



# ΟΣΠΡΙΑ

*Πως να τα δεις...  
με άλλο μάτι*

**ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ**  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, M.Sc.



## Λίγα Λόγια...

Τα όσπρια είναι συνυφασμένα με την γαστρονομική μας παράδοση και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Μεσογειακής Διατροφής. Ξεχωρίζουν για τη διατροφική τους αξία και τα επιβεβαιωμένα οφέλη τους στην υγεία.

## Και τώρα σκέψου...

Έχεις αναρωτηθεί πως μπορείς να τα εντάξεις στο πιάτο σου, ακόμα κι αν δεν είναι τα αγαπημένα σου, για να έχεις ένα ισορροπημένο γεύμα και να επωφεληθείς από τη διατροφική τους αξία;

## Δες πως...

Ο παρόν οδηγός δημιουργήθηκε για να σου δείξει πως μπορείς να συνθέσεις ένα γεύμα που περιέχει όσπρια εξασφαλίζοντας όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεσαι και να σου προτείνει εναλλακτικούς τρόπους να τα βάλεις στη διατροφή σου.

# Διατροφική Αξία

Τα όσπρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, καθώς και σε άλλα θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως σύνθετους υδατάνθρακες, αμινοξέα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Παράλληλα, είναι χαμηλά σε θερμίδες.



## Οφέλη

Τα όσπρια προσφέρουν αναρίθμητα οφέλη στην υγεία, καθώς συμβάλλουν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, βοηθούν στην ομαλή εντερική λειτουργία, έχουν καρδιοπροστατευτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες και βοηθούν στη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους.

## Συστάσεις κατανάλωσης

Σύμφωνα με διεθνείς οργανισμούς συστήνεται κατανάλωση τουλάχιστον 3 μερίδων οσπρίων σε εβδομαδιαία βάση.



Μία μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι (240mL) μαγειρεμένου οσπρίου.

# Πως να τα καταναλώσεις

## Υπόδειγμα γεύματος

Συνδύασε τα όσπρια με σαλάτα ή/και φρούτα, με κάποια πηγή πρωτεΐνης, όπως ψάρι, αυγό ή τυρί. Ως κύρια πηγή λίπους, επέλεξε το ελαιόλαδο. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις στο πιάτο σου λίγες ελιές ή αβοκάντο στη σαλάτα σου.



“

Ελαιόλαδο  
Ελιές  
Αβοκάντο

”

Φρούτα ή /  
και Λαχανικά

Όσπρια  
Αμυλούχα  
τρόφιμα ολικής  
άλεσης (ψωμί,  
ρύζι, ζυμαρικά)

Ψάρι, αυγό,  
τυρί

## Κι αν είσαι vegan;

Συνδύασε τα όσπρια με σαλάτα ή/και φρούτα και με αμυλούχα τρόφιμα ολικής άλεσης. Ο συνδυασμός, αυτός, ενισχύει τη **βιολογική αξία των φυτικών πρωτεϊνών** των οσπρίων και γίνεται εφάμιλλη με αυτή του κρέατος. Αν θέλεις, μπορείς να προσθέσεις στο πιάτο σου λίγες ελιές ή αβοκάντο στη σαλάτα σου. Μπορείς επίσης να καταναλώσεις μερικούς ξηρούς καρπούς για ενίσχυση του γεύματος σε καλά λιπαρά και πρωτεΐνη.



“

Ελαιόλαδο  
Ελιές  
Αβοκάντο  
Ξηροί καρποί

”

Φρούτα ή /  
και Λαχανικά

Όσπρια

Αμυλούχα  
τρόφιμα ολικής  
άλεσης (ψωμί,  
ρύζι, ζυμαρικά)

A white ceramic cup with a handle and a metal sieve are positioned on the left side of the image, resting on a wooden surface. The cup has a ribbed texture. The sieve is made of metal with a fine mesh. The background is a plain, light-colored wall.

## Έχω βαρεθεί τα όσπρια...

Αν δεν είσαι λάτρης των οσπρίων στην κλασική εκδοχή τους, ακολουθούν **3 συνταγές** για να σε κάνουν να τα δεις... αλλιώς.

# Βελουτέ σούπα με κόκκινες φακές

του Άκη Πετρετζίκη για κυρίως...

