

ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ

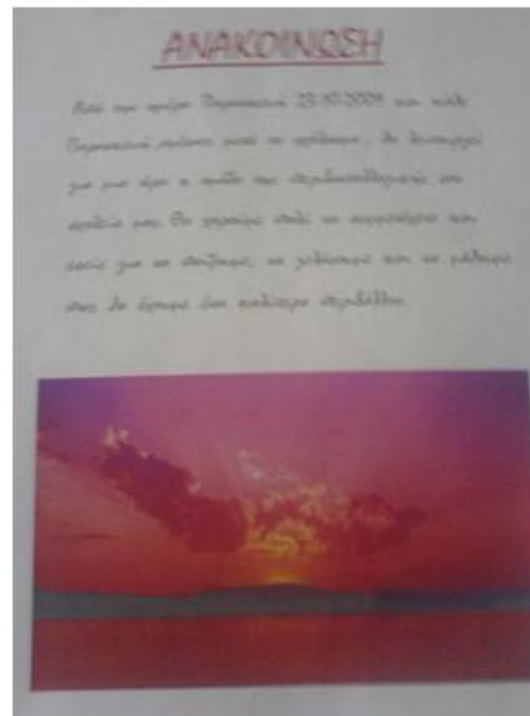
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
7ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ**

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2009-2010

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

- ΚΟΚΟΛΑΚΗ ΕΛΕΝΗ
- ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ



ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΛΛΕΞΟΥΜΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΜΑΣ

- Τα θεραπευτικά φυτά πρέπει να συλλέγονται τη στιγμή που βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ωριμότητάς τους, στιγμή κατά την οποία έχουν αναπτυχθεί στο μέγιστο οι ευεργετικές ιδιότητές τους. Αν συλλέξουμε το φυτό πριν ή μετά την κατάλληλη στιγμή, δεν είναι δυνατόν να πάρουμε απ' αυτό τις θεραπευτικές ιδιότητές του στον επιθυμητό βαθμό. Πολύ γενικά, μπορούμε να πούμε ότι η πιο κατάλληλη στιγμή για τη συλλογή των φυτών είναι πριν την καρποφορία. Το καλύτερο είναι να συλλέγουμε τα φυτά από τον τόπο στον οποίο αυτοφύονται, καθώς το κλίμα κάθε τόπου παίζει σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού. Ακόμη όμως κι αν δεν πρόκειται για το δικό του τόπο, το φυτό μπορεί να έχει πολυτιμες ιδιότητες, αν έχει προσαρμοστεί σ' ένα τόπο λόγω μακρόχρονης καλλιέργειάς του ή αν έχει μεταφερθεί σε ένα τόπο με κλιματολογικές συνθήκες ανάλογες με εκείνες του τόπου που αυτοφύεται. Κατά κανόνα τα φυτά που καλλιεργούνται χάνουν ένα μέρος από τις ιδιότητές τους. Το έδαφος επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για να αναπτυχθεί σωστά ένα φυτό. Είναι γνωστό π.χ. ότι τα αρωματικά φυτά χρειάζονται στεγνό έδαφος. Αν ποτίζονται πολύ συχνά και αναπτύσσονται σε υγρό έδαφος, χάνουν το άρωμά τους και μπορεί να γίνουν ακόμη και δηλητηριώδη. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι συλλέγονται μόνο τα υγιή φυτά. Είναι καλό να τα μαζεύουμε όταν ο καιρός είναι ζεστός και ξηρός. Τα φυτά πρέπει να ξηραίνονται γρήγορα και μακριά από το φως του ήλιου, για να διατηρούν το άρωμά τους. Για να τα ξηράνουμε, πρέπει να τα αφήσουμε σε ένα μέρος ξηρό, θερμό και καλά αεριζόμενο. Μπορούμε να τα βάλουμε σε ένα δωμάτιο που το βλέπει καλά ο ήλιος ή σε ένα ανοιχτό ντουλάπι που αερίζεται καλά. Όσο πιο πολύ χρόνο παύνει η ξήρανση των φυτών τόσο πιο πιθανό είναι να χάσουν το χρώμα τους και τη γεύση τους. Η θερμοκρασία του χώρου ξήρανσης των φυτών πρέπει να είναι 20-31ο C. Αφού ξηραθούν τα φυτά, τα φυλάμε σε δοχεία γυάλινα σκουρόχρωμα ή πήλινα που να κλείνουν καλά και μακριά από το φως του ήλιου. Θα πρέπει να προσέξουμε, όταν φυλάμε τα φυτά, να είναι εντελώς ξηρά. Αν έχουν λίγη υγρασία, θα μουχλιάσουν. Τα αποξηραμένα φυτά διατηρούν τις ιδιότητές τους για ένα χρόνο περίπου. Γι' αυτό είναι καλό να σημειώνουμε πάνω στο δοχείο φύλαξης του φυτού το όνομά του και την ημερομηνία συλλογής του.

