



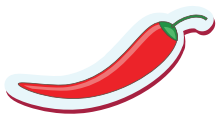




# ΜΟΥΣΙΚΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ

Έν πλω





Ευτύχης Μπλέτσας  
**Μουσικομαγειρέματα**

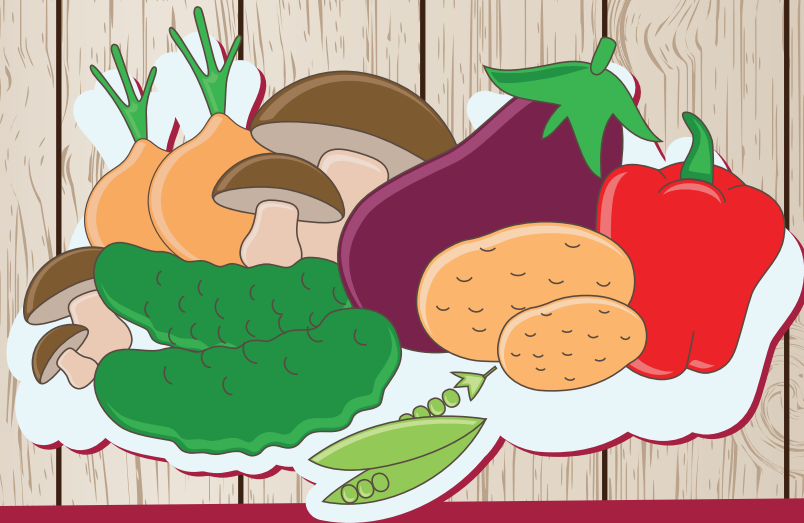
ΒΙΒΛΙΟ - CD

Έκδοση πρώτη: Σεπτέμβριος 2011

ISBN: 978-960-9550-01-7

Copyright ©  
Ευτύχης Μπλέτσας  
&  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ Έν πλῶ  
Στοά του βιβλίου  
Πεσμαζόγλου 5 & Σταδίου  
Αρσάκειο Μέγαρο, 10564 Αθήνα  
Τηλ.: 210 3226343 - Fax: 210 3221238  
info@enploeditions.gr  
www.enploeditions.gr

Το CD διατίθεται δωρεάν με το βιβλίο και δεν πωλείται ξεχωριστά.



# Μουσικομαγειρέματα

foodmusic.gr



Ευτύχης Μπλέτσας



### Σημαντική σημείωση:

Αν και έχει γίνει κάθε προσπάθεια για να εξασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες που παρουσιάζονται εδώ είναι σωστές, το περιεχόμενο σε αυτό το βιβλίο είναι απόψεις του συγγραφέα που προορίζονται μόνο για εκπαιδευτικούς και ενημερωτικούς σκοπούς. Οι συμβουλές του βιβλίου είναι σε συμφωνία με τους διεθνείς κανονισμούς υγείας αλλά σε καμία περίπτωση δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή. Μιλήστε με τον ιατρό σας ή με κάποιον άλλο ειδικό που εμπιστεύεστε προτού λάβετε κάποια σημαντική απόφαση σχετικά με την υγεία σας και την υγεία οποιουδήποτε μέλους της οικογένειάς σας.

## Εισαγωγή

Γεια σου! Είναι χαρά μου και τιμή μου που θα μοιραστώ μαζί σου όσα θα διαβάσεις σε αυτό το βιβλίο. Είναι πληροφορίες που άλλαξαν τη ζωή μου και έχουν τη δύναμη να αλλάξουν και τη δική σου. Όταν ήμουν έφηβος ήμουν εθισμένος στο Junk Food. Με τα χρόνια άρχισα να βάζω κάποιες καλές συνήθειες στην καθημερινότητα μου και η ζωή μου άλλαξε. Αυτά που θα διαβάσεις είναι αυτά που με βοήθησαν τόσο να χάσω κάποια κιλά, όσο και να αποκτήσω περισσότερη ενέργεια και να νιώθω πολύ νεότερος. Είμαι απόλυτα σίγουρος ότι όσα θα διαβάσεις έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον τρόπο που αντιμετωπίζεις το θέμα της διατροφής. Είναι μερικές μικρές αλλαγές που μπορούν να σου αλλάξουν τη ζωή και να σου προσφέρουν περισσότερη ενέργεια και υγεία! Εξάλλου, να θυμάσαι ότι μια μικρή αλλαγή, φέρνει μια μεγάλη...

Αν έχεις παρακολουθήσει από κοντά τα Μουσικομαγειρέματα, σίγουρα ξέρεις πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή στη ζωή μας και πως μπορεί να επηρεάσει τα όνειρά μας και το μέλλον μας. Όταν έχεις τις κατάλληλες γνώσεις, μπορείς να τραφείς νόστιμα, υγιεινά και οικονομικά ώστε να έχεις την δύναμη και την ενέργεια για να πετύχεις αυτό που ζητάς. Εκτός αυτού η μαγειρική είναι ένας τρόπος διασκέδασης και δημιουργίας. Είναι η μόνη τέχνη όπου ο καλλιτέχνης όχι μόνο θαυμάζει το έργο του, αλλά το τρώει κιόλας!

Με αυτό το βιβλίο θα αγαπήσεις τη μαγειρική, θα ανακαλύψεις πολλά για τη σωστή διατροφή και θα μάθεις να μαγειρεύεις έξυπνα φαγητά για σένα, την οικογένεια και τους φίλους σου! Θα διαβάσεις τα 3 θεμέλια της έξυπνης διατροφής και θα αντιληφθείς ότι η διατροφική σοφία είναι ο συνδυασμός γνώσης και πράξης. Θα διαβάσεις τον δεκάλογο της έξυπνης διατροφής και θα ανακαλύψεις απλούς τρόπους για να βάλεις κάθε μία από αυτές τις καλές συνήθειες στη ζωή σου.

Θα περιμένω τα μηνύματά σου με τα χαιρετίσματα και τις εντυπώσεις σου. Θα με βρεις στο [bletsas.gr](http://bletsas.gr) ή στο [mousikomagereimata.gr](http://mousikomagereimata.gr). Ελπίζω να τα πούμε και από κοντά σε κάποιο εργαστήριο, σεμινάριο ή σε μία Μουσικομαγειρική παράσταση.

Φιλιά πολλά

Καλή Δύναμη!

ΕΥΤΥΧΗΣ



## Τα 3 θεμέλια της Ενέργειας

Ενέργεια είναι η δυνατότητά μας να παράγουμε κάποιο έργο. Ενέργεια θέλεις για να τρέξεις, να παίξεις, να χορέψεις και να τραγουδήσεις. Ενέργεια χρειάζεσαι για να πραγματοποιήσεις κάθε σου όνειρο και κάθε σου επιθυμία.

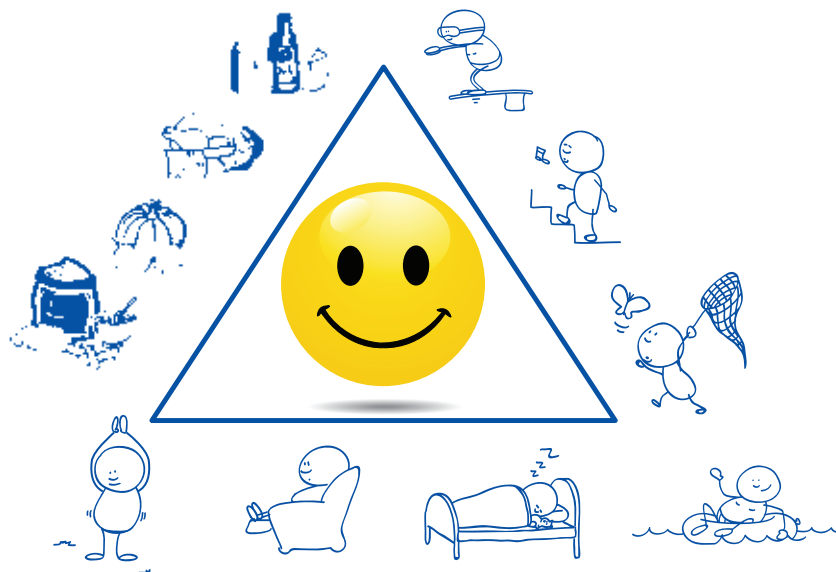
Τα θεμέλια της ενέργειας είναι τρία: Η Διατροφή, η Κίνηση και η Ξεκούραση.

Το σώμα μας είναι μία μηχανή, σαν αυτοκίνητο. Πρέπει να το «ταΐζουμε» με καλά καύσιμα, να το κινούμε αρκετά για να μην σκουριάσει και να το ξεκουράζουμε όσο χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά και να μην «κλατάρει».

**«Τρώω σωστά κινούμαι τακτικά ξεκουράζομαι αρκετά»**

Αυτά τα τρία θεμέλια επηρεάζουν την υγεία, την ευεξία και τη διάθεσή μας. Περισσότερη ενέργεια σημαίνει περισσότερη δύναμη, καλύτερη αντοχή, καθαρό μυαλό, σωστό σωματικό βάρος, καλύτερη εμφάνιση, καλή διάθεση, καλύτερη υγεία και πολύ περισσότερες πιθανότητες να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ	ΚΙΝΗΣΗ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
Πολύ νερό	Περπάτημα, ποδήλατο, ποδήλατο, κολύμπι,	Αρκετός και καλός βραδινός ύπνος
Φρούτα και λαχανικά	Χορός σε μάθημα, στο πάρτυ ή στο σπίτι.	Χαλάρωση με βηθιές αναπνοές και απαλή μουσική.
Ποικιλία, ισορροπία και μέτρο.	Κινητικά παιχνίδια στο διάλειμμα (κυνηγτό, κρυφτό, σκοινάκι, κουτσό)	Ξεκούραση μετά από μία έντονη κινητική δραστηριότητα.
Γερό πρωινό και υγιεινά σνακ.	Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ	Γρήγορος υπνάκος για 20 λεπτά το απόγευμα.
Αλθρινό, σπιτικό φαγητό	Ανέβασμα με τις σκάλες	Διαλογισμός και αυτοσυγκέντρωση.

