

Fit Kids in Europe Eat Healthy

2018-2020

Βιβλίο συνταγών



Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	2
ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	4
ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ	4
<i>Μακαρόνια με κιμά.....</i>	<i>4</i>
<i>Μακαρόνια σκιουφιχτά - Κρήτη.....</i>	<i>5</i>
<i>Τηγανίτες κουταλιού.....</i>	<i>6</i>
ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	7
<i>Ξεροτήγανα - Κρήτη.....</i>	<i>7</i>
ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ.....	8
<i>Τσουρέκια.....</i>	<i>8</i>
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	9
<i>Πρωινό.....</i>	<i>9</i>
<i>Δεκατιανό στο διάλειμμα.....</i>	<i>9</i>
ΓΕΡΜΑΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ	10
ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ	10
<i>Τορτίγιες.....</i>	<i>10</i>
<i>Κουλουράκια σε σχήμα σκαντζόχοιρου.....</i>	<i>11</i>
ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	12
<i>Κρουασανάκια βανίλιας.....</i>	<i>12</i>
<i>Μπισκότα με πλιγούρι βρώμης.....</i>	<i>13</i>
<i>Γεμιστά μπισκότα με μαρμελάδα - HILDAPLÄTZCHEN.....</i>	<i>14</i>
<i>Μπισκότα βουτύρου.....</i>	<i>15</i>
<i>Καραμελωμένα αμύγδαλα.....</i>	<i>16</i>
<i>Λουκάνικα με πατατοσαλάτα.....</i>	<i>17</i>
<i>(Για την παραμονή των Χριστουγέννων).....</i>	<i>17</i>
ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ.....	18
<i>Πασχαλινά καλαθάκια.....</i>	<i>18</i>
<i>Γλυκό σε σχήμα αρνιού.....</i>	<i>19</i>
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	20
<i>Μικρά γεύματα.....</i>	<i>20</i>
<i>Κρέμα τυριού «Sprundekäs».....</i>	<i>20</i>
ΦΙΝΛΑΝΔΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	21
<i>Πίτα με μύρτιλο.....</i>	<i>21</i>
<i>Τυροψωμάκια.....</i>	<i>22</i>
ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	23
<i>Χριστουγεννιάτικο γλυκό.....</i>	<i>23</i>
<i>Μπισκότα με πιπερόριζα (τζίντζερ).....</i>	<i>24</i>

ΓΑΛΛΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	25
ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ	25
<i>Μακαρόνια με κιμά</i>	25
ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	26
<i>Φουά γκρα (FOIE GRAS = παχύ συκώτι)</i>	26
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.....	27



Ελληνικές συνταγές

Αγαπημένη συνταγή των παιδιών

Μακαρόνια με κιμά

Υλικά

(για 4 άτομα)

- $\frac{1}{2}$ κιλό μακαρόνια
- $\frac{1}{2}$ κιλό κιμά μοσχαρίσιο
- 2 κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)
- 3-4 φρέσκιες ντομάτες ψιλοκομμένες
- $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι τσαγιού λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- τριμμένο τυρί για πασπάλισμα



Εκτέλεση

1. Ζεσταίνετε το λαδί, σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε τον κιμά και τον τσιγαρίζετε ανακατεύοντας διαρκώς. Μόλις αλλάξει το χρώμα του ο κιμάς προσθέτετε τις ντομάτες και αλατοπιπερώνετε. Ρίχνετε λίγο νερό και αφήνετε τον κιμά να σιγοβράσει.
2. Σε μία άλλη κατσαρόλα βράζετε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό. Τα αφήνετε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν καλά και τα ανακατεύετε, εάν θέλετε με 2 κουταλιές λάδι ή βούτυρο, για να μην «λασπώσουν» και κολλήσουν μεταξύ τους.
3. Σερβίρετε τα μακαρόνια σε ρηχά πιάτα. Από πάνω απλώνετε τον κιμά και πασπαλίζετε με μπόλικο τριμμένο τυρί.

Μακαρόνια σκιουφιχτά - Κρήτη

Υλικά

- 2 κουταλιές σούπας λάδι
- 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό.
- αλεύρι σκούρο και λίγο άσπρο



Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά και τα πλάθουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Όταν η ζύμη μας είναι έτοιμη την αφήνουμε 30 λεπτά να ξεκουραστεί. Στη συνέχεια φτιάχνουμε μικρά σχοινάκια τα οποία τα κόβουμε με το χέρι μας σε μικρότερα κομμάτια. Το κάθε κομματάκι το πατάμε με το δάχτυλο μας και φτιάχνουμε το μικρό μακαρονάκι. Όταν τα κάνουμε βάζουμε πολύ αλεύρι για να μην κολλήσουν σ' ένα μπολ.

