



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

## Τα ρεβίθια στη διατροφή μας



Έκδοση 5/2017  
Λευκωσία-ΚΥΠΡΟΣ

**Το ρεβίθι είναι μια από τις καλύτερες φυσικές πηγές πρωτεΐνης μεγάλης βιολογικής αξίας, ισάξιας του κρέατος, του γάλακτος και της σόγιας. Θεωρείται μια πλήρης τροφή για τον άνθρωπο. Είναι μια πλούσια φυσική πηγή φυτικών ινών, υδατανθράκων, φολικού οξέως και άλλων βιταμινών και αλάτων, ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου, ψευδάργυρου και καλίου.**

Στο παρόν έντυπο θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για τη θρεπτική αξία των ρεβιθιών αλλά και προτάσεις αξιοποίησής τους στη μαγειρική.

## Πρωτεΐνες

Εκείνο που ξεχωρίζει το ρεβίθι από τα άλλα όσπρια είναι η ποιότητα των πρωτεϊνών του. Οι πρωτεΐνες του ρεβιθιού, που ανέρχονται σε ποσοστό 20,5 - 30,5%, περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην άριστη αναλογία που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός και ιδιαίτερα το αμινοξύ μεθειονίνη. Γι' αυτό και κατατάσσονται στις πλήρεις πρωτεΐνες, όπως είναι του γάλακτος, της σόγιας και του κρέατος.

Οι πρωτεΐνες των άλλων οσπρίων, των φρούτων και των λαχανικών ταξινομούνται ως «μερικώς πλήρεις» ή «ελλειμματικές» επειδή το ποσοστό ενός ή περισσότερων απαραίτητων αμινοξέων τους είναι χαμηλό ή επειδή η συνολική περιεκτικότητα των αμινοξέων τους είναι χαμηλή και δεν επαρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού.

## Υδατάνθρακες και φυτικές ίνες

Το ρεβίθι είναι καλή πηγή υδατανθράκων. Η περιεκτικότητά τους κυμαίνεται από 52,4% - 70%. Είναι, επίσης, πολύ πλούσιο σε άμυλο.

Επιπρόσθετα, το ρεβίθι είναι πολύ πλούσιο σε φυτικές ίνες που θεωρούνται ποικιλότροπα ωφέλιμες. Η περιεκτικότητα του ρεβιθιού σε φυτικές ίνες κυμαίνεται από 7,1% - 13,5%. Οι περισσότερες φυτικές ίνες βρίσκονται στη φλούδα του. Με το ξεφλούδισμα χάνεται το μεγαλύτερο μέρος των φυτικών ινών.

Υπάρχουν δύο βασικές μορφές φυτικών ινών στο ρεβίθι, οι **διαλυτές στο νερό** και οι **αδιάλυτες**. Οι διαλυτές φυτικές ίνες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της χοληστερόλης αλλά και στη **ρύθμιση του σακχάρου** στο αίμα. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες έχουν την ικανότητα **να συγκρατούν ή να απορροφούν το νερό** από το έντερο και με αυτό τον τρόπο **καταπολεμούν** τη δυσκοιλιότητα και **συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου του εντέρου**.

Δίαιτες πλούσιες σε φυτικές ίνες έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα από 3% μέχρι 8%, **ελαττώνουν ελαφρώς την αρτηριακή πίεση, αυξάνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη** και μεταβάλλουν τους παράγοντες πήξης.

Η μειωμένη πρόσληψη φυτικών ινών είναι μια σημαντική αιτία εμφάνισης παθήσεων του παχέος εντέρου. Διεθνείς συστάσεις μιλούν για καθημερινή λήψη 25-30 γραμμαρίων φυτικών ινών στη διατροφή μας. Ένα τέταρτο του φλιτζανιού ρεβίθια βρασμένα έχουν περίπου 11 g φυτικές ίνες.

## Φολικό οξύ

Το φολικό οξύ είναι μια βιταμίνη πολύ ουσιώδης για τη δημιουργία νέων ιστών και γενικά για την καλή υγεία του ανθρώπου. Ο οργανισμός του ανθρώπου δεν παράγει φολικό οξύ αλλά το προσλαμβάνει από τα τρόφιμα ή έτοιμα παρασκευάσματα.

Το ρεβίθι μαζί με όλα τα άλλα όσπρια, όπως λουβιά, φακές και φασόλια, περιέχουν υψηλό ποσοστό φολικού οξέος. Ένα φλιτζάνι ρεβίθια βρασμένα περιέχει **282 μικρογραμμάρια φολικού οξέος**.

Το φολικό οξύ είναι μια σπουδαία βιταμίνη, ιδιαίτερα για τις έγκυες γυναίκες. Βοηθά και προστατεύει τα αγέννητα μωρά από διάφορες παθήσεις. Οι γυναίκες πριν και μετά την εγκυμοσύνη πρέπει να τρώνε τροφές πλούσιες σε φολικό οξύ. Οι έγκυες γυναίκες, σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας των ΗΠΑ, πρέπει να παίρνουν ημερησίως 400 μικρογραμμάρια φολικού οξέως, δηλαδή διπλάσια ποσότητα από ένα κανονικό άτομο.

Το φολικό οξύ παίζει, επίσης, σπουδαίο ρόλο στην πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης.

## Μέταλλα και βιταμίνες

Το ρεβίθι είναι πολύ πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φωσφόρο, χαλκό, ψευδάργυρο και κάλιο. Τα ρεβίθια συγκρινόμενα με όλα τα άλλα όσπρια δίνουν στον ανθρώπινο οργανισμό υψηλό ποσοστό σε σίδηρο.



Έρευνες καταδεικνύουν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να πάρει το ασβέστιο και το μαγνήσιο από τα ρεβίθια και από τα φασόλια με την ίδια ευκολία που μπορεί να τα πάρει από το γάλα. Ένα φλιτζάνι ρεβίθια ή φασόλια έχουν το ίδιο ποσοστό μαγνησίου με ένα φλιτζάνι γάλα. Ένα φλιτζάνι γάλα έχει το ίδιο ποσοστό ασβεστίου με πέντε φλιτζάνια φασόλια ή ρεβίθια. Δηλαδή ένας οργανισμός που για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορεί να πάρει το ασβέστιο και το μαγνήσιο από το γάλα μπορεί να το πάρει από τα φασόλια ή τα ρεβίθια.

Το ασβέστιο βρίσκεται κατά 70% στον φλοιό του ρεβιθιού. Γι' αυτό τα ρεβίθια **πρέπει να μαγειρεύονται με τη φλούδα** και όχι να αποφλοιώνονται. Επίσης, το ρεβίθι προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα τις γυναίκες από την οστεοπόρωση. Το μαγνήσιο βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Εκτός από πλούσιο σε μέταλλα, το ρεβίθι είναι και πολύ πλούσιο σε βιταμίνες, όπως η βιταμίνη Α, Β1, Β2, Β6, Β12, C και Νιασίνη. Ιδιαίτερα πλούσιο το ρεβίθι είναι στη βιταμίνη C η οποία προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό και βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

### Γιατί, λοιπόν, ρεβίθια;

- ✓ Είναι μια από τις καλύτερες φυσικές πηγές πρωτεΐνης μεγάλης βιολογικής αξίας, ισάξιας του γάλακτος, του κρέατος και της σόγιας.
- ✓ Θεωρείται μια πλήρης τροφή και μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας.
- ✓ Είναι μια φυσική πηγή, πλούσια σε φυτικές ίνες, υδατάνθρακες, φολικό οξύ και άλλες βιταμίνες, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, χαλκό, ψευδάργυρο και κάλιο.
- ✓ Περιέχει πολύ χαμηλά ποσοστά λίπους, ζάχαρης και καθόλου χοληστερόλη και νάτριο.
- ✓ Προστατεύει τον άνθρωπο από τη στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικά, την αρτηριοσκλήρωση, την οστεοπόρωση, ασθένειες του παχέος εντέρου και άλλες παθήσεις.

Θρεπτική αξία ¼ του φλιτζανιού βρασμένα ρεβίθια	
Θερμίδες	115 kcal
Θερμίδες από λίπος	5 kcal
Ολικό λίπος	1,75 g
Κεκορεσμένο λίπος	0 g
Χοληστερόλη	0 mg
Νάτριο	0 mg
Υδατάνθρακες	19 g
Διαιτητική κυτταρίνη	11 g
Πρωτεΐνη	7 g
Φολικό οξύ	70 mg
Βιταμίνη Α	3%
Ασβέστιο	5%
Βιταμίνη C	2%
Σίδηρο	12%

## Συνταγές

### Κεφτέδες με ρεβίθια

#### Υλικά

- ½ κιλό ρεβίθια
- 3 μέτριες πατάτες
- 2 μέτρια κολοκυθάκια
- 2 καρότα μέτρια βρασμένα
- 2 κρεμμύδια μεγάλα ή μια δέσμη
- κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1 δέσμη μαϊντανό ψιλοκομμένο
- δυόσμο, πιπέρι και αλάτι
- 2 κουταλιές της σούπας λεμόνι
- 1 κουταλάκι μπέικιν πάουτερ
- 1 φλιτζανάκι του καφέ κονιάκ
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
- φρυγανιά ή αλεύρι

#### Εκτέλεση

Βάζουμε τα ρεβίθια σε νερό από το βράδυ για να φουσκώσουν. Την επομένη τα ξεπλένουμε, τα στραγγίζουμε και τα αλέθουμε καλά στο μίξερ. Τα αναμιγνύουμε με τα υπόλοιπα υλικά και τοποθετούμε το μίγμα για 1 ώρα στο ψυγείο ή για 15 λεπτά στην κατάψυξη. Πλάθουμε τους κεφτέδες, τους αλευρώνουμε ή τους τυλίγουμε σε φρυγανιά και τους τηγανίζουμε.



### Μουσακάς με ρεβίθια

#### Υλικά

- 9-10 μελιτζάνες
- 1 φλιτζάνι ρεβίθια
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 3 κρεμμύδια μέτρια, τριμμένα
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο (προαιρετικό)
- ½ φλιτζάνι λάδι
- 1 φλιτζάνι χυμό ντομάτας
- 3 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
- πιπέρι

#### Κρέμα μπεσαμέλ

- 7 κουταλιές φυτικό βούτυρο
- 7 κουταλιές αλεύρι
- 5 φλιτζάνια νερό
- αλάτι
- μοσχοκάρυδο τριμμένο

#### Εκτέλεση

Πλένουμε καλά τα ρεβίθια και τα βάζουμε να φουσκώσουν από το βράδυ. Την επομένη τα στραγγίζουμε και τα αλέθουμε στο μίξερ με τρόπο που να μένουν μικρά κομματάκια, δηλαδή να μη γίνουν χυλός.



Βράζουμε τα ρεβίθια μέσα σε 3 φλιτζάνια νερό μέχρι να μαλακώσουν και απορροφήσουν το νερό. Σωτάρουμε τα κρεμμύδια στο λάδι και προσθέτουμε τα ρεβίθια, τον χυμό ντομάτας, το πιπέρι και τα αφήνουμε να καταστηθούν.

Πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες, τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε να σταθούν στο νερό 1 ώρα. Τις πλένουμε, τις σκουπίζουμε και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Βάζουμε εναλλάξ σε ταψί στρώσεις μελιτζάνες και ρεβίθια ώσπου να τελειώσουν τα υλικά. Καλύπτουμε το μουςακά με την μπεσαμέλ και ψήνουμε το φαγητό σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά.

### Ετοιμασία κρέμας μπεσαμέλ

Λιώνουμε το βούτυρο και ρίχνουμε το αλεύρι ανακατεύοντας συνέχεια το μείγμα, μέχρις ότου πάρει ένα χρυσαφένιο χρώμα. Ρίχνουμε με προσοχή το νερό, το μοσχοκάρυδο και το αλάτι χτυπώντας την κρέμα με το σύρμα για να μη σβολιάσει. Την περιχύνουμε πάνω από τον μουςακά.

## Μακαρόνια παστίσιο με ρεβίθια

### Υλικά

- 500 g μακαρόνια χοντρά
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 κουταλιά αλάτι
- Σάλτσα όπως στον μουςακά, με μια πράσινη πιπεριά και 300 g μανιτάρκια ψιλοκομμένα (προαιρετικά)

### Κρέμα μπεσαμέλ

- 10 κουταλιές φυτικό βούτυρο
- 12 κουταλιές αλεύρι
- 9-10 φλιτζάνια νερό
- 1 κουταλάκι μοσχοκάρυδο τριμμένο
- αλάτι

### Εκτέλεση

Βράζουμε τα μακαρόνια με το αλάτι και το λάδι για 8 λεπτά και τα στραγγίζουμε. Βουτυρώνουμε ένα μέτριο ταψί, απλώνουμε στη βάση του μια λεπτή στρώση μπεσαμέλ, έπειτα μια στρώση μακαρόνια και από πάνω λίγη σάλτσα. Επαναλαμβάνουμε τις στρώσεις μέχρις ότου τελειώσουν τα υλικά. Καλύπτουμε με μια παχιά στρώση μπεσαμέλ και ψήνουμε για 30 λεπτά περίπου στους 220° Κελσίου.



## Ρεβίθια με μελιτζάνες, ντομάτες και φέτα

### Υλικά

- 500 g ρεβίθια
- 1 κρεμμύδι ξηρό ψιλοκομμένο
- ¼ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ½ κιλό μελιτζάνες κομμένες σε φέτες και τηγανισμένες
- ½ κιλό ντομάτες ώριμες κομμένες σε φέτες
- 300 g τυρί φέτα
- αλάτι, πιπέρι κόκκινο
- λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο



Έτοιμο για ψήσιμο

### Εκτέλεση

Μουσκεύουμε τα ρεβίθια από το βράδυ. Την επομένη τα βράζουμε να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε σε πήλινο σκεύος και βάζουμε το κρεμμύδι, το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και τη φέτα τριμμένη. Το μίγμα αυτό τοποθετείται στο σκεύος εναλλάξ με στρώσεις από μελιτζάνες και ντομάτες και ψήνεται στον φούρνο.

## Ρεβίθια με κολοκάσι

### Υλικά

- ½ φλιτζάνι ρεβίθια (φουσκωμένα από το βράδυ)
- 1 - 2 μπάλες κολοκάσι
- 1 φλιτζάνι σέλινο ή σπανάκι χοντροκομμένο
- λίγο μαϊντανό, λίγα αρτύματα, λίγη αρτυσιά
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- ντομάτες τριμμένες ή σάλτσα
- νερό, λάδι και χυμό δύο λεμονιών



### Εκτέλεση

Βράζουμε καλά τα ρεβίθια μέχρι να ψηθούν. Τα στραγγίζουμε και τα ξεπλένουμε. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε στην κατσαρόλα με το λάδι να μαρανηθεί. Προσθέτουμε τα ρεβίθια και το κολοκάσι και τα ανακατεύουμε τινάζοντας την κατσαρόλα. Προσθέτουμε την ντομάτα ή τον χυμό ντομάτας και τα αφήνουμε λίγο να καταστηθούν. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τελευταίο το λεμόνι, τα αφήνουμε λίγο και μετά ρίχνουμε νερό για να καλύψει το φαγητό. Κλείνουμε την κατσαρόλα ατμού για 10 λεπτά. Αν μετά τα 10 λεπτά δούμε ότι το φαγητό μας δεν είναι καλά καταστημένο, αφήνουμε ανοιχτή την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να καταστηθεί.

## Ρεβιθάτο γλύκισμα

(παλιά παραδοσιακή θεσσαλική συνταγή)

### Υλικά

- 600 g ρεβίθια
- 600 g σταφίδες
- 300 g καρυδόψιχα ή αμυγδαλόψιχα
- 250 ml λάδι ή χυμό πορτοκαλιού
- 2 αυγά (προαιρετικά)
- 3 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 250 g ζάχαρη άχνη
- αντικολλητικό χαρτί μαγειρικής



### Εκτέλεση

Μουσκεύουμε τα ρεβίθια για 12 ώρες σε κρύο νερό και τα αλέθουμε στο μίξερ. Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη άχνη και το λάδι ή τον χυμό πορτοκαλιού.

Προσθέτουμε τα αλεσμένα ρεβίθια και τις σταφίδες, βάζουμε το μπέικιν πάουντερ και την καρυδόψιχα ή αμυγδαλόψιχα, και ζυμώνουμε το μίγμα μέχρι να γίνει ομογενές.

Βάζουμε το αντικολλητικό χαρτί στο ταψί και στρώνουμε τη ζύμη, ισιώνοντας με μια σπάτουλα για να έχει ομοιόμορφο πάχος. Ψήνουμε το ρεβιθάτο για μια ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° Κελσίου. Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει και το ξεφορμάρουμε.

Ετοιμάζουμε σιρόπι με 2 φλιτζάνια ζάχαρη και 2 φλιτζάνια νερό και περιχύνουμε το γλυκό ή το πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

## Δέκα χρήσιμες πληροφορίες για το μαγείρεμα των ρεβιθιών

1. Ένα φλιτζάνι ξερά ρεβίθια ισοδυναμεί με δύο φλιτζάνια μαγειρεμένα.
2. Ένα φλιτζάνι ξερά ρεβίθια χρειάζεται τρία φλιτζάνια νερό.
3. Μουσκεύουμε τα ρεβίθια περίπου 12 ώρες πριν τα μαγειρέψουμε και δεν αλλάζουμε το νερό αυτό διότι περιέχει πολλές διαλυτές φυτικές ίνες και άλλα υδατοδιαλυτά συστατικά όπως θειαμίνη, νιασίνη, σίδηρο, φωσφόρο κ.λπ.
4. Η προσθήκη σόδας κατά το φούσκωμα των ρεβιθιών είναι λανθασμένη τακτική γιατί η σόδα καταστρέφει τη Βιταμίνη Β1.
5. Τα ρεβίθια να σιγοβράζουν στην κατσαρόλα 1-2 ώρες περίπου.
6. Στην κατσαρόλα ατμού χρειάζονται περίπου 15-20 λεπτά.
7. Όταν χρειάζεται να προσθέσουμε νερό, αυτό πρέπει να είναι πολύ ζεστό.
8. Το λεμόνι και ο χυμός ντομάτας προστίθενται αφού μαλακώσουν τα ρεβίθια.
9. Τα ρεβίθια πρέπει να μαγειρεύονται με τη φλούδα γιατί σε αυτήν βρίσκεται το μεγαλύτερο ποσοστό του ασβεστίου και οι αδιάλυτες φυτικές ίνες, συστατικά απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό.
10. Για μακροχρόνια διατήρηση των ρεβιθιών, όπως και των άλλων οσπρίων, συστήνεται να τοποθετούνται στην κατάψυξη για 24-48 ώρες, ώστε να καταπολεμούνται τα έντομα που τυχόν υπάρχουν σ' αυτά.



### Κείμενο

Επικαιροποίηση της παλαιότερης έκδοσης 1/2003  
του Ιωάννη Μυτιληναίου,  
Ανώτερου Γεωργικού Λειτουργού

### Επιμέλεια Έκδοσης

Κλάδος Γεωργικών Εφαρμογών - Δημοσιότητα  
Τμήμα Γεωργίας

Γλωσσική και Καλλιτεχνική Επιμέλεια  
Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

### Φωτογραφίες

Αρχείο Τμήματος Γεωργίας



Γ.Τ.Π. 267/2017 - 1.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας