

ΔΙΑΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ, ΔΙΑΤΡΕΦΟΜΑΙ ΕΠΟΧΙΚΑ;

Γράφει η Βότση Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος PhD c
Υποψήφια Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αιγαίου

Nutrition Inside You
Βότση Ειρήνη Χρυσοβαλάντου



ΔΙΑΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ, ΔΙΑΤΡΕΦΟΜΑΙ ΕΠΟΧΙΚΑ;

Γράφει η Βότση Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος PhD c
Υποψήφια Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αιγαίου

Nutrition Inside You
Βότση Ειρήνη Χρυσοβαλάντου



ΔΙΑΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ, ΔΙΑΤΡΕΦΟΜΑΙ ΕΠΟΧΙΚΑ;

Συγγραφέας, Επιμέλεια κειμένων, Δημιουργία e-book, σελιδοποίηση

Βότση Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος PhD c

Φωτογραφίες - Σχεδιασμός e-book

canva.com

Έτος έκδοσης 2020

ISBN: 978-618-84850-0-6



Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό, με σύνδεσμο της άδειας και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε. Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς. Ως εμπορική χρήση νοείται πρωτίστως εκείνη που αποσκοπεί στον προσπορισμό ενός εμπορικού πλεονεκτήματος ή μιας χρηματικής ανταμοιβής. Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, δε μπορείτε να διανείμετε το τροποποιημένο υλικό



Facebook Page: Βότση Ειρήνη Διαιτολόγος Λήμνος

YouTube Channel: Ρωτήστε τη διαιτολόγο Βότση Ειρήνη

Website: www.votsidiaitologos.com

Instagram: [votsi_eirini_nutritionist](https://www.instagram.com/votsi_eirini_nutritionist)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τι εννοώ όταν λέω εποχικά;	σελίδα 6
Γιατί να τα προτιμήσω;	σελίδα 8
Πως να ξεχωρίσετε ότι είναι στην εποχή τους	σελίδα 9
Πως θα καταλάβετε ότι είναι φρέσκα	σελίδα 10
Βιολογικά φρούτα και λαχανικά vs συμβατικά	σελίδα 12
Οδηγός για να γεμίσετε το καλάθι σας με περισσότερα φρούτα και λαχανικά	σελίδα 14
Πως να δημιουργήσετε εποχικά MENU	σελίδα 16
Λαχανικά ανά εποχή	σελίδα 19
Φρούτα ανά εποχή	σελίδα 20
Φτιάξτε το δικό σας λαχανόκηπο	σελίδα 22
Απο το χωράφι στο πιάτο σας	σελίδα 25
Αποθηκεύστε τα για να τα τρώτε όλο τον χρόνο	σελίδα 29
Εποχικότητα στα θαλασσινά υπάρχει ;	σελίδα 33
Βιβλιογραφία	σελίδα 36

Τι εννοώ όταν λέω εποχικά;

Η εποχικότητα των τροφίμων, αναφέρεται **στην εποχή του έτους** που γίνεται η **συγκομιδή** τους. Τα φρούτα και τα λαχανικά, **φυσικά αναπτύσσονται και ωριμάζουν** κατά τη διάρκεια **ορισμένης περιόδου** κάθε χρόνο. Όταν είναι ώριμα, **είναι στα καλύτερά τους τόσο διατροφικά, όσο και γευστικά**. Για παράδειγμα, τα κεράσια είναι ώριμα και ζουμερά τον Ιούνιο, άρα η κατάλληλη εποχή για να τα καταναλώσετε «στην εποχή τους» είναι τον Ιούνιο!

Δυστυχώς, η σύγχρονη τεχνολογία, μας έχει οδηγήσει στο να μπορούμε να αγοράσουμε φρούτα και λαχανικά και εκτός εποχής τους. Αυτό συμβαίνει είτε γιατί καλλιεργούνται σε θερμοκήπια, είτε γιατί έρχονται αεροπορικώς από θερμότερες χώρες του κόσμου όπου μαζεύονται πριν από την ώρα της συγκομιδής τους και ωριμάζουν μέχρι να φτάσουν στην χώρα παραλαβής τους, μέθοδοι που οδηγούν σε λιγότερο θρεπτικά και λαχταριστά τρόφιμα. Συγκρίνετε την γεύση και την μυρωδιά της κόκκινης-ζουμερής αυγουστιάτικης ντομάτας με αυτή του θερμοκηπίου που τρώτε τον χειμώνα.

Γνωρίζετε ότι...

