

8° ΓΕΛ ΠΑΡΤΩΝ

ΣΧ. ΕΤΟΣ: 2014-2015

ΤΑΞΗ: Β3΄

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ
« ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ »**



ΟΜΑΔΑ 4η

Μαθητές-Μαθήτριες: Κωστοπούλου Χρύσα
Κωνσταντίνου Νίκος
Κυριακοπούλου Μπέττυ
Ηλιοπούλου Δώρα
Κωνσταντάκης Γιάννης
Μάρκος Θεοφάνης

Υπ. καθηγήτρια: Μπερδέ Σοφία ΠΕ12.02, ΠΕ04.02

ΟΜΑΔΑ 4η

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- **ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4.1.	Περίληψη.....	2
4.2.	Εισαγωγή - Πρόλογος.....	2
4.3.	Πλαίσιο –Στόχοι.....	3
4.4.	Μεθοδολογία.....	3
4.5.	Τα βότανα στην μαγειρική.....	3
4.6.	Αρωματικά λάδια ή ξύδια.....	5
4.7.	Αρωματικά Βότανα.....	5
4.8.	Η δύναμη των μυρωδικών.....	9
4.9.	Συνταγές.....	10
4.10.	Επίλογος-Συμπέρασμα.....	11
4.11.	Πηγές	11

4.1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μαγειρική με μυρωδικά και μπαχαρικά ενισχύει τη γεύση των υγιεινών φαγητών χωρίς την προσθήκη λίπους, αλατιού, ζάχαρης και θερμίδων. Τα μυρωδικά και μπαχαρικά συνεισφέρουν έντονο χρώμα, αλμυρή γεύση και αισθησιακό άρωμα.

4.2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η προσθήκη του κατάλληλου βοτάνου μπορεί να κάνει πιο γευστικό και πιο ελκυστικό κάποιο φαγητό. Μέσω της επιδέξιας χρήσης των βοτάνων και των μπαχαρικών μπορούμε να δημιουργήσουμε φανταστικές γεύσεις, και απλά φαγητά να γίνουν δημιουργικές τέρψεις. Η γεύση όμως είναι ζήτημα προσωπικής προτίμησης και υπάρχει το περιθώριο των ιδιαίτερων επιλογών

και πειραματισμών. Μονοί μας μπορούμε να βρούμε τη σωστή ποσότητα, καθώς και ποιο βότανο χρειάζεται το κάθε φαγητό.

4.3. ΠΛΑΙΣΙΟ-ΣΤΟΧΟΙ

Σκοπός μας ήταν να μάθουμε τα βότανα και τους συνδυασμούς των βοτάνων ώστε να επιτύχουμε την ευχάριστη γεύση στα γεύματά μας.

4.4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- ✓ Συλλογή πληροφοριών από το διαδίκτυο
- ✓ Δημιουργία Ερωτηματολογίου
- ✓ Υλοποίηση της έκθεσης της ερευνητικής εργασίας
- ✓ Παρουσίαση σε power point



4.5. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Τα βότανα μπορούν να προσφέρουν μια δημιουργική γευστική εναλλακτική λύση στη θέση του αλατιού, για να προσθέσουμε γεύση στα φαγητά. Μέσω της επιδέξιας χρήσης των βοτάνων και των μπαχαρικών μπορούμε να δημιουργήσουμε φανταστικές γεύσεις, και απλά φαγητά να γίνουν δημιουργικές τέρψεις...

Τα βότανα και τα μπαχαρικά διαφέρουν μόνο στο ότι τα βότανα μεγαλώνουν σε περιοχές με θερμοκρασίες, διάφορες, ενώ τα μπαχαρικά φυτρώνουν σε τροπικές περιοχές. Πολλοί άνθρωποι προτιμούν να καλλιεργούν τα δικά τους βότανα σε κήπους για να τα έχουν φρέσκα όποτε τα χρειάζονται και να εξασφαλίζουν την κορυφαία ποιότητα τους. Οι επαγγελματίες μάγειροι προτιμούν τα φρέσκα αρωματικά βότανα, εάν υπάρχουν αλλά τα φρέσκα βότανα είναι λιγότερο συμπυκνωμένα και πρέπει να χρησιμοποιούνται διπλάσιες ή τριπλάσιες ποσότητες αν μια συνταγή ζητάει αποξηραμένα βότανα.



