

Ρύζι



Το ρυζι αποτελεί μαζί με τα noodles τη βάση της ασιάτικης κουζίνας, παρέχοντας υδατάνθρακες που εξοπλίζουν τον οργανισμό με ενέργεια. Το ρύζι συνοδεύει σχεδόν κάθε γεύμα και μαγειρεύεται κυρίως στον ατμό.

Θαλασσινά



Η κύρια πηγή πρωτεΐνης, υψηλής βιολογικής αξίας, είναι τα θαλασσινά . Όσον αφορά τα θαλασσινά, χρησιμοποιούν ψάρια, μαλάκια και οστρακοειδή, τα οποία καταναλώνονται ωμά, βραστά, ψητά, τηγανητά, σε σούπες είτε και ως κύριο συστατικό του γεύματος. Είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία ενισχύουν την πνευματική και καρδιαγγειακή λειτουργία καθώς και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Κρεατικά



Τα κρέατα που χρησιμοποιούν είναι κυρίως το κοτόπουλο και το μοσχάρι, τα οποία τα βράζουν για σούπα, τα ψήνουν σε σχάρα ή πιο σπάνια τα τηγανίζουν. Συνοδεύονται συνήθως από λαχανικά ψητά ή βραστά, ρύζι ή noodles, καρυκεύματα και κάποια σάλτσα.

Μπαχαρικά



Τα μπαχαρικά δίνουν έντονη γέυση στα γεύματα της ασιάτικης κουζίνας και θεωρούνται θησαυρός! Χρησιμοποιούν κόλιανδρο, κάρυ, σκόρδο, βασιλικό, τσίλυ, λευκό πιπέρι και τζίντζερ, τα οποία είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές και τονωτικές ιδιότητές τους.

Συνταγή: Σούσι



-Το σούσι αποτελεί τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς συνδυάζει υδατάνθρακες (ρύζι) με θαλασσινά πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός και βιταμίνες Α και Β. Απαραίτητο συστατικό είναι το ξύδι ρυζιού. Επιπλέον, μπορεί να αποτελέσει γεύμα χαμηλών θερμίδων για τη διαχείριση του σωματικού βάρους. Τα κυριότερα είδη σούσι είναι το nigiri, λεπτοκομμένο φιλέτο ψαριού ή θαλασσινού πάνω σε ρύζι και το Maki-roll, φιλέτο ψαριού, θαλασσινού ή λαχανικού, τυλιγμένο με ρύζι και φύκι.

ΤΕΛΟΣ

Ομάδα:
Μάνος Φαζάκης
Μίλτος Φανταουτσάκης
Πάνος Πετρολιάγκης