Θεματική Ενότητα 3:

Παραδειγματική Ενότητα συναισθηματικής αγωγής με θέμα το λεμόνι

Περιγραφή- Εισαγωγικά λόγια:

Αφορμή για τη συγγραφή αυτής της Θεματικής Ενότητας Αγωγής Ζωής ήταν η λεμονιά στον κήπο του σχολείου μας. Φορτωμένη λεμόνια κάποιες περιόδους της σχολικής ζωής, μου έδωσε την ιδέα και την ευκαιρία να την αξιοποιήσουμε στα μαθήματά μας της Αγωγή Ζωής της Δ΄ τάξης, όπου δίδασκα τη συγκεκριμένη χρονιά.

Μέσα από την παρατήρηση του φορτωμένου από λεμόνια δέντρου και τη συγκομιδή τους, που στην ουσία λειτούργησε ως κίνητρο για να μάθουν τα παιδιά για το λεμόνι αυτό καθαυτό αλλά και το δέντρο της λεμονιάς, παράλληλα ήταν και το έναυσμα για πολλές άλλες θεματικές προεκτάσεις όπως

- «Το λεμόνι στη διατροφή μας», με έμφαση στη σημασία και την αξία του στη μεσογειακή κουζίνα, στην αξιοποίησή του φτιάχνοντας διάφορα παρασκευάσματα με λεμόνι μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής. Σχετική είναι και η πιο κάτω θεματική ενότητα/προέκταση:
- «Λεμόνι, ο καλύτερος φίλος των…κοριτσιών και όχι μόνο!» όπου το λεμόνι αντικρύζεται ως υπερτρόφιμο αφού ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, έχει αντιοξειδωτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες που μας προσφέρουν υγεία με την καταναλωση του χυμού του. Ακόμη αξιοποιείται στην καλλυντική βιομηχανία για την ομορφιά του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών μας.
  Πιο κάτω παρατίθεται μία λίστα από συνταγές που μπορεί να αξιοποιηθούν για να εργαστούν τα παιδιά στο Εργαστήριο και να ετοιμάσουν τα πιο κάτω παρασκευάσματα με βάση το λεμόνι.

«Όταν έχεις πολλά λεμόνια … φτιάξε…»:

1. Παραδοσιακή λεμονάδα της γιαγιάς
2. Υγιεινή λεμονάδα χωρίς ζάχαρη αλλά με μέλι
3. Τσάι με λεμόνι
4. Σαλάτες με dressing λεμονιού
5. Σούπα αβγολέμονο
6. Φακόρυζο με λεμόνι
7. Τάρτα λεμονιού
8. Μάφινς με γεύση λεμόνι και σπόρους παπαρούνας

- **Ενότητα συναισθηματικής αγωγής: «Όταν η ζωή σου δίνει … “λεμόνια”… φτιάξε “λεμονάδα”!**

Κύρια ιδέα όμως ήταν το λεμόνι να λειτουργήσει ως αφόρμηση αφού τα παιδιά το στύψουν και δοκιμάσουν τη ξινή του γεύση χυμού του λεμονιού, και να το

μεταφέρουν στη ζωή που πολλές φορές μας δοκιμάζει φέρνοντάς μας δυσκολίες και προβλήματα. Στόχος να αναγνωρίσουν τα παιδιά αυτό ως κάτι φυσικό όπως και τα συναισθήματα που οι δυσκολίες μας φέρνουν (λύπη, πόνος, θλίψη, θυμός, απογοήτευση κλπ) και να μάθουν να τα δέχονται και να τα διαχειρίζονται. Με άλλα λόγια όταν η ζωή σου δίνει λεμόνια…να κάνεις 'λεμονάδα'.!

- Άλλες προεκτάσεις: Μέσα από την ενότητα αυτή της συναισθηματικής αγωγής μπορεί να γίνουν συνδέσεις με τη φιλαναγνωσία αλλά και την Αγωγή Ζωής/Υγείας και να αναγνωστούν ιστορίες, που να έχουν να κάνουν με διάφορες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στη ζωή τους τα παιδιά όπως το διαζύγιο των γονιών τους, η απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου (παππούς/γιαγιά), μια αρρώστεια ενός μέλους της οικογένειας, η μετακόμιση σε άλλη πόλη κλπ.
- Ακόμη μπορεί να γίνει σύνδεση με τον υπό έμφαση στόχο του ΥΠΑΝ «Γνωρίζω, Δεν Ξεχνώ, Διεκδικώ» και μέσα από αφηγήσεις αληθινών ιστοριών προσφύγων τα παιδιά να γνωρίσουν τη Μόρφου και την Κερύνεια και χωριά όπως η Λάπηθος ή ο Καραβάς όπου η καλλιέργεια των λεμονιών και άλλων εσπεριδοειδών ήταν η κατεξοχήν βιοποριστική ασχολία των κατοίκων.
- Συνδέσεις μπορούν να γίνουν και στα μαθήματα της Εικαστικής Αγωγής και της Μουσικής.

Υποστηρικτική Γνώση:

«Λεμόνια ή Λεμονιά»; Όπως η κότα ή το αβγό;

Τα λεμόνια είναι το πιο σημαντικό φρούτο στην Ευρωπαϊκή Κουζίνα ειδικά τη Μεσογειακή. Χρησιμοποιούνται σαν συστατικό σε πολλά πιάτα μαγειρικής, σε παρασκευάσματα ζαχοροπλαστικής και θεωρούνται σαν ένα απαραίτητο υλικό που συμβάλλει θετικά στη γεύση τους, αναδεικνύει τη νοστιμιά τους και ενισχύει τη θρεπτική τους αξία. Δεν επισκιάζουν τα υπόλοιπα υλικά ενός παρασκευάσματος ούτε χαλούν την ποιότητά του. Αντιθέτως. Ακόμα κι όταν χρησιμοποιούνται από μόνα τους σε ένα για παράδειγμα ποτό έχουν μια ιδιαίτερη, χαρακτηριστική γεύση και άρωμα.

«Στίψε λίγο λεμόνι»,

«Στίψε λίγο λεμόνι», «Σβήσε το φαγητό με λίγο χυμό λεμονιού»…, είναι ίσως οι πιο κοινότυπες φράσεις που θα συναντήσεις στην εκτέλεση πολλών συνταγών μαγειρικής ή/και ζαχαροπλαστικής στα βιβλία μαγειρικής σε πολλές κουζίνες.

«Λεμόνι…ο κίτρινος χρυσός»

Το λεμόνι είναι ο καρπός του δέντρου λεμονιά (*Citrus × limon*) και ανήκει στην οικογένεια των εσπεριδοειδών. Είναι γνωστό για την ξινή του γεύση λόγω του κιτρικού οξέος, καθώς και για την υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά, προσφέροντας σημαντικά οφέλη στην υγεία και τη μαγειρική.

Βασικά Χαρακτηριστικά

- **Προέλευση:** Κατάγεται από την Ασία (περιοχή της Ινδίας) και ευδοκιμεί σε εύκρατα και μεσογειακά κλίματα.
- **Συστατικά:** Περιέχει κιτρικό οξύ (περίπου 5%), βιταμίνη C, φλαβονοειδή και αιθέρια έλαια όπως λιμονένιο.
- **Χρήση:** Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική, την καθαριότητα και τη φαρμακευτική. []

Οφέλη για την Υγεία

- **Ανοσοποιητικό:** Η βιταμίνη C ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.
- **Πέψη:** Βοηθά στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- **Αντιοξειδωτική δράση:** Προστατεύει τα αιμοφόρα αγγεία και μειώνει τις φλεγμονές

«Όταν η ζωή σου δίνει λεμόνια, φτιάχνε … λεμονάδα»,

Μια ιστορία παράδειγμα…

Τί γίνεται όταν ο παππούς σου στα γενέθλιά σου, σου χαρίσει μία μικρή λεμονιά στη γλάστρα αντί ένα 'κανονικό' δώρο, όπως συνηθίζουν οι άλλοι παππούδες; Η αλήθεια είναι πως κάτι τέτοιο δεν είχε ξαναγίνει. Θα πείραζε δηλαδή να μου αγόραζε ένα ζευγάρι παπούτσια, ένα χρυσό βραχιολάκι ή ένα 'έξυπνο' ρολόι;

Μέχρι τώρα ο παππούς από τη Μόρφου, ο μπαμπάς της μαμάς μου δηλαδή, που έφυγε πρόσφυγας από το χωριό αυτό της επαρχίας Λευκωσίας το 1974, έβαζε στο φάκελο λίγα χαρτονομίσματα και μου τον έδινε μαζί με δύο γλυκά φιλιά στο μάγουλο.

