Θεματική Ενότητα 2: «Η Ευρώπη στο πιάτο μας» :

Παραδειγματική Διαπολιτισμική Ενότητα με θέμα το φαγητό στις χώρες της Ευρώπης

Περιγραφή- Εισαγωγικά λόγια:
Η Ευρώπη είναι ένα μωσαϊκό πολιτισμών, γλωσσών και παραδόσεων. Ένας από τους πιο δυνατούς συνδετικούς κρίκους αυτού του μωσαϊκού είναι το «φαγητό». Το 'φαγητό' είναι γενικώς αποδεκτό ότι φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά. Γνωρίζοντας αυτό μπορείς να γνωρίσεις τους άλλους καλύτερα, να τους κατανοήσεις, να 'μπεις στη θέση' τους, να τους αποδεκτείς και γιατί όχι; …Να τους αγαπήσεις!

Αυτή η θεματική ενότητα που σχετίζεται με το φαγητό από χώρες της Ευρώπης σχεδιάστηκε ως ευέλικτο παιδαγωγικό υλικό που μπορεί να αξιοποιηθεί στην καθημερινή διδασκαλία του μαθήματος της Αγωγής Υγείας και Αγωγής Ζωής όπως παρουσιάζεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα της Κύπρου και να συνδεθεί και με άλλα μαθήματα όπως η Γλώσσα για παράδειγμα ή η Γεωγραφία, αλλά και να ενταχθεί σε Θεματικές Ημερίδες με αφορμή τον πολιτισμό και την κουλτούρα των Ευρωπαϊκών Χωρών, τη διατροφή και την κουλτούρα. Μπορεί ακόμη να αξιοποιηθεί και σε Προγράμματα Σχολικών Δραστηριοτήτων / ή και Εργαστήρια Δεξιοτήτων.

Η ενασχόληση απλά με τη μελέτη συνταγών από χώρες της Ευρώπης, αλλά και η εκτέλεσή τους προσφέρει μια μοναδική διαθεματική προσέγγιση μάθησης. Συγκεκριμένα επιτυγχάνονται τα εξής:

- **Πολιτισμική επίγνωση:** Κατανόηση της διαφορετικότητας και των κοινών ευρωπαϊκών μας ριζών.
- **Βιωματική μάθηση:** Μέσα από την ενεργητική, διανοητική και συναισθηματική εμπλοκή των μαθητών κατά την Πρακτική Διατροφική Αγωγή (μαγειρική)τα παιδιά θα αναπτύξουν την ενσυναίσθηση, τη δημιοργικότητα αλλά και την κριτική τους σκέψη.
- **Υγιεινή διατροφή:** Γνωριμία με αγνά υλικά και τρόπους μαγειρέματος από διαφορετικές διατροφικές κουλτούρες, που αν και όχι κατ' ανάγκην πάντα υγιεινά, εντούτοις μέσα από τη συζήτησή τους τα μηνύματα της υγιεινής διατροφής περνιούνται αβίαστα στα παιδιά και γίνονται κατανοητά.

Μέσα από τις επιλεγμένες πιο κάτω συνταγές από διάφορες 'γωνιές' της Ευρώπης, οι μαθητές σας θα έχουν την ευκαιρία:

- **Να ταξιδέψουν** νοητά στην ευρωπαϊκή ήπειρο.
- **Να καλλιεργήσουν** λεπτές κινητικές δεξιότητες και να μάθουν να συνεργάζονται.
- **Να συνδέσουν** τη μαγειρική με μαθήματα όπως η Γεωγραφία, η Ιστορία, τα Μαθηματικά (μέσα από τις μετρήσεις) ακόμη και τις ξένες γλώσσες.

Κάθε συνταγή συνοδεύεται από απλά βήματα, ώστε να μπορεί να λειτουργήσει ως αυτόνομη αφορμή για συζήτηση στην τάξη. Στόχος μας είναι να δώσουμε στους μαθητές τα ερεθίσματα να ανακαλύψουν τον κόσμο με όλες τους τις αισθήσεις.

Οι συνταγές έχουν επιλεγεί με κριτήριο την ασφάλεια, την απλότητα των υλικών και την ευκολία υλοποίησης στο σχολικό περιβάλλον ή στο σπίτι.

Δραστηριότητες :

1. **«Διάλεξε τις χώρες σου»**: Στην ενότητα δίνονται ενδεικτικά συνταγές από κάποιες χώρες της Ευρώπης και εισηγήσεις για τις ευρωπαϊκές αυτές κουζίνες, με βάση και τις προτιμήσεις μου ή τους συσχετισμούς που μπορούσα να κάνω με άλλα θέματα του ΑΠ επίκαιρα ή μη όταν δίδασκα Οικιακή Οικονομία/Αγωγή Υγείας. Οι επιλογές είναι πάρα πολλές και η/ο κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να λειτουργήσει ευέλικτα ανάλογα με τους εκπαιδευτικούς της/του στόχους, τους υπό έμφαση στόχους της σχολικής μονάδας αλλά και τους μαθητές/τριές της/του.
2. **Η «ιστορία του 'πιάτου' σου»:** Πέρα από τη συνταγή και τη μελέτη των υλικών, μπορεί να γίνει μελέτη για τη χώρα αυτή καθαυτή και την 'κουζίνα' της ειδικότερα, τον τρόπο μαγειρέματος, τη σχέση με την παράδοση, τις συνήθειες των ανθρώπων που το φτιάχνουν ίσως και τα έθιμά και την κουλτούρα τους.

✔ **Κύπρος**

Στην περίπτωση της Κυπριακή συνταγής, όπου εδώ εισηγούμαι το Πιλάφι Πουργούρι, ένα πιάτο παραδοσιακό αλλά που μαγειρεύεται σε κάθε Κυπριακό σπίτι στην καθημερινότητα μέχρι σήμερα, τα παιδιά μπορούν να διερευνήσουν και να μάθουν ρωτώντας τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους γι αυτό καθώς και να καταγράψουν ιστορίες, παραλλαγές συνταγών και άλλες ενδιαφέρουσες πληροφορίες που θα μεταφέρουν στην τάξη και θα συζητήσουν. Ανάλογα με την ιστορία που θα φέρει το κάθε παιδί υπάρχουν συσχετισμοί και προεκτάσεις με την Κυπριακή Παράδοση, τη ήθη και τα έθιμα, την υγεία/υγιεινή διατροφή, που η/ο εκπαιδευτικός μπορεί να τα αξιοποιήσει ανάλογα με τους δείκτες επιτυχίας και τους στόχους του μαθήματος.

Παράδειγμα Ιστορίας: «Πουργούρι, το αγαπημένο φαγητό του μπαμπά μου»

3. «Κάθε μάθημα κι ένα ..ταξίδι σε μια χώρα της Ευρώπης»

Ταξίδι στη Γαλλία

Στην περίπτωση των Γαλλικών συνταγών υπάρχουν πολλές προεκτάσεις και μπορεί να γίνει αφορμή για συζήτηση η Γαλλική 'Κουζίνα' και γαστρονομία σε σχέση με την υγιεινή διατροφή, τα ισορροπημένα υγιεινά πιάτα με βάση τα λαχανικά, το υγιεινό πρωινό/κολατσιό/brunch.

