

4 Μαρτίου 2020

Ο καλύτερος τρόπος να φας όσπρια! Και εσύ και το παιδί σου!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Εγώ μάλλον είμαι τυχερή. Και σας το λέω αυτό γιατί δε χρειάστηκε ποτέ να με ζορίσουν οι γονείς μου για να φάω φακές, φασόλια, ρεβίθια και γενικώς οποιοδήποτε όσπριο.



Ναι ήμουν από αυτά τα παιδιά που όταν τα ρωτούσες «Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;», εκείνα σου απαντούσαν δίχως δεύτερη σκέψη: «Οι φακές!».

Και ευτυχώς, οι παιδικές μου συνήθειες δεν άλλαξαν ούτε στο ελάχιστο μέχρι σήμερα. Μπορεί να μην τρώω κρέας, όμως εξακολουθώ να τρώω όσπρια τουλάχιστον δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

Αυτή τη συνήθεια κληρονόμησε και η μεγάλη μου κόρη, αφού τρώει από μωρό με πολύ ενθουσιασμό όλα τα όσπρια. Με τη μικρή έχουμε πρόβλημα... Σιγά να μην ήταν όλα υπέρ μου σε αυτή τη ζωή! Βέβαια έχω την κρυφή ελπίδα ότι μεγαλώνοντας θα τα αγαπήσει και εκείνη.

Κι όμως! Μετά από κόπο και πολλές προσπάθειες, βρήκα τον τρόπο να την πείσω! Κι αυτό συνέβη με τη βοήθεια της Barilla!

Εσύ γνωρίζεις τις πέννες από 100% αλεύρι κόκκινης φακής, πλούσιες σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη Α, φώσφορο και μαγνήσιο; Γνωρίζεις τα καζαρέτσε από 100% αλεύρι ρεβιθίου πλούσια σε φυλλικό οξύ, μαγγάνιο, χαλκό και θειαμίνη;

Αν δεν τα γνωρίζεις, μάθε τα! ASAP!



Παράγονται με απλή διαδικασία, παρόμοια με αυτή που χρησιμοποιούμε για τα ζυμαρικά. Το αλεύρι οσπρίων αναμειγνύεται με νερό και ζυμώνεται για αρκετά λεπτά. Και μετά γίνεται το μαγικό: Η ζύμη παίρνει τη μορφή ζυμαρικών, χωρίς όμως να είναι ζυμαρικά... Είναι al dente και έχουν τέλειο κράτημα.

Με νιώθεις μάνα απελπισμένη;;;

Επιπλέον είναι διατροφική πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών, χωρίς γλουτένη και είναι πανεύκολα στο μαγείρεμα! Μέσα σε 7 - 9 λεπτά και επιτρέπουν άπειρους γευστικούς συνδυασμούς. Μπορείς να τα συνδυάσεις με λαχανικά και σάλτσες για εμένα ή άλλους σαν και εμένα που είναι vegetarians, μέχρι με ψάρι και κρέας για τα παιδιά!



Γενικώς, αν αισθάνεσαι ότι και το δικό σου παιδί είναι «δύσκολο» στο φαγητό του και δεν συμπαθεί την αρχική όψη που έχουν οι φακές και τα ρεβίθια, θα σου πρότεινα να δοκιμάσεις και αυτή την ιδέα. Εγώ μάλιστα, μετά το βράσιμο και το σερβίρισμα, ρίχνω λίγο τριμμένο τυρί στην επιφάνεια και μια πλούσια σάλτσα για να έχει αρκετή υγρασία το πιάτο για να είμαι απολύτως σίγουρη ότι θα νιώσει όμορφα τρώγοντάς τα. Θα τρώει ρεβίθια... χωρίς να θυμίζει το πιάτο του

ρεβίθια... και φακές χωρίς να βλέπει στην πραγματικότητα φακές... αλλά ένα λαχταριστό πιάτο μακαρόνια με την αγαπημένη του σαλτσούλα.

Αυτό συμβαίνει και με την Χριστίνα! Μπορεί να έσπρωχνε με το χέρι το πιάτο με τις φακές και τα ρεβίθια... αλλά τώρα πια δεν το κάνει! Και αυτό γιατί της αρέσουν και τα δύο, χάρη στη Barilla!



Τώρα αν είσαι fitness freak ή γενικώς σου αρέσει να πειραματίζεσαι με γεύσεις και συνταγές, πρέπει να τα δοκιμάσεις οπωσδήποτε. Ξέρεις τι είναι να επιστρέφεις στο σπίτι μετά από μία δύσκολη μέρα και να έχεις έτοιμο φαγητό πλούσιο διατροφικά

σε 10 λεπτά μαζί με το σερβίρισμα; Για να φτιάξω ρεβίθια και φακές απαιτεί πολύ χρόνο η διαδικασία προετοιμασίας και μαγειρέματος. Ειδικά στα ρεβίθια που πρέπει να τα μουλιάσεις από το προηγούμενο βράδυ, ενώ με τα Barilla από όσπρια φτιάχνω ένα πιάτο με όλα τα οφέλη των οσπρίων πολύ γρήγορα και εύκολα. Ό,τι πρέπει δηλαδή για τις εργαζόμενες μαμάδες!

Θα με θυμηθείς!

Πηγή: mothersblog.gr