Στη συνέχεια βάζουμε μια κατσαρόλα με νερό να βράζει. Όταν βράσει ρίχνουμε τα μακαρόνια και όχι αλεύρι. Ρίχνουμε και λίγο αλάτι. Όταν έχουν ανέβει στην κορυφή του νερού είναι έτοιμα. Τα πασπαλίζουμε με λίγο βούτυρο και τυρί.

Τηγανίτες κουταλιού

Υλικά

- 1 κουτάλι σούπας λάδι
- 1 μικρό ποτηράκι χυμό πορτοκάλι (50γρ)
- $\frac{1}{2}$ κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 1 κουταλάκι γλυκού baking powder
- 2 φλιτζάνες χλιαρό νερό
- Αλεύρι (μέχρι να γίνει ένας πηχτός χυλός)



Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά μας σε μια λεκάνη εκτός το αλεύρι και το baking powder. Τα χτυπάμε για λίγο και στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι με το baking powder. Τα ανακατεύουμε μέχρι να γίνουν ένας πηχτός χυλός. Σ' ένα τηγάνι βάζουμε λάδι να βράσει. Όταν βράσει με το κουτάλι της σούπας βάζουμε κουταλιά-κουταλιά το χυλό στο τηγάνι. Τους ψήνουμε μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφένιο χρώμα. Όταν ψηθούν τους βάζουμε μέλι με κανέλα ή ζάχαρη με καρύδια ή οτιδήποτε άλλο θέλουμε.

Για τα Χριστούγεννα

Ξεροτήγανα - Κρήτη

Υλικά

Για τη ζύμη

- 4 κούπες αλεύρι σκληρό
- $\frac{1}{4}$ της κούπας ρακί ή βότκα
- 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- $\frac{3}{4}$ κούπες ζεστό νερό



Για το σιρόπι

- 3 κούπες ζάχαρη
- 3 κούπες νερό
- 1 κούπα μέλι
- 1 ξυλάκι κανέλα
- 2 κουταλάκια χυμό λεμονιού

Για το τηγάνισμα

- Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Προσθέτουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη σε ένα μπολ και προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό μέχρι να σφίξει η ζύμη. Την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30'.
2. Ανοίγουμε ένα πολύ λεπτό φύλλο ζύμης με τον πλάστη. Κόβουμε με τον ειδικό κόπτη μακριές λωρίδες πλάτους 2 εκατοστών. (όπως φαίνεται στην εικόνα).
3. Τυλίγουμε την άκρη της λωρίδας σε ένα πιρούνι και την τυλίγουμε χαλαρά σε σχήμα τριαντάφυλλου. Ένας άλλος τρόπος είναι να την τυλίξουμε σε φιόγκο.
4. Αφήνουμε το λάδι να ζεσταθεί καλά σε ένα τηγάνι. Μετά ρίχνουμε στο τηγάνι με το καυτό λάδι τις τυλιγμένες λωρίδες, τις αφήνουμε για λίγο και τις αναποδογυρίζουμε. Όταν είναι έτοιμες τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε πάνω σε χαρτί κουζίνας να στραγγίσουν. Είναι σημαντικό να γίνει η διαδικασία γρήγορα για να μην καούν.
5. Όταν κρυώσουν ετοιμάζουμε το σιρόπι. Βάζουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι σε ένα κατσαρολάκι και βράζουμε για δέκα λεπτά.
6. Βυθίζουμε τα ξεροτήγανα στο σιρόπι ένα ένα και από τις 2 μεριές για 30". Αν θέλουμε προσθέτουμε αμέσως μετά σουσάμι, καρύδια και τριμμένη κανέλα. Τα διατηρούμε σε κλειστό δοχείο ή τα σκεπάζουμε με διαφανή μεμβράνη.