## Για τη σούπα

- 200 γρ. φακές κόκκινες
- 10 γρ. τζίντζερ, καθαρισμένο
- 1 πιπεριά τσίλι, χωρίς σπόρους
- 1 κ.γ. κουρκουμά, σε σκόνη
- 500 γρ. νερό, + έξτρα καυτό νερό, για τη σύνθεση της σούπας
- 1 κ.γ. αλάτι

## Για το αρωματικό λάδι

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο, σε σπόρους
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1/2 ματσάκι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο + έξτρα, για το σερβίρισμα



- Ξεπλύνουμε τις φακές και τις ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με το τζίντζερ, το τσίλι, τον κουρκουμά, τα 500 γρ. νερό και το αλάτι.
- Βράζουμε το μείγμα σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά οι φακές.
- Αφαιρούμε το τζίντζερ, το τσίλι από την κατσαρόλα, και πολτοποιούμε το μείγμα με το ραβδομπλέντερ. Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να τη χρειαστούμε.
- Παράλληλα, φτιάχνουμε το αρωματικό λάδι.
- Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο, το κύμινο, το μπούκοβο, το σκόρδο, και τα σοτάρουμε για 1 λεπτό.
- Το μισό μείγμα το ρίχνουμε μέσα στις φακές μαζί με τον κόλιανδρο και αρκετό καυτό νερό, ανακατεύοντας καλά μέχρι να πάρουμε τη σύσταση της σούπας που θέλουμε.
- Σιγοβράζουμε για 2 λεπτά.
- Σερβίρουμε με το υπόλοιπο αρωματικό λάδι και ψιλοκομμένο κόλιανδρο.

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 284<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 13.0<br>Λιπαρά<br>(γρ.)   | 1.9<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 27.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 14%                       | 19%                       | 10%                          | 10%                       |
| 1.5<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 12.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 2.9<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 0.05<br>Αλάτι<br>(γρ.)    |
| 2%                        | 24%                       | 12%                          | 1%                        |

\*Με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.

## Σχολιάζω

Οι κόκκινες φακές είναι πλούσιες σε σίδηρο, φώσφορο, σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Επίσης, είναι πιο εύπεπτες, σε σχέση με την κανονικές φακές. Η μερίδα αποδίδει 284 θερμίδες. Από πλευράς θρεπτικών συστατικών, η συγκεκριμένη συνταγή σας παρέχει φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στον κορεσμό και στην καλή λειτουργία του εντέρου, καλά λιπαρά (μονοακόρεστα) και αρκετή πρωτεΐνη.

# Χούμους

του Άκη Πετρετζίκη για σνακ...

## Συστατικά

- 250 γρ. ρεβίθια, άβραστα
  - 1,5 λίτρο νερό
  - 1 κ.γ. αλάτι
  - χυμό λεμονιού, από 1-2 λεμόνια
  - ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
  - 100 γρ. ταχίνι
  - 1 κ.γ. κοφτό κύμινο, σε σκόνη
  - 1 πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
  - 1/2 σκ. σκόρδο, (προαιρετικά)
  - 1 κ.γ. πάπρικα
  - 150 ml ελαιόλαδο
  - μπούκοβο, για σερβίρισμα
- 
- Βάζουμε τα ρεβίθια να μουλιάσουν σε ένα μπολ με νερό και με 1 κ.γ. κοφτή αλάτι από το προηγούμενο βράδυ.
  - Την επόμενη μέρα, τα σουρώνουμε και ξεπλένουμε καλά.
  - Σε μία κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, στην οποία έχουμε βάλει 1,5 λίτρο νερό, βράζουμε τα ρεβίθια μέχρι να μαλακώσουν για 40 λεπτά μέχρι 1 ώρα.
  - Στραγγίζουμε καλά σε ένα άλλο μπολ (κρατώντας το νερό) και τα βάζουμε στο μπλέντερ με το ελαιόλαδο, το ξύσμα λεμονιού, τον χυμό λεμονιού, το σκόρδο, το ταχίνι, το κύμινο, την πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και τα πολτοποιούμε με τα μαχαίρια μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αν είναι πολύ σφιχτό το μείγμα προσθέτουμε λίγο νερό από τα βρασμένα ρεβίθια.
  - Αλατοπιπερώνουμε, δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε τα υλικά μας ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.
  - Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο, τριμμένο κύμινο και μπούκοβο.



Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                          |                              |                           |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 286<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 22.0<br>Λιπαρά<br>(γρ.)  | 3.1<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 12.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 14%                       | 31%                      | 16%                          | 5%                        |
| 0.8<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 7.6<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 3.6<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 0.52<br>Αλάτι<br>(γρ.)    |
| 1%                        | 15%                      | 14%                          | 9%                        |

\*Με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.

## Σχολιάζω

Τα ρεβίθια είναι πλούσια σε σίδηρο, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, φώσφορο, μαγνήσιο, και ψευδάργυρο. Επίσης, περιέχουν ασβέστιο, κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β καθώς και βιταμίνη Κ. Η μερίδα αποδίδει 286 θερμίδες. Από πλευράς θρεπτικών συστατικών, η συγκεκριμένη συνταγή σας παρέχει φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στον κορεσμό και στην καλή λειτουργία του εντέρου, καλά λιπαρά (μονοακόρεστα και πολύ-ακόρεστα) και αρκετή πρωτεΐνη. Αν μάλιστα το συνδυάσεις με στις λαχανικών και τις από πίτα ολικής άλεσης θα έχεις ένα ισορροπημένο γεύμα. Ο συνδυασμός των οσπρίων με δημητριακά ενισχύει τη βιολογική αξία των φυτικών πρωτεϊνών των οσπρίων και γίνεται εφάμιλλη με αυτή του κρέατος.



# Σοκολατάκια από φασόλια

του Γιώργου Τσούλη για γλυκό...

## Συστατικά









- 430 γρ. κόκκινα φασόλια, καλά στραγγισμένα
- 120 γρ. ζάχαρη, κρυσταλλική
- 60 γρ. σοκολάτα, κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 40 γρ. κακάο
- 50 ml ηλιέλαιο
- 3 αυγά, medium
- 1 κ.γ. βανίλια, εκχύλισμα
- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ

- Αδειάζουμε στο πολυκοπτικό τα φασόλια, τα αυγά, το ηλιέλαιο, τη βανίλια, το κακάο, τη ζάχαρη, το μπέικιν πάουντερ και τα χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν εντελώς και να γίνουν χυλός.
- Τα αδειάζουμε σε ένα μπολ στο οποίο βάζουμε και τη σοκολάτα και ανακατεύουμε καλά.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα ορθογώνιο ταψί διαμέτρου 26X20 αφού πρώτα έχουμε στρώσει λαδόκολλα και το έχουμε βουτυρώσει και κακλώσει και ψήνουμε στους 175°C στον αέρα για 30 με 35 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμο το αφήνουμε λίγο να κρυώσει.
- Ξεφορμάρουμε, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

ανά μερίδα/ τεμάχιο

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <br>Θερμίδες<br>104<br>5%   | <br>Λίπος<br>3.1g<br>4%   | <br>Κορεσμένα<br>0.9g<br>5% | <br>Πρωτεΐνες<br>4.5g<br>9% |
| <br>Υδατάνθ.<br>15.8g<br>6% | <br>Σάκχαρα<br>5.8g<br>6% | <br>Αλάτι<br>0g<br>0.00%    | <br>Ίνες<br>2.8g<br>12%     |

## Σχολιάζω

Τα κόκκινα φασόλια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, κάλιο, σίδηρο και φώσφορο. Η μερίδα αποδίδει 104 θερμίδες. Από πλευράς θρεπτικών συστατικών, η συγκεκριμένη συνταγή σας παρέχει φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στον κορεσμό και στην καλή λειτουργία του εντέρου, πρωτεΐνη, ενώ έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, σε σχέση με άλλα γλυκά. Αποτελεί μια επιλογή χαμηλή σε θερμίδες για να καλύψεις την ανάγκη σου για κάποιο γλυκό, ενώ παράλληλα επωφελείσαι και από τη θρεπτική αξία των οσπρίων.



## Na θυμάσαι

Τα όσπρια αποτελούν έναν διατροφικό θησαυρό και αξίζουν μια θέση στη διατροφή σου!

Χρησιμοποίησε, λοιπόν, τη φαντασία σου, δες τα με άλλο μάτι και απόλαυσε όλα τα οφέλη τους!

### Βιβλιογραφία - Πηγές

- <https://www.giorgostsoulis.com/syntages/sokolata/sokolatakia-apo-fasolia>
- <https://akispetretzikis.com/el/categories/soypes/vegan-soypa-kokkinhs-fakhs>
- <https://akispetretzikis.com/el/categories/saltses-marinades/hummus>
- Fao.org. 2021. What are pulses? | FAO. [online] Available at: <<http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/en/c/337107/>> [Accessed 22 February 2021].
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2021. Nature's nutritious seeds: 10 reasons why you should opt for pulses. [online] Available at: <<http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1176990/>> [Accessed 20 February 2021].
- Diatrofikoiodigoi.gr. 2014. Εθνικός Διατροφικός Οδηγός Για Ενήλικες. Available at: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/PDF/ADULTS.pdf>
- Jiang SY, Ma A, Xie L, Ramachandran S. Improving protein content and quality by over-expressing artificially synthetic fusion proteins with high lysine and threonine constituent in rice plants. Sci Rep. 2016 Sep 28;6:34427. doi: 10.1038/srep34427. PMID: 27677708; PMCID: PMC5039639.
- Marsh KA, Munn EA, Baines SK. Protein and vegetarian diets. Med J Aust. 2013 Aug 19;199(S4):S7-S10. doi: 10.5694/mja11.11492. PMID: 25369930.
- Serra-Machem L., Tomaino L., Dernini S., et al. 2020. Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17, 8758.



# Όσπρια

ΠΩΣ ΘΑ ΤΑ ΔΕΙΣ ΜΕ ΑΛΛΟ  
ΜΑΤΙ...

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21  
210-7561853  
[www.diaitologos.com](http://www.diaitologos.com)  
[info@diaitologos.com](mailto:info@diaitologos.com)

---

Ακολούθησε με στα Social

