

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΗΛΙΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ Α. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Γ., ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ
ΣΒΙΤΛΑΝΑ ΓΚΛΑΝΤΚΑ



19 Νηπιαγωγείο Χαλκίδας

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΗΛΙΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ Α. ΚΩΝΣΑΝΤΙΝΟΣ
Γ., ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ



12 Μαγείρικη

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΗΛΙΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ Λ., ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Γ., ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ



12 Νοεμβρίου 2023



ΛΙΟΨΩΜΟ

ΑΠΟ ΤΟΝ
ΗΛΙΑ

12 Νοηματολογία Καλλιίδας





12 Νοεμβρίου Αγριΐδας

ΥΛΙΚΑ για το ελιόψωμο

**550 γρ. αλεύρι ολικής ή ανάμεικτο
1½ κ.γ. ξερή μαγιά σε σκόνη (κοφτό)**

1½ κ.γ. αλάτι

300 γρ. χλιαρό νερό

½ φλ. ψιλοκομμένες ελιές

Για το τελείωμα

Σουσάμι προαιρετικά

Λίγο έξτρα αλεύρι ή αλεύρι ολικής

Λίγο ελαιόλαδο για το μπολ

Βάζουμε πρώτα στον κάδο του μίξερ το αλεύρι και το αλάτι και τα ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε τη μαγιά και το χλιαρό νερό και ζυμώνουμε για 5-6' σε μέτρια ταχύτητα.

Η ζύμη θα είναι λίγο κολλώδης.

Προσθέτουμε τις ψιλοκομμένες ελιές.

Ζυμώνουμε σε χαμηλή ταχύτητα για 1-2' να μπουν οι ελιές στη ζύμη.

Βγάζουμε τη ζύμη από το μίξερ και δίνουμε σχήμα σφαιρικό.

Βάζουμε τη ζύμη με τις ενώσεις προς τα κάτω μέσα σε ένα λαδωμένο μεγάλο μπολ, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο την επιφάνεια της και τη σκεπάζουμε με μεμβράνη.

Αφήνουμε τη ζύμη για το ελιόψωμο να σταθεί και να ωριμάσει στον πάγκο, σε θερμοκρασία δωματίου, μέχρι να διπλασιαστεί. Θα χρειαστεί περίπου 2,5 με 3 ώρες.

Αφού φουσκώσει η ζύμη καλά, τη βγάζουμε επάνω στον πάγκο, την πιέζουμε με την παλάμη να ξεφουσκώσει ελαφρά και ξεκιμάμε να ζυμώνουμε τη ζύμη με τραβήγματα για λίγο.

Δίνουμε σχήμα στρογγυλό καρβελιού στη ζύμη, μαζεύοντας τις ενώσεις προς τα κάτω και την ακουμπάμε πάνω σε μία πετσέτα πασπαλισμένη με αλεύρι ολικής.

Οι ενώσεις πρέπει να ακουμπούν επάνω στην πετσέτα.

Πασπαλίζουμε την επιφάνεια του ελιόψωμου με λίγο αλεύρι.

Σκεπάζουμε τη ζύμη με μία καθαρή πετσέτα και την αφήνουμε να ξεκουραστεί μέχρι να ξαναφουσκώσει, για περίπου 45'.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 230°C στις αντιστάσεις, στην κάτω σχάρα.

Βάζουμε μια μαντεμένια γάστρα με καπάκι στο φούρνο να ζεσταθεί καλά.

Μόλις η γάστρα κάψει καλά και ο φούρνος φτάσει την θερμοκρασία που θέλουμε, βγάζουμε με προσοχή την καυτή γάστρα στον πάγκο, στρώνουμε μέσα μία λαδόκολλα και βάζουμε μέσα το ελιόψωμο.

Χαράζουμε 2-3 μικρές χαρακιές στην επιφάνεια.

Ραντίζουμε με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Σκεπάζουμε με το καπάκι τη γάστρα και ψήνουμε για 30 λεπτά.

Βγάζουμε το καπάκι και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 15 λεπτά μέχρι να ροδίσει καλά και να γίνει τραγανή κρούστα.

Το βγάζουμε από το φούρνο και το αφήνουμε σε σχάρα να κρυσώσει.

12 Νηπιαγωγεία Χαλκίδας

ΠΡΟΣΦΟΡΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ Λ.



