

Είδος: Εφημερίδα / Ένθετο: **ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ**
Ημερομηνία: Κυριακή, 11-07-2010
Σελίδα: 20,21 (1 από 2)
Μέγεθος: 812 cm²
Μέση κυκλοφορία: 22800
Επικοινωνία εντύπου: (210) 4808000
Λέξη κλειδί: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

20

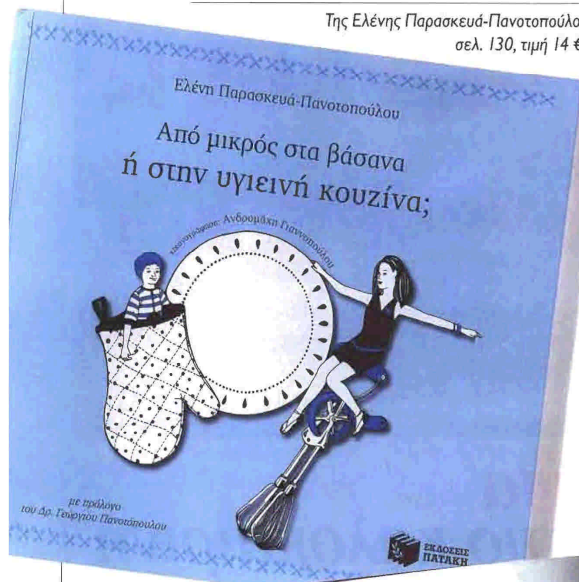
BIBΛIO

ΙΟΥΛΙΟΣ '10

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΛΙΟΠΗ ΠΑΤΕΡΑ

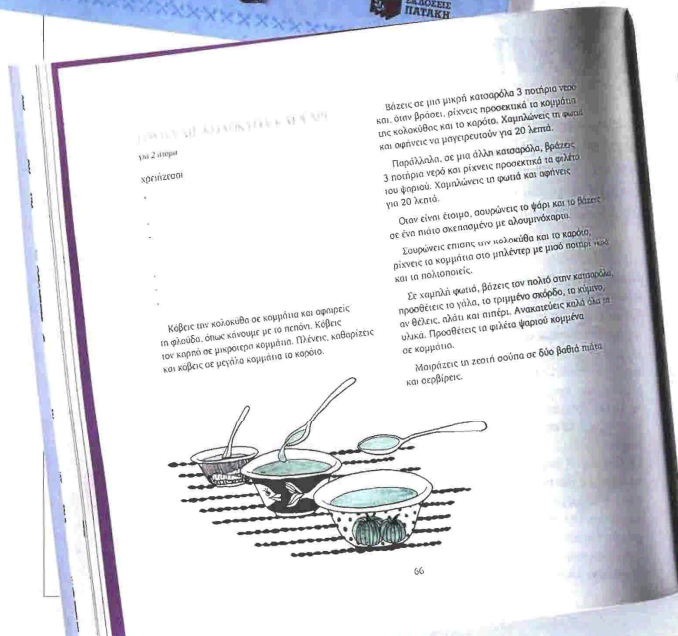
ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΣ ΣΤΑ ΒΑΣΑΝΑ Ή ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ;

Της Ελένης Παρασκευά-Πανοτοπούλου, Εκδόσεις **Πατάκη**,
σελ. 130, τιμή 14 €.



Η Ελένη Παρασκευά-Πανοτοπούλου σπούδασε Ελληνική και Γαλλική Φιλολογία και Παιδαγωγικά. Εργάστηκε ως εκπαιδευτικός στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση και στο Μορφωτικό Τμήμα της γαλλικής πρεσβείας ως το 1995. Ακολούθησαν σπουδές Διαιτολογίας στη Γαλλία με έμφαση στη διατροφική εκπαίδευση.

Ήταν μέλος της ομάδας Θεωρητικής και Πρακτικής Εκπαίδευσης στη Διατροφή του τμήματος Μεταβολισμού, Παχυσαρκίας και Διατροφής του πανεπιστημιακού νοσοκομείου Hotel-Dieu στο Παρίσι. Τα τελευταία 11 χρόνια εργάζεται στο τμήμα Μεταβολισμού και Παχυσαρκίας του νοσοκομείου «Υγεία» ως εκπαιδευτικός Διατροφής για παιδιά και ενήλικους που αντιμετωπίζουν προβλήματα



ΠΑΥΚΟΥΛΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΑΡΙ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ

για 2 άτομα

πρώτη σελίδα

- 1 φλιτζάνι αλεύρι
- 1 φλιτζάνι κολοκυθάκι
- 1 φλιτζάνι φαρί
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι λάδι
- 1 φλιτζάνι αλάτι
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι σκόνη μαγειρικής



1. Πρώτα, πλένετε κ
2. Μετά, βάζετε νερ
3. Παράλληλα, ετοι
4. Σουρώνετε τα κ
5. Με ένα κομμάτι
6. Τώρα, πήθε
7. Φοράς τα γ
8. Σερβίρετε

67

σωματικού βάρους. Είναι, συνεπώς, η πλέον αρμόδια για να μηήσει τα παιδιά στα μυστικά της υγιεινής κουζίνας με τρόπο παιχνιδιάρικο και συγχρόνως υπεύθυνο.

Εύκολες, υγιεινές και νόστιμες συνταγές με ευρηματικούς τίτλους, με μικρές ιστοριούλες ανάμεσα και με μοττέρνα και ευχάριστη εικονογράφηση, όλες δοκιμασμένες στην Πρότυπη Εκπαιδευτική Κουζίνα που έχουν οργανώσει στο «Υγεία» εδώ και 10 χρόνια.

Κύριος στόχος του βιβλίου είναι, νομίζω, η δημιουργία μιας μόνιμης σχέσης των παιδιών με το φαγητό, που δεν θα είναι ούτε ενοχική ούτε ασύδοτη. Στον εξαιρετικό πρόλογό του, ο δρ Γεώργιος Πανοτόπουλος, διευθυντής του συγκεκριμένου τμήματος του νοσοκομείου «Υγεία», τονίζει ότι το ζήτημα της διατροφής χρειάζεται μόνιμη και σταθερή αντιμετώπιση, αλλαγή νοοτροπίας και συνηθειών και όχι επιφανειακές και περιστασιακές αντιδράσεις. Επιπλέον, μας διαβεβαιώνει ότι «τρώω σωστά» δεν σημαίνει «τρώω θλιβερά και μονότονα». «Η γαστρονομία και η διατροφή δεν είναι δύο έννοιες ασυμβίβαστες. Η πρώτη δεν αφορά τους τυχερούς ή τους καλομαθημένους, η δεύτερη δεν εφαρμόζεται στους τιμωρημένους. (...) Η γαστρονομία είναι η τέχνη του καλού γούστου, η διατροφή είναι η επιστήμη του καλού φαγητού. Ο "γάμος" τους πρέπει να είναι ευτυχισμένος κάθε μέρα».

Με τη σειρά της, η συγγραφέας, απευθυνόμενη στους μικρούς μαθητευόμενους μάγειρες, τους προτρέπει να μπουν στην κουζίνα και να ανακαλύψουν μόνοι τους τη χαρά της δημιουργίας και της σωστής διατροφής.

Οι συνταγές που ακολουθούν ίσως φανούν κάπως «αυστηρές», αλλά, πριν βιαστείτε να τις θεωρήσετε «διαιτητικές», σκεφτείτε ότι τα Ελληνόπουλα είναι σύμφωνα με διεθνείς έρευνες τα πλέον παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη. Λίγη αυτοσυγκράτηση δεν έβλαψε ποτέ κανέναν και, όσο πιο νωρίς τη μάθουμε και τη συνηθίσουμε, τόσο το καλύτερο για τη μελλοντική πορεία μας στη ζωή.

Θα συνιστούσα αυτό το βιβλίο για κάθε σπίτι, ιδιαίτερα για κάθε σπίτι με παιδιά. Ακόμα κι αν δεν ακολουθήσετε κατά γράμμα τις οδηγίες του, είναι σίγουρο ότι θα ωφεληθείτε από τη γνώση. Για τα παιδιά οπωσδήποτε η ενασχόληση με τη μαγειρική είναι κάτι ευχάριστο και δημιουργικό. Μπορεί επίσης να γίνει ένα «σχολείο» για την υπόλοιπη ζωή τους. **Υ**

βόλτα και τον άπθιο.
αρέλα και, όταν
λοκουθάλια.
10 λεπτά.
ισο: Σε ένα μπολ,
τάκια το φέρι, μπάδες
2, προσθέστε το γάλα,
ανακατεύετε καλά καλά

και το αφήνεται

«έβρεσε πολύ προσεκτικά
Ποιόνετε ένα κουτάλα
ιστό του, ώστε να
ισο»

ισο: τις φρουτέλες
η γάλα και μετά βάστε
ταίτες βαρκούλες σε ένα
το φούρνο, στους 200

γίναν και βγάλετε
φούρνο.
ς αμέσως.

