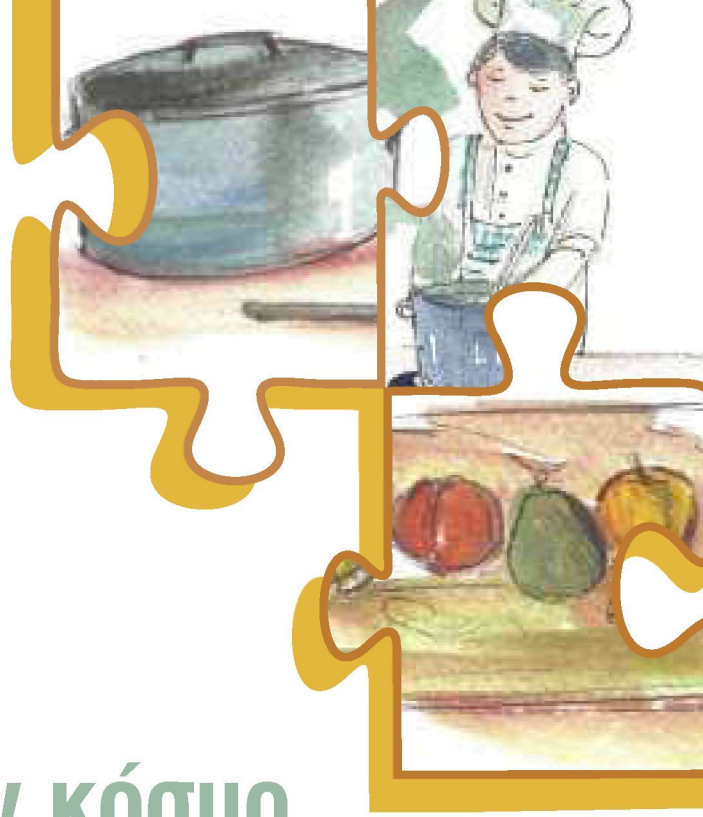


Βήματα στον κόσμο

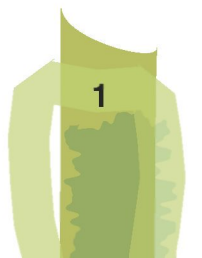
Περιγράψω
μια διαδικασία





Βήματα στον κόσμο

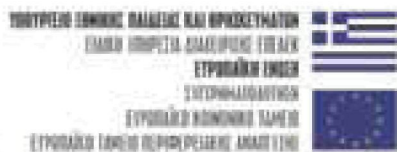
Περιγράψω μια διαδικασία



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα: Άξονας Προτεραιότητας 1:	Αρχική επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση II. Προώθηση της ισότητας ευκαιριών πρόσβασης στην αγορά εργασίας για όλους και ιδιαίτερα για εκείνους που απειλούνται με κοινωνικό αποκλεισμό. Βελτίωση των συνθηκών ένταξης στο εκπαιδευτικό σύστημα ατόμων ειδικών κατηγοριών.
Μέτρο 1. 1:	Προγράμματα ένταξης παιδιών με πολιτισμικές και γλωσσικές ιδιαιτερότητες στο εκπαιδευτικό σύστημα.
Ενέργεια 1. 1.1.:	Ένταξη παιδιών των ομάδων - στόχων: μουσουλμάνων, τσιγγάνων, παλιννοστούτων, αλλοδαπών, ομογενών στο σχολείο.
Κατηγορία πράξεων 1.2.1α:	Ένταξη των παιδιών παλιννοστούτων και αλλοδαπών στο σχολείο για την Α/θμια εκπαίδευση.
Πράξη:	Ευρωπαϊκή Ένωση - ΕΚΤ Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων ΥΠΕΠΘ Ειδική Γραμματεία Π.Ο.Δ.Ε. Ειδική Γραμματέας: Ισμήνη Κριάρη Διεύθυνση Γ΄ ΚΠΣ
Χρηματοδότηση:	Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Επιτροπή Ερευνών Τμήμα Φ.Π.Ψ. Κέντρο Διαπολιτισμικής Αγωγής Πανεπιστημιούπολη Ζωγράφου Ιλίσια 15784 Τηλ.: 210-7277522 E-mail: information@keda.gr
Φορέας παρακολούθησης:	Καθ. Ιωάννης Κ.Καράκωστας
Φορέας υλοποίησης:	
Επιστημονικός υπεύθυνος:	
Επιστημονικός σχεδιασμός:	Αφροδίτη Βάσσου
Υπεύθυνη δράσης:	Αφροδίτη Βάσσου
Ομάδα συγγραφής:	Σοφία Αποστολοπούλου Αφροδίτη Βάσσου Χρυσανγή Γλένη Εύη Γεωργιάδου Ευάγγελος Μακρής Σοφία Παλιούρα Ιωάννης Ντελής-Σμυρλιός
Εικονογράφηση:	Λιάνα Μερτζάνη
Γλωσσική και Φιλολογική Επιμέλεια:	Τζένη Πανταζή

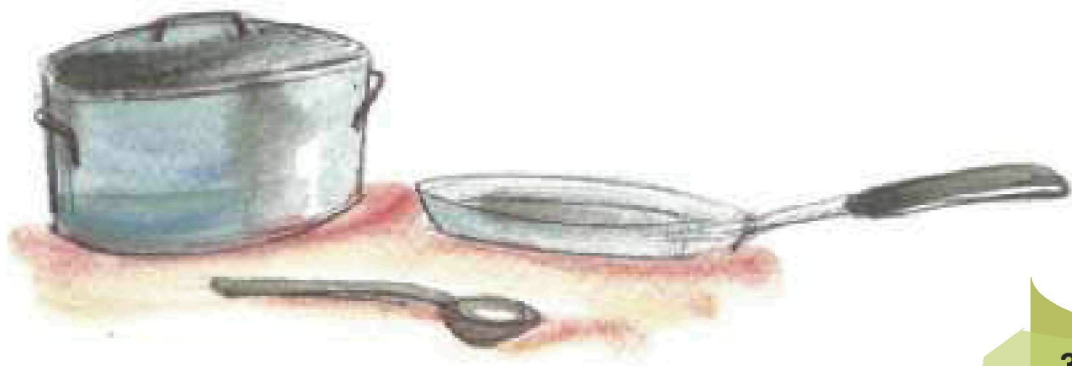
1η έκδοση

Το βιβλίο δημιουργήθηκε στο ατελιέ MULTIMEDIA ΑΕ
Εκτύπωση - βιβλιοδεσία: ΒΙΒΛΙΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΑΕΠΕΕ



**Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Αθήνα 2007**

ενότητα 3





Ερευνούμε, συζητάμε και γράφουμε τι σημαίνει **συνταγή**.

οδηγίες

μυστικά

καλλυντικά αρώματα

κατασκευή βιβλίου

Συνταγή

φαγητά γλυκά

κρασιά
αποστάγματα

φάρμακα βότανα



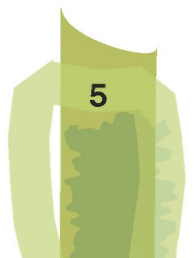
Συνταγή



2.



Παρατηρούμε τις φωτογραφίες και ανακαλύπτουμε τα είδη των συνταγών που σχετίζονται με τη διατροφή.



3.



Διαβάζουμε μερικές λέξεις και εκφράσεις που είναι απαραίτητες σε μια συνταγή, ανακαλύπτουμε τις σημασίες τους και τις γράφουμε.

Ο τσελεμεντές>



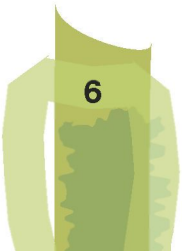
Η μερίδα>



Η εκτέλεση>



Η ποσότητα>



Τα σκεύη
(το σκεύος)





Τα υλικά
(το υλικό)





Μαγειρεύω





Ψήνω





Ανακατεύω





**Ο χρόνος
μαγειρέματος**



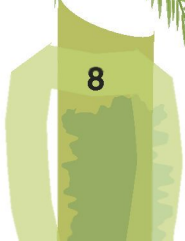
**Ο χρόνος
προετοιμασίας**







4. Συζητάμε και γράφουμε τα σημαντικότερα μαγειρικά σκεύη που χρειαζόμαστε στη μαγειρική.





5.



Διαβάζουμε τον τίτλο του κειμένου και τον σχολιάζουμε.

