντανού)

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το άχνισμα

2 φλ. τσαγιού νερό

2 φύλλα δάφνης

5 κόκκοι μαύρου πιπεριού

¼ φλ. τσαγιού λευκό κρασί

2 σκελίδες σκόρδου

ελαφρώς κοπανισμένες

1 κομμάτι φλούδα από λεμόνι

Για το λαδολέμονο

4 κ.σ. ελαιόλαδο (ή περισσότερο αν θέλετε)

1 κ.σ. λεμόνι

½ κ.σ. μουστάρδα ντιζόν

1 κ.γλ. ξερή ρίγανη τριμμένη

1 κοφτό κ.γλ. ξύσμα πορτοκαλιού



Εκτέλεση 

Αλατοπιπερώνουμε τα ψάρια και τα βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τα υπόλοιπα υλικά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

**Άχνισμα:** Εν τω μεταξύ, σε μια μικρή κατσαρόλα βράζουμε το νερό με τα δαφνόφυλλα, τα πιπέρια, το κρασί, το σκόρδο και τη φλούδα λεμονιού για 4 λεπτά από τη στιγμή που θα ξεκινήσει ο βρασμός.

Σε ένα ταψί που να χωράει τις γλώσσες σε μία στρώση, απλώνουμε τα φρέσκα μυρωδικά που έχουμε, σχηματίζοντας ένα πλέγμα πάνω στο οποίο θα ακουμπήσουμε μετά τα ψάρια. Σουρώνουμε το υγρό της κατσαρόλας και το ρίχνουμε στο ταψί. Ακουμπάμε τα ψάρια, σκεπάζουμε καλά το ταψί με αλουμινόχαρτο ειδικό για ψήσιμο στο φούρνο και ψήνουμε τις γλώσσες για περίπου 10-15 λεπτά, προσέχοντας να μη στεγνώσουν.

**Λαδολέμονο:** Σε ένα μικρό βάζο με καπάκι χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι να προκύψει μια παχύρρευστη σάλτσα. Όταν οι γλώσσες είναι έτοιμες τις βάζουμε με σπάτουλα μία-μία (προσέχοντας να μη διαλυθούν) στα πιάτα. Τις αλείφουμε με ελάχιστο λαδολέμονο (ώστε να το απορροφήσουν έτσι όπως θα είναι ζεστές) και το υπόλοιπο το βάζουμε σε μπολάκι στο τραπέζι για να σερβίρεται ο καθένας μόνος του. Συνοδεύουμε με λαχανικά στον ατμό.



ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

## ΠΑΣΤΕΛΙ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙ

Υλικά για το επιδόρπιο

2 κούπες σουσάμι

1 κούπα μέλι

½ κούπα αμύγδαλα

λίγο σπορέλαιο

φλούδα μανταρινιού, λεμονιού ή πορτοκαλιού

20

Εκτέλεση



Σε ταψάκι απλώνουμε το σουσάμι και το βάζουμε στο φούρνο να καβουρδιστεί για περίπου 10 λεπτά.

Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το μέλι με τη φλούδα και, μόλις βράσει, το ξαφρίζουμε. Κατεβάζουμε το μέλι από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το καβουρδισμένο σουσάμι, αφού αφαιρέσουμε από μέσα τη φλούδα του μανταρινιού. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βάζουμε την κατσαρόλα στο μάτι. Με ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε συνεχώς, μέχρι το σουσάμι να απορροφήσει όλο το μέλι. Καλό θα είναι να έχουμε επιπλέον σουσάμι στη διάθεσή μας σε περίπτωση που χρειαστεί.

Όσο περισσότερο ανακατεύουμε τόσο το παστέλι μας θα γυαλίσει και θα είναι μαστιχωτό. Όταν εξαφανιστεί το μέλι από τον πάτο της κατσαρόλας, την αποσύρουμε από την φωτιά και με προσοχή γιατί καίει πολύ αδειάζουμε το παστέλι σε καλά ηλαωμένη ηλαδόκολλη.

Απλώνουμε καλά το παστέλι και βάζουμε στην επιφάνειά του καβουρδισμένα αμύγδαλα.



## ΔΡΟΣΕΡΗ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΜΕΝΤΑ

### Υλικά για το επιδόρπιο

- 1 μήλο καθαρισμένο
- 1 αχλάδι καθαρισμένο
- 1 μπανάνα ώριμη ξεφλουδισμένη
- 2 φέτες ανανά φρέσκο ή από κονσέρβα (*καλά στραγγισμένος*)
- 1 φλ. ρώγες σταφυλιού χωρίς κουκούτσια καλά πλυμένες
- 4 κ.γλ. χυμό λεμονιού
- 1 φλ. στραγγιστό γιαούρτι 0% λιπαρά
- 1 κ.σ. μέλι
- ¼ φλ. χυμό πορτοκαλιού
- 1 κ.σ. καρυδόψιχα χονδροκοπανισμένη
- 1 ματσάκι δυόσμο



### Εκτέλεση

Κόβουμε το μήλο και το αχλάδι σε κύβους, την μπανάνα σε φετάκια και τον ανανά σε μικρά κομμάτια. Βάζουμε όλα τα φρούτα σε σαλατιέρα και τα περιχύνουμε με 2 κουταλάκια από το χυμό λεμονιού.

Αναμιγνύουμε σε μπλέντερ το γιαούρτι μαζί με το μέλι και τον δυόσμο. Συνεχίζουμε την ανάμιξη και προσθέτουμε διαδοχικά το χυμό πορτοκαλιού, τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού και την καρυδόψιχα.

Απλώνουμε τα φρούτα στη σαλατιέρα, τα περιχύνουμε με τη σάλτσα γιαουρτιού και σερβίρουμε.

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/00232/1/1211

Με την ευγενική χορηγία της **AstraZeneca** 