

Ο «μάγος» της κουζίνας

Στην προσπάθεια μου να ενημερώνω αλλά και να πείθω για τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την υγεία μας, πολλές φορές έρχομαι αντιμέτωπη με κάτι πολύ απλό και που θα νομίζατε πως δεν είναι δικαιολογία αλλά η πραγματικότητα του σημερινού τρόπου ζωής μας. Τι είναι αυτό; Μα, φυσικά η έλλειψη χρόνου. Και ενώ μέχρι τώρα μπορούσα να το καταλάβω, και να το αποδεχτώ, πριν λίγες μέρες άλλαξα εντελώς γνώμη.



Εδώ και 16 χρόνια, βλέπετε, χρησιμοποιώ μια συσκευή που μου έδινε την ευκαιρία να δημιουργώ εύκολα διάφορα σκευάσματα για την οικογένεια μου, το οποίο είχε όμως κάποιους περιορισμούς. Αυτό ήταν το [Thermomix](#) – το παλιό μοντέλο. Ήμουν ευχαριστημένη με τις συνταγές που μπορούσα να εκτελέσω όπως και με το αποτέλεσμα τους. Είχα στο τραπέζι υγιεινά γεύματα και ισορροπημένα. Έπρεπε όμως να χρησιμοποιώ κι άλλες συσκευές, και σκεύη, και σανιδάκια, και ζυγαριά και χίλια άλλα πράγματα. Έτσι μπορούσα να αντιληφθώ και τις ατάκες που άκουγα όπως «δεν έχω χρόνο», «μα εργάζομαι», «που χρόνος για σπιτικό φαγητό» και άλλες παρόμοιες.

Όλα αυτά είναι παρελθόν όμως, και πια στέκομαι με τους ώμους στητούς και το ύφος απολύτως σοβαρό και επιβλητικό να πω πως αυτά είναι «ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΕΣ».

Όπως αντιλαμβάνεστε, εγώ γνώρισα τον «μάγο» της κουζίνας που ακούει στο όνομα «[Thermomix TM31](#)». Η γνωριμία μας έγινε ένα Σάββατο απόγευμα όπου παρακολούθησα με πολύ προσοχή και ενδιαφέρον, τα επιδέξια χέρια της παρουσιάστριας και ειδικής στη χρήση του καινούριου [Thermomix](#), να δημιουργούν μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα ένα υπερπλήρες γεύμα.

Μας έφτιαξε χυμό από λεμόνι και μαϊντανό, ένα καταπληκτικά δροσιστικό αλλά και αποτοξινωτικό ρόφημα, μια σούπα μανιταριών που θα λειτουργούσε σαν το πρώτο μας πιάτο, και ψωμάκια από ολοσίταρο αλεύρι με ηλιόσπορους, το οποίο έφτιαξε χρησιμοποιώντας σιτάρι που δεν είχε δεκτεί καμία επεξεργασία από πριν. Ακολούθησε το παγωτό μούρων που θα ήταν το επιδόρπιο μας και στο τέλος μας έφτιαξε σολομό με πάπρικα, λαχανικά και πατάτες, που ήταν το κυρίως πιάτο και που σαν διατροφολόγος οφείλω να ομολογήσω ήταν ισορροπημένο, με ποικιλία χρωμάτων για να ικανοποιήσει και τα αχόρταγα μας μάτια, είχε εξαίσια μυρωδιά αλλά και ακαταμάχητη γεύση. Επιπλέον, αυτό το γεύμα ήταν πλήρως θρεπτικό, αφού ο τρόπος που μαγειρεύονται τα τρόφιμα διατηρεί στο έπακρο τη θρεπτική αξία των τροφίμων και τίποτα, ... μα τίποτα, δεν πάει χαμένο. Τέλος, σαν να και αυτά που προανέφερα δεν είναι αρκετά, το γεύμα ήταν και χαμηλό σε θερμίδες.

Έμεινα κατάπληκτη και οφείλω να ομολογήσω πως ολόκληρο το υπόλοιπο του Σάββατο-Κυριακού δοκίμαζα από μόνη μου στο σπίτι διάφορες συνταγές για να σιγουρευτώ πως αυτά που είδα δεν ήταν θέμα εμπειρίας της παρουσιάστριας, αλλά καθαρά θέμα «[Thermomix](#)». Το συμπέρασμα μου; Το «[Thermomix TM31](#)» είναι καταπληκτικό και άκρως

απαραίτητο για κάθε οικοκυρά, αλλά ακόμη πιο απαραίτητα για κάθε εργαζόμενη γυναίκα που θέλει το καλύτερο για την οικογένειά της!

Και το καλύτερο; Δε χρησιμοποίησα καμία άλλη συσκευή ... Ήθελα να ζυγίσω υλικά; Τα ζύγιζα στο [Thermomix](#). Ήθελα να ζεστάνω και να ψήσω; Το έκανα εκεί. Να ανακατέψω εκεί, να ζυμώσω το ψωμί μου ... εκεί! Ακόμη και το πλύσιμο του κάδου και το στέγνωμα του το έκανε μόνο του!! Τι ταχυδακτυλουργίες και τρικ ... το «[Thermomix TM31](#)» κι αν είναι μάγος! Μόνο που είναι ο μάγος που μπορεί να προσφέρει καθημερινά την υγεία στην οικογένειά σας, στο πιάτο, εύκολα, γρήγορα, αποτελεσματικά και ευχάριστα.

Εγώ πάντως το αποφάσισα..... δεν δέχομαι πια δικαιολογίες!!!

Μαρία Βύρων Παναγίδου
Διατροφολόγος
B.SC. M.A. Nutrition
www.diatrofologos.com

Σας παραχωρούμε ένα [εβδομαδιαίο υγιεινό μενού](#) με συνταγές από τα διάφορα βιβλία μαγειρικής του Thermomix.