Τα γαλλικά τυριά ειδικότερα αποτελούν μάθημα από μόνα τους και μπορεί να οργανωθεί μία γευσιγνωσία τυριών.

Κάθε συνταγή που μπορεί να ανήκει σε διαφορετικές γεωγραφικά περιοχές της μπορούν να συσχετιστούν με το κλίμα της και τα υλικά που παράγονται σε αυτές. Για παράδειγμα στη Νορμανδία στη βόρεια Γαλλία που είναι η κύρια

περιοχή όπου παράγονται τα μήλα μπορεί να μελετηθεί και να εκτελεστεί μία συνταγή της Γαλλικής Τάρτας με μήλα ή με τα τυριά και το βούτυρό της, ενώ μια συνταγή Quiche Lorraine μπορεί να γίνει αφορμή για να γνωρίσουν την περιοχή Lorraine στην ανατολική Γαλλία και να μάθουν για το πασίγνωστο ανά το παγκόσμιο αυτό 'πιάτο'/παρασκεύασμα.

ΟΙ Γάλλοι σεφ, τα πασίγνωστα Γαλλικά «πιάτα» ανά το παγκόσμιο, οι συνήθειες των Γάλλων πολιτών μπορούν να γίνουν θέμα για μελέτη, διερεύνηση και συζητήσεων ενώ ο Γάλλος επιστήμονας Λουί Παστέρ, που ανακάλυψε την παστερίωση μπορεί να συσχετιστεί με ένα μάθημα Φυσικών Επιστημών.

Ταξίδι στην Ισπανία

Η Ισπανία είναι η χώρα των αντιθέσεων- από τους λόφους και τα βουνά στο Βορρά μέχρι τις ηλιόλουστες πεδιάδες και παραλίες στο Νότο. Η Ισπανική 'κουζίνα' έχει επηρεαστεί από τους άραβες που έζησαν εκεί για πάνω χίλια χρόνια αλλά και από τους Ισπανούς θαλασσοπόρους και εξερευνητές που έφερναν πίσω στη χώρα από τα ταξίδια τους σπάνια υλικά και τα οποία η Ισπανική γαστρονομία οικειοποιήθηκε.

Για παράδειγμα χωρίς την **Ντομάτα**, δεν θα υπήρχαν οι γνωστές κρύες σούπες *gazpacho* ή οι δημοφιλείς σάλτσες *sofrito* και *salmorejo*.
*Χωρίς την **πατάτα*** δεν θα ήταν γνωστή η Ισπανική κουζίνα για το εθνικό πιάτο *tortilla española* (ισπανική ομελέτα) αλλά και για τα κλασικά πιάτα όπως οι *patatas bravas*. Χωρίς τις **Πιπεριές (Chili & Bell Peppers),** που αποτελούν την πρώτη ύλη για την παραγωγή της διάσημης καπνιστής πάπρικας (*pimentón*), και η οποία δίνει το χαρακτηριστικό της χρώμα και άρωμα στα παραδοσιακά αλλαντικά, όπως το *chorizo*.
Τέλος το **Κακάο:** Η Ισπανία ήταν η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα που ανέμειξε το πικρό κακάο των Αζτέκων με ζάχαρη και βανίλια, μετατρέποντάς το σε γλυκό ρόφημα και θεμέλιο της ευρωπαϊκής σοκολατοποιίας.

Ταξίδι στην Ιταλία

Αγαπημένες συνταγές από την Ιταλία, που είναι πασίγνωστη παγκοσμίως για τη μαγειρική της και συγκεκριμένα για τα ζυμαρικά / τις μακαρονάδες της, καθώς και τις πίτσες της μπορούν να γίνουν αφορμή για γνωριμία με τη χώρα, που όπως και η Γαλλία έχει περιοχές με τις σπεσιαλιτέ τους.

Ταξίδι στην Μεσόγειο

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι επίσης ένα βασικό θέμα που μπορεί μέσα από τη μελέτη και εκτέλεση συνταγών από χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα όπως η Ελλάδα, η Ιταλία, η Ισπανία, η Κύπρος τα παιδιά να μυηθούν στα 'μυστικά' της και να περάσουν αβίαστα τα μηνύματα για την υγιεινή διατροφή πολύ πιο εύκολα απ' ότι με άλλες μεθόδους. Η μαγειρική μεσογειακών

‘πιάτων’, με βάση τα λαχανικά, τα όσπρια, το ελαιόλαδο και το ψάρι μπορούν να ενθουσιάσουν τα παιδιά και να εδραιώσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες σε αντίθεση με διαφορετικές μεθόδους που ίσως να μην είχαν το ίδιο αποτέλεσμα.

4. **Προέκταση: «Η ιστορία της Ευρώπης μέσα από την Ελληνική Μυθολογία**

Ο μύθος της Ευρώπης, η αρπαγή της από το Δία και η σχέση της με την Κρήτη και πολλά γνωστά και άγνωστα πρόσωπα, ανθρώπους και Θεούς της Ελληνικής Μυθολογίας, μπορούν να γίνουν γνωστά στα παιδιά μέσα από την ενασχόληση με την Ελληνική Μυθολογία αξιοποιώντας σχετικά παιδικά βιβλία.

5. **Αξιοποίηση παιδικών βιβλίων όπως:**

- «Αυτό που μας φέρνει κοντά! Μια βόλτα στις κουζίνες του κόσμου», Κούλα Πανάγου, Εκδόσεις Παπαδόπουλος, Μάιος 2025
- «Δώσε μου μια μπουκιά: Πεντανόστιμες Ιστορίες Φαγητού», Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 2021
- «Τα φαγητά του κόσμου: Ένα βιβλίο για τις νοστιμιές που απολαμβάνουν τα παιδιά σε κάθε γωνιά της Γης», Λόρα Μούτσα & ‘Εντ Σμιθ, Εκδόσεις Ψυχογιός, Αθήνα 2024
- The Usborne Internet-Linked Children’s World Cookbook, Angela Wilkes and Fion Watt, Usborne, London

«Μαγειρεύοντας πιάτα από διάφορες Ευρωπαϊκές Χώρες»

ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

(Η συνταγή είναι παρμένη από τις κάρτες συνταγών του Focus on Food, pack 2)

Η σαλάτα, φτιαγμένη κυρίως με φρέσκα λαχανικά, είναι ένα νόστιμο και υγιεινό παρασκεύασμα που δεν πρέπει να λείπει ποτέ από το πιάτο μας, συνοδεύοντας έτσι το κυρίως μας γεύμα. Η ποικιλία λαχανικών μας δίνει και ποικιλία θρεπτικών ουσιών απαραίτητων στον οργανισμό μας. Όλα τα λαχανικά (και η φλούδα τους) μας παρέχουν φυτικές ίνες, που είναι ωφέλιμες. Η σαλάτα αυτή είναι ξεχωριστή γιατί γαρνίρεται με μια γαλλική σαλτσούλα, που της δίνει ιδιαίτερη νοστιμιά. Επίσης μπορεί να σερβιριστεί κι από μόνη της σαν ένα ελαφρύ γεύμα.

