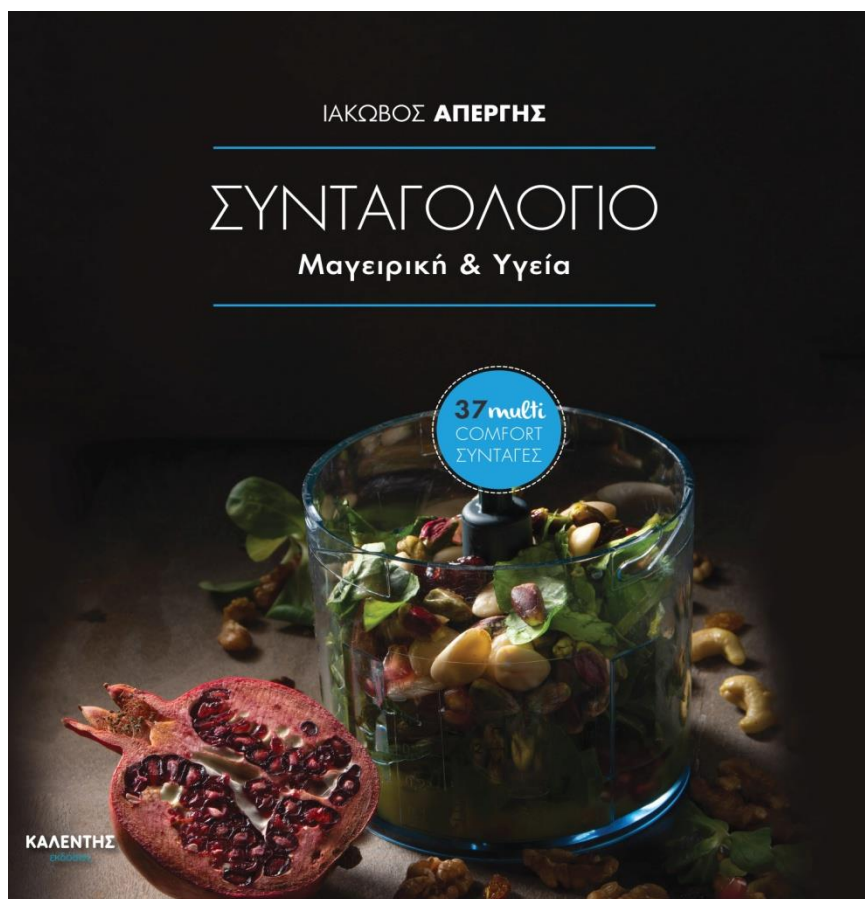


Ιάκωβος Απέργης ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ Μαγειρική & Υγεία



Σελίδες: 92, Σκληρόδετη έκδοση, Διάσταση: 26X27.5, Τιμή: 25,00 ευρώ, ISBN: 978-960-594-100-0

Ένα διαφορετικό βιβλίο μαγειρικής που περιέχει **37 multi comfort συνταγές** με την υπογραφή του σεφ **Ιάκωβου Απέργη**.

Το «**Συνταγολόγιο – Μαγειρική & Υγεία**» είναι μία χρηστική έκδοση που δίνει τη δυνατότητα σε όλους μας να υιοθετήσουμε και να μοιραστούμε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής χωρίς να χάσουμε στο ελάχιστο τη γευστική μας απόλαυση.

Είναι ένα βιβλίο με αγάπη για το φαγητό αλλά κυρίως γι' αυτούς που θα το γευτούν. Ο Ιάκωβος Απέργης εργάζεται ως σεφ σε δημόσιο νοσοκομείο και έχει βραβευτεί για την

προσφορά του, τη φροντίδα και το μεράκι του, καθώς προσπαθεί να δώσει μια καλύτερη γεύση στο νοσοκομειακό φαγητό.

