

# Ο Συνταγωνισμός μας

---

9<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο

Ελευθερίου – Κορδελιού,

Τμήμα 1

Νοέμβριος 2020

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΥΓΟΧΙΟΝΑΝΘΡΩΠΟΣ-ΝΤΟΜΑΤΙΝΟΑΪΒΑΣΙΛΗΣ



Είναι πολύ νόστιμη.

### ΥΛΙΚΑ

- 2 ΑΥΓΑ ΒΡΑΣΤΑ
- ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΧΑΡΟΥΠΙΟΥ ΓΙΑ ΜΑΤΙΑ-ΚΟΥΜΠΙΑ
- 2 ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
- ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ
- ΚΑΡΟΤΟ ΓΙΑ ΤΗ ΜΥΤΗ
- ΣΕΛΙΝΟ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ Ή ΑΛΜΥΡΑ ΣΤΙΚΣ ΓΙΑ ΧΕΡΙΑ
- ΟΔΟΝΤΟΓΛΥΦΙΔΑ

-ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΙΟΝΑΝΘΡΩΠΟ ΚΟΒΟΥΜΕ ΤΗ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΑΚΡΗ ΚΑΘΕ ΑΥΓΟΥ ΓΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΤΗΡΙΧΘΕΙ, ΤΑ ΕΝΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΟΔΟΝΤΟΓΛΥΦΙΔΑ ΚΑΙ ΒΑΖΟΥΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΓΙΑ ΜΑΤΙΑ-ΚΟΥΜΠΙΑ, ΚΑΡΟΤΟ ΓΙΑ ΜΥΤΗ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙ ΣΕ ΡΟΔΕΛΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΥΦΟ ΚΑΙ ΣΕΛΙΝΟ ΓΙΑ ΧΕΡΙΑ.

-ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΙΟ ΒΑΣΙΛΗ ΚΟΒΟΥΜΕ ΕΝΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙ ΣΤΗ ΜΕΣΗ, ΒΓΑΖΟΥΜΕ ΜΕ ΕΝΑ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΓΕΜΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΡΕΜΑ, ΓΙΑ ΜΑΤΙΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΙ.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!**

Βασιλική

Η δυνατή κάμπια

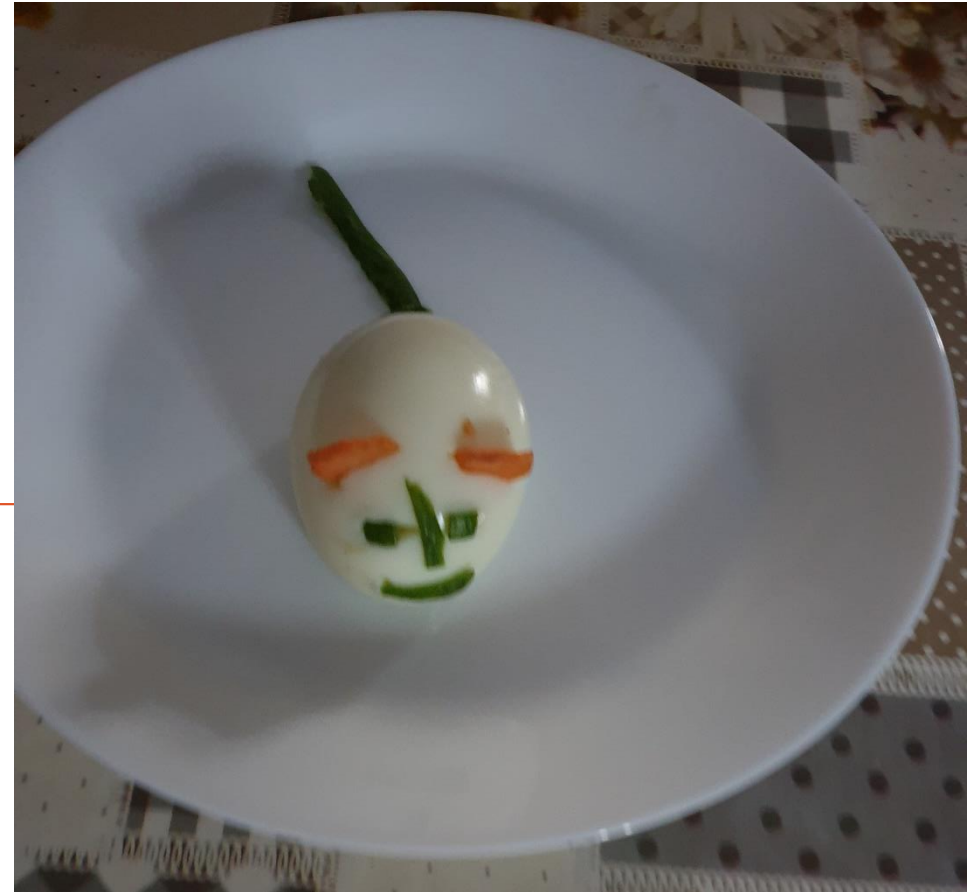


## Ο κήπος της Βικτωρίας

Βικτωρία



## Ο αυγοπόντικας



Γιώργος Λ.

Γιαουρτοπαγωτό



Μου άρεσε  
πολύ!

### Μπάρες Γιαουρτιού

- 2 κουταλιές γούπας cranberries
- 2 " " αμύγδαλα
- 1 " " μαρμελάδα βατόμουρο
- 1 " " μέλι
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι

## ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ

### Υλικά για 10 μπισκότα

- 100γρ ταχίνι με κακάο
  - 120γρ μέλι
- 120γρ νιφάδες βρώμης
- μια χούφτα cranberries

### Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά! Το ταχίνι και το μέλι πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου. Αδειάζουμε τη ζύμη σε μια σακούλα τροφίμων ή σε μεμβράνη. Την πλάθουμε σε ρολό, σαν να φτιάχνουμε σαλάμι και τη βάζουμε για 5λεπτά στην κατάψυξη.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C, και κόβουμε τη ζύμη σε ροδέλες. Δεν πειράζει αν διαλύεται, πατήστε με τα χέρια και θα ενωθεί. Στο ψήσιμο δεν θα φουσκώσουν πολύ, συνεπώς δεν χρειάζονται μεγάλη απόσταση.

Τα αραδιάζουμε σε αντικολλητικό ταψί. Τα ψήνουμε μόλις για 10 λεπτά για να είναι σχετικά τραγανά. Μην τα αφήσετε ούτε λεπτό παραπάνω γιατί θα σκληρύνουν.

Δημήτρης Ζ.

Η φρουτοπαρέα και ο αυγοπόντικας



Ήταν νόστιμη και δροσίζεται ο λαιμός μου και δε με πόνεσε η κοιλιά μου γιατί δεν είναι σαν τη σοκολάτα που άμα φας πολλές πονάει η κοιλιά. Λυπάμαι που τα έφαγα όμως τώρα γιατί χάλασε η εργασία μου αλλά την έχω φωτογραφία.

Υλικά για το καλαμάκι πικ νικ: ένα πορτοκαλί για καλάθι κ σταφύλια με μήλα γεμάτο.

Για τον αυγοπόντικα μισό αυγό ουρά από σπανάκι αυτιά από πράσινο μήλο μουσούδα από σταφύλια κ ματιά κουκουτσάκια Μήλου.