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΛΗΣ
ΣΟΦΙΑ ΛΕΙΒΑΔΙΤΗ

12 Νοηλαμφία Καρλιδας

ΠΡΟΣΦΟΡΟ: ΠΩΣ ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ, ΠΟΤΕ ΤΟ ΠΑΜΕ ΣΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑ

ΤΟ ΠΡΟΣΦΟΡΟ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ. ΕΙΝΑΙ Η
ΑΝΤΙΠΡΟΣΦΟΡΑ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΚΥΡΙΟ,
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΛΕΣ ΚΑΙ
ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ ΠΡΟΣ ΕΜΑΣ. ΑΠΟ
ΤΟ ΠΡΟΣΦΟΡΟ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΚΟΜΙΔΗ, ΘΑ ΠΑΡΕΙ Ο ΙΕΡΕΑΣ ΤΟ
ΜΕΡΟΣ ΕΚΕΙΝΟ ΠΟΥ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ
ΤΙΜΙΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ, ΤΟΝ
«ΑΜΝΟ», ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΜΕΡΙΔΕΣ
ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ, ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ
ΔΙΚΩΝ ΜΑΣ ΟΝΟΜΑΤΩΝ (ΖΩΝΤΩΝ ΚΑΙ
ΚΕΚΟΙΜΗΜΕΝΩΝ), ΠΟΥ ΘΑ
ΜΝΗΜΟΝΕΥΘΟΥΝ. ΤΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ
ΠΡΟΣΦΟΡΟ ΚΟΒΕΤΑΙ ΣΕ ΜΙΚΡΑ
ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΩΣ
ΑΝΤΙΔΩΡΟ ΣΤΟΥΣ ΠΙΣΤΟΥΣ ΣΤΟ
ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ. ΜΕ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΡΤΟΥ ΣΤΗ
ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΚΙ
ΕΜΕΙΣ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΣΕ ΑΥΤΗΝ.



12 Νομβρίου Αγριδας



12 Νομβρίου Αγνίδας

Το παιδί της μεγάλωσε.
 Έκλεισε σήμερα
 τα έξι του χρόνια. Το
 χτένισε όμορφα.
 Δε θα 'χει πια ανάγκη.
 Περνά και το βλέπει.
 Στη γωνιά της πλατείας
 στέκει σαν άντρας.
 Απ' τα πέντε κουτιά τα
 σπίρτα έχει κιόλας
 πουλήσει τα τέσσερα. —
 Παίζει ο χειμώνας
 στα δέκα του δάχτυλα.
 Έγινε νύχτα.
 Κοιτάζει η μητέρα του
 δεξιά της, ζερβά της,

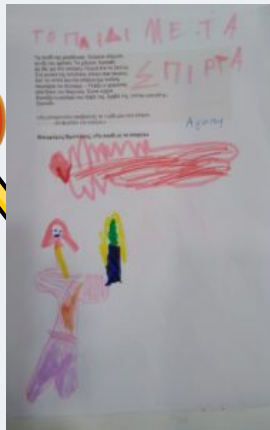
απάνω και κάτω. Σκοτάδι:



«Ας μπορούσεν ανάβοντας
 το παιδί μου ένα

σπίρτο

να φωτίσει τον κόσμο».



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΠΟΥ ΖΗΤΙΑΝΕΥΟΥΝ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ ΦΑΙ
 - ΜΗΝ ΣΠΑΤΑΛΑΣ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

12 Νοηλαγία Χαλκίδας





ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΑ ΠΑΠ.

ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΝΕΡΟ

Ας ξεκινήσουμε από τα (πολύ) βασικά: Κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός. Κάθε άνθρωπος, λοιπόν, έχει τις δικές του ανάγκες οι οποίες διαμορφώνονται ανάλογα με τον οργανισμό του, τη σωματική του δραστηριότητα, ακόμα και ανάλογα με το κλίμα του μέρους στο οποίο ζει! Από εκεί και πέρα, όμως,, βρισκόμαστε σε μια χώρα με εύφορο έδαφος, τα φρούτα και τα λαχανικά -ευτυχώς!- τα έχουμε σε αφθονία, οπότε... Είναι στο χέρι μας να εκμεταλλευόμαστε στο έπακρο τα πολύτιμα -για τον οργανισμό μας- στοιχεία τους. Ανάμεσα σε αυτά συγκαταλέγεται και το... νερό!

Το πιο απλό ίσως, αλλά ταυτόχρονα και το πιο σημαντικό. Συχνά-πυκνά ακούμε τους ειδικούς να αναφέρονται στην ποσότητα νερού την οποία καλό θα ήταν να πίνουμε καθημερινά.

Το νερό που καταναλώνουμε, όμως, δεν είναι ΜΟΝΟ το νερό το οποίο πίνουμε. Ένα σημαντικό μέρος του προέρχεται από τις τροφές που τρώμε. Όλες (ή σχεδόν όλες) περιέχουν νερό στη σύστασή τους - άλλες σε μεγαλύτερο και άλλες σε μικρότερο ποσοστό. Ανάμεσα σε αυτές, φυσικά, τα φρούτα και τα λαχανικά τα οποία -σε πολλές περιπτώσεις- περιέχουν πάνω από 90% νερό. Γι' αυτά ακριβώς θα μιλήσουμε σήμερα, σημειώνοντας ταυτόχρονα κάποιους από τους βασικούς λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό να φροντίζουμε για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού μας. .

12 Νοησιαμφία Χαλνίδας



Έχεις διανοηθεί ποτέ, πόσο φαγητό πετάς στα
σκουπίδια ...

**ΘΥΜΗΣΟΥ ΠΟΣΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΕΙΝΑ....**



12 Νοησιαγωγία Χαλκίδας