

Λητώ Τσακίρη Παπαθανασίου



Η Κυρά Διατροφή

Πρώτη  
στη μαγειρική!



Εικονογράφηση:  
Νίκος Γιαννόπουλος



Τζιαμπίρης  
Πυραμίδα

Β' έκδοση



€ 10,97



Τίτλος: «Η κυρά -Διατροφή, πρώτη στη μαγειρική»  
Συγγραφέας: Λητώ Τσακίρη - Παπαθανασίου  
Εξώφυλλο - Εικονογράφηση: Νίκος Γιαννόπουλος  
Καλλιτεχνική επιμέλεια: studio Green

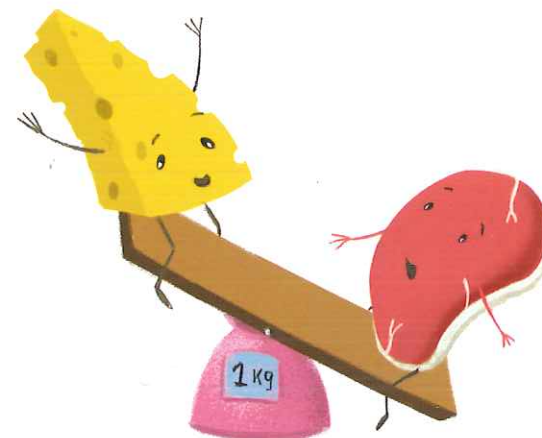
Copyright © Εκδόσεις Τζιαμπίρης Πυραμίδα  
Πρώτη έκδοση 2018  
Δεύτερη έκδοση 2019

Ορφανίδου 1, Τ.Κ. 54626, Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310.531248, Fax: 2310.550675  
e-mail: info@pyramida.com.gr  
www.pyramida.com.gr

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: Ι. Μάντης & Υιοί Ε.Ε  
Graphic design - Σελιδοποίηση:  
Studio "Green" Τ. +30 2310 266 344

ISBN: 978 960 5932 947

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.  
Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.



Λητώ Τσακίρη - Παπαθανασίου

Η Κυρά Διατροφή  
πρώτη  
στη μαγειρική!



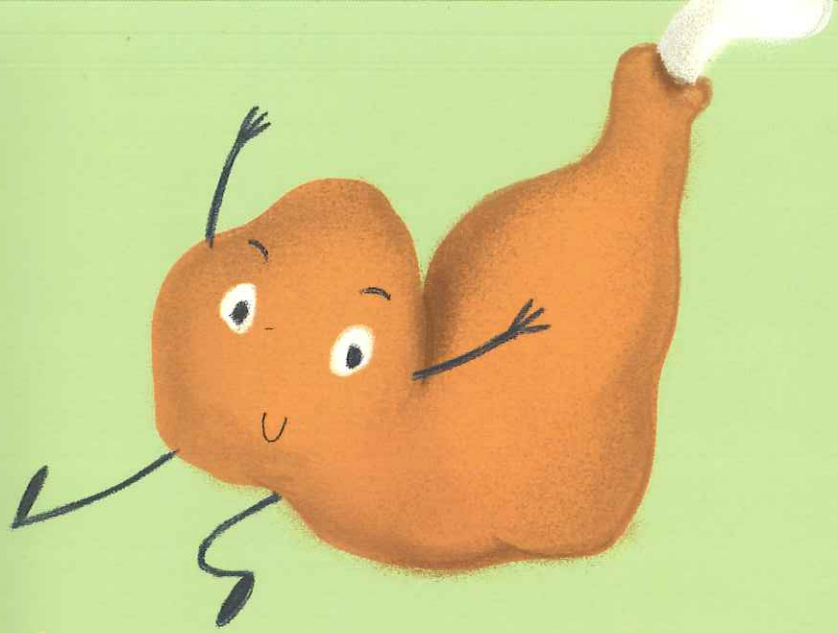
εικονογράφηση:  
Νίκος Γιαννόπουλος



Τζιαμπήρας  
Πυραμίδα

Μια φορά κι έναν καιρό  
στο Γευσιχώρι το μικρό  
μέσ' της κυράς το μαγειρείο  
φρούτα και λαχανικά  
στήσανε τρελό καβγά.





Έρθαν σε λιγάκι τα ζυμαρικά,  
τσουπ πεταχτήκανε μαζί τους με θυμό  
και αηλιά τρόφιμα μαζί με τα γλυκά.

Μπερδευτήκαν με κουτάλια,  
κατσαρόλια, τρυπητά,  
διεκδικώντας να είναι όλα  
στη διατροφή τα πιο σημαντικά.

Έχει γίνει της τρελής,  
στην κουζίνα της καλής,  
της κυράς- Διατροφής.





Με φακίόλι στο κεφάλι  
τρέχει τώρα να προλάβει,  
τάξη προσπαθεί να βάλει.

*Όλα τα φαγώσιμά μου έχουνε ξεσηκωθεί.  
Μα πως έχει αυτό συμβεί?*

Ψάρια, κρέατα, τυριά,  
φρούτα και λαχανικά  
κάνουν πόλεμο τρελό  
και την όμορφη κουζίνα μου  
την έχουν καταντήσει ρημαδιό.



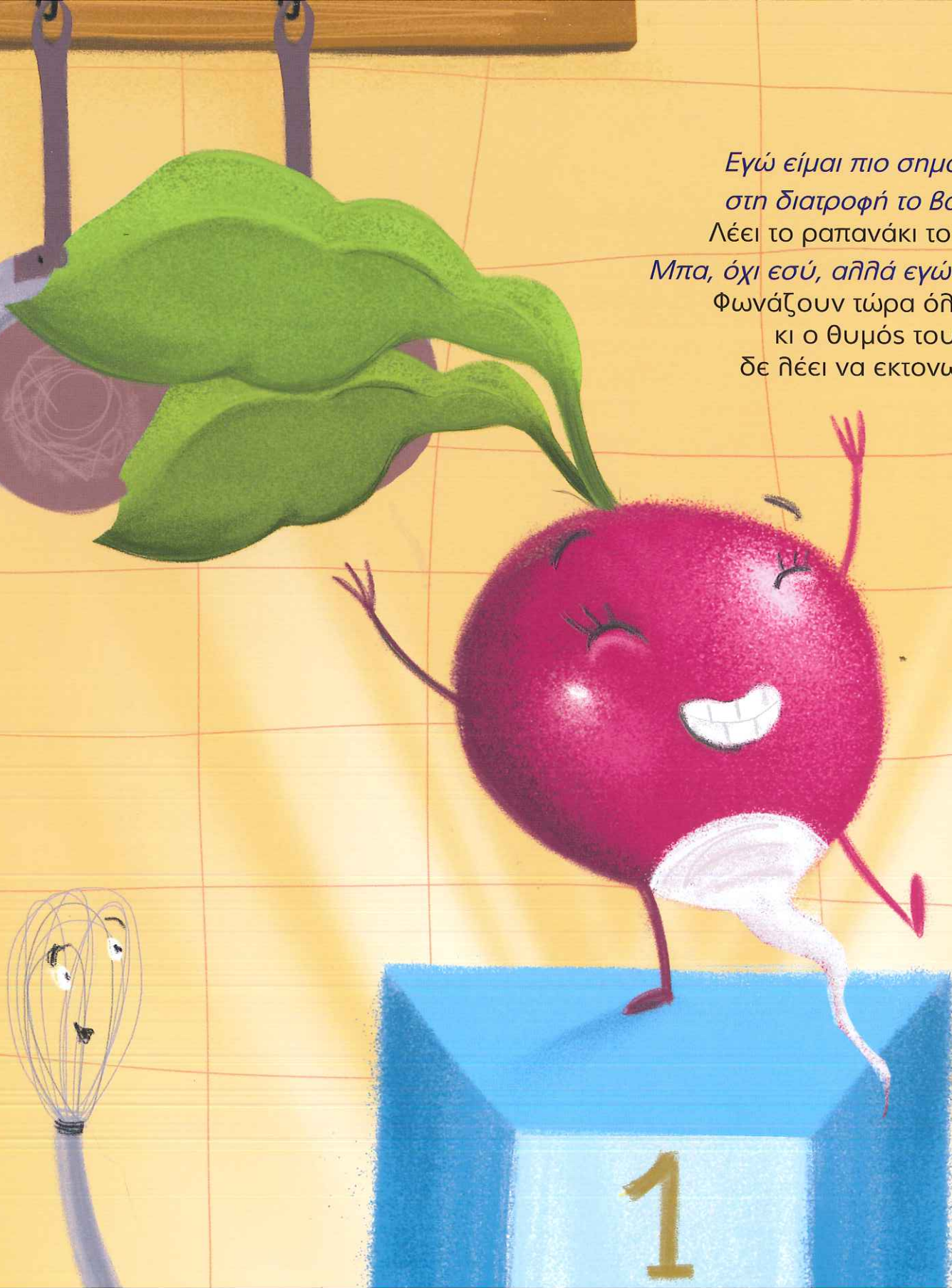


Τι φασαρία είναι αυτή;  
Σταματήστε επιτέλους τώρα,  
είναι διαταγή!  
Λέει με θυμό η κυρά - Διατροφή.  
Γιατί παρακαλώ στήσατε τέτοιο καβγά  
έτσι χωρίς αιτία  
όλα της κουζίνας μου τα φαγητά;  
Χωρίς αιτία?  
Με αιτία σοβαρή μαλώνουμε όλα μαζί.  
Φωνάζουν τώρα δυνατά.  
Να βρούμε θέλουμε  
ποιά από μας είναι σημαντικά  
και στων ανθρώπων τη διατροφή τα πιο βασικά.