Τα βότανα πρέπει να φυλάγονται μακριά από το φως του ηλίου για να αποφύγουμε το κιτρίνισμα τους. Βεβαιωθείτε ότι στα κουτιά η βάζα αποθήκευσης βάζετε τις σωστές ετικέτες. Τα περισσότερα αποξηραμένα βότανα διατηρούνται για ένα χρόνο τουλάχιστον σε γυάλινα ή πλαστικά βάζα αλλά αργότερα πρέπει να πετάγονται γιατί χάνουν τη αρωματική τους δύναμη. Ορισμένα βότανα όπως ο μαϊντανός, ο δυόσμος, ο βασιλικός, το εστραγκόν, διατηρούνται πολύ καλά στην κατάψυξη. Φυλάξτε τα σε πλαστικές σακούλες καλά κλειστές και με ετικέτα στην κατάψυξη.

Δεν υπάρχουν αυστηρά όρια στη χρήση των βοτάνων. Ένας καλός γενικός κανόνας είναι να μην ανακατεύουμε δυο πολύ δυνατά βότανα μαζί, αλλά να χρησιμοποιούμε ένα πολύ δυνατό, και ένα η δυο πιο ελαφρά για να συμπληρώνουμε το δυνατότερο βότανο αλλά και το φαγητό. Γενικά όσο πιο αδύνατη είναι η γεύση του κυρίου υλικού τόσο πιο χαμηλή πρέπει να είναι η χρήση των βοτάνων και μπαχαρικών ώστε να πετύχουμε ικανοποιητική σταθερότητα γεύσης στο τελικό προϊόν.

Τα αποξηραμένα βότανα είναι δυνατότερα από τα φρέσκα, και τα βότανα σε σκόνη είναι δυνατότερα από τα χοντρο-τριμμένα. Τα φύλλα πρέπει κόβονται πολύ ψιλά γιατί όσο περισσότερη κομμένη επιφάνεια υπάρχει, τόσο δυνατότερο είναι το άρωμα που θα απορροφηθεί. Ένα γουδί ή ένα μπλέντερ πρέπει να υπάρχουν στην κουζίνα για να τρίβουμε τα αποξηραμένα βότανα όταν μας χρειάζονται. Το ψαλίδι επίσης είναι συχνά το καλύτερο εργαλείο για να κόβουμε φρέσκα βότανα.

Θα πρέπει να είστε συντηρητικοί ως προς την ποσότητα των μυρωδικών που χρησιμοποιείτε μέχρι να συνηθίσετε τη δύναμη τους. Η γεύση των μυρωδικών μπορεί να χαθεί σε παρατεταμένο μαγείρεμα, γι αυτό προσθέστε τα μυρωδικά σε σούπες ή βραστά περίπου 30 λεπτά πριν τελειώσει το μαγείρεμα. Για κρύα φαγητά, όπως κρύες σάλτσες, τυρί, χορταρικά και σάλτσες γαρνιρίσματος τα μυρωδικά πρέπει να προστεθούν αρκετές ώρες ή μια νύχτα πριν τη χρήση. Αντίθετα, για φαγητά κατσαρόλας και ζεστές σάλτσες προσθέστε στο τέλος, ψιλοκομμένα φρέσκα ή αποξηραμένα μυρωδικά

Για να συνηθίσετε την ξεχωριστή γεύση κάθε μυρωδικού, δοκιμάστε να το ανακατέψετε με βούτυρο ή κρέμα τυριού, αφήστε το τουλάχιστον μια ώρα, και απλώστε το σε ένα κράκερ.

Προσέξτε όταν αγοράζετε έτοιμο μείγμα μυρωδικών. Πολλά απ' αυτά είναι μυρωδικά ανακατεμένα με αλάτι. Διαβάστε τα συστατικά τους η κάνε τους δικού σας συνδυασμούς.

Τα αρωματικά έλαια μπορεί να είναι δυνατά και να έχουν αντίθετα αποτελέσματα αν χρησιμοποιηθούν σε μεγάλες ποσότητες

4.6. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΛΑΔΙΑ Ή ΞΥΔΙΑ

Μπορούμε να γεμίσουμε μπουκάλια με λάδια η ξύδια και να προσθέσουμε διαφορετικά μυρωδικά για να έχουμε και λάδια η ξύδια για σάλτσες με διαφορετικές γεύσεις Για να φτιάξουμε ένα καλό καρύκευμα γενικής χρήσεως, αρκεί απλώς να γεμίσουμε ως τη μέση ένα γυάλινο βαζάκι με αρωματικά χόρτα της δικής μας επιλογής (καλά πλυμένα και στεγνά), να προσθέσουμε πιπέρι, πιπεριά, και να σκεπάσουμε το μίγμα με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Αυτό το παρασκεύασμα διατηρείται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος (εκτός ψυγείου) γύρω στον ένα μήνα και μπορεί να χρησιμοποιείται για να αρωματίσει όλα σχεδόν τα φαγητά, αντικαθιστώντας με τον καλύτερο τρόπο πολλές από τις έτοιμες σάλτσες του εμπορίου.

4.7. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

- **Βασιλικός:** Κατεχοχήν αρωματικό φυτό. Χρησιμοποιείται κυρίως φρέσκος, αφού πρώτα τον ξεφυλλίσουμε, τον πλύνουμε, τον στεγνώσουμε και τον θρυμματίσουμε με τα χέρια. Είναι η κλασική προσθήκη για όλα τα καλοκαιρινά λαχανικά, ωμά ή μαγειρεμένα. Αν τον ανακατέψουμε με ελαιόλαδο, γίνεται ένα θαυμάσιο καρύκευμα για ζυμαρικά, ρύζι, ανάμικτες σαλάτες, ενώ, χάρη στα φυσικά συστατικά του, βοηθάει σημαντικά να χωνέψουμε τις τροφές με τις οποίες έρχεται σε επαφή. Χρησιμοποιείται και στη Ζαχαροπλαστική για παγωτά και σορμπέ. Όταν Ξεραθεί, δίνει ένα πολύ χαλαρωτικό ρόφημα.



- **Δάφνη:** Χαίρει πολύ μεγάλης εκτίμησης από την αρχαιότητα, οπότε εθεωρείτο σύμβολο των νικητών. Εκτός του ότι διευκολύνει την πέψη, χρησιμοποιείται ευρύτατα στο μαγείρεμα επειδή νοστιμίζει

αποτελεσματικά όλα τα κύρια πιάτα, και ιδιαίτερα τις σούπες, σκέτες ή με Ζυμαρικά και ρύζι, τις σάλτσες, τα πιάτα με όσπρια και δημητριακά, τα ψάρια και τα κρέατα. Τα φύλλα της πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση ξερά, διατηρημένα ολόκληρα και να μην κομματιάζονται όταν τα προσθέτουμε στο φαγητό.



- **Δεντρολίβανο:** Είναι από τα βότανα με την πιο έντονη και διεισδυτική γεύση, και πρέπει να προσέξουμε πολύ τις ποσότητες κυρίως στην περίπτωση γευστικά ευαίσθητων τροφών, όπως οι πατάτες, τα καρότα, το κουνουπίδι και οι σάλτσες με βάση το γάλα. Παντρεύεται όμορφα με την πιπεριά στις σούπες και τις κρέμες οσπρίων και δημητριακών, με τα αρτοσκευάσματα και ορισμένες πίτες λαχανικών και, τέλος, ταιριάζει στις κλασικές συνταγές για τα κρέατα και εν μέρει με τα ψάρια.



- **Δυόσμος:** Το γνωστό σε όλους φυτό με τη μεθυστική μυρωδιά. Χρησιμοποιείται αμέσως μόλις τον κόψουμε. Πρέπει να τον πλύνουμε, να τον στεγνώσουμε και να τον ψιλοκόψουμε με λεπτό μαχαίρι, ώστε να μην τριφτεί ή λιώσει. Είναι θαυμάσιος στις σούπες κρέμες με βάση την πατάτα, στα λαχανικά του ατμού, στα αυγά και γενικά σε όλες τις ανάμικτες σαλάτες.



- **Θρούμπι:** Χαρακτηρίζεται από διεισδυτική γεύση και είναι ένα από τα πιο αξιόλογα αρωματικά φυτά, ιδίως στη χορτοφαγική κουζίνα. Τονώνει θαυμάσια τη γεύση όλων των λαχανικών, των οσπρίων και των δημητριακών, ξεχωριστά αλλά και σε συνδυασμένα πιάτα. Βελτιώνει όλα τα φαγητά με βάση το τυρί, τα γεμιστά και πολλές σάλτσες. Διατηρείται ξερό σε ματσάκια από όπου παίρνουμε κάθε φορά την αναγκαία δόση.



- **Θυμάρι:** Γνωστό και αγαπημένο σε όλους για το δυνατό μεθυστικό άρωμα του. Ανοίγει την όρεξη και βελτιώνει με τον καλύτερο τρόπο τις σούπες, τις μανέστρες, το σιφάδο, όλα τα πιάτα με χορταρικά και όσπρια, το μαγειρεμένο ψάρι (εδώ το προτιμάμε από το δεντρολίβανο), τις μαρινάτες, τα γεμιστά, τα τουρσιά σε λαδόξυδο και ιδιαίτερα τις ελιές



- **Μαντζουράνα:** Η ξερή μαντζουράνα δίνει κι αυτή ένα καλό ρόφημα ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα αντί για ρίγανη, όταν χρειάζεται μια γεύση πιο λεπτή. Όμως είναι καλύτερα να τη χρησιμοποιούμε άνοιξη και καλοκαίρι, ξεφυλλισμένη και τριμμένη με τα χέρια, για να προσθέσουμε γεύση σε χορταρικά εποχής, σε αρωματικά λαδόξυδα, ανάμικτες σαλάτες, φρέσκα τυριά, γεμιστά, αλμυρές τάρτες και ορισμένες συνταγές ψαριού.



- **Μαϊντανός:** Αφού τον πλύνουμε και τον στεγνώσουμε, ξεχωρίσουμε τα φύλλα από τα κοτσάνια, τα ψιλοκόβουμε και τα χρησιμοποιούμε είτε ως γαρνιτούρα σε πολλά πιάτα είτε ως λεπτό ενισχυτικό γεύσης σε όλα τα χειμερινά και ανοιξιότικα λαχανικά, στις χορτόκρεμες, τα όσπρια και τα βρασμένα δημητριακά. Είναι βασικό συστατικό στα γεμιστά και σε καρυκεύματα με βάση το λάδι. Τονώνει επίσης τη γεύση σε όλες τις σάλτσες που γίνονται με βάση την ντομάτα.



- **Ρίγανη:** Κατεξοχήν ηλιόφιλο φυτό, που διευκολύνει την πέψη και καταπολεμεί τις διαταραχές του στομάχου και του εντέρου. Τονώνει όλες τις συνταγές με βάση τη φρέσκια ή συντηρημένη ντομάτα. Μπορεί να χρησιμοποιείται όλο το χρόνο, σε σούπες, ψαρικά γενικώς, σάλτσες για χορταρικά και όσπρια, πίτες και αλμυρές τάρτες. Τη χρησιμοποιούμε ξερή, αλλά πρέπει να τη διατηρούμε σε ολόκληρα μάζα και όχι τριμμένη, διότι είναι πολύ ευάλωτη στη συντήρηση και χάνει εύκολα το άρωμα της.



- **Φασκόμηλο:** Έχει γεύση έντονη, αλλά πιο λεπτή απ' του δεντρολίβανου, βοηθάει την πέψη και, αναμιγμένο με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ή βούτυρο είναι εξαιρετικό καρύκευμα για Ζυμαρικά από σιμιγδάλι, για βραστά λαχανικά και για γεμιστά. Ταιριάζει πολύ με κρεμμύδια και πράσα ελαφρά τηγανισμένα, με το κρέας και το ψάρι, καθώς και τις συνταγές με βάση το τυρί. Να έχουμε υπόψη μας ότι το άρωμα του Ξεραμένου φασκόμηλου είναι λιγότερο έντονο από του φρέσκου.



4.8. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΜΥΡΩΔΙΚΩΝ

ΔΥΝΑΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ:

Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή εφόσον η γεύση τους είναι εξαιρετικά δυνατή περίπου μια κουταλιά τσαγιού για κάθε έξι μερίδες. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει: Δάφνη, κορίανδρον, κάρυ, πιπερόριζα, καυτή πιπεριά, μουστάρδα, μαύρο πιπέρι, δεντρολίβανο, φασκομηλιά.

ΜΕΤΡΙΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ:

Συνίσταται μέτρια ποσότητα, ένα με δυο κουταλιές τσαγιού για κάθε έξι μερίδες. Σ' αυτά ανήκουν: Βασιλικός, σέλινο, κύμινο, άνηθο, μάραθο, εστραγκόν, σκόρδο, μαντζουράνα, μέντα, ρίγανη, θυμάρι.

ΕΛΑΦΡΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ:

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μεγάλες ποσότητες και συνδυάζονται καλά με τα περισσότερα από τα υπόλοιπα μυρωδικά και μπαχαρικά. Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει: τσιπολέτι, μαϊντανό.

4.9 ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Ελαφρύ κέικ με αποξηραμένα φρούτα και τσάι

1 φλ. τσάι 225 γρ. αποξηραμένα φρούτα 100 γρ. καστανή ζάχαρη 2 αυγά 225 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του ολικής ή άσπρο 2 κ.σ. μέλι ½ κ.γ. κανέλα ¼ κ.γ. γαρύφαλλο ξύσμα από μισό πορτοκάλι λίγο βούτυρο για τη φόρμα

Υλικά: τσάι, ξερά φρούτα, καστανή ζάχαρη, αυγά, φαρίνα και άλλα 5 υλικά

Υγρό κέικ μήλου με τσάι και ξερά βερίκοκα

Ομολογουμένως είναι ένα κέικ πολύ καλόβολο... ταιριάζει στο ταπεράκι του παιδιού για το σχολείο, στο ταπεράκι της μαμάς ή του μπαμπά που τρώει το κολατσιό του στη δουλειά (κι αν τρώει και το μεσημεριανό του εκεί...μεταμφιέζεται και σε επιδόρπιο!) , δίπλα σε ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ το απόγευμα και δεν σταματάει εκεί! Για τους γλυκολιχούδηδες (όπως εγώ!!) και τα παιδιά είναι υπέροχο, ελαφρύ βραδινό, συνοδευμένο με ένα ποτήρι γάλα!...

Υλικά: αραβοσιτέλαιο, ζάχαρη, φαρίνα, τσάι, μπέκιν πάουντερ και άλλα 4 υλικά

Παϊδάκια γεμιστά με μυρωδικά και σταφύλια

Πεντανόστιμα Παϊδάκια! 4 χοντρά χοιρινά παϊδάκια, με το κόκαλο 2 λίτρα νερό 1/4 φλιτζανιού ζάχαρη 1/4 φλιτζανιού αλάτι 4 κλωνάρια φρέσκο θυμάρι 2 σκελίδες σκόρδο 10 γαρίφαλα 1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί (της αρεσκείας σας) που να λιώνει 1/2 φλιτζάνι ζωμό κοτόπουλο...

Υλικά: χοιρινά παϊδάκια, ζάχαρη, θυμάρι, σκόρδο, γαρύφαλλο και άλλα 6 υλικά

Χοιρινά κότσια μελωμένα και εύκολα

Εύκολο αλλά και εντυπωσιακό το κύριο πιάτο της γιορτής, σκέτο λουκούμι. Διαδικασία: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το φασκόμηλο (ή το δεντρολίβανο), το ξύσμα, το χοντρό αλάτι, το πιπέρι και το σκόρδο...

Υλικά: χοιρινό κότσι, φασκόμηλο, λεμόνι, χοντρό αλάτι, σκόρδο και άλλα 2 υλικά.

4.10. ΕΠΙΛΟΓΟΣ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όλοι χρησιμοποιούμε καθημερινά στην ζωή μας βότανα. Καλό είναι να γνωρίζουμε τις επιδράσεις τους στη μαγειρική καθώς και τις σωστές χρήσεις τους!!

4.11. ΠΗΓΕΣ

http://www.digital-in.info/kor/index.php?option=com_content&task=view&id=141&Itemid=75

<http://www.sintagoulis.gr>

<http://www.enmesodiatrofis.gr/2015/prostheste-geusi-xoris-thermides-mpaxa/>

<https://www.google.gr> (φωτογραφίες)