Ποια χώρα μου έρχεται
στο μυαλό;

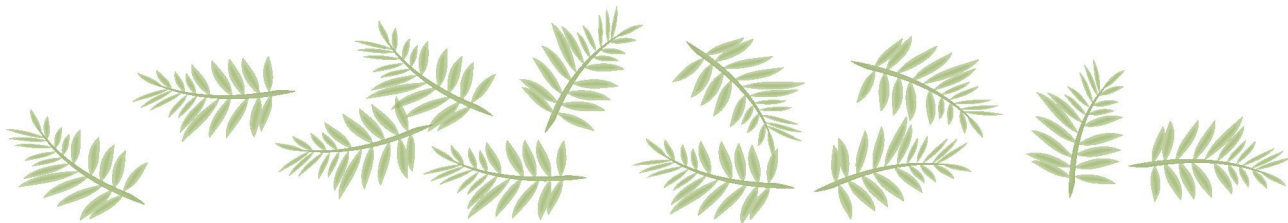
Τι ιστορία φαντάζομαι
ότι κρύβεται πίσω από
έναν τέτοιο τίτλο;

Τι είναι το κόσμημα;

• *Γιανγκ Τσάου* •
Το ρύζι κόσμημα
•

Ποια η σημασία του
ρυζιού για τη διατροφή
μας;

Σε τι είδος κειμένου μας
παραπέμπει ο τίτλος;



Γιανγκ Τσάου, το ρύζι κόσμημα

«Έχετε φάει ρύζι;» είναι ο παραδοσιακός κινέζικος χαιρετισμός, που δηλώνει και την ιδιαίτερη σημασία του ρυζιού για τους Κινέζους. Το Γιανγκ Τσάου είναι μια ανατολίτικη πόλη της επαρχίας Γιανγκ Τζε, πατρίδας του τηγανητού ρυζιού. Αυτό το πιάτο είναι ένα πολύχρωμο μείγμα από ρύζι, ζαμπόν, αρακά, καρότα και αβγά, εξ ου και η αναφορά στο κόσμημα.



ΥΑΙΚΑ

250 γραμμ. / 1φλ. μετρ. μακρύκοκο ρύζι
(αρκετό νερό για να το σκεπάσει και να
το ξεπεράσει κατά 2,5 εκατοστά)

4 κουτ. σούπας λάδι

2 αβγά ελαφρά χτυπημένα

150 γραμμ. βραστό ζαμπόν, κομμένο σε
κύβους πάχους 1 εκατοστού

2 κουτ. γλυκός αρακάς βρασμένος

2 καρότα (που θα έχετε ζεματίσει και
κόψει σε κύβους)

2 κύβοι λαχανικών, λιωμένοι

φρέσκα κρεμμυδάκια,
ψιλοκομμένα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Πρώτα πλένετε το ρύζι.
- Ύστερα, προσθέτετε το νερό και το βράζετε σκεπασμένο, σε μέτρια θερμοκρασία, για 10-12 λεπτά, μέχρι να απορροφήσει το νερό του.
- Σβήνετε το μάτι της κουζίνας. Ανακατεύετε το ρύζι για να μην κολλήσει και το αφήνετε να κρυώσει.
- Κατόπιν ζεσταίνετε το λάδι και τηγανίζετε τα αβγά μέχρι να πήξουν.
- Στη συνέχεια προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά.
- Ανακατεύετε μέχρι να διαλυθεί τελείως ο κύβος.
- Τέλος, γαρνίρετε με τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια.

Terry Tan
<<Η Κινέζικη Κουζίνα>>
Εκδόσεις Παπαδόπουλος 1995, σ. 8.



Συζητάμε και γράφουμε τις σημασίες των παρακάτω λέξεων του κειμένου και άλλων που δεν γνωρίζουμε.



η αναφορά

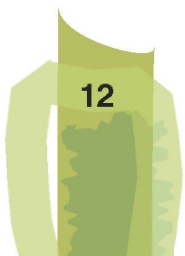
η επαρχία

το μείγμα

παραδοσιακός/ή/ό

ζεματίζω

γαρνίρω





7.

Στις συνταγές υπάρχουν πολλές λέξεις που δεν είναι ολόκληρες, αλλά είναι μισές ή λείπουν απ' αυτές γράμματα. Αφού τις εντοπίσουμε, προσπαθούμε να εξηγήσουμε γιατί συμβαίνει αυτό. Στη συνέχεια γράφουμε στην αριστερή στήλη τις λέξεις που βρήκαμε και στη δεξιά τις λέξεις ολόκληρες.



γραμμ.	γραμμάρια





8. Συζητάμε και απαντάμε στις παρακάτω ερωτήσεις.



Ποιο είναι το όνομα του φαγητού;



Τι είδους συνταγή είναι;

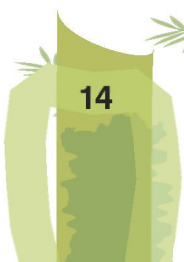


Ποιος είναι ο τόπος προέλευσης της συνταγής;



Πώς ονομάζεται ο μάγειρας;







Τι υλικά χρειάζονται για την εκτέλεση της συνταγής;



Πόσες μερίδες βγαίνουν;



Πόσος χρόνος χρειάζεται για την προετοιμασία;



Σε ποια θερμοκρασία πρέπει να μαγειρευτεί;

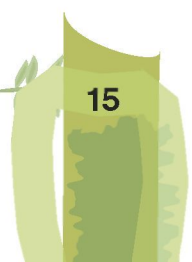


Τι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό έχει ο τρόπος μαγειρέματός του;



Ποια μαγειρικά σκεύη νομίζετε ότι χρησιμοποιήθηκαν;





9.



Διαβάζουμε ξανά την εκτέλεση της συνταγής «Γιανγκ Τσάου, το ρύζι κόσμημα».

Προσέχουμε τις λέξεις που είναι έντονες και σχολιάζουμε τη σημασία και τον ρόλο τους σε μια συνταγή.

Εκτέλεση

Πρώτα πλένετε το ρύζι.

Μετά προσθέτετε το νερό και το βράζετε σκεπασμένο, σε μέτρια θερμοκρασία, για 10-12 λεπτά, μέχρι να απορροφήσει το νερό του.

Ύστερα σβήνετε το μάτι της κουζίνας. Ανακατεύετε το ρύζι για να μην κολλήσει και το αφήνετε να κρυώσει.

Κατόπιν ζεσταίνετε το λάδι και τηγανίζετε τα αβγά μέχρι να πήξουν.

Στη συνέχεια προσθέτετε και τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύετε μέχρι να διαλυθεί τελείως ο κύβος.

Τέλος, γαρνίρετε με τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια.



Θα μπορούσε ο μάγειρας να χρησιμοποιήσει άλλο χρόνο και έγκλιση στα ρήματα, για να δώσει τις οδηγίες εκτέλεσης στους αναγνώστες;

10.



Διαβάζουμε την παρακάτω συνταγή, από την οποία λείπουν οι λέξεις που «συνδέουν» (πρώτα, μετά, ύστερα...) τα βήματα της εκτέλεσης. Τις συμπληρώνουμε εκεί που λείπουν.

Μυδοπίλαφο

Τρόπος παρασκευής - Εκτέλεση

Υλικά

- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πιπεριά ψιλοκομμένη
- 400 γρ. ρύζι καρολίνα
- 800 γρ. νερό
- 200 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. τριμμένη ντομάτα
- 300 γρ. σάρκα από μύδια
- 300 γρ. μύδια με κέλυφος
- Αλάτι, πιπέρι

_____ πλένουμε και καθαρίζουμε καλά τα μύδια και τα βάζουμε σε ένα τρυπητό να στραγγίσουν. _____ σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο προσέχοντας να μην καεί. _____ προσθέτουμε το νερό, την ντομάτα, την πιπεριά, αλάτι, πιπέρι και μόλις πάρει βράση ρίχνουμε το ρύζι και το βράζουμε σε χαμηλή φωτιά.

_____ από 5 λεπτά προσθέτουμε όλα τα μύδια, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για άλλα 10 λεπτά ανακατεύοντας κάθε τόσο.

Σερβίρεται ζεστό ή χλιαρό.



Συνταγή από το εστιατόριο
«Η αυλή του Αντώνη»
"Πολίτικη Κουζίνα"
Καθημερινή 1/2004



11.

Στο ίδιο κείμενο συνταγής, αυτή τη φορά είναι τονισμένα όλα τα ρήματα με τα οποία δίνει οδηγίες ο μάγειρας προς τους αναγνώστες. Συζητάμε για το πρόσωπο των ρημάτων καθώς και για τη διάθεση που φανερώνουν.

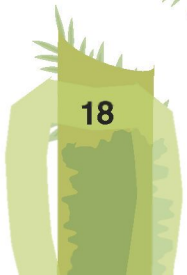
Εκτέλεση

Πλένετε το ρύζι.

Προσθέτετε το νερό και το **βράζετε**

σκεπασμένο, σε μέτρια θερμοκρασία, για 10-12 λεπτά, μέχρι να απορροφήσει το νερό του. **Σβήνετε** το μάτι της κουζίνας.

Ανακατεύετε το ρύζι για να μην κολλήσει και το **αφήνετε** να κρυώσει. **Ζεσταίνετε** το λάδι και **τηγανίζετε** τα αβγά μέχρι να πήξουν. Στη συνέχεια **προσθέτετε** και τα υπόλοιπα υλικά. **Ανακατεύετε** μέχρι να διαλυθεί τελείως ο κύβος. Τέλος, **γαρνίρετε** με τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια.