Εγώ είμαι πιο σημαντικό  
στη διατροφή το βασικό.  
Λέει το ραπανάκι το μικρό.


Μπα, όχι εσύ, αηλιά εγώ! Εγώ! Εγώ!  
Φωνάζουν τώρα όλα μαζί  
κι ο θυμός τους  
δε λείπει να εκτονωθεί.



*Α! Επιτέλους  
σταματήστε το σαματά  
και πείτε μας για την αξία σας  
ο καθείς με τη σειρά.  
Τότε θα βρούμε μαζί  
πραγματικά, ποια τρόφιμα  
είναι για την υγεία  
του ανθρώπου τα πιο καλά  
και ποια από εσάς  
θα πρέπει να σας τρώμε φειδωλά.*

*Μετά εγώ υπόσχομαι  
να φτιάξω με χαρά,  
της σωστής διατροφής την πυραμίδα,  
ώστε να μάθουν όλα τα παιδάκια  
και οι γονείς τους φυσικά,  
το πώς να τρέφονται  
καθημερινά σωστά και θρεπτικά.*





Πρώτο και καλύτερο  
με θράσος, περισσό  
στάθηκε να πει  
πως είναι στη διατροφή το βασικό,  
ένα δροσερό γλυκάκι,  
αυτό που όλοι μικροί, μεγάλοι,  
λαχταρούν: «Το παγωτό»

*Είναι τόση η νοστιμιά μου  
και η γεύση η γλυκιά μου,  
που όλα τα παιδιά ποθούν,  
παγωτάκι να γευτούν.  
Είπε γεμάτο αυτοπεποίθηση το παγωτό.*



Αλλά πριν ακόμη προλάβει να τελειώσει,  
το έσπρωξε στην άκρη για να βγει μπροστά του  
το «Γάλα» που μπήκε σε μια μεγάλη γυάλινη κανάτα,  
για να παρουσιαστεί επιβλητικά και να τονίσει  
τα οφέλη που προσφέρει.

*Φτιάχνω κόκκαλα γερά  
και δοντάκια αστραφτερά,  
γαλατάκι εγώ λευκό  
για δυνατό οργανισμό.*

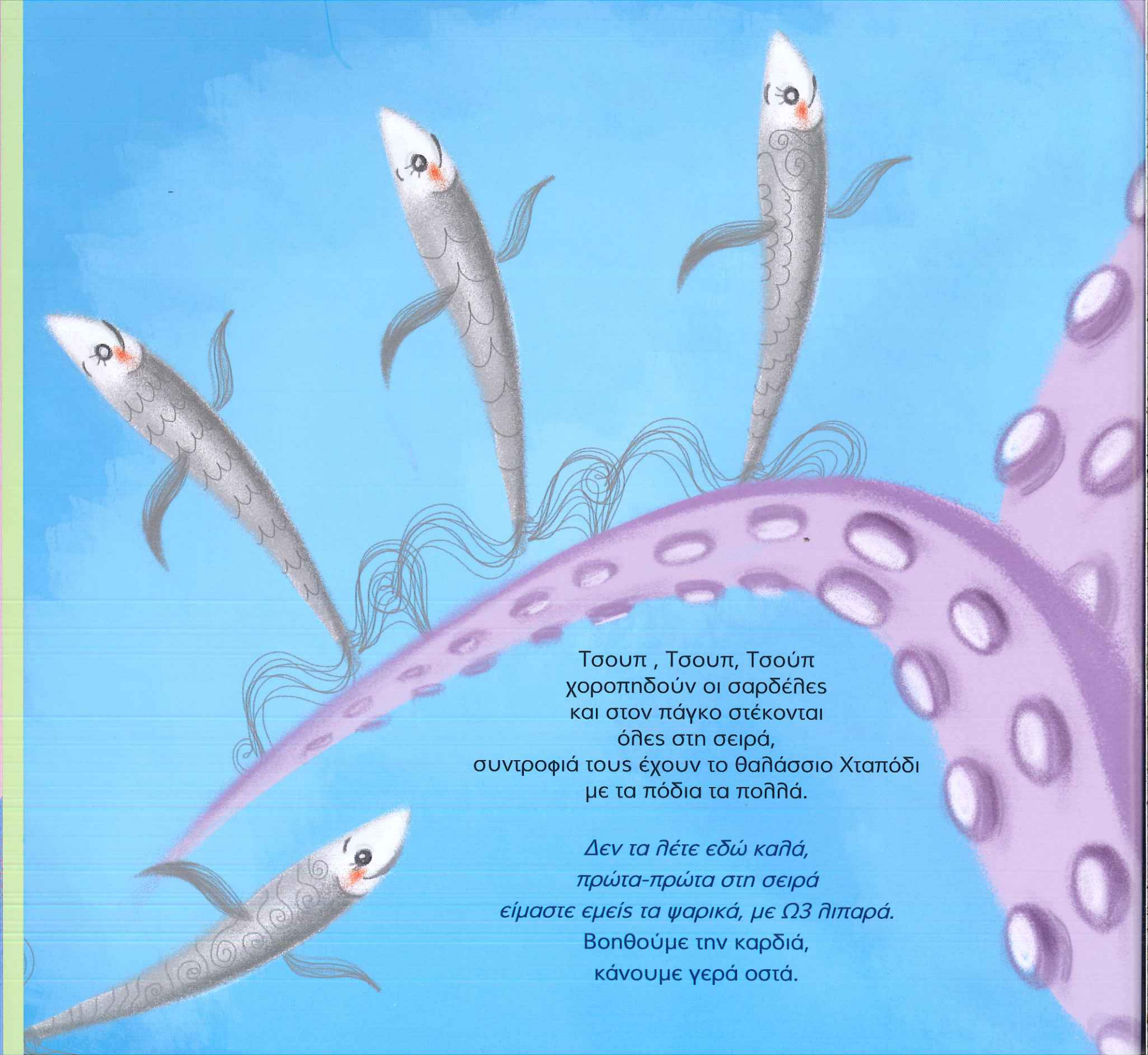


Με μια γρήγορη κίνηση  
ξετρύπωσε απ' τη φρουτιέρα της κυράς Διατροφής  
και πήρε πόζα για να παρουσιαστεί με τσαχπινιά,  
η όμορφη Μηλίτσα,  
ένα κατακόκκινο αρωματικό Μήλο.

*Ένα μήλο την ημέρα,  
το γιατρό τον κάνει πέρα.  
Κάνω το δέρμα σας γερό,  
το θρεπτικό μηλαράκι είμαι εγώ.*

Ε, λοιπόν τώρα εδώ,  
πολλά και σημαντικά  
για την αφεντιά μου  
οφείλω να σας πω!  
Από όλα τα φρούτα  
το πιο θρεπτικό,  
λίγοι με ξέρετε  
μα είμαι μοναδικό  
γράψανε και στο Γκίνες  
πόσο κάνω καλό,  
εγώ το αβοκάντο  
που είμαι φρουτάκι εξωτικό!