Όπως αναφέρει ο ίδιος ο Ιάκωβος Απέργης: *Για τους περισσότερους από εμάς, το φαγητό και η γεύση είναι δεδομένα στη ζωή μας. Κι όμως, ορισμένοι συνάνθρωποί μας δεν μπορούν να τα απολαύσουν λόγω κάποιας ασθένειας που δυσκολεύει βασικές λειτουργίες όπως η μάσηση και η κατάποση της τροφής. Στις δύσκολες στιγμές που βίωσε ένας αγαπημένος μου φίλος γεννήθηκαν στην πράξη συνταγές με αλεσμένες τροφές που μπορούν, ωστόσο, να κρατήσουν τη γεύση τους στο πιάτο.*

Σαλάτες, πίτες, κυρίως πιάτα και επιδόρπια σε 37 αλεσμένες, εύγευστες και θρεπτικές συνταγές, που παρουσιάζονται με όμορφο και εύληπτο τρόπο για όσους επιθυμούν να τις εκτελέσουν για τους ίδιους ή τους ανθρώπους που φροντίζουν.

Στο βιβλίο, όμως, αυτό υπάρχει και ένα άλλο σημαντικό στοιχείο. Η διατροφική ανάλυση την οποία η διαιτολόγος [Κατερίνα Γιαζιτζή](#) επιμελήθηκε σχολαστικά. Δεν είναι εύκολη η διατροφική ανάλυση των συνταγών. Χρειάζεται στενή συνεργασία του διαιτολόγου με τον μάγειρα για να «αποκρυπτογραφηθούν» οι εμπειρικές ποσότητες σε γραμμάρια, και τα γραμμάρια κάθε συστατικού να μπουν σε μια πολύπλοκη διαδικασία υπολογισμού των θερμίδων, των μακρο- και μικροθρεπτικών συστατικών. Είναι μια δουλειά ευθύνης γιατί δεν αρκεί μόνο η ακρίβεια των υπολογισμών αλλά και η αξιολόγηση του αποτελέσματος, που ενίοτε οδηγεί σε βελτίωση της ίδιας της συνταγής, αναφέρει στο εισαγωγικό σημείωμα του βιβλίου ο [Δρ Μπόσκου Γεώργιος](#), Αναπληρωτής Καθηγητής Οργάνωσης & Διαχείρισης Μονάδων Διατροφής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Από τον πρόλογο του [Δημήτρη Ρουσούνελου](#), συγγραφέα, αρθρογράφου του περ. Γαστρονόμος:

Το παρόν «Συνταγολόγιο» είναι ένα βιβλίο κατ' εξοχήν Ιπποκρατικό. Το εμπνεύστηκε ένας άνθρωπος ταγμένος να μάχεται με τις κατσαρόλες και τις κουτάλες του για να δίνει λυτρωτική ευχαρίστηση, σαν Θεία Κοινωνία. Ο μάγειρας Ιάκωβος Απέργης έχει τεράστια εμπειρία στις κουζίνες νοσοκομείων και ιδρυμάτων. Ο βιωματικός προβληματισμός του αφορά στη γνώση για το πώς μπορεί η τροφή να δίνει χαρά στον ασθενή, χαρά που φέρνει υγεία, υγεία που είναι συστατικό της ζωής, εκ των ων ουκ άνευ! Δεν υπόσχεται μυστικές συνταγές και πιάτα μαγικά. Διακονεί τη μαγειρική με πίστη και αγάπη για τον συνάνθρωπο. Νοστιμίζει τα πιάτα του με ό,τι επιτρέπεται κατά περίπτωση. Δίνει εύρος και γευστικό πλούτο σε φαγητά που συχνά προσφέρονταν «νερόβραστα», χωρίς ενδιαφέρον, χωρίς απαιτήσεις. Καταφέρνει, σε περιπτώσεις και χώρους όπου επικρατούσε και δυστυχώς ακόμα επικρατεί γευστική αγκύλωση να δώσει αυτό που ζητάνε ακόμα και οι γαστρονόμοι: «γευστικό βάθος» και «επίγευση».