«Γέρασα πια εγώ, δεν ξέρω να διαλέγω δώρα. Πάρε τα χρήματα κι αγόρασε με αυτά ό,τι θέλεις. Εσύ και η μαμά σου ξέρετε καλύτερα… Χρόνια σου πολλά Αντωνία μου».

Δεν είναι πως αυτό το δώρο, αυτή η χειρονομία δεν με έφερνε σε αμηχανία, αλλά όταν μου χάρισε το λεμονόδεντρο δεν ήξερα πραγματικά τι να το κάνω! Απόρησα στ' αλήθεια και αναρωτήθηκα γιατί ο παππούς σκέφτηκε να μου δώσει ένα … δέντρο για δώρο!

«Μην ανησυχείς, εγώ θα σε βοηθήσω να το φυτέψεις στον κήπο σας», μου είπε. «Θα σου δείξω πώς να το περιποιήσε και να το ποτίζεις. Έτσι όπως κάναμε και τότε στο χωριό μας. Λεμονιές, πορτοκαλιές, μανταρινιές, όλα τα εσπεριδοειδή είχαμε στα περιβόλια μας».

Οι αρχές του καλοκαιριού, όπου έχω και τα γενέθλιά μου, είναι μια καλή εποχή για να φυτέψει κανείς μία λεμονιά, γιατί ούτε η πολλή ζέστη της αρέσει αλλά ούτε και το κρύο. Θα μπορούσαμε να περιμένουμε και το φθινόπωρο, αλλά εγώ ούτε που να ακούσω ήθελα. Διαλέξαμε μια ηλιόλουστη θέση στον κήπο, ένα σημείο που δεν φυσούσαν πολύ οι ψυχροί άνεμοι, για να σκάψουμε το έδαφος και να βάλουμε το λίπασμα. Ο παππούς το προετοίμασε κατάλληλα και μόνο τότε έβγαλε τη λεμονίτσα από τη γλάστρα της.

«Θα την ποτίζεις για τρεις συνεχόμενες μέρες και μετά…»

Μετά πιο αραιά πότιζα τη λεμονιά μας, κάθε 12-14 μέρες περίπου, και αυτή ψήλωνε και φούντωνε γρήγορα. Μεγάλη ήταν η χαρά μου όταν πρωτοάνθισε. Πιο μυρωδάτα και όμορφα μικρά, άσπρα ανθάκια δεν ξανάδα. Αυτά είναι που έγιναν ύστερα τα πρώτα της λεμόνια!

«Όλα τα σπίτια πρέπει να έχουν στον κήπο τους μια λεμονιά. Μια λεμονιά είναι απαραίτητη για την κάθε κουζίνα, γιατί τα ζουμερά λεμόνια μας δίνουν το χυμό τους για τα φαγητά αλλά και τα γλυκά μας, έλεγε η γιαγιά Μαρία.

Το πιο δροσιστικό ποτό του καλοκαιριού ήταν η λεμονάδα της γιαγιάς μου, που με έμαθε να την φτιάχνω όταν μαζέψαμε τα λεμόνια από τη λεμονιά που μου χάρισε ο παππούς.

«Όταν έχεις πολλά λεμόνια Αντωνία μου, δεν έχεις παρά να τα στίβεις για να πάρεις τον ξινό χυμό τους, και να φτιάχνεις γλυκιά λεμονάδα, βάζοντας ζάχαρη», έλεγε η πάντα αισιόδοξη γιαγιουλούκα μου και το εννοούσε τώρα ξέρω και κυριολεκτικά και μεταφορικά. Τότε κατάλαβα και πόσο σπουδαίο δώρο ήταν η λεμονιά του παππού μου.