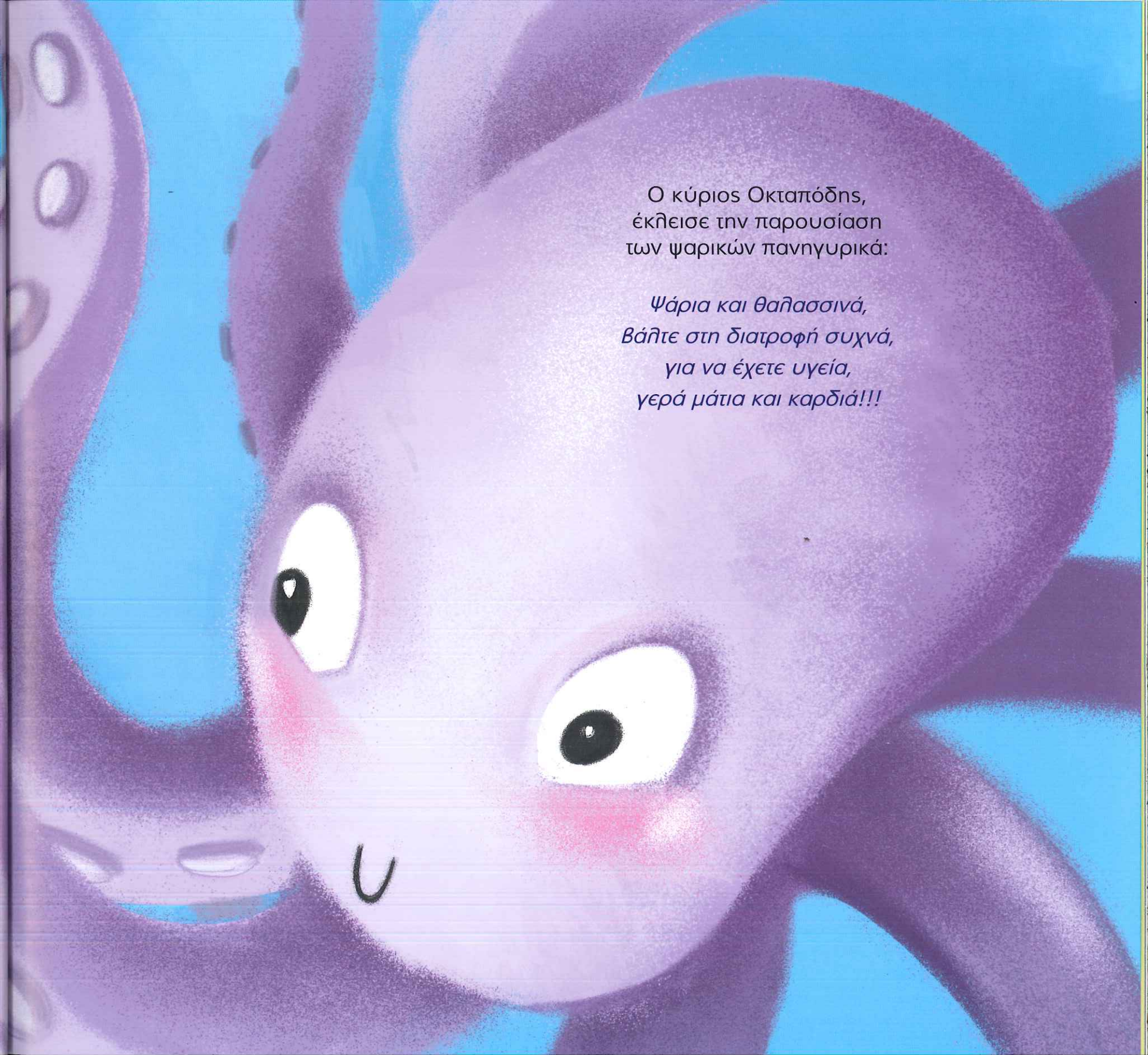




Τσουπ , Τσουπ, Τσουπ  
χοροπηδούν οι σαρδέλες  
και στον πάγκο στέκονται  
όλες στη σειρά,  
συντροφιά τους έχουν το θαλάσσιο Χταπόδι  
με τα πόδια τα ποηλιά.

*Δεν τα ήλετε εδώ καλά,  
πρώτα-πρώτα στη σειρά  
είμαστε εμείς τα ψαρικά, με Ω3 λιπαρά.  
Βοηθούμε την καρδιά,  
κάνουμε γερά οστά.*





Ο κύριος Οκταπόδης,  
έκλεισε την παρουσίαση  
των ψαρικών πανηγυρικά:

*Ψάρια και θαλασσινά,  
βάλτε στη διατροφή συχνά,  
για να έχετε υγεία,  
γερά μάτια και καρδιά!!!*



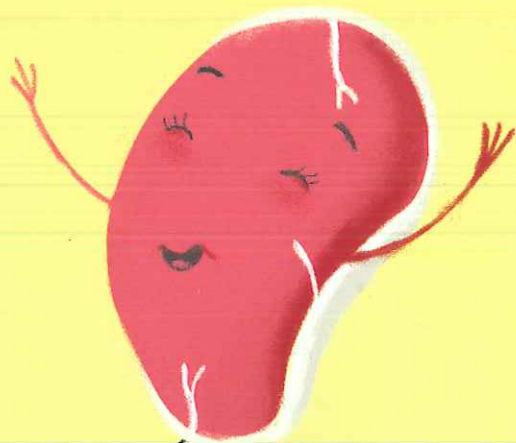
Φουριόζα και καταφορτωμένη  
έχει καταφθάσει η σύζυγος του κρεοπώλη,  
φέρνοντας στην κυρά Διατροφή  
φρεσκοκομμένα τα κρεατικά της εβδομάδας.

*Ε όχι και να μας αφήσουν εμάς απ'έξω. Θα μαλώσουμε θαρρώ.*

Λέει με τόνο επιτακτικό.

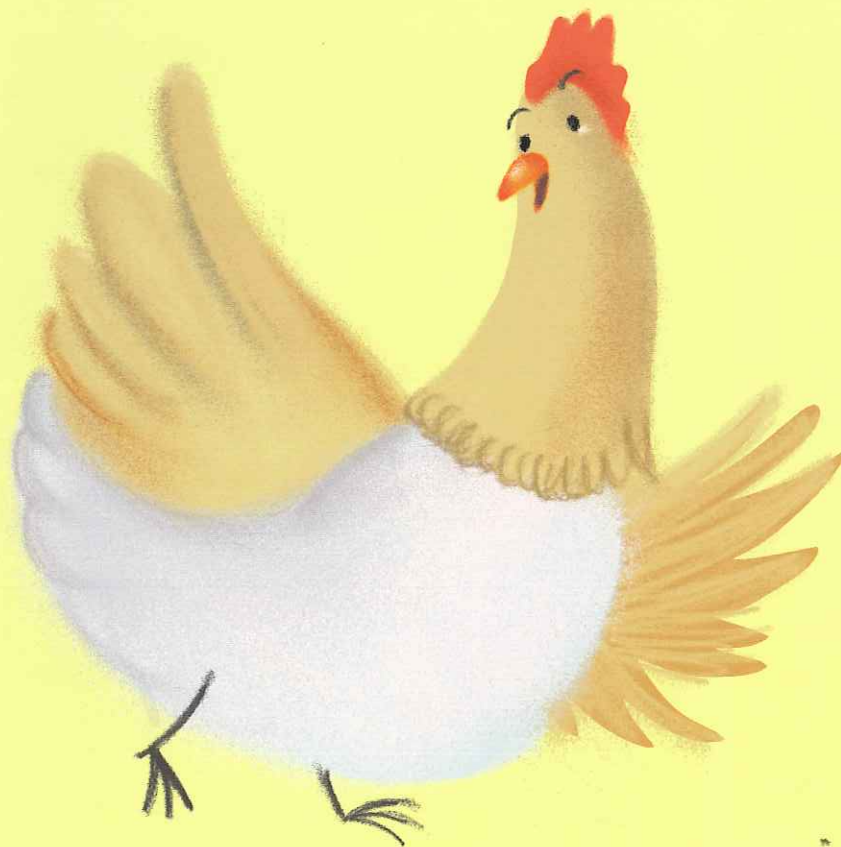
Αμέσως τα κρεατικά βλέποντας ότι υπάρχει  
ανταγωνισμός και εξελίσσεται διαγωνισμός,  
βγήκαν με βιάση απ' τη σακούλα και  
άρχισαν να ἴένε όλα μαζί με πρεμούρα:

*Πρωτεΐνες σας χαρίζουμε με τρόπο γευστικό,  
μπιφτεκάκια, σουτζουκάκια,  
φιλετάκια και σουβλάκια,  
μοσχαράκι ή χοιρινό,  
Βιολογικής αξίας κρέας,  
για γερό οργανισμό.*



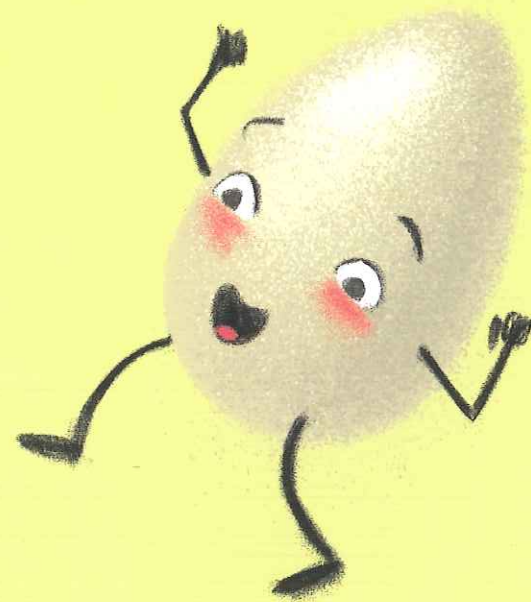
Τι μας λέτε εσείς εδώ,  
άλλο κόκκινο κρέας  
συγγνώμη δεν μπορώ!  
Τα πολλά κρέατα κάνουνε τοξίνες  
στον οργανισμό του ανθρώπου  
και είναι επιβαρυντικά.  
Είπε ο κυρ Τάκης Κοκοράκης  
ο τροφαντός κόκορας  
της κυράς Διατροφής.



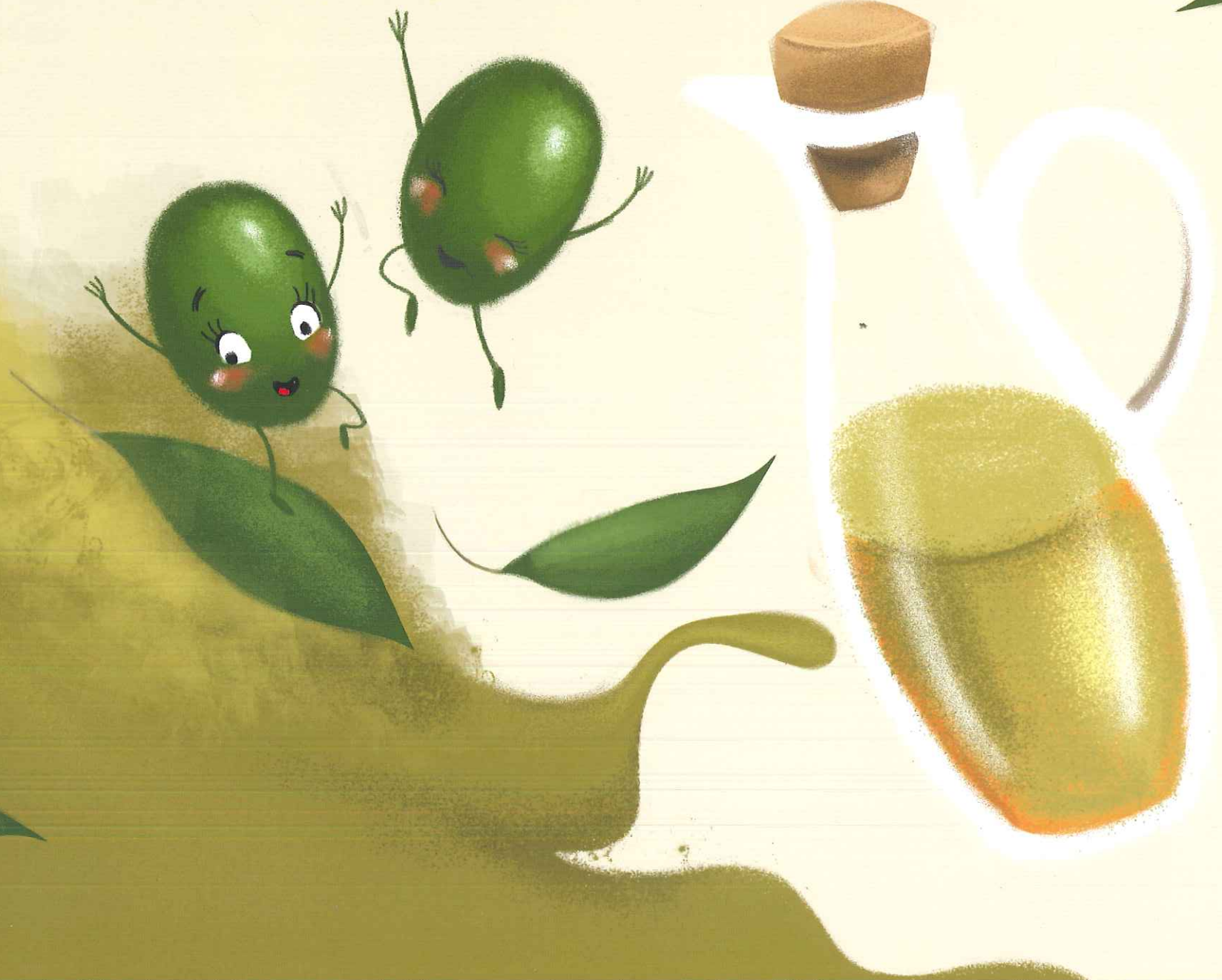


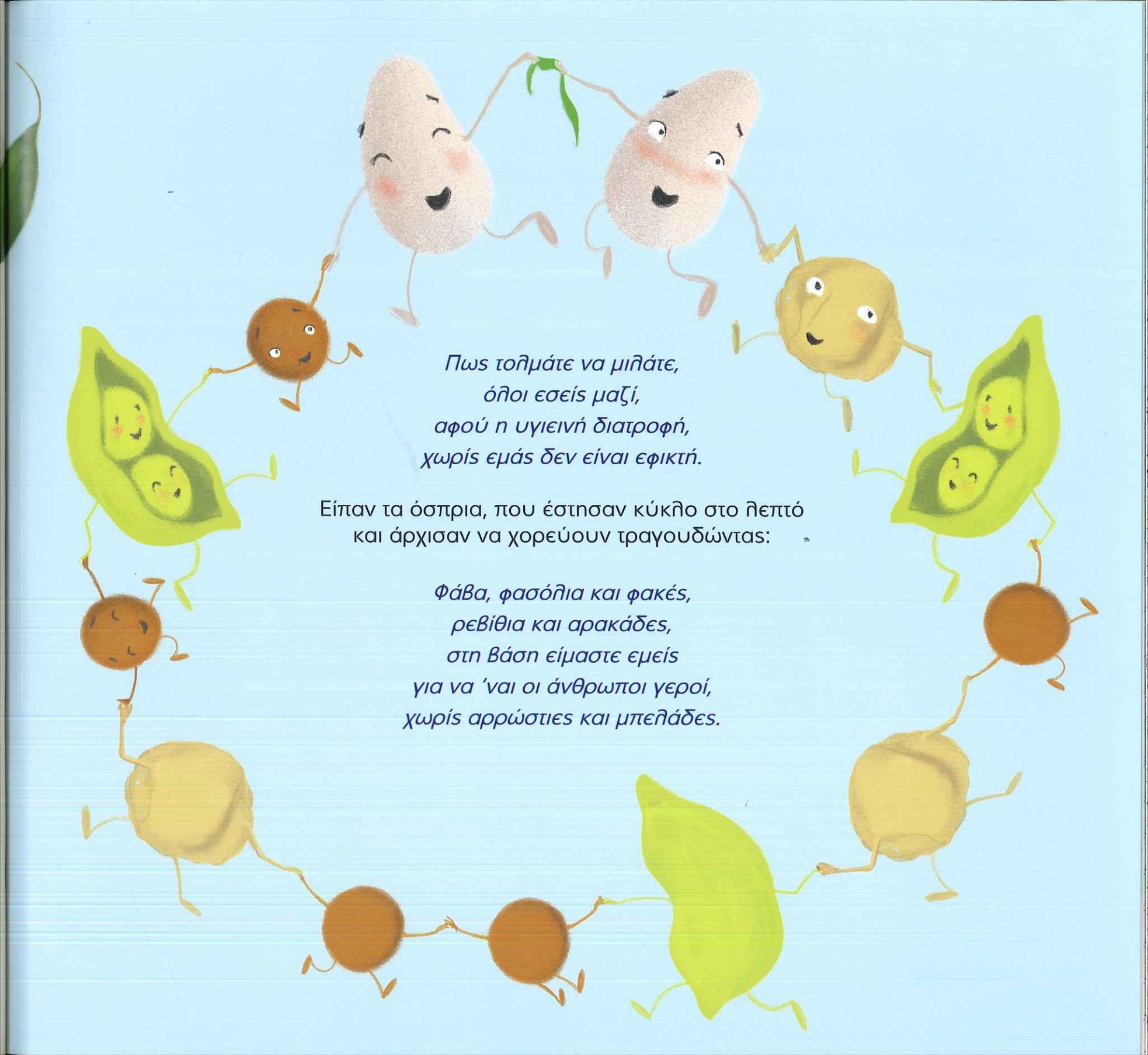
*Τάκη μου καλή τα ηες,  
αφού είμαστε κι εμείς εδώ,  
όλοι μπορούν να τρώνε κάθε μέρα  
ένα αυγό, που προσφέρει πρωτεΐνη  
με τρόπο υγιεινό και κοιτοπουλάκι  
σαν εμένα γευστικό  
που 'χω το κρέας μου λευκό.*

Είπε η Λίτσα η κοιτοπουλίτσα,  
που μπήκε σφήνα απ' την αυλή,  
στην κουζίνα της κυράς Διατροφής  
για να διεκδικήσει  
κι αυτή τα δικαιώματα της.