Για τον πιγκουίνο μια μπανάνα κ μια ρόδα σταφύλι. 🐧

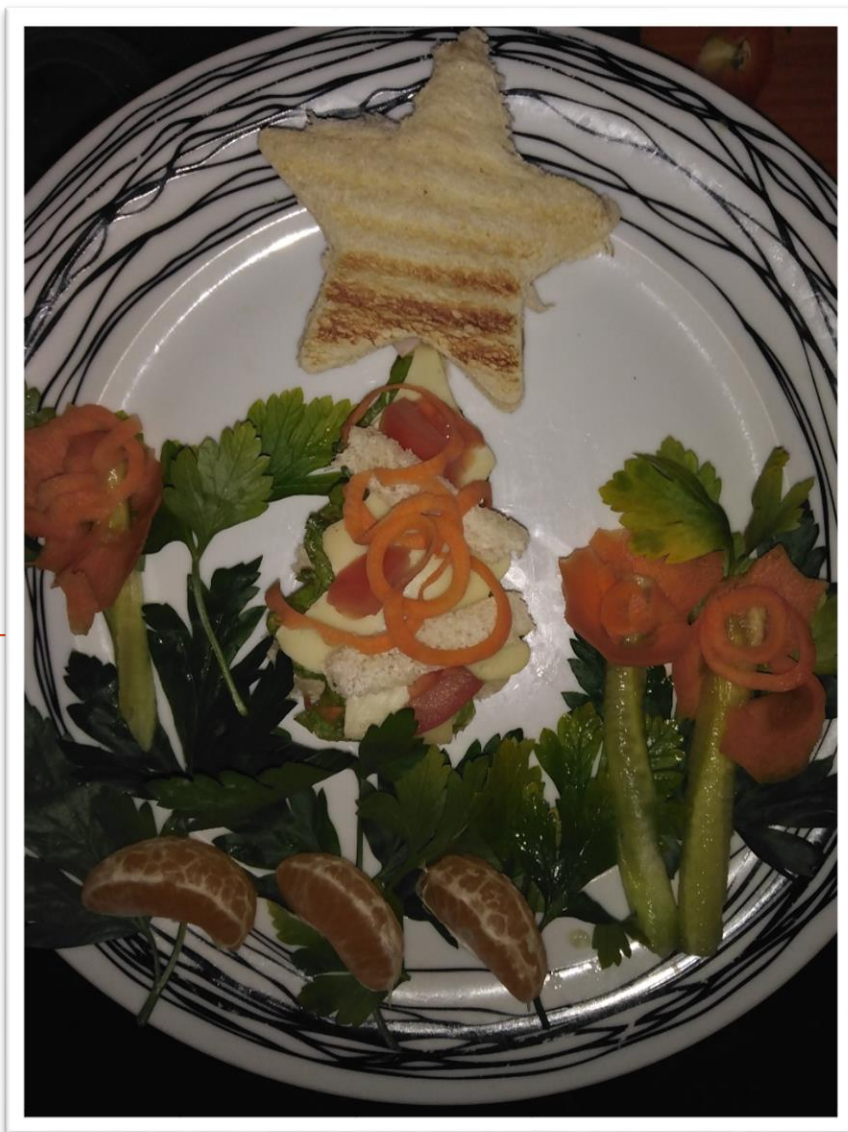
Για τον κύκνο ένα μήλο 🦢.

Για τον σκαντζόχοιρο μισώ μήλο ξυλάκια από σουβλάκια σταφύλια 🦔

Για τον κυτίο νυχτερίδα ένα πορτοκαλί κ δύο σταφύλια 🦇

Δημήτρης Ξ.

Αστεράκι club



<u>Υλικά</u>	<u>Διακόσμηση</u>
3 φέτες τوست	λίγα φύλλα μαϊντανού
1 ντομάτα	-  - σελινό
λίγο παρόδι	μαρταρινί
Αγγούρι	
καρότο	
κασέρι	



## Η χαμογελαστή σαρανταποδαρούσα!



Κατερίνα

Η χαμογελαστή Σαρινταποδαρούσα!

Τα υλικά που χρειαζομαίναμε είναι:

Αυγό  
Κασέρι  
Μαριλάι  
Καρότο  
Μπρόκολο  
Μαυτιάριδα  
Ελιές





Λευτέρης

## Κουλουράκια με καρότο και σπανάκι



Είναι πολύ  
ωραία, μου  
άρεσαν πολύ και  
θέλω να τα  
ξανακάνουμε.

### Υλικά:

250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου

70 ml λευκό ξηρό κρασί

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

400 γρ. αλεύρι μαλακό, κοσκινισμένο

1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ

50 γρ. κεφαλογραβιέρα της αρεσκείας σας, ψιλοτριμμένη

80 γρ. καρότα, περασμένα από την ψιλή πλευρά του τρίφτη

80 γρ. τρυφερά φύλλα από φρέσκο σπανάκι, πολύ ψιλοκομμένα και καλά στυμμένα και στραγγισμένα

1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο, για το άλειμμα

1 φλιτζ. τσαγιού διάφορους σπόρους (λιναρόσπορο, ηλιόσπορο, κολοκυθόσπορο)