12.

Ξαναδιαβάζουμε την πρώτη συνταγή και γράφουμε στη σωστή σειρά τα στάδιά της.



Εκτέλεση



Όνομα φαγητού
γλυκού

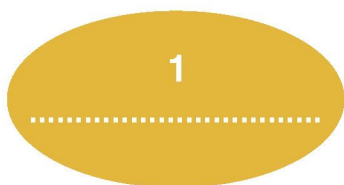


Υλικά



Γιανγκ Τσάου

Το ρύζι κόσμημα



1



2



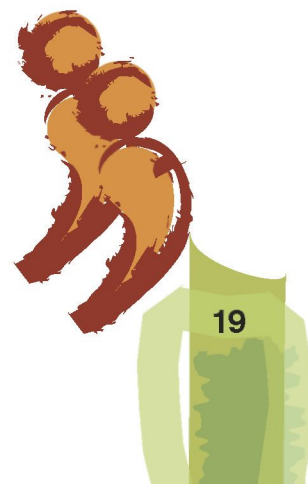
3



13.

Συζητάμε και απαντάμε προφορικά πόσο σημαντικό είναι για την επιτυχία μιας συνταγής:

- Η σειρά των βημάτων μιας εκτέλεσης.
- Η ποσότητα των υλικών.
- Η θερμοκρασία μαγειρέματος/ ψησίματος.
- Ο χρόνος μαγειρέματος/ ψησίματος.

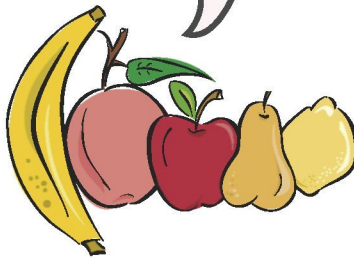


14.

Ο μάγειρας, καθώς έγραφε τη συνταγή, ξέχασε να γράψει τα ρήματα. Αφού συζητήσουμε για το πώς μπορούμε να φτιάξουμε μια φρουτοσαλάτα, βοηθάμε τον μάγειρα να ολοκληρώσει την εκτέλεση της συνταγής.

Φρούτα νόστιμα,
γευστικά και υγιεινά,
αν τα ανακατέψεις στη σειρά
φτιάχνεις μια...

ΦΡΟΥΤΟ



ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ :

1-2 κουταλιές μέλι

2-3 πορτοκάλια

1 μήλο

1 αχλάδι

1 ροδάκινο

1 μπανάνα

1 ανανάς

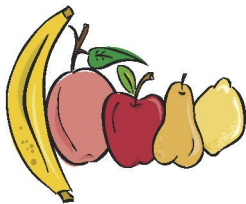
10 κεράσια

1 ρόδι

2 ακτινίδια

2 μανταρίνια

1 λεμονάκι



Φρουτοσαλάτα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε πολύ καλά όλα τα φρούτα. Τα _____ προσεκτικά και _____ όλα τα κουκούτσια και τις φλούδες.

Παίρνετε τα πορτοκάλια και το λεμόνι, τα _____ και κρατάτε τον χυμό. _____ σε μικρά τετράγωνα κυβάκια το μήλο, το αχλάδι, το ροδάκινο και τα манταρίνια.

_____ σε στρογγυλές ροδέλες την μπανάνα και τα ακτινίδια. Ανοίγετε το ρόδι και _____ τα μικρά σποράκια του ένα ένα και τέλος _____ τα κεράσια και τον ανανά.

Ανακατεύετε όλα τα υλικά καλά σε μια μεγάλη λεκάνη και ρίχνοντας τον χυμό _____ το μέλι.

Τοποθετείτε ένα φύλλο από πλαστική μεμβράνη ή καπάκι αν έχετε, ώστε να κλείσει καλά.

_____ στο ψυγείο τη φρουτοσαλάτα για 2-3 ώρες. Τότε είναι έτοιμη να τη δοκιμάσετε!!!

προσθέτω

καθαρίζω

Ψιλοκόβω

Βάζω

κόβω

~~Πλένω~~

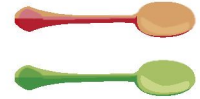
στύβω

βγάζω

αφαιρώ



Αγγελική Μαστρομιχάλη-Μαίρη
Βούκανου,
«παιχνίδο μαγειρέματα»
Εκδόσεις Ακρίτας (παιδικά), 2002, σ.25



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διατροφή είναι το σύνολο των ουσιών που παίρνει ο οργανισμός με τη μορφή τροφής. Οι τροφές χρησιμεύουν για την κατασκευή και ανάπτυξη του οργανισμού καθώς και την παροχή ενέργειας.

Εκτός από το οξυγόνο, που προσλαμβάνεται από τον οργανισμό με την αναπνοή, οι άλλες τροφές ακολουθούν την πεπτική διαδρομή (στόμα, οισοφάγος, στομάχι, λεπτό έντερο, παχύ έντερο).

Ανάλογα με τη χημική τους σύσταση οι θρεπτικές ουσίες χωρίζονται σε οργανικές και ανόργανες.

Οργανικές ουσίες είναι τα λίπη, οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες. Ανόργανες ουσίες είναι το οξυγόνο, το νερό και τα μεταλλικά άλατα. Ιδιαίτερη κατηγορία τροφών αποτελούν οι βιταμίνες.

Ανάλογα με την προέλευσή τους, οι τροφές χωρίζονται σε ζωικές (κρέας, αυγά, γάλα...) και φυτικές (λαχανικά, φρούτα...).

Εγκυκλοπαίδεια Δομή.

ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ...

όλες οι ουσίες των τροφών χωρίζονται σε υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία;



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τη φυσική κατάσταση των ανθρώπων. Πρωταρχικός στόχος είναι η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός για να συντηρηθεί και να αναπτυχθεί ομαλά. Δεύτερος στόχος είναι η απόκτηση εκείνων των διατροφικών συνηθειών που με το πέρασμα του χρόνου προστατεύουν τον οργανισμό από σοβαρές ασθένειες.

Λεξικό Duden



- Τι είναι διατροφή;
- Πόσο σημαντική είναι για τον ανθρώπινο οργανισμό;

ΛΙΠΗ

Το κυρίως θερμιδοπαραγωγό υλικό στις τροφές. Υπάρχουν άφθονα στο βούτυρο, στα φαγώσιμα λάδια αλλά και στις φυσικές τροφές, όπως είναι το κρέας, το γάλα, το τυρί, οι ξηροί καρποί.



ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ)

Εντελώς απαραίτητες για τον σχηματισμό του κυττάρου. Επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει ούτε από υδατάνθρακες ούτε από λίπη, είναι απαραίτητο να περιλαμβάνονται στη διατροφή του ανθρώπου. Ιδιαίτερα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι το κρέας, το ψάρι, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα όσπρια.



ΝΕΡΟ

Το νερό αποτελεί το 70% περίπου των συστατικών του οργανισμού. Βρίσκεται σε αφθονία στο αίμα και στα απεκκρίματα του οργανισμού αλλά και ως συστατικό των κυττάρων. Το νερό είναι το απολύτως απαραίτητο συστατικό της τροφής: καμιά βιολογική λειτουργία δεν μπορεί να γίνει χωρίς τη μεσολάβηση του νερού. Όταν χάσει ο οργανισμός τα 20% του ύδατός του πεθαίνει, γι' αυτό και ο άνθρωπος, ενώ ανέχεται για αρκετές μέρες τη στέρηση στερεάς τροφής, πεθαίνει γρήγορα από τη στέρηση του νερού.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητη ομάδα χημικών ουσιών για τον μεταβολισμό των περισσότερων ζώων και ανθρώπων. Παράγονται κυρίως από φυτά και βακτηρίδια και οι άνθρωποι τις λαμβάνουν από αυτά γιατί δεν μπορούν να τις συνθέσουν. Η έλλειψή τους προκαλεί ασθένειες...



ΑΛΑΤΑ

Τα άλατα αποτελούν το 5% του ολικού βάρους του σώματος. Είναι ουσίες απαραίτητες για τη σύνθεση ορισμένων ιστών, όπως το ασβέστιο για τη σύνθεση των οστών, δοντιών, νυχιών κλπ., για τη ρύθμιση της ανταλλαγής του νερού, για τη μεταβίβαση των νευρικών διεγέρσεων και τη λειτουργία των νευρικών κυττάρων, τη σύνθεση και έκκριση των ορμονών... Είναι ενώσεις των μεταλλικών στοιχείων, γι αυτό λέγονται συνήθως μεταλλικά άλατα. Σπουδαιότερα είναι τα εξής: νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, φωσφόρος, μαγνήσιο, χαλκός, σίδηρος, χλώριο, ιώδιο, φθόριο κ.α. Βρίσκονται στο νερό και στις τροφές.

