

Κατά την τρέχουσα σχολική χρονιά 2024-2025 υλοποιήθηκε στο σχολείο μας εξωδιδασκτικό πρόγραμμα αγωγής σταδιοδρομίας με θέμα την αυτονομία στη μαγειρική και με τίτλο «Μαγειρεύω μόνος μου».

Σκοπός του προγράμματος ήταν οι μαθητές μας να καταφέρουν να καλλιεργήσουν τις αισθήσεις τους και να έρθουν σε επαφή με νέες γεύσεις και υφές μέσα από τις συνταγές που επέλεξαν να φτιάξουν. Κατάφεραν να μελετήσουν συνταγές σε έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό και να φτιάχνουν λίστα υλικών. Κατά τη διαδικασία της μαγειρικής επέλεξαν τα σωστά σκεύη, χρησιμοποίησαν τις σωστές ποσότητες από κάθε υλικό και τήρησαν τους κανόνες ασφαλείας στην κουζίνα με σχετική καθοδήγηση. Τέλος, σέρβιραν και δοκίμασαν τις συνταγές που έφτιαξαν τόσο οι ίδιοι όσο και οι συμμαθητές και οι καθηγητές τους με αποτέλεσμα να τονωθεί κατά πολύ η αυτοπεποίθησή τους.

Παραθέτουμε ενδεικτικό φωτογραφικό υλικό των δράσεων που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος, καθώς επίσης και βιβλίο συνταγών που δημιούργησαν οι μαθητές μας.

ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

1. Φακές Σούπα



Υλικά:

- 1 φλ.(φλιτζάνι) φακές
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 καρότο κομμένο σε ροδέλες
- 2 φύλλα δάφνης
- 3 κ.σ.(κουταλιές της σούπας) ελαιόλαδο
- 1/2 φλ. ντομάτα τριμμένη ή 2 κ.σ. πελτέ
- Αλάτι, πιπέρι

- Ξίδι (προαιρετικά, για το σερβίρισμα)

Εκτέλεση:

1. Ξεπλύνεις τις φακές και τις βράζεις για 5 λεπτά. Πετάς το πρώτο νερό.
2. Σε καθαρό νερό, βάζεις τις φακές να βράσουν μαζί με το κρεμμύδι, καρότο και δάφνη.
3. Μετά από 20 λεπτά, προσθέτεις την ντομάτα, το λάδι, αλάτι και πιπέρι.
4. Σιγοβράζεις μέχρι να μαλακώσουν οι φακές (συνολικά περίπου 40-50 λεπτά).
5. Σερβίρεις με λίγο ξίδι και φρέσκο ψωμί.

2. Κοτόπουλο με Ρύζι Κοκκινιστό



Υλικά:

- 4 μερίδες κοτόπουλο (μπουτάκια ή στήθος)
- 1 φλ. ρύζι (μακρύκοκκο)
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φλ. τριμμένη ντομάτα ή 3 κ.σ. πελτέ ντομάτας διαλυμένο σε νερό
- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 1 ξυλάκι κανέλας (προαιρετικά)
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

1. Σοτάρεις το κοτόπουλο με το λάδι μέχρι να πάρει χρώμα.
2. Προσθέτεις το κρεμμύδι και σοτάρεις για λίγα λεπτά.
3. Ρίχνεις την ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και την κανέλα. Προσθέτεις λίγο νερό και σιγομαγειρεύεις για 30-40 λεπτά.

4. Βράζεις το ρύζι σε αλατισμένο νερό ή ζωμό κοτόπουλου.
5. Σερβίρεις το κοτόπουλο με τη σάλτσα του πάνω από το ρύζι.

3. Club Sandwich (Κλάμπ Σάντουιτς)



Υλικά (για 2 σάντουιτς):

- 6 φέτες ψωμί του τοστ (ψημένες)
- 4 φέτες γαλοπούλα ή ζαμπόν
- 4 φέτες τυρί του τοστ
- 2 φύλλα μαρούλι
- 1 ντομάτα κομμένη σε φέτες
- Μαγιονέζα
- Πατάτες τηγανητές (για συνοδευτικό)

Εκτέλεση:

1. Ψήνεις το ψωμί.
2. Αλείφεις μαγιονέζα στην πρώτη φέτα, προσθέτεις μαρούλι, ντομάτα και γαλοπούλα.
3. Καλύπτεις με δεύτερη φέτα, ξανά μαγιονέζα και τυρί.
4. Κλείνεις με την τρίτη φέτα ψωμιού.
5. Κόβεις στα τέσσερα και στερεώνεις με οδοντογλυφίδες. Σερβίρεις με πατάτες.

4. Μακαρόνια με Σάλτσα Ντομάτας



Υλικά:

- 500 γρ.(γραμμάρια) μακαρόνια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κουτί ντομάτα ή 3 φλ. φρέσκια ντομάτα τριμμένη
- 1 κ.γ. (κουταλάκι του γλυκού) ζάχαρη
- Αλάτι, πιπέρι, ρίγανη ή βασιλικός

Εκτέλεση:

1. Βράζεις τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες.
2. Σοτάρεις το κρεμμύδι στο λάδι.
3. Προσθέτεις την ντομάτα, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και μυρωδικά. Σιγοβράζεις 15-20 λεπτά.
4. Περιχύνεις τα μακαρόνια με τη σάλτσα και πασπαλίζεις με τυρί (π.χ. κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα).

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!



