Τη ζωή μας την παίρνουμε όπως έρχεται, και κάνουμε το καλύτερο με ό,τι μας προσφέρει! Βλέπουμε πάντα τη θετική όψη των γεγονότων και δεν τα παρατούμε ποτέ.

«Όταν η ζωή σου δίνει λεμόνια…φτιάχνε λεμονάδα»

Η λεμονάδα της γιαγιάς Μαρίας

Η παραδοσιακή σπιτική λεμονάδα της γιαγιάς γίνεται με συμπυκνωμένο σιρόπι από φρέσκο χυμό λεμονιού, ζάχαρη και λίγο νερό ή ξύσμα. Διατηρείται στο ψυγείο και σερβίρεται με παγωμένο νερό, θυμίζοντας τα παιδικά μας χρόνια.

Υλικά

- 1 Kg ζάχαρη
- 1l (λίτρο) (1000μml) χυμό λεμονιού

Ή για κάθε

- 1 φλυτζάνι χυμό λεμονιού
- 1 φλυτζάνι ζάχαρη

Σκεύη

- φλυτζάνι
- τρίφτης
- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- λεκάνη

- στίφτης
- σουρωτήρι
- κουτάλι
- αποστειρωμένα γυάλινα μπουκάλια

Σειρά Εργασίας

- Μαζεύουμε αρκετά λεμόνια και τα πλένουμε. Τα στραγγίζουμε στο τρυπητό.
- Τρίβουμε στον τρίφτη ελαφρώς τη φλούδα κάποιων λεμονικών, για να πάρουμε το ξύσμα. Το βάζουμε σε λεπτό σακουλάκι από μουσελίνα και το δένουμε στην άκρη.*
- Κόβουμε στη μέση τα λεμόνια πάνω στην επιφάνεια κοπής και τα στίβουμε να βγάλουν όλο το χυμό και το άρωμά τους.
- Μετρούμε το χυμό σε φλυτζάνια και σουρώνοντας σιγά σιγά γεμίζουμε τη λεκάνη. Ανάλογα με το πόσα φλυτζάνια έχουμε βάζουμε και αντίστοιχο αριθμό φλυτζανιών ζάχαρης.
- Ρίχνουμε μέσα και το σακουλάκι με το ξύσμα λεμονιού για να βγάλει τα αρώματά του. *
- Ανακατεύουμε κατά διαστήματα μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Η διαδικασία αυτή μπορεί να πάρει και 2-3 ημέρες.
- Βάζουμε τη συμπυκνωμένη λεμονάδα σε μπουκάλια αποστειρωμένα και στο ψυγείο για να διατηρείται μέχρι και 6 μήνες.
- Σερβίρεται με παγωμένο νερό.

*Το μυστικό της μαμάς μου

Βαθμός Δυσκολίας ****

Υγιεινή Λεμονάδα (χωρίς ζάχαρη)

Υλικά

- 1 λίτρο νερό
- 100-200 γραμμάρια **μέλι ανθέων**
- Φρέσκα φύλλα δυόσμου
- Ξύσμα από δύο λεμόνια
- 70γραμμάρια φρέσκο χυμό λεμονιού

Σειρά Εργασίας

1. Πλύνε και ψιλόκοψε το δυόσμο.
2. Βάλε τον σε ένα κατσαρολάκι με το μέλι, το ξύσμα των λεμονιών και 300 γραμμάρια από το συνολικό νερό.
3. Βάλε το κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά και ανακάτευε συνεχώς με ξύλινο κουτάλι μέχρι να λιώσει το μέλι. Μην το αφήσεις να βράσει.
4. Απόσυρε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και άσε το μίγμα 15-20 λεπτά να κρυώσει και να αρωματιστεί.
5. Σε μία μεγάλη κανάτα τοποθέτησε το υπόλοιπο νερό μαζί με το χυμό λεμονιού.
6. Πρόσθεσε και το περιεχόμενο από το κατσαρολάκι αφού πρώτα το σουρώσεις με μία λεπτή σίτα.
7. Τοποθέτησε τη λεμονάδα στο ψυγείο για 1-2 ώρες και σέρβιρε σε ψηλά ποτήρια με παγάκια.