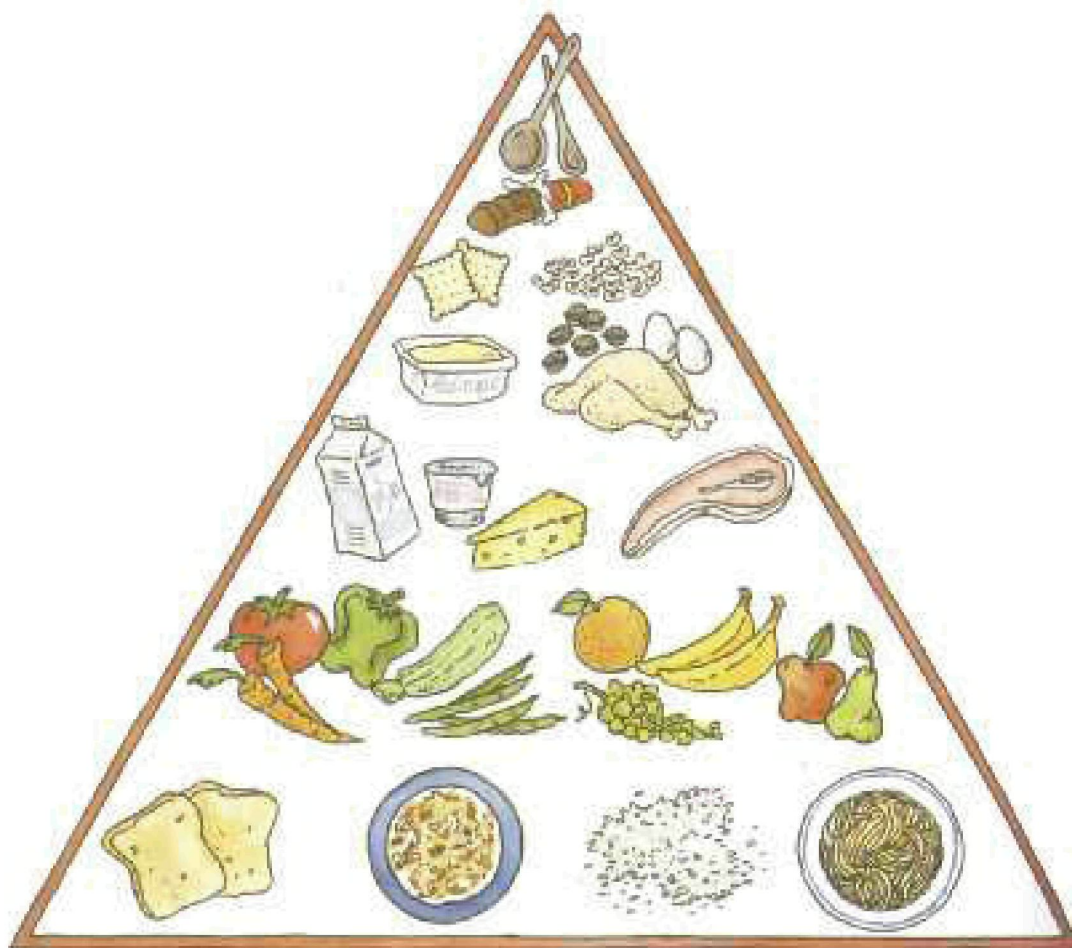


ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Μεγάλη ομάδα οργανικών ενώσεων που αποτελούνται κατά κανόνα από άτομα άνθρακα. Παρέχουν στον οργανισμό ενέργεια. Οι υδατάνθρακες είναι το πιο άφθονο και φθινό υλικό της διατροφής μας. Υπάρχει σε αφθονία στις πιο βασικές τροφές, όπως είναι το ψωμί, το ρύζι και όλα τα δημητριακά, στα φρούτα και σε όλες της φυτικής προελεύσεως τροφές και λιγότερο στις ζωικές τροφές.



Συζητάμε και γράφουμε όλα τα υλικά της συνταγής «Γιανγκ Τσάου, το ρύζι κόσμημα» στη σωστή κατηγορία.



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Γλυκά
Ελαιόλαδο
Όσπρια
Ξηροί καρποί
Αυγά
Πουλερικά
Κόκκινο κρέας
Γαλακτοκομικά
Φρούτα-λαχανικά
Πατάτες
Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι



υδατάνθρακες

λίπη

πρωτεΐνες

βιταμίνες

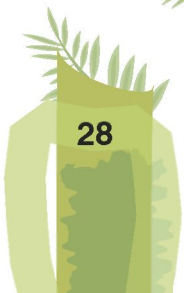
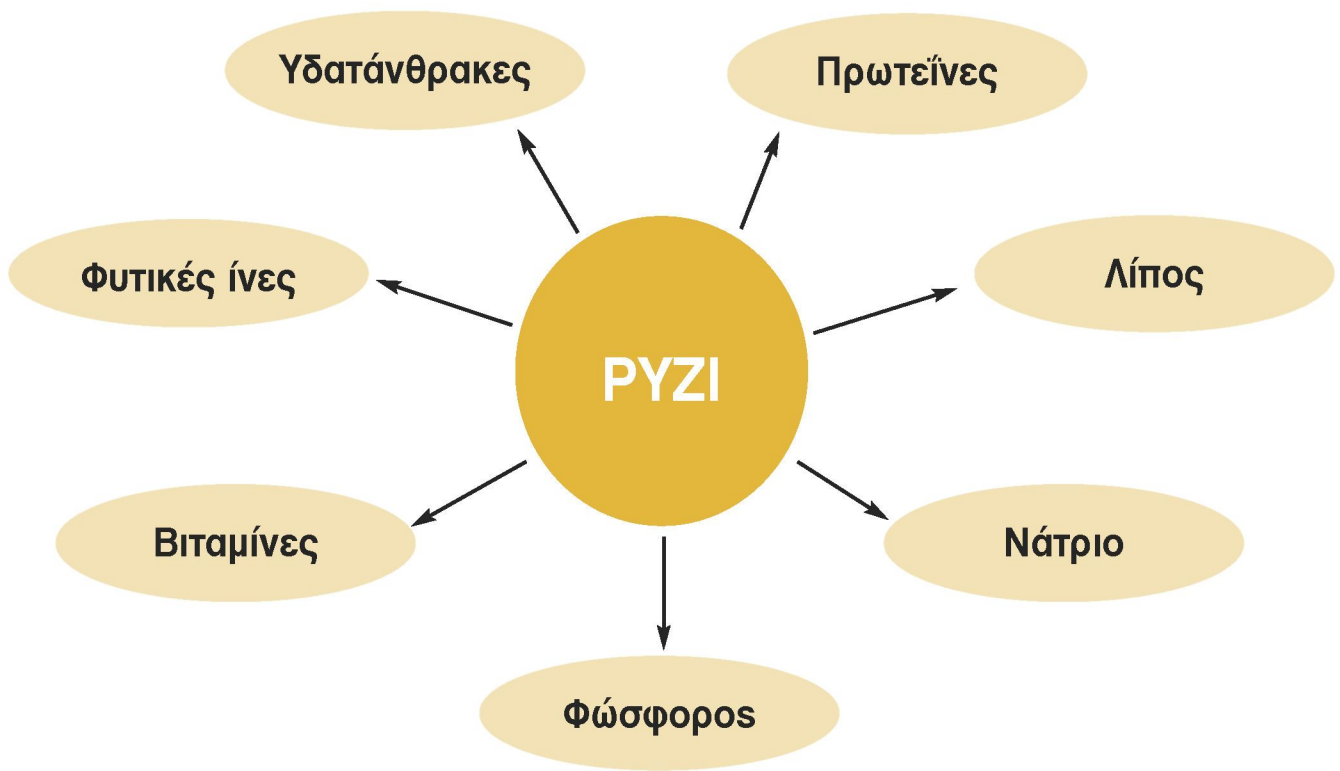
μεταλλικά στοιχεία

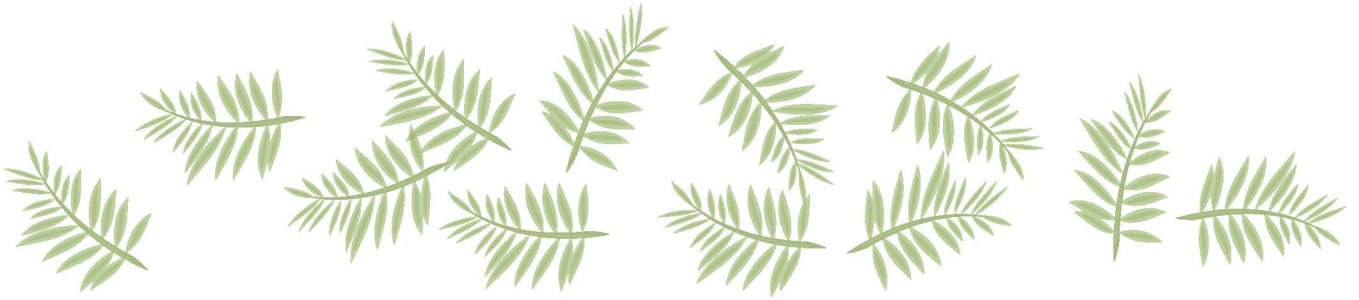


17.



Συζητάμε, ερευνούμε και γράφουμε ποιες θρεπτικές ουσίες, απαραίτητες για τον οργανισμό μας, παίρνουμε από τον αρακά και το ζαμπόν, απαραίτητα για την επιτυχία της συνταγής «Γιανγκ Τσάου, το ρύζι κόσμημα».





ΑΡΑΚΑΣ

ΖΑΜΠΟΝ



18.



Κάνουμε μια μικρή έρευνα, ανακαλύπτουμε τα διαφορετικά είδη ρυζιού και δημιουργούμε κολλάζ.



19.



Ερευνούμε, γράφουμε και παρουσιάζουμε στην τάξη και άλλες συνταγές που έχουν ως κύριο υλικό το ρύζι.









20.

Στη συνέχεια κρύβεται «Το νησί του Πειρατή», μια συνταγή με φρούτα. Ο «σεφ» Μιχαήλ, όμως, μπέρδεψε τις σημειώσεις του! Τον βοηθάμε να τις βάλει στη σωστή σειρά.

Ακολουθούμε τις οδηγίες που αναγράφονται στο κουτί του ζελέ. Σ' ένα μεγάλο πιάτο απλώνουμε ένα στρώμα ζελέ. Πάνω του σχηματίζουμε με τη σαντιγί ένα στρογγυλό νησί. Κόβουμε τα φρούτα σε μικρά κομμάτια και τα τοποθετούμε πάνω στο νησί. Ύστερα καρφώνουμε δυο πουράκια σοκολάτας – όρθια σαν δέντρα – και πάνω τους στερεώνουμε μερικά πράσινα καλοπλυμένα φυλλαράκια, για να μοιάζουν τα πουράκια μας με φοίνικες. Το νησί του Πειρατή είναι έτοιμο...

1

Υλικά
1 κουτί ζελέ
βερίκοκα και κεράσια
κρέμα σαντιγί
πουράκια σοκολάτας

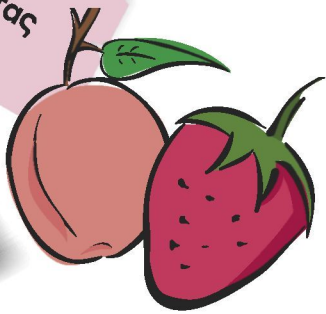
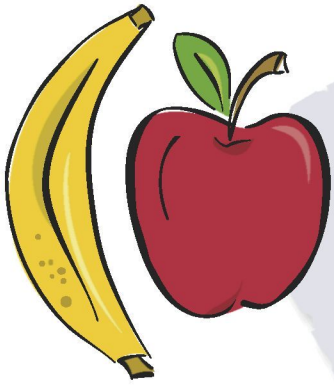
2

Τώρα που το καλοκαίρι έδωσε τη σκυτάλη στο φθινόπωρο σκέφτηκα να ξεφυλλίσω τα βιβλία ζαχαροπλαστικής που έχω στη βιβλιοθήκη μου, ώστε να φρεσκάρω τις γνώσεις μου και να σας προτείνω 3 δροσιστικές φρουτένιες συνταγές.

Προμηθευτείτε, λοιπόν, τα απαραίτητα υλικά, φορέστε την ποδιά σας, πλύνετε καλά τα χέρια σας και, μόλις ολοκληρώσετε το φρουτένιο έργο σας, ειδοποιήστε τους φίλους σας να το γευτούν και να σας πουν τη γνώμη τους.

Μετά τιμής
Ο σεφ Μιχαήλ

3



Η σωστή σειρά είναι:



21. Παρατηρούμε τις εικόνες. Γράφουμε τα υλικά και την εκτέλεση της παρακάτω συνταγής.

ΟΜΕΛΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ











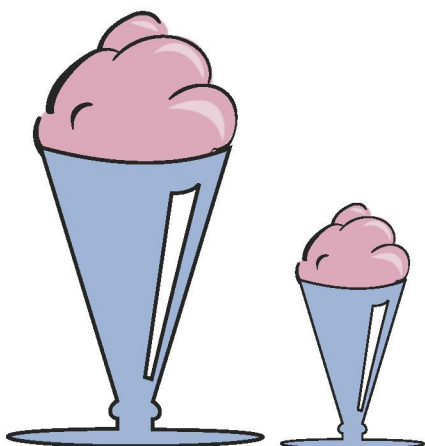




22. Ακούμε προσεκτικά τη συνταγή «Τροπικό Κουνημένο Γάλα» ή αλλιώς «Μιλκ-σέικ», κρατάμε σημειώσεις και απαντάμε στις ερωτήσεις.

Ποια υλικά χρειάζονται για να φτιάξουμε ένα μιλκ-σέικ;

Ποια σκεύη χρησιμοποιούμε;



23.



Ο μάγειρας, όταν έγραφε τη συνταγή «Γαλοπούλα με κάστανα», δεν έγραψε όλα τα υλικά της. Διαβάζουμε προσεκτικά την εκτέλεση της συνταγής και προσθέτουμε τα υλικά που λείπουν στο σωστό πλαίσιο.

Τι λείπει;

Μια γαλοπούλα 4-5 κιλά

½ κιλό κιμάς, χοντροκομμένος

4 κουταλιές της σούπας
κονιάκ
(Προαιρετικά: ½ φλιτζάνι
τσαγιού κουκουνάρι
και δαμάσκηνα)

- Πλένετε τη γαλοπούλα, τη στραγγίζετε και την αλατοπιπερώνετε, εξωτερικά και εσωτερικά.
- Σοτάρετε τον κιμά με το βούτυρο, για λίγα λεπτά. Προσθέτετε τα κάστανα, κομματιασμένα, αλάτι, πιπέρι, το κονιάκ και τη φρυγανιά (το κουκουνάρι και τα ψιλοκομμένα, ξερά δαμάσκηνα, προαιρετικά).
- Με το παραπάνω μίγμα γεμίζετε την κοιλιά της γαλοπούλας και ράβετε το άνοιγμα.
- Δένετε τα μπούτια μαζί και τις φτερούγες στο σώμα.
- Το δέρμα του λαιμού το γυρίζετε στην πλάτη και το δένετε.
- Βάζετε τη γαλοπούλα σε σκεύος, καλύτερα κεραμικό, επάνω σε σχάρα και την αλείφετε με βούτυρο.
- Σκεπάζετε καλά με αλουμινόχαρτο όλο το σκεύος, αφού προσθέσετε λίγο νερό (1/2 ποτήρι). Ψήνετε τη γαλοπούλα σε προθερμασμένο φούρνο στους 165 βαθμούς Κελσίου, επί 4-5 ώρες. Ενδιάμεσως, 1-2 φορές, ξεσκεπάζετε, ώσπου να μαλακώσει. Τότε βγάζετε το αλουμινόχαρτο και αφήνετε να ροδίσει.
- Σερβίρετε με πατατούλες και με διάφορα λαχανικά, βρασμένα και ωμά.

τοπική εφημερίδα
<<προφίλ>> σ. 22.

24.



Στη βιασύνη του ο ζαχαροπλάστης ξέχασε να προσθέσει κάποια βήματα στην εκτέλεση της συνταγής

«Γαλατόπιτα».

Διαβάζουμε προσεκτικά την εκτέλεση της συνταγής και τα βήματα που λείπουν και αποφασίζουμε πού πρέπει να γραφτούν.



Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνουμε να κρυώσει λίγο και προσθέτουμε τα χτυπημένα αυγά. Ανακατεύουμε συνέχεια.



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε όλα τ' αυγά (κρόκους και ασπράδια) σε μια λεκανίτσα και τ' αφήνουμε σε μια άκρη.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, το σιμιγδάλι, τις βανίλιες, τη ζάχαρη, το βούτυρο και ανακατεύουμε συνεχώς με ένα ξύλινο κουτάλι, σε χαμηλή φωτιά, μέχρι το μείγμα μας να πήξει.

Αδειάζουμε τον χυλό αυτό σε ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο (200 °C) για 35' περίπου, έως ότου πάρει το γλυκό μας ένα ωραίο χρυσοκίτρινο χρώμα.

Σερβίρουμε όταν κρυώσει και συνοδεύουμε τη γαλατόπιτα με ένα ποτήρι γάλα.

Αγγελική Μαστρομιχάλη-Μαίρη Βούκανου
«παιχνίδο μαγειρέματα»
Εκδόσεις Ακρίτας (παιδικά), 2002, σ. 32.

25.



Η κυρία Ούρσουλα, καθώς αντέγραφε δύο συνταγές ζαχαροπλαστικής, μπέρδεψε τις εκτελέσεις τους. Διαβάζουμε προσεκτικά τις συνταγές, ξεχωρίζουμε τις δύο εκτελέσεις και γράφουμε την κάθε μια στη σωστή συνταγή.

Κέικ Πορτοκάλι

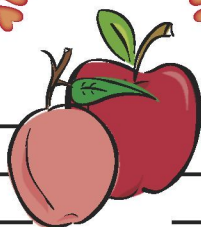
ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο πτι-μπερ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
1 φλυτζάνι αλεύρι
καλαμποκιού
2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
2/3 φλυτζανιού ζάχαρη
150 γρ. μαργαρίνη
4 αυγά
2 φακελάκια βανίλια
½ φλυτζ. χυμό πορτοκαλιού
ξύσμα από 1 πορτοκάλι

Η Τροφή των Θεών

ΥΛΙΚΑ

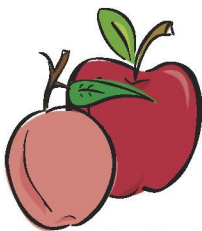
2 πακέτα πτι-μπερ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
2 πακέτα κρέμα καραμελέ
πολτός μήλου
250 γραμμ. σαντιγύ
λίγο γάλα
λίγη σοκολάτα
μερικά αμύγδαλα





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ετοιμάζουμε την κρέμα καραμελέ, ανακατεύοντας μέσα την κρέμα και το σιρόπι καραμέλας.
- Αναμειγνύουμε μπισκότα, αλεύρι και μπέικιν.
- Σε μια στρογγυλή πιατέλα στρώνουμε τα πιτι-μπερ (αφού πρώτα τα έχουμε βρέξει στο γάλα), και πάνω τους μία στρώση πολτού μήλου.
- Χτυπάμε μαργαρίνη με ζάχαρη, προσθέτουμε αυγά, βανίλια, χυμό και ξύσμα πορτοκαλιού και γιαούρτι.
- Ανακατεύουμε και τα προσθέτουμε στο μείγμα μπισκότων.
- Επαναλαμβάνουμε με νέα στρώση από μπισκότα, κρέμα και πολτό μήλου.
- Γαρνίρουμε με κρέμα σαντιγύ, σοκολάτα και μαρμελάδα.
- Τα βάζουμε σε φόρμα και ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 200° για 3/4 της ώρας περίπου.

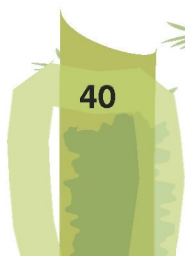
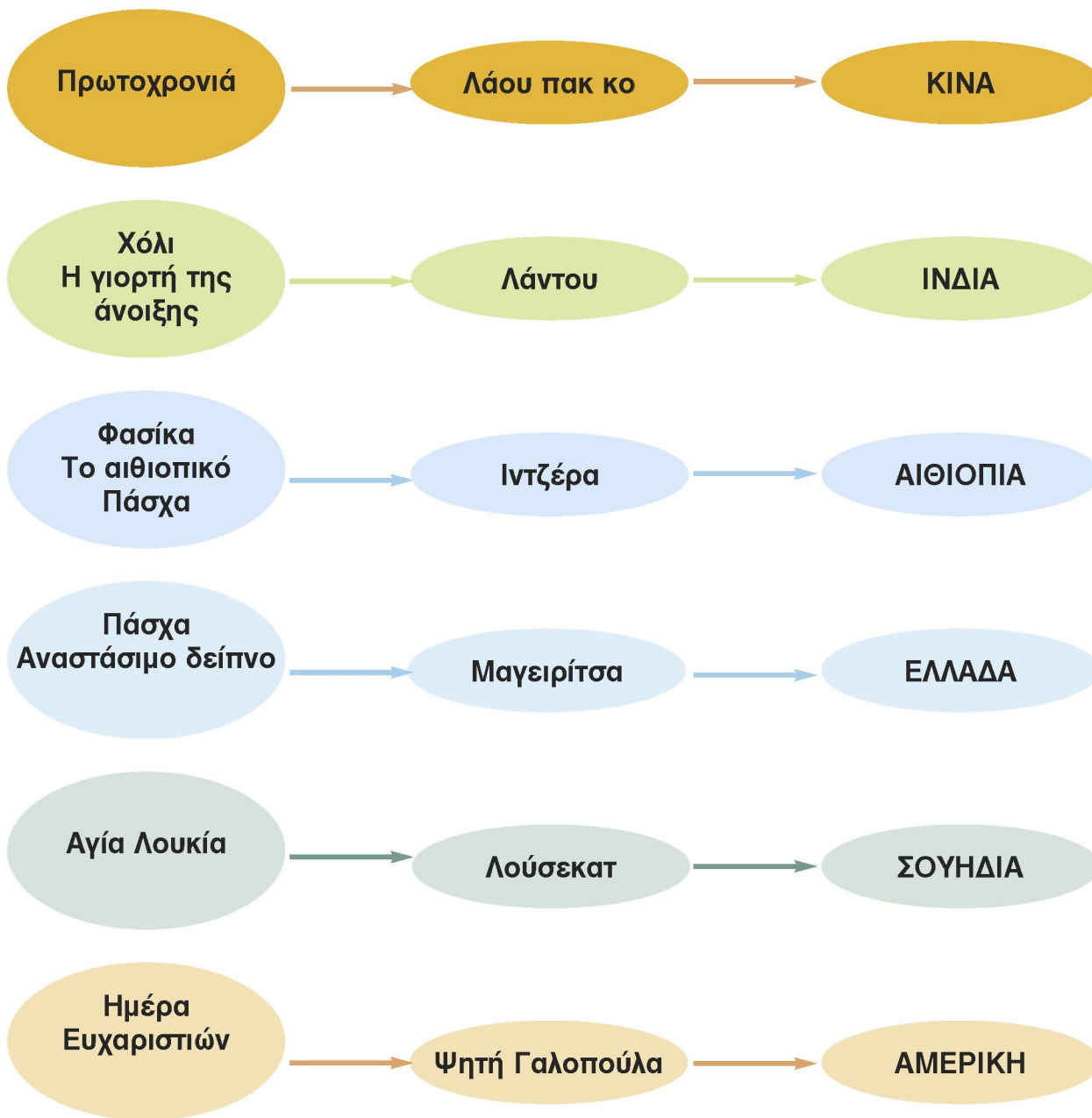


«Γλυκές δημιουργίες
με τα αυθεντικά ΠΤΙ-ΜΠΕΡ Παπαδοπούλου»
10 υπέροχες συνταγές.
Παπαδοπούλου



26.

Τα παρακάτω φαγητά είναι τα αγαπημένα φαγητά που τρώνε μικροί και μεγάλοι σε διάφορες γιορτές. Συζητάμε, γράφουμε και παρουσιάζουμε τα φαγητά και τα γλυκά που μας αρέσει να δοκιμάζουμε στις γιορτές.





27.

Δημιουργούμε έναν **πολυπολιτισμικό** τσελεμεντέ.



Ερευνούμε και καταγράφουμε φαγητά και γλυκά που αρέσουν στα παιδιά.



Ερευνούμε και ανακαλύπτουμε τις συνταγές τους.



Χωρίζουμε τις συνταγές ανάλογα με το είδος τους (μαγειρικής-ζαχαροπλαστικής).



Συζητάμε και σχεδιάζουμε τον τσελεμεντέ μας.



Γράφουμε τις συνταγές μας στον τσελεμεντέ.



Ζωγραφίζουμε διάφορα σχέδια σε κάθε συνταγή, έτσι ώστε να παρουσιάζεται πιο κατανοητή και όμορφη.



Παρουσιάζουμε τον πολυπολιτισμικό μας τσελεμεντέ στην τάξη.





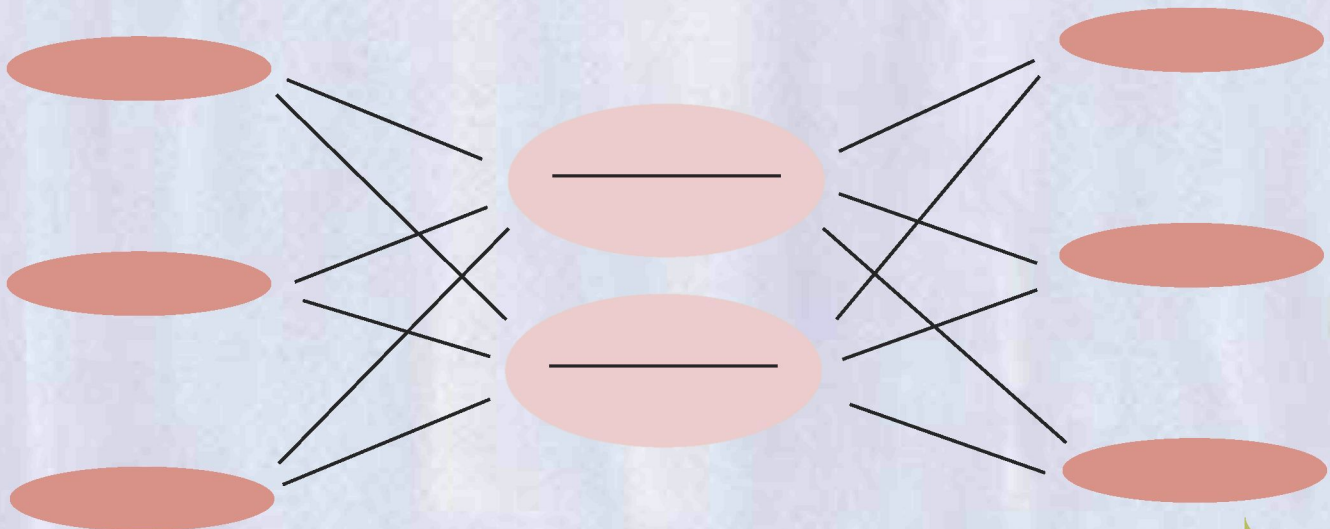
1.



Διαβάζω τα υλικά της παρακάτω συνταγής, επιλέγω δύο από αυτά και γράφω ποιες θρεπτικές ουσίες, απαραίτητες για τον οργανισμό μας, μας δίνουν.

ΥΛΙΚΑ

- 4 κουταλιές σούπας ρύζι
- 3 μεγάλα κρεμμύδια
- 300 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 - 2 κουταλιές σταφίδες
- λάδι
- 1 φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά
- ζάχαρη
- αλάτι
- λίγο πιπέρι



2. Μαθαίνω για τα σου και αντιστοιχίζω τις εικόνες με τα βήματα της εκτέλεσης.

σου

Η λέξη αυτή, που χρονολογείται από τον 16ο αιώνα, σήμαινε αρχικά μικρά κέρδη. Στη συνέχεια τη χρησιμοποίησαν για να χαρακτηρίσουν μια ζύμη που «κερδίζει», δηλαδή που φουσκώνει στο ψήσιμο. Τα σου στην αρχή φτιάχονταν αλμυρά, πριν γίνουν επιδόρπια και αρχίσουν ν' αποτελούν τη βάση σε υπέροχα γλυκίσματα, όπως το προφιτερόλ και το κροκαμπούς.



ΥΛΙΚΑ

- 125 γρ. γάλα
- 125 γρ. νερό
- 110 γρ. βούτυρο
- 5 γρ. αλάτι
(1 πρέζα)
- 5 γρ. ζάχαρη κοινή
(1 πρέζα)
- 140 γρ. αλεύρι
- 5 αυγά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ



1

Ρίχνουμε το αλάτι και τη ζάχαρη.

Ρίχνουμε το μείγμα αυτό στο μίξερ και ανακατεύουμε σε χαμηλή ταχύτητα.



2

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και το νερό.

Μόλις αρχίσουν να βράζουν, ρίχνουμε το αλεύρι.

Ψήνουμε στους 220° C σε προθερμασμένο φούρνο για 15 - 20 λεπτά, ανάλογα με τον φούρνο. Όταν φουσκώσουν και πάρουν χρυσαφί χρώμα, τα βγάζουμε από τον φούρνο, τα αφήνουμε να κρυώσουν για μερικές ώρες και να στεγνώσουν.

Με το ανταλλακτικό που λέγεται «φτερό» και όχι με το σύρμα, χτυπάμε ένα ένα τα αυγά μέχρι να γίνει μια λεία και μαλακιά ζύμη.



3

Κατεβάζουμε από τη φωτιά, αδειάζουμε το μείγμα σε μια επιφάνεια και το σκεπάζουμε με πετσέτα για να μην ξεραθεί, μέχρι να κρυώσει.

Ανακατεύουμε συνεχώς με μια κουτάλα για 3 περίπου λεπτά.

Στη λαμαρίνα του φούρνου που έχουμε βουτυρώσει, τοποθετούμε τα σου (ή εκλέρ) που κόβουμε από τη ζύμη με κορνέ ή με δύο κουτάλια διαμέτρου 2 - 2,5 εκατοστών.

Προσθέτουμε το βούτυρο.



4



5



6



7



8

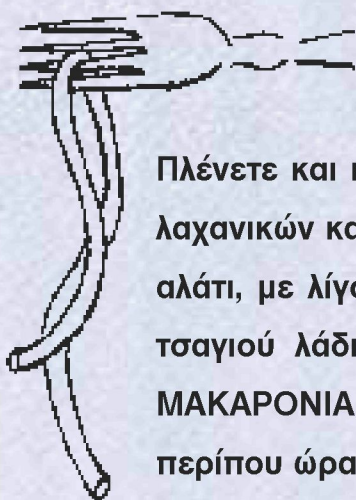


9



10

3. Το παρακάτω κείμενο «κρύβει» μια συνταγή. Υλικά και εκτέλεση, όμως, μπερδεύτηκαν. Τα ξεχωρίζω!



Σπαγγέτο με σάλτσα ντομάτα

Πλένετε και κόβετε τις ντομάτες. Τις περνάτε από τον μύλο των λαχανικών και τις βάζετε σε κατσαρόλα με το λάδι, το σκόρδο, το αλάτι, με λίγο πιπέρι και με τη ζάχαρη. 1 κιλό ντομάτες. 1/3 φλ. τσαγιού λάδι. 2 σκελίδες σκόρδο. 1 κουταλάκι τσαγιού αλάτι. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑ. Βράζετε τη σάλτσα επί μία περίπου ώρα. Βράζετε τα μακαρόνια σε 4 κιλά νερό με λίγο αλάτι. Τα στραγγίζετε και τα βάζετε σε πιατέλα με τυρί ανάμεσα και στην επιφάνεια. Λίγο πιπέρι. Ελάχιστη ζάχαρη. 1/2 κιλό μακαρόνια. Τυρί τριμμένο. 1/2 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο. Ζεματάτε το βούτυρο και περιχύνετε τα μακαρόνια. Τα σκεπάζετε με τη σάλτσα. Μερίδες 4.

Χρύσα Παραδείση
<< Ελληνική μαγειρική >>
Εκδόσεις Efstathiadis Group 1999, σ. 55.

ΥΛΙΚΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ



4.

Ξαναγράφω την εκτέλεση της παραπάνω συνταγής χρησιμοποιώντας τα επιρρήματα χρόνου (πρώτα, μετά, στη συνέχεια, ύστερα, τέλος...)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τι έκανα πρώτα;

Τέλος...

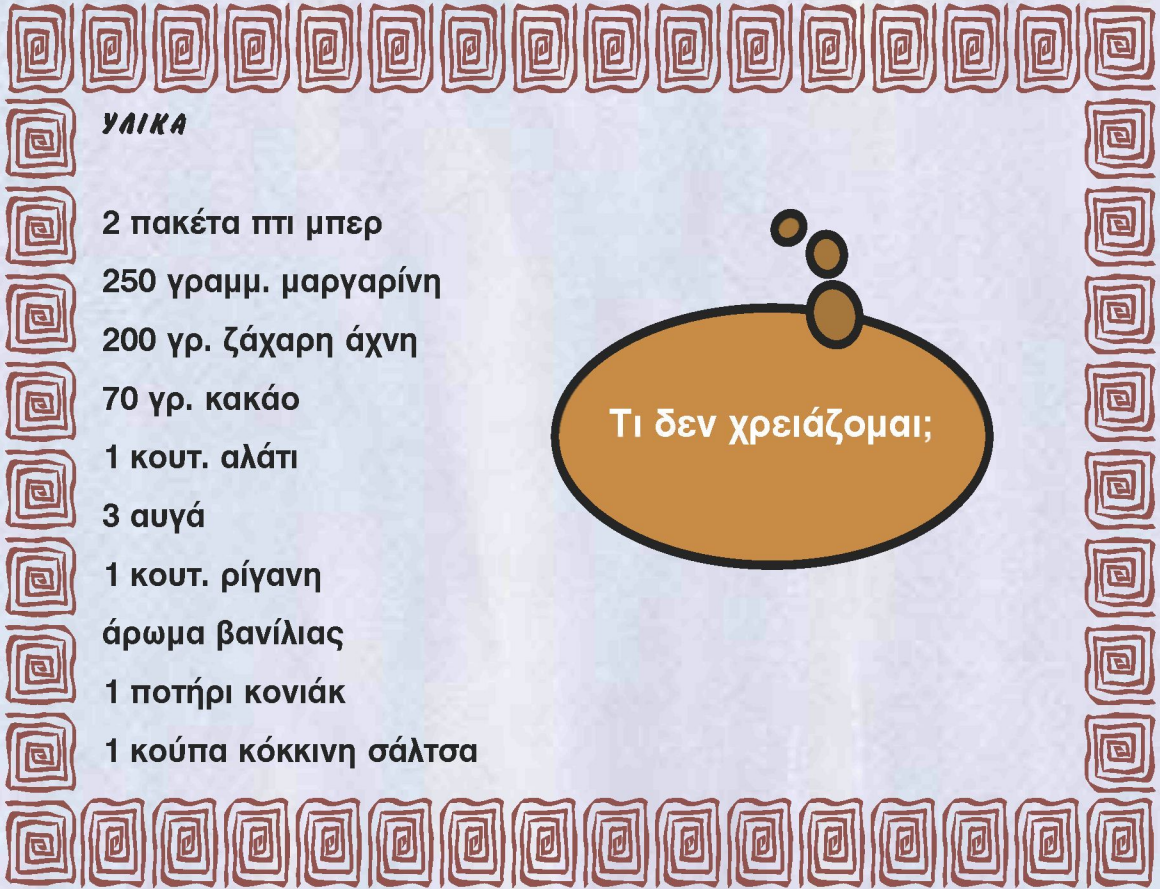


5.



