

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ Ε' ΚΑΙ ΣΤ' ΤΑΞΗ

Αγαπητοί γονείς και αγαπημένα μας παιδιά,

Στο πλαίσιο του μαθήματος της Αγωγή Υγείας, έχουμε βρει για εσάς μια σειρά από **συνταγές** τις οποίες μπορείτε να δοκιμάσετε **μαζί** στο σπίτι για να καλλιεργήσετε τις δεξιότητες σας στη μαγειρική αλλά και να φροντίσετε τους δικούς σας ανθρώπους.

Όσοι και όσες θέλετε μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας για απορίες, σχόλια ή φωτογραφίες των παρασκευών σας στα πιο κάτω e-mail:

loukia_mavrogeni@yahoo.gr και stellakourouzidou@gmail.com

Ευχόμαστε να είστε όλοι και όλες καλά!

Οι δασκάλες σας,

κ.Λουκία Μαυρογένη

κ.Στέλλα Κουρουζίδου

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΣΕΛ.
1) Μπισκότα	2
2) Μάφινς	3
3) Λαζαράκια	4
4) Τυροπιτομπαλάκια	5
5) Τσιπς λαχανικών	6
6) Πίτσα φρούτων	7
7) Μπισκότα με ταχίни και βρώμη	8
8) Τσιπς μπανάνας	9

1) Μπισκότα

Υλικά

- 3 και $\frac{3}{4}$ φλιτζάνια (480γρ) αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 και $\frac{2}{3}$ φλιτζανιού (300γρ) βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 2 φλιτζάνια (280 γρ) καστανή ζάχαρη
- 2 μεγάλα αβγά
- 3 βανίλιες
- 450γρ σοκολάτα κουβερτούρα «σταγόνες»



Εκτέλεση

1. Βάλτε το αλεύρι με τη σόδα, το αλάτι, τη βανίλια και το μπέικιν σε ένα μπολ κι αφήστε το στην άκρη.
2. Χτυπήστε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να έχετε ένα πολύ άσπρο και αφράτο μίγμα.
3. Συνεχίστε το χτύπημα και προσθέστε ένα-ένα τα αβγά.
4. Προσθέστε το μίγμα αλευριού.
5. Ρίξτε και τα κομματάκια σοκολάτας φροντίζοντας με μία σπάτουλα να ενσωματωθούν στο μίγμα.
6. Απλώστε αλουμινοχαρτο, πλάστε τη ζύμη σε σχήμα σαλάμι, τυλήξτε και τοποθετήστε στο θάλαμο για 2-3 ώρες.
7. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου, στον αέρα.
8. Καλύψτε ένα ρηχό ταψί με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος.
9. Κοψτε σε φέτες με πάχος περίπου 2cm τη ζύμη σας και τοποθετήστε στο ταψί αραιά !
10. Ψήστε μέχρι να γίνουν χρυσαφί γύρω γύρω, αλλά να είναι αμη μαλακά, για 15-20 λεπτά περίπου (ανάλογα με την ένταση του φούρνου σας).
11. Περιμένετε να κρυώσουν (γιατί θα είναι πολύ μαλακά) και απολαύστε τα.

Πηγή: <https://www.dietup.gr/2012/10/soft-cookies/>

2) Μάφινς

Υλικά

- 2 φλ. αλεύρι
- 1/2 φλ. κακάο
- 1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι
- 3/4 φλ. γάλα
- 125 γραμ. βούτυρο
- 1 φλ. ζάχαρη καστανή
- 2 αυγά
- 2 βανίλιες
- 100 γραμ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη



Εκτέλεση

1. Σε βαθύ μπολ αναμειγνύουμε πρώτα το αλεύρι, το μπέικιν, το αλάτι, τις βανίλιες και το κακάο.
2. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το βούτυρο και τη ζάχαρη για να αφρατέψουν.
3. Προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά.
4. Προσθέτουμε εναλλάξ το αλεύρι και το γάλα.
5. Τέλος, ρίχνουμε την κουβερτούρα ψιλοκομμένη και ανακατεύουμε απαλά το μείγμα.
6. Τα τοποθετούμε σε φορμάκια ή αλουμινένιες θήκες και γεμίζουμε κατά τα 2/3.
7. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160°C στον αέρα και ψήνουμε στη μεσαία σχάρα για 20-25 λεπτά.
8. Τα βγάζουμε, τα αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.

Πηγή: <https://www.argiro.gr/recipe/mafin-me-sokolata/>

3) Λαζαράκια

Υλικά:

- 1 κιλό αλεύρι (το μισό ολικής άλεσης)
- 1/3 κούπας ζάχαρη καστανή ή καρύδας
- 1/3 κούπας ελαιόλαδο
- 12 γραμμάρια μαγιά ξηρή
- 3 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. γαρίφαλο
- 1 κ.γ.αλάτι
- 1 κούπα γάλα χλιαρό

[μία κούπα = 250ml]



Εκτέλεση:

- 1) Διαλύουμε τη μαγιά στο γάλα, προσθέτουμε τη ζάχαρη και μία χούφτα από το αλεύρι. Αφήνουμε περίπου 15 λεπτά για να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
- 2) Αναμειγνύουμε το αλεύρι με το αλάτι σε ένα άλλο μπολ.
- 3) Προσθέτουμε στο μείγμα της μαγιάς το ελαιόλαδο, την κανέλα, το γαρίφαλο και σιγά-σιγά το αλεύρι.
- 4) Ζυμώνουμε και αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για περίπου 1 ώρα σε θερμό περιβάλλον, σκεπασμένη με μία νωπή (βρεγμένη) πετσέτα.
- 5) Πλάθουμε μαζί με τα παιδιά σε λαζαράκια κάθε γούστου, και τοποθετούμε σ' ένα ταψί με λαδόκολλα.
- 6) Αφήνουμε άλλα 20-30 λεπτά να φουσκώσουν.
- 7) Τα ψήνουμε στους 190°C για 25 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Προαιρετικά: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ολόκληρα γαρίφαλλα για να βάλουμε ματάκια στα λαζαράκια μας!

Θα μοσχομυρίσει το σπίτι!

Πηγή: <https://www.paidiastinkouzina.gr/recipes/lazarakia>

4) Τυροπιτομπαλάκια

Υλικά:

- 250 γρ. γιαούρτι κατά προτίμηση πρόβειο ή κατσικίσιο
- 125 γρ. παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. σόδα φαγητού (την ανακατεύουμε μέσα στο γιαούρτι)
- 1 κ.γ. baking powder
- 1/2 κιλό αλεύρι (ή όσο χρειαστεί για να γίνει αφράτη η ζύμη) τουλάχιστον το μισό ολικής άλεσης
- 200 γρ. φέτα θρυμματισμένη
- 1 αβγό
- *Αν θέλετε:* θυμάρι ή δυόσμο ή άνηθο πιπέρι τριμμένη γραβιέρα



Εκτέλεση:

- 1) Ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη σόδα (και παρατηρούμε ότι φουσκώνει!!!).
- 2) Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το αβγό.
- 3) Προσθέτουμε το baking powder και το αλεύρι.
- 4) Προσθέτουμε και το τυρί (φέτα), ανακατεύουμε ελαφρά όλα τα υλικά και σχηματίζουμε μπαλάκια.
- 5) Ψήνουμε σε αντικολλητικό χαρτί, στους 200°C, για 25'.

Πηγή: <https://www.paidiastinkouzina.gr/recipes/tiropitobalakia>

5) Τσιπς Λαχανικών

Υλικά:

- για τα τσιπς παντζαριού: δεντρολίβανο, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, 2 παντζάρια
- για τα τσιπς κολοκυθιού: ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, 2 κολοκυθάκια



Εκτέλεση:

- 1) Κόβω τα λαχανικά πολύ λεπτά και στο ίδιο πάχος για να έχουν τον ίδιο χρόνο ψησίματος.
- 2) Λαδώνω τις φετούλες λαχανικών και προσθέτω τα μυρωδικά της επιλογής μου και αλατοπίπερο.
- 3) Τοποθετώ κάθε λαχανικό χωριστά σε ταψί πάνω σε λαδόκολλα και ψήνω στους 150 βαθμούς μέχρι να γίνουν τραγανά, ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από το πάχος του κάθε λαχανικού, την υγρασία του και τον φούρνο.

Πηγή: <https://www.infokids.gr/6-prototypa-almyra-snak-gia-na-fane-ta-p/>

6) Πίτσα φρούτων

Υλικά:

- Έτοιμη ζύμη για πίτσα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο
- 200 γρ. γιαούρτι

Για επικάλυψη:

(φρούτα της αρεσκείας σας, όμως εμείς σας προτείνουμε φρούτα εποχής)

Εκτέλεση:

- 1) Ψήνετε την έτοιμη ζύμη για πίτσα σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- 2) Αφαιρείτε από τον φούρνο, απλώνετε το γιαούρτι και τοποθετείτε σκόρπια τα φρούτα που έχετε επιλέξει.
- 3) Σε ένα κατσαρολάκι προσθέτετε την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το ελαιόλαδο και το νερό για να κάνετε το σιρόπι, το οποίο το ρίχνετε πάνω στην πίτσα φρούτων.



Πηγή: <https://www.infokids.gr/5-teleia-glyka-gia-paidia-me-miden-zaxar/>

7) Μπισκότα με ταχίνι και βρώμη

Υλικά:

- 100γρ ταχίνι με κακάο
- 120γρ μέλι
- 120γρ νιφάδες βρώμης
- μια χούφτα cranberries/ σταφίδες

Εκτέλεση

- 1) Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά! Το ταχίνι και το μέλι πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.
- 2) Αδειάζουμε τη ζύμη σε μια σακούλα τροφίμων. Την πλάθουμε σε ρολό, σαν να φτιάχνουμε σαλάμι και τη βάζουμε για 5 λεπτά στην κατάψυξη.
- 3) Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C, και κόβουμε τη ζύμη σε ροδέλες.
- 4) Αραδιάζουμε τα μπισκότα σε αντικολλητικό ταψί.
- 5) Τα ψήνουμε μόλις για 10 λεπτά για να είναι σχετικά τραγανά.



Πηγή: <https://www.infokids.gr/5-teleia-glyka-gia-paidia-me-miden-zaxar/>

8) Τσιπς μπανάνας

Υλικά:

- 3 μπανάνες
- 2 λεμόνια σε χυμό

Εκτέλεση:

- 1) Προθερμάνετε το φούρνο στους 80-100 °C.
- 2) Κόψτε σε λεπτές φέτες τις μπανάνες.
- 3) Τοποθετήστε τις σε ένα χαρτί ψησίματος όσο πιο κοντά γίνεται, αλλά χωρίς να αγγίζει η μία φέτα την άλλη.
- 4) Ρίξτε χυμό λεμονιού στις φέτες μπανάνας και τοποθετήστε το ταψί σας στο φούρνο.
- 5) Ψήστε τις μπανάνες για 1 ώρα και λίγο περισσότερο, ανάλογα με το πόσο τραγανές τις θέλετε.



Πηγή: <https://www.infokids.gr/5-teleia-glyka-gia-paidia-me-miden-zaxar/>