ΠΟΤΕ ΜΑΖΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

- Τα **άνθη** του φυτού τα μαζεύουμε όταν είναι ανοιχτά, αν και υπάρχουν μερικά φυτά, όπως π.χ. το χαμομήλι, που πρέπει να τα μαζέψουμε πριν ανοίξουν τα άνθη τους. Αφού κόψουμε τα άνθη, τα καθαρίζουμε καλά από χώμα και έντομα και τα απλώνουμε πάνω σ' ένα χαρτί για να ξεραθούν. Τα **φύλλα** του φυτού τα μαζεύουμε μόνα τους, αν είναι μεγάλα, ή μαζί με το βλαστό, αν είναι μικρά. Αν τα φυτά είναι σειθαλή, μπορούμε να μαζέψουμε τα φύλλα τους σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Αν είναι φυλλοβόλα, μαζεύουμε τα φύλλα ακριβώς πριν την άνθιση, όταν αρχίσουν να φαίνονται τα μπουμπουκιά. Όταν το φυτό είναι νέο, δε θα πρέπει να μαζεύουμε όλα τα φύλλα του. Αν πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε όλο το επίγειο τμήμα (φύλλα, βλαστό, άνθη και σπόρους) και όχι μόνο τα φύλλα, μαζεύουμε το φυτό όταν βρίσκεται στη μέση της άνθισης του. Αν μαζέψουμε λοιπόν όλο το επίγειο τμήμα του φυτού, το δένουμε σε μπισόκια και το κρεμάμε ανάποδα για να ξεραθεί. Όταν δούμε ότι τα φύλλα αρχίζουν να τριβαντά, το φυτό έχει αποξηρανθεί. Τότε το θρυμματίζουμε και το φυλάμε. Δε θα πρέπει να αφήσουμε το φυτό να ξεραθεί τόσο ώστε να γίνει σκόνη. Το μαζεύουμε πριν. Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τους **σπόρους** του φυτού, μαζεύουμε τους καρπούς μαζί με τους σπόρους και ένα μέρος βλαστού, όταν οι σπόροι έχουν σχεδόν ωριμάσει. Φτιάχνουμε μπισόκια και τα κρεμάμε ανάποδα για να ξεραθούν, αφού βάλουμε από κάτω τους ένα χαρτί πάνω στο οποίο θα πέσουν οι σπόροι, όταν ξεραθούν. Τους σπόρους των σαρκωδών καρπιών τους μαζεύουμε όταν οι καρποί είναι ώριμοι (π.χ. κολοκύθι). Οι σπόροι των αρωματικών φυτών πρέπει να ηραίνονται στη σκιά. Οι **ρίζες** του φυτού μπορούν να μαζευτούν την άνοιξη, συνήθως όμως μαζεύονται το φθινόπωρο, όταν τα φυτά μαραθούν. Δε θα πρέπει να μαζεύουμε τις ρίζες αμέσως μετά από βροχή. Αφού τις μαζέψουμε, τις πλένουμε και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια, αν είναι μεγάλες. Αν είναι μικρές, τις χρησιμοποιούμε ολόκληρες. Στη συνέχεια τις απλώνουμε σε χαρτί και τις αφήνουμε να ξεραθούν. Τους **σαρκώδεις καρπούς** τους μαζεύουμε μόλις ωριμάσουν. Τους απλώνουμε σε ένα δίσκο και τους αφήνουμε να ξεραθούν, φροντίζοντας να τους γυρνάμε συχνά, για να ξεραθούν ομοιόμορφα. Ξηραίνονται στον ήλιο. Οι **βολβοί** μαζεύονται μόλις μαραθούν τα φυτά, συνήθως το φθινόπωρο. Συγκεκριμένα τους βολβούς του σκόρδου πρέπει να τους μαζεύουμε γρήγορα, γιατί βυθίζονται εύκολα μόλις μαραθούν τα φύλλα και μετά είναι δύσκολο να τους βρούμε.

Η ΦΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Φυσικά υπάρχουν και περιπτώσεις ασθενειών που είναι τόσο σοβαρές ή τόσο προχωρημένες που δεν μπορούν να θεραπευτούν μόνο με βότανα. Πολλοί επίσης μπορεί να προσέξουν ότι, ενώ χρησιμοποιούν κάποιο βότανο για συγκεκριμένη περίπτωση, δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή κάθε ανθρώπινος οργανισμός έχει τη δική του ιδιομορφία και είναι πολύ πιθανό κάποιο βότανο να μην είναι τόσο αποτελεσματικό για το συγκεκριμένο άτομο. Καλό θα είναι λοιπόν σε τέτοιες περιπτώσεις, αφού δοκιμάσει κανείς το συγκεκριμένο βότανο πρώτα, μετά να κάνει ένα συνδυασμό βοτάνων που έχουν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες, πράγμα που μπορεί να είναι πράγματι πιο αποτελεσματικό. Θα πρέπει επίσης να έχουμε υπόψη μας την ημερομηνία που έγινε η συλλογή του φυτού. Μετά από ένα χρόνο περίπου το φυτό χάνει πολλές από τις ιδιότητές του, και γι' αυτό δεν υπάρχει λόγος να το κρατάμε περισσότερο από αυτό το χρονικό διάστημα. Αν συλλέγουμε τα βότανα οι ίδιοι, θα πρέπει να ξέρουμε ότι δε μαζεύουμε ποτέ τα βότανα όταν έχει υγρασία, τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα φυλάμε σε δοχείο καλά κλειστό και σε μέρος που να μην έχει υγρασία. Όσο αφορά τη χρήση των βοτάνων στη μαγειρική, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι δεν πρέπει να βράζουν σε δυνατή φωτιά, γιατί έτσι χάνουν πολλές από τις ιδιότητές τους. Αν όμως, το φαγητό μας χρειάζεται δυνατή φωτιά, μπορούμε να τα προσθέσουμε προς το τέλος. Επίσης, είναι καλύτερο να χρησιμοποιούμε στο ίδιο φαγητό πολλά αρωματικά και σε μικρές ποσότητες παρά ένα ή δύο σε μεγάλες ποσότητες.

Η ΑΓΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ



Τακη Μοσχου

Η Αγία των Βοτάνων

Η Αγία των βοτάνων εικονίζεται συχνά στη Βυζαντινή τέχνη με μπουκαλάκια φαρμάκων και βότανα στο χέρι. Ονομάζεται Αναστασία, έζησε στα χρόνια του Αυτοκράτορα Διοκλητιανού και η ορθόδοξη εκκλησία τιμά τη μνήμη της στις 22 Δεκεμβρίου, παραμονές των Χριστουγέννων. Την είπαν «φαρμακολύτρα» (ή και «φαρμακολύτειρα»), δηλαδή εκείνη που σώζει τους ανθρώπους με φάρμακα. Σύμφωνα με τους Συναξαριστές, η Αναστασία έτρεχε στις φυλακές όπου ήταν φυλακισμένοι οι βασανιζόμενοι Χριστιανοί και θεραπεύε τις πληγές τους με βότανια και φάρμακα. Στην Ελλάδα θεωρείται Αγία-ιατρός! Σε μερικά χωριά της βόρειας Ελλάδας, μάλιστα, συνηθίζουν να ζυμώνουν ειδικά φωμιά με βότανα για τη γιορτή της. Και αλλού πηγαίνουν βότανα στην εικόνα της!

ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΩΝ



ΑΝΗΘΟΣ



ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ



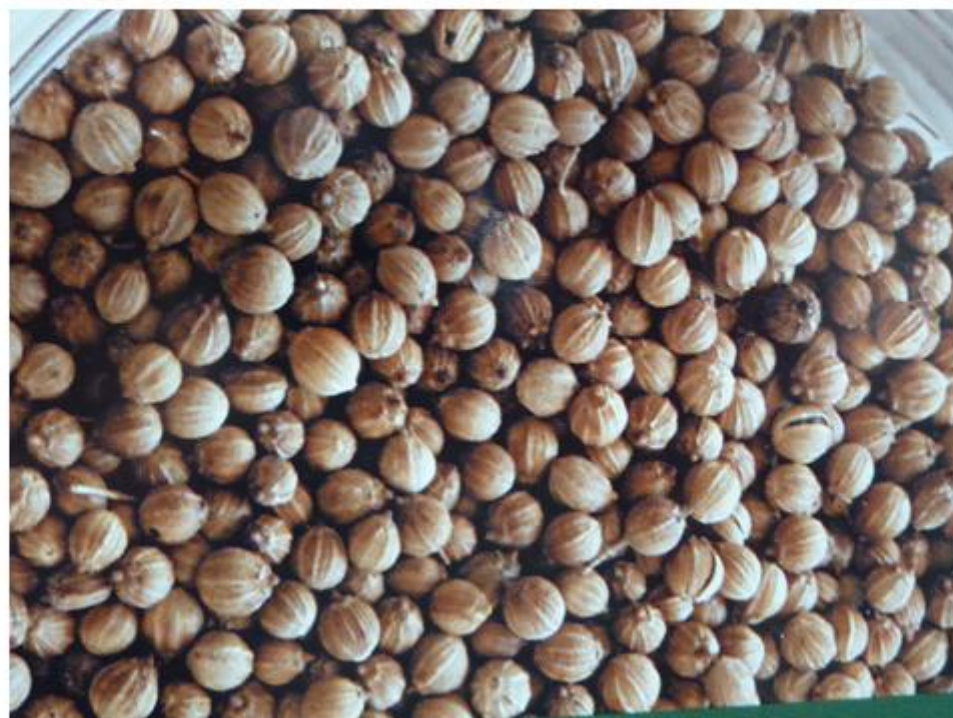
ΣΕΛΙΝΟ



ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ



ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ



ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ, ΑΝΤΡΑΚΛΑ



ΔΑΦΝΗ



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ



MENTA



ΔΥΟΣΜΟΣ



ΘΥΜΑΡΙ



ΡΙΓΑΝΗ



ΚΑΠΑΡΗ



ΛΕΒΑΝΤΑ



ΛΟΥΙΖΑ



ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ



MANTZOYRANA



ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ



ΧΑΜΟΜΗΛΙ



ΜΑΡΑΘΟ



ΜΥΡΩΝΙ



ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ



ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ



ΚΡΟΚΟΣ



ΣΧΙΝΟΣ



ΜΟΛΟΧΑ



MYRTIA



ΛΑΠΑΘΟ



POKA



ΔΙΚΤΑΜΟ



ΤΙΛΙΟ (ΦΛΑΜΟΥΡΙΑ)



ΑΠΟΔΕΛΤΙΩΣΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΜΕΡΙΔΩΝ





Βασιλικός (*Ocimum basilicum*):

Αρωματικό, ετήσιο ποώδες φυτό της οικογένειας των χειλανθών και της τάξης των σωληνανθών. Κατάγεται από την Ινδία και το Ιράν, ενώ σήμερα καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου. Σύμφωνα με το θρύλο, ο βασιλικός φύτευσε στο χαμένο τάφο του Χριστού. Από εκεί προέρχεται και το όνομά του, αφού ονομάστηκε «βασιλικός» προς τιμήν του «βασιλέως» Ιησού Χριστού.



Μαντζουράνα η αρωματική

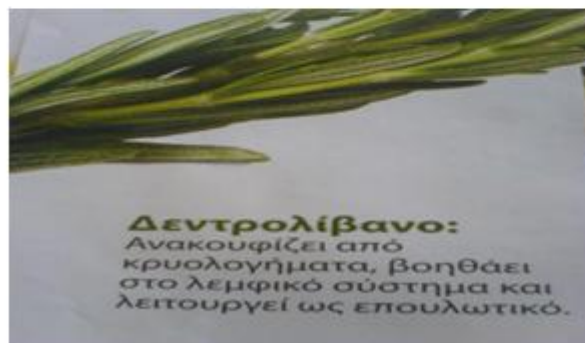
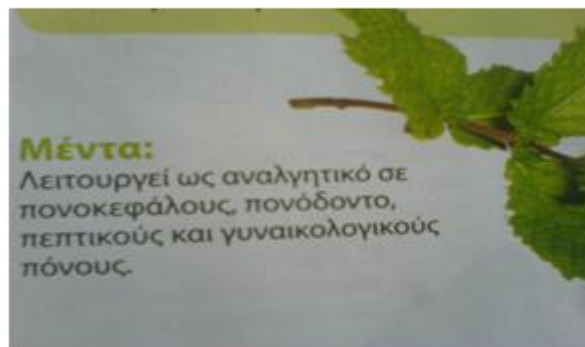
Είναι «εξοδολή» της αργούς, αλλά στο άρωμα θυμίζει περισσότερο το θυμάρι. Αν και είναι πιο γνωστό ως ροφήμα, είναι εξίσου καλή και στη μαγειρική. Ταράζει κυρίως με λευκά κρέατα αλλά, όπως υποστηρίζει και ο γνωστός σεφ Αλέξανδρος Γιώτης, «δένει» επίσης με τη μελιτζάνα και το κολοκύνθι, είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα. Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι τη βάζετε πάντα στο τέλος του μαγειρέματος, για να πάρει το φραγτό το άρωμα αλλά όχι την πικρόδα της. Μια εξαιρετική ιδέα είναι να βάλετε λίγο από τα φύλλα της σε λάδι με λίγο σκόρδο, για να έχετε αρωματισμένες σαλάτες το καλοκαίρι. Αν πάλι επιμένετε στα ροφήματα, να ξέρετε ότι έχει πολύ μαλακό γεύση, καταπραίνει τους πονοκεφάλους, τους ήλιγγους, βοηθά στις νευρικές παθήσεις και τις νευρικές δια-

[Επιξεργασία] Καλλιέργεια



Μέντα (Limonetta)

Η μέντα μπορεί να ποικίλλει σε ποικιλία κλιμάτων και εδαφών. Άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης για τη μέντα είναι 17° C και, όταν αρδεύεται τακτικά, αντέχει και στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Αποδίδει καλύτερα σε εδάφη βαθιά, πλούσια σε οργανική ουσία που δεν είναι πολύ βαριά, σφραγιστά, με τιμή pH 6,5, αλλά και σε pH 6-7,5 όταν προσοδεύει προφύλαγμα. Η σχέση των ετών άριστων στοιχείων N, P, K είναι 1,0,4:1,6, αντίστοιχα. Το κλάμα είναι η μέντα πιο ανθεκτική στις μηχανολογικές ασθένειες. Οι κομπές και τα οργανικά λιπάσματα ενδείκνυνται περισσότερο από τα ανόργανα. Η μέντα είναι πολύ απαιτητική σε νερό και σε πολύ θερμό κλίμα η καλλιέργειά μπορεί να γρασπίσει και





Τριαντάφυλλο:
Λειτουργεί ως ηρεμιστικό, κατά της κατάθλιψης και βοηθά στη καλή λειτουργία του εντέρου.



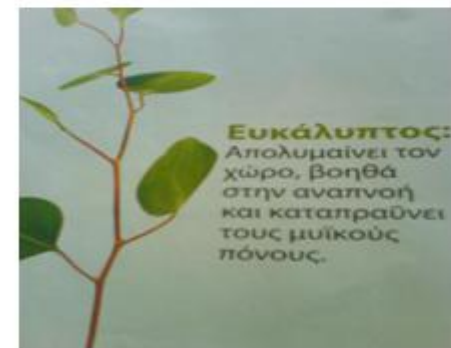
Γεράνι:
Απομακρύνει τις δυσάρεστες οσμές και δρά κατά της κυτταρίτιδας.



Χαμομήλι:
Κατάλληλο για τον ερεθισμό των βλεφάρων, τη δερματίτιδα, τα σπασμένα αγγεία, τα εγκαύματα και την κυστίτιδα.



Λιβάνι:
Κατάλληλο για αιμορροΐδες, κυστίτιδα και εισπνοές για το βήχα.



ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΝΑΝ ΚΑΙΡΟ. ΜΥΘΟΙ

ΔΑΦΝΗ

- Στην ελληνική μυθολογία η Δάφνη ήταν μια πανέμορφη Νύμφη, κόρη ενός ποταμιού, του Πηνειού ή του Λαδωνα, και της Γης. Λέγεται πως την ερωτεύτηκε ο Απόλλωνος και άρχισε να την κυνηγά στα δάση. Όταν την πλησίασε πολύ, η ωραία Νύμφη παρακάλεσε τον πατέρα της να την προστατέψει προκειμένου να διατηρήσει την αγνότητά της. Κι εκείνη την μεταμόρφωσε σε δέντρο. Ο θεός αγάπησε και το δέντρο και έπλεξε στεφάνι με τα κλαδιά και το φόρεσε στο κεφάλι του.