Ο ζαχαροπλάστης στη συνταγή «Μπισκοτόγλυκο» πρόσθεσε κατά λάθος τρία υλικά που δεν χρειάζονται. Διαβάζω προσεκτικά τα υλικά της συνταγής, τα ανακαλύπτω και τα διαγράφω.

Μπισκοτόγλυκο



ΥΛΙΚΑ

2 πακέτα πτι μπερ

250 γραμμ. μαργαρίνη

200 γρ. ζάχαρη άχνη

70 γρ. κακάο

1 κουτ. αλάτι

3 αυγά

1 κουτ. ρίγανη

άρωμα βανίλιας

1 ποτήρι κονιάκ

1 κούπα κόκκινη σάλτσα

Τι δεν χρειάζομαι;



«Γλυκές δημιουργίες»
με τα αυθεντικά ΠΤΙ-ΜΠΕΡ
Παπαδοπούλου
10 υπέροχες συνταγές.
Παπαδοπούλου



6.

Ο Βλαντιμήρ και η Όλια καθώς έφτιαχναν «τα τραγανά τερατάκια» μπέρδεψαν τις οδηγίες. Τους βοηθάμε να βάλουν στη σωστή σειρά τις οδηγίες και να τα φτιάξουν.

παιχνίδια στην κουζίνα

Υλικά: ένα μήλο, ρόγες από σταφύλι, φέτες αχλαδιού, καρότα, οδοντογλυφίδες, δύο φέτες στρογγυλές μπανάνα

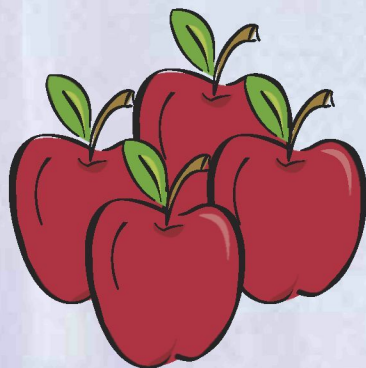
Εργαλεία: μαχαίρι

Οδηγίες:

- Μετά διαλέγουμε ποια φρούτα θα είναι τα μάτια, η μύτη, το στόμα, τα αυτιά και τα μαλλιά.
- Πλένουμε σχολαστικά τα φρούτα.
- Πιέζουμε τις οδοντογλυφίδες μέσα στο μήλο για να φτιάξουμε το πρόσωπό του.
- Καθαρίζουμε τα φρούτα και τα καρότα από τις φλούδες τους.
- Καρφώνουμε σε κάθε οδοντογλυφίδα την τροφή που μας αρέσει.



διασκευή
παιχνίδια στην κουζίνα
<<Οι ερευνητές πάνε παντού>>
Καθημερινή, αρ. φύλλου 28,
Κυριακή 8-8-1999





7. Περιγράψω πού και πώς έχω φάει ένα φαγητό που περιέχει ρύζι.

Πού;



Πώς;



8.

Γράφω τη συνταγή ενός αγαπημένου μου φαγητού.

Δεν ξεχνώ να γράψω:

- το όνομά του
- τα υλικά του
- την εκτέλεσή του

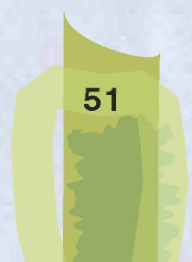


Υλικά;

Εκτέλεση;

Όνομα;

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





Εργασίες για το σπίτι



1.

Η παρακάτω συνταγή είναι ελληνική παραδοσιακή συνταγή από την Τρίπολη. Διαβάζω προσεκτικά τα υλικά της και τα γράφω στη σωστή κατηγορία.

ΛΑΓΩΤΟ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρέας χοιρινό από μπούτι, κομμένο σε μεγάλους κύβους

1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα

1 ξύλο κανέλα

λίγη ζάχαρη

1/2 φλιτζ. ελαιόλαδο

10-12 σκελίδες σκόρδο

1/3 φλιτζ. ξίδι

1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτα

1/2 φλιτζ. τριμμένη ψίχα από μπαγιάτικο ψωμί

2/3 φλιτζ. καρυδόψιχα και 2-3 κουτ. σούπας χοντροαλεσμένη

αλάτι

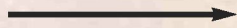
μπόλικο φρεσκοτριμμένο πιπέρι



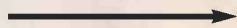


ΛΑΓΩΤΟ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

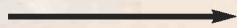
Κόκκινο κρέας



Γλυκά



Αυγά



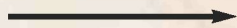
Πατάτες



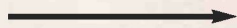
Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί



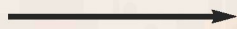
Πουλερικά



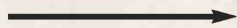
Ψάρια



Γαλακτοκομικά



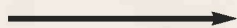
Ελαιόλαδο



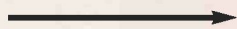
Φρούτα-λαχανικά



Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά
(ολικ. αλέσεως)



Μπαχαρικά - Θαλασσινό Αλάτι





Τώρα, διαβάζω την εκτέλεσή της και βάζω τα βήματά της στη σωστή σειρά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε το κρέας να πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και το σιγοβράζουμε για 40' - 45' μέχρι να μαλακώσει.
- Βάζουμε σε κατσαρόλα ή σε χύτρα το κρέας, το κρεμμύδι, την κανέλα, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο και προσθέτουμε νερό που σχεδόν σκεπάζει το κρέας.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°. Αδειάζουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε πυρίμαχο ταψί και το ψήνουμε για περίπου 20'.
- Εν τω μεταξύ, λιώνουμε στο μπλέντερ το σκόρδο, με λίγο αλάτι, το ξίδι και τον πελτέ. Όταν μαλακώσει το κρέας και μείνει με περίπου 2 φλιτζάνια ζουμί, προσθέτουμε το μείγμα του σκόρδου και το σιγοβράζουμε για άλλα 15'-20'. Προσθέτουμε το ψωμί και βράζουμε άλλα 3'-4', μετά αδειάζουμε και το καρύδι και βάζουμε μπόλικο πιπέρι, ανακατεύουμε και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Η σάλτσα πρέπει να έχει δέσει, αλλά να μην είναι πολύ πηχτή. Αν χρειάζεται, αραιώνουμε με μερικές κουταλιές νερό.
- Πασπαλίζουμε με μαϊντανό, αν θέλουμε, και το σερβίρουμε αμέσως, με πράσινη σαλάτα.

2.



Διαβάζω την παρακάτω εκτέλεση της συνταγής «Σαλάτα με ρόδι» και βοηθάω τον μάγειρα να γράψει τα ρήματα.

Σαλάτα με ρόδι

Υλικά:

1 σγουρή σαλάτα
κόκκινη
½ σγουρή σαλάτα
πράσινη
2 πορτοκάλια
1 ρόδι
κουκουναρόσποροι



Εκτέλεση

Πλένετε τις σαλάτες, τις _____ καλά και τις _____ σε μεγάλα κομμάτια.
_____ τα πορτοκάλια και τα κόβετε σε φέτες ή κύβους, βγάζοντας τις μεμβράνες τους.

Καθαρίζετε το ρόδι και _____ τα σπυριά του.
_____ τους κουκουναρόσπορους σε αντικολλητικό τηγάνι ή στον φούρνο.
_____ τη σάλτσα χτυπώντας όλα μαζί τα υλικά στο μπλέντερ, ώσπου να ομογενοποιηθούν.

Τοποθετείτε σε ένα μεγάλο πιάτο τις σαλάτες και από πάνω _____ τα πορτοκάλια, το κουκουναράρι και το ρόδι.

Λίγο προτού σερβίρετε τη σαλάτα σας, την _____ με τη σάλτσα και ανακατεύετε καλά.

κόβω

κρατάω

στεγνώνω

ξεφλουδίζω

καβουρδίζω

περιχύνω

τοποθετώ

ετοιμάζω

3.

Επιλέγω υλικά και φτιάχνω τη δική μου συνταγή!

Υλικά;

Όνομα;

Εκτέλεση;



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης