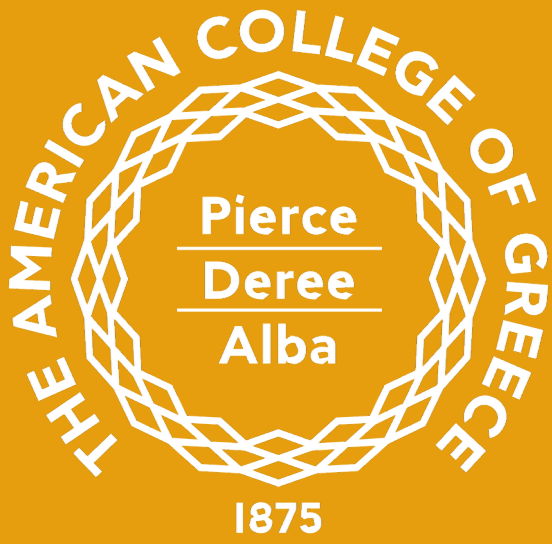


Pierce



Νηπιαγωγείο - Δημοτικό

Σχολικό έτος 2023-2024

Από
τη γη μας,
στο
πιάτο μας!

Υγιεινές και νόστιμες συνταγές
για παιδιά και μεγάλους







Αγαπητοί Γονείς και Κηδεμόνες,

Το Σχολείο μας στο ακαδημαϊκό του πρόγραμμα προσφέρει στα παιδιά μας μία σειρά από βιωματικά προγράμματα από το Προνήπιο έως και την ΣΤ' τάξη. Μεταξύ αυτών βρίσκονται ο Λαχανόκηπος και το Εργαστήρι Μαγειρικής, στόχος των οποίων είναι η προώθηση και η καλλιέργεια της υγιεινής διατροφής ως καθημερινή πρακτική και στάση ζωής, καθώς και η απαραίτητη για τη σύγχρονη εποχή εκπαίδευση στη βιωσιμότητα και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και αειφορία.

Ο ενιαίος εκπαιδευτικός σχεδιασμός των βιωματικών προγραμμάτων επιδιώκει, μέσα από τη συνεχή διασύνδεσή τους τόσο μεταξύ των ίδιων των προγραμμάτων όσο και με όλα τα διδασκόμενα σε κάθε τάξη γνωστικά αντικείμενα, να εξειδικεύσει το περιεχόμενο και τη στόχευσή τους ανάλογα με τις μαθησιακές ανάγκες και περιστάσεις. Έτσι, τα παιδιά μας αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις, αντιλήψεις, στάσεις και δεξιότητες, κατανοώντας τη διασυνδεδεμένη και αλληλοτροφοδοτούμενη φύση της γνώσης και αξιοποιώντας αυτήν την οπτική σε κάθε δημιουργικό τους ταξίδι.

Το βιβλίο που έχετε στα χέρια σας παρουσιάζει με τον πλέον αναλυτικό τρόπο τη διασύνδεση και την αλληλεπίδραση του Λαχανόκηπου με το Εργαστήρι Μαγειρικής. Ξεκινά από τη σπορά, την επίβλεψη και τη συγκομιδή των προϊόντων από τα παιδιά μας και καταλήγει στην κουζίνα μας όπου τα παιδιά μαγειρεύουν και δοκιμάζουν γρήγορες, υγιεινές και γευστικές συνταγές με πρωταγωνιστή το υλικό που έφεραν από τον κήπο μας.

Ευχαριστούμε θερμά τους εικαστικούς μας Έλλη Λαμπαδαρίδου και Πανταζή Τσέλιο για τη συμβολή τους στο βιβλίο μας. Οι υπέροχες θεματικές ζωγραφιές των παιδιών ολοκληρώθηκαν με τη δική τους καθοδήγηση. Απολαύστε το ταξίδι των παιδιών μας από τη σπορά στο πιάτο τους!

Εβίτα Μαυρογιάννη

Γεωπόνος,

Υπεύθυνη Εργαστηρίου
του Λαχανόκηπου

Εύη Κανελλοπούλου

Η Μαγείρισσα

Υπεύθυνη του Εργαστηρίου
Cooking Lab



Το ιστορικό χαρούπι ή κεράτιον

Έρθε ο Σεπτέμβρης!

Τα σχολεία άνοιξαν και στους κήπους του σχολείου μας οι μαθητές μας ανακαλύψαν πολλές χαρουπιές, γεμάτες καρπούς!

Ας τις γνωρίσουμε, λοιπόν, καλύτερα.

Η χαρουπιά ζει στη χώρα μας από την Αρχαιότητα.

Οι καρποί της, τα χαρούπια, έχουν πολύ γλυκιά γεύση και κάποτε ήταν η σοκολάτα της Ελλάδας.

Σήμερα τα χαρούπια έχουν μπει δυναμικά στη διατροφή μας, καθώς τα οφέλη για τον οργανισμό μας είναι πολλαπλά.

Οι μαθητές μας ξεκίνησαν με όρεξη τη συγκομιδή των καρπών.



Στη συνέχεια τα πήγαν στην κουζίνα.

Διάλεξαν τα καλύτερα, τα έπλυναν και τα άπλωσαν στα ταψιά, για να τα ψήσουν.



...τα αποξηραμένα χαρούπια τα πολτοποιήσαν στο μπλέντερ



...και αφού τα περάσαν από τη σίτα δημιούργησαν το δικό τους αλεύρι.



Τι έφτιαξαν; Μα, φυσικά, μπισκότα! Ακολούθησαν όλα τα βήματα της συνταγής...

Ζύμωσαν...



...έπλασαν



και τέλος έψησαν.



Το αποτέλεσμα;



**Λαχταριστά και απίστευτα
γευστικά μπισκότα!**

Μπισκότα Χαρουπιού

Συστατικά

- 120 γρ. φαρίνα ολικής αλέσεως
- 100 γρ. χαρουπάλευρο κοσκινισμένο 2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 2 μεσαία αυγά
- 100 γρ. βούτυρο αγελάδος ή αμυγδαλοβούτυρο
- 2 πρέζες αλάτι
- 1-1,5 κ.γ. κανέλα
- 120 ml ελαιόλαδπ (ή 60 ελαιόλαδο & 60 ηλιέλαιο)
- 1 κ.γ. Baking Powder
- 50 γρ. Μέλι
- 100 γρ. σοκολατα υγείας κομμένη σε κομμάτια
- 270 γρ. φαρίνα ολικής αλέσεως (ή απλό αλεύρι ολικής αλέσεως)

Εκτέλεση

1. Σε ένα μπωλ ανακατεύουμε τη φαρίνα, το κοσκινισμένο χαρουπάλευρο και το baking powder.
2. Σε ένα 2ο μπωλ, ανακατεύουμε με σύρμα όλα τα υπόλοιπα υλικά (πλην της σοκολάτας).
3. Ρίχνουμε σιγά σιγά το μείγμα με τα άλευρα στο υγρό μείγμα, ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ αρχικά και έπειτα με το χέρι.
4. Προσθέτουμε τα κομμάτια σοκολάτας (που έχουμε κόψει με μαχαίρι), κρατώντας μερικά κομμάτια για να τα προσθέσουμε στο τέλος.
5. Πλάθουμε σε μπαλίτσες (βγαίνουν 16-18, ανάλογα με το μέγεθος) και τοποθετούμε σε ταψάκι αραιά. Πιέζουμε 1-2 κομματάκια σοκολάτας σε κάθε μπισκότο.
6. Ψήνουμε για περίπου 15-20 λεπτά στους 180 βαθμούς.

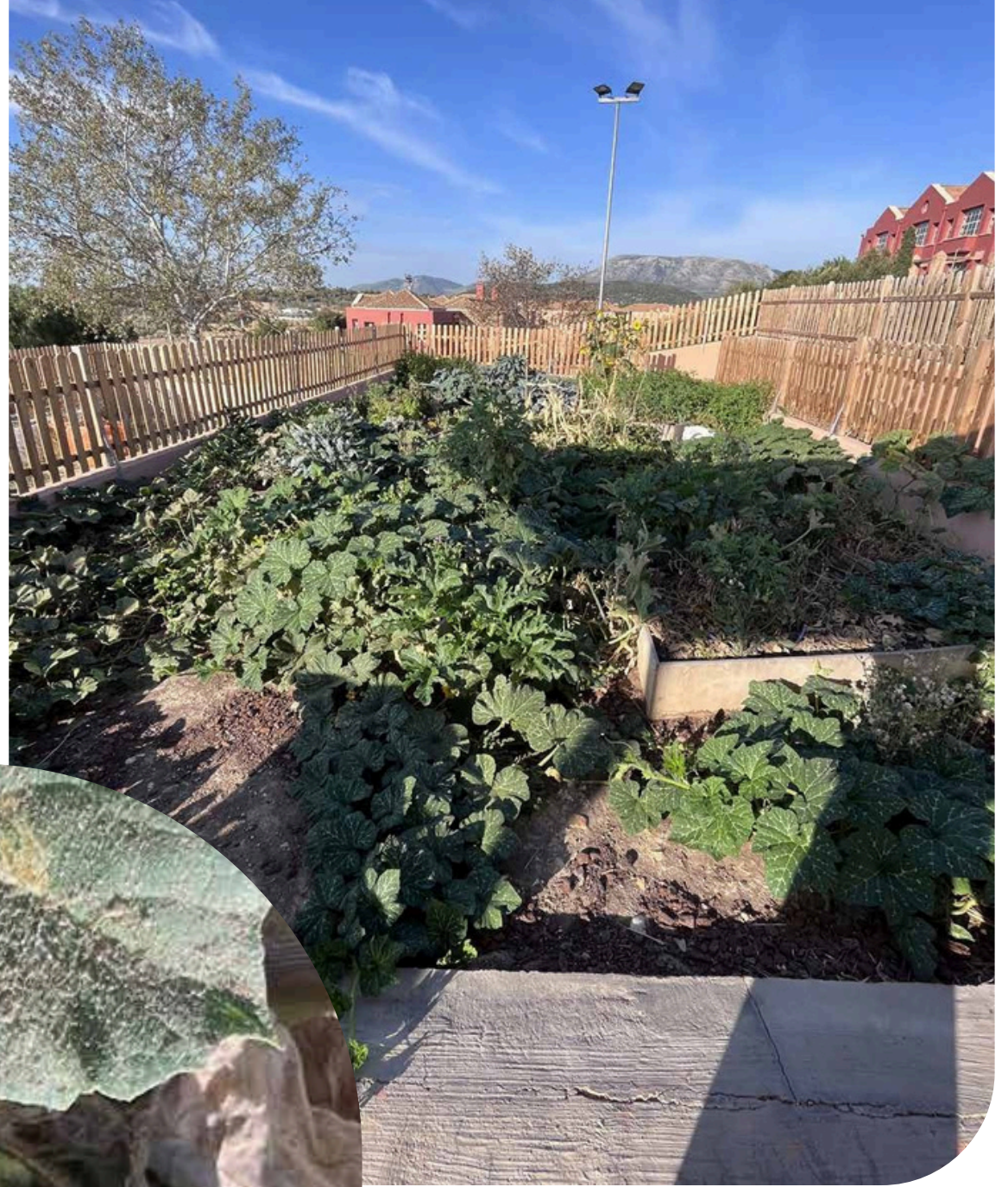
Καλή επιτυχία!



Κολοκύθες

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά καλοκαιρινά λαχανικά, οι κολοκύθες, γέμισαν με τη φυλλωσιά τους τον κήπο μας. Αξίζουν τον κόπο όμως, γιατί η γλυκιά τους γεύση συντροφεύει τα γεύματά μας όλο τον χρόνο, καθώς συντηρούνται για πολλούς μήνες μετά τη συγκομιδή. Έτσι οι μαθητές και οι μαθήτριες είχαν την ευκαιρία να τη μαγειρέψουν και να τη δοκιμάσουν σε πολλές παραλλαγές.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες φύτεψαν τις κολοκύθες την περσινή σχολική χρονιά. Όπως τα πάντα στη ζωή χρειάζονται τον χρόνο, για να ωριμάσουν, έτσι και οι κολοκύθες μας χρειάστηκαν όλο το καλοκαίρι. Όταν επιστρέψαμε τον Σεπτέμβριο, δεν υπήρχε διάδρομος για να πατήσουμε!

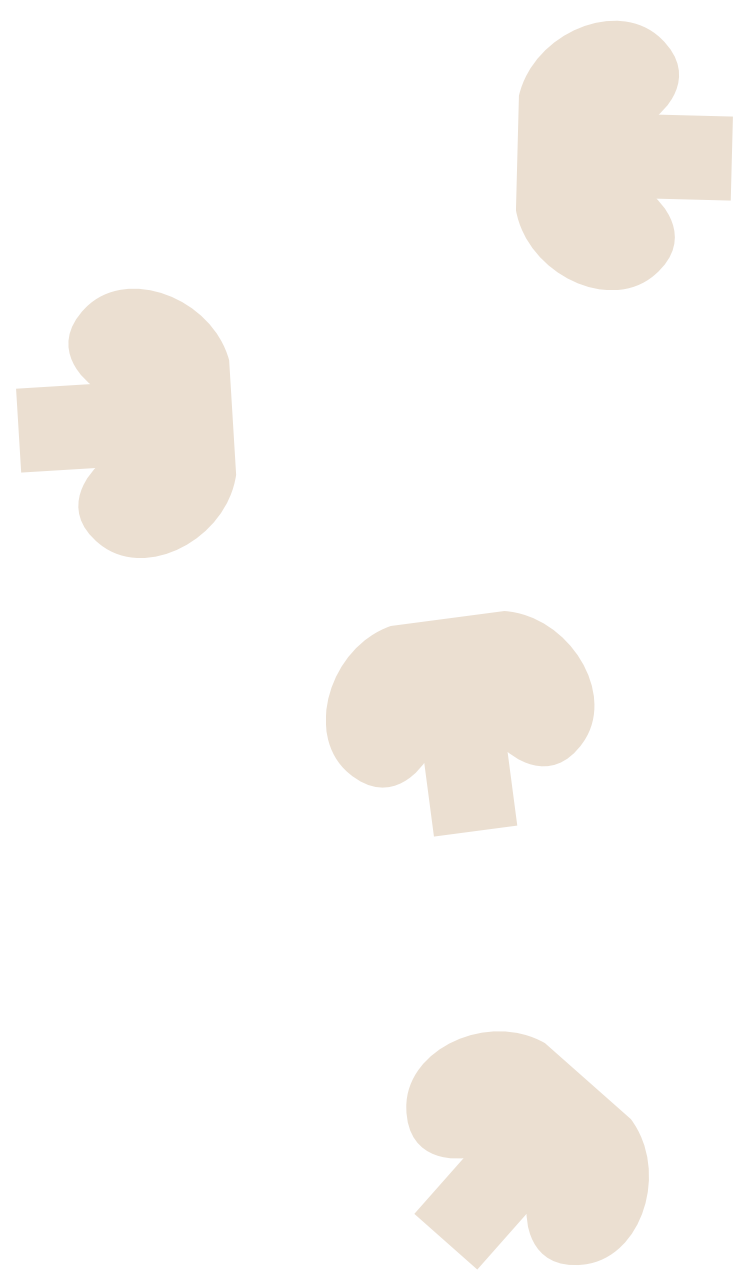


κάτω από την πυκνή φυλλωσιά κρύβονταν οι πολύτιμες κολοκύθες

που οι μαθητές και οι μαθήτριες με μεγάλο ενθουσιασμό σταδιακά συγκόμιζαν



η παραγωγή ήταν μεγάλη και έτσι δεν παραλείψαμε να στολίσουμε και τις τάξεις μας με τις κολοκύθες, χαρακτηριστικό λαχανικό του φθινοπωρινού σκηνικού.



Στην κουζίνα τα παιδιά μας μαγείρεψαν διάφορες συνταγές με κολοκύθα, αλλά η καλύτερη ήταν φυσικά γλυκιά και ήταν κολοκυθόπιτα! Μοσχομύρισε το Σχολείο μας κανέλα και γαρίφαλο.



Γλυκιά κολοκυθόπιτα

Υλικά

- 8 φύλλα για πίτες, χωριάτικα (του εμπορίου ή χειροποίητα)
- 1½ κιλό ψίχα από κολοκύθα
- 200γρ. ζάχαρη
- 200γρ. καρύδια χοντροτριμμένα
- 100γρ. ρύζι καρολίνα
- 1 κουτ. σούπας κανέλα
- ½ κουτ. γλυκού γαρίφαλο
- ⅔ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- ζάχαρη άχνη και κανέλα για πασπάλισμα

Διαδικασία

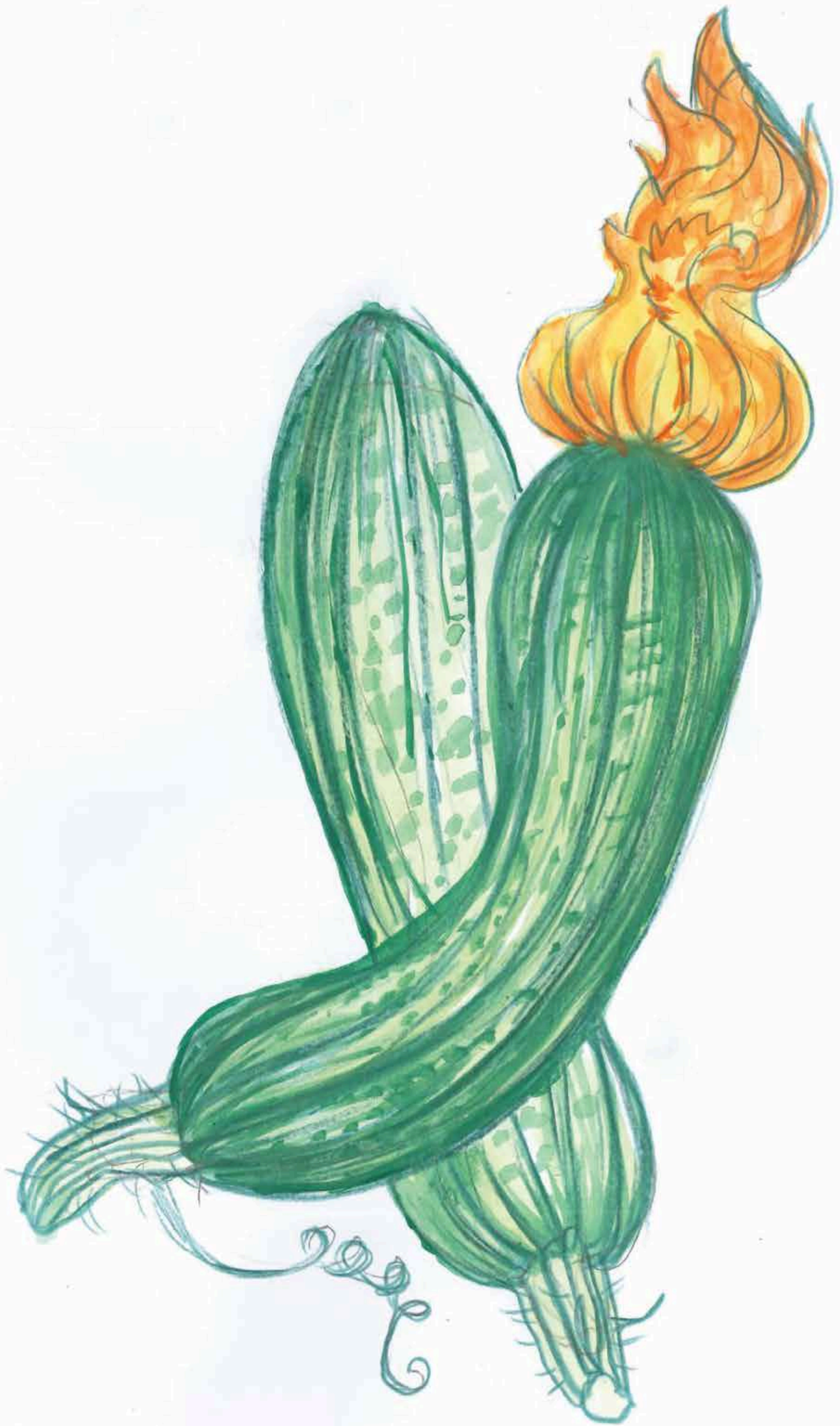
Τρίβετε την ψίχα της κολοκύθας στον τρίφτη του κρεμμυδιού ή την περνάτε από τον τρίφτη του πολυμίξερ. Τη στραγγίζετε καλά με τα χέρια και την τοποθετείτε σε μεγάλο μπολ. Ανακατεύετε την κολοκύθα με το ρύζι, τη ζάχαρη, τα καρύδια, την κανέλα και το γαρίφαλο.

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Στρώνετε σε λαδωμένο στενόμακρο ταψί τρία φύλλα, αλείφοντας το κάθε φύλλο με λάδι, έτσι ώστε να εξέχουν οι άκρες τους. Χωρίζετε τη γέμιση στα τρία. Απλώνετε το ⅓ της γέμισης πάνω από τα στρωμένα φύλλα. Στρώνετε ένα φύλλο, το αλείφετε με λάδι, απλώνετε την επόμενη δόση και επαναλαμβάνετε τη διαδικασία. Στρώνετε το προτελευταίο φύλλο από πάνω, το αλείφετε με λάδι και φέρνετε από κάτω τα φύλλα που εξέχουν από τις άκρες του ταψιού επάνω.

Βρέχετε λίγο τις άκρες με νερό, για να μη σπάσουν. Στρώνετε το τελευταίο φύλλο από πάνω και σπρώχνετε τις άκρες μέσα και από κάτω από τις άκρες του ταψιού. Αλείφετε από πάνω με το υπόλοιπο λάδι.

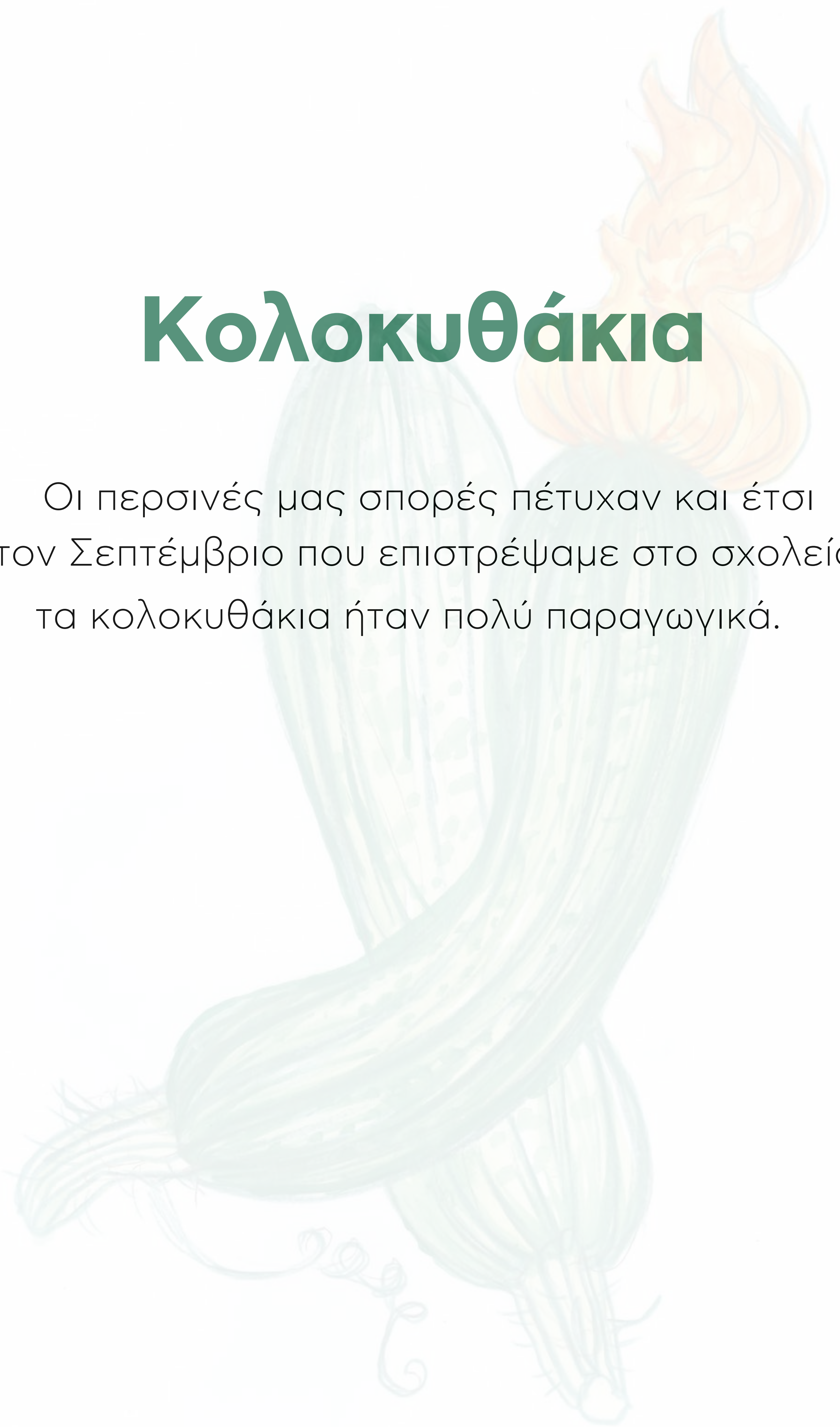
Ψήνετε την πίτα στο φούρνο για περίπου 1 ώρα μέχρι να πάρει χρώμα και να «στεγνώσει» η γέμιση. Αφήνετε να κρυώσει και πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

Καλή επιτυχία!



Κολοκυθάκια

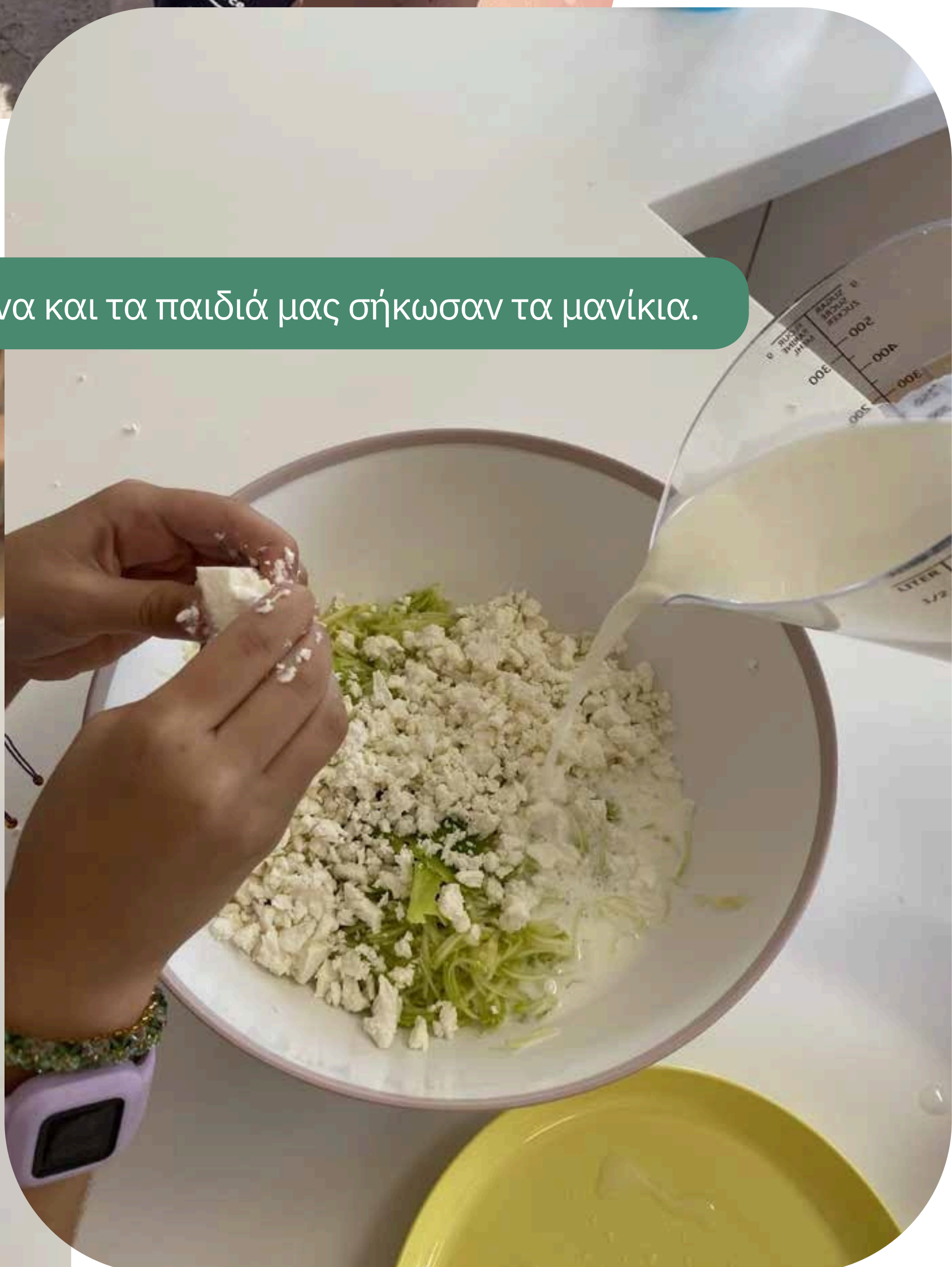
Οι περσινές μας σπορές πέτυχαν και έτσι τον Σεπτέμβριο που επιστρέψαμε στο σχολείο τα κολοκυθάκια ήταν πολύ παραγωγικά.



Μεταξύ άλλων καλοκαιρινών καρπών, οι μαθητές και οι μαθήτριες μάζευαν καθημερινά από λίγα κολοκυθάκια.



Τα κολοκυθάκια έφθασαν στην κουζίνα και τα παιδιά μας σήκωσαν τα μανίκια.



τα έτριψαν, τα έβαλαν σε ένα μπολ, έριξαν αυγά, γάλα, αλεύρι, τα ανακάτεψαν και...



η μπατζίνα είναι έτοιμη για τον φούρνο!



Μπατζίνα με κολοκύθι

Υλικά

·1 κιλό κολοκυθάκια
3 αυγά
400γρ. φέτα, τριμμένη
στο χέρι σε χοντρά
κομμάτια
200ml. γάλα φρέσκο
100ml. ελαιόλαδο
350γρ. αλεύρι για όλες
τις χρήσεις
1 κουτ. γλυκού baking
powder
αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

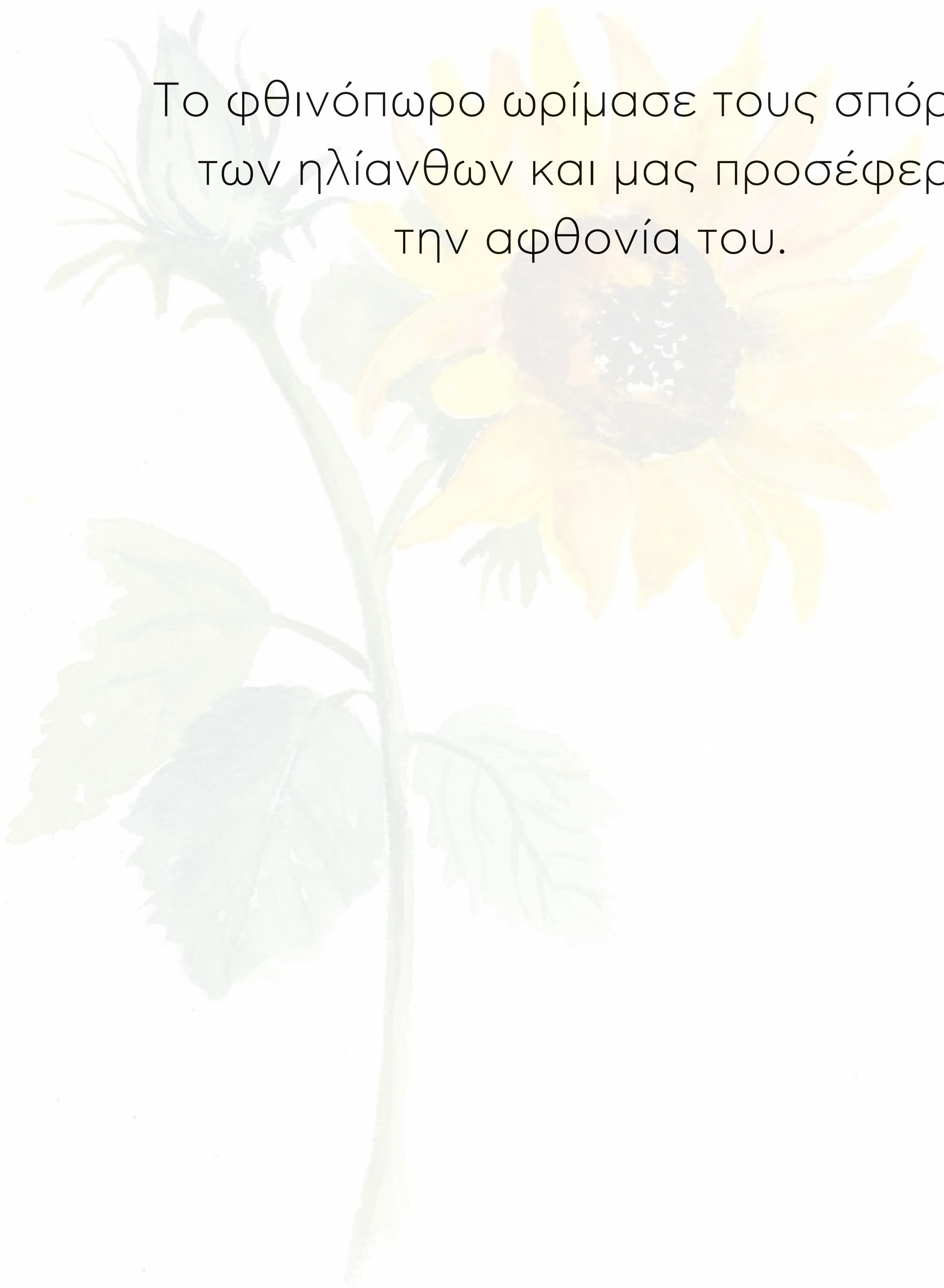
- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Τρίβετε τα κολοκυθάκια στο χοντρό τρίφτη, τα αλατίζετε και τα αφήνετε για 20 λεπτά. Τα «στύβετε» με τα χέρια, για να φύγουν όλα τους τα υγρά.
- Βάζετε τα κολοκυθάκια σε ένα μπολ, προσθέτετε τα αυγά, 250γρ. από τη φέτα, το γάλα, το ελαιόλαδο, τον δυόσμο, το αλάτι και το πιπέρι και τα ανακατεύετε.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύετε το αλεύρι και το baking powder, το ρίχνετε στο μπολ με τα κολοκυθάκια και αναμιγνύετε.
- Λαδώνετε ένα ταψί.
- Απλώνετε με τα χέρια σας το μίγμα στο ταψί, με προσοχή, αφού δεν πρέπει η μπατζίνα να είναι ούτε πολύ χοντρή, ούτε πολύ λεπτή. · Πασπαλίζετε από πάνω την υπόλοιπη φέτα και ψήνετε την μπατζίνα για 30-35 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Καλή απόλαυση!



Ηλίανθοι και ηλιόσποροι

Το φθινόπωρο ωρίμασε τους σπόρους των ηλίανθων και μας προσέφερε την αφθονία του.



Ένας σπόρος που σκάει, μια ζωή που ξεκινάει. Οι μαθητές και οι μαθήτριες, ήδη από την περσινή χρονιά, έσπειραν τα σποράκια των ηλιάνθων



τους παρακολούθησαν να μεγαλώνουν...



...και να μεγαλώνουν....



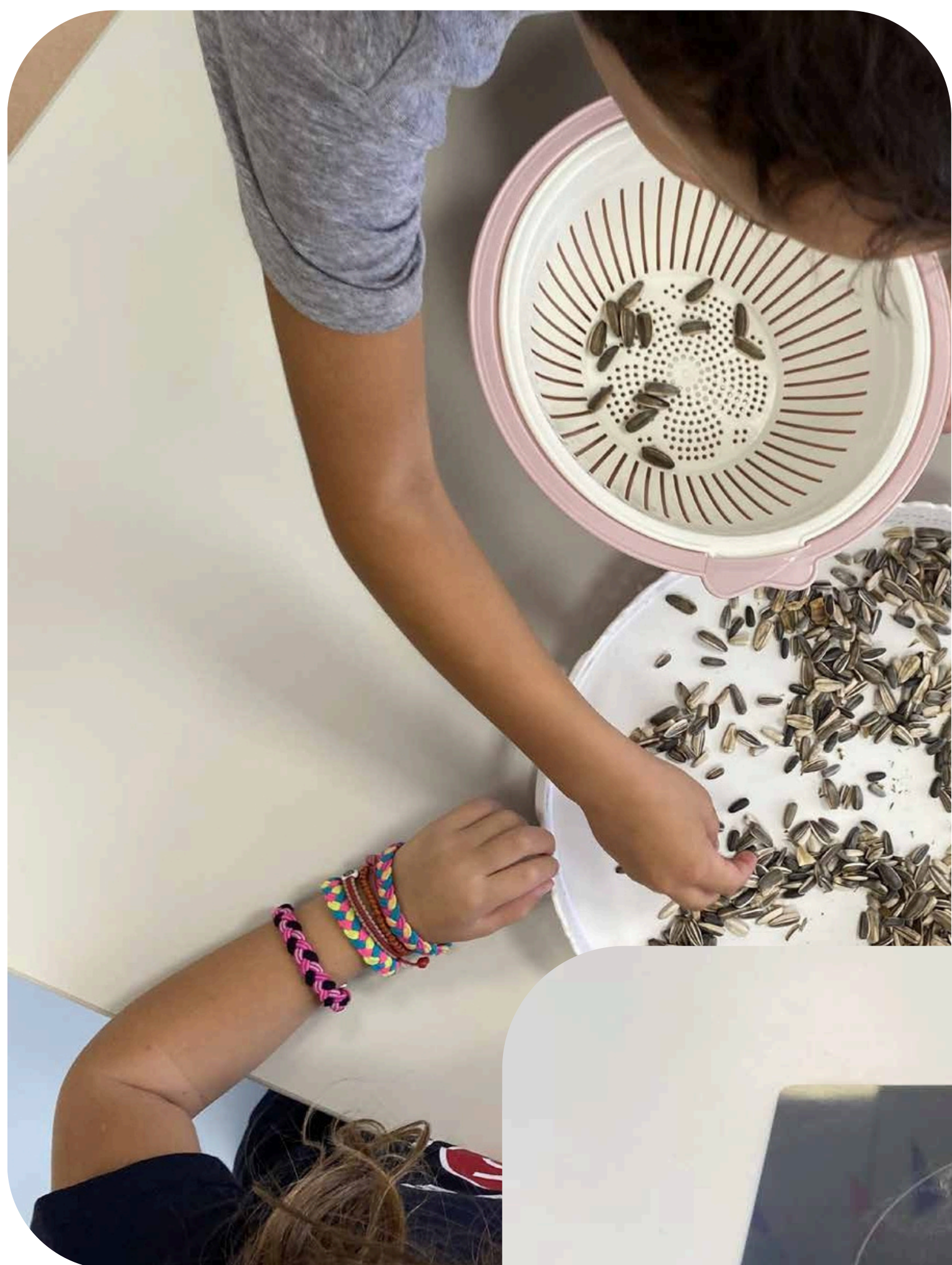
Μέχρι που ολοκλήρωσαν τη ζωή τους και μάς έδωσαν χιλιάδες καινούριους σπόρους, καθώς και την ευκαιρία να μελετήσουμε τα σχήματα και τα μοτίβα στη φύση και να αναλογιστούμε πως οι αριθμοί κρύβονται στη φύση.



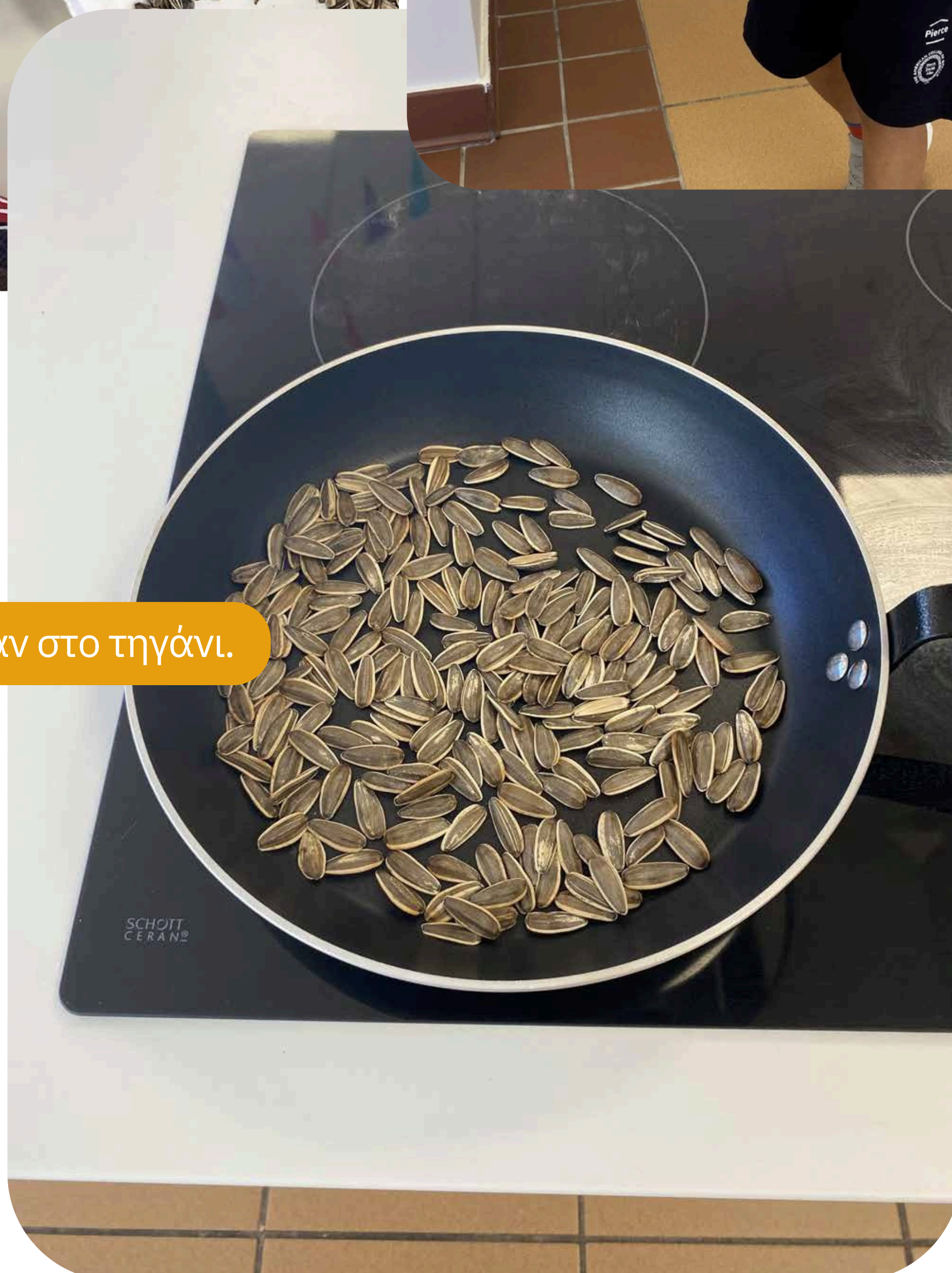
Οι μαθητές και οι μαθήτριες συνέλεξαν τους σπόρους. Φύλαξαν μερικούς, για να τους ξαναφυτέψουν την άνοιξη και τους υπόλοιπους....



τους μετέφεραν στην κουζίνα όπου, έκαναν διαλογή, τους έπλυναν...



...και τους έψησαν στο τηγάνι.





Εκτέλεση

Σε ένα τηγάνι που έχει ζεσταθεί καλά ρίχνετε τους ηλιόσπορους. Τους ψήνετε για περίπου 2΄, ανακατεύοντάς τους συχνά.

Στην συνέχεια βγάζετε το τηγάνι από το μάτι της κουζίνας και τους αφήνετε να ξεκουραστούν για 1΄.

Τοποθετείτε πάλι το τηγάνι με τους ηλιόσπορους στο μάτι της κουζίνας και συνεχίζετε το ψήσιμο .

Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία τρεις φορές. Στο τέλος τους αλατίζετε, εάν το επιθυμείτε, και είναι πλέον έτοιμοι προς κατανάλωση.

Καλή απόλαυση!



Ρόδια

Η αφθονία κρύβεται στους καρπούς της γης
και οι μαθητές μας ανακάλυψαν τις ροδιές
του Σχολείου μας...



...καθώς μάζευαν τους ώριμους καρπούς. Η παραγωγή ήταν μεγάλη και τα χαμόγελα πολλά....



Το ρόδι, σύμβολο της γονιμότητας στην αρχαία Ελλάδα, ήταν συνδεδεμένο με τη θεά Αφροδίτη. Οι μαθητές και οι μαθήτριες παρατήρησαν επίσης την εξαπλή συμμετρία που σχηματίζει ο καρπός της ροδιάς.



Οι μαθητές και οι μαθήτριες συνέλεξαν πληροφορίες για τις ροδιές, οι οποίες φύονταν στην εποχή του Βυζαντίου και σε μία βόλτα στον κήπο του Σχολείου παρουσίασαν στους συμμαθητές τους τα χαρακτηριστικά των αρχαίων αυτών δέντρων.



τα ρόδια μεταφέρθηκαν στο Εργαστήρι της Μαγειρικής. Τα παιδιά τα έστυψαν και απόλαυσαν ένα smoothie ροδιού που έφτιαξαν μόνο τους.



Smoothie Ροδιού

Υλικά

- **100 ml χυμός ροδιού**
- **1 μικρή μπανάνα**
- **½ μήλο**
- **1 κ. γλ. μέλι**
- **4 παγάκια**

Εκτέλεση

Στο μπλέντερ ρίχνουμε τον χυμό του ροδιού, την μπανάνα κομμένη σε φέτες, το μήλο κομμένο σε κύβους και το μέλι.

Χτυπάμε το μείγμα μέχρι να πολτοποιηθούν όλα τα υλικά και ομογενοποιηθούν.

Στην συνέχεια ρίχνουμε τα παγάκια και χτυπάμε το μείγμα για λίγο.

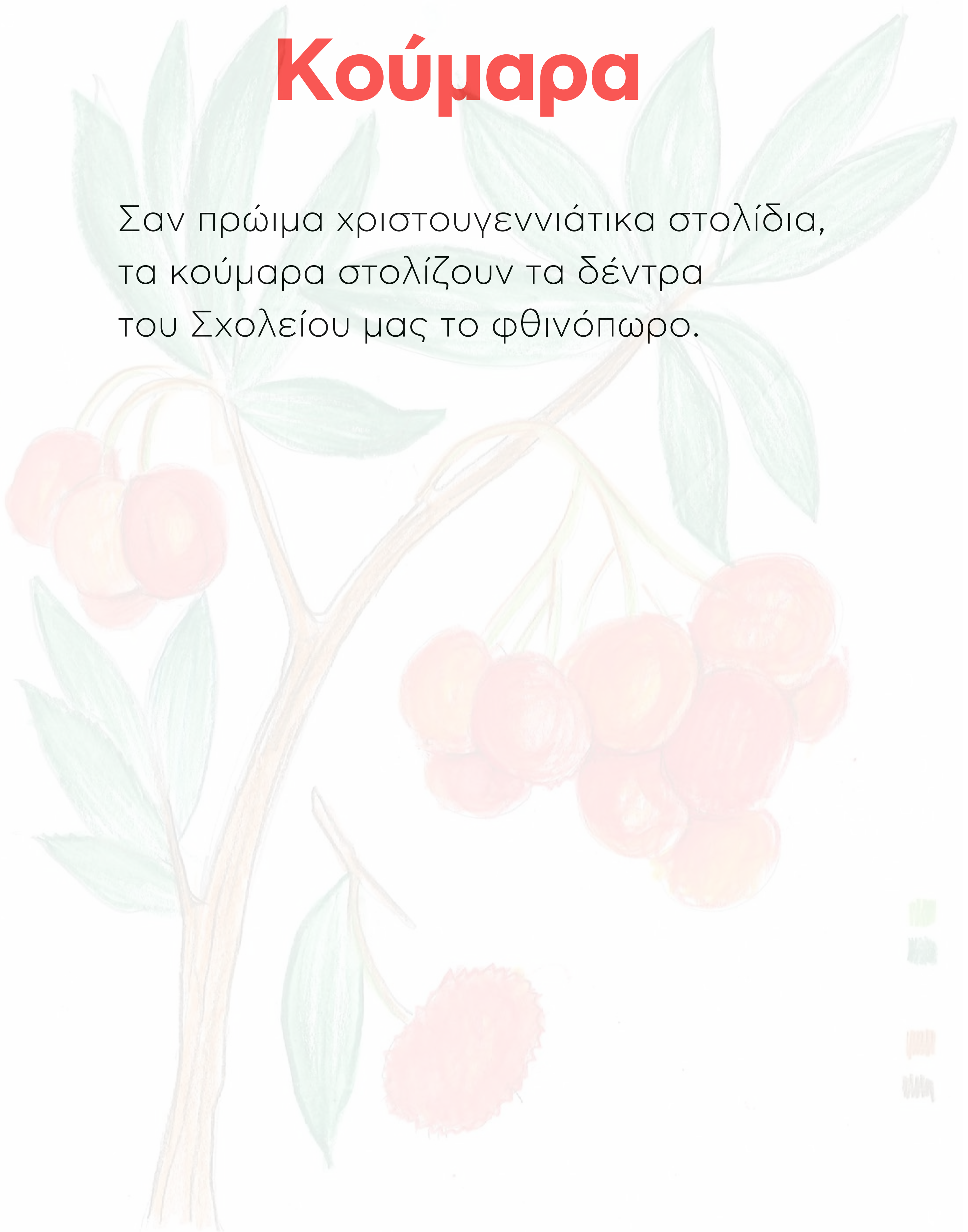
Σερβίρουμε σε ποτήρι.

Καλή απόλαυση!!!



Κούμαρα

Σαν πρώιμα χριστουγεννιάτικα στολίδια, τα κούμαρα στολίζουν τα δέντρα του Σχολείου μας το φθινόπωρο.



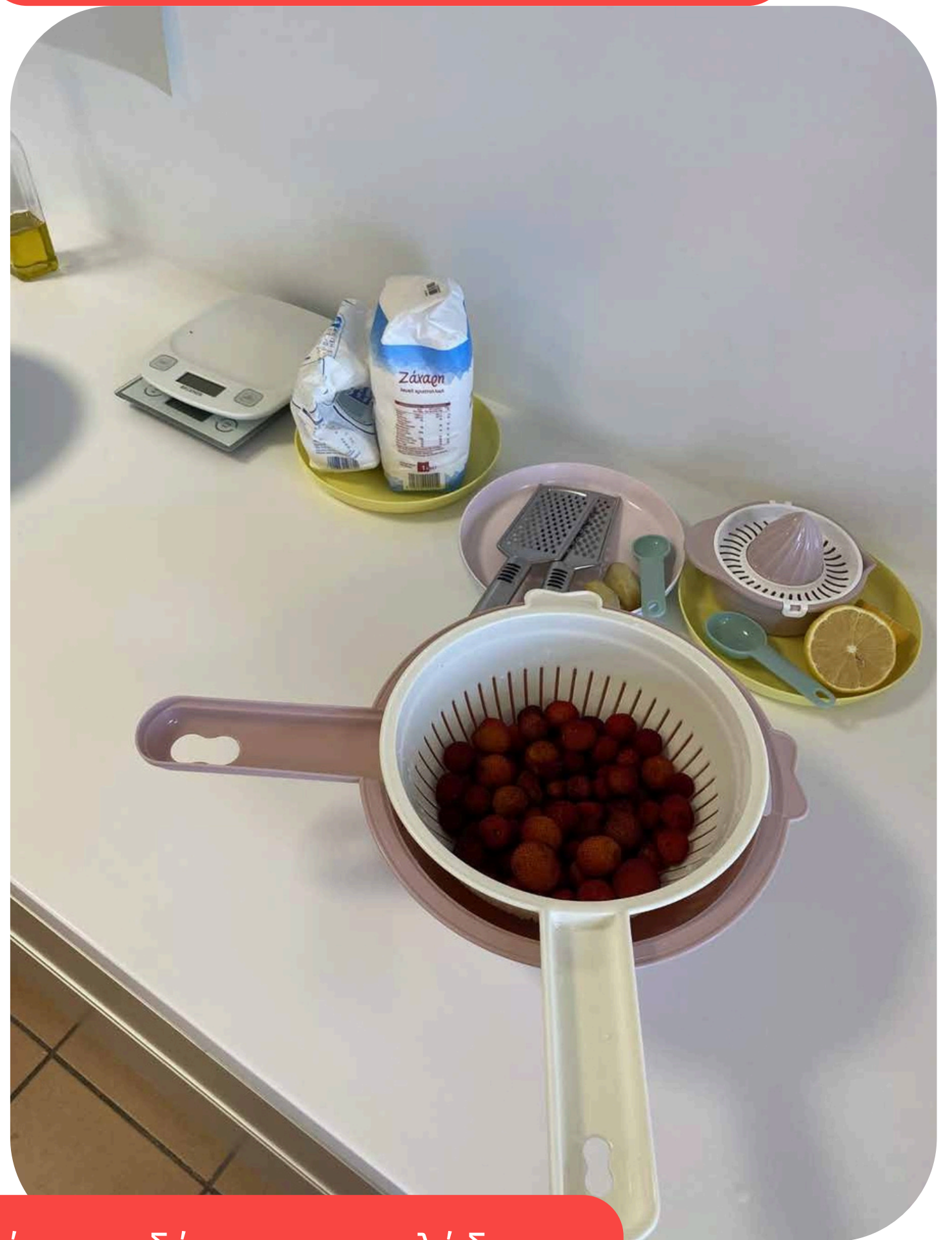
Οι μαθητές και οι μαθήτριες συγκόμισαν τα κούμαρα από τις κουμαριές. Πολλοί μάλιστα δεν δίστασαν και να τα δοκιμάσουν ωμά.



Έφθασαν τα κούμαρα στην κουζίνα!



Έτοιμα τα υλικά για την μαρμελάδα.



Σιγοέβρασαν όλα τα υλικά στην κατσαρόλα μέχρι να δέσει η μαρμελάδα.



Τέλος, γέμισαν τα βαζάκια με την μαρμελάδα και την πούλησαν στο Χριστουγεννιάτικο Bazaar του Σχολείου μας.



Μαρμελάδα κούμαρα με τζίντζερ

Υλικά

- **300 γρ κούμαρα**
- **200 γρ ζάχαρη**
- **1 πορτοκάλι - τον χυμό μόνο**
- **1 κ. γλ. τζίντζερ σκόνη**

ή τριμμένο φρέσκο

- **2-3 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού**

Εκτέλεση

Μαζεύουμε ώριμα κούμαρα και, αφού τα πλύνουμε καλά, τα μεταφέρουμε στην κατσαρόλα και τα βράζουμε περίπου για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα κούμαρα και να διαλυθεί η ζάχαρη

Στη συνέχεια προσθέτουμε το τζίντζερ και τον χυμό λεμονιού και βράζουμε μέχρι να δέσει η μαρμελάδα (περίπου 7-10 λεπτά).

Μεταφέρουμε σε αποστειρωμένα βάζα, τα κλείνουμε καλά και τα γυρίζουμε ανάποδα μέχρι να κρυώσει το περιεχόμενο.

Καλή επιτυχία!



Τρυφερά μαρούλια

Όταν τα παιδιά καλλιεργούν και συγκομίζουν τη σαλάτα τους, είναι σίγουρο πως θα την δοκιμάσουν. Ειδικά όταν είναι και πολύχρωμη!



Οι φθινοπωρινές φυτεύσεις μας πέτυχαν και οι μαθητές και οι μαθήτριες συγκόμισαν πρασινάδες και λουλούδια μέσα στον χειμώνα. Ο ζεστός χειμώνας ευνόησε τις ντοματιές, που είχαν σπαρθεί μόνες τους στο βρώσιμο δάσος, να ανθίσουν και να μας προσφέρουν λίγα ντοματίνια μέσα στον Ιανουάριο



Λουλούδια για σαλάτα; Κι όμως γίνεται! Συγκομίσαμε τα βρώσιμα άνθη της καλέντουλας, του μποράγκο και του σχινόπρασσο, για να στολίσουμε τις σαλάτες μαρουλιού.



Έφτιασαν τα υλικά στην κουζίνα



Τι έφτιαξαν; Μια σαλάτα.



Ψιλοέκοψαν τα υλικά, προσέθεσαν αγγούρι και λάδι



και στόλισαν τη σαλάτα με λουλούδια.

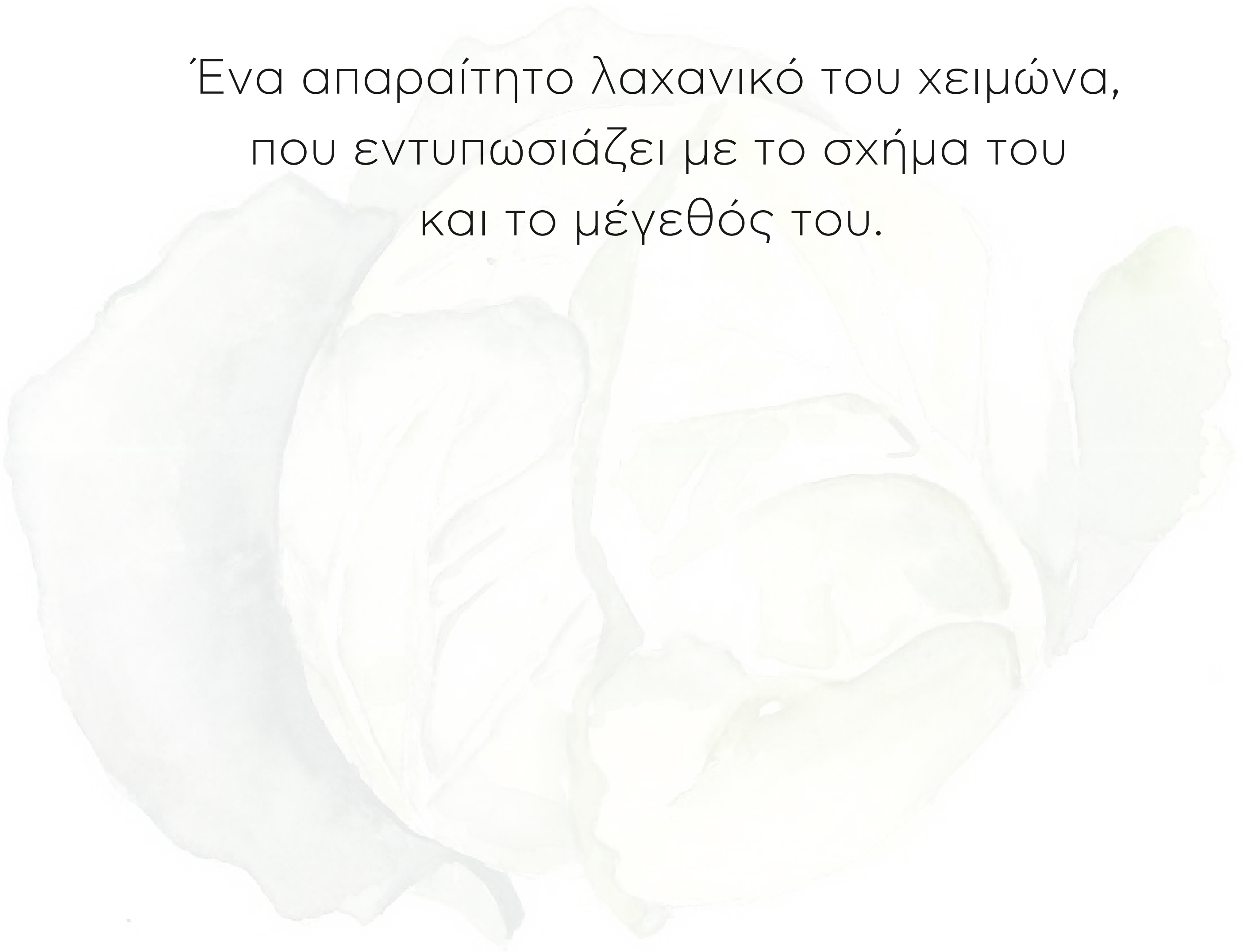


Καλή επιτυχία!!



Λάχανο

Ένα απαραίτητο λαχανικό του χειμώνα,
που εντυπωσιάζει με το σχήμα του
και το μέγεθός του.



Οι μαθητές και οι μαθήτριες συγκόμισαν τα λάχανα.



και στη συνέχεια παρουσίασαν στους συμμαθητές τους το λαχανικό και τον τρόπο που έκαναν τη συγκομιδή.



Το λάχανο έφθασε επιτέλους στην κουζίνα και τα παιδιά αποφάσισαν να φτιάξουν μία σαλάτα!!!



Τα υλικά που χρησιμοποίησαν ήταν λάχανο, σέλινο, τουρσί καρότο, το οποίο είχαν φτιάξει τα παιδιά της Στ' τάξης.



Η πολιτική σαλάτα ήταν έτοιμη και την απόλαυσαν με μεγάλη όρεξη.



Πολίτικη Σαλάτα

Υλικά Για τη σαλάτα:

500 γρ. λευκό λάχανο ψιλοκομμένο
2 καρότα τουρσί κομμένα σε κύβους
2 στικ σέλινο, ψιλοκομμένο

Για το dressing:

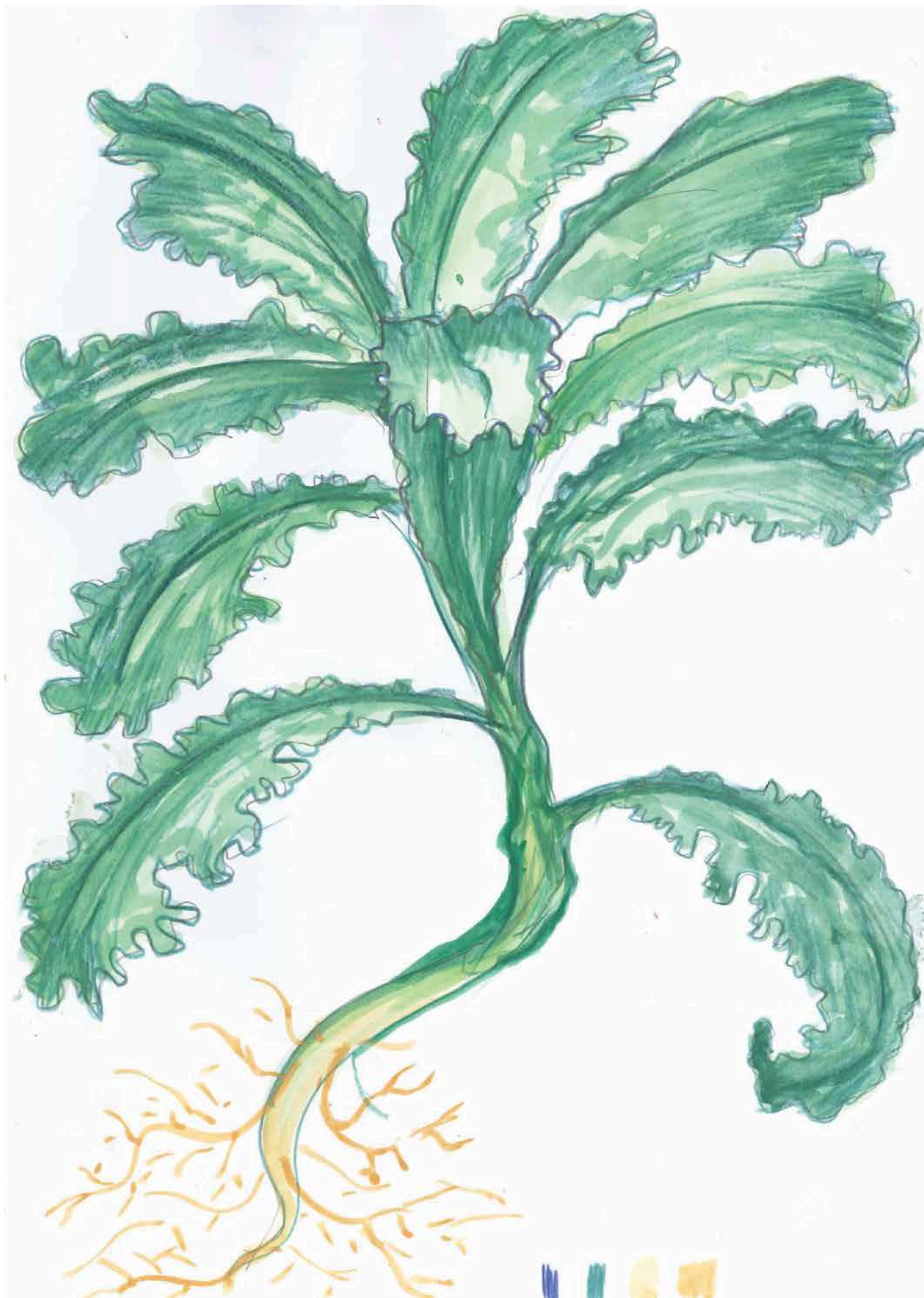
Χυμό από μισό λεμόνι
3 κ. σ. ελαιόλαδο
1 κ.γλ. μουστάρδα
¼ κ. γλ. σκόνη σκόρδου
1 κ.σ. ξύδι λευκό
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Ρίχνουμε σε ένα μπολ το λάχανο, τα καρότα, το σέλινο και αλατοπιπερώνουμε.

Σε ένα άλλο μπολ ρίχνουμε το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, το ξύδι, την μουστάρδα, το ελαιόλαδο και τα ανακατεύουμε πολύ καλά.

Φορώντας γάντια μιας χρήσης, ανακατεύουμε με τα χέρια μας τα λαχανικά με το dressing, τυλίγουμε το μπολ με μεμβράνη και το μεταφέρουμε στο ψυγείο για 1 ώρα, ώστε να μαριναριστούν και να επιτυχία! μαλακώσουν τα λαχανικά.





Kale

ένα λαχανικό...της μόδας!

Οι μαθητές και οι μαθήτριες συγκόμισαν το εντυπωσιακό kale



Στη συνέχεια συζήτησαν τα χαρακτηριστικά του και τα γνώρισαν με τις αισθήσεις τους.



Τα παιδιά έφεραν στην κουζίνα το kale



: Μαζί με άλλα υλικά από τον λαχανόκηπο μας και όχι μόνο.



Τα παιδιά μας τα ψιλοέκοψαν.



Έσπασαν τα αυγά σε ένα μπολ και τα χτύπησαν σε ομελέτα, χρησιμοποιώντας τον αυγοδάρτη.



Σε ένα τηγάνι σοτάρισαν τα λαχανικά.



Έριξαν τα αυγά.



και η ομελέτα μας είναι έτοιμη!



Ομελέτα με Λαχανικά

Υλικά

3 φύλλα kale

1 φρέσκο κρεμμυδάκι

1 κολοκυθάκι

3 φύλλα μαρουλιού

3 αυγά

Λίγο λάδι για το τηγάνι

Αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά μας Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά σε ομελέτα.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε λίγο μία κουταλιά της σούπας λάδι, προσθέτουμε τα λαχανικά μας, αλατίζουμε και τα σοτάρουμε μέχρι να μαραθούν ελαφρά.

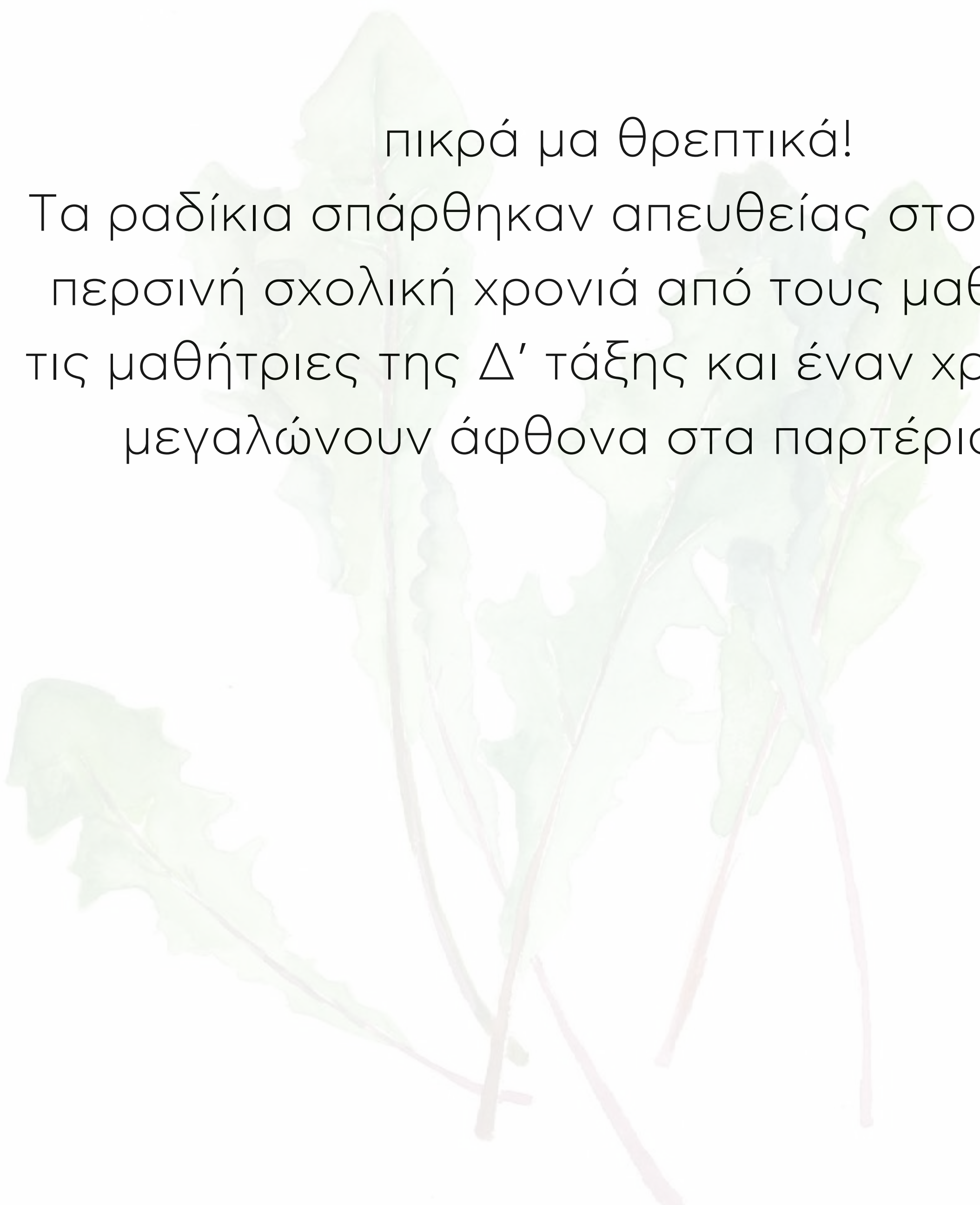
Στη συνέχεια ρίχνουμε τα αυγά και ψήνουμε την ομελέτα.



Ραδίκια

πικρά μα θρεπτικά!

Τα ραδίκια σπάρθηκαν απευθείας στο χώμα την περσινή σχολική χρονιά από τους μαθητές και τις μαθήτριες της Δ' τάξης και έναν χρόνο μετά μεγαλώνουν άφθονα στα παρτέρια μας.



Οι μαθητές και οι μαθήτριες της ΣΤ' τάξης, στο πλαίσιο της μελέτης που έκαναν πάνω στα συνανθρωπιστικά φυτά ή αλλιώς ζιζάνια, συγκόμισαν τα καλλιεργημένα αλλά και άγρια ραδίκια που φύονται πλούσια στον κήπο μας, αναβιώνοντας την πρακτική του μαζέματος των χόρτων.



Τα παιδιά, αφού έπλυναν τα χόρτα, τα έριξαν σε αλατισμένο νερό που έβραζε και τα μαγείρεψαν μέχρι να μαλακώσουν.



Στην συνέχεια έφτιαξαν μία βινεγκρέτ με λεμόνι και σκόρδο που απογείωσε την γεύση των ραδικιών.



Τα δοκίμασαν και με τον παραδοσιακό τρόπο, δηλαδή με λάδι και λεμόνι.



Τον ζωμό από τα χόρτα δεν τον πέταξαν, αλλά τον απήλαυσαν ζεστό με λίγες σταγόνες λεμόνι!!!



Σαλάτα με Ιταλικά Ραδίκια!

Υλικά

- 1. 300 γραμ. Ιταλικά ραδίκια**
- 2. 2 κουταλιές της σούπας ξίδι**
- 3. 1 κουταλιά του καφέ μουστάρδα**
- 4. 3 κουταλιές ελαιόλαδο**
- 5. ¼ κ. γλ. σκόνη σκόρδου**
- 6. Αλάτι**
- 7. Ρίγανη**

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε, πλένουμε και βράζουμε τα χόρτα σε αλατισμένο νερό.

Ετοιμάζουμε τη βινεγκρέτ με 2 κουταλιά ξίδι, το αλάτι, το πιπέρι, τη μουστάρδα και μετά το λάδι.

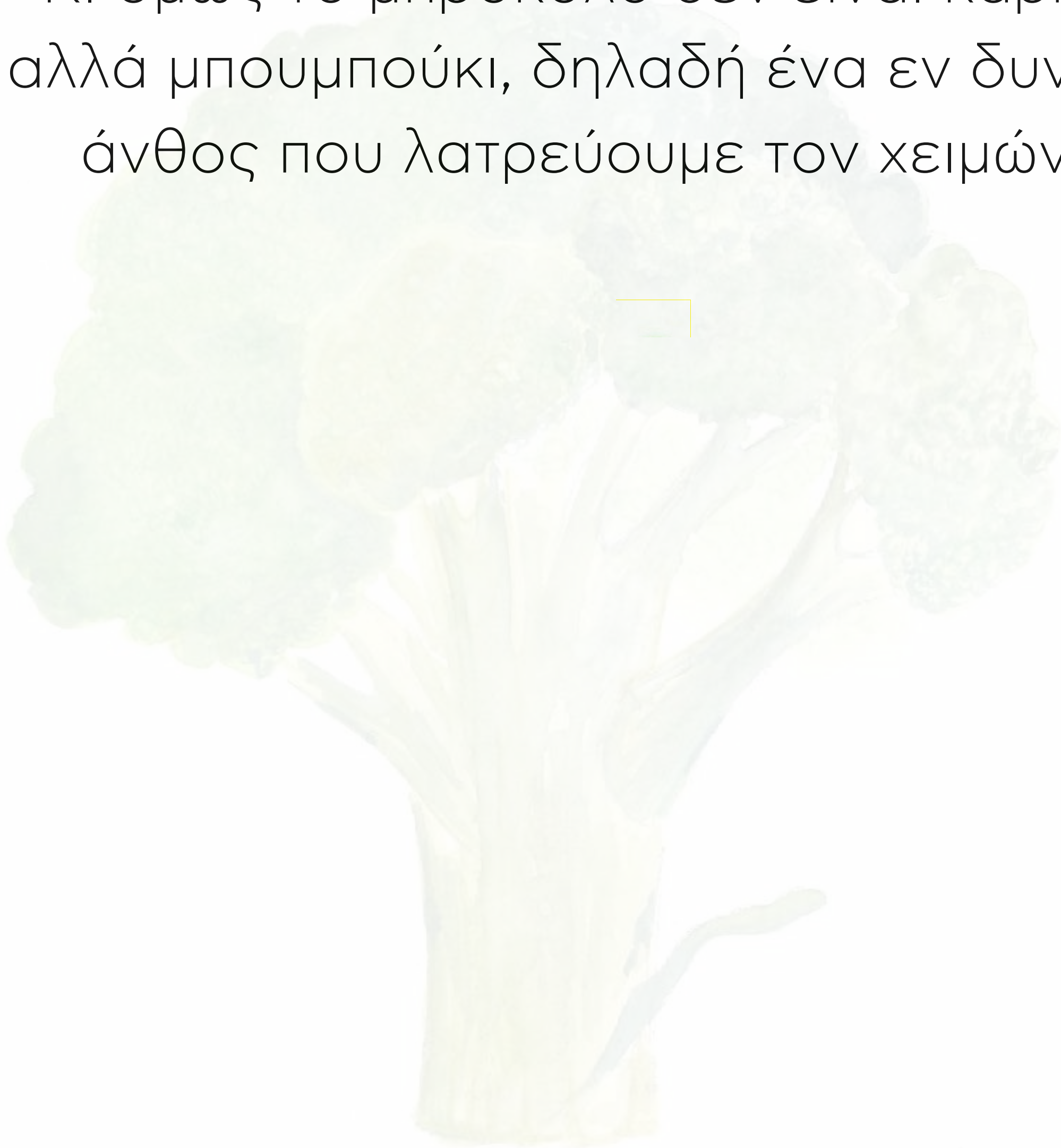
Σερβίρουμε τα χόρτα σε μία σαλατιέρα και περιχύνουμε με τη βινεγκρέτ από πάνω.

Καλή επιτυχία!



Μπρόκολο

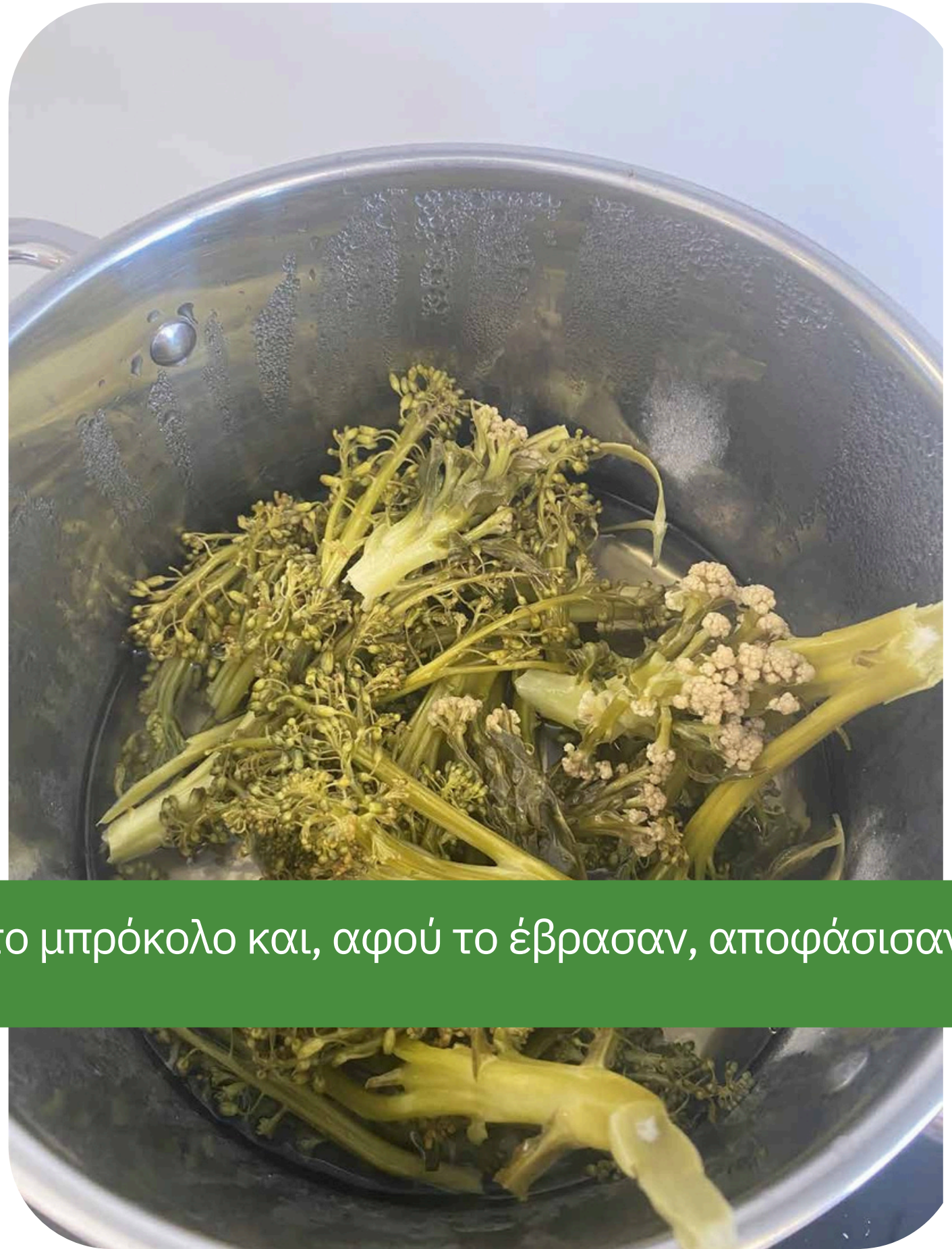
ένα βρώσιμο μπουμπούκι!
Κι όμως το μπρόκολο δεν είναι καρπός,
αλλά μπουμπούκι, δηλαδή ένα εν δυνάμει
άνθος που λατρεύουμε τον χειμώνα.



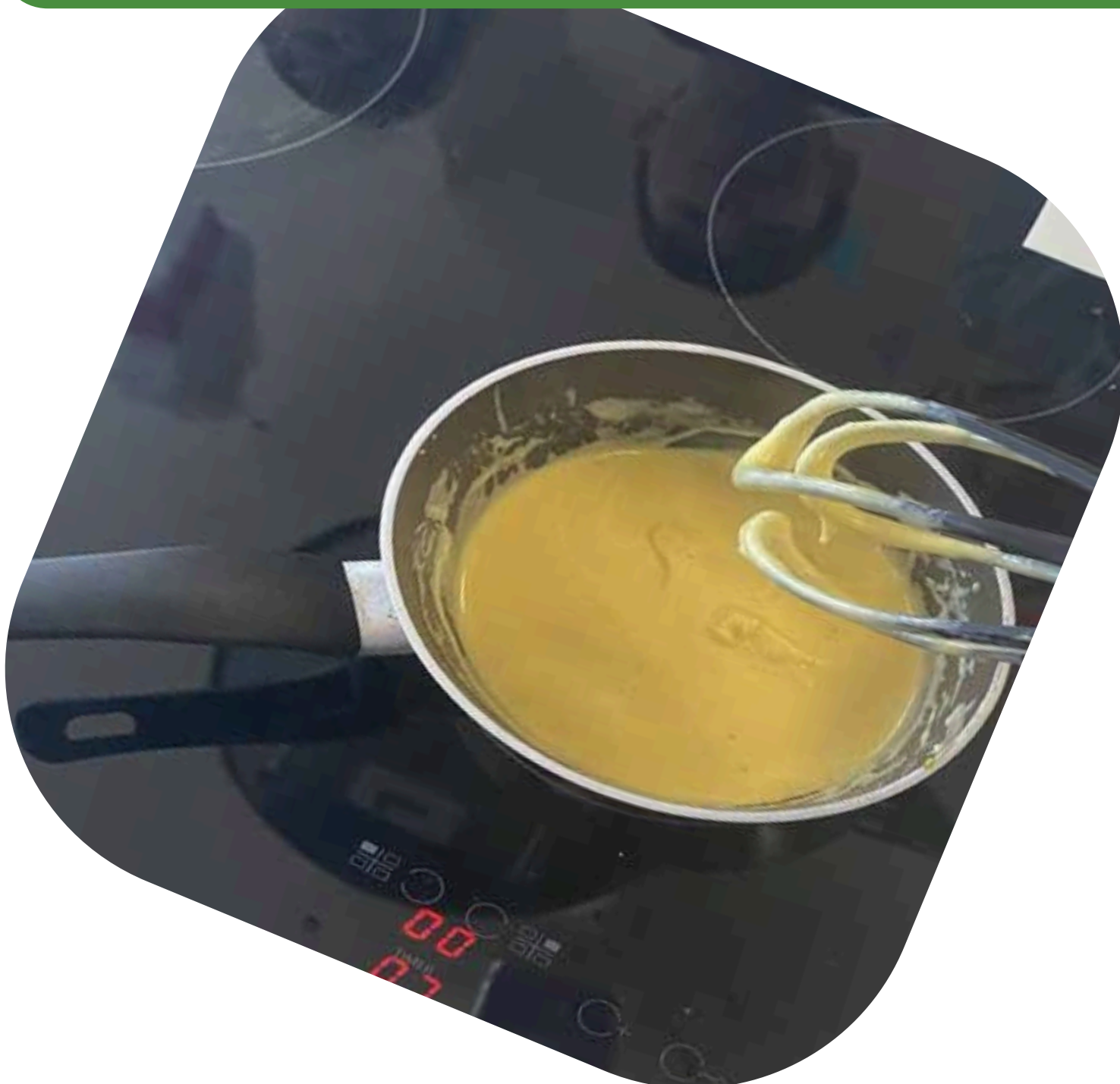
μικρά και μεγάλα μπρόκολα μεγαλώνουν στον λαχανόκηπο, άλλα σφιχτά και άλλα έτοιμα να ανθίσουν, αφού ο χειμώνας ήταν τόσο γλυκός. Μην ανησυχείτε όμως! Όλα τρώγονται και είναι εξίσου νόστιμα.



Τα παιδιά έφεραν στην κουζίνα το μπρόκολο και, αφού το έβρασαν, αποφάσισαν να πειραματιστούν με τις γεύσεις.



μετά από σκέψη αποφάσισαν να φτιάξουν μια σάλτσα τυριών.



το αποτέλεσμα ήταν, όπως πάντα, μοναδικό!



Μπρόκολο σαλάτα με σάλτσα τυριών! Υλικά

1 μεσαίο μπρόκολο σε
φουντίτσες λίγο αλάτι για τη σάλτσα

2 κουταλιές σούπας βούτυρο αγελάδος
2 κουταλιές σούπας αλεύρι
1 κουταλάκι γλυκού μουστάρδα

αλάτι πιπέρι
1 κούπα γάλα
1 κούπα τριμμένα τυριά *mix*.

Εκτέλεση

Βράζουμε το μπρόκολο σε λίγο αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσει περίπου 10΄.

Το σουρώνουμε.

Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά το βούτυρο μέχρι να λιώσει.

Ρίχνουμε μέσα το αλεύρι, τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά με τον αυγοδάρτη μέχρι να γίνει το μίγμα βελούδινο. Ρίχνουμε το γάλα και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να βράσει η κρέμα και να πήξει.

Τέλος ρίχνουμε τα τριμμένα τυριά και ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά μέχρι να λιώσουν τα τυριά.

Βάζουμε το μπρόκολο στη σαλατιέρα, ρίχνουμε ελάχιστο ελαιόλαδο. Περιχύνουμε με τη ζεστή σάλτσα και σερβίρουμε αμέσως!

Καλή επιτυχία!



Οργανικό λίπασμα (compost)

Ακολουθώντας τον κύκλο της φύσης και καλλιεργώντας την zero waste νοοτροπία, οι μαθητές και οι μαθήτριες στη δραστηριότητα της μαγειρικής συλλέγουν τα οργανικά υπολείμματα σε ένα κουτί που προορίζεται για τον κάδο κομποστοποίησης του Σχολείου μας, που βρίσκεται στον Λαχανόκηπο.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες τοποθετούν τα κατάλληλα υλικά στο κουτί συλλογής οργανικών υπολειμμάτων.



Η Εύη Κανελλοπούλου κάθε μεσημέρι παραδίδει στην Εβίτα Μαυρογιάννη το κουτί, για να καταλήξει στον κάδο κομποστοποίησης.



Οι μαθητές και οι μαθήτριες ρίχνουν πέρα από τα υπολείμματα της κουζίνας και τα ξερά φύλλα από τον Λαχανόκηπο.



Κατά τη διαδικασία της αποσύνθεσης, οι μαθητές και οι μαθήτριες φροντίζουν την υγρασία και τον αερισμό του σωρού, ποτίζοντας και ανακατεύοντάς τον ανά τακτά χρονικά διαστήματα.



Μερικούς μήνες μετά, έχουμε έτοιμο γόνιμο χώμα για τα φυτά μας, γεμάτο γαιοσκώληκες, δείγμα βιολογικής δραστηριότητας και εδαφικής υγείας. Οι μαθητές και οι μαθήτριες το απλώνουν γύρω από τα φυτά μας.



Η διαδικασία της κομποστοποίησης είναι μία εξαιρετική ευκαιρία μελέτης των οργανισμών του εδάφους, του κύκλου της ζωής και της αειφόρου διαχείρισης των αποβλήτων της κουζίνας.



Συνταγές Μαγειρικής

Στο Νηπιαγωγείο

Η κουζίνα είναι ένα υπέροχο εργαστήριο για μικρούς και μεγάλους. Είναι ένας χώρος που μας δίνει τη δυνατότητα να συνεργαστούμε και να συμμετέχουμε με πολλούς και διαφορετικούς κάθε φορά τρόπους στην ολοκλήρωση μιας συνταγής. Γύρω από τη φωτιά, αυτό το σημαντικό σημείο συγκέντρωσης των ανθρώπων από τα αρχαία χρόνια, συναντιόμαστε σαν οικογένεια, έχοντας σκοπό και στόχο οι μαθητές μας να φτάσουν τη φλόγα της εμπειρίας... «όσο μακριά θέλουν να πάνε». Στο εργαστήριο της κουζίνας μας αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών μας μέσα από την εμπειρία και την πράξη. Επιθυμούμε να είναι ενεργοί και να έχουν την ετοιμότητα να τολμούν, να δοκιμάζουν, να εκτίθενται. Οι εκπαιδευτικοί είναι πάντα δίπλα τους, εμπνευστές, υποστηρικτές, έτοιμοι να καταγράψουν τις εμπειρίες που μοιράζονται και να τις μετατρέψουν σε μάθηση. Με χαρά μοιραζόμαστε σε τούτο το βιβλίο κάποιες από αυτές τις εμπειρίες μάθησης που συνδέονται όχι μόνο με το παρόν αλλά και με το μέλλον των μαθητών μας!

Χριστίνα Καμπανέλλου, Διευθύντρια Νηπιαγωγείου,
Μελίνα Κουκούλη, Head of English Department,
Βαγγέλης Κτιστόπουλος, Σύμβουλος Εκπαιδευτικού Έργου

- 1 Διαβάζουμε με προσοχή τη συνταγή.
- 2 Παρουσιάζουμε τα υλικά της συνταγής, τα παρατηρούμε και τα καταγράφουμε με όποιο τρόπο μπορούμε.
- 3 Συγκεντρώνουμε τα υλικά που θα χρειαστούμε και τα ταξινομούμε.
- 4 Χωριζόμαστε σε ομάδες και συμφωνούμε ως προς το μέρος της συνταγής που κάθε ομάδα θα αναλάβει να ολοκληρώσει.
- 5 Κάθε ομάδα αναλαμβάνει και κάτι διαφορετικό, αξιοποιεί με τον δικό της μοναδικό τρόπο τις ανάγκες και τα δεδομένα που υπάρχουν.
- 6 Κάθε ομάδα οικοδομεί τη δική της γνώση.

