

Μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο

Οι ελιές και το ελαιόλαδο αποτελούν, εδώ και αιώνες, απαραίτητο στοιχείο της ελληνικής και της μεσογειακής κουζίνας. Μας προσφέρουν καθημερινά μια υγιεινή και πλούσια σε γεύση τροφή. Από μελέτες σε 7 χώρες προέκυψε ότι η διατροφή που βασίζεται στο ελαιόλαδο δίνει στον άνθρωπο υγεία και μακροζωία. Το ελαιόλαδο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα φαγητά και γι' αυτό όλοι οι διαπολόγοι το συνιστούν. Για ακόμη πιο υγιεινό φαγητό, το ελαιόλαδο πρέπει να προστεθεί στο τέλος του μαγειρέματος. Όταν χρησιμοποιείται ωμό, αποκαλύπτει όλη του τη νοστιμιά. Δίνει άλλη γεύση στις σαλάτες και στα λαχανικά.



Κουλουράκια λαδιού

Υλικά:

- 3 ποτήρια ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια ζάχαρη
- 1 κρασοπότηρο χυμό πορτοκάλι με λίγο λεμόνι
- 1 κρασοπότηρο κανέλα βρασμένη
- 3 κουταλιές ρακή
- 2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
- 1 κουταλάκι σόδα
- 1 ποτήρι σουσάμι καβουρνιασμένο αλεύρι για μαλακή ζύμη, όσο σκώσει (λιγότερο από 1,5 κιλό)

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη, προσθέτουμε τη σόδα διαλυμένη στον χυμό πορτοκαλιού, το κανελόζουμο, το μπέικιν πάουντερ διαλυμένο στη ρακή, το σουσάμι και τέλος το αλεύρι. Ζυμώνουμε μαλακή ζύμη και πλάθουμε τα κουλουράκια. Τα κουλουράκια πρέπει να ψηθούν στον φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία.

Φασολάκια λαδερά

Υλικά:

- 1 κιλό φρέσκα φασολάκια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- ένα ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- μισό κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα φασολάκια από τις δύο άκρες και από τις ίνες, τα κόβουμε στα δύο και τα πλένουμε. Σε κατσαρόλα τσιγαρίζουμε ελαφρά το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο. Ρίχνουμε και τα φασολάκια να ακνιστούν λίγο με σκεπασμένη την κατσαρόλα. Προσθέτουμε την ντομάτα, τον μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και ανάλογο νερό και σιγοβράζουμε να ψηθούν και να μείνουν σχεδόν με το λάδι τους.





1. Συζητήστε με τον διπλανό σας:

- Ποια υλικά χρειάζομαστε για να μαγειρέψουμε τα φασολάκια;
- Ποια προετοιμασία πρέπει να κάνουμε στα φασολάκια πριν τα ρίξουμε στην κατσαρόλα;
- Πόσο πρέπει να βράσουν τα φασολάκια;
- Με ποια σειρά βάζουμε τα υλικά για τα κουλουράκια;
- Τι πρέπει να προσέξουμε όταν ψήνουμε τα κουλουράκια;



2. Στη συνταγή για τα κουλουράκια λαδιού μαθαίνουμε ότι: «τα κουλουράκια πρέπει να **ψηθούν** στον φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία». Τα παιδιά, όταν επιστρέφουν από το σχολείο, ρωτάνε συνέχεια αν **ψήθηκαν** τα κουλουράκια. Η μητέρα τους απαντά πως, **για να ψηθούν**, δεν πρέπει να ανοίγουν συνέχεια τον φούρνο.

Σε ποιο χρόνο και σε ποια φωνή βρίσκεται το ρήμα **ψηνομαι** στο παραπάνω κείμενο;

Παρατηρήστε στον παρακάτω πίνακα πώς κλίνεται το ρήμα **ψηνομαι** στον αόριστο της παθητικής φωνής.

| Παθητική φωνή | | |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| Οριστική Αορίστου | Συνοπτική Υποτακτική | Συνοπτική Προστακτική |
| ψήθηκα | (να) ψηθώ | - |
| ψήθηκες | (να) ψηθείς | ψησου |
| ψήθηκε | (να) ψηθεί | - |
| ψηθήκαμε | (να) ψηθούμε | - |
| ψηθήκατε | (να) ψηθείτε | ψηθείτε |
| ψήθηκαν / ψηθήκανε | (να) ψηθούν(ε) | - |





3. Η μαμά ζήτησε τη συμβουλή της γιαγιάς για να πετύχουν τα κουλουράκια. Συμπληρώστε τις οδηγίες της γιαγιάς και ανακαλύψτε τα μυστικά της. Η Ραλλού, για να σας βοηθήσει, σας δίνει τα ρήματα που πρέπει να συμπληρώσετε.

(ψηθούν, διαλυθεί, χτυπηθούν, προστεθεί, ζυμωθεί)

Πρόσεξε, παιδί μου! Για να πετύχουν τα κουλουράκια σου, πρέπει το λάδι με τη ζάχαρη να **χτυπηθούν** πολύ καλά. Μετά, αφού **διαλυθεί** καλά η σόδα στον χυμό πορτοκαλιού, πρέπει να **προστεθεί** μαζί με τα υπόλοιπα υλικά στο μείγμα του λαδιού. Κατόπιν, το μείγμα να **ζυμωθεί** σε μαλακή ζύμη για να γίνουν αφράτα τα κουλουράκια. Το πιο σημαντικό όμως από όλα είναι το ψήσιμο! Τα κουλουράκια δεν πρέπει να **ψηθούν** σε δυνατό φούρνο.



4. Στις συνταγές διαβάσαμε ότι για να φτιάξουμε τα κουλουράκια χρειάζεται να βάλουμε στη ζύμη 2 **κουταλάκια** μπέικιν πάουντερ διαλυμένο σε 3 κουταλιές ρακή.

Η λέξη **κουταλάκια** μάς δείχνει ότι για να μετρήσουμε την ποσότητα του μπέικιν πάουντερ πρέπει να χρησιμοποιήσουμε μικρό κουτάλι. Οι λέξεις που δείχνουν ότι κάτι είναι μικρό λέγονται **υποκοριστικά**.

Σχηματίζουμε υποκοριστικά με τις καταλήξεις:
-άκι, -άκος, -ούλα, -ίτσα, -άκης, -ούλης



Διαβάστε το παρακάτω κείμενο αντικαθιστώντας τις υπογραμμισμένες λέξεις με τα υποκοριστικά που παράγονται από αυτές για να μάθετε πώς πέρασε ο Αντρέας την Κυριακή το μεσημέρι.

Την Κυριακή το πρωί πήγα με τα ξαδέρφια μου μια βόλτα στο κοντινό δάσος για να απολαύσουμε το μεσημεριανό μας φαγητό. Όταν φτάσαμε εκεί, καθίσαμε κάτω από ένα δέντρο και στρώσαμε ο καθένας την πετσέτα του πάνω σε ένα τραπέζι που είχε φτιάξει ο δήμος. Βγάλαμε από την τσάντα μας τα πιρουνάκια, τα πιτάκια, τα σαλάκια μας και τα ποτηράκια μας για να πιούμε καθαρό νερό από τη βρύση. Η Γιάννα, η ξαδέρφη μου, είχε φέρει και 4-5 φρατζόλες ψωμί για να απολαύσουμε τις ντοματίνες με λάδι και τυρί. Στο τέλος κόψαμε τα φρούτα μας, παίξαμε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, ενώ ο ξάδερφός μου ο Βασίλης πήρε... τον μεσημεριανό του ύπνο στη δροσιά. δροσούλα



5. Ξαναγράψτε τις παρακάτω προτάσεις, αντικαθιστώντας το χρωματισμένο μέρος τους με τις φράσεις που βρίσκονται στην παρένθεση.
(από την πέτρα βγάζει λάδι, μου 'βγαλε το λάδι, έριχνε λάδι στη φωτιά)

❖ Ο Δήμος είναι άνθρωπος πολύ δραστήριος και πολύ αποτελεσματικός.
Ο Δήμος από την πέτρα βγάζει λάδι.....

❖ Ο Μιλτιάδης, αντί να τους ηρεμήσει, τους προκαλούσε να λύσουν τις διαφορές τους εκείνη τη στιγμή.
Ο Μιλτιάδης, αντί να τους ηρεμήσει, έριχνε λάδι στη φωτιά.....

❖ Ο Κώστας με κούρασε πάρα πολύ για να του εξηγήσω ότι δεν έφταιγα εγώ για το πάθημά του.
Ο Κώστας μου 'βγαλε το λάδι για να του εξηγήσω ότι δεν έφταιγα εγώ για το πάθημά του.....



6. Το ελαιόλαδο είναι υγιεινή τροφή και δίνει άλλη γεύση στις σαλάτες.
► Παρατηρήστε στον παρακάτω πίνακα πώς κλίνονται τα δύο θηλυκά ουσιαστικά:



| Ενικός αριθμός | | |
|---------------------|------------|-------------|
| Όνομ. | η τροφή | η γεύση |
| Γεν. | της τροφής | της γεύσης |
| Αιτ. | την τροφή | τη γεύση |
| Κλητ. | τροφή | γεύση |
| Πληθυντικός αριθμός | | |
| Όνομ. | οι τροφές | οι γεύσεις |
| Γεν. | των τροφών | των γεύσεων |
| Αιτ. | τις τροφές | τις γεύσεις |
| Κλητ. | τροφές | γεύσεις |

► Συμπληρώστε τις προτάσεις βάζοντας τα ουσιαστικά που είναι στην παρένθεση στον κατάλληλο τύπο:

- ✿ Η Νίκη ήθελε πάντα να σπουδάσει **την τέχνη** (η τέχνη) **της μαγειρικής** (η μαγειρική).
- ✿ Πολλές **μελέτες** (μελέτη) απέδειξαν ότι η μεσογειακή **διατροφή** (διατροφή) δίνει υγεία και μακροζωία στον άνθρωπο.
- ✿ Η Ελλάδα ανήκει στις χώρες που έχουν τη μεγαλύτερη **παραγωγή** (παραγωγή) και **κατανάλωση** (κατανάλωση) ελαιόλαδου.
- ✿ Η **απόλαυση** (απόλαυση) ενός καλού φαγητού βασίζεται στην ικανοποίηση όλων **των αισθήσεων** (η αίσθηση) αλλά προπαντός **της γεύσης** (η γεύση) και **της όρασης** (η όραση).



7. Βάλτε λίγο **λάδι** στις λέξεις **ρίγανη, λεμόνι, ξίδι, ψωμί** και φτιάξτε καινούριες λέξεις και γεύσεις!



λάδι και ρίγανη: **λαδορίγανη**
λάδι και λεμόνι: λαδολέμονο
λάδι και ξίδι: λαδόξιδο
λάδι και ψωμί: λαδόψωμο

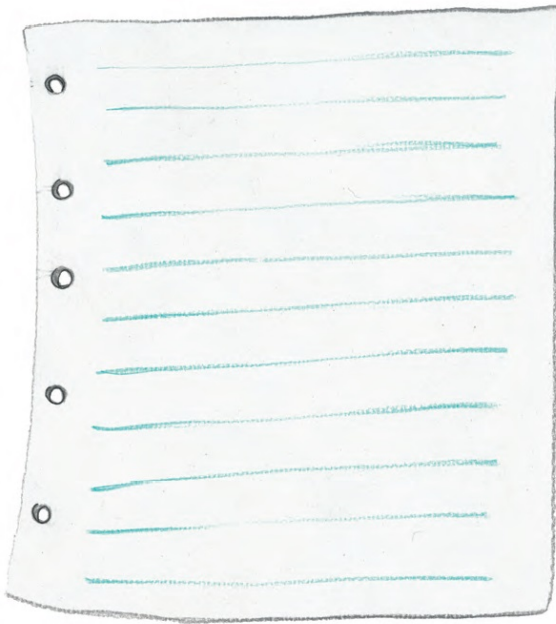


Μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο

1 Τα παιδιά συζήτησαν στην τάξη για το ελαιόλαδο, που αποτελεί τη βάση της μεσογειακής διατροφής. Αποφάσισαν λοιπόν να βρουν κι άλλες συνταγές με ελαιόλαδο και να φτιάξουν τον οδηγό υγιεινής μαγειρικής: «Τρώμε υγιεινά για να ζούμε πολλά χρόνια!».

Ρωτήστε μαμάδες, μπαμπάδες, γιαγιάδες, παππούδες, ... και συγκεντρώστε τις συνταγές σας σ' έναν φάκελο. Διαβάστε τες στην τάξη και αποφασίστε ποιες από αυτές θα δημοσιευτούν στην εφημερίδα του σχολείου σας.

Γράψτε τη συνταγή του φαγητού ή του γλυκού που σας άρεσε πιο πολύ.



Σε μια συνταγή πρέπει να φαίνονται καθαρά:

- α)** τα υλικά που θα χρειαστούμε και η ποσότητα που θα χρησιμοποιήσουμε,
- β)** ο τρόπος που παρασκευάζεται το φαγητό ή το γλυκό μας. Γράφουμε με λεπτομέρειες τα βήματα που θα ακολουθήσουμε, τα μαγειρικά σκεύη που θα χρειαστούμε, τον χρόνο και τη θερμοκρασία παρασκευής,
- γ)** ο τρόπος που θα σερβίρουμε το φαγητό ή το γλυκό μας.

2 Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις αντικαθιστώντας τις χρωματισμένες φράσεις με τις λέξεις που είναι στην παρένθεση:

(λαδομπογιά, λαδιά, λαδί, λαδικό, λαδερά)
λαδι

- ❖ Η αδερφή μου αγόρασε μια μπλούζα **στο χρώμα του λαδιού**.
- ❖ Ο Γιάννης έχει **έναν λεκέ από λάδι** στην μπλούζα του.
- ❖ Η μητέρα βάζει λάδι στη σαλάτα με το **δοχείο για το σερβίρισμα του λαδιού**.
- ❖ Ανάμεσα στα πιο υγιεινά φαγητά είναι αυτά **που μαγειρεύονται με λάδι**.
- ❖ Βάψαμε την κουζίνα με **μπογιά που για να φτιάχτεί χρησιμοποιείται λάδι**.

3

Η Ένωση Ελαιοπαραγωγών της περιοχής σας προκήρυξε έναν διαγωνισμό για την πιο πρωτότυπη ετικέτα λαδιού. Όλοι οι μαθητές των δημοτικών σχολείων μπορούν να πάρουν μέρος. Ο νικητής του διαγωνισμού θα δει την ετικέτα του για έναν χρόνο σε όλα τα μπουκάλια της Ένωσης.

Η φαντασία σας αλλά και οι πληροφορίες που βρίσκονται στη διπλανή ετικέτα θα σας βοηθήσουν να φτιάξετε τη δική σας.