Για το Πάσχα

Τσουρέκια

Υλικά

- 500 γραμμάρια βούτυρο
- 2 κούπες ζάχαρη
- 4 αυγά και 1 αυγό για το άλειμμα
- $\frac{1}{2}$ κούπα γάλα
- 3 βανίλιες
- 2 κουταλάκια αμμωνία
- 1100 γραμμάρια αλεύρι (περίπου)



Εκτέλεση

1. Χτυπάω το βούτυρο στο μίξερ για 10' μέχρι να ασπρίσει.
2. Ρίχνω τμηματικά τη ζάχαρη.
3. Προσθέτω ένα-ένα τ' αυγά.
4. Προσθέτω τη διαλυμένη στο γάλα αμμωνία.
5. Ρίχνω σε δόσεις το αλεύρι.
6. Πλάθω τα τσουρεκάκια.
7. Τα αλείφω με το αυγό.
8. Ψήνω τα τσουρεκάκια στους 180ο C για 20'.

Στο σχολείο

Πρωινό

- ✓ Δημητριακά
- ✓ Γάλα
- ✓ Μέλι
- ✓ Μαρμελάδα (φράουλα, βερούκοκο)
- ✓ Φρυγανισμένο ψωμί
- ✓ Τοστ με τυρί και γαλοπούλα
- ✓ Φυσικός χυμός πορτοκάλι
- ✓ Φρέσκα φρούτα (μήλα, μπανάνες, ρόδια)
- ✓ Σουβλάκι φρούτων(μήλο, μπανάνα, αχλάδι)
- ✓ Ταχίνι με κακάο
- ✓ Κέικ
- ✓ Ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, κάσιους)
- ✓ Βραστά αυγά

Δεκατιανό στο διάλειμμα

- ✓ κέικ
- ✓ τοστ
- ✓ φρούτα (μήλα, μπανάνες)
- ✓ καρότα, αγγούρια
- ✓ μπάρες δημητριακών
- ✓ μπισκότα
- ✓ σάντουιτς
- ✓ κουλουράκια
- ✓ χυμός φρούτων



Γερμανικές συνταγές

Αγαπημένη συνταγή των παιδιών

Τορτίγιες

Υλικά

- τορτίγιες
- φρέσκα λαχανικά
- κιμάς
- βότανα
- κρέμα γάλακτος / γιαούρτι
- Τριμμένο τυρί
- μπαχαρικά

κουζινικά σκεύη / εργαλεία

- μικρό μπολ
- κατσαρόλα
- κουτάλι
- μαχαίρι
- ξύλο κοπής
- φούρνος



Εκτέλεση

1. Πλένουμε τα λαχανικά και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
2. Μαγειρεύουμε τον κιμά στην κατσαρόλα.
3. Κόβουμε τα βότανα και τα προθέτουμε στην κρέμα γάλακτος ή στο γιαούρτι.
4. Στο τέλος γεμίζουμε την τορτίγια με τα υλικά, ανάλογα με την προτίμησή μας.

Κουλουράκια σε σχήμα σκαντζόχοιρου

Υλικά

Για τη ζύμη

- 500 γρ. αλεύρι
- 1 ξηρή μαγιά
- 5 κ.σ. λάδι
- Λίγο αλάτι
- 1 αυγό
- 250 ml ζεστό νερό
- 2 κ.σ. ζάχαρη

Για τη διακόσμηση

- Ξυλάκια αμυγδάλου
- σταφίδες
- γάλα ή κρόκο αυγού



Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά με το μίξερ ή με τα χέρια μέχρι να δημιουργηθεί μία σκληρή ζύμη.
2. Φτιάχνουμε μικρά μπαλάκια σε μέγεθος που να χωράει στην παλάμη ενός παιδιού.
3. Τοποθετούμε τα ξυλάκα αμυγδάλου σαν αγκάθια και τις σταφίδες για μάτια και μύτη.
4. Αλείφουμε με ένα πινέλο τον κρόκο αυγού ή το γάλα.
5. Ψήνουμε στους 175°C για 20 λεπτά περίπου μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα.

Για τα Χριστούγεννα

Κρουασανάκια βανίλιας

Υλικά

(75 τεμάχια)

Για τη ζύμη

- 300 γρ. αλεύρι
- 200 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. άχνη ζάχαρη
- 150 γρ. τριμμένο αμύγδαλο
- 2 κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας
- 2 κρόκους αυγού



Για το τύλιγμα

- 2 κ.γ. βανίλια σε σκόνη
- 2 κ.σ. άχνη ζάχαρη

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά ώσπου να γίνουν μία μαλακή ζύμη.
2. Τυλίγουμε με διαφανή μεμβράνη και την τοποθετούμε στο ψυγείο για μία ώρα.
3. Βγάζουμε τη ζύμη από το ψυγείο και την πλάθουμε σε ρολό, διαμέτρου 3-4 εκ.
4. Κόβουμε το ρολό σε φέτες πάχους 0,5 εκ. και τους δίνουμε σχήμα μισοφέγγαρου μήκους 4 εκ.
5. Τοποθετούμε τα κρουασανάκια στο ταψί πάνω σε αντικολλητικό χαρτί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 10-12 λεπτά.
6. Ανακατεύουμε τη σκόνη βανίλιας με τη ζάχαρη άχνη. Κυλάμε εκεί τα κρουασανάκια όταν είναι ακόμα ζεστά και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Μπισκότα με πλιγούρι βρώμης

Υλικά (εικ.2)

- 300 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 300 γρ. ζάχαρης
- 1 βανίλια σε σκόνη
- 2 αυγά
- 400 γρ. πλιγούρι βρώμης
- 150 γρ. αλεύρι
- 1 φακ. baking powder
- 1 κ.γ. κανέλα



Εκτέλεση

1. Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη, τη βανίλια και τα αυγά μέχρι να αποκτήσουν αφρώδη υφή.
2. Ανακατεύουμε τη βρώμη με το αλεύρι και το baking powder και προσθέτουμε το προηγούμενο μίγμα.
3. Πλάθουμε μικρή ποσότητα της ζύμης(2 κ.σ.) σε στρογγυλό σχήμα και τα τοποθετούμε στο φούρνο πάνω σε αντικολλητικό χαρτί.
4. Ψήνουμε στους 200° C για περίπου 10 λεπτά.



Εικόνα 1 - συσκευές



Εικόνα 2 - Υλικά



Εικόνα 3 - ζύμη

Γεμιστά μπισκότα με μαρμελάδα - HILDAPLÄTZCHEN

Υλικά

- 300 γρ. αλεύρι
- 150 γρ. βούτυρο
- 125 γρ. ζάχαρης
- 1 αυγό
- Μαρμελάδα



Εκτέλεση

1. Ζυμώνουμε όλα τα υλικά καλά και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 1 ώρα.
2. Κόβουμε τα μπισκότα σε διαφορετικά σχήματα. Κόβουμε ένα στρογγυλό κομμάτι στο κέντρο, από τα μισά μπισκότα και ψήνουμε στους 180 ° C για 20 λεπτά. Απλώνουμε μαρμελάδα στα μισά μπισκότα, σε όσα δεν έχουν τρύπα και τα σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα μπισκότα (όσα έχουν τρύπα).
3. Πασπαλίζουμε με ζάχαρη.

Μπισκότα βουτύρου

Υλικά

- 500 γρ. αλεύρι
- 250 γρ. ζάχαρη
- 2 κ.σ. βανίλια σε σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 300 γρ. βούτυρο
- 2 αυγά
- 1 Κρόκο αυγού για να πάρουν χρώμα



Εκτέλεση

1. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μία λεκάνη και κάνουμε μία τρύπα στη μέση.
2. Προσθέτουμε ζάχαρη, βανίλια, αλάτι και κομμάτια βουτύρου στην άκρη.
3. Προσθέτουμε τα αυγά και ζυμώνουμε καλά.
4. Αφήνουμε τη ζύμη σε δροσερό μέρος.
5. Μετά από 1 ώρα απλώνουμε τη ζύμη και την κόβουμε σε σχέδια (καρδιά, αστέρι κτλ.).
6. Αλείφουμε με τον κρόκο αυγού και πασπαλίζουμε με τρούφα/ζάχαρη. Ψήνουμε για 10 λεπτά στους 180 ° C.

Καραμελωμένα αμύγδαλα

Υλικά

- 2 κούπες ολόκληρα ωμά αμύγδαλα
- 1 κούπα ζάχαρη
- $\frac{1}{2}$ νερό
- 1 κ.γ. κανέλα



Εκτέλεση

1. Τοποθετούμε τη ζάχαρη, το νερό και την κανέλα σε ένα τηγάνι και ψήνουμε σε μέτρια φωτιά.
2. Ανακατεύουμε και το αφήνουμε να πάρει μία βράση.
3. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα, δυναμώνουμε τη φωτιά και βράζουμε ώσπου να εξατμιστεί το νερό.
4. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι να καβουρδιστούν τα αμύγδαλα χωρίς να καούν.
5. Όταν έχει λιώσει η ζάχαρη και γυαλίζει πάνω στα αμύγδαλα τα αφαιρούμε από τη φωτιά και τα απλώνουμε σε ένα ταψάκι. Συνιστάται να χρησιμοποιούμε κουτάλι για να τα ξεχωρίσουμε γιατί καίνε πολύ.

Λουκάνικα με πατατοσαλάτα (Για την παραμονή των Χριστουγέννων)

Υλικά

(για 4 άτομα)

- 1 κιλό πατάτες
- 2-3 αυγά
- 2 κρεμμύδια
- 3 αγγούρια τουρσί
- 1/8 ζυμό λαχανικών
- Αλάτι, πιπέρι
- ζάχαρη
- 3 κ.σ. μαγιονέζα
- 150 γρ. αποβουτυρωμένο γιαούρτι
- 4-6 κ.σ. χυμό αγγουριού
- 1 κ.σ. μέτρια καυτερή μουστάρδα
- 1 μάτσο σχοινόπρασο
- 4 βιεννέζικα λουκάνικα (περίπου 80 γρ. το καθένα)



Εκτέλεση

1. Βάζουμε τις πατάτες σε βραστό νερό και τις βράζουμε για 15-20 λεπτά. Τις ξεπλένουμε με κρύο νερό τις ξεφλουδίζουμε και τις αφήνουμε να ξεκουραστούν.
2. Εν τω μεταξύ βράζουμε τα αυγά για 8 λεπτά περίπου. Όταν είναι έτοιμα τα κρυώνουμε με νερό τα καθαρίζουμε.
3. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, το αγγούρι και τις πατάτες σε φέτες, τα αυγά σε κυβάρια.
4. Βράζουμε τα κρεμμύδια με το ζυμό και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη. Όταν είναι έτοιμο το περιχύνουμε πάνω στις πατάτες.
5. Αναμιγνύουμε τη μαγιονέζα, το γιαούρτι, το χυμό αγγουριού και τη μουστάρδα.
6. Αναμιγνύω όλες τις παρασκευές και το αφήνω για μισή ώρα.
7. Για να ετοιμάσω το πιάτο, ζεσταίνω τα λουκάνικα, ψιλοκόβω το σχοινόπρασο και το ρίχνω πάνω στη σαλάτα.

Για το Πάσχα

Πασχαλινά καλαθάκια

Υλικά (για 8 καλαθάκια)

- 250 ml γάλα
- 500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 πακέτο ενεργή ξηρή μαγιά
- 60 γρ. βούτυρο
- 3 κρόκους αυγού
- 70 γρ. ζάχαρη
- 1 βανίλια σε σκόνη
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού
- Κρυσταλλική ζάχαρη
- 8 βαμμένα σφιχτά αυγά



Εκτέλεση

1. Σε μία λεκάνη ανακατεύω ζάχαρη, μαγιά, αλάτι, ξύσμα λεμονιού και αλεύρι. Σε ένα τηγανάκι ζεσταίνω το γάλα και το βούτυρο ώστε να έχουν χλιαρή θερμοκρασία. Τα προσθέτω στο προηγούμενο μίγμα και χτυπώ στο μίξερ σε μέτρια ταχύτητα για 2 λεπτά. Προσθέτω τους κρόκους και το χτυπώ για άλλα 2 λεπτά έως ότου γίνει μία μαλακή κολλώδης ζύμη. (Αν κολλάει πολύ προσθέτω κι άλλο αλεύρι.)
2. Βάζω το ζυμάρι σε μία αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώνω για 6-8 λεπτά μέχρι να γίνει ελαστικό. Λαδώνω μία λεκάνη, τοποθετώ μέσα το ζυμάρι και το αναποδογυρίζω μία φορά για να λαδωθεί παντού. Το σκεπάζω και το αφήνω σε ζεστό περιβάλλον για 45' - 60' μέχρι να φουσκώσει.
3. Χωρίζω τη ζύμη σε 3 μέρη και σχηματίζω ένα σχοινί 25 - 30 εκ. πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια. Φτιάχνω πλεξούδα με τα 2 σχοινιά και τα τοποθετώ σε λαδωμένο ταψί. Τέλος ενώνω τις 2 άκρες σε κυκλικό σχήμα και τις σφραγίζω καλά.
4. Το σκεπάζω με μία πετσέτα και το αφήνω σε ζεστό περιβάλλον για 20' μέχρι να διπλασιαστεί. Preheat oven to 175°.
5. Σε ένα μπολ χτυπώ το αυγό και μία κ.σ. γάλα και αλείφω τα καλαθάκια. Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 175° για 25 - 30 λεπτά ή μόλις χρυσίσουν.
6. Τα αφήνω να κρυώσουν και τοποθετώ στη μέση τα βαμμένα αυγά.

Γλυκό σε σχήμα αρνιού

Υλικά

- 150 γρ. μαργαρίνη
- 150 γρ. ζάχαρη
- 1 βανίλια σε σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 3 αυγά μεσαίου μεγέθους
- 200 γρ. σιτάλευρο
- 2 κ.γ. baking powder
- 2 κ.σ. γάλα



Για τη φόρμα

- Λίγη μαργαρίνη
- Λίγο αλεύρι



Εκτέλεση

Προετοιμασία 25'.

1. Χτυπώ τη μαργαρίνη στο μίξερ και σταδιακά προσθέτω τη ζάχαρη, τη βανίλια και το αλάτι. Σε μεγάλη ταχύτητα για 3'.
2. Προσθέτω τα αυγά μέχρι να γίνει η ζύμη αφράτη.
3. Προσθέτω το αλεύρι και το baking powder
4. Προσθέτω το γάλα και ανακατεύω με μία ξύλινη κουτάλα.
5. Βουτυρώνω και αλευρώνω τη φόρμα.
6. Βάζω τη ζύμη στη φόρμα
7. Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° σε αντίσταση πάνω-κάτω για 40' - 45'.

Στο σχολείο

Μικρά γεύματα

Κρέμα τυριού «Sprundekäs»

Υλικά

- 1000 γρ. κρέμα τυριού
- 1 κούπα κρέμα γάλακτος
- 1 κούπα μεταλλικό νερό
- 2 κ.σ. πάπρικα
- 0,5 - 1 κ.σ. αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ και ανακατεύω μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Αν είναι σκληρή η ζύμη προσθέτω μεταλλικό νερό.

Τρώγεται σκέτο ή συνοδεύεται από ψιλοκομμένα κρεμμύδια, πρέτσελ, άσπρο ψωμί ή ψητές πατάτες με φλούδα.





Φινλανδικές συνταγές

Πίτα με μύρτιλο

Υλικά

Για τη ζύμη

- 150 γρ. μαργαρίνη
- 150 ml. ζάχαρη
- 1 αυγό
- 300 ml. σιτάλευρο
- 1 κ.γ. βανίλια σε σκόνη
- 1 κ.γ. Baking powder
- 400 γρ. μύρτιλο



Crumble

- 100 γρ. μαργαρίνη
- 100 ml. ζάχαρη
- 200 ml. σιτάλευρο

Εκτέλεση

1. Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τη μαργαρίνη.
2. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.
3. Απλώνουμε τη ζύμη σε ένα ταψάκι.
4. Απλώνουμε το μύρτιλο.
5. Φτιάχνουμε το Crumble ανακατεύοντας όλα τα υλικά.
6. Ψήνουμε στους 200° για 30'.
7. Σερβίρεται με παγωτό βανίλια ή κρέμα custard βανίλιας.

Τυροψωμάκια

Υλικά

(16 τεμάχια)

Για τη ζύμη

- 50 ml γάλα
- 25 γρ. φρέσκια μαγιά ή 1 σακουλάκι ξηρή μαγιά
- 1 αυγό
- $\frac{1}{2}$ κ.σ. κάρδαμο
- 1 κ.γ. αλάτι
- 100 ml ζάχαρη
- 750 ml αλεύρι
- 100 γρ. βούτυρο

Γέμιση

- 250 γρ. quark
- 50 ml κρέμα γάλακτος
- 1 αυγό
- 50 ml ζάχαρη
- 1 κ.γ. βανίλια σε σκόνη
- 1 κ.γ. ξίσμα κίτρου
- $\frac{1}{2}$ κ.γ. χυμό κίτρου
- 1 αυγό



Εκτέλεση

1. Ζεσταίνουμε το γάλα σε χλιαρή θερμοκρασία.
2. Ρίχνουμε το γάλα στη μαγιά και αναμιγνύουμε με το αυγό.
3. Προσθέτουμε κάρδαμο, αλάτι και ζάχαρη.
4. Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι και στο τέλος το βούτυρο.
5. Ζυμώνουμε και το αφήνουμε να φουσκώσει.
6. Πλάθουμε 16 μικρά ψωμάκια και τα βάζουμε σε 2 πιάτα. Τα σκεπάζουμε με μία πετσέτα και τα αφήνουμε να φουσκώσουν.
7. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της γέμισης.
8. Με ένα ποτήρι δημιουργούμε ένα βαθούλωμα στο κέντρο του κάθε ψωμιού.
9. Γεμίζουμε το βαθούλωμα με τη γέμιση και τα αλείφουμε με αυγό.
10. Ψήνουμε στους 225° για 10'.

Συνολικός χρόνος 60'

Για τα Χριστούγεννα

Χριστουγεννιάτικο γλυκό

Υλικά

(10 τεμάχια)

Έτοιμη σφολιάτα (500 γρ.)

Για τη γέμιση

μαρμελάδα

Επικάλυψη

ζάχαρη άχνη

1 αυγό



Εκτέλεση

1. Βγάζουμε τη ζύμη από το ψυγείο και αφήνουμε να λιώσει το βούτυρο για 15' περίπου.
2. Κόβουμε τη ζύμη σε τετράγωνα.
3. Κόβουμε διαγώνια μέχρι το κέντρο από τις 4 κορυφές (εικ. 3).
4. Βάζουμε μία κουταλιά μαρμελάδα στο κέντρο του τετραγώνου.
5. Ενώνουμε τις κορυφές και αλείφουμε με αυγό (εικ. 5).
6. Ψήνουμε στους 225° για 10-15 λεπτά.
7. Τρώγονται ζεστά και συνοδεύονται με ζάχαρη άχνη.



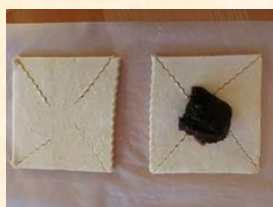
1



2



3



4



5

Μπισκότα με πιπερόριζα (τζίντζερ)

Υλικά

- 1 $\frac{1}{4}$ κούπες ζάχαρη
- 1 κούπα μαλακό βούτυρο
- 1 μεγάλο αυγό
- 3 κ.σ. μελάσσα
- 1 κ.γ. βανίλια
- 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
- $\frac{1}{2}$ κ.γ. μαγειρική σόδα
- $\frac{1}{4}$ κ.γ. αλάτι



Γλάσο / επικάλυψη

- 3 κούπες ζάχαρη άχνη
- 1/3 κούπα μαλακό βούτυρο
- 1 κ.γ. βανίλια
- 1 - 2 κ.σ. γάλα

Εκτέλεση

1. Βάζουμε τη ζάχαρη, το βούτυρο, το αυγό, τη μελάσσα και τη βανίλια σε μία λεκάνη. Τα χτυπάμε με μέτρια ταχύτητα μέχρι να αποκτήσουν κρεμώδη υφή. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα.
2. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο μέρη και τυλίγουμε με διαφανή μεμβράνη. Το βάζουμε στο ψυγείο για 1-2 ώρες μέχρι να σφίξει.
3. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C.
4. Παίρνουμε το ένα μέρος και απλώνουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια. Κόβουμε τη ζύμη σε πάχος 0,25 ίντσες και φάρδος 4 ίντσες με ειδικά φορμάκια. Τοποθετούμε τα μπισκότα με απόσταση μεταξύ τους σε ένα ταψί. Ψήνουμε για 6-9 μέχρι να σκληρύνουν.
5. Στη συνέχεια τα αφήνουμε στο ταψί για ένα λεπτό και μετά τα απομακρύνουμε σε δροσερό μέρος ώστε να κρυώσουν.
6. Ανακατεύουμε τα υλικά για το γλάσο σε ένα μπολ και χτυπάμε με χαμηλή ταχύτητα, προσθέτοντας σταδιακά όσο γάλα χρειαστεί.
7. Τέλος διακοσμούμε τα μπισκότα όπως επιθυμούμε.



Γαλλικές συνταγές

Αγαπημένη συνταγή των παιδιών

Μακαρόνια με κιμά

Υλικά

- 500 γρ. μακαρόνια
- 400 γρ. κιμά
- 400 γρ. πελτέ ντομάτας
- 30 γρ. συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 κύβο μυρωδικών
- Αλάτι, πιπέρι
- ελαιόλαδο



Εκτέλεση

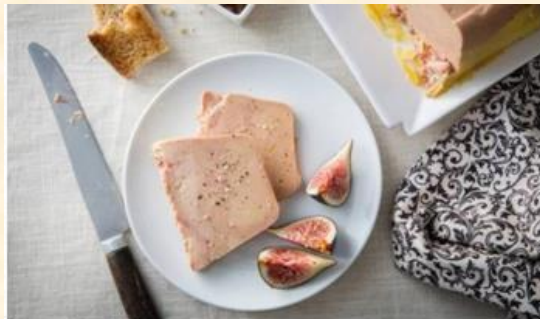
1. Κόβουμε σε φέτες το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο.
2. Προσθέτουμε τον κιμά και τον αφήνουμε να μαγειρευτεί.
3. Προσθέτουμε τον πελτέ, τον συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας, αλάτι και πιπέρι.
4. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
5. Στης συνέχεια βάζουμε 2 λ. νερό σε μία άλλη κατσαρόλα και τον κύβο.
6. Όταν το νερό βράσει προσθέτουμε τα ζυμαρικά και τα βράζουμε για 10 λεπτά.
7. Σουρώνουμε και προσθέτουμε τον έτοιμο κιμά.

Για τα Χριστούγεννα

Φουά γκρα (FOIE GRAS = παχύ συκώτι)

Υλικά

- 1 κομμάτι συκώτι πάπιας ή χήνας
- 30 γρ. μαγειρικό αλάτι
- 250 ml ημιαποβουτυρωμένο γάλα
- νερό
- μαύρο πιπέρι
- 1 γρ. κανέλα, τζίντζερ, γαρύφαλο, μοσχοκάρυδο
- 8 γρ. αλάτι
- 40 ml λευκό κρασί Porto ή Brandy



Εκτέλεση

1. Την προηγούμενη μέρα βάζουμε 30 γρ. μαγειρικό αλάτι και το πιπέρι σε ένα βάζο. Τοποθετούμε το συκώτι εκεί και το καλύπτουμε με νερό και γάλα. Το αφήνουμε όλη τη νύχτα στο ψυγείο.
2. Βγάζουμε το συκώτι από το ψυγείο μισή ώρα πριν το μαγείρεμα.
3. Διαχωρίζουμε τους δύο λοβούς του συκωτιού και ανοίγουμε το μεγαλύτερο μέρος με τα δάχτυλα κατά μήκος. Παίρνουμε την κεντρική φλέβα (σχήμα Y) μέχρι κάτω. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και με τη 2^η φλέβα.
4. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το δεύτερο λοβό. Εδώ οι φλέβες έχουν σχήμα X.
5. Τοποθετώ όλα τα καρυκεύματα, το αλάτι και το αλκοόλ. 16 γρ. καρυκεύματα για κάθε κιλό συκωτιού. Τα αφήνουμε να «δέσουν».
6. Τοποθετούμε τα δύο μέρη του συκωτιού σε ένα σκεύος (τερίνα) και το βάζουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί, ιδανικά 12 ώρες.
7. Όταν έρθει η ώρα να το μαγειρέψουμε, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150°C
8. Βράζουμε νερό και το ρίχνουμε σε ένα μεγάλο πιάτο. Εκεί τοποθετούμε το σκεύος με το συκώτι.
9. Ψήνουμε την τερίνα σε μπεν μαρί για 15 - 20 λεπτά. Η θερμοκρασία του φούρνου είναι 160°C . Ελέγχουμε το foie gras με ένα μαχαίρι, η κορυφή πρέπει να είναι χλιαρή.
10. Για να το φάμε, παίρνουμε το κομμάτι του foie gras και το τοποθετούμε πάνω σε μία φέτα ψημένου ψωμιού. (ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν το αλείφουμε!)

Πληροφορίες

Το βιβλίο συνταγών δημιουργήθηκε από τη σύμπραξη εκπαιδευτικών και μαθητών των παρακάτω σχολείων:

- Grundschule Sprendlingen, Γερμανία
- 5^ο Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νικολάου, Ελλάδα
- Ecole Primaire Publique de Frontenac, Γαλλία
- Huhtinen School, Ρορνόο, Φινλανδία

Οι συνταγές συλλέχθηκαν, μεταφράστηκαν και δοκιμάστηκαν από τους μαθητές και τους δασκάλους όλων των συνεργαζόμενων σχολείων του προγράμματος «Fit Kids In Europe Eat Healthy» 2018-2020.

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