... η ντομάτα είναι το
δεύτερο πλέον
διαδεδομένο
καλλιεργούμενο
λαχανικό στον κόσμο
μετά την πατάτα;



... τα μήλα έχουν το
δεύτερο υψηλότερο
επίπεδο
αντιοξειδωτικής
δράσης σε σύγκριση
με άλλα φρούτα;

Γιατί να τα προτιμήσω;

- Είναι πιο φρέσκα και πιο νόστιμα από αυτά που καλλιεργούνται εκτός εποχής.
- Έχουν το χρόνο τους για ν' αναπτύξουν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά. Η φύση έχει φροντίσει να μας καλύπτει πλήρως σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που χρειαζόμαστε όλο τον χρόνο με λαχανικά και φρούτα ανά εποχή. Δεν είναι τυχαίο ότι τον χειμώνα παρέχονται όλα τα εσπεριδοειδή που περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη των λοιμώξεων!
- Είναι φθηνότερα.
- Επιλέγοντας να φάτε με βάση τις εποχές σημαίνει ότι μπορείτε να έχετε ποικιλία όλο τον χρόνο.
- Αγοράζοντας εποχικά, υποστηρίζετε τοπικούς αγρότες και εγχώρια προϊόντα.
- Μειώνετε τις εκπομπές CO₂ που απαιτούνται για να αναπτυχθούν και να μεταφερθούν τα τρόφιμα εκτός εποχής.
- Όταν τα φρούτα και τα λαχανικά προέρχονται από το εξωτερικό δεν μπορείς να είσαι σίγουρος για τους κανονισμούς για τα φυτοφάρμακα, ζιζανιοκτόνα και μυκητοκτόνα. Πολλές χώρες έχουν πολύ χαλαρή νομοθεσία για τις χημικές ουσίες που ψεκάζονται σε φρούτα και λαχανικά που άλλες χώρες έχουν απαγορεύσει.



ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΣΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥΣ

Εάν δεν είστε εξοικειωμένοι με το τι είναι "εποχιακό", δεν είναι πάρα πολύ δύσκολο να το μάθετε. Το μόνο που χρειάζεστε είναι οι 3 από τις 5 σας αισθήσεις.

Όραση: Ρίξτε μια γρήγορη ματιά γύρω από το τμήμα μαναβικής στο σούπερ μάρκετ ή στο μανάβικο της περιοχής σας.



1

Διαβάστε στην **ετικέτα** την περιοχή προέλευσης. Εννοείται, επιλέγουμε **ΠΑΝΤΑ** εγχώρια προϊόντα. Εξαιρούνται εξωτικά φρούτα και λαχανικά, που εκ των πραγμάτων δεν δύναται να καλλιεργηθούν σε μεσογειακό κλίμα.

2

Δώστε προσοχή στον τρόπο που τείνουν οι τιμές. Έχετε παρατηρήσει για παράδειγμα ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πιο ακριβά όταν είναι εκτός εποχής;

3

Έχετε προσέξει πως τα φρούτα και λαχανικά εποχής, τοποθετούνται σε πιο εμφανή σημεία σε σχέση με αυτά που είναι εκτός εποχής;



Nutrition Inside You

Βότση Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος M.Sc.

Ωστόσο, ακόμα και τα μάτια σας καμιά φορά μπορεί να σας εξαπατήσουν. Δώστε βάση στην **αφή** σας. Αποφύγετε τρόφιμα που διατηρούνται σε κερί για να επεκταθεί η διάρκεια ζωής τους. Επιλέξτε τα πιο ζουμερά και χυμώδη! Τέλος, αφήστε την **όσφρησή** σας να διαλέξει το πιο ευωδιαστό και μυρωδάτο φρούτο και λαχανικό.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΦΡΕΣΚΑ



01

Μυρίστε τα! Θα πρέπει να αναδύουν ένα πλούσιο και συνάμα φρέσκο άρωμα. Αν μυρίζουν πολύ έντονα ή περίεργα, μπορεί να έχουν αλλοιωθεί ή να είναι ημερών, ακόμη και αν εξωτερικά φαίνονται εντάξει.

02

Εξετάστε το χρώμα, αυτό είναι αρκετά απλό (π.χ. το καστανό χρώμα στις μπανάνες). Ορισμένα φρούτα όπως ο ανανάς εμφανίζουν την ωριμότητά τους, αλλάζοντας το χρώμα τους από πράσινο σε χρυσό.

03

Εξετάστε εάν εμφανίζουν στην επιφάνειά τους εξογκώματα, χτυπήματα, μώλωπες και έντομα.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΦΡΕΣΚΑ



04

Τα φυλλώδη λαχανικά π.χ. σπανάκι, μαρούλι, το μπρόκολο, τα καρότα κλπ. θα πρέπει να είναι τραγανά και σταθερά, αποφύγετε όσα παρουσιάζουν κάποιο σημάδι μααρασμού ή αποχρωματισμό στην επιφάνειά τους.

05

Μην αγοράζετε όλα τα ώριμα τρόφιμα, εκτός αν σκοπεύετε να τα φάτε σε μία ημέρα. Για παράδειγμα όσον αφορά τις ντομάτες και τα μαλακά φρούτα, όταν τα αγοράσετε χρησιμοποιήστε πρώτα τα καλά ωριμασμένα και αφήστε τα ελαφρώς ώριμα να ωριμάσουν στο σπίτι σας μέχρι την επόμενη χρήση τους.

06

Αποφύγετε πατάτα, γλυκοπατάτα, κρεμμύδι, σκόρδο και τζίντζερ, στην επιφάνεια των οποίων υπάρχουν φύτρες.