ΜΕΝΤΑ

- Η Μίνθη ήταν μια όμορφη νύμφη. Κάποτε ένας θεός την ερωτεύτηκε. Ήταν ο Πλούτων, θεός του κάτω κόσμου. Φαίνεται πως ο έρωτας αυτός προχώρησε μέχρι που το έμαθε η γυναίκα του η Περσεφόνη και θύμωσε πολύ. Έψαξε, κάπου στα βουνά βρήκε την Μίνθη και άρχισε να τη ποδοπατεί. Ο Πλούτων για να τη σώσει τη μεταμόρφωσε σε ένα ωραίο αρωματικό θάμνο.

ΔΙΚΤΑΜΟ

- Γνωστό ως το βοτάκι του έρωτα. Στα χρόνια του Μεσαίωνα όποιος ήθελε να δηλώσει τον έρωτα του ανέβαινε στα βουνά, σε απόκρημνα βράχια, δένιταν με σχοινιά, έκοβε το πιο ωραίο και πιο ζωντανό μίσσο και το πρόσφερε στην αγαπημένη του.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΤΣΑΙ,ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ,ΧΑΜΟΜΗΛΙ, ΤΗΛΙΟ ΚΑΙ ΜΕΝΤΑ.



**ΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΣΥΝΟΔΕΥΟΝΤΑΙ ΑΠΟ
ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΝΕΛΛΑΣ, ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΙΣΣΟ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ
ΚΕΙΚ.**



ΣΧΟΛΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

- Καταπληκτικό
- Το πράσινο τσάι ήταν τέλειο
- Το χαμομήλι ήταν υπέροχο και χαλαρωτικό
- Η μέντα ήταν τέλεια
- Αυτό που δοκίμασα ήταν τέλειο με υπέροχο άρωμα αλλά... δε θυμάμαι πως το λένε

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΗΠΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ



ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ



- Στο παιχνίδι συμμετέχουν δύο ομάδες, στις δύο πλευρές ενός κεντρικού σημείου, με απόσταση περίπου 20 μέτρα. Στο κέντρο τοποθετούμε κουτάκια με βότανα (λουίζα, χαμομήλι, μέντα...). Κάθε παιδί αναλαμβάνει να πάρει κάποιο από τα βότανα. Το παιχνίδι αρχίζει. Ένα παιδί από κάθε ομάδα τρέχει προς το κέντρο. Ποιος θα καταφέρει να αρπάξει το κουτάκι χωρίς να τον αγγίξει ο αντίπαλος;
- Τα παιδιά στην αρχή ήταν επιφυλακτικά, παίζοντας όμως ενθουσιάστηκαν και ζήτησαν να το παίξουμε ξανά.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ... ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ



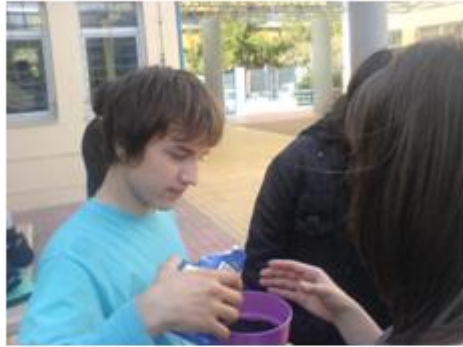


ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΕΡΙΩΝ



ΦΥΤΕΜΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ ΜΕ ΣΠΟΡΟΥΣ









ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΣΕΛΙΝΟ ΑΠΟ ΦΥΤΩΡΙΟ

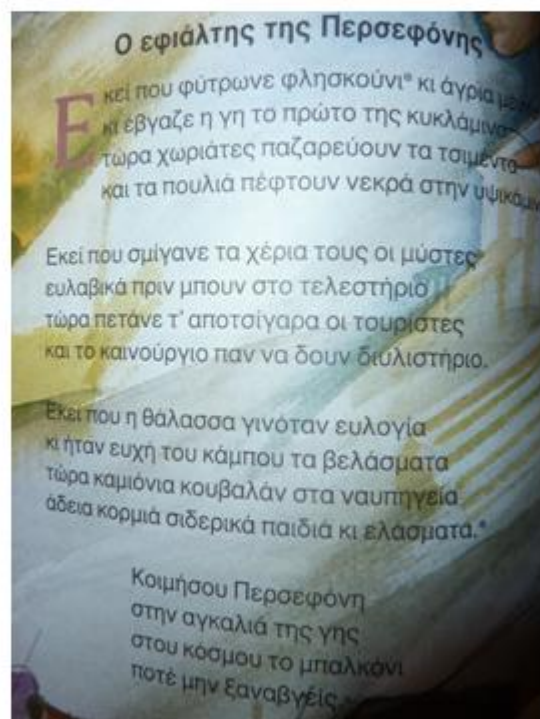








ΔΙΑΒΑΣΑΜΕ, ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΑΜΕ ΚΑΙ ΧΟΡΕΨΑΜΕ...



**Βασιλικός θα γίνω στο
παραθύρι σου...**

**Σγουρέ βασιλικέ μου και
μαντζουράνα μου...**

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ, ΓΡΑΦΟΥΝ ΚΑΙ ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΥΝ

ΣΕΒΑΣΜΟΣ

- Είναι όξνη η βροχή
- Ποιος ξέρει το γκαπί,
- Τον πόνο της γης ποιος λογαριάζει,
- Το χρήμα μόνο τον άνθρωπο νοιάζει.
- Τι κι αν κοπεί ένα δέντρο από τη γη
- Τι κι αν ο ήλιος μας σβήσει
- Ο άνθρωπος π θα κερδίσει,
- Το συμφέρον του κοπά και τη γη μας τη ξεχνά.
- Τρίτος παγκόσμιος θα γίνει, για το νερό που έχει απομείνει.
- Η τρέλλα κυριαρχεί στον ανθρώπου τη ζωή.
- Το περιβάλλον σεβάσου .
- Το περιβάλλον είναι το σπίτι σου.
- Το περιβάλλον είναι η ζωή σου.
- Το περιβάλλον είναι ΕΣΥ!!!

> (ΝΑΣΙΑ)



ΖΥΜΩΣΑΜΕ ΨΩΜΙ







ΙΔΟΥ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ



ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΜΕ ΛΕΒΑΝΤΑ





ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ

- 1 κούπα φρέσκα φύλλα βασιλικού
 - 2 σκελίδες σκόρδο
 - ½ κουταλάκι αλάτι, ππέρι
 - 3 κουταλιές κουκουνάρι
 - Η καρύδια χοντροκομμένα
 - ½ κούπα ελαιόλαδο
 - ½ κούπα τριμμένο τυρί
- Πλένουμε και στραγγίζουμε το βασιλικό και το βάζουμε στο μίξερ. Προσθέτουμε το αλάτι, το κουκουνάρι, το σκόρδο και λίγο -λίγο το ελαιόλαδο μέχρι να απορροφηθεί. Τέλος ρίχνουμε το τυρί και ανακατεύουμε να ενσωματωθεί.

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ

- Για το φύλλο
- ½ κούπα γάλα ή γιουρτσι
- 6 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 αυγό, ½ κουταλάκι αλάτι
- 3 κούπες αλεύρι
- Ετοιμάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί. Ανοίγουμε φύλλο, το στρώνουμε σε λαδωμένο ταψί να πύει και στα τοιχώματα και απλώνουμε τη γέμιση. Χτυπάμε 1 αυγό, αλείφουμε την πίτα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει

- Για τη γέμιση
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 3 κουταλιές αλεύρι
- 2 κούπες γάλα
- 3 αυγά, ½ κουταλάκι πιπέρι
- 1 κούπα τυρί φέτα,
- 1 κούπα ανθότυρο
- 2 κούπες τυριά (γραφιέρα, κεφαλοτύρι, κοσέρι)
- ½ κούπα μαραθο
- ½ κούπα δούσμο
- Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι, προσθέτουμε το αλεύρι ,ανακατεύουμε λίγο, ρίχνουμε το γάλα ζεστό και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα τα αυγά χτυπημένα, το πιπέρι, τα τυριά, το μαραθο και το δούσμο.

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

- ½ κιλό φακές
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο
- ½ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 καρότα σε κυβάκια
- 3 κουταλιές σέλινο ψιλοκομμένο
- 2 δαφνόφυλλα
- 1 κουταλιά θυμάρι
- 3 κουταλιές ξύδι
- Αλάτι, πιπέρι
- Βράζουμε τις φακές σε μπολικό αλατισμένο νερό για 10-15 λεπτά και τις στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το λάδι, τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σέλινο για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τα δαφνόφυλλα, το θυμάρι, τις ντομάτες, τις φακές, αλάτι, πιπέρι και ζεστό νερό να σκεπαστούν. Βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Λίγο πριν σβήσουμε το μάτι ρίχνουμε και το ξύδι.

ΣΟΥΠΕΣ

◊ Σούπα κοτόπουλο αυγολέμονο με βότανα

- 1 κοτόπουλο σε μερίδες
- ½ κούπα μάραθο φιλοκομμένο
- 1 κουταλιά μαραθόσπορο αλεσμένο
- 1 κρεμμύδι σε φέτες
- ½ κούπα πράσο σε ροδέλες
- ½ κούπα σέλινο φιλοκομμένο
- ½ κούπα μαϊντανό φιλοκομμένο
- 2 φύλλα δάφνης
- 3-4 φυλλαράκια φασκόμπλο
- 1 κουταλιά θυμάρι
- 1 πιπεριά φιλοκομμένη
- ½ κούπα ρύζι
- αλάτι, πιπέρι
- 2 λεμόνια, 2 αυγά

Σε κατσαρόλα βάζουμε 2 λίτρα νερό και το κοτόπουλο. Όταν αρχίζει να βράζει αφαιρούμε τον αφέρο. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, εκτός το ρύζι, και βράζουμε μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο, περίπου 1 ώρα.

Αναούρουμε το κοτόπουλο και τη δάφνη και στο ζουμί ρίχνουμε το ρύζι, λίγο αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε 10 λεπτά μέχρι να ψηθεί το ρύζι και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο με τα αυγά και τα λεμό-

◊ Κρεατόσουπα με βότανα

- 1 κιλό κρέας
- 1-2 κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 4-5 γαρύφαλλα
- 1 ματσάκι βότανα (σέλινο, δαυνόφυλλα, θυμάρι, δυόσμο, μαϊντανό)
- 3 καρότα, 2 πατάτες
- 2 ντομάτες
- 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε το κρέας, το κόβουμε μερίδες και το βάζουμε σε κατσαρόλα με 2,5 λίτρα νερό και αλάτι. Αφαιρούμε τον αφέρο από την επιφάνεια μόλις αρχίσει ο βρασμός, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα γαρύφαλλα, το σέλινο, τα αρωματικά (δαυνόφυλλα, θυμάρι, μαϊντανό, δυόσμο) και βράζουμε για 50 λεπτά περίπου.