Υλικά

- Φύλλα τραγανού μαρουλιού
- Μισό αγγουράκι
- 2 ντομάτες μικρές
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 τριμμένο καρότο
- 1 βρασμένη, κρύα πατάτα
- 2 κουταλιές γιαούρτι
- αλάτι και πιπέρι
- γαλλική σαλτσούλα (βλ. άλλη συνταγή)

Σκεύη

- μαχαίρι κοφτερό
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- τρυπητό
- λεκάνη ή πιάτο
- τρίφτης
- κουτάλι σούπας
- χαρτί κουζίνας

Σειρά Εργασίας

1. Πλύνε όλα τα λαχανικά και βάλε τα στο τρυπητό να στραγγίσουν.
2. Στέγνωσέ το μαρούλι με χαρτί κουζίνας.

3. Στρώσε το στη λεκάνη ή στο πιάτο.
4. Καθάρισε το καρότο και τρίψε το στον τρίφτη. Βάλε το σε στήλες πάνω στο μαρούλι
5. Κόψε το αγγουράκι, τις ντομάτες και τα κρεμμυδάκια. Τοποθέτησέ τα κι αυτά στο πιάτο προσεχτικά.
6. Βάλε τις βρασμένες πατάτες στο κέντρο και πασπάλισε με το γιαούρτι στο οποίο έχεις βάλει αλάτι και πιπέρι.
7. Πασπάλισε επίσης με τη γαλλική σαλτσούλα πριν τη σερβίρεις.

Παραλλαγές

- Αντί κρεμμυδάκι βάλε βρασμένο φασολάκι.
- Πρόσθεσε ελιές, αυγό βραστό και τόνο.

(Η σαλάτα έτσι γίνεται η γνωστή σαλάτα της Νίκαιας, που είναι μια πόλη στα νότια της Γαλλίας.)

ΓΑΛΛΙΚΗ ΣΑΛΤΣΟΥΛΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ

French dressing with garlic

(Η συνταγή είναι παρμένη από τις κάρτες συνταγών του Focus on Food, pack 2)

Αυτή η σαλτσούλα γίνεται γρήγορα και μπορούμε με αυτή να "ντύσουμε" τη σαλάτα μας ή ακόμα να τη σερβίρουμε ξεχωριστά και να βάλει ο καθένας όση θέλει.

Υλικά

- 1 κουταλιά ξίδι
- 1 κουταλάκι μουστάρδα Dijon
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- αλάτι και πιπέρι

Σκεύη

- κουτάλι σούπας
- κουταλάκι τσαγιού
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- μαχαίρι
- γυάλινο μπουκαλάκι με πώμα

Σειρά Εργασίας

1. Καθάρισε τον σκόρδο και λιώσε τον.

2. Βάλε όλα τα υλικά στο γυάλινο μπουκαλάκι και ανακάτεψέ τα καλά με το να το κουνήσεις πολλές φορές. Μην ξεχάσεις να κλείσεις καλά το μπουκαλάκι.
3. Βάλε την στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμη να την χρησιμοποιήσεις.

Κρέπες με μύρτιλα (μπλε μούρα)

Εθνικό έδεσμα της Γαλλίας, αλλά πλέον ευρέως διαδεδομένο και πολύ αγαπημένο σε όλο τον κόσμο η κρέπα που γίνεται με απλά και βασικά υλικά και τρώγεται στο πρόγευμα ή το απόγευμα. Είναι ένα είδος λεπτής τηγανίτας. Μπορεί να έχει γλυκιά ή αλμυρή γέμιση. Εδώ συνοδεύεται με τα πολύ ωφέλιμα για τα μάτια μύρτιλα.

Υλικά για 8 κρέπες

- 100 g αλεύρι φαρίνα
- ¼ κουταλάκι τσαγιού αλάτι
- 1 αυγό
- 1 κρόκο αυγού
- 300 ml γάλα και νερό
- 1 κουταλιά της σούπας ηλιανθέλαιο
- 200 g φρέσκα ή/ και κατεψυγμένα μύρτιλα ή βατόμουρα ή φράουλες
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα
- 4 κουταλιές τυρί κρέμα ή κρέμα σαντιγύ

Σειρά Εργασίας

1. Βάλε το αλεύρι και το αλάτι σε μία λεκάνη. Κάνε μία 'τρύπα' στη μέση με το χέρι σου ώστε να φαίνεται η λεκάνη
2. Βάλε το αυγό, τον κρόκο και λίγο γάλα στη λεκάνη και με ένα ξύλινο κουτάλι ανακάτεψέ τα στο αλεύρι
3. Πρόσθεσε σταδιακά και το υπόλοιπο γάλα και το λάδι και ανακάτευε μέχρι να γίνουν ένας χυλός χωρίς σβώλους.
4. Βάλε το χυλό στο ψυγείο για 30 τουλάχιστον λεπτά.
5. Ζέστανε το τηγάνι για κρέπες ή τη συσκευή αφού αλείψεις με ελάχιστο λάδι. Βάλε μία κουταλιά από το χυλό στο τηγάνι και κούνα το ώστε ο χυλός να πάει παντού το ίδιο.
6. Ψήσε για 1 περίπου λεπτό μέχρι να ροδίσει και γύρισέ την με ξύλινη σπάτουλα και από την άλλη πλευρά να γίνει το ίδιο χρώμα.
7. Κάνεις μία μία τις κρέπες βάζοντάς τες σε πιάτο και σκεπάζοντάς τες με πετσέτα.
8. Σερβίρεις με ελαφρώς ψημένα μύρτιλα , κρέμα σαντιγύ ή τυρί κρέμα ή/και παγωτό πασπαλίζοντας με ζάχαρη άχνη.





Σάντουιτς με γαλλική μπαγκέτα (baguette)

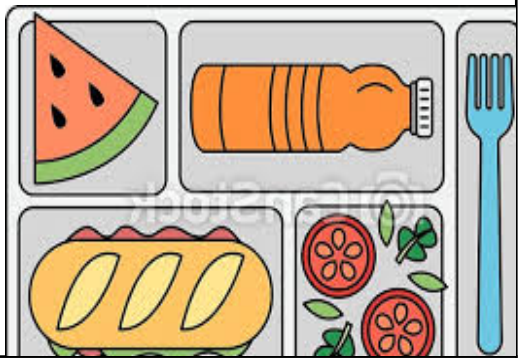
Η μπαγκέτα είναι ένας μακρύς, λεπτός τύπος ψωμιού γαλλικής προέλευσης που συνήθως παρασκευάζεται από βασική άπαχη ζύμη. Διακρίνεται από το μήκος και την τραγανή κρούστα του. Μια μπαγκέτα έχει διάμετρο περίπου 5 έως 6 εκατοστά και συνηθισμένο μήκος περίπου 65 cm. Τη βρίσκουμε και σε ατομικό μέγεθος (τα μπάτονς batons). Είτε με ένα κομμάτι μπαγκέτα είτε με μπατόνς μπορούμε να φτιάξουμε sandwich για το κολατσιό μας στο σχολείο. Υπάρχουν πολλές ιδέες για να γεμίσει. Μια εισήγηση είναι η πιο κάτω:

Υλικά για δύο ατομικά Σάντουιτς

- 2 ατομικές μπαγκέτες (batons)
- 2 αυγά
- 2 λεπτές φέτες τυρί Cantal (the French Cheddar)
- 1 ντομάτα
- 1 αγγουράκι
- Φύλλα μαρουλιού (καρδιά)
- Λίγο βούτυρο (προαιρετικά) για άλειμμα του ψωμιού

Σειρά Εργασίας

1. Βράσε τα αβγά και άφησέ τα να κρυώσουν.
2. Πλύνε τα φύλλα μαρουλιού καλά και άφησέ τα να κρυώσουν.
3. Χρησιμοποίησε με προσοχή μαχαίρι ψωμιού για να κόψεις κατά μήκος τα ψωμάκια από τη μία τους πλευρά.
4. Άπλωσε το βούτυρο αν επιθυμείς με το μαχαίρι στο ψωμί
5. Κόψε σε επιφάνεια κοπής τις ντομάτες και το αγγουράκι σε λεπτές φέτες.
6. Κόψε τα κρύα, σφικτά αβγά σε φετούλες
7. Πρόσθεσε τις φέτες αυγού και λαχανικών.
8. Τύλιξε τα σάντουιτς σε χαρτί και διαφανή μεμβράνη και βάλε στο lunch box για το σχολείο, μαζί με χυμό και φρούτο.



Σπαγγέτι με σκόρδο και λάδι -Spaghetti aglio e olio

Η Ιταλία είναι μια χώρα όπου η ιστορία, η τέχνη και η καθημερινή ζωή συναντιούνται… στο τραπέζι. Η ιταλική κουζίνα είναι απλή αλλά γεμάτη χαρακτήρα! Βασίζεται σε αγνά υλικά, τοπικές παραδόσεις και τη χαρά του να μοιράζεσαι το φαγητό με άλλους. Από τα ζυμαρικά και την πίτσα μέχρι το ελαιόλαδο, τα τυριά και τα αρωματικά βότανα, κάθε πιάτο αφηγείται μια μικρή ιστορία τόπου, οικογένειας και αγάπης για το καλό φαγητό.

Η συνταγή αυτή είναι πολύ παλιά, αφού υπήρχε «πριν τη ντομάτα» (140ς αιώνας).

υλικά



-
-
-
-
-

σε

- Αλάτι και πιπέρι

σκεύη

- 2 κατσαρόλες
- σουρωτήρι και λεκάνη
- ξύλινο κουτάλι και μακρύ πηρούνι
- σανίδα κοπής και μαχαίρι
- εργαλείο που θρυμματίζει το σκόρδο (αν έχετε)

Σειρά Εργασίας

1. Βράζετε σε πολλή ποσότητα αλατισμένου νερού τα μακαρόνια σπαγγέτι. Τα ανακατεύετε μερικές φορές καθώς βράζουν με ένα μακρύ πηρούνι και για να μην κολλήσουν προσθέτετε μια κουταλιά λάδι. Σε περίπου 10 λεπτά θα είναι έτοιμα.
2. Καθώς τα μακαρόνια βράζουν, ταυτόχρονα, ζεσταίνετε σε μια άλλη κατσαρόλα το λάδι και προσθέτετε το θρυμματισμένο ή ψιλοκομμένο σκόρδο, τις πιπεριές, τον μαϊντανό, το πιπέρι. Ανακατεύετε με ξύλινο κουτάλι μέχρι να μαραθούν.
3. Σουρώνετε τα μακαρόνια και τα προσθέτετε στη σάλτσα. Τα ανακατεύετε ελαφρά. Σερβίρονται πολύ ζεστά.

ΣΠΑΓΕΤΙ 'ΜΠΟΛΟΝΕΖ'
(Παραδοσιακή συνταγή Ιταλίας)
Από το βιβλίο: Children's World Cook Book

Η Ιταλία είναι διάσημη για τη μαγειρική της, ειδικά για τις μακαρονάδες, τις πίτσες και το παγωτό της. Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία από Ιταλικά πιάτα, φτιαγμένα με φρέσκα ντόπια υλικά. Όπως και στη Γαλλία κάθε περιοχή έχει τις δικές της σπεσιαλιτέ.

Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικά σχήματα ζυμαρικών, που σερβίρονται συνήθως με σάλτσες. Το «σπαγέτι μπολονέζ» είναι ένα διάσημο Ιταλικό πιάτο, που πρωτοφτιάχτηκε στην Μπολόνια της Βόρειας Ιταλίας. Συνδυάζεται με σάλτσα από κιμά. Τα μακαρόνια δεν πρέπει να παραψηθούν. Πρέπει να είναι 'al dente', δηλαδή μαλακά απ'έξω και πιο σκληρά από μέσα.

Υλικά

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μέτριο καρότο
- 1 κλωνάρι σέλινο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 –3 κουταλιές λάδι
- 450γρ. κιμά βοδινό ή χοιρινό
- 400 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες σε κονσέρβα
- 2 κουταλιές πάστα ντομάτας
- μια πρέζα ρίγανη
- αλάτι και πιπέρι
- 340 γρ. σπαγέτι
- τυρί (συνήθως παρμεζάνα)

Σκεύη

- μαχαίρι κοφτερό
- σανιδάκι για κρέας
- σανιδάκι για λαχανικά
- κατσαρόλα
- μεγάλο κατσαρολάκι
- κουτάλι ξύλινο
- κουτάλι σούπας
- κουταλάκι
- ανοιχτήρι κονσέρβας
- λεκάνη
- σουρωτήρι
- τρίφτης
- πιάτο
- δοχείο για τα άχρηστα

Σειρά Εργασίας

1. Καθάρισε και ψιλόκοψε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο.
2. Καθάρισε και λιώσε το σκόρδο.
3. Ζέστανε το λάδι σε ένα μεγάλο κατσαρολάκι.