Βιολογικά φρούτα και λαχανικά vs συμβατικά

Η ουσιαστική διαφορά μεταξύ **βιολογικού** και συμβατικού τροφίμου είναι ότι το πρώτο δεν έχει μεγαλώσει με συνθετικά λιπάσματα, ζιζανιοκτόνα, ρυθμιστές ανάπτυξης των φυτών ή φυτοφάρμακα. Από την ανάπτυξη έως και την επεξεργασία τους οι βιολογικές τροφές, σύμφωνα με τη νομοθεσία, απαλλάσσονται από συντηρητικά, πρόσθετα και διάφορες χημικές ουσίες, καθώς ακολουθούν φυσικές μεθόδους σε όλα τα στάδια καλλιέργειάς τους. Ο όρος «**συμβατικά**» δηλώνει τα προϊόντα, που δημιουργήθηκαν από την εντατική χημική γεωργία.

Στον παρακάτω πίνακα θα βρείτε κι άλλες διαφορές που υπάρχουν μεταξύ τους:

Βιολογικά vs Συμβατικά

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ

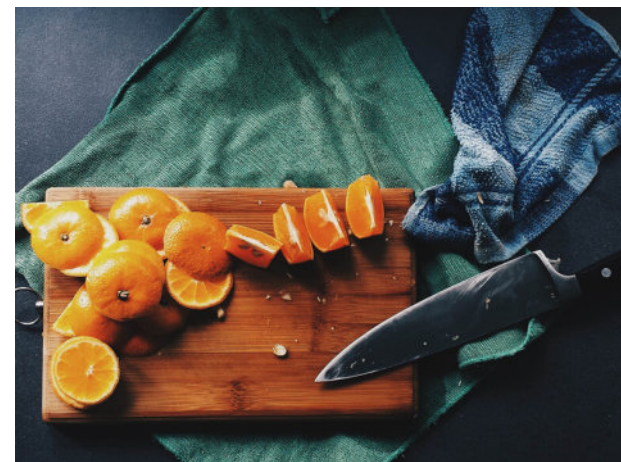
1. Έχουν περισσότερες φυτικές ίνες σε σχέση με τα συμβατικά προϊόντα
2. Δε φαίνεται να υπερτερούν σημαντικά σε θρεπτική αξία σε σχέση με τα αντίστοιχα συμβατικά
3. Μπορούν να διατηρηθούν για μικρότερο χρονικό διάστημα, καθώς είναι πολύ πιο ευπαθή, οπότε χαλάνε εύκολα και γρήγορα
4. Έχουν λιγότερα υπολείμματα φυτοφαρμάκων σε σχέση με τα συμβατικά, με αποτέλεσμα να μειώνεται η έκθεσή μας σε χημικές ουσίες
5. Δεν χρησιμοποιούνται πρόσθετα και χημικά κατά την παραγωγή τους
6. Η καλλιέργειά τους δεν επιβαρύνει το περιβάλλον
7. Είναι πιο ακριβά
8. Έχουν υψηλότερο μικροβιακό φορτίο, επειδή δεν έχουν εκτεθεί σε χημικά

ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ

1. Περιέχουν λιγότερες φυτικές ίνες
2. Δε φαίνεται να υστερούν σημαντικά σε θρεπτική αξία σε σχέση με τα αντίστοιχα βιολογικά
3. Μπορούν να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από τα βιολογικά
4. Περιέχουν χημικά υπολείμματα χωρίς ωστόσο, να γνωρίζουμε με σιγουριά εάν ξεπερνούν τα επιτρεπόμενα όρια ασφαλείας
5. Κατά την παραγωγή τους χρησιμοποιούνται χημικά, συντηρητικά και πρόσθετα
6. Η υπερβολική χρήση φυτοφαρμάκων επιβαρύνει το περιβάλλον
7. Είναι πιο οικονομικά

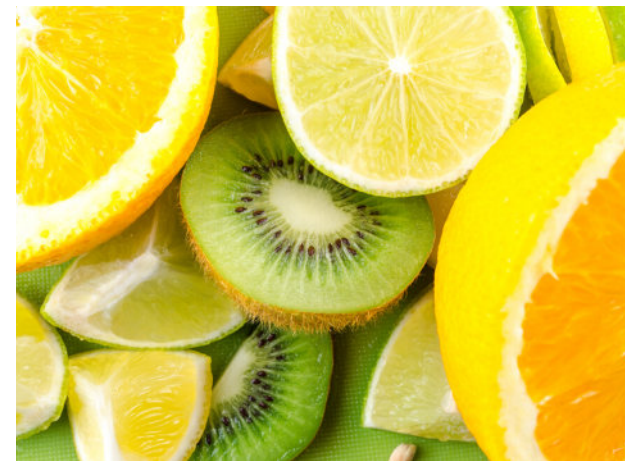
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΣΑΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

1. Γράψτε λίστα με τα ψώνια σας έτσι ώστε να μην ξεχάσετε τίποτα απ' αυτά που σας χρειάζονται.
2. Μπορείτε να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά προσθέτοντάς τα στα γεύματα σας π.χ. σαλάτα με λαχανικά και φρούτα (βραδινό), σούπες λαχανικών (μεσημεριανό), σάντουιτς με λαχανικά (κολατσιό)
3. Μπορείτε φεύγοντας βιαστικά απ' το σπίτι να πάρετε να φάτε κάποιο λαχανικό ή φρούτο στο χέρι. Μ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε σνακ πλούσια σε θερμίδες και λιπαρά, λόγω επιλογής τελευταίας στιγμής.
4. Μπορείτε να τρώτε περισσότερα, ξοδεύοντας λιγότερα. Επιλέξτε φρούτα και λαχανικά που βγαίνουν σε προσφορά κάθε βδομάδα



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΛΑΘΙ ΣΑΣ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

5. Διάλεξτε φρούτα και λαχανικά, τα οποία μπορείτε να τα καταψύξετε ή να τα κονσερβοποιήσετε ή να τα κάνετε φυσικό χυμό εάν έχουν παραωριμάσει.
6. Βρείτε το κατάλληλο μανάβικο ή τον προμηθευτή/έμπορο όπου εμπιστεύεστε ότι δεν θα σας γελάσει όσον αφορά την ποιότητα και την προέλευσή τους π.χ. τοπικό σούπερ μάρκετ, λαϊκή αγορά, πάγκους στο δρόμο, μικροπωλητές με αμάξια.
7. Εστιάστε στην ποικιλία! Η καλύτερη συμβουλή είναι να φροντίσετε να επιλέγετε διάφορα χρώματα λαχανικών και φρούτων για να καλυφθούν πλήρως οι διατροφικές σας ανάγκες. Μείνετε πιστοί στις 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών που προτείνονται ημερησίως.



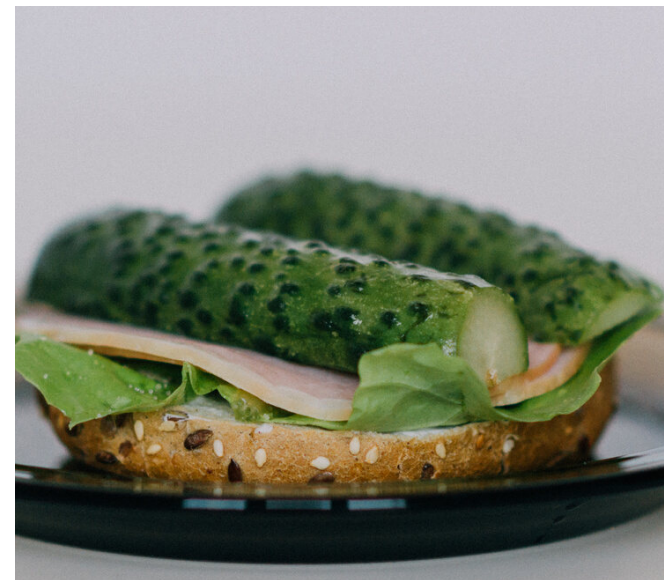


ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΠΟΧΙΚΑ MENU

Τρώγοντας με τις εποχές φέρνετε στο πιάτο σας και στην διατροφή σας την ποικιλία και δεν βαριέστε να τρώτε όλο τον χρόνο τα ίδια και τα ίδια menu.

Παράδειγμα 1

Εάν έχετε μάθει κάθε μέρα να εμπλουτίζετε το πρωινό σας με πορτοκάλι (χειμωνιάτικο φρούτο), μπορείτε να το αντικαταστήσετε ανάλογα με την εποχή που βρίσκεστε με κάποιο άλλο φρούτο π.χ. να επιλέξετε ρόδι το φθινόπωρο και πεπόνι το καλοκαίρι.



ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΠΟΧΙΚΑ ΜΕΝΟΥ

Παράδειγμα 2

Μην ζητάτε χωριάτικη σαλάτα στην καρδιά του χειμώνα, προτιμήστε βραστές σαλάτες εποχής π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι ή ανάμεικτη σαλάτα π.χ. με καρότα, λάχανο και μαρούλι.

Παράδειγμα 3

Πειραματιστείτε με τις συνταγές ανάλογα με την εποχή που βρίσκεστε. Το πράσινο κολοκυθάκι το καλοκαίρι δεν γίνεται μόνο βραστό ή τηγανιτό, μπορείτε να το κάνετε πίτα ή καλοκαιρινή μακαρονάδα ή ακόμα να το προσθέσετε στην ομελέτα σας. Το μπρόκολο τον χειμώνα δεν τρώγεται μόνο σαν σαλάτα, βάλτε το στο αλμυρό σουφλέ ή στην πίτσα σας ή στα μακαρόνια σας ή στις σούπες λαχανικών σας.

