

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



Εκπαιδευτικοί προγράμματος

Λουκατάρη Αλεξάνδρα (ΠΕ80)

Μακρογιαννάκη Ελισάβετ (ΠΕ88.04)



ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021

# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

## Η Δράση



**Ε.Ε.Ε.Ε.Κ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ**

**10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΟΣΠΡΙΩΝ**



Ποια όσπρια γνωρίζετε;;;

## ΟΣΠΡΙΑ

### ΕΙΔΗ

- Ρεβίθια
- Φακές
- Φασόλια
- Κουκιά
- Φάβα



Τα όσπρια είναι καλά για την διατροφή μας;

Όσπρια: Ποια είναι τα μυστικά τους;

- Τα όσπρια είναι από τα πιο θρεπτικά τρόφιμα που υπάρχουν. Είναι πολύ καλές πηγές πρωτεϊνών και ορισμένα από αυτά μπορούν να αντικαταστήσουν το κρέας στη διατροφή μας.
- είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, κάλιο, φολικό οξύ, σίδηρο και μαγνήσιο.

Σε ποια ομάδα της διατροφικής πυραμίδας ανήκουν τα όσπρια;



Νόστιμες συνταγές με όσπρια!







# ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΣ

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΣΑΛΑΤΑ



## Υλικά

- 1 μαρούλι
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 αυγά
- 1 μήλο
- 1 χούφτα σταφίδες

## Για τη σως:

- 1 λεμόνι
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

## Εκτέλεση

1. Βράζουμε τα αυγά.
2. Ψιλοκόβουμε το μαρούλι και το ρίχνουμε σε ένα βαθύ μπολ.
3. Κόβουμε σε ροδέλες την πιπεριά και κρεμμύδι.
4. Κόβουμε σε φέτες το μήλο και σε κύβους τα βρασμένα αυγά.
5. Προσθέτουμε τις σταφίδες.
6. Στο μούλτι χτυπάμε όλα τα υλικά για τη σως.
7. Περιχύνουμε τη σαλάτα και ανακατεύουμε καλά.



# ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ



## Υλικά

1 κιλό σπανάκι  
1/2 φλ. ελαιόλαδο  
1 κρεμμύδι  
3/4 φλ. ρύζι Καρολίνα  
χυμό απο 1 μεγάλο λεμόνι  
αλάτι  
πιπέρι

## Εκτέλεση

1. Ρίχνουμε το λάδι στην κατσαρόλα και αφήνουμε να ζεσταθεί.
2. Σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να πάρει διάφανο χρώμα.
3. Προσθέτουμε το σπανάκι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 λεπτά σε δυνατή φωτιά μέχρι να πέσει ο όγκος του.
4. Όταν το σπανάκι μαραθεί προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε.
5. Ρίχνουμε 1 ποτήρι νερό και αλατοπιπερώνουμε.
6. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει για 15-20 λεπτά.
7. Στη συνέχεια στύβουμε το λεμόνι και αφήνουμε για άλλα 5 λεπτά να τραβήξει τα υγρά του.



# ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ



**1** Ξεπλένουμε τις φακές σε ένα σουρωτήρι με κρύο νερό. Γεμίζουμε με νερό μία κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε τις φάκες και τις αφήνουμε να πάρουν μία βράση.

Μόλις το νερό αρχίσει να κοχλάζει, συνεχίζουμε το βράσιμο για 5 λεπτά ακόμα και στη συνέχεια σουρώνουμε τις φακές.



**2** Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών, τις φακές, το φιλοκομμένο κρεμμύδι, την τριμμένη ντομάτα, το ελαιόλαδο και τα φύλλα δάφνης.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσουν οι φακές



**3** Λίγο πριν κλείσουμε τη φωτιά ρίχνουμε το ρύζι και το αλάτι.

Σιγοβράζουμε μέχρι να βράσει το ρύζι και να εξατμιστούν τα υγρά.



## Υλικά

250γρ. φακές ψιλές

100γρ. ρύζι Καρολίνα

1 κρεμμύδι φιλοκομμένο

2 φύλλα δάφνης

2 ντομάτες περασμένες στον τρίφτη

700ml ζωμό λαχανικών

1/3 φλ. ελαιόλαδο

αλάτι

# ΝΤΟΜΑΤΟΥΖΟ



**1** Τρίβουμε στον τρίφτη το κρεμμύδι.  
Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά.



**2** Προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2 λεπτά.  
Ρίχνουμε το ρύζι και αναδεύουμε για άλλα 3 λεπτά.  
Περιχύνουμε το κονκασέ με τα ντοματάκια μαζί με το νερό, την ρίγανη και αλατοπιπερώνουμε.



**3** Βράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία ανακατεύοντας σταδιακά.  
Όταν το ρύζι είναι έτοιμο αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά.



## Υλικά

250γρ. Ρύζι Καρολίνα  
1 κονκασέ ντοματάκια  
1 κρεμμύδι  
1 σκελίδα σκόρδο  
1/2 φλ. ελαιόδαδο  
1/2 λίτρο νερό  
200γρ. φέτα  
αλάτι  
πιπέρι  
ρίγανη



## ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΣΑΛΤΣΑ

### Υλικά

- 1/2 κιλό μακαρόνια
- 1/2 ποτήρι ελαιόλαδο
- 1 κονκασέ ντοματάκια
- 1 κρεμμύδι
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 σκελίδα σκόρδο
- ρίγανη
- 1 ξυλάκι κανέλας
- αλάτι
- πιπέρι



- 1 Γεμίζουμε με αλατισμένο νερό μια κατσαρόλα και αφού ξεκινήσει ο βρασμός ρίχνουμε τα μακαρόνια και αφήνουμε να βράσουν για περίπου 10 λεπτά.

Ενώ βράζουν τα μακαρόνια, σε ένα κατσαρολάκι ρίχνουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.



- 2 Τρίβουμε το κρεμμύδι στο τρίφτη και κόβουμε την πιπεριά σε κύβους.

Σοτάρουμε τα λαχανικά και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σκόρδο.



- 3 Προσθέτουμε τα ντοματάκια και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε λίγο νερό, την ρίγανη και την κανέλα, και αφήνουμε να βράσουν για περίπου 20 λεπτά.

Στραγγίζουμε τα μακαρόνια και σερβίρουμε με τη σάλτσα.



- 4 ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ !!!!!

# ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΓΛΥΚΟΞΙΝΟΣ ΜΕ ΦΕΤΑ



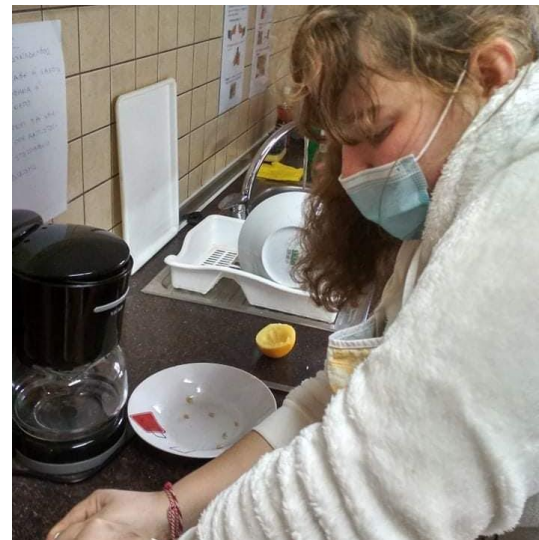
**1** Σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε 4 φλιτζάνια νερό και αφήνουμε ως που να βράσει.

Όταν βράσει το νερό προσθέτουμε τον τραχανά, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι.



**2** Ανακατεύουμε συνεχώς για να μην κολλήσει στο κάτω μέρος της κατσαρόλας.

Μετά από 15 λεπτά, τραχανάς θα αρχίσει να χυλώνει, τότε προσθέτουμε την φέτα και ανακατεύουμε συνεχώς για να γίνει ομοιογενές το μείγμα.



**3** Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και η σούπα μας είναι έτοιμη.

## Υλικά

1 φλ. τσαγιού τραχανάς

4 φλιτζάνια νερό

150 γρ. φέτα κομμένη σε κύβους

1/2 φλ. ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι



# ΟΜΕΛΕΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

## Υλικά

6 αυγά

1 ντομάτα

1 πιπεριά

1 κρεμμύδι

50γρ. θρυμματισμένη φέτα

ρίγανη

αλάτι

πιπέρι



- 1 Σε ένα μπολ σπάμε τα αυγά και χτυπάμε με ένα σύρμα χειρός μαζί με αλάτι, πιπέρι και ρίγανη.



- 2 Τρίβουμε σε τρίφτη την ντομάτα. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και σε κύβους την πιπεριά.



- 3 Προσθέτουμε την ντομάτα, το κρεμμύδι, την πιπεριά και τη φέτα στο μπολ και ανακατεύουμε καλά.



- 4 Αδειάζουμε το μείγμα σε ταψί.  
Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C για 15-20 λεπτά.

# ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΓΝΑ ΥΛΙΚΑ



**1** Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τα υλικά για τη σάλτσα και βράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να δέσει η σάλτσα.

Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε τη σάλτσα να πάρει θερμοκρασία δωματίου.

Στον κάδο του μίξερ ρίχνουμε το νερό τη μαγιά και ζάχαρη και αφήνουμε λίγα λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, και το αλάτι, και ανακατεύουμε σε χαμηλή ταχύτητα.

Τέλος ρίχνουμε το ελαιόλαδο και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια λεία και μαλακή ζύμη.



**2** Λαδώνουμε ένα μπολ και αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει και περίπου μια μισή ώρα, σκεπασμένη με πετσέτα.

Όταν φουσκώσει η ζύμη ανοίγουμε σε αλευρωμένο πάγκο με τη βοήθεια ενός πλάστη, σε στρογγυλό σχήμα.



**3** Απλώνουμε τη σάλτσα στην επιφάνεια της ζύμης.

Τοποθετούμε σε στρώσεις φέτες ντομάτας, ροδέλες πιπεριάς, ελιές και θρυμματισμένη φέτα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220 °C για περίπου 20-25 λεπτά.

## Υλικά

### Για το ζυμάρι:

500γρ. αλεύρι

320ml χλιαρό νερό

1 φακελάκι ξερή μαγιά

1 πρέζα ζάχαρη

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλιά του γλυκά αλάτι

### Για τη σάλτσα:

1 κονκασέ ντοματάκια

1/2 φλ.. ελαιόλαδο

1 κουταλιά του γλυκού ζάχαρη

ρίγανη

αλάτι

πιπέρι

### Για την πίτσα:

ντομάτες

πιπεριές

ελιές

φέτα

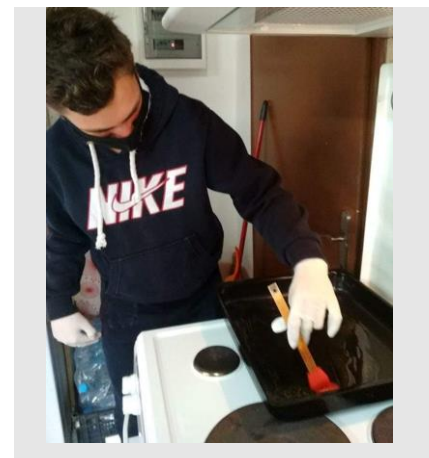
# ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ



**1** Σε μια βαθιά λεκάνη σπάμε τα αυγά και ανακατεύουμε με έναν αυγοδάρτη μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά.  
Προσθέτουμε το γιαούρτι και το λάδι και να ανακατεύουμε ώστε να γίνει ένας ομοιόμορφος χυλός.

**2** Ρίχνουμε το αλεύρι και το baking powder λίγο λίγο στο μπολ.  
Θρυμματίζουμε τη φέτα πάνω από το χυλό και προσθέτουμε το αλάτι το πιπέρι και το δυόσμο ανακατεύοντας συνεχώς.

**3** Λαδώνουμε ένα μικρό ταψάκι και στρώνουμε μέσα ομοιόμορφα το μείγμα.  
Ψήνουμε στους 180 °C για περίπου 50 λεπτά μέχρι να ροδίσει.



## Υλικά

2 αυγά

1 κεσεδάκι γιαούρτι

2 κούπες αλεύρι

1 κουταλιά της σούπας baking powder

400γρ. φέτα

1/2 κούπα ελαιόλαδο

1 πρέζα αλάτι

πιπέρι

δυόσμο ξερό

# ΓΛΥΚΙΑ ΠΑΤΣΑΒΟΥΡΟΠΙΤΑ



## Υλικά

1/2 κιλό φύλλο κρούστας  
2 1/2 κούπες ζάχαρη  
6 αυγά  
250 γρ. βούτυρο  
1/2 λίτρο γάλα  
1 βανίλια

## Προετοιμασία

1. Λιώνουμε το βούτυρο.
2. Σε ένα τετράγωνο ταψί τσαλακώνουμε τα φύλλα σε σχήμα ακορντεόν, μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα και να γεμίσει το ταψί.
3. Με τη βοήθεια ενός πινέλου βουτυρώνουμε τα φύλλα, μέχρι να βάλουμε όλο το βούτυρο.
4. Σε μια λεκάνη σπάμε τα αυγά και χτυπάμε με τον αυγοδάρτη.
5. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τη βανίλια και το γάλα συνεχίζοντας το ανακάτεμα.
6. Ρίχνουμε το μείγμα πάνω από τα φύλλα που έχουμε στο ταψί.
7. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για περίπου 30 λεπτά.
8. Προαιρετικά πασπαλίζουμε με κανέλα.





# ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΦΡΑΟΥΛΑ

## Υλικά

3/4 κούπας ηλιέλαιο  
1 κούπα σιμιγδάλι χοντρό  
1 κούπα σιμιγδάλι ψιλό  
3 κούπες ζάχαρη κρυσταλλική  
4 κούπες νερό  
ξύσμα από 1 πορτοκάλι  
1 κ.γ κανέλα

1. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη για περίπου 5 λεπτά, ώσπου να γίνουν σιρόπι.
2. Σε μια αντικολλητική κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το σιμιγδάλι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς για 4-5 λεπτά μέχρι να καβουρδιστεί.
3. Προσθέτουμε την κανέλα και το τρίμμα πορτοκαλιού και ανακατεύουμε.
4. Τραβάμε την κατσαρόλα με το σιμιγδάλι από τη φωτιά και με μια κουτάλα ρίχνουμε το ζεστό σιρόπι.
5. Βάζουμε το χαλβά πάλι στη φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.
6. Αδειάζουμε τον χαλβά σε φόρμα όσο είναι ακόμα ζεστός και ισιώνουμε την επιφάνεια πιέζοντας με κουτάλα.
7. Αφήνουμε να κρυώσει για 30 λεπτά, αναποδογυρίζουμε και ξεφορμάρουμε.



# ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ

## *ΚΥΡΙΑ ΟΜΑΔΑ*

*Ντικμέ Γκιουλντέν  
Καρά Βελή Μπουρτζήν  
Κωνσταντίνα Πιπερκάκη  
Μουσά Αχμέτ  
Σαλή Σεζέρ*

## *ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ*

*Καραμπατζάκ Σουδέ  
Χουσεΐν Φατμανούρ  
Δέσποινα Βορδώνη  
Ισμαήλ Σαλή*