4. Ρίξε το κρεμμύδι, καρότο, σέλινο και σκόρδο, χαμήλωσε τη φωτιά και άσε να σιγοψηθούν και να μαλακώσουν.
5. Πρόσθεσε τον κιμά και ανακάτευε συνεχώς μέχρι να ψηθεί.
6. Πρόσθεσε τις ντομάτες και την πάστα ντομάτας.
7. Πρόσθεσε τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι.
8. Σκέπασε με το καπάκι και άφησέ τα να σιγοψηθούν για 30 λεπτά. Ανακάτευε κάθε τόσο για να μην κολλήσουν.
9. Εντωμεταξύ βράσε νερό σε μια κατσαρόλα και ρίξε το σπαγέτι να ψηθεί (όταν κοχλάσει το νερό). Άφησε τα να ψηθούν για 12 περίπου λεπτά.
10. Στράγγισέ τα στο σουρωτήρι πάνω από το νεροχύτη.
11. Τρίψε τυρί (παρμεζάνα συνήθως) και πασπάλισέ τα αφού τα σερβίρεις στο πιάτο μαζί με τη σάλτσα τους.

«Σάλσα τι πομοτόρι» -*Σάλτσα ντομάτας από την Ιταλία*

(Η συνταγή είναι παρμένη από το βιβλίο 'Ευρωπαϊκή Κουζίνα')

Κανείς δε μπορεί να φανταστεί την Ιταλική κουζίνα χωρίς ντομάτες. «Η ζιτομάτι», όπως την αποκαλούσαν οι Ατζέκοι (Νότια Αμερική) θα κυριέψει τη Νάπολη (που ήταν τότε Ισπανική), τη Νότια Ιταλία και ύστερα τη Βόρεια, τη Νότια Γαλλία και την Κορσική, γύρω στον 16^{ο} αιώνα. Η υπόλοιπη Ευρώπη εκτίμησε τη ντομάτα 200 χρόνια μετά.

Σύμφωνα με την επίσημη εφημερίδα της Ε.Ε, η ντομάτα είναι φρούτο και όχι λαχανικό. Στα ιταλικά την αποκαλούν 'πομοντόρο', δηλ χρυσό μήλο...

Η σάλτσα αυτή μαγειρεύεται όλο το χρόνο, γιατί φτιάχνεται και με κονσερβοποιημένες ντομάτες. Σερβίρεται με ζυμαρικά, με κεφτέδες ή χρησιμοποιείται για την ετοιμασία ορισμένων γευμάτων όπως μελιτζάνες με παρμεζάνα.

Υλικά

- Ώριμες ντομάτες ή 1 κονσέρβα αποφλοιωμένα ντοματάκια
- 1 κρεμμύδι
- 1-2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κουταλιές σούπας πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλιά γλυκού ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι
- βασιλικός (4-5 φύλλα)

Σκεύη

- ανοιχτήρι κονσέρβας
- κατσαρόλα
- επιφάνεια κοπής

- μαχαίρι
- κουταλάκι
- κουτάλι
- κουτάλι ξύλινο

Σειρά Εργασίας

1. Βάζεις σε μια κατσαρόλα τις ντομάτες με το χυμό τους.
2. Προσθέτεις το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη ζάχαρη, τον πελτέ, το αλάτι και το πιπέρι. Τα αφήνεις να βράσουν.
3. Χαμήλωσε τη φωτιά και σιγόβρασε για δεκαπέντε λεπτά περίπου.
4. Πρόσθεσε το βασιλικό ψιλοκομένο.
5. Σβήσε τη φωτιά και σέρβιρε τη σάλτσα σου ζεστή πάνω από τα ζυμαρικά ή τους κεφτέδες σου.

Παραλλαγή

Αν θες σώταρε ελαφρά με ελαιόλαδο το κρεμμύδι και το σκόρδο και ύστερα πρόσθεσε τις ντομάτες και τα υπόλοιπα υλικά.

ΠΙΚΑΝΤΙΓΙΟ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Μια διαφορετική σαλάτα από την Ισπανία

(Η συνταγή είναι παρμένη από το βιβλίο 'Ευρωπαϊκή Κουζίνα')

Την ντομάτα την ανακάλυψαν στο Περού οι Ισπανοί κατακτητές του 16ου αιώνα . Το φυτό έδινε τότε μικρούς καρπούς στο μέγεθος των κερασιών. Αυτό το φρούτο-λαχανικό καλλιεργήθηκε και κατέκτησε σε σύντομο χρόνο την Ισπανία κι ύστερα την Ιταλία.

Τα υλικά αυτής της σαλάτας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για μια απλή μικτή σαλάτα. Όμως η πρωτοτυπία, το όνομα και η γεύση της προέρχονται από τον τρόπο που χρησιμοποιούνται τα λαχανικά, τα οποία θα πρέπει να είναι κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια.

Υλικά

- 4 ντομάτες

- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1-2 κρεμμύδια
- 4 κλωνάρια μαϊντανό
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά σούπας ξύδι
- αλάτι

Σκεύη

- τρυπητό
- πιάτο
- μαχαίρι κοφτερό
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- λεκάνη
- κουτάλι σούπας

Σειρά Εργασίας

1. Πλύνε όλα τα λαχανικά και βάλε τα στο τρυπητό να στραγγίσουν. Βάλε το πιάτο από κάτω.
2. Κόψε τις ντομάτες σε πολύ μικρά κομμάτια και βάλε τα στη λεκάνη.
3. Κόψε την πιπεριά και τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια και πρόσθεσέ τα στις ντομάτες.
4. Ρίξε λίγο αλάτι και περίχυσέ τα με το λάδι και το ξύδι.
5. Πασπάλισέ τα με τον μαϊντανό τον οποίο έχεις ψιλοκόψει.
6. Ανακάτεψέ τα και σέρβιρε τη σαλάτα σου.

🍽 Συμβουλή

Καλό είναι να ετοιμάσεις τη σαλάτα σου μόλις πριν τη σερβίρεις.

Κάρτα συνταγής : **Πιλάφι Πουργούρι από την Κύπρο**

(Η συνταγή έτσι όπως την αντέγραψα από το βιβλίο συνταγών της μαμάς μου. Η συνταγή είναι απλή και βασική)

Το πουργούρι είναι ολόκληρος ο κόκκος του σιταριού βρασμένος και χοντροαλεσμένος. Στην Κυπριακή Κουζίνα το χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε κυρίως πιλάφι, σούπα τραχανά, κούπες ενώ το βάζουμε στις κολοκοτές και στα γεμιστά λαχανικά. Είναι πολύ εύγευστο και θρεπτικό. Το πιλάφι πουργούρι είναι ένα από τα χαρακτηριστικά πιάτα της Κυπριακής κουζίνας, που συχνά σερβίρεται ως βασικό γεύμα ή ως υγιεινό συνοδευτικό για κρέατα, μαζί με γιαούρτι και με διάφορες παραλλαγές, όπως με ντομάτα ή μανιτάρια.

Υλικά

- 3 κουταλιές λάδι
- 1/4 του κρεμμυδιού ψιλοκομμένο
- 1/4 ποτηριού φιδέ
- 1/4 ποτηριού ντοματοχυμό
- 3/4 ποτηριού νερό
- 1/2 ποτηριού πουργούρι
- 1/4 κουταλιού σούπας αλάτι (προαιρετικά)

Σκεύη

- κατσαρολάκι με πώμα
- σανιδάκι
- μαχαίρι
- ποτήρι
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- φορμίτσα σερβιρίσματος
- πιάτο

Σειρά Εργασίας

1. Βάλε στην κατσαρόλα το λάδι, το κρεμμύδι και το φιδέ.
2. Βάλε τα στη φωτιά και ανακάτευε για 2 λεπτά.
3. Πρόσθεσε το ντοματοχυμό, το νερό και το αλάτι.
4. Άφησέ τα να κοχλάσουν.
5. Πρόσθεσε το πουργούρι και ανακάτεψε με ξύλινο κουτάλι.
6. Χαμήλωσε τη φωτιά, βάλε το πώμα στην κατσαρόλα και άφησέ το να απορροφήσει το νερό του.
7. Κατέβασέ το από τη φωτιά. Βάλε το σε φόρμα και ξεφόρμαρε το σε πιάτο. Γαρνίρισέ το αν θέλεις.

Σημειώσεις:

Το ίδιο το **πουργούρι** (πλιγούρι) είναι ένα υλικό που χρησιμοποιείται σε ολόκληρη τη Μέση Ανατολή σε χώρες όπως ο Λίβανος, η Συρία, το Ιράκ. Ωστόσο, το **πιλάφι πουργούρι** (ή πουρκούριν, στην Κυπριακή διάλεκτο) είναι **αυθεντική παραδοσιακή κυπριακή συνταγή**, η οποία αποτελεί σήμα κατατεθέν της Κυπριακής γαστρονομίας και συχνά συνοδεύει τα παραδοσιακά αφέλια (χοιρινό κρέας κομμένο σε κύβους και μαριναρισμένο σε κρασί) ή και άλλα κρέατα στη σχάρα. Τρώγεται και από μόνο του με γιαούρτι και σαλάτα.

ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

(Η συνταγή είναι παρμένη από τις κάρτες συνταγών του Focus on Food, pack 2 – Μετάφραση/Επεξεργασία: Ευτυχία Παρλά)

Η σαλάτα, φτιαγμένη κυρίως με φρέσκα λαχανικά, είναι ένα νόστιμο και υγιεινό παρασκεύασμα που δεν πρέπει να λείπει ποτέ από το πιάτο μας, συνοδεύοντας έτσι το κυρίως μας γεύμα. Η ποικιλία λαχανικών μας δίνει και ποικιλία θρεπτικών ουσιών απαραίτητων στον οργανισμό μας. Όλα τα λαχανικά (και η φλούδα τους) μας παρέχουν φυτικές ίνες, που είναι ωφέλιμες. Η σαλάτα αυτή είναι ξεχωριστή γιατί γαρνίρεται με μια γαλλική σαλτσούλα, που της δίνει ιδιαίτερη νοστιμιά. Επίσης μπορεί να σερβιριστεί κι από μόνη της σαν ένα ελαφρύ γεύμα.

Υλικά

- Φύλλα τραγανού μαρουλιού
- Μισό αγγουράκι
- 2 ντομάτες μικρές
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 τριμμένο καρότο
- 1 βρασμένη, κρύα πατάτα
- 2 κουταλιές γιαούρτι
- αλάτι και πιπέρι
- γαλλική σαλτσούλα (βλ. άλλη συνταγή)

Σκεύη

- μαχαίρι κοφτερό
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- τρυπητό
- λεκάνη ή πιάτο
- τρίφτης
- κουτάλι σούπας
- χαρτί κουζίνας

Σειρά Εργασίας

8. Πλύνε όλα τα λαχανικά και βάλε τα στο τρυπητό να στραγγίσουν.
9. Στέγνωσέ το μαρούλι με χαρτί κουζίνας.
10. Στρώσε το στη λεκάνη ή στο πιάτο.
11. Καθάρισε το καρότο και τρίψε το στον τρίφτη. Βάλε το σε στήλες πάνω στο μαρούλι
12. Κόψε το αγγουράκι, τις ντομάτες και τα κρεμμυδάκια. Τοποθέτησέ τα κι αυτά στο πιάτο προσεχτικά.
13. Βάλε τις βρασμένες πατάτες στο κέντρο και πασπάλισε με το γιαούρτι στο οποίο έχεις βάλει αλάτι και πιπέρι.
14. Πασπάλισε επίσης με τη γαλλική σαλτσούλα πριν τη σερβίρεις.

Παραλλαγές

- Αντί κρεμμυδάκι βάλε βρασμένο φασολάκι.
- Πρόσθεσε ελιές, αυγό βραστό και τόνο.

(Η σαλάτα έτσι γίνεται η γνωστή σαλάτα της Νίκαιας, που είναι μια πόλη στα νότια της Γαλλίας.)

ΓΑΛΛΙΚΗ ΣΑΛΤΣΟΥΛΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ

French dressing with garlic

(Η συνταγή είναι παρμένη από τις κάρτες συνταγών του Focus on Food, pack 2/
Μετάφραση/Επεξεργασία: Ευτυχία Παρλά)

Αυτή η σαλτσούλα γίνεται γρήγορα και μπορούμε με αυτή να "ντύσουμε" τη σαλάτα μας ή ακόμα να τη σερβίρουμε ξεχωριστά και να βάλει ο καθένας όση θέλει.

Υλικά

- 1 κουταλιά ξίδι
- 1 κουταλάκι μουστάρδα Dijon
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- αλάτι και πιπέρι

Σκεύη

- κουτάλι σούπας
- κουταλάκι τσαγιού
- επιφάνεια κοπής λαχανικών
- μαχαίρι
- γυάλινο μπουκαλάκι με πώμα

Σειρά Εργασίας

4. Καθάρισε τον σκόρδο και λιώσε τον.
5. Βάλε όλα τα υλικά στο γυάλινο μπουκαλάκι και ανακάτεψέ τα καλά με το να το κουνήσεις πολλές φορές. Μην ξεχάσεις να κλείσεις καλά το μπουκαλάκι.
6. Βάλε την στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμη να την χρησιμοποιήσεις.

Πουρές λαχανικών από την Ολλανδία

Χέτσποτ

Η Ολλανδική κουζίνα, αυτοί που μαγειρεύουν οι Ολλανδοί στα σπίτια τους κι όχι αυτή που μπορεί κανείς να γευτεί στα πολλά εστιατόρια της χώρας, είναι μια κουζίνα απλή, που καθρεφτίζει όμως τη γαστρονομική παράδοση του τόπου. Η συνταγή αυτή δείχνει ακριβώς την απλότητα της ολλανδικής κουζίνας.

Υλικά

- μισό κιλό πατάτες
- μισό κιλό καρότα
- μισό κιλό κρεμμύδια
- αλάτι

Σκεύη

- ξύστρα λαχανικών
- μαχαίρι
- σουρωτήρι
- κατσαρόλες
- μύλος λαχανικών
- κούπα

Σειρά Εργασίας

4. Πλένουμε και καθαρίζουμε τα λαχανικά.
5. Βράζουμε τα λαχανικά, το κάθε είδος σε χωριστή κατσαρόλα.
6. Αφού μαλακώσουν τα στραγγίζουμε και τα λιώνουμε με το μύλο λαχανικών. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό. Προσθέτουμε αλάτι αν θέλουμε .

