«ο χορός των

μπιζελιών»- Λένα Πλάτωνος

Το εν λόγω τραγούδι προκύπτει από τη θρυλική

παιδική ραδιοφωνική εκπομπή ‘Εδώ Λιλιπούπολη’

(1976-1980) που τελούσε υπό τη διεύθυνση του

Μάνου Χατζιδάκι! Μια εκπομπή πρωτότυπη και ποιοτική,

που κέρδιζε το ενδιαφέρον και των μεγαλύτερων..

Το Μάρτη ο αρακάς ανοίγει το χορό των ψυχανθών..

***Το Μάρτη είναι στην εποχή του ο αρακάς, ο φίλος μικρών και μεγάλων. Είναι τέτοια η μορφή του που κερδίζει το ενδιαφέρον και των λιλιπούτειων φίλων μας, που καλούνται να τον καταναλώσουν δείχνοντας τις ικανότητές τους στο «κάρφωμα στο πιρούνι» των μικροσκοπικών «μπάλων» του αρακά.***

Είναι εξαιρετικά θρεπτική επιλογή. Ένα πιάτο αρακά (200γρ περίπου) δίδει:

 12 γρ πρωτεΐνης, (όχι και της καλύτερης ποιότητας βέβαια, εκτός και αν συνδυαστεί και με άλλη φυτική ή ζωική πρωτεΐνη), δηλαδή το 20% των αναγκών για μια γυναίκα 60 κιλών.

 Πάνω από 40% των αναγκών μας σε βιταμίνη C.

 Περίπου το 50% των φυτικών ινών που χρειαζόμαστε.

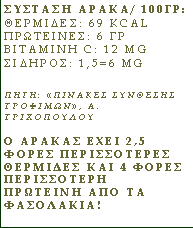
Έχει συνδεθεί με τη μείωση της πιθανότητας για νόσηση από καρκίνο του στομάχου, λόγω των πολυφαινολών του.

Ο αρακάς είναι πλούσιος σε κάλιο, γι’ αυτό συνίσταται στα άτομα που πάσχουν από υπέρταση. Μάλιστα για την τελευταία συνίσταται ο αρακάς όχι μόνο λόγω του καλίου, αλλά και λόγω της δομής της πρωτεΐνης που περιέχει.

Είναι αυτό που λέμε ***slow food*** ο αρακάς, του «αρέσει» να μαγειρεύεται αργά σε κατσαρόλα, μαζί με άλλα λαχανικά και μυρωδικά. Αυτή η μαγειρική και η χρήση πολλών μυρωδικών (άνηθος, μαϊντανός, φρέσκο κρεμμύδι, τομάτα), βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση των συστατικών του. Γι’ αυτό δεν είναι καθόλου τυχαίο το «τανγκό» του μπιζελιού με την αγκινάρα, που λέει και το τραγούδι της ημέρας..



***Τα ψυχανθή, άρα και ο αρακάς είναι εξαιρετική επιλογή για καλλιέργεια καθώς είναι πολύ φιλική προς το περιβάλλον, αποτελούν τροφή για την κτηνοτροφία, αλλά και σημαντική πηγή φυτικής πρωτεΐνης για τους ανθρώπους, κάτι που σε καιρό κρίσης καθίσταται πολύ σημαντικό.*** Η επιλογή νωπού αρακά στο πιάτο των Ελλήνων προσθέτει ακόμα περισσότερους πόντους στην υγεία (πιο θρεπτικός από τον κατεψυγμένο) και την τοπική οικονομία. Στη χώρα μας η ζήτηση σε αρακά παραμένει διπλάσια σε σχέση με την παραγωγή εγχώριου αρακάς (17.000 τόνοι ετησίως). Καλλιεργείται στην Κ. Μακεδονία, αλλά και στην Ηλεία (όσον αφορά την Πελ/σο).



Συσταση ΑΡΑΚΑ/ 100γρ:

Θερμιδεσ: 69 kcal

πρωτεινεσ: 6 γρ

Βιταμινη c: 12 mg

ΣΙΔΗΡΟΣ: 1,5=6 ΜG

*Πηγη: «πινακεσ συνθεσησ τροφιμων», α. τριχοπουλου*

Ο ΑΡΑΚΑΣ ΕΧΕΙ 2,5 ΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ 4 ΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΑΠο ΤΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ!

Συσταση ΑΡΑΚΑ/ 100γρ:

Θερμιδεσ: 69 kcal

πρωτεινεσ: 6 γρ

Βιταμινη c: 12 mg

ΣΙΔΗΡΟΣ: 1,5=6 ΜG

*Πηγη: «πινακεσ συνθεσησ τροφιμων», α. τριχοπουλου*

Ο ΑΡΑΚΑΣ ΕΧΕΙ 2,5 ΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ 4 ΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΑΠο ΤΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ!

 Ο αρακάς μόνος του αποτελεί πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, σκεφτείτε πόσο καλύτερη γίνεται η ποιότητά της όταν τον «παντρεύουμε» με άλλα λαχανικά. Με πολλά λαχανικά ταιριάζει θαυμάσια (αγκινάρες, καρότα, πατάτες, μανιτάρια), ενώ το ίδιο συμβαίνει και με ορισμένα θαλασσινά (σουπιές, καλαμάρια). Όλα αυτά συντείνουν στο γεγονός ότι μιλάμε για ένα τρόφιμο σπουδαίο για τους νηστεύοντες και τους χορτοφάγους.

**Ακούστε και δείτε το «Χορό των Μπιζελιών», μαζί με τις συμβουλές μας στο:**

<http://www.youtube.com/watch?v=4XbEgc69KqA>



***Μπερτζελέτος Π. Δημήτρης***

***Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc  
Διεύθυνση: Γρηγορίου Ε' 29, Τρίπολη  
τηλ:***[***+30 2710232364***](tel:%2B30%202710232364) ***e-mail:***[***bertzeletos@gmail.com***](mailto:bertzeletos@gmail.com)

***e-mail:***[***info@bertzeletos.gr***](mailto:info@bertzeletos.gr)

***site:***[***www.bertzeletos.gr***](http://www.bertzeletos.gr/)