Προσοχή:

Η λεμονάδα αυτή διατηρείται στο ψυγείο για δύο-τρεις μέρες μόνο! Η ζάχαρη στην παραδοσιακή λεμονάδα λειτουργεί ως φυσικό συντηρητικό. Παρόλα αυτά επειδή έχει τόσα άλλα μειονεκτήματα καλύτερα να αποφεύγεται.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΕΝΟΣ ΕΝΗΛΙΚΑ!

ΦΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

Οι φακές όπως και τα φασόλια, τα λουβιά, τα ρεβίθια, τα κουκιά και τη φάβα/λουβάνα ανήκουν στην ομάδα των οσπρίων, που είναι μια θρεπτική και νόστιμη τροφή. Όλα τα όσπρια είναι μια βασική πηγή φυτικών πρωτεϊνών και καλό είναι να τα τρώμε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Τις φακές μπορούμε να τις μαγειρέψουμε με διάφορους τρόπους. Ο συνδυασμός τους με ρύζι ενισχύει και ολοκληρώνει τη φυτική πρωτεΐνη. Η συνταγή αυτή είναι παρμένη από την Κυπριακή κουζίνα αν και μπορεί να είναι επηρεασμένη από το Αραβικό/Λιβανέζικο πιάτο Φακές Mujadara, και αυτό ίσως εξηγεί ότι το φακόρυζο στην Κύπρο το λέμε Φακές Μουτζιέντρα.

Υλικά

για 4 άτομα

- 2 ποτήρια φακή
- 2 κρεμμύδια
- 8 ποτήρια νερό
- 3/4 ποτηριού ρύζι
- 9 κουταλιές ελαιόλαδο
- χυμό ενός λεμονιού
- αλάτι
- προαιρετικά: ζωμός λαχανικών ή άλλα μυρωδικά της αρεσκείας μας όπως δάφνη, σκόρδο, θυμάρι

Σκεύη

- κατσαρόλα και κατσαρολάκι
- σουρωτήρι
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- τρυπητό
- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- ποτήρι (για μεζούρα)

Σειρά Εργασίας

- Καθαρίζουμε και πλένουμε τις φακές σε σουρωτήρι.
- Τις βάζουμε να βράσουν σε νερό.
- Όταν πάρουν βράση, τις σουρώνουμε και τις ξαναβάζουμε στη φωτιά με τα 8 ποτήρια νερό.

- Τις αφήνουμε να βράσουν λίγα λεπτά προτού ρίξουμε το πλυμένο και στραγγισμένο ρύζι .
- Ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να ψηθούν. Προσθέτουμε το αλάτι.
- Τηγανίζουμε στο ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μέχρι να γυαλίσει και το προσθέτουμε στις φακές.
- Λίγο προτού κατεβάσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε το φρεσκοστυμμένο χυμό λεμονιού.
- Σερβίρουμε ζεστό ή κρύο το φακόρυζο με ντομάτες και ελιές ή χωριάτικη ελληνική σαλάτα.

Βαθμός Δυσκολίας: ***

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Η αυθεντική ελληνική χωριάτικη σαλάτα φτιάχνεται με ώριμες ντομάτες, αγγουράκια, πράσινη πιπεριά, κρεμμύδι, μαύρες ελιές και τυρί φέτα. Ραντίζεται με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, και φρεσκοστυμμένο χυμό λεμονιού ενώ αρτύζεται με ρίγανη. Είναι χωρίς μαρούλι ή ξίδι στην παραδοσιακή της εκδοχή. Χαρακτηρίζεται από την απλότητα των υλικών της και αποτελεί ένα πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό στα ελληνικά τραπέζια, υψηλή σε θρεπτική αξία και νοστιμιά.

Υλικά *Για 2-4 άτομα*

- 2 κόκκινες σφικτές ντομάτες
- 1-2 αγγουράκια
- 1 πράσινη πιπεριά
- κρεμμύδι
- 6-8 ελιές μαύρες
- 150 γρ τυρί φέτα
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- χυμός μισού λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι, ρίγανη

Σκεύη

- τρυπητό
- επιφάνεια κοπής
- μαχαίρι
- λεκάνη
- στίφτης
- κουτάλι

Σειρά Εργασίας

- Πλένουμε τα λαχανικά και τα στραγγίζουμε στο τρυπητό.
- Τα κόβουμε στην επιφάνεια κοπής σε μεγάλα κομμάτια τις ντομάτες και στρογγυλές φέτες τα αγγούρια και την πιπεριά, και τα ρίχνουμε στη λεκάνη.
- Καθαρίζουμε και κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες. Βάζουμε όσο θέλουμε στη σαλάτα μας.
- Προσθέτουμε τη φέτα σε κύβους και τις μαύρες ελιές.

- Ραντίζουμε με λεμόνι, ελαιόλαδο και αρτύζουμε με τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Βαθμός Δυσκολίας **

Απλή σαλάτα με μάνγκο και άλλα φρούτα και λαχανικά

Οι σαλάτες με φρούτα και λαχανικά είναι εξαιρετικές για την υγεία, καθώς είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και συνδυάζουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Προσφέρουν ταυτόχρονα μια ευχάριστη, γλυκόξινη γεύση που ανανεώνει τα καθημερινά γεύματα, και σε χορταίνουν εύκολα χωρίς περιττές θερμίδες.

Ο συνδυασμός μάνγκο, καρπουζιού, κρεμμυδιού, αγγουριού και τυριού σε αυτή τη συνταγή είναι μια εξαιρετική, δροσερή και άκρως καλοκαιρινή επιλογή. Πρόκειται για μια σαλάτα που ισορροπεί τέλεια ανάμεσα στο γλυκό, το αλμυρό, το καυτερό και το τραγανό στοιχείο. Το dressing με το λεμόνι, το μέλι και το ελαιόλαδο δένουν πολύ τις γεύσεις ενώ η μυρωδιά του μαϊντανού δίνει έξτρα δροσιά.

Υλικά

- 2 ώριμα μάνγκο- κομμένα σε κύβους
- 1 φέτα καρπούζι κομμένη σε κύβους ή δύο κόκκινα μήλα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, καθαρισμένο και κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 αγγουράκι καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
- 200 γρ ημί-σκληρό τυρί της επιλογής σας τύπου τσιέταρ (cheddar) ή κεφαλοτύρι ή χαλλούμι, ή φέτα

Υλικά dressing

- 30ml (2 κουταλιές) ελαιόλαδο
- 10ml (1 κουταλάκι) μέλι
- 15 ml (1 κουταλιά) χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένα φύλλα μαϊντανού
-

Σειρά Εργασίας

9. Πλύνε τα μάνγκο και κόψε τα σε δύο κομμάτια παράλληλα με το κουκούτσι τους. Κόψε τα αυτά σε κύβους. Χάραξε τη σάρκα γύρω από τη φλούδα και ξεφλούδισε το κάθε κομμάτι προσεκτικά για να μη λιώσουν οι κύβοι.
10. Αφού πλύνεις, καθαρίσεις από τη φλούδα και κόψεις με τη σειρά το καρπούζι ή τα μήλα, το αγγουράκι και το κρεμμύδι τα σμίγεις σε λεκάνη.
11. Κόβεις το τυρί της αρεσκείας σου σε κύβους επίσης.

12. Φτιάχνεις το dressing ρίχνοντας όλα τα υλικά σε βαζάκι και αφού το κλείσεις ερμητικά το κουνάς καλά για να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά. Διαφορετικά σε λεκανίτσα και χτυπάς με το πηρούνι μέχρι να πήξουν.
13. Ράντισε τη σαλτσούλα αυτή στη σαλάτα σου, ανακάτεψε και σέρβιρέ την. Η σαλάτα τρώγεται ευχάριστα από μόνη της ως ελαφρύ γεύμα ή ενδιάμεσο σνακ.

Βαθμός Δυσκολίας ***

Η λεμονόταρτα του Gary Rhodes'

Η συνταγή παρμένη από το Cook School Magazine Vol4, Issue 1 Feb2005, p16



Η συνταγή αυτή είναι του Gary Rhodes OBE, διάσημου Άγγλου εστιάτορα βραβευμένου με αστέρια Michelin και δημοφιλούς τηλεοπτικού σεφ. Ήταν γνωστός για την αγάπη του για την αγγλική κουζίνα και τα αγνά και φρέσκα υλικά στην μαγειρική και ζαχαροπλαστική του. Πρωτοστάτησε σε εκπομπές όπως MasterChef, Hell's Kitchen και τη δική του σειρά, Rhodes Around Britain.

Υλικά	● 250g έτοιμη ζύμη τάρτας (shortcrust pastry) ● Ξύσμα και χυμός 2 ακέρωτων λεμονιών ● 175g κρυσταλλική ζάχαρη ● 75g (5 κουταλιές cornflour/αλεύρι από καλαμπόκι) ● 3 φρέσκα μέτρια αβγά
σκεύη	● Στρογγυλό ταψί ή πυρίμαχο σκεύος τάρτας διαμέτρου 20cm ● Μαχαίρι ● Πιρούνι ● Αντικολλητικό χαρτί για ψήσιμο σε φούρνο ● Πλάστης, ● Τρίφτης ● Στίφτης ● Μεζούρα ● Κατσαρολάκι ● Ξύλινο κουτάλι ● Κουτάλι ● Μικρή λεκάνη ● Αβγογδάρτης ● Σπάτουλα
Σειρά Εργασίας	1. Προθερμαίνεις το φούρνο στους 200 βαθμούς 2. Ανοίγεις με τον πλάστη τη ζύμη σε στρογγυλό σχήμα ίσα να χωράει στο ταψί ή πυρίμαχο σκεύος.

	3. Κάλυψε με αντικολλητικό χαρτί αφού την τρυπήσεις με το πιρούνι και βάλε λίγα φασόλια πάνω στο χαρτί. Ψήσε την στο φούρνο για περίπου 15 λεπτά. Αφαίρεσε το χαρτί και τα φασόλια και ξαναβάλε τη στο φούρνο μέχρι να ροδίσει. 4. Βγάλε την από το φούρνο και άσε την να κρυώσει. 5. Βάλε το ξύσμα λεμονιού και το χυμό του μαζί με 100 γραμμάρια ζάχαρη και 300ml νερό στο κατσαρολάκι. Ανακάτευε καθώς είναι σε χαμηλή φωτιά μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. 6. Ανάμιξε το αλεύρι καλαμποκιού με 6 κουταλιές κρύο νερό μέχρι να διαλυθεί καλά και να είναι σαν πάστα. 7. Πρόσθεσέ το στο μίγμα λεμονιού και ζάχαρης και ανακάτευε συνεχώς με το ξύλινο κουτάλι έχοντάς το σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να πήξει. Πρόσεξε να μην σβωλιάσει. Άσε το στην άκρη να κρυώσει. 8. Διαχώρισε τους κρόκους από τα ασπράδια. 9. Χτύπα τους κρόκους με τον αβγογδάρτη και πρόσθεσέ τους στο κρύο μίγμα λεμονιού ανακατεύοντας καλά. 10. Βάλε το μίγμα αυτό στη ζύμη. 11. Χτύπα τα ασπράδια σε μαρέγκα. (Ευκολότερο είναι να τα χτυπήσεις στο μίξερ). Πρόσθεσε μέσα τα 75 γραμμάρια ζάχαρης. Συνέχισε να κτυπάς μέχρι η μαρέγκα να είναι σφικτή και γυαλιστερή. 12. Βάλε την πάνω από την κρέμα λεμονιού απλώνοντάς την με τη σπάτουλα. 13. Ψήσε στο φούρνο για 35 λεπτά μέχρι η μαρέγκα να χρυσίσει. 14. Σερβίρεται χλιαρή ή κρύα.

Βαθμός Δυσκολίας *****