### Διαδικασία:

Με μίξερ το βούτυρο, το κρασί, αλάτι και πιπέρι, χρησιμοποιώντας το εξάρτημα «φτερό», μέχρι να γίνουν ένα αφράτο μείγμα. Προσθέτω το κοσκινισμένο αλεύρι, σταδιακά, συνεχίζοντας το χτύπημα, μέχρι να ενωθεί στο μείγμα. Ρίχνω μετά το μπέικιν πάουντερ και την κεφαλογραβιέρα και χτυπάω καλά, μέχρι να σχηματιστεί μια ζύμη μαλακή και εύπλαστη. Τέλος, ρίχνω το καρότο και το σπανάκι. Χτυπάω για 1 λεπτό ακόμα μέχρι να ενωθούν καλά στη ζύμη.

Προθερμαίνω το φούρνο στους 180°C.

Βάζω την ζύμη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια. Κόβω μικρά κομμάτια, με μέγεθος μεγάλου καρυδιού και τα πλάθω σε διάφορα σχήματα της αρεσκείας μου: στρογγυλά κουλουράκια με πάχος 1/2 δαχτύλου, κοτσιδάκια, σαλιγκαρούς κ.ά. και τα βάζω στη λαμαρίνα με λαδόκολλα. Με ένα πινελάκι τα αλείφω με το χτυπημένο αυγό, πασπαλίζω με τους διάφορους σπόρους και τα ψήνω για 20 – 25 λεπτά. Δεν χρειάζεται να ροδίσουν, απλώς να στεγνώσουν και να παραμείνουν αφράτα.

## Χριστουγεννιάτικη πανδαισία γεύσεων

Μαρία Ναταλία



Υλικά:

Ντοματίνια

Αυγό

Σταφίδες

Ακτινίδιο

Μανταρίνι

Ελιές

Μήλο

Μπανάνα

Ψωμί του τوست.

Εκτέλεση:

Βάζουμε την φαντασία μας και φτιάχνουμε το πιάτο όπως μας αρέσει...

Στο τέλος δεν ξεχνάμε να φάμε όλα τα καλά του πιάτου μας...

Καλή σας όρεξη...

Έφαγα το μισό πιάτο που δημιουργήσαμε μαζί με τη μαμά και ήτανε πολύ νόστιμο, γιατί μόνη μου διάλεξα τα υλικά, που ήθελα να βάλουμε για τη δημιουργία της συνταγής.

ΜΗΛΟΠΙΤΑ

Συταχί

- 1 ποτήρι λάδι
- 1 1/2 ποτήρι ζάχαρη
- 4 αυγά
- 1 κίλα
- 3 ποτήρια αλεύρι
- 1 ή 2 βανίλιες
- 1 μπικιν
- 1,5 κοντζαρέκι κανέλα



## Σπιτικά cookies μπανάνας

### Υλικά (για 12 σπιτικά cookies μπανάνας)

- 2 μικρές πολύ ώριμες μπανάνες (περίπου 1 φλιτζάνι πουρέ μπανάνας)
- 1 φλιτζάνι νιφάδες βρώμης (200 γρ.)
- Λίγες σταφίδες
- Λίγη κανέλα ή καστανή ζάχαρη (προαιρετικά)



## Cupcakes



Cupcakes για τη νύχτα που θα φέρει το δωράκι ο Άγιος Βασίλης. Τα βάζουμε κάτω απ' το δέντρο με ένα ποτήρι γάλα για να τον κεράσουμε και μετά πάμε για ύπνο πλένοντάς καλά τα δοντάκια μας!!

### Υλικά - Εκτέλεση

Σε ένα μπλέντερ ρίχνουμε 100 γραμ. ζάχαρη, 100 γραμ. βούτυρο που χτυπάμε καλά, προσθέτουμε δύο αυγά ξανά χτυπάμε, 100 γραμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του και μία βανίλια. Χτυπάμε καλά και βάζουμε τη ζύμη σε μικρά φορμάκια.

Τα γεμίζουμε μέχρι επάνω και προσθέτουμε λίγη μερέντα ή καλύτερα ταχινόπραλίνα ψήνουμε στο φούρνο για 10 λεπτά στους 180-200 βαθμούς.