Προτάσεις σε ατομικό επίπεδο και επίπεδο αγοράς

Να επιλέγετε όσο μπορείτε
τοπικά και εποχικά. Αν
μειωθεί η ζήτηση των εκτός
εποχής τροφίμων, θα
μειωθεί και η παραγωγή
τους και θα γυρίσουμε σε
πιο αγνές και υγιεινές
μεθόδους καλλιέργειας.



Τα καταστήματα μαζικής
εστίασης θα μπορούσαν να
περιλαμβάνουν στο σταθερό
menu τους και κάποια
επιπλέον εποχικά πιάτα,
ανάλογα με την εποχή του
χρόνου που διανύουν.



Λαχανικά ανά εποχή

Άνοιξη

αγκινάρες, αρακάς
σπαράγγια, πράσινα
κρεμμύδια, πράσα,
μαρούλι, μαρούλι φριζέ,
φασολάκια, μπιζέλια,
ραπανάκια, κουκιά,
σέσκουλο,
λάχανο, κρεμμύδια ξερά,
λαχανάκια Βρυξελλών,
μανιτάρια, μπρόκολο,
παντζάρια,
ραδίκια, ρόκα, σέλινο,
σπανάκι, φινόκιο, καρότα,
κουνουπίδι

Καλοκαίρι

καλαμπόκι, αγγούρια,
μελιτζάνες, πράσινα
φασολάκια,
πράσινα κολοκυθάκια,
ντομάτες, παντζάρια,
αντίδια, αρακάς, καρότα,
κουκιά,
φρέσκα κρεμμυδάκια,
κρεμμύδια ξερά,
μαρούλι, μαρούλι φριζέ,
μπάμιες, πατάτες,
πιπεριές, σπαράγγια,
κολοκύθα πορτοκαλί,
φινόκιο

Φθινόπωρο

αγγούρια, αντίδια, πράσινα
κολοκυθάκια, φρέσκα
κρεμμυδάκια, μαρούλι,
μαρούλι φριζέ, μελιτζάνες,
μανιτάρια, μπάμιες,
ντομάτες, παντζάρια,
πατάτες, πιπεριές, ρόκα,
σέλινο, φινόκιο, καρότα,
σέσκουλα, σπανάκι,
λαχανάκια Βρυξελλών,
λάχανο, βελανίδια, κάστανα,
κολοκύθα πορτοκαλί,
γλυκοπατάτες, φασολάκια,
γογγύλια

Χειμώνας

αγκινάρες, καρότα,
μπρόκολο, κουνουπίδι,
σέλινο, λαχανίδες,
φρέσκα κρεμμυδάκια,
αντίδια, ραδίκια, λάχανο,
λαχανάκια Βρυξελλών,
σπανάκι, παντζάρια,
γογγύλια, κολοκύθα
πορτοκαλί, μανιτάρια,
μαρούλι, μαρούλι φριζέ,
πατάτες, πράσα,
ρόκα, σέσκουλα



Φρούτα ανά εποχή

Άνοιξη

λεμόνια
μούσμουλα
μπανάνες
πορτοκάλια
φράουλες
βερίκοκα κεράσια
ροδάκινα
νεκταρίνια
αβοκάντο

Καλοκαίρι

αχλάδια,
βατόμουρα, σύκα,
καρπούζι,
πεπόνι, βερίκοκα,
κεράσια,
νεκταρίνια,
ροδάκινα,
δαμάσκηνα, σύκα,
κυδώνια,
μάνγκο, σταφύλια
(Αύγουστος)

Φθινόπωρο

ακτινίδια, αχλάδια,
κυδώνια, λεμόνια,
λωτοί, μήλα,
μπανάνες,
γκρέιπφρουτ,
πορτοκάλια, ρόδια,
σταφύλια, σύκα,
μανταρίνια

Χειμώνας

ακτινίδια
γκρέιπφρουτ
λεμόνια
λωτοί
μανταρίνια
μήλα
μπανάνες
πορτοκάλια
αβοκάντο

Χρήσιμες πληροφορίες

Οι μπανάνες στο ψυγείο γνωρίζετε γιατί μαυρίζουν; Αυτό συμβαίνει, γιατί από την ψύξη σπάνε οι κυτταρικές μεμβράνες και ο αέρας έρχεται σε επαφή με τις αντιοξειδωτικές ουσίες



Αποθηκεύετε τα αχλάδια χωριστά στο ψυγείο από άλλα φρούτα και λαχανικά, γιατί εκλύουν αιθυλένιο το οποίο επιταχύνει την ωρίμανση των άλλων φρούτων και λαχανικών.

Φτιάξτε τον δικό σας λαχανόκηπο



Εάν αποφασίσετε να δημιουργήσετε τον δικό σας προσωπικό λαχανόκηπο, παρακάτω θα βρείτε συμβουλές για το πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να φυτευτούν για να τα καταναλώσετε στην εποχή τους. Το μόνο που χρειάζεστε είναι λίγο χώρο στον κήπο σας ή ακόμα και στο μπαλκόνι σας για να ξεκινήσετε να παράγετε τα δικά σας λαχανικά!

Για να φάτε το καλοκαίρι δικές σας ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκυθάκια και αγγουράκια πρέπει αρχές Μάρτη ν' αγοράσετε από ένα φυτώριο ή έναν γεωπόνο της περιοχής σας σπόρους των προαναφερόμενων λαχανικών, να τους φυτέψετε σε ξεχωριστές γλάστρες με φυτόχωμα και να τ' αφήσετε μέχρι να φυτρώσουν και να βγάλουν 4 φυλλαράκια. Μετά τα παίρνετε τα φυτά που έχουν δημιουργηθεί από εκεί και τα μεταφυτεύετε σε κυπελάκια πλαστικά που περιέχουν φυτόχωμα μέχρι αρχές Μάη. Έπειτα, στο πρώτο 15ήμερο του Μάη φυτέψτε τα στον κήπο σας ή στο χωράφι σας ή στη ζαρντινιέρα στο μπαλκόνι σας. Απ' την ημέρα που θα γίνει αυτό σε 40 περίπου ημέρες θα βρίσκονται στο πιάτο σας.

Για τα υπόλοιπα λαχανικά δεν χρειάζεται να κάνετε την παραπάνω διαδικασία. Αγοράζετε τους σπόρους τους φυτεύετε απευθείας εκεί που θέλετε να φυτρώσουν και κόβετε τα λαχανικά σας την εποχή της συγκομιδής τους. Για παράδειγμα τα παντζάρια, τα φασολάκια, οι μπάμιες φυτεύονται αρχές Απρίλη και μαζεύονται τον Ιούνη.



Για να έχετε φρέσκα κρεμμυδάκια και σκόρδα το καλοκαίρι φυτέψτε τα το Φλεβάρη, για να τα έχετε τον χειμώνα φυτέψτε τα το Σεπτέμβρη. Τα μαρούλια επίσης μπορείτε να τα φυτέψετε 2 φορές το χρόνο, φυτεύετε τέλη Μάρτη και τα τρώτε μέσα Μάη, φυτεύετε μέσα Σεπτέμβρη και τα καταναλώνετε μέσα Οκτώβρη.

Όσον αφορά τα χειμερινά λαχανικά πράσα, λάχανα, μπρόκολα και κουνουπίδια φυτεύονται τέλος Ιούνη για να έχετε συγκομιδή τον Οκτώβρη.

Συμβουλή: Για να κάνετε για εβδομάδες συγκομιδή των αγαπημένων σας λαχανικών μπορείτε να τα φυτεύετε κάθε 15 ημέρες και να τα απολαμβάνετε για περισσότερο καιρό. Αυτός ο κυκλικός τρόπος σποράς θα σας βοηθήσει να εξασφαλίσετε αρκετά από αυτά τα λαχανικά κατά τη διάρκεια των εποχών τους.

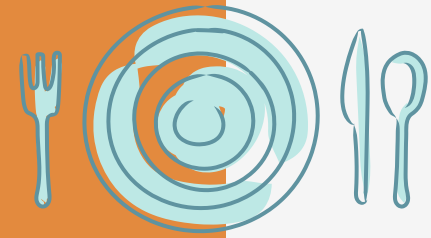
Χρήσιμες πληροφορίες

Αν θέλετε οι καρποί σας να είναι γλυκύτεροι, μπορείτε να φυτέψετε κοντά στις μελιτζάνες σας, βασιλικό



Φυτέψτε το σκόρδο ανάμεσα σε ντομάτες, φράουλες, γιατί έχει την ικανότητα να διώχνει τα σκουλήκια, λόγω της μυρωδιάς του.

Από το χωράφι στο πιάτο σας



Η θρεπτική αξία των φρούτων και των λαχανικών που επιλέγουμε, επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Αυτοί οι παράγοντες χωρίζονται σε αυτούς προ της συγκομιδής και σ' αυτούς μετά τη συγκομιδή. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των προϊόντων προ της συγκομιδής είναι η συχνότητα της άρδευσης, η χρήση των λιπασμάτων, ο έλεγχος των παρασίτων, οι ρυθμιστές ανάπτυξης, οι κλιματικές συνθήκες όπως η υγρασία και θυελλώδεις καιρικές συνθήκες, η υψηλή ταχύτητα του ανέμου, οι έντονες βροχοπτώσεις και οι προϋποθέσεις του δέντρου (ηλικία, κλάδεμα, διείσδυση του φωτός, κλπ), τα οποία επηρεάζουν τη συνολική ποιότητα των καρπών και την καταλληλότητα για την αποθήκευση, τροποποιώντας τη φυσιολογία, τη χημική σύνθεση και τη μορφολογία των καρπών.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των φρέσκων προϊόντων μετά τη συγκομιδή είναι:

1. Στάδιο ωριμότητας (θα πρέπει να μαζεύονται όταν επιτυγχάνεται το κατάλληλο στάδιο της ανάπτυξής τους, όχι νωρίτερα, γιατί δεν θα έχουν αναπτύξει πλήρως τα θρεπτικά τους συστατικά)
2. Μέθοδοι συγκομιδής (με τα χέρια, με κλαδευτήρι κτλ)
3. Εργαλεία για τη συγκομιδή και τη συναρμολόγηση
4. Ο χρόνος της συγκομιδής
5. Πρόψυξη (αυξάνει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος)
6. Διαλογή και ταξινόμηση (η ταξινόμηση βασίζεται στο χρώμα, στο μέγεθος και στην έκταση των ελαττωμάτων του προϊόντος, ενώ η διαλογή εξαρτάται από την ανθρώπινη δύναμη για την απομάκρυνση των προσβεβλημένων και κατεστραμμένων φρούτων ή λαχανικών)
7. Συσκευασία (Το κιβώτιο δεν θα πρέπει να είναι ελλιπούς πλήρωσης ή υπερπληρωμένο), υλικά συσκευασίας (χρήση υλικών απορρόφησης κραδασμών στο πακέτο)

9. Αποθήκευση

10. Μεταφορές

11. Η θερμοκρασία και η υγρασία κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης και μεταφοράς

12. Ρυθμός φόρτωσης και εκφόρτωσης

13. Η έκθεση των συσκευασμένων κουτιών στο φως του ήλιου

14. Μέθοδοι επεξεργασίας (όταν κόβετε τα φρούτα ή τα λαχανικά αυξάνετε την εκτεθειμένη επιφάνεια τους, το οποίο οδηγεί σε απώλεια θρεπτικών συστατικών)

15. Μέθοδοι μαγειρέματος (τα αντιοξειδωτικά υφίστανται φυσικές και χημικές αλλαγές από την θερμική επεξεργασία τους, π.χ. μείωση βιταμίνης C και τοκοφερολών και αύξηση καροτενοειδών)



Γνωρίζετε πως...

... για να διατηρήσετε
φρέσκο και εύγευστο το
πεπόνι, κόβετε όσο θέλετε
να καταναλώσετε και το
υπόλοιπο το τυλίγετε σε
διαφανή μεμβράνη;



... στις χώρες της Ανατολής
τα κουκούτσια των
καρπουζιών τα
καβουρδίζουν και τα τρώνε
σαν εκλεκτό μεζέ; Διότι
περιέχουν φυτικές ίνες,
μαγνήσιο, κάλιο και άλλα
θρεπτικά συστατικά που
είναι χρήσιμα για τον
οργανισμό.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ ΤΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΤΡΩΤΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Μπορείτε ν' ακολουθήσετε τους παρακάτω πρακτικούς τρόπους αποθήκευσης των φρούτων και των λαχανικών σας για να μπορείτε να τα απολαμβάνετε όλο τον χρόνο.



Nutrition Inside You

Βότση Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος M.Sc.

Συμβουλή: Λαχανικά όπως τα καρότα, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σέλινο, τα παντζάρια, τα γογγύλια και τα μαρούλια, μπορείτε να εμβαπτίσετε τις ρίζες τους κάθετα σε βάζα με νερό ή σε μία κούπα γεμάτη με κρύο νερό και θα διατηρηθούν για περισσότερες ημέρες.

Κονσερβοποίηση

Η κονσέρβα είναι μια παραδοσιακή μέθοδος συντήρησης που μαγειρεύει εν μέρει τροφή για να σκοτώσει τα βακτήρια και σφραγίζει αυτό μέχρι να είστε έτοιμοι να το φάτε π.χ. φτιάξτε σάλτσα ντομάτας, βράστε την και βάλτε την σε γυάλινα βαζάκια ή φτιάξτε τουρσί με λαχανικά όπως αγγουράκι, μελιτζάνα κτλ.



Αποξηράνση

Η αποξηράνση θεωρείται ότι είναι ο πιο εύκολος τρόπος για τη διατήρηση των τροφίμων και ο πιο αποτελεσματικός για την αποθήκευση τροφίμων, διότι αφαιρεί όλο το νερό και μπορούν να αποθηκευτούν με ασφάλεια για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αποξηράνετε σύκα ή βερίκοκα ή λιαστές ντομάτες.



Κατάψυξη

Η κατάψυξη συντηρεί τα τρόφιμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα περισσότερα λαχανικά χρειάζονται ζεμάτισμα για 2-3 λεπτά πριν καταψυχθούν για να διατηρήσουν τόσο το χρώμα τους, όσο και τα θρεπτικά τους συστατικά π.χ. πράσινα φασολάκια, καλαμπόκι, μπρόκολο κτλ. Μελιτζάνες και κολοκυθάκια μπορείτε να τα τηγανίσετε μέχρι να μαλακώσουν, να τα αφήσετε να κρυώσουν και να τα βάλετε σε πλαστικό δοχείο. Επίσης μπορείτε ν' αδειάσετε το εσωτερικό της ντομάτας και της πιπεριάς και να τις καταψύξετε, για να' ναι έτοιμες για γέμισμα όταν το χειμώνα θελήσετε να κάνετε γεμιστά.