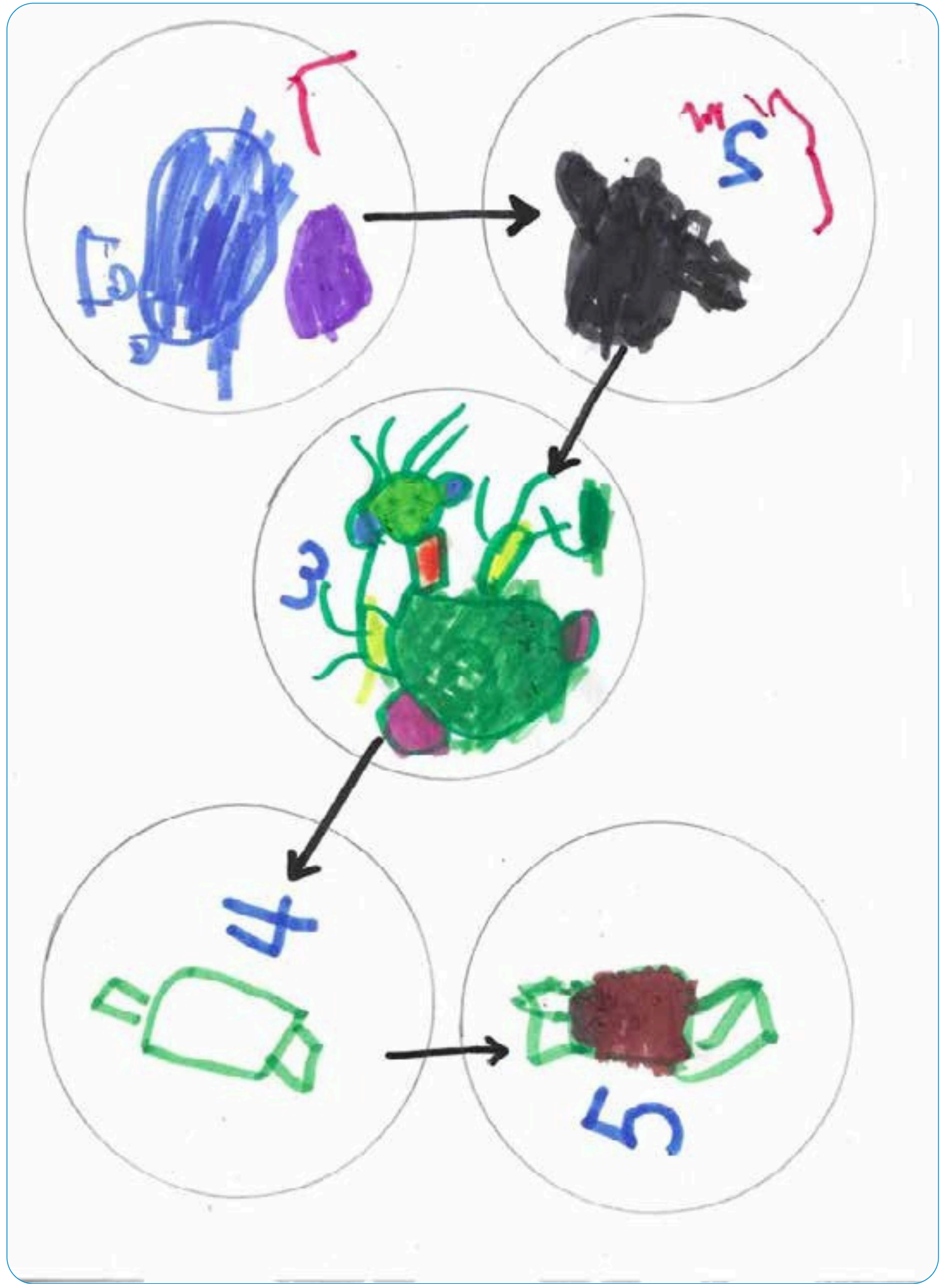
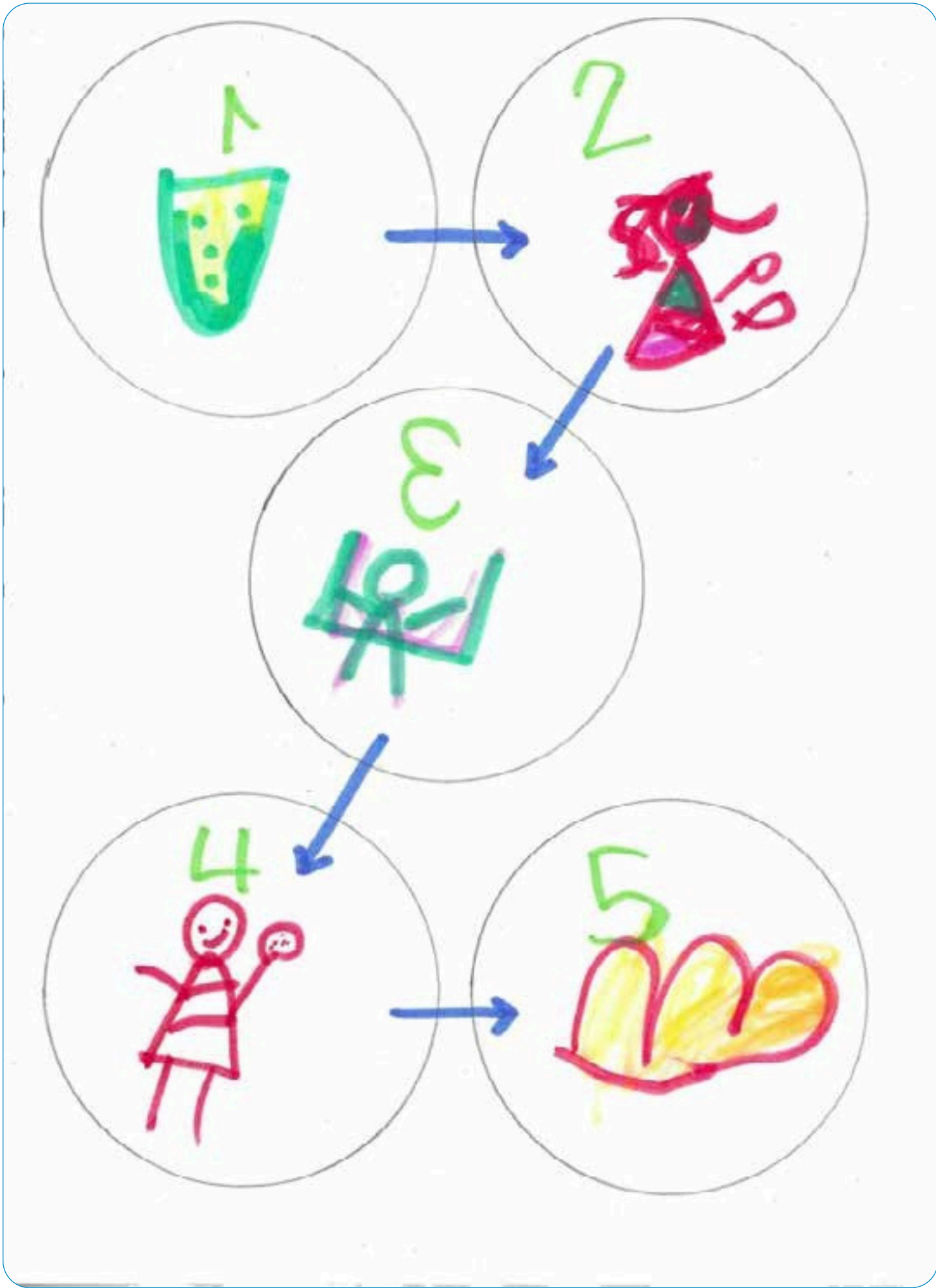
Ψωμί Υλικά

- **740 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.**
- **400 γρ. χλιαρό νερό**
- **20 γρ. ελαιόλαδο**
- **20 γρ. μαγιά νωπή ή 9 γρ. ξηρή**
- **1 ½ κ.τ.γ. αλάτι**
- **½ κ.τ.γ. ζάχαρη**

Εκτέλεση

Βάζουμε σε ένα μπολ τη μαγιά, 100 γρ. νερό, 100 γρ. αλεύρι και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το μείγμα για 10 λεπτά, ώστε να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά στο μπολ και ανακατεύουμε με το χέρι μας, μέχρι το μείγμα να γίνει μια εύπλαστη ζύμη που να ξεκολλάει απ' τα τοιχώματα. Στη συνέχεια, βγάζουμε τη ζύμη απ' το μπολ, την τοποθετούμε πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια και την δουλεύουμε εκεί για λίγο ακόμα. Την βάζουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45 λεπτά.

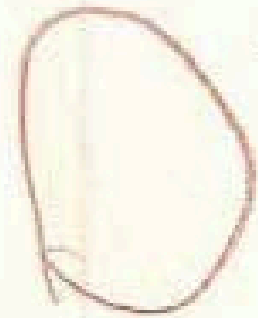
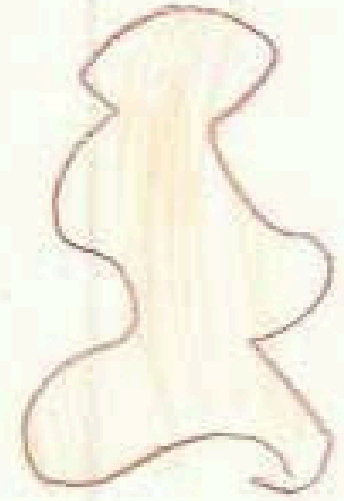
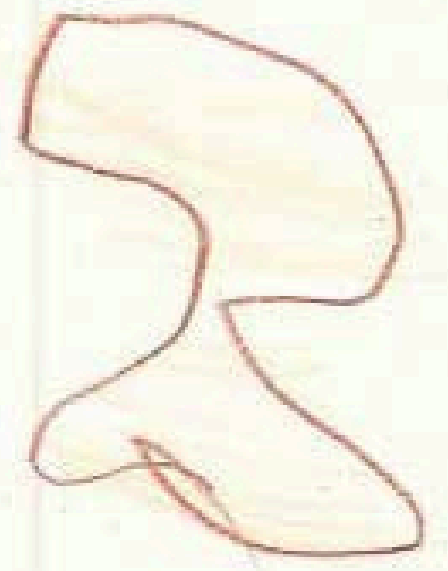
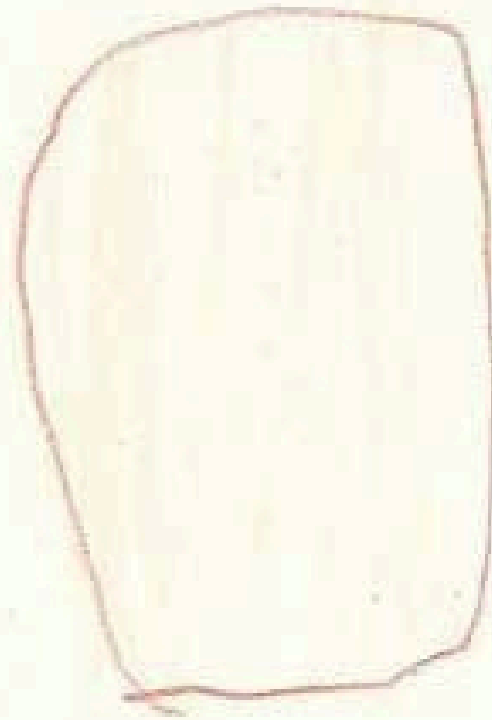
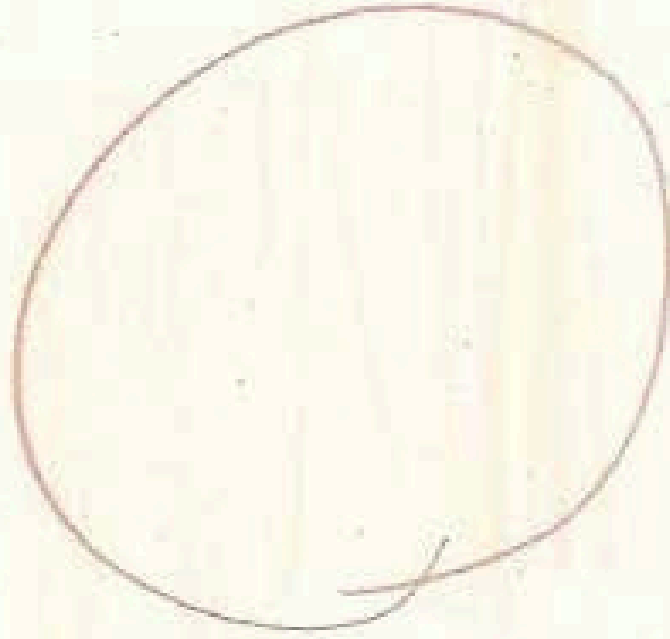
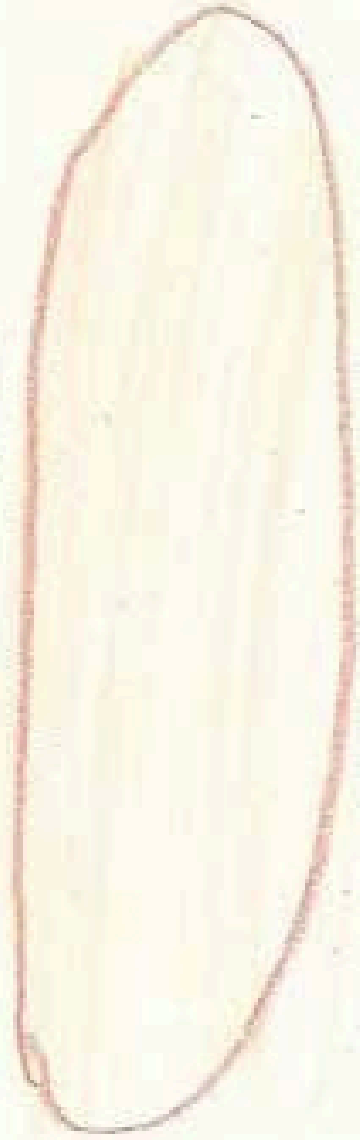




ΗΛΗΚΑΙ	
ΨΟΜΙ	
ΦΘΑΝΕΒΑΙ	
ΨΟΟΝΕΡΟ	
ΖΟΜΑΓΑ	
ΖΟΛΑΔΗ	
ΙΜΗΣΩ	
ΑΛΑΤΙ	
ΖΑΧΑΡΙ	

ΦΘΑΝΕΒΑΙ	
ΚΟΟΝΕΡ	
Ζ ΕΛΑΤΑ	
ΖΟΜΑΓΑ	
ΑΡΤΙΣΤΟ	
ΙΜΗΣΡΤ	
	ΣΑΧΑΡΙ

ΓΕΟΜΑΤΙΑ
N A



ΙΝΙΚΑΓΑΥΟΜΙ-

740 ΓΡΑΛΕΒΡΤ

400 ΓΡΑΧΛΙΔΡΟΝΕΡΟ-

20 Ρ ΕΛΟΛΑΝΟ

20 ΓΡΑ ΚΑΓΓΙΑΣ
ΝΟΜΗΝΗ ΕΓΡΕΝΡΗ.

⊖ Γ15 ΒΑΛΤ

ΜΙΣΙΚΤΟΤΑΛΑΣΑΧΑΡΙ.





Συνταγή για σοκολατένιο κέικ μπανάνας.

Υλικά

- **1 ½ κούπα ζάχαρη**
- **1 ¾ κούπα αλεύρι που φουσκώνει μόνο του**
- **Ελάχιστο αλάτι**
- **2 καψάκια βανιλίνης**
- **1 κ.γ. μαγειρική σόδα**
- **2/3 κούπας κακάο**
- **½ κούπα γάλα πλήρες**
- **½ κούπα σπορέλαιο**
- **3 αυγά**
- **3 μπανάνες ώριμες**

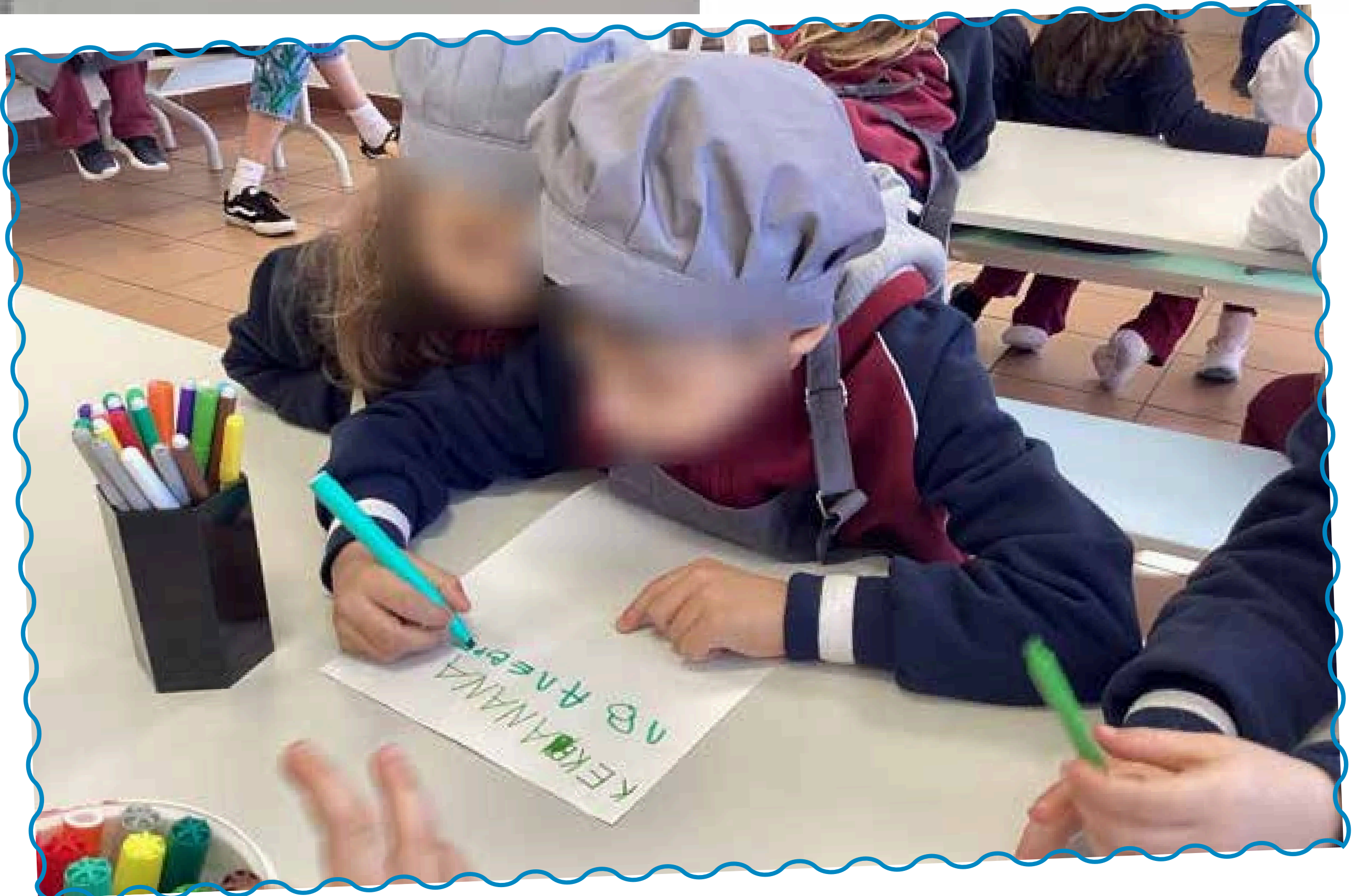
Εκτέλεση

Για να ετοιμάσουμε το κέικ μπανάνας, πρώτα προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 C. Τοποθετούμε λαδόκολλα σε μεσαίου μεγέθους φόρμα.

Αναμειγνύουμε στον κάδο του μίξερ τη ζάχαρη, το αλεύρι, το αλάτι, τις βανίλιες, τη σόδα και το κακάο. Προσθέτουμε το γάλα, το λάδι και τα αυγά και χτυπάμε το μείγμα με το σύρμα σε χαμηλή ταχύτητα. Λιώνουμε με πιρούνι τις μπανάνες και τις προσθέτουμε στο μείγμα, το οποίο στη συνέχεια αδειάζουμε στη φόρμα και ψήνουμε για 40-45 λεπτά.

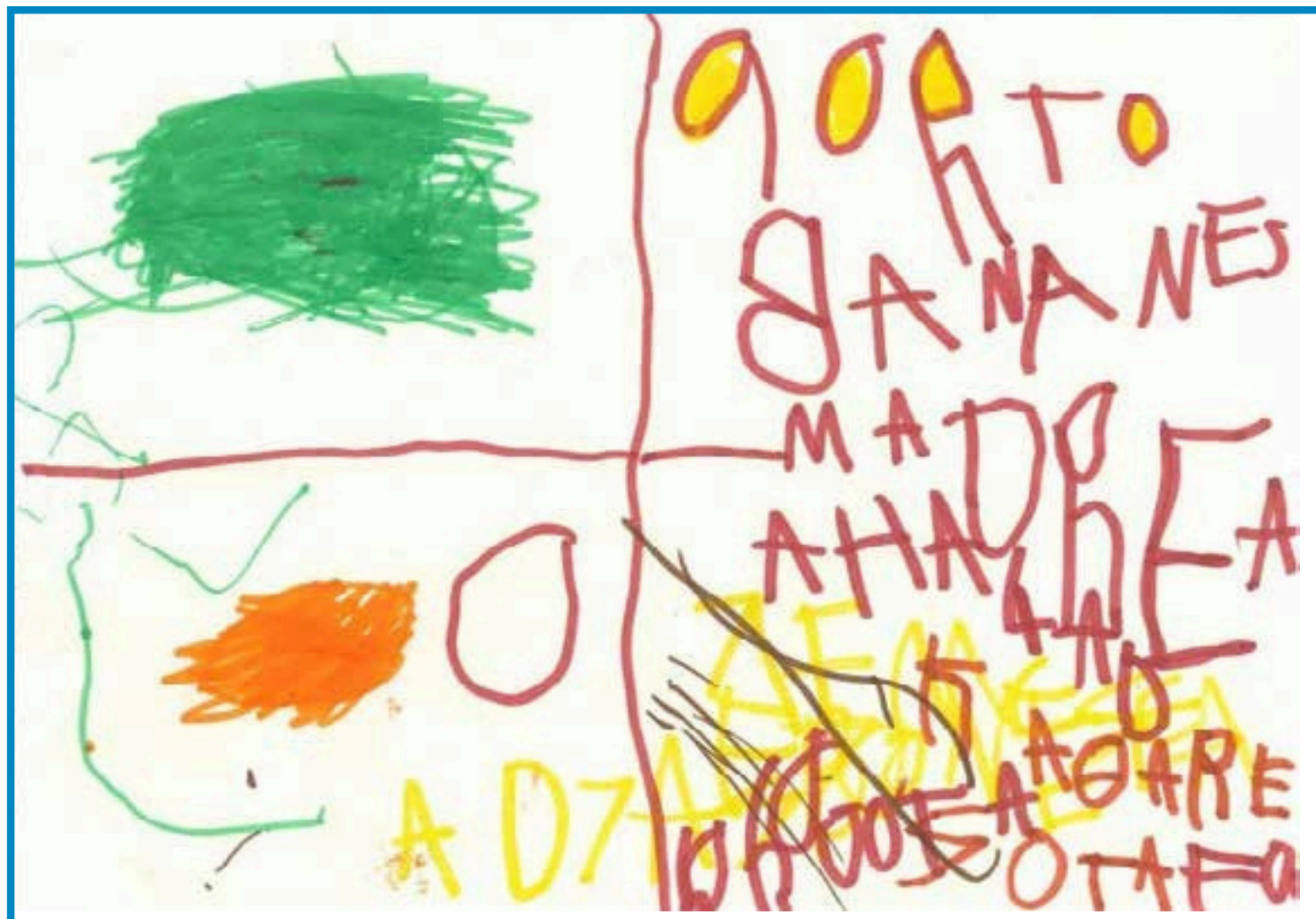


ΚΕΙΚ
 ΒΑΝΑΝΑ
 ΜΥΚΟΣ
 ΕΧΡΙΘ
 4 ΜΠΑΚΙΑΝΕΒΡΙ
 2 ΒΝΙΛΕΣ
 1 2 3 4
 1 ΚΑΚΟ
 3 ΑΒΓΑ
 1 ΜΙΑ ΚΟΥΡΤΑΛΑ
 1 ΜΕΣΙΚΟ ΠΑΡΑΔΙ
 3 ΤΕΙΟΝΤΑΝΕΣ





Σοκολατένιο κέικ



ΥΛΙΚΑ:	ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ:
ΑΤ	ΑΤ
ΣΥΝΤΑΓΗ	ΑΤ
ΑΔΥ	ΑΔΥ
ΑΔΥ	ΑΔΥ
ΑΔΥ	ΑΔΥ
ΑΔΥ	ΑΔΥ

Κολοκυθόσουπα βελουτ

έ.

Υλικά

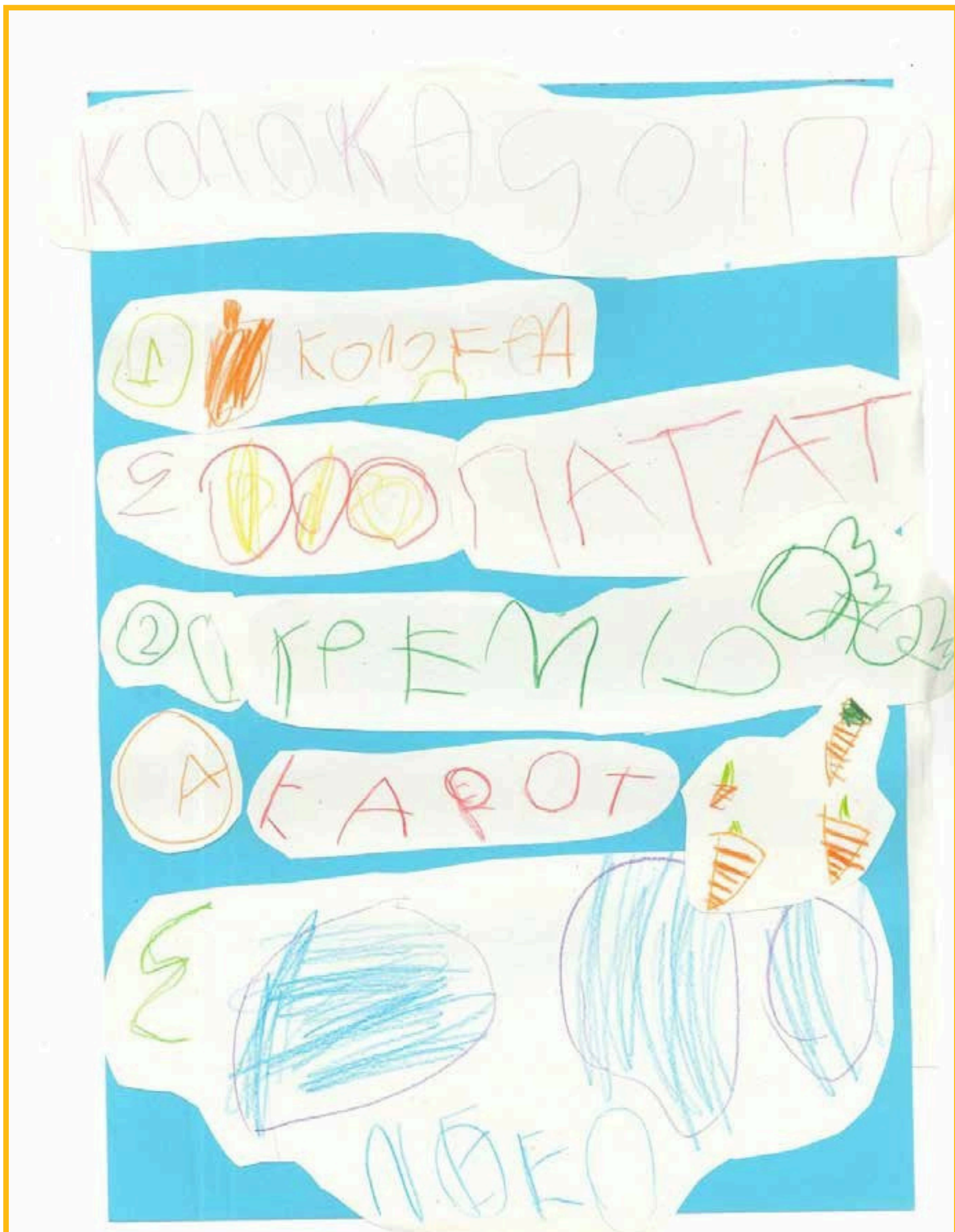
- **Μια κολοκύθα περίπου 1 κιλό**
- **2 μικρά γλυκά κρεμμύδια, κομμένα στη μέση**
- **4 μεγάλα καρότα βρασμένα, καθαρισμένα και κομμένα σε μεγάλα κομμάτια**
- **3 μεγάλες πατάτες βρασμένες**
- **2-3 φλιτζάνια νερό**



Εκτέλεση

Βάζουμε την κολοκύθα σε ένα ταψί μέσα στον φούρνο, αφού την κόψουμε στη μέση, και την ψήνουμε στους 180 C. για μια ώρα. Βράζουμε τις πατάτες, τα καρότα και τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν. Αφαιρούμε την ψίχα της κολοκύθας από την εξωτερική φλούδα με ένα κουτάλι. Ρίχνουμε όλα τα υλικά μας στο multi και πολτοποιούμε. Σταδιακά προσθέτουμε τόσο νερό όσο χυλωμένη και πηκτή ή αραιή θέλουμε εμείς την σούπα μας. Σερβίρουμε ζεστή την κολοκυθόσουπα με κρουτόν ή με γιαούρτι και δυόσμο για πιο δροσερή γεύση.





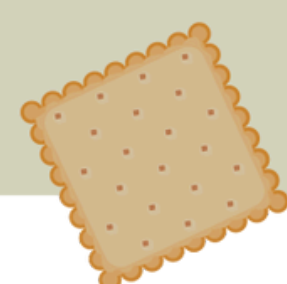
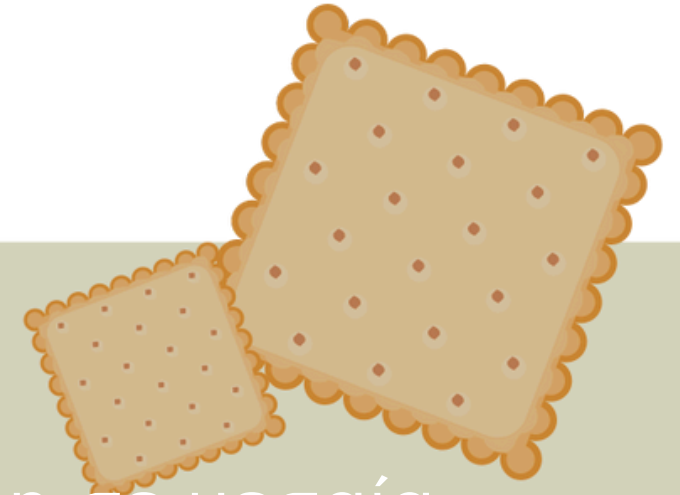
Μπισκότα βουτύρου.

Υλικά

- **250 γρ. βούτυρο αγελάδος αλατισμένο**
- **100 γρ. (1/2 κούπα) ζάχαρη καστανή κρυσταλλική**
- **260 γρ. (2 κούπες) αλεύρι για όλες τις χρήσεις (ίσως δεν χρειαστεί όλο) + λίγο ακόμα για το άνοιγμα της ζύμης**
- **πολύχρωμα sprinkles για την επιφάνεια (προαιρετικά)**

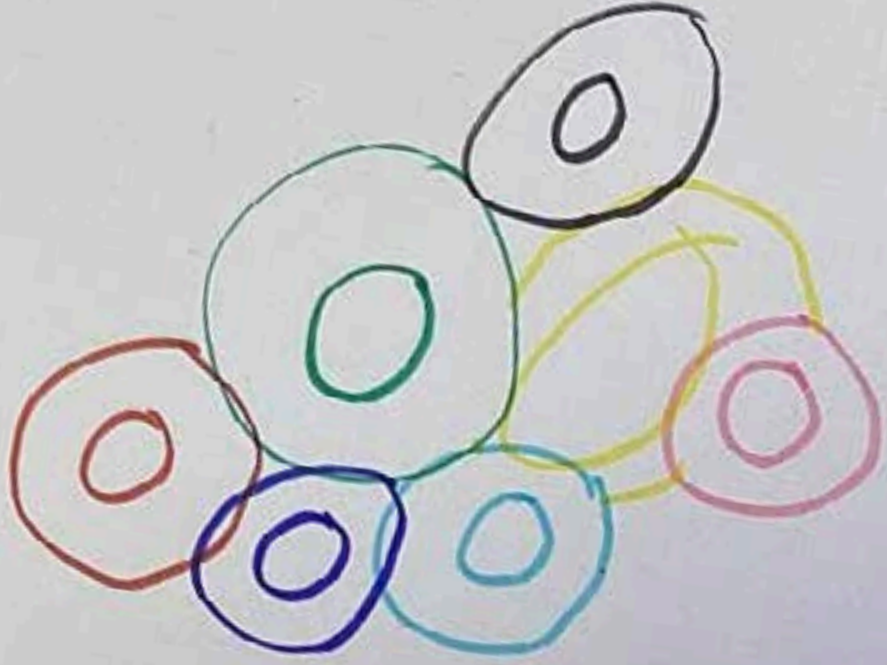
Εκτέλεση

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη σε μεσαία ταχύτητα, μέχρι αυτό να αφρατέψει. Προσθέτουμε τη μιάμιση κούπα αλεύρι, δηλαδή 200 γρ. Συνεχίζουμε το χτύπημα σε χαμηλή ταχύτητα, μέχρι να ενωθούν τα υλικά. Πασπαλίζουμε μια καθαρή επιφάνεια με αλεύρι και μεταφέρουμε εκεί τη ζύμη. Την ζυμώνουμε με τα χέρια μας για 5 λεπτά, προσθέτοντας λίγο λίγο το υπόλοιπο αλεύρι (1/2 κούπα / 60 γρ.). Δεν είναι σίγουρο ότι θα χρειαστεί όλο. Καθώς προσθέτουμε το αλεύρι, ζυμώνουμε για να ελέγξουμε την υφή της ζύμης. Ξέρουμε ότι είναι έτοιμη, όταν είναι ομοιογενής, μαλακή, δεν κολλάει και πλάθεται εύκολα. Αν θέλουμε, προσθέτουμε σε αυτό το στάδιο τα πολύχρωμα sprinkles και ζυμώνουμε, ώστε να σκορπίσουν ομοιόμορφα σε όλη τη ζύμη. Με κουπ πάτ της αρεσκείας μας κόβουμε μπισκότα και τα τοποθετούμε σε λαμαρίνες στρωμένες με αντικολλητικό χαρτί. Δεν τα στριμώνουμε, αλλά αφήνουμε κάποια απόσταση ανάμεσά τους. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 12-18 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος και το πάχος των μπισκότων μας και τη δύναμη του φούρνου μας. Ξέρουμε ότι είναι έτοιμα, μόλις αποκτήσουν ένα χρυσό στεφάνι περιφερειακά. Αφήνουμε να κρυώσουν καλά, πριν σερβίρουμε.

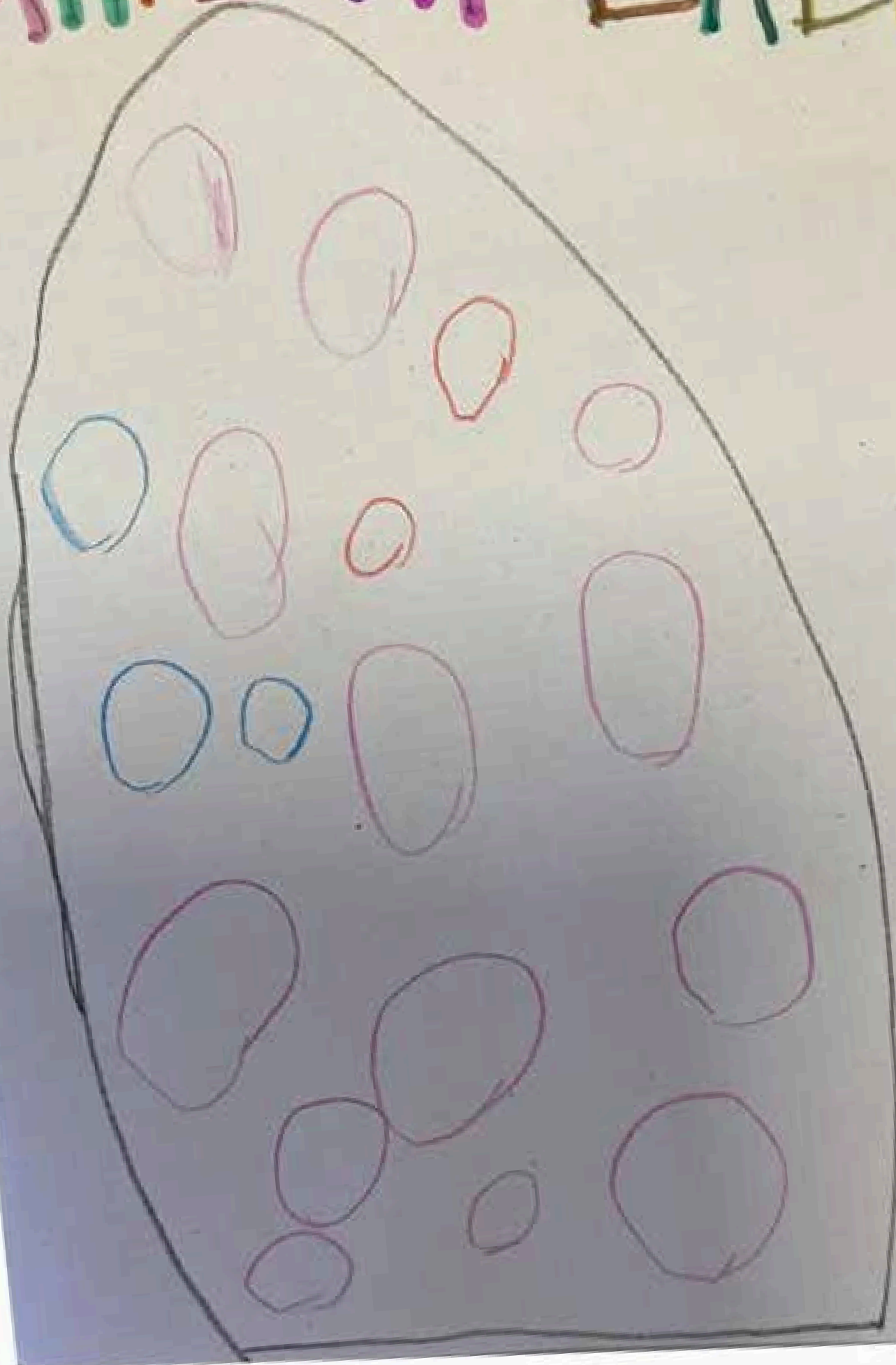




ΗΛΙΑ
Λ-ΒΟΤΙΡΟ
Σ-ΑΔΕΡΙ
ΞΑΒΓΟ



ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΕΛΕΝ



ΜΠΙΣΚΟΤΟ

Γ Ν ρ α β γ η
Α Α Ε Β Ρ Ι 900 Γ Γ 2 Α Β Γ
2 Κ Ν Λ Α 3 • • Μ Γ Ι
1 1 2 κ. π κ ι ν η α ν η α ο ν τ ρ
Λ Α Γ Ρ Φ Λ Θ
2 Κ Ε Τ Σ Ν Τ Σ Ρ
1 Κ Σ Δ Α
1 Κ Π Ι Π Ε Ρ
Δ Κ Α Α Α Τ Ι
2 2 Δ Β Γ Ρ Ο
200 ← x Ρ ,

Gingerbread cookies.