## Γεμιστά αυγά - κοτοπουλάκια

Πελαγία

1) Βράζουμε τα αυγα

2) Στην συνέχεια κόβουμε λίγο απο κάτω το αυγο οστε να σταθεί όρθιο και στην συνέχεια τα κόβουμε λίγο πιο πάνω απο την μεση για καπελάκια και αφαιρούμε τους κρόκους.

3) Βάζουμε τους κρόκους σε ενα μπλν και προσθέτουμε την μαγιονέζα , την μουστάρδα , το ελαιόλαδο , το γιαούρτι και λίγο αλάτι και πιπέρι. Δουλεύουμε το μείγμα μεχρι να γίνει πουρές.

4) Βζουμε το μείγμα σε ενα κορνέ'

5) Γεμίζουμε τα αυγουλάκια μας και τοποθετούμε τα καπελάκια τους.

6) Κόβουμε μικρα κομματάκια απο τις ελιές για ματια. Το καρτότο το κάνουμε τριγωνάκια για στόμα και μικρες λωρίδες για τα ποδαράκια τους.

**ΥΛΙΚΑ**  
4 ΑΥΓΑ  
3Κ.Σ. ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ  
3Κ.Σ. ΠΙΠΕΡΙ  
1ΠΗ. ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ&ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ  
1 ΕΛΙΑ  
1/2 ΚΑΡΟΤΟ

Μου αρέσει να το φτιάχνω, αλλά όχι να το πολύ τρώω επειδή δεν μου αρέσουν πολύ τα αυγά.



## Η λουλουδοσαλάτα

Πέτρος



### Υλικά

2 φύλλα μαρούλι  
2 κλωνάρια σέλινο  
2 ελιές  
1 ντομάτα  
καρότο  
καλαμπόκι

Σάββας

### ΦΡΟΥΤΟ ΘΑΛΑΣΣΑ



Είχε μέσα τα αγαπημένα μου φρούτα και μου φάνηκαν τέλεια ειδικά τα δελφίνια και τα χταπόδια.

#### Υλικά

4 μπανάνες, 2 για τα χταπόδια και 2 για τα δελφίνια.

Σταφύλια για την θάλασσα (όσα θέλετε).

1 μήλο για τα καπέλα των χταπόδι N (ότι χρώμα σας αρέσει).

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Κόβουμε μισές τις 2 μπανάνες για τα χταπόδια και χαράζουμε τη φλούδα σε λουρίδες για τα πλοκάμια, κόβουμε το μήλο σε σχήμα καπέλο και με μία οδοντογλυφίδα το στερεώνουμε στο κεφάλι. Παίρνουμε τις άλλες 2 μπανάνες και χαράζουμε στο κοτσάνι για τα δελφίνια. Στρώνουμε τα σταφύλια και βάζουμε από πάνω τα χταπόδια και τα δελφίνια.

Ελπίζουμε να σας άρεσε.

Σταύρος



### Ρολάκια Ενέργειας

Τι θα χρειαστούμε:

- 1 τортίγια
- 1 μπανάνα
- 1 κουταλιά  
φυστικοβούτυρο
- μια χούφτα κράνμπερι
- λίγη κανέλα
- ξηρούς καρπούς  
(αμύγδαλα και καρύδια)



Τα δοκίμασα αλλά δεν μου άρεσε πολύ το φυστικοβούτυρο! Μόνο τα κράνμπερι, οι ξηροί καρποί και η μπανάνα μου άρεσαν!

## Πίκι ο κλόουν

Στέλιος



**Υλικά**  
ψωμί του τοστ  
κασέρι  
μαϊντανός  
ελιές,  
πιπεριά  
καρότο

Ενεργοποιήστε  
Μετάβαση στις ρυθμί

Αυγουλάκια κοτοπουλάκια και  
αυγουλάκι γουρουνάκι

Χρύσα



Μου άρεσε πολύ,  
θέλω να  
ξαναφτιάξουμε  
πάλι.

Αγάπη

## Φρουτοσουβλάκια



Μου άρεσε πολύ!

Υλικά

Μήλο

Μπανάνα

Αχλάδι

Ακτινίδιο

Μανταρίνι

Πορτοκάλι

Άρης

Σαν κριτές, μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρτε, αν υπάρχει στη δική συνταγή.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Το όνομά μου:

ΑΡΗΣ

Η συνταγή μου:

ΑΓΓΟΥΡΙΟΝΑΝΘΡΟΠΟΣ  
ΝΤΟΜΑΤΙΝΟΑΪΒΑΣΙΛΗΣ

Δημήτρης Ξ.

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρτε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα κριτή:

ΑΡΗΣ - ΜΕΛΙΝΑ ΛΥΔΙΑ

Όνομα συνταγής:

Αστεράκι...club

Δημήτρης Ζ.

ΣΑΝ ΚΡΙΤΕΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ  
ΚΑΙ ΤΣΕΚΑΡΕΤΑΙ ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΗ ΣΥΝΤΑΧΗ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ:

- 1) ΦΑΝΤΑΣΙΑ
- 2) ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
- 3) ΝΟΣΤΙΜΙΑ
- 4) ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
- 5) ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΤΟΙΜΑ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
- 6) ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ

ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΤΑΧΗΣ

"Η ΦΡΟΥΤΟΠΑΡΕΑ ΚΑΙ Ο  
ΑΥΓΟΠΟΝΤΙΚΑΣ"

Βικτωρία

ΣΑΝ ΚΡΙΤΕΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ  
ΑΝΟΖΗΤΗΣΤΕ ΚΑΙ ΤΣΕΚΑΡΕΤΑΙ ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΗ  
ΣΥΝΤΑΧΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΣΤΙΝΑ:

- 1) ΦΑΝΤΑΣΙΑ:
- 2) ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
- 3) ΝΟΣΤΙΜΙΑ
- 4) ΕΠΟΧΙΑΚΑ Κ ΤΟΠΙΚΑ ΥΛΙΚΑ
- 5) ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΤΟΙΜΑ Η ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
- 6) ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΤΑΧΗΣ:

"Ο Κήπος της Βικτωρίας"



Δημήτρης Ξ.

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τεκμήριε αν υπάρχει και δική σας συνταγή

1. Φαντασία: ✓ 5
2. Δημιουργικότητα: ✓ 4
3. Εποχικά και τοπικά υλικά: ✓ 5
4. Νοστίμια: ✓ 4
5. Λιγότερα έλαια ή επεξεργασμένα προϊόντα: ✓ 1
6. Λιγότερη στατάτη τροφίμων: 3

Το όνομα μου: ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ξ.      Η συνταγή μου: Αστέρικι Club

Κατερίνα

Συνταγωνισμός Βιολογικού Σιτακ

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τεκμήριε αν υπάρχει και δική σας συνταγή που σας έρεϊτα:

1. Φαντασία: ✓ 5
2. Δημιουργικότητα: ✓ 5
3. Νοστίμια: ✓ 5
4. Εποχικά και τοπικά υλικά: ✓ 3
5. Λιγότερα έλαια ή επεξεργασμένα προϊόντα: 2
6. Λιγότερη στατάτη τροφίμων: 4

Όνομα κριτή: ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ξ.      Όνομα Συνταγής: 4 Χαρμολαττή Σοφραντία πο δερμα

## Κατερίνα

23-11-2020  
Σαν κριτές, μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη δική σας συνταγή.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Το όνομά μου:

Κατερίνα

Η συνταγή μου:

Χοιμολογανή

Σαφροίνα που σαρύσα

## Σταύρος

23-11-2020  
Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα κριτή:

Κατερίνα

Όνομα συνταγής:

Ρολοίκια ενέργειας

## Λευτέρης

### Κουλουράκια με καρότο και σπανάκι ( η συνταγή μου)

- |   |     |
|---|-----|
| 1)Φαντασία                                | - 4 |
| 2)Δημιουργικότητα                         | - 5 |
| 3)Νοστιμιά                                | - 5 |
| 4)Εποχικά και τοπικά υλικά                | - 5 |
| 5)Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα | - 5 |
| 6)Λιγότερη σπατάλη τροφίμων               | - 5 |

## Πέτρος

### Λουλουδοσαλάτα

- |   |     |
|---|-----|
| 1)Φαντασία                                | - 5 |
| 2)Δημιουργικότητα                         | - 5 |
| 3)Νοστιμιά                                | - 3 |
| 4)Εποχικά και τοπικά υλικά                | - 5 |
| 5)Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα | - 5 |
| 6)Λιγότερη σπατάλη τροφίμων               | - 5 |

κριτής: Λευτέρης

Μαρία Ναταλία

Σαν κριτές, μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη δική σας συνταγή.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

μαρια ναταλια

Το όνομά μου:

Η συνταγή μου:

Χριστουγεννιάτικη  
πανδαισία γεύσεων...

Μαρίνος

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα κριτή:

μαρια ναταλια

Όνομα συνταγής:

cookies μπανάνας

## Πελαγία

Σαν κριτές, μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρτε, αν υπάρχει στη δική συνταγή.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Το όνομά μου:

Πελαγία

Η συνταγή μου

ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΓΑ - ΚΟΤΟΦΑΝΤΟΠΙΤΕ

## Μαρία

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρτε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα κριτή:

Μαρία

Όνομα συνταγής:

Πατατόπιτα

## Λευτέρης

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρτε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα κριτή:

Πελαγία

Όνομα συνταγής:

Κοτοπιτα με καβουράκι και σπαρακι

# Σάββας

Σου έχουν δοθεί με τον χρόνο σου διαφορετικές και  
πλοηγητικές, αν υπάρχει μία είναι για εμάς

- 1) Διατάξεις
- 2) Διατάξεις
- 3) Νομοί
- 4) Ενοχία και τρία άλλα
- 5) Αγορά εδάφους και μεταβιβάσεις
- 6) Αγορά ενοχία τραπεζών

Το αυθόνομο:  
Σ α Β Β α Σ

η αυθόνομο σου:  
Φόρο ενοχία

# Κωνσταντίνος

Σου έχουν δοθεί με τον χρόνο σου διαφορετικές και  
πλοηγητικές, αν υπάρχει μία είναι για εμάς

- 1) Διατάξεις
- 2) Διατάξεις
- 3) Νομοί
- 4) Ενοχία και τρία άλλα
- 5) Αγορά εδάφους και μεταβιβάσεις
- 6) Αγορά ενοχία τραπεζών

αυθόνομο σου:  
Σ α Β Β α Σ

αυθόνομο σου:  
Το αυθόνομο της Αγίας

## Σταύρος

**Σαν κριτές, μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη δική σας συνταγή.**

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Το  
Σταύρος

Η συνταγή μου:  
Ρολάκια ενέργειας....

## Πελαγία

**Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.**

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα  
Σταύρος Τ

Όνομα συνταγής:  
Γεμιστά αυγά-κοτοπουλάκια

## Στέλιος

Σαν κριτές, μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη δική συνταγή.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Το όνομά μου:

ΣΤΕΛΙΟΣ

Η συνταγή μου

Πικκι Οκλαουγ  
σαντουιτσο

## Βικτωρία

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρετε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα κοιτή:

ΣΤΕΛΙΟΣ

Όνομα συνταγή

Αυχοποντικας



## Χρύσα

Σαν κριτές, μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρτε, αν υπάρχει στη δική σας συνταγή.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Το όνομά μου:

**Χρύσα**

Η συνταγή μου:

**Αυγουλακι-γουρουνακι**

## Σάββας

Σαν κριτές μαζί με τους γονείς σας αναζητήστε και τσεκάρτε, αν υπάρχει στη συνταγή που σας έστειλα.

- 1) Φαντασία
- 2) Δημιουργικότητα
- 3) Νοστιμιά
- 4) Εποχικά και τοπικά υλικά
- 5) Λιγότερο έτοιμα ή επεξεργασμένα τρόφιμα
- 6) Λιγότερη σπατάλη τροφίμων

Όνομα κριτή:

**Χρύσα**

Όνομα συνταγής:

**Φρουτοσαλάτα**

# Καλή όρεξη!

---

Με ένα πιάτο γεμάτο υγεία  
για τον εαυτό μας και τον περιβάλλον!