Τα φρούτα συντηρούνται καλύτερα καλυμμένα με νερό.

Παραδείγματα τροφίμων που δεν επιδέχονται κατάψυξης περιλαμβάνουν τα λαχανικά σαλάτας, τα μανιτάρια και τα μαλακά φρούτα.



ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ;



Θα ξεκινήσω λέγοντας πως κάθε πράγμα στον καιρό του και ο κολιός **ΠΟΤΕ** τον Αύγουστο που αναπαράγεται και γι' αυτό είναι «παχύς»!!!

Η εποχικότητα των ψαριών καθορίζεται με βάση την αναπαραγωγική περίοδο κάθε είδους και την επιτρεπόμενη περίοδο αλιείας για κάθε αλιευτικό εργαλείο. Παράλληλα, υπάρχει εποχιακή απαγόρευση αλιείας συγκεκριμένων ειδών π.χ. απαγορεύεται η αλιεία αστακού από Σεπτέμβριο μέχρι Δεκέμβριο.

Δείτε αναλυτικότερα στον παρακάτω πίνακα:



Είδος		Μην τα τρώτε...λόγω περιόδου αναπαραγωγής	Είδος	Μην τα τρώτε...λόγω περιόδου αναπαραγωγής
	Μπακαλιάρος	Φεβρουάριο, Μάη-με Ιούλη	Κολιός	Ιούλιο και Αύγουστο
	Γαύρος	Ιούνιος και Ιούλιος	Λαβράκι	Ιανουάριο με Μάρτιο
	Γλώσσα	Δεκέμβριο με Φεβρουάριο	Λυθρίνι	Απρίλιο και Μάιο
	Κουτσομούρα	Ιούνιο και- Ιούλιο	Μουρμούρα	Απρίλιο-με Ιούνιο



Είδος		Μην τα τρώτε...λόγω περιόδου αναπαραγωγής	Είδος	Μην τα τρώτε...λόγω περιόδου αναπαραγωγής
	Μπαρπούνι	Μάιο με-Ιούνιο	Τσιπούρα	Οκτώβριο με- Δεκέμβριο
	Σαργός	Μάρτιο με- Ιούνιο	Φαγκρί	Μάιο και Ιούνιο
	Σαρδέλα	Δεκέμβριο και Ιανουάριο	Ροφοειδή	Ιούνιο και Ιούλιο
	Σπάρος	Μάιο-και Ιούνιο	Σαφρίδι	Ιούνιο και- Ιούλιο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Seasonal food. Available at: https://en.wikipedia.org/wiki/Seasonal_food

Georgiou C. 6 Great Benefits of Eating What's in Season. Available at: <http://www.rebootwithjoe.com/benefits-of-eating-seasonally/>

Mayo Clinic Staff. Organic foods: Are they safer? More nutritious? Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/organic-food/art-20043880>

American Heart Association. Seasons of eating. Available at: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/SimpleCookingwithHeart/SimpleCooking-with-Heart-Seasons-of-Eating-Infographic_UCM_468783_SubHomePage.jsp

Greenpeace. Οι εποχές των φρούτων και των λαχανικών. Available at: <https://greenpeacegreece.org/egoodies/pinakas-epoxikotitas/epoxikotita-chart.pdf>

Kader, A.A. 2002. Pre- and postharvest factors affecting fresh produce quality, nutritional value, and implications for human health. Proceedings of the International Congress food production and the quality of life. Sassari (Italy) September 4-8, 2000, volume 1, pp. 109-119.

WWF. FishTips. Συμβουλές και προτάσεις του WWF Ελλάς προς τους καταναλωτές σχετικά με τα ελληνικά αλιεύματα. Available at: <http://www.wwf.gr/images/pdfs/FishTips.pdf>

Βιογραφικό



Φοίτησε στο τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής στο Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Ολοκλήρωσε τις σπουδές της και επέστρεψε στα πάτρια εδάφη και αγαπημένο της νησί, την όμορφη Λήμνο, όπου άνοιξε το 2009 και διατηρεί έως σήμερα το πρώτο διαιτολογικό γραφείο του νησιού. Έχοντας συνεχώς την ανάγκη για επιμόρφωση και εξέλιξη στον κλάδο της αλλά και σαν άνθρωπος γενικότερα, τελείωσε τις μεταπτυχιακές της σπουδές πάνω στην Κλινική διατροφή το 2017 και τώρα είναι Υποψήφια Διδάκτωρ του τμήματος Επιστήμης και Διατροφής του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Στο site της www.votsidiaitologos.com θα βρείτε πάνω από 100 άρθρα της, έχει μόνιμη στήλη στο limnosfm100.gr με τίτλο 'Η διατροφική συμβουλή της ημέρας', διοργανώνει ομιλίες και βιωματικά σεμινάρια και είναι youtuber στο κανάλι της 'Ρωτήστε τη διαιτολόγο Βότση Ειρήνη'.



Nutrition Inside You

Βότση Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου
Διατροφολόγος - Διατροφολόγος M.Sc.

ISBN

978-618-84850-0-6