Υλικά

- 900 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 κ.σ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.σ. τριμμένο γαρίφαλο
- 1 κ.γ. μαγειρική σόδα

- 2 κ.σ. τζίντζερ σε σκόνη
- 1 κ.γ. πιπέρι
- 1 κ.γ. αλάτι
- 225 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 200 γρ. καστανή ζάχαρη
- 2 αυγά μεσαία
- 300 γρ. μέλι

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ, το γαρίφαλο, τη σόδα, το τζίντζερ, το πιπέρι, το αλάτι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Αφήνουμε στην άκρη.

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη και χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα για 5-6 λεπτά μέχρι να αφρατέψει το μείγμα.

Προσθέτουμε ένα αυγό και, μόλις απορροφηθεί, τότε θα προσθέσουμε και το επόμενο. Τέλος, βάζουμε το μέλι και χτυπάμε, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε το μείγμα με τα στερεά υλικά και χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα για 1-2 λεπτά.

Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ και πλάθουμε για λίγο τη ζύμη με τα χέρια μας.

Κόβουμε σε τέσσερα ίσα κομμάτια, τυλίγουμε σε λαδόκολλα το κάθε ένα ξεχωριστά και τα βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.

Αφαιρούμε τη μία ζύμη από το ψυγείο και την μεταφέρουμε σε αλευρωμένη επιφάνεια. Πασπαλίζουμε τη ζύμη με αλεύρι και ανοίγουμε με έναν πλάστη μέχρι το πάχος της ζύμης να είναι 1-2 χιλιοστά.

Κόβουμε μπισκότα με τα χριστουγεννιάτικα κουπ πατ και μεταφέρουμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα.

Ψήνουμε για 10-12 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε 30 λεπτά να κρυώσουν. Όταν τα αφαιρέσουμε από τον φούρνο, θα είναι ακόμα μαλακά. Όση ώρα κρυώνουν, θα γίνονται πιο σκληρά και τραγανά.

Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για όλα τα ζυμάρια.





Κουραμπιέδες Τραγανοί.

Υλικά

- 250 γρ. βούτυρο γάλακτος ή τύπου Κερκύρας ή αγελάδος
- 1/2 κούπα ζάχαρη άχνη + μπόλικη επιπλέον για την επικάλυψη
- 2 κ.σ. κονιάκ
- 3 κ.σ. ανθόνερο
- 4 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ. γ. μπέικιν πάουντερ
- 2 καψάκια βανιλίνης



Εκτέλεση

Για τους τραγανούς κουραμπιέδες, χτυπάμε πολύ καλά στο μίξερ το βούτυρο, μέχρι να ασπρίσει και να αφρατέψει αρκετά (περίπου 10 λεπτά). Προσθέτουμε τη ζάχαρη άχνη και συνεχίζουμε το χτύπημα. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το κονιάκ, το ανθόνερο και σιγά-σιγά το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και τη βανίλια (όχι όλο μαζί το αλεύρι, γιατί μπορεί να μην χρειαστεί). Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες σε ό,τι σχήμα θέλουμε (στρογγυλό, μισοφέγγαρο κ.λπ.) και τους βάζουμε στη λαμαρίνα του φούρνου που έχουμε ντύσει με λαδόκολλα. Ψήνουμε τους κουραμπιέδες για περίπου 15 λεπτά.



ΣΥΝΤΑΓΗ

ΒΥΟΥΤΥΡΟ

2 ΣΑΧΑΡΗ

2 ΑΝΘΟΝΕΡΟ

3 ΚΟΝΙΑΚ

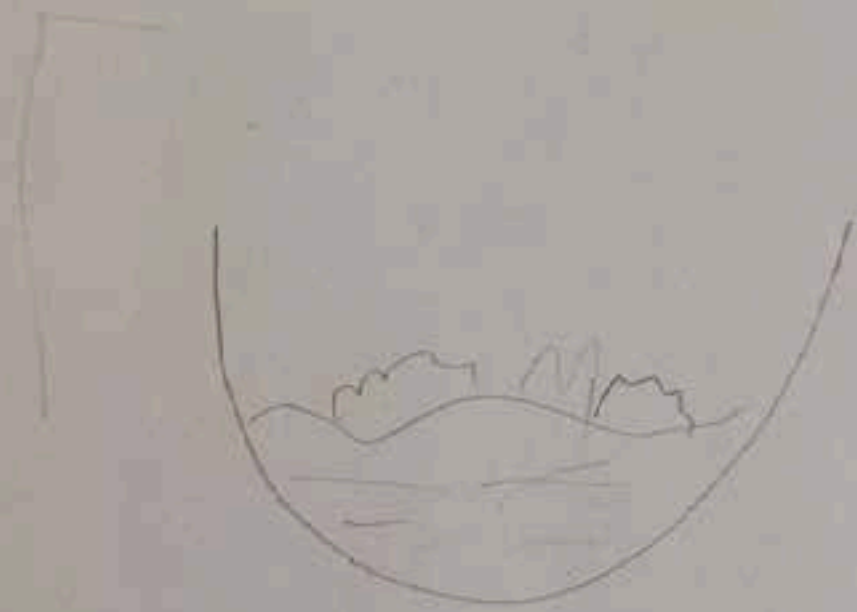
4 ΑΛΕΒΡΟ

1 ΜΠΕΥΚΥΝΚ

ΠΑΟΥΡ

2 ΒΑΝΙΛΙΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ



ΦΟΥΡΝΟ



ΚΑΒΜΕΣ

• ΒΙΤΟ

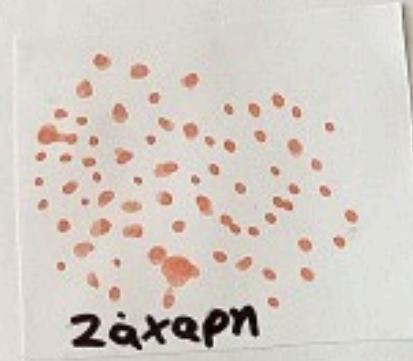
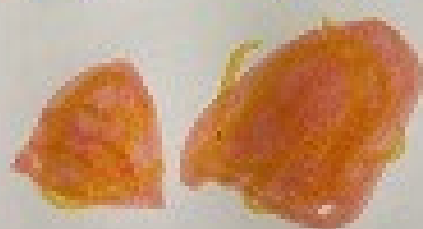
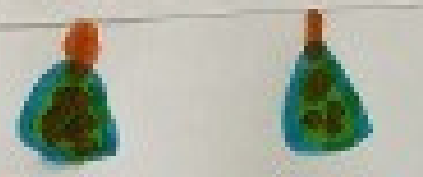
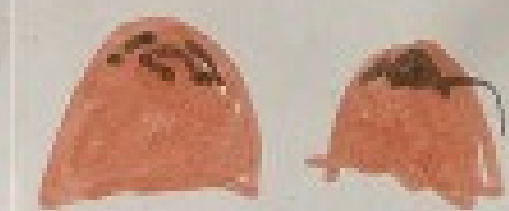
• ΖΑΧΑΡΙ

• ΚΟΝΙΑΚ

• ΔΩΡΙ

• ΒΕΚΝ

• ΒΑΝΙΛΙΕΣ



Σ ΣΟΛ

Π Π

Σ Κ Σ

Η Κ Π Σ

Ι Κ Γ

2

Πασχαλινά Κουλουράκια.

Υλικά


- 500 γρ. αιγοπρόβειο βούτυρο κρύο
- 500 γρ. (2½ κούπες) ζάχαρη
- 2 κρόκοι αυγών
- 2 καψάκια βανιλίνη
- 110 ml (1 κρασοπότηρο) καλής ποιότητας κονιάκ
- 280 ml (1 νεροπότηρο) φρεσκοστυμμένος χυμός πορτοκαλιού
- περίπου 1.500 γρ. (1 1½ κούπες) αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 20 γρ. (1 φακελάκι) μπέικιν πάουντερ

Για την επάλειψη

- 8-10 κρόκοι αυγών, ανακατεμένοι καλά με ένα πιρούνι (ναι,


θέλουμε μπόλικους, για να γυαλίσουν καλά τα κουλούρια)

ΣΥΝΤΑΓΗ:



ΥΛΙΚΑ: ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ:

ΒΤΡΟ	
ΣΑΡΑ	ΛΜΝΧ
ΑΒΓΒΟΟΑΓΧΨ	
ΧΑΒΓ	
ΒΑΝΙΛΑ	
ΧΜΟΠΟΤΚΑΛΗ	ΨΧΨΧΨ



Εκτέλεση

Για να φτιάξουμε σμυρναίικα κουλουράκια, βάζουμε το κρύο βούτυρο στον κάδο του μίξερ και χτυπάμε με το φτερό, μέχρι να ασπρίσει καλά και να γίνει λεία κρέμα.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη και χτυπάμε (ή ανακατεύουμε καλά με το χέρι), μέχρι αυτή να διαλυθεί.

Ρίχνουμε τους κρόκους έναν-έναν, ανακατεύοντας καλά μετά από κάθε προσθήκη, και προσθέτουμε τις βανιλίνες.

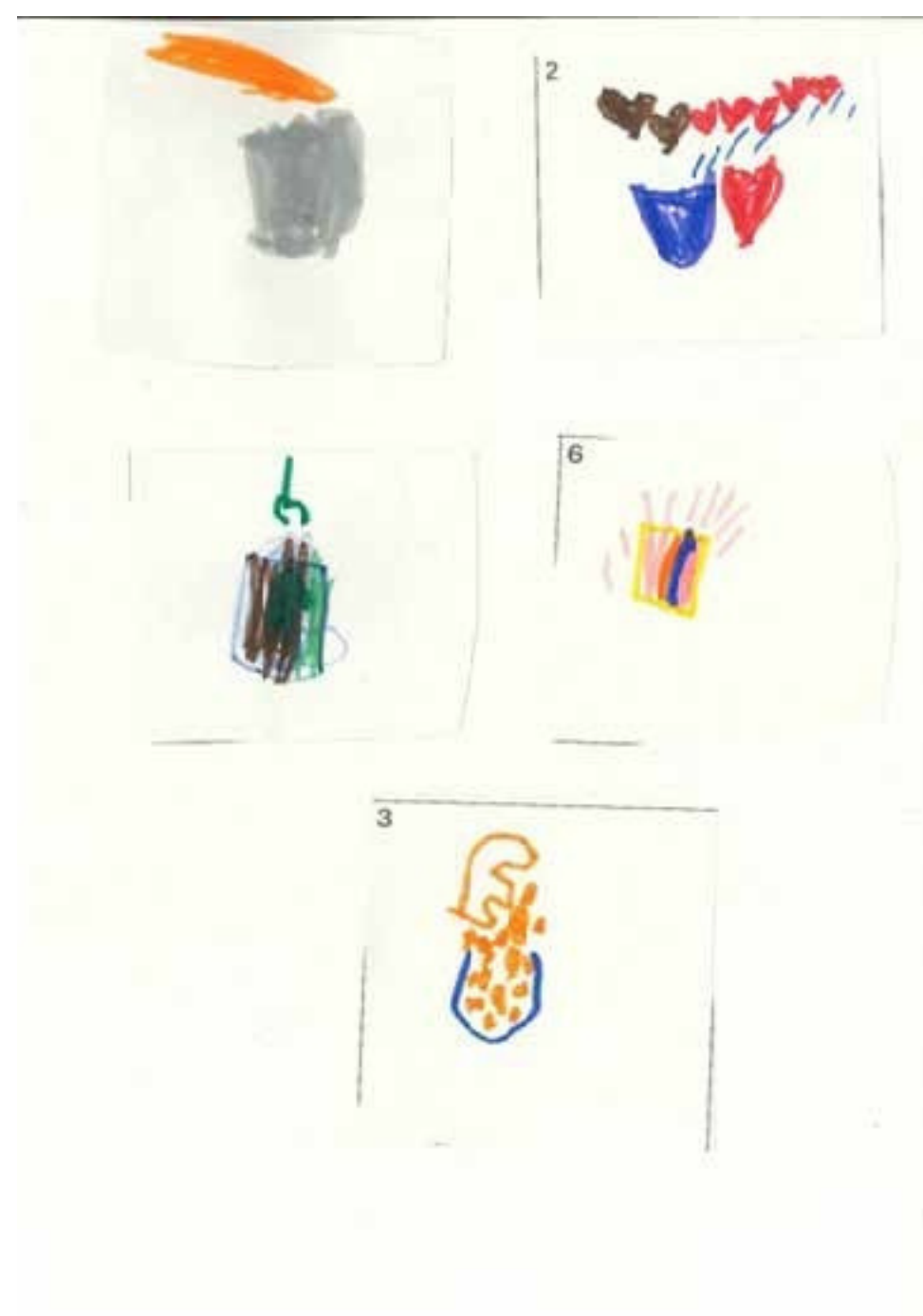
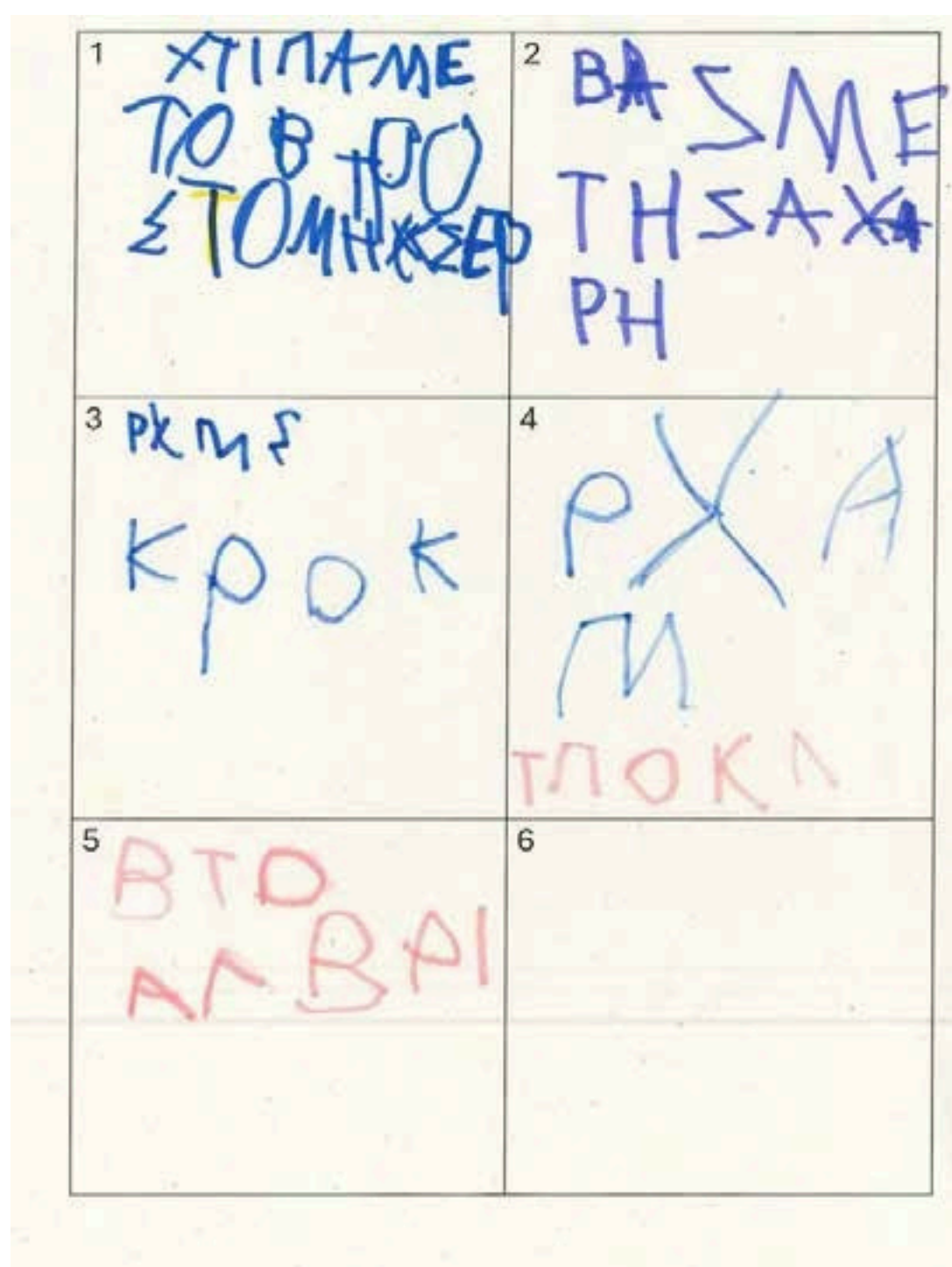
Έπειτα, ρίχνουμε το κονιάκ και τον χυμό πορτοκαλιού και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για περίπου μισό λεπτό.

Σε ένα ξεχωριστό μπολ ανακατεύουμε 100 γρ. από το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ και τα ρίχνουμε στο μείγμα.

Προσθέτουμε 1 κιλό αλεύρι, ζυμώνοντας καλά, μέχρι να ενσωματωθεί στη ζύμη. Αν η ζύμη είναι πολύ υδαρής, ρίχνουμε σιγά-σιγά και το υπόλοιπο αλεύρι, ζυμώνοντας καλά κάθε δόση – δεν είναι απαραίτητο ότι θα χρειαστεί όλο το αλεύρι.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Πλάθουμε τα κουλουράκια, αλείφουμε με τους χτυπημένους κρόκους και ψήνουμε για 25-30 λεπτά.





Μαγειρική μαζί με τα πιο γλυκά πρόσωπα της ζωής μας τον παππού και τη γιαγιά.





Όμορφες συνταγές ετοιμάσαμε μαζί
με την μαμά και τον μπαμπά!





Είναι όμορφο να μπορείς να προσφέρεις !



Επίλογος

Στις σελίδες που προηγήθηκαν, παρουσιάστηκαν όμορφες στιγμές, στις οποίες επενδύσαμε όλοι, μαθητές, μαθήτριες, γονείς, γιαγιάδες, παπούδες και εκπαιδευτικοί, στο εργαστήριο Μαγειρικής αυτήν τη χρονιά. Μέσα από όλες τις καλές πρακτικές που εφαρμόστηκαν, προσπαθήσαμε να ενδυναμώσουμε, μεταξύ άλλων, και την πεποίθηση ότι το φαγητό είναι ένα αγαθό που αξίζει και πρέπει να κατέχει κεντρική θέση στη ζωή όλων μας.

Με εκτίμηση,
Γεωργία Παναγιωτακοπούλου
Υπεύθυνη Εργαστηρίου Μαγειρικής

Την εικονογράφηση επιμελήθηκαν οι
μαθήτριες & οι μαθητές Νηπιαγωγείου και
Δημοτικού του Pierce
και οι δάσκαλοι των εικαστικών.