Ρίχνουμε και τα καρότα, τις πατάτες, αλάτι και πιπέρι και βράζουμε άλλα 50 λεπτά. Αναούρουμε με το κρέας και τα λαχανικά και τα σερβίρουμε χωριστά. Αφαιρούμε τα αρωματικά χόρτα. Στο ζουμί μπορούμε να ρίξουμε λίγο ρύζι ή χόντρο (αλεσμένο σπύρι).

ΚΡΕΑΣ-ΨΑΡΙΑ

Χοιρινό στο φούρνο με θυμάρι και φασκόμυλο

1,5 κιλό χοιρινό από μπούτι
4 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
4 κουταλιές χυμό πορτοκαλιού
1 κούπα άσπρο κρασί
2 κλαδάκια θυμάρι
2 κλαδάκια μαντζουράνα
2 κλαδάκια φασκόμυλο
αλάτι, πιπέρι

Πλένομε το κρέας το χαράζομε και μπήγομε φυλλαράκια θυμάρι, μαντζουράνα και φασκόμυλο στις σχισμές. Το πασπαλίζομε με αλάτι και πιπέρι, το αλείφομε με ελαιόλαδο, πορτοκάλι και λεμόνι και το περιχύνομε με το κρασί. Το αφήνομε να σταθεί 2-3 ώρες ενώ το γυρίζομε τακτικά να το πιάσει το κρασί. Μεταφέρομε σε ταψί και ψήνομε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί.

Ψάρι στο φούρνο με θυμάρι

1 κιλό ψάρι
(γλώσσα, σφιρίδα, συναγρίδα κλπ.)
ξύσμα και χυμό 1 λεμονιού
1 κουταλιά θυμάρι
6 κουταλιές ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζομε και πλένομε το ψάρι και πασπαλίζομε με αλάτι, πιπέρι, ξύσμα λεμονιού, θυμάρι και 3 κουταλιές ελαιόλαδο τριπλά και εξωτερικά. Τοποθετούμε σε ταψί λαδωμένο, περιχύνομε με το υπόλοιπο λάδι και το χυμό του λεμονιού και ψήνομε σε μέτριο φούρνο.

Ψάρι στο φούρνο με δενδρολίβανο

1 κιλό ψάρι (λιθρίνια, κολλοί, σφιρίδα, κέφαλος κ.λπ.)
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
4-5 κουταλιές ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδο φιλοκομμένο
½ κιλό ντομάτες φιλοκομμένες
2 κουταλιές ξύδι
2 κουταλιές δενδρολίβανο
αλάτι, πιπέρι

Τσιγαρίζομε το κρεμμύδι στο λάδι, προσθέτομε το σκόρδο, τις ντομάτες, το ξύδι και το δενδρολίβανο και θράζομε λίγα λεπτά. Τοποθετούμε το ψάρι σε ταψί, περιχύνομε με τη σάλτσα και ψήνομε στο φούρνο.

Ψάρι στο φούρνο με θυμάρι

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

◁ Τυρί με βότανα σαγανάκι

150 γραμ. φρέσκο τυρί
150 γραμ. τυρί φέτα
1 κουταλιά ραϊντανό φιλοκομμένο
1 κουταλιά οχινόπρασο φιλοκομμένο
πιπέρι
φρυγανιά και οσάμι αλεσμένο για το πα-
σάλιωμα
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

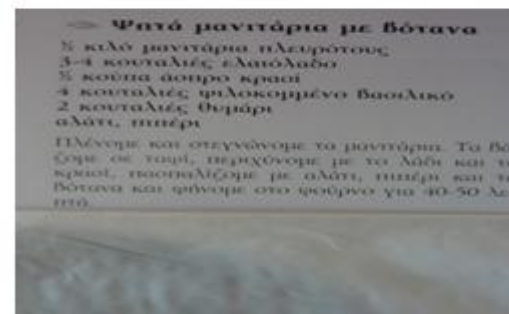
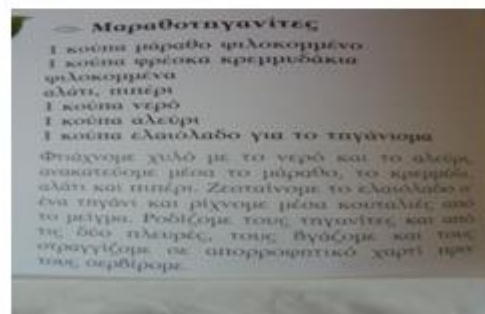
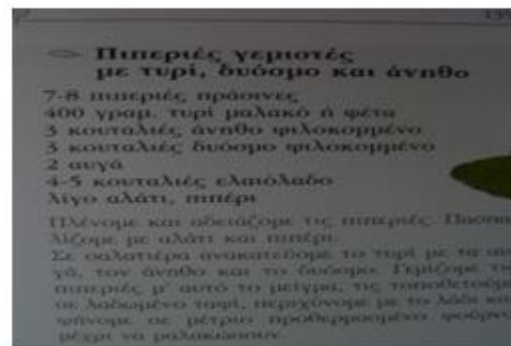
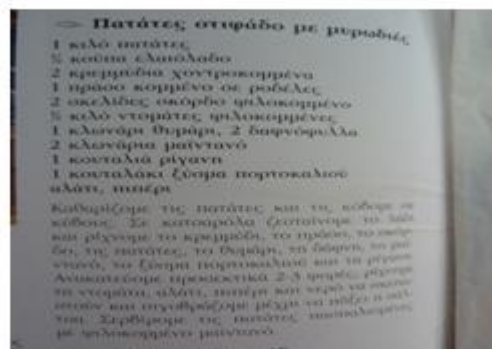
Ζυμώνουμε όλα τα υλικά, φτιάχνουμε έναν κύ-
λινδρο και τον αφήνουμε στο ψυγείο για 1-2
ώρες ή περισσότερο. Βάζουμε πολύ λίγο ελαι-
όλαδο σ' ένα τηγάνι να ζεσταθεί. Κόβουμε ρο-
δέλες τυριού, τυλίγουμε με φρυγανιά και οσ-
άμι και τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο να ροδί-
σουν ελαφρά και από τις δύο πλευρές.
Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερ-
βίρουμε το σαγανάκι ζεστό.

◁ Τυροσαλάτα με καρύδια ή αμύγδαλα και βότανα

150 γραμ. τυρί φέτα
150 γραμ. ριζάρα (ανθότυρο ή μανιόρα)
150 γραμ. χλωρό τυρί
1 κουταλιά οχινόπρασο φιλοκομμένο
2 κουταλιές φιλοκομμένο άνηθο
2 κουταλιές φιλοκομμένο δυόσμο
1 κουταλιά ραντζουράνα
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
½ κουταλάκι φρεσκοτριμμένο πιπέρι
½ κύβος καρύδια ή αμύγδαλα κοπανισμένα

Σε μπλέντερ βάζουμε τη φέτα με τη ριζάρα
και το τυρί και, δουλεύοντας συνεχώς, προ-
σθέτουμε τα βότανα, το ελαιόλαδο, το λεμόνι
και το πιπέρι. Σταματάμε να δουλεύουμε το
μπλέντερ και ανακατεύουμε μέσα τα καρύδια ή
τα αμύγδαλα. Λειάζουμε σε σαλάτιρα και
γαρνίζουμε με φυλλαράκια βοτάνων και καρ-
διά. Η τυροσαλάτα μπορεί να διατηρηθεί στο
ψυγείο για μερικές μέρες. Τα αρώματά της
αυξάνονται μετά από λίγες ώρες. Σερβίρουμε
με φέτες ψωμιού ή παξιμάδι.

→ Αν θέλ...



ΓΛΥΚΑ


⇒ Μπλόπιτα με δυόσμο ή μελισσόχορτο

- ½ κούπα ελαιόλαδο
- ¾ κούπας ζάχαρη
- 3 αυγά
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 2 κουταλιές δυόσμο ή μελισσόχορτο
- ½ κουταλάκι σόδα
- 1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ
- 3 κούπες αλεύρι
- ½ κιλό μήλα τριμμένα

Σε λεκάνη χτυπάμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε τους κρόκους και στη συνέχεια το αλεύρι ανακατεμένο με την μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, το δυόσμο ή το μελισσόχορτο ψιλοκομμένο, την κανέλα και τα μήλα. Ανακατεύουμε να ενωθούν καλά. Τέλος προσθέτουμε τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα και ανακατεύουμε ελαφρά. Αδειάζουμε το χυλό σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο για 50 λεπτά περίπου.



ΨΩΜΙ ΜΕ ΣΥΚΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ Ή ΜΑΡΑΘΟΣΠΟΡΟ



½ κούπα νερό
½ κούπα γάλα
1 φακελάκι στεγνή μαγιά
3 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κουταλάκι αλάτι
1 αυγό
3 κουταλιές ζάχαρη
2 κουταλιές ούζο
1 κουταλάκι γλυκάνισο
ή μαραθόσπορο αλεσμένο
1 κούπα ξερά σύκα φιλοκομμένα
½ κούπα χοντροκομμένα καρύδια
½ κιλό αλεύρι

Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε μαλακό και ελαστικό ζυμάρι. Αφήνουμε λίγη ώρα να ξεκουραστεί και να φουσκώσει. Στη συνέχεια πλάθουμε ένα στενόμακρο ή στρογγυλό ψωμί, το βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και το αφήνουμε να φουσκώσει, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Αλείφουμε με αυγό χτυπημένο με λίγο νερό, χαράζουμε την επιφάνεια του ψωμιού με κοφτερό μαχαίρι και φήνουμε σε μέτριο φούρνο για 50 λεπτά περίπου.

ΠΑΓΩΜΕΝΑ ΠΟΤΑ

☞ Λεμονάδα με λουίζα ή μελισσόχορτο

1 λίτρο νερό
½ κούπα χυμό λεμονιού
½ κούπα ζάχαρη
3 κουταλιές λουίζα φιλοκομμένη
ή μελισσόχορτο

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε μπολ και βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες τουλάχιστον. Στραγγίζουμε το βότανο και σερβίρουμε σε ποτήρια πάνω σε παγάκια. Διακοσμούμε με φύλλα λουίζας ή μέλισσας.

☞ Παγωμένο τσάι λουίζας με χυμό μήλου

2 κούπες τσάι λουίζας
1 κούπα χυμό μήλου
2 κουταλιές ζάχαρη
Ετοιμάζουμε το τσάι, προσθέτουμε τη ζάχαρη και, αφού κρυώσει, ανακατεύουμε με το χυμό. Σερβίρουμε με παγάκια και φύλλα λουίζας.

Ο ΛΟΓΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Ήταν καταπληκτικά. Παιξαμε διασκεδάσαμε, κάναμε πολλές δραστηριότητες. Περάσαμε φανταστικά.
- Μου άρεσε πάρα πολύ γιατί με τα παιδιά της ομάδας είχαμε πολύ ωραία συνεργασία.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