Όσοι θέλουν όμορφο και γερό κορμί,  
κάνουν "Μεσογειακή Διατροφή",  
μαγειρεύουν κάθε τους φαγητό,  
με ελαιόλαδο παρθένο, που θωρακίζει καλά τον οργανισμό.  
Την υγεία των παιδιών βοηθά,  
να τρώνε πολλές σαλάτες,  
με αγνό λάδακι από' μένα τη γευστική Ελιά.





*Πως τοημάτε να μιηάτε,  
όηοι εσείς μαζί,  
αφού η υγιεινή διατροφή,  
χωρίς εμάς δεν είναι εφικτή.*

Είπαν τα όσπρια, που έστησαν κύκλιο στο ηεπτό  
και άρχισαν να χορεύουν τραγουδώντας:

*Φάβα, φασόηια και φακές,  
ρεβίθια και αρακάδες,  
στη Βάση είμαστε εμείς  
για να 'ναι οι άνθρωποι γεροί,  
χωρίς αρρώστιες και μπεηάδες.*

Υδατάνθρακες και ίνες, πρωτεΐνες, λιπαρά, έχουν το ψωμάκι και τα δημητριακά!!!  
Σιτάρι, Βρώμη, κριθάρι, καλαμπόκι, ρυζάκι και κοφτό μακαρονάκι,  
είμαστε τόσο βασικά, που ο οργανισμός του ανθρώπου, λειτουργεί πάντα σωστά.

Άρχισαν να λένε τα σακιά των σιτηρών, τονίζοντας τα προσόντα τους.





"Φτάνει, έχω κουραστεί,  
το κεφάλι μου έχει ζαλιστεί!"  
λέει η κυρά- Διατροφή.

Τα προσόντα σας τα έχω μάθει καλά,  
απ' έξω κι ανακατωτά και θα φτιάξω  
τώρα ωραία Πυραμίδα για να ορίσω  
τη "Σωστή Διατροφική Αλυσίδα".  
Μη μαλώνετε ξανά, πάρτε τώρα  
τη σειρά, γιατί όλα τα παιδιά,  
πρέπει από μικρά να μάθουν,  
πως να τρέφονται σωστά.



Από τη μέρα αυτή είναι όλα τα τρόφιμα μαζί, μάθανε τη σειρά τους, στέκουνε στη πυραμίδα ένα, ένα και την ώρα τη δική τους περιμένουν αγαπημένα.  
Συχνά τους ακούς στην κουζίνα της Κυράς Διατροφής να σιγοτραγουδούν ένα όμορφο τραγουδάκι...



Ακούστε το τραγούδι της κυράς Διατροφής, από το Μουσικό Εργαστήρι Allegro στο youtube: <https://youtu.be/D2RNrkxc4OI>

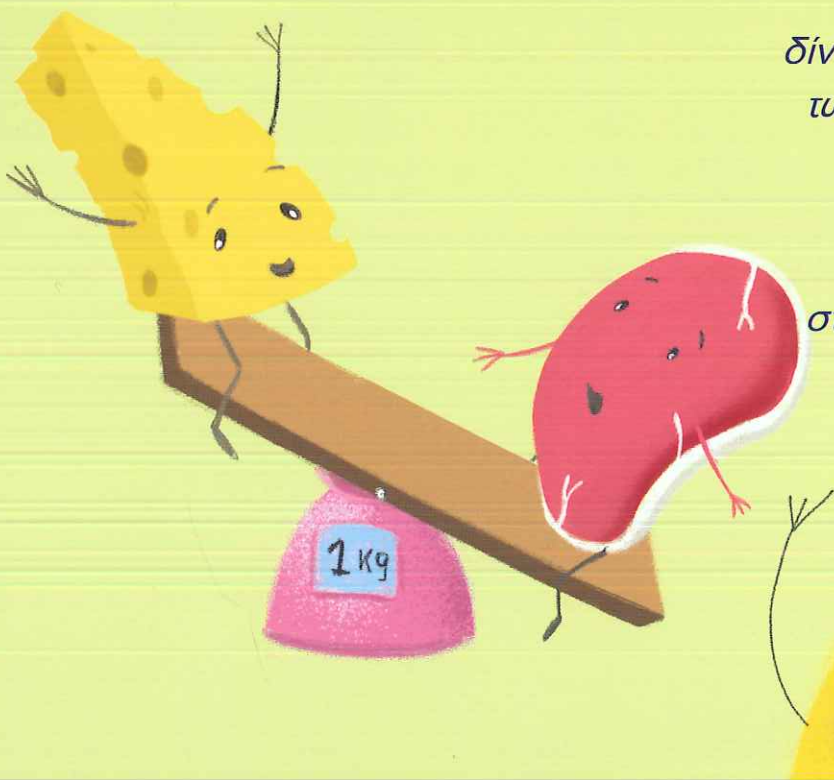
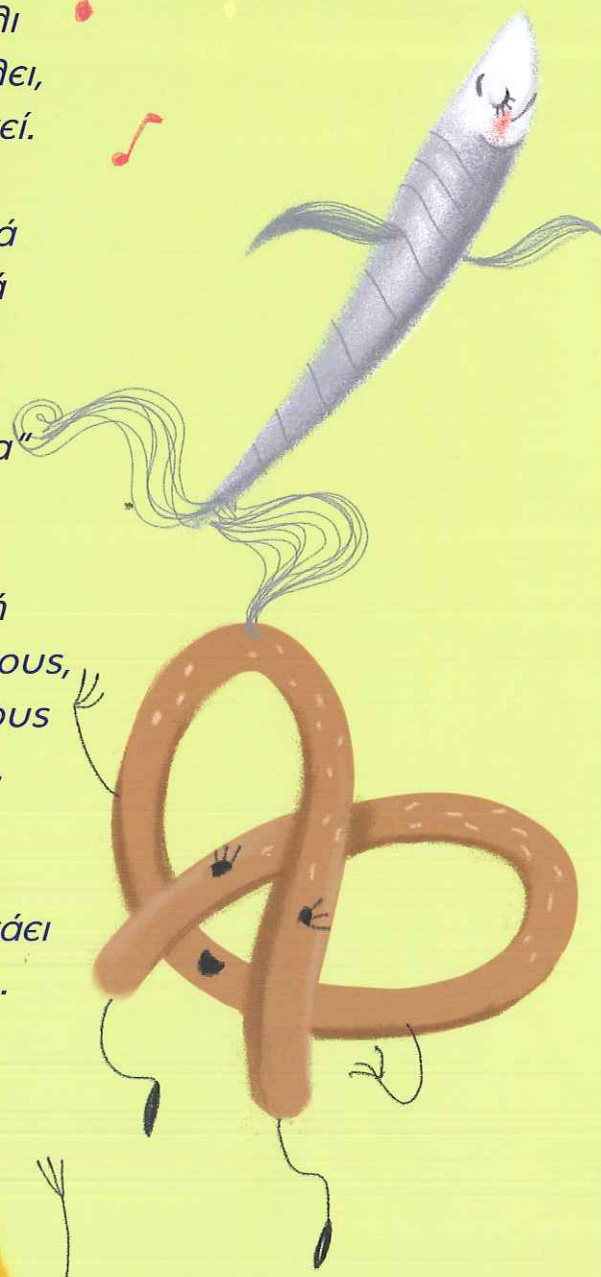
*Η κυρά Διατροφή  
με πιρούνι και κουτάλι  
τάξη προσπαθεί να βάλει,  
"Πυραμίδα" δημιουργεί.*

*Όχι συντηρητικά  
ούτε και πολλὰ γλυκά  
Φρούτα και Λαχανικά  
τρώτε καθημερινά.*

*Η κυρά Διατροφή  
έφτιαξε μια "Πυραμίδα"  
Διατροφική Πυξίδα  
για υγεία στη Ζωή!*

*Η καλή μας Διατροφή  
δίνει σ' όλους τη σειρά τους,  
τώρα ξέρουν τα όρια τους  
για να είμαστε υγιείς.*

*Η κυρά Διατροφή  
τα παιδάκια αγαπάει  
στο καθένα τους χρωσάει  
μια ωραία συμβουλή.*



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

Κάθε μέρα στο τραπέζι, οφείλουμε όλοι μας να τρώμε σταθερά, ψωμάκι και δημητριακά. Φρούτα, όσπρια και λαχανικά, μαζί με το λαδάκι, γιαούρτι και τυράκι είναι για τη διατροφή μας βασικά. Μέσα στην εβδομάδα ψάρια, πουλερικά, αυγά και παγωτάκι να τρώτε συνετά. Το κρέας τελευταίο και σαν τον αρχηγό ψηλά στην πυραμίδα το βάζω τώρα εγώ. Λίγο κρέας και καλό για γερό οργανισμό. Πίνετε πολύ νερό μα και φυσικό χυμό, βαητέ κάθε μέρα στη ζωή, άσκηση, χορό, γυμναστική, για να έχετε ευεξία και καλύτερη υγεία.

*Σταματήστε τους καβγάδες,  
να μην έχουμε μπελάδες  
ο καθένας τώρα στη σειρά του,  
και στην ώρα τη δικιά του!*



## Η ΚΥΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΠΟΤΕ ΤΡΩΜΕ ΤΙ!

Για σωστή διατροφή και υγεία στη ζωή, μη ξεχνάτε κάθε σας μέρα,  
να ξεκινά με **πλούσιο πρωινό**,

Πάντα να θυμάστε ότι είναι απαραίτητο το **δεκατιανό** σας κολλασό.  
Ένα γεύμα πλήρες για **μεσημβρινό**, μας δίνει την απαραίτητη ενέργεια.

Το **απογευματινό** φρουτάκι είναι το καλύτερο σνακ.

Να τρώτε νωρίς & συνετά κάτι ελαφρύ για το βραδάκι - **βραδινό**.



Πρωινό!



Δεκατιανό!



Μεσημβρινό!



Απογευματινό!



Βραδινό!



Ο Σεφ της Κυράς Διατροφής μας χαρίζει:

«ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ 10 ΥΠΕΡΟΧΑ ΣΝΑΚ!»

Μαγειρέψτε μαζί με τη μανούλα και τον μπαμπά  
το υγιεινό σας κολλάσιό

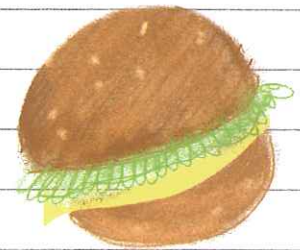
ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΣΝΑΚ ΓΕΜΑΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ!

### Μπέργκερ με τυρί ταλαγάνι και πέστο λιαστής ντομάτας.

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Μαρούλι, τυρί ταλαγάνι, πέστο λιαστής τομάτας, ψωμάκι για μπέργκερ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ένα διαφορετικό μπέργκερ με ιδιαίτερη γεύση ΥΛΙΚΑ: 1 ψωμάκι για μπέργκερ, 50 γρ. τυρί ταλαγάνι, 80γρ. λιαστές τομάτες, 20 γρ. κουκουνάρι, 30 γρ. παρμεζάνα, 2 φρέσκα φύλλα μαρουλιού .

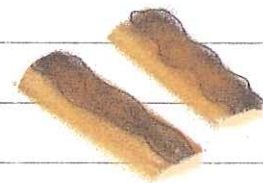
ΣΥΝΤΑΓΗ: Σε μπλέντερ φτιάχνουμε πέστο, με τη λιαστή τομάτα, το κουκουνάρι και το σκόρδο. Πλένουμε καλά τα φύλλα μαρουλιού. Ψήνουμε το ταλαγάνι σε αντ/λητικό τηγάνι και από τις 2 πλευρές. Κόβουμε στη μέση το ψωμάκι του μπέργκερ και το ψήνουμε από όλες τις πλευρές του. Τοποθετούμε σε πιάτο το κάτω μέρος του ψωμιού, το φύλλο από το μαρούλι, το ταλαγάνι, το πέστο και το ψωμάκι από πάνω. ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 20'



### Μπάρες δημητριακών με σοκολάτα

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Βρώμη, κουβερτούρα, μούσλι, φουντούκια, μέλι ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Απολαυστικές μπάρες

δημητριακών χωρίς ζάχαρη ΥΛΙΚΑ: 250γρ. μέλι, 250γρ. κουβερτούρα, 400γρ Βρώμη, 100γρ. μούσλι, 100γρ. φουντούκια σπασμένα. ΣΥΝΤΑΓΗ: Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ, ανακατεύοντας να γίνει ένα μίγμα. Στρώνουμε σε λαδόκολλα και πιέζουμε το μίγμα για να πετύχουμε το επιθυμητό πάχος. Τοποθετούμε στο ψυγείο για 10 λεπτά. Κόβουμε με τσέρκι στο μέγεθος και σχήμα που θέλουμε. Συντηρούμε στο ψυγείο. ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 25'



## Κρύα σούπα λαχανικών με κρέμα τυριού.

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Αγγούρι, τομάτα, σέλινο, κρεμμύδι, πιπεριά κόκκινη γλυκιά, ψωμί λευκό, κύμινο, ζάχαρη,

αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ : Η φημισμένη ισπανική "gaspacho" σούπα σε μια από τις παραηλλαγές της με λαχανικά. Δροσερή και πλούσια γεύση ΥΛΙΚΑ: 1/2τμχ. αγγούρι με τη φλούδα,

2τμχ. μέτριες τομάτες, 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά, 5 φέτες ψωμί του τοστ (μόνο ψίχα), 1/3κ.γ. κύμινο,

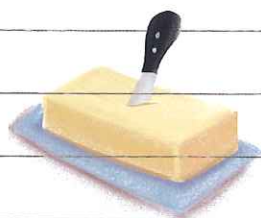
1 κ. γλυκού ζάχαρη, αλατοπίπερο, τυρί κρέμα, 50ml ελαιόλαδο ΣΥΝΤΑΓΗ: Σε ένα μεγάλο μπολ

τοποθετούμε όλα τα υλικά (εκτός του cream cheese) κομμένα όσο πιο μικρά

μπορούμε. Αφήνουμε για 30' στο ψυγείο. Με μπλέντερ χειρός τα αλέθουμε να γίνουν

ένα μίγμα. Μοιράζουμε σε κούπες του τσαγιού και στο σερβίρισμα ρίχνουμε πάνω

το τυρί σε κρέμα. ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 25'



## Σμούθι με μπανάνα, μέλι και φουντούκι

ΠΕΡΙΕΧΕΙ : Μπανάνα, μέλι, γάλα καρύδας,

μοσχοκάρυδο, φουντούκια. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Υψηλής

ενέργειας ποτό-επιδόρπιο. Εύκολο και υγιεινό

ΥΛΙΚΑ: 1 μέτρια μπανάνα κομμένη σε λεπτές φέτες,

250ml γάλα καρύδας, 1 κουταλάκι του γλυκού

μέλι, πολύ μικρή ποσότητα μοσχοκάρυδο σε

σκόνη, 1/2 κ.γ. φουντούκια τριμμένα και 1/2 για το

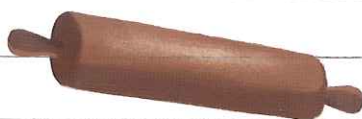
σερβίρισμα ΣΥΝΤΑΓΗ: Τοποθετούμε όλα τα υλικά

σε ένα μπλέντερ, εκτός από το φουντούκι.

Μοιράζουμε σε ποτήρια της αρεσκείας μας

και τοποθετούμε από πάνω το φουντούκι

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 10



## Παγωμένο γιαούρτι με φρούτα, φουντούκι και μέλι.

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Γιαούρτι, φράουλες, φουντούκι, μέλι.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Απλό και νόστιμο frozen yogurt με σπιτικά

υλικά. Μπορεί να γίνει με όποιο φρούτο μας αρέσει

ΥΛΙΚΑ: 250γρ γιαούρτι 0-2%, 250γρ παγωμένες φράουλες,

1κ.γ. μέλι και 20γρ σπασμένο φουντούκι.

ΣΥΝΤΑΓΗ: Καθαρίζουμε τις φράουλες και τις τοποθετούμε

στην κατάψυξη να παγώσουν καλά. Στο μπλέντερ ρίχνουμε

τις παγωμένες φράουλες και το μέλι, τα χτυπάμε να γίνουν

ένα μίγμα. Σε μπολ ρίχνουμε το γιαούρτι και προσθέτουμε

τον ποητό της φράουλας ανακατεύοντας. Τα μοιράζουμε

σε μπολάκια και στολίζουμε με τα σπασμένα φουντούκια.

Τα τοποθετούμε στο ψυγείο για 20 λεπτά.

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 25'



## Τορτίγια με γέμιση κοτόπουλο και σάλτσα γιαούρτι με βασιλικό.

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Αγγουράκι τουρσί, κοτόπουλο, γιαούρτι, φρέσκο βασιλικό, πίτα τορτίγια

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ένα ρολό σνάκ που μπορούμε να το απολαύσουμε όλες τις ώρες τις

ημέρας για κολατσιό.ΥΛΙΚΑ: 2 τεμάχια πίτες τορτίγια, 100γρ. στήθος κοτόπουλου,

100γρ. στραγγιστό γιαούρτι 2% λιπαρά, 10ml μηλόξυδο, αλάτι, πιπέρι, φρέσκα

φυλλάρια βασιλικού, 1τμχ. μετρίου μεγέθους γλυκόξινο τουρσί αγγουράκι.

ΣΥΝΤΑΓΗ: Ψήνουμε καλά το κοτόπουλο στο γκριλ ή στο φούρνο. Το κόβουμε σε λεπτές φέτες.

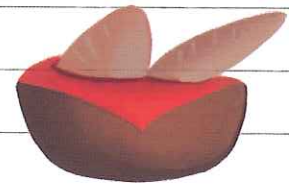
Φτιάχνουμε τη σάλτσα γιαούρτι σε ένα μπολ προσθέτοντας το αλάτι και το ξύδι. Ψήνουμε την τορτίγια

για 2 λεπτά την κάθε μεριά σε τηγάνι. Τοποθετούμε σε πιάτο την πίτα και αλείφουμε με τη σάλτσα.

Τοποθετούμε κατά μήκος τις φέτες κοτόπουλο, το αγγουράκι στα τέσσερα και τα φύλλα βασιλικού.

Τυλίγουμε τα υλικά στην τορτίγια σαν ρολό και το κόβουμε μετά όπως επιθυμούμε.

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ 25 λεπτά



## Πατάτες ρόστυ με μοσαρέλα και τοματίνια

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Πατάτα, αλατοπίπερο, βούτυρο, τυρί μοσαρέλα, τοματίνια.ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Κλασική συνταγή

πατάτας με τραγανή γέυση και ψημένο τυρί.ΥΛΙΚΑ: 2τμχ. πατάτες, αλατοπίπερο, 2κγ βούτυρο, λίγο

ελαιόλαδο, 50γρ. τυρί μοσαρέλα και 3τμχ. τοματίνια ΣΥΝΤΑΓΗ: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους

190 βαθμούς, κόβουμε τις πατάτες, με το ειδικό εργαλείο «μαντολίνο» ή με το μαχαίρι σε πολύ λεπτά

μπαστούνια (απαιτεί προσοχή και δεξιοτεχνία). Ζεσταίνουμε ένα αντι/λητικό τηγάνι και τοποθετούμε

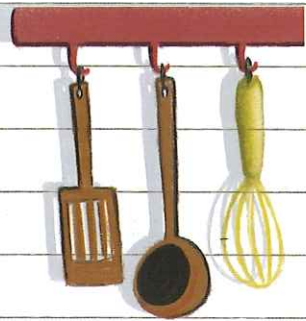
το ελαιόλαδο και το βούτυρο (θερμοκρασία 150 βαθμούς). Ρίχνουμε και ψήνουμε σε σχήμα «Πιτάκι»

ή με τη βοήθεια μιας φόρμας από τις δυο πλευρές τις πατάτες. Σε ταψάκι τοποθετούμε την ψημένη

πατάτα, από πάνω μοσαρέλα & στο τέλος τοματίνια κομμένα σε φετούλες, προσθέτουμε λίγο

ελαιόλαδο από πάνω και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 5'.

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 25'



## Κρέπες φούρνου, γεμιστές με λάχανο, καρότο και ανθότυρο

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Αυγά, γάλα, αλεύρι, Βούτυρο, λάχανο, καρότο, κύμινο, ανθότυρο, παρμεζάνα, κρέμα γάλ. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πλούσιο σε γεύση σνάκ, που μπορείτε να το απολαύσετε ακόμη και κρύο. ΥΛΙΚΑ: 2 τμχ. κρέπες, 100γρ. λάχανο λεπτι/μένο, 60γρ. καρότο, 60γρ. ανθότυρο, 20 γρ. παρμεζάνα τριμμένη, 100ml κρέμα γάλακτος και ½ κ.γ κύμινο τριμμένο ΣΥΝΤΑΓΗ:

Δημιουργούμε τον χυλό για κρέπα σε ένα μπολ, με 3 αυγά, 500ml γάλα, αλεύρι 200-300γρ, αλατοπίπερο και 1 κουτάλι της σούπας βούτυρο λιωμένο. Ψήνουμε τις κρέπες σε αντι/λητικό τηγάνι ελαφρά λαδωμένο. Σε ένα μπόλ τοποθετούμε το λάχανο και ρίχνουμε 15γρ. αλάτι. Με τα χέρια ζουλάμε το λάχανο για να μαλακώσει και να βγάλει τα υγρά του. Αμέσως μετά το στραγγίζουμε και ρίχνουμε το καρότο, το κύμινο και το ανθότυρο. Ανακατεύουμε καλά για να γίνει ένα μίγμα. Τοποθετούμε την κρέπα σε ένα ταψάκι και τη γεμίζουμε με το μίγμα. Τυλίγουμε την κρέπα σε σχήμα ρολό. Περιχύνουμε την κρέμα γάλακτος και τοποθετούμε την παρμεζάνα στο πάνω μέρος της κρέπας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο (170 Βαθμούς) για 20' περίπου, έως να πάρει ένα χρυσαφένιο χρώμα.

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 30'



## Κρέμα κινόα με σταφίδες και ζελέ φρούτων

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Κινόα, μήλο, σταφίδες, γάλα καρύδας, καλαμποκάλευρο, ζάχαρη. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Δροσερό γλυκάκι για όλες τις ώρες με τις ευεγερτικές ιδιότητες των σπόρων κινόα. ΥΛΙΚΑ: 25γρ κινόα, 1/3τμχ μήλο πράσινο κομμένο σε μικρά τετράγωνα, 20γρ. σταφίδες μουσκεμένες σε νερό για 10', 10γρ. αλεύρι κόρν φλάουερ, 50γρ ζάχαρη & ζελέ φρούτων σε σκόνη. ΣΥΝΤΑΓΗ: Βράζουμε τους σπόρους κινόα για 10'. Τους αφήνουμε να κρυώσουν και να στραγγίσουν. Τοποθετούμε σε χαμηλή φωτιά το γάλα με τη ζάχαρη και το μήλο και πριν βράσουν ρίχνουμε τους σπόρους κινόα. Αραιώνουμε το καλαμποκάλευρο σε 50ml νερό και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνεχώς. Στο τέλος αφού έχει δέσει η κρέμα ρίχνουμε τη σταφίδα και σερβίρουμε σε μικρά σκεύη. Τοποθετούμε σε ψυγείο και αφού ετοιμάσουμε το ζελέ φρούτων το χύνουμε σε κάθε μπολ. Τοποθετούμε ξανά στο ψυγείο να παγώσουν τα ζελέ φρούτων. ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 30'



## Ρολά με λαχανικά (spring rolls) απο ρυζόφυλλο και σάλτσα κόκκινης γλυκιάς πιπεριάς.

ΠΕΡΙΕΧΕΙ: Φύλλο ρυζιού, καρότο, κολοκύθι, σελινόριζα, πιπεριές γλυκές, πιπεριά πράσινη, Βούτυρο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Εύκολα, υγιεινά και νόστιμα ρολά για όλη την οικογένεια. ΥΛΙΚΑ: 2τμχ. ανά μερίδα φύλλα

ρυζιού, 2 μέτρια καρότα κομμένα σε ψιλές λωρίδες, 1τμχ. κολοκυθάκι κομμένο σε ψιλές λωρίδες, 1/3

του τμχ. σελινόριζα κομμένη σε ψιλές λωρίδες, απο 1 μέτρια πιπεριά κόκκινη & κίτρινη κομμένες σε ψιλές

λωρίδες. Βούτυρο και ελαιόλαδο για το τηγάνισμα. ΣΥΝΤΑΓΗ: Κόβουμε όλα τα λαχανικά και σ' ένα τηγάνι

τα ψήνουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο για 5' (ρίχνουμε λίγο αλατοπίπερο). Στα φύλλα ρυζιού τοποθετούμε

το μίγμα λαχανικών και τυλίγουμε σε σχήμα ρολό. Τηγανίζουμε τα ρολά σε βούτυρο με ελαιόλαδο

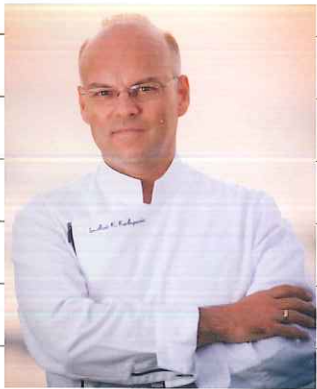
για να πάρουν ένα χρυσοκίτρινο χρώμα. Τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί. Οσο περισσότερο

τα τηγανίζουμε τόσο πιο τραγανά θα γίνουν. Για τη σάλτσα πιπεριάς σε ένα κατσαρολάκι ρίχνουμε μια

κόκκινη πιπεριά καθαρισμένη, 1κσ. ζάχαρη, 2κγ ελαιόλαδο, 1/2 τομάτα φρέσκια καθαρισμένη και 20 γρ

βούτυρο. Βράζουν για 15 λεπτά και με ένα μπλέντερ χειρός τα ποητοποιούμε να πάρουν τη μορφή της

σάλτσας. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγο αλάτι. ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 30'



Ο σεφ της κυράς Διατροφής Ιούλιος Καλαποδός είναι αρχιμάγειρας στο H2o του Kos Aktis Art Hotel και executive Chef του ομίλου Divine Hotels στην Κω. Διδάσκει σε ιδιωτικές και δημόσιες σχολές Τουριστικών Επαγγελμάτων.