- Ο πουρές αυτός συνοδεύεται θαυμάσια με ολλανδικό τυρί, με τυρί Ένταμ δηλαδή. Το όνομα του τυριού αυτού προέρχεται από την πόλη όπου πρωτοπαράχθηκε το τυρί αυτό. Το κεφάλι έχει σφαιρική μορφή κι είναι τυλιγμένο με ένα λεπτό προστατευτικό στρώμα από παραφίνη χρωματισμένη κόκκινη. Η γεύση αυτού του τυριού αλλάζει με την ηλικία του. Όταν είναι ακόμα νωπό είναι πιο γλυκό, όσο παλιώνει όμως γίνεται όλο και πιο δυνατό.

Αγγλικές πιτούλες με "κιμά" από γλυκά
Mince Pies

Υπέροχα Χριστουγεννιάτικα δώρα είναι και οι γλυκές λιχουδιές, στις οποίες κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί. Πασίγνωστες είναι οι αγγλικές αυτές πιτούλες που στα παλιά χρόνια γίνονταν με κρέας, ήταν δηλαδή κρεατόπιτες. Τώρα όμως κόβουν πολλά γλυκά και ξηρά φρούτα και τις κάνουν γλυκιές. Τα μπαχαρικά που έχουν μέσα συμβολίζουν τα δώρα που οι τρεις μάγοι πήραν στον Ιησού. Οι πίτες ήταν αρχικά σε σχήμα οβάλ για να αντιπροσωπεύουν το σχήμα της φάτνης και είχαν τρεις χαρακιές πάνω, μία για τον κάθε μάγο. Σερβίρονται θαυμάσια ζεστές με φρέσκα κρέμα.

Υλικά

Για δώδεκα πιτούλες

- 300γ αλεύρι φαρίνα
- 1/2 κουταλάκι τσαγιού αλάτι
- 150γ βούτυρο παγωμένο
- 3 κουταλιές σούπας κρύο νερό
- 400γ "κιμά" φρούτων (έτοιμο)
- 1 κουταλιά ζάχαρη για πασπάλισμα ή ζάχαρη άχνη
- γάλα για επάλειψη

Σκεύη

- λεκάνη
- κόσκινο
- κουτάλι σούπας
- μαχαίρι
- κουταλάκι τσαγιού
- πλάστης
- φόρμες- κόπτες ζύμης
- θήκες για το φούρνο
- πηρούνι
- ψαλίδι

Σειρά Εργασίας

1. Κοσκίνισε το αλεύρι και το αλάτι στη λεκάνη.
2. Πρόσθεσε το βούτυρο και κόψε το με το μαχαίρι σε κομματάκια. Με τα δάκτυλα τρίψε το με το αλεύρι ώστε να μοιάζει με ψίχουλα (ρύζιασμα)

3. Πασπάλισε με το νερό και άρχισε να πλάθεις τη ζύμη ώσπου να γίνει μπάλα. Αν το μίγμα είναι ξηρό πρόσθεσε λίγες περισσότερες σταγόνες από κρύο νερό.
4. Τύλιξε τη ζύμη σε νάιλον κι άσε την στο ψυγείο για 30-60 λεπτά.
5. Αλεύρωσε την επιφάνειά σου και άνοιξε τη ζύμη με τον πλάστη.
6. Κόψε 12 μικρά και 12 μεγαλύτερα "δισκάκια" ζύμης και γέμισε τις θήκες για το φούρνο.
7. Γέμισε τα με φρούτα, κλείσε από πάνω με το μικρότερο κομμάτι ζύμης και σφράγισε τις άκρες.
8. Ψήσε για 10-15 λεπτά στο φούρνο αφού πασπαλίσεις με γάλα και ζάχαρη. Αν θες πασπαλίζεις με ζάχαρη άχνη όταν τελειώσουν.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ (ΚΡΑΜΠΙ)
(Παραδοσιακή συνταγή Βουλγαρίας)
Από το βιβλίο: Bulgarian cuisine της Dimitar Mantov

Ένα πολύ γνωστό και αγαπητό βουλγάρικο πιάτο είναι το χοιρινό κρέας μαγειρεμένο με λάχανο. Γενικά είναι χαρακτηριστικό της βουλγάρικης κουζίνας ο συνδυασμός διαφόρων τύπου κρέατος με λαχανικά της κάθε εποχής. Το αρνί μαγειρεύεται κυρίως με μαϊντανό, φρέσκα κρεμμυδάκια ή σπανάχι. Το χοιρινό μαγειρεύεται με φασόλια ή λάχανο, το βοδινό με δαμάσκηνα, το κοτόπουλο με πράσινα κρεμμύδια. Χρησιμοποιείται επίσης μια ποικιλία μπαχαρικών.

Η κουζίνα της Βουλγαρίας μοιάζει πολύ με την ελληνική και κυπριακή κουζίνα. Ακόμα και κάποιες ονομασίες πιάτων ή φαγητών είναι οι ίδιες. (πχ γιουβέτσι, αρνάκι καπαμά, τυρί κασκαβάλι)

Υλικά

- 350 γρ χοιρινό κρέας
- 2 κρεμμύδια
- 1 - 2 κουταλιές λάδι
- μισό μέτριο λάχανο (κραμπί)
- 2 φλυτζανάκια του καφέ άσπρο κρασί
- φύλλα σέλινου
- 2 φύλλα δάφνης
- 5-6 κόκκους πιπεριού

Σκεύη

- μαχαίρι κοφτερό
- σανιδάκι για κρέας
- σανιδάκι για λαχανικά
- κατσαρόλα
- κουτάλι ξύλινο
- κουτάλι σούπας
- κουταλάκι
- φλυτζανάκι του καφέ
- λεκάνη
- σουρωτήρι

Σειρά Εργασίας

1. Κόψε το λάχανο σε λεπτές λωρίδες. Πλύνε με κρύο νερό, και βάλε το να στραγγίσει.
2. Κόψε τα φύλλα σέλινου.
3. Κόψε σε άλλο σανιδάκι το κρέας σε λεπτές λωρίδες.
4. Καθάρισε, κόψε και σωτάρισε το κρεμμύδι στην κατσαρόλα.
5. Ρίξε και το λάχανο στο κρεμμύδι.
6. Ρίξε και το κρέας στην κατσαρόλα, πρόσθεσε το πιπέρι, το σέλινο και τη δάφνη.
7. Βάλε το κρασί και ζεστό νερό που να κρύβει τα 2/3 του φαγητού.
8. Σκέπασε την κατσαρόλα σου κι άσε το φαγητό να σιγοψηθεί.
9. Αν θέλεις μπορείς να το βάλεις και στο φούρνο να ψηθεί για ακόμα μισή ώρα.

