

## «Μαγειρική για αρχάριους, μαγειρική για... προχωρημένους»

### Πρώτες ύλες για ένα ωραίο φαγητό!!!



Λαχανικά	Φρούτα	Γαλακτοκομικά	Όσπρια	Κρεατικά
το μαρούλι	το πορτοκάλι	το γάλα	οι φακές	το αρνί
η ντομάτα	το μήλο	το γιασούρτι	τα φασόλια	το χοιρινό
το αγγούρι	το ακλάδι		τα ρεβίθια	το μοσχάρι
το λάχανο	τα κεράσια		οι γίγαντες	το κατσίκι
η πιπεριά	το ροδάκινο		τα (πράσινα) φασολάκια	το κοτόπουλο
ο αρακάς	το βερίκοκο	<b>το τυρί</b>		το κουνέλι
η αγκινάρα	το καρπούζι	η φέτα		
το σπανάκι	το πεπόνι	η γραβιέρα		
το κουνουπίδι	το ακτινίδιο			
οι μπάμιες	το σταφύλι			
τα παντζάρια	η φράουλα			
	ο ανανάς			
	η μπανάνα			
<b>Ψάρια</b>	<b>Θαλασσινά</b>	<b>Ζυμαρικά</b>		
η γλώσσα	οι γαρίδες	τα μακαρόνια	το ρύζι	το αυγό
η σφυρίδα	τα καλαμάρια	το κριθαράκι	η πατάτα	
ο μπακαλιάρος	το χταπόδι	οι κυλοπίτες		
ο γαλέος				
η μαρίδα				
το μπαρμπούνι				

## Τι να μαγειρέψω, μαμά;



Η Ειρήνη, η ξαδέρφη της Ιφιγένειας και του Δημήτρη περνάει τους πρώτους μήνες της φοιτητικής της ζωής στη Θεσσαλονίκη. Όλα πηγαίνουν πολύ καλά, εκτός από το φαγητό. Δεν έχει συνηθίσει να μαγειρεύει, γι' αυτό τρώει έξω και συνήθως στα φαστφουντάδικα και στα σουβλατζίδικα. Η κατάσταση έχει φτάσει στο απροχώρητο, καθώς η Ειρήνη τον τελευταίο καιρό δεν αισθάνεται και πολύ καλά... Τώρα μιλάει στο τηλέφωνο με τη μαμά της.

- Μαμά:** Παρακαλώ;
- Ειρήνη:** Έλα μαμά, τι κάνεις;
- Μαμά:** Έλα, παιδί μου. Τι γίνεσαι;
- Ειρήνη:** Δεν αισθάνομαι και πολύ καλά.
- Μαμά:** Γιατί κορίτσι μου; Έφαγες σήμερα;
- Ειρήνη:** Ναι, βέβαια. Μετά το μάθημα πήγαμε για σουβλάκια με τα παιδιά.
- Μαμά:** Πάλι σουβλάκια, βρε Ειρήνη. Καμιά σαλάτα, κανένα όσπριο δεν τρως;
- Ειρήνη:** Πού να τα βρω, βρε μαμά, τα όσπρια!
- Μαμά:** Να τα μαγειρέψεις. Εύκολο είναι!
- Ειρήνη:** Τι λες, μαμά! Ποτέ μου δεν έχω μαγειρέψει όσπρια. Λες και έχω πολύ χρόνο!
- Μαμά:** Κάνε φακές. Είναι εύκολες, γρήγορες και θρεπτικές. Άκου πώς γίνονται. Θα βάλεις τις φακές στην κατσαρόλα, θα τις σκεπάσεις με νερό και θα τις αφήσεις να πάρουν μια βράση<sup>1</sup>. Μετά θα προσθέσεις ένα κρεμμύδι ψιλοκομμένο, λίγο σκόρδο και ντομάτα. Και μην ξεχάσεις να βάλεις και δύο φύλλα δάφνη και αλάτι φυσικά.
- Ειρήνη:** Πού θα βρω τη δάφνη, βρε μαμά;
- Μαμά:** Έχει στο σουπερμάρκετ, εκεί που είναι τα μπαχαρικά.
- Ειρήνη:** Πόση ώρα να τις βράσω;
- Μαμά:** Εεε ... θα δεις. Μετά από μια ώρα περίπου είναι έτοιμες. Α, και μην ξεχάσεις να βάλεις λίγο λάδι στο τέλος.
- Ειρήνη:** Εύκολο φαίνεται. Κάποια μέρα θα τις μαγειρέψω και θα σου πω αν πέτυχαν.



- 1) Η Ειρήνη έχει ένα πρόβλημα. Ποιο είναι αυτό;
- 2) Τι της προτείνει η μαμά της;

1. παίρνουν μια βράση: βράζουν λίγο.

## ΠΩΣ ΛΕΜΕ ΠΡΟΦΟΡΙΚΑ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ...

θα βάλεις τις φακές, θα τις σκεπάσεις, θα τις αφήσεις ...



Τηλεφώνησε στον φίλο σου / στη φίλη σου και πες του/ της πώς να φτιάξει μια ομελέτα, μια σούπα με λαχανικά ή κάτι άλλο που ξέρεις να κάνεις.

## Ποτέ μου δεν έχω μαγειρέψει...

Συχνά με τον Παρακείμενο μιλάμε για μια εμπειρία που είχαμε ή που δεν είχαμε στη ζωή μας μέχρι σήμερα.

A. – Ποιες μακρινές χώρες έχεις επισκεφτεί; [εμπειρία που είχαμε]  
 – Έχω πάει στην Κίνα και στην Αργεντινή.  
 Στην Αργεντινή μάλιστα έχω πάει πολλές φορές.

B. – Ποτέ (μου) δεν έχω μαγειρέψει όσπρια. [εμπειρία που δεν είχαμε]  
 – Εγώ, δεν έχω φάει ποτέ φίδι.



## Πολύ μ' αρέσει η καρμπονάρα

Στην Ιφιγένεια αρέσουν πολύ τα ζυμαρικά.  
Η αγαπημένη της μακαρονάδα είναι η καρμπονάρα.  
Ας δούμε μια συνταγή. Τη συνταγή αυτή τη  
βρήκε στο κουτί των ζυμαρικών.



### Υλικά:

500 γρ. μακαρόνια Νο10  
1 κρεμμύδι τριμμένο  
½ κουταλιά σούπας βούτυρο  
150 γρ. μπέικον ψιλοκομμένο  
½ ποτηράκι κρασί λευκό  
2 κρόκοι αυγών  
4 κουταλιές σούπας παρμεζάνα τριμμένη  
200 γρ. κρέμα γάλακτος  
λίγο πιπέρι

### Εκτέλεση:

Σοτάρουμε σε μέτρια κατσαρόλα το κρεμμύδι στο βούτυρο. Προσθέτουμε το μπέικον και έπειτα το κρασί.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να βράσει για 7-8 λεπτά. Χτυπάμε σε ένα μπολ τους κρόκους των αυγών, την κρέμα γάλακτος, το πιπέρι και το τυρί. Τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το μπέικον και ανακατεύουμε. Μόλις η σάλτσα πάρει μια ελαφριά βράση, είναι έτοιμη. Παράλληλα βράζουμε τα ζυμαρικά και τα σουρώνουμε.

Τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και τα ανακατεύουμε καλά με τη σάλτσα. Σερβίρουμε αμέσως.

## ΠΩΣ ΓΡΑΦΟΥΜΕ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ...

### Συνταγή

α' πληθυντικό  
σοτάρουμε, χαμηλώνουμε

β' πληθυντικό  
σοτάρετε, χαμηλώνετε

Μια συνταγή τη γράφουμε είτε στο α' πληθυντικό πρόσωπο είτε στο β' πληθυντικό πρόσωπο.