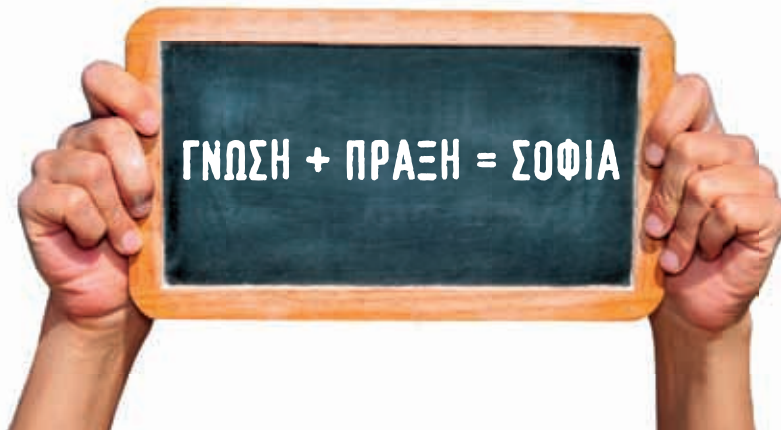




Άς υποθέσουμε ότι βρισκόμαστε σε μια τάξη όπου γίνεται «μάθημα διατροφής», με σκοπό να βελτιώσει τη «διατροφική ευφυΐα» όσων το παρακολουθούν. Μ' άλλα λόγια να αυξήσει το διατροφικό τους «πνευματικό πηλίκο», το «food IQ». Ποιος θα ήταν σ' αυτή την τάξη ο καλός ο μαθητής; Τι χαρακτηριστικά θα έπρεπε να έχει για να πάρει «10 με τόνο»;

Ο καλός μαθητής της διατροφής έχει 2 χαρακτηριστικά: Γνωρίζει ποιο είναι το «έξυπνο φαγητό» και τρώει «έξυπνο φαγητό». Δηλαδή και «ξέρει» και «κάνει», και «ξέρει τι κάνει» συνδυάζοντας τη γνώση με την πράξη, γιατί το ένα χωρίς το άλλο δεν είναι αρκετό. Πράξη σημαίνει εμπειρία και για να αποκτήσουμε εμπειρία πρέπει να εφαρμόσουμε αυτό που μαθαίνουμε.

Η γνώση από μόνη της δεν είναι δύναμη. Η εφαρμοσμένη γνώση είναι! Πόσο καλό μου κάνει να ξέρω ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι υγιεινά αν δεν τρώω ποτέ; Τι νόημα έχει να ξέρω ότι το μπρόκολο είναι γεμάτο βιταμίνες αν δεν το βάζω στο στόμα μου; Το συμπέρασμα είναι αυτονόητο: αυτά που μαθαίνουμε πρέπει και να τα εφαρμόζουμε. Για να είμαστε «διατροφικά έξυπνοι» δεν αρκεί να γνωρίζουμε ποιο είναι το «έξυπνο φαγητό»... Πρέπει και να το τρώμε! Για αυτό και εσύ δεν πρέπει να περιμένεις. Μπες στη Δράση!



## Διατροφική περιέργεια

Αν θέλουμε να είμαστε καλοί μαθητές στο μάθημα της διατροφής πρέπει να ρωτάμε πολλές ερωτήσεις και να αναζητούμε απαντήσεις.

Η περιέργεια είναι η πηγή της γνώσης.

Μαθαίνουμε μόνο όταν θέλουμε να μάθουμε!

Γνώση μπορούμε να αποκτήσουμε από βιβλία και εμπειρίες άλλων ανθρώπων. Μπορούμε να μάθουμε και μέσα από τις δικές μας εμπειρίες αλλά πολλές φορές είναι πιο αποτελεσματικό και γρήγορο να μάθουμε από τις εμπειρίες των άλλων. Μπορούμε να ρωτήσουμε αυτούς που ξέρουν και που εφαρμόζουν στην πράξη αυτά που ξέρουν.

Αντί να κάνω 20 προσπάθειες μόνος μου μέχρι να πετύχω τις ιδανικές αναλογίες για πεντανόστιμα μπισκότα, μπορώ να κοιτάξω μία συνταγή ή να ρωτήσω κάποιον που ξέρω ότι φτιάχνει τέλεια μπισκότα. Κάποιος που μπορεί να μας διδάξει πολλά είναι η γιαγιά, επειδή τον καιρό που η ίδια μεγάλωσε τα φαγητά ήταν αγνά και αληθινά.

Στο πρώτο μέρος αυτού του βιβλίου μαθαίνεις πολλά για το φαγητό και τη διατροφή. Με τις συνταγές που ακολουθούν θα μπεις στη δράση και θα εφαρμόσεις αυτά που έμαθες για να βάλεις στη ζωή σου την έξυπνη διατροφή.