☯ Τρόπος σερβιρίσματος

- Το πιάτο αυτό συνοδεύεται με βραστές πατάτες.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΑΛΛΙΑ
«Διαμάντια»

(Η συνταγή μας δόθηκε από τον Γάλλο ζαχαροπλάστη Αλαίν Πιτάρτ, ο οποίος προσκλήθηκε στο σχολείο μας για να μοιραστεί μαζί μας τις συνταγές του, το πάθος και την αγάπη του για τη δουλειά του και τη χώρα του).

Υλικά

- 400γρ βούτυρο
- 500γρ αλεύρι
- 200γρ ζάχαρη άχνη
- 20γρ κρόκο αυγό
- 4γρ αλάτι

Σκεύη

- λεκάνη
- κόσκινο
- χαρτί κουζίνας
- μαχαίρι
- ταψάκια

Σειρά Εργασίας

1. Ανάμιξε το βούτυρο με το αλεύρι αφού το κοσκινίσεις.
2. Πρόσθεσε τη ζάχαρη άχνη, το αλάτι και τον κρόκο του αυγού.
3. Ανάμιξε καλά τα υλικά σου μέχρι να έχεις μια μαλακή ζύμη.
4. Δώσε της κυλινδρικό σχήμα, τύλιξέ την σε χαρτί κουζίνας και βάλε την στον καταψύκτη για λίγα λεπτά.
5. Κτύπα ένα κρόκο αυγού και βούτηξε τη ζύμη μέσα. Βάλε την ακόμα στη ζάχαρη να πασπαλιστεί παντού.
6. Κόψε το μπισκότο σε μικρά κομματάκια και βάλε τα στο ταψί.
7. Βάλε στο κέντρο τους ένα φουντούκι ή ένα αμύγδαλο.
8. Ψήσε τα για 10 - 12 λεπτά.

ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ

(*Η συνταγή μας δόθηκε από τον Γάλλο ζαχαροπλάστη Αλαίν Πιτάρτ, ο οποίος προσκλήθηκε στο σχολείο μας για να μοιραστεί μαζί μας τις συνταγές του, το πάθος και την αγάπη του για τη δουλειά του και τη χώρα του).*

Οι Γάλλοι αγαπούν ιδιαίτερα τη σοκολάτα, ένα υλικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες μορφές φτιάχνοντας ένα σωρό διαφορετικές λιχουδιές, στις οποίες κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί.

Σοκολάτα Ganash

Υλικά

- 500 γρ φρέσκα κρέμα ή σοκολάτα
- 500 γρ σοκολάτα
- 50 γρ βούτυρο

Σκεύη

- ζυγαριά
- λεκάνη
- κουτάλι
- κατσαρολάκι

Σειρά Εργασίας

1. Ζέστανε το γάλα ή την κρέμα στο κατσαρολάκι.
4. Πρόσθεσε τη σοκολάτα και ανακάτεψε την καλά μέχρι να αναμιχθεί καλά και να γίνει ένα ομοιογενές σοκολατένιο μίγμα.
5. Βάλε σε αυτό το βούτυρο και άφησέ την να κρυώσει.

Με αυτή την σοκολάτα μπορεί να φτιάξεις πολλά διαφορετικά είδη σοκολατάκια. Τρία από αυτά είναι:

- Μπορείς να την κάνεις μπαλίτσες και να τις τυλίξεις σε κακάο ή ζάχαρη άχνη.
- Μπορείς να της βάλεις καβουρδισμένα φουντούκια μέσα, να της δώσεις σχήμα και να την βουτήξεις σε λιωμένα άσπρη σοκολάτα.

ΣΠΑΓΕΤΙ 'ΜΠΟΛΟΝΕΖ'
(Παραδοσιακή συνταγή Ιταλίας)
Από το βιβλίο: Children's World Cook Book

Η Ιταλία είναι διάσημη για τη μαγειρική της, ειδικά για τις μακαρονάδες, τις πίτσες και το παγωτό της. Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία από Ιταλικά πιάτα, φτιαγμένα με φρέσκα ντόπια υλικά. Όπως και στη Γαλλία κάθε περιοχή έχει τις δικές της σπεσιαλιτέ.

Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικά σχήματα ζυμαρικών, που σερβίρονται συνήθως με σάλτσες. Το «σπαγέτι μπολονέζ» είναι ένα διάσημο Ιταλικό πιάτο, που πρωτοφτιάχτηκε στην Μπολόνια της Βόρειας Ιταλίας. Συνδυάζεται με σάλτσα από κιμά. Τα μακαρόνια δεν πρέπει να παραψηθούν. Πρέπει να είναι 'al dente', δηλαδή μαλακά απ'έξω και πιο σκληρά από μέσα.

Υλικά

- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 1 μέτριο καρότο
- 1 κλωνάρι σέλινο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 –3 κουταλιές λάδι
- 450γρ. κιμά βοδινό ή χοιρινό
- 400 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες σε κονσέρβα
- 2 κουταλιές πάστα ντομάτας
- μια πρέζα ρίγανη
- αλάτι και πιπέρι
- 340 γρ. σπαγέτι
- τυρί (συνήθως παρμεζάνα)

Σκεύη

- μαχαίρι κοφτερό
- σανιδάκι για κρέας
- σανιδάκι για λαχανικά
- κατσαρόλα
- μεγάλο κατσαρολάκι
- κουτάλι ξύλινο
- κουτάλι σούπας
- κουταλάκι

- ανοιχτήρι κονσέρβας
- λεκάνη
- σουρωτήρι
- τρίφτης
- πιάτο
- δοχείο για τα άχρηστα

Σειρά Εργασίας

12. Καθάρισε και ψιλόκοψε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλινο.
13. Καθάρισε και λιώσε το σκόρδο.
14. Ζέστανε το λάδι σε ένα μεγάλο κατσαρολάκι.
15. Ρίξε το κρεμμύδι, καρότο, σέλινο και σκόρδο, χαμήλωσε τη φωτιά και άσε να σιγοψηθούν και να μαλακώσουν.
16. Πρόσθεσε τον κιμά και ανακάτευε συνεχώς μέχρι να ψηθεί.
17. Πρόσθεσε τις ντομάτες και την πάστα ντομάτας.
18. Πρόσθεσε τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι.
19. Σκέπασε με το καπάκι και άφησέ τα να σιγοψηθούν για 30 λεπτά. Ανακάτευε κάθε τόσο για να μην κολλήσουν.
20. Εντωμεταξύ βράσε νερό σε μια κατσαρόλα και ρίξε το σπαγέτι να ψηθεί (όταν κοχλάσει το νερό). Άφησε τα να ψηθούν για 12 περίπου λεπτά.
21. Στράγγισέ τα στο σουρωτήρι πάνω από το νεροχύτη.
22. Τρίψε τυρί (παρμεζάνα συνήθως) και πασπάλισέ τα αφού τα σερβίρεις στο πιάτο μαζί με τη σάλτσα τους.