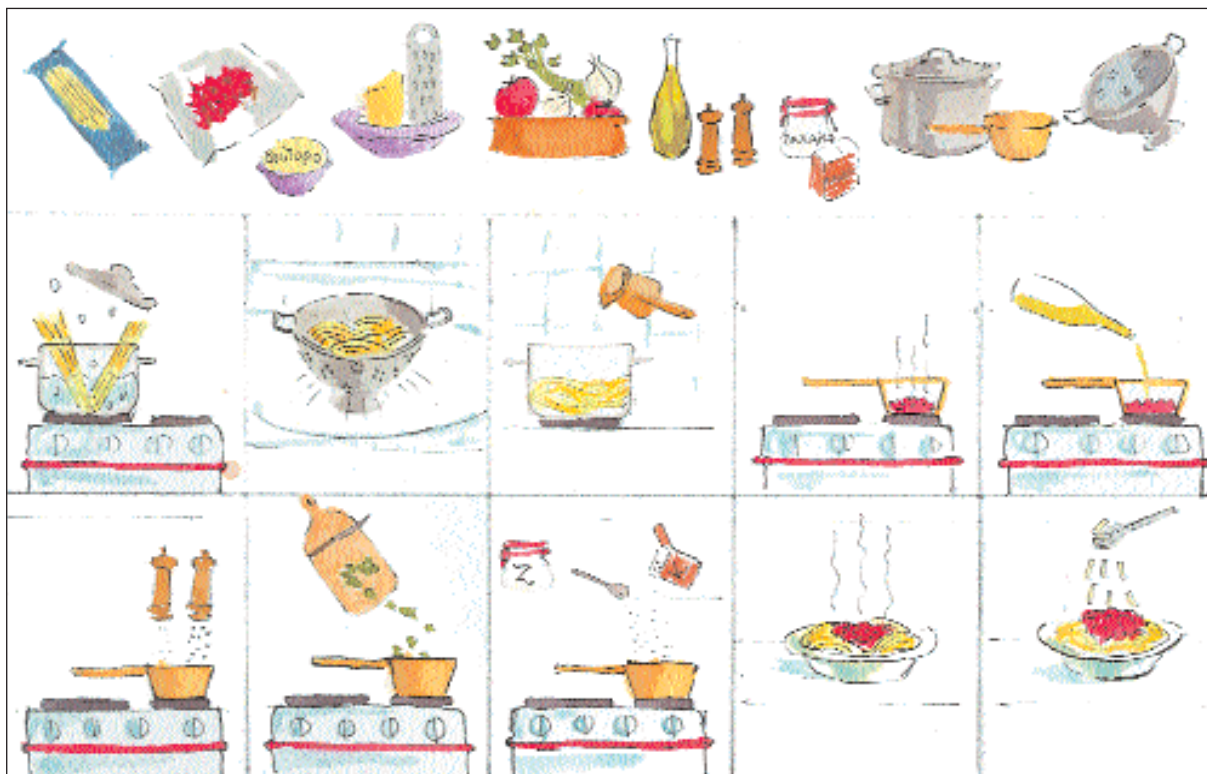


Ξαναδιάβασε τη συνταγή μετατρέποντας τα ρήματα από το α' πληθυντικό στο β' πληθυντικό ξεκινώντας έτσι:

*Σοτάρετε σε μέτρια κατσαρόλα το κρεμμύδι στο βούτυρο...*

## Για να φτιάξουμε μακαρόνια με κιμά...

- ◆ Χρειαζόμαστε τα εξής υλικά:  
*μακαρόνια, κιμά, τυρί τριμμένο, βούτυρο, κρεμμύδια, ντομάτα πουρέ, κρασί, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, ζάχαρη, κανέλα*
- ◆ Χρησιμοποιούμε τα εξής σκεύη (μαγειρικής):  
*μια μεγάλη κατσαρόλα, ένα σουρωτήρι, μια μικρή κατσαρόλα [σκέτσο]*
- ◆ Ακολουθούμε τα εξής βήματα:  
*βράζουμε, στραγγίζουμε τα μακαρόνια, περιχύνουμε τα μακαρόνια με βούτυρο, σοτάρουμε τον κιμά, σβήνουμε τον κιμά με κρασί, προσθέτουμε στον κιμά αλατοπίπερο, μαϊντανό, ζάχαρη, κανέλα, περιχύνουμε τα μακαρόνια με τη σάλτσα του κιμά, ρίχνουμε τυρί τριμμένο.*



## ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ (κουζινικά)

η κατσαρόλα  
το μπολ

το τηγάνι

το ταψί  
το σουρωτήρι

## ΠΟΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΤΗΡΑΚΙΑ!!!



1 ποτηράκι του  
κρασιού



1 ποτηράκι κρασί



1 φλιτζάνι  
του καφέ



1 φλιτζάνι καφέ



1 ποτήρι του νερού



1 ποτήρι (με) νερό



1 πιάτο του φαγητού



1 πιάτο φαγητό



1 κουταλάκι του  
γλυκού



1 κουταλάκι γλυκό  
κεράσι



1 πιάτο της σούπας



1 πιάτο σούπα



1 φλιτζάνι του καφέ



1 φλιτζάνι καφέ



1 πιάτο του γλυκού



1 πιάτο γλυκό

- Το σερβίτσιο του φαγητού περιλαμβάνει 12 πιάτα φαγητού, 12 πιάτα σούπας και 12 πιάτα του γλυκού.
- Τη σούπα την βάζουμε στο πιάτο της σούπας. Αλλά, αν φας ένα ολόκληρο πιάτο σούπα, πάει, χόρτσες!
- Το πιάτο του γλυκού είναι συνήθως λίγο μεγάλο, για να το φας γεμάτο γλυκά. Σε περίπτωση που φας ένα πιάτο γλυκά, η σιλουέτα σου καταστράφηκε!

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΑΕΙ ΚΑΝΕΙΣ;

- *Μαμά, έφαγα το φαγητό μου, μπορώ τώρα να πάω να παίξω;*
- *Ουφ! Έφαγα δύο ώρες με αυτή την εργασία. Πολύ δύσκολη!*  
(=μου πήρε)
- *Ο Κολλητήρης δεν ήταν φρόνιμος και έφαγε ξύλο από τον Καραγκιόζη.*  
(= τον έδειρε ο Καραγκιόζης)
- **Φάγαμε** τρία γκολ. (= μας έβαλαν)



Τι σημαίνουν οι παρακάτω προτάσεις;

- *Τώρα που φάγαμε τον γάιδαρο θα αφήσουμε την ουρά;* Θα τελειώσουμε τη δουλειά να ξεμπερδεύουμε.
- *Είχα χάσει το κασκόλ μου. Έφαγα τον κόσμο να το βρω. Τελικά το είχα αφήσει στο αυτοκίνητο.*
- ◆ Εκτός από τους ανθρώπους, μπορούν να φάνε και τα μέρη του σώματος.
- **Με τρώει η μύτη μου** (= έχω φαγούρα