Συνταγές του έχουμε γνωρίσει στην τηλεοπτική του εκπομπή

“Στους δρόμους της γεύσης” Στο βιβλίο αυτό προτείνει 10 εύκολες συνταγές, για να επικοινωνήσουν γονείς και παιδιά ανακαλύπτοντας νέες υγιεινές γεύσεις και τεχνικές σωστής διατροφής.

Η **Λιτώ Τσακίρη Παπαθανασίου** είναι μεγαλωμένη και νανουρισμένη μέσα «στ' αληθινά ψέματα των παραδοσιακών μας παραμυθιών». Φίλες της αγαπημένες, η μικρή Γοργόνα και η Νεράιδα του Χιονιού, την ταξιδεύουν χρόνια τώρα στους δρόμους του ονείρου, ο Ροβινσώνας Κρούσος & ο καπετάν Νικόλας της. Η μεγάλη της αγάπη για τα παιδιά, της χάρισε πτυχίο Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Βόλου, με εξειδίκευση στην Ψυχική Υγεία και την Ειδική Αγωγή. Είναι Πιστοποιημένη Εισηγήτρια του ΕΚΕΠΙΣ, και Εκπαιδύτρια Εκπαιδευτών. Υπήρξε υπεύθυνη Προσχολικής Αγωγής στο ΙΕΚ ΑΙΓΕΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ, είναι ιδιοκτήτρια του Κέντρου Προσχολικής Αγωγής «ΛΗΤΩ», παλαιό μέλος του Σωματίου Ελλήνων Ηθοποιών. Έμαθε να αφουγκράζεται τις σκέψεις των παιδιών και είναι περήφανη μητέρα δυο αγοριών. Ξεκίνησε γράφοντας ρόλους για παραστάσεις, σκαρώνοντας ιστορίες και όμορφα παιδικά τραγούδια που κρύβουν χίλια μυστικά. Έμετρα, κείμενα και θεατρικά της, κυκλοφορούν σε περιοδικά όλης της χώρας, στο «Παράθυρο στην εκπαίδευση του παιδιού» και στην ιστοσελίδα της στο youtube. Είναι μέλος του Ελληνικού τμήματος της IBBY (International Board on Books for Young People), της Γυναικείας Λογοτεχνικής Συντροφιάς & ενεργό μέλος της UNESCO Πειραιώς & Νήσων. Οι ιστορίες της ξεκλειδώνουν τα παιδικά συναισθήματα και προτείνουν δράσεις που προάγουν τη συναισθηματική νοημοσύνη γονέων & παιδιών.

**Ενδεικτικοί τίτλοι:** Μουσικό Παραμύθι «Η Ζιζή η Λαγουδίνα έχει κόρη μπαλαρίνα» – με cd & dvd Θεσσαλονίκη 2013, Μουσικό Παραμύθι «Οι θαλασσινές ιστορίες του καπεταν Νικόλα» - με cd & dvd Θεσσαλονίκη 2014, Μουσικό Παραμύθι για παιδιά «Ονειρομαζώματα μαγικά καμώματα» - με cd & dvd Θεσσαλονίκη 2014 Παραμυθοτραγούδο «Ανακύκλωση μαζί» Αθήνα 2015, Μουσικό Παραμύθι «Στου Ονείρου μου την άκρη ....φιλία έχω και αγάπη» - με cd Θεσσαλονίκη 2015, Θεατρικό για παιδιά «Στου Ονείρου μου την άκρη» Αθήνα 2016, Μουσικό Παραμύθι «Σεβαστιανός ο Φοβερός» - με cd Θεσσαλονίκη 2017, Μουσικό παραμύθι « Η περιπέτεια της Αδριανής» Θεσσαλονίκη 2018



Ο Νίκος Γιαννόπουλος γεννήθηκε τον Δεκέμβρη του 1986 στην Αθήνα και μεγάλωσε στη Μεγαλόπολη της Αρκαδίας.

Σπούδασε ηλεκτρολόγος μηχανικός και από το 2014 ασχολείται αποκλειστικά με την εικονογράφηση, τη συγγραφή και τον σχεδιασμό βιβλίων παιδικής λογοτεχνίας.

Συνεργάζεται με εκδοτικούς οίκους στην Ελλάδα και το εξωτερικό, ενώ έργα του έχουν παρουσιαστεί σε εκθέσεις ζωγραφικής και εικονογράφησης παγκοσμίως.

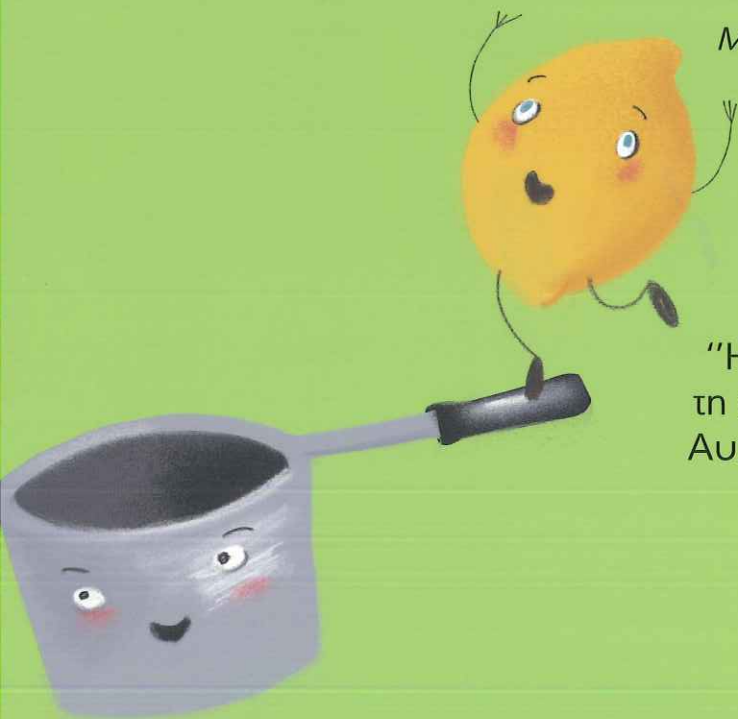
Το 2014 επιμελήθηκε εικαστικά την παράσταση «Το παραμύθι της Ανάσας» στο Μέγαρο μουσικής Αθηνών, ενώ το 2017 συμμετείχε στο συλλεκτικό έργο «Από το στόμα στο χαρτί» που εκδόθηκε από τη Βουλή των Ελλήνων. Από το 2014 μέχρι σήμερα έχει εικονογραφήσει περισσότερα από 60 βιβλία στα Ελληνικά, τα Αραβικά και τα Αγγλικά καθώς και το παραμύθι του Make-A-Wish Ελλάδος.

Έχει εικονογραφήσει βιβλία για τις εκδόσεις Πυραμίδα, Μίνωας, Μεταίχμιο, Ψυχογιός, Σαββάλας, Παπαδόπουλος, Hamad Bin Khalifa University press Qatar κ.α



“Η ευχάριστη αυτή ιστορία, με ευφάνταστο τρόπο βοηθά τα παιδιά, να οικειοποιηθούν κανόνες σωστής διατροφής. Είναι ένα καλό εφόδιο για να μπουν τα θεμέλια για σωστές διατροφικές συνήθειες που συμβάλλουν στην ευεξία και την καλή υγεία. Οφείλουμε να μάθουμε στα παιδιά από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, το σωστό τρόπο διατροφής, γιατί όπως είπε ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης: “Η τροφή είναι το Φάρμακό μας και το Φάρμακό μας, να είναι η τροφή μας”.

*Προέδρος Ομίλου για την UNESCO Πειραιώς & Νήσων  
Μέλος Εκτελ. Συμβουλίου Παγκ. Ομοσπονδίας Ομίλων Συλλόγων &  
Κέντρων για την UNESCO, Ιωάννης Μαρωνίτης*



“Η ισορροπημένη διατροφή των παιδιών αποτελεί αρωγό για τη σωματική τους ανάπτυξη και την πνευματική τους εξέλιξη. Αυτό το βιβλίο με χιούμορ και φαντασία προσφέρει ευχάριστα τις βασικές αρχές της καλής διατροφής...”

*Msc Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
Γαρυφαλοπούλου Άννα*



Τζιαμπίρης  
Πυραμίδα



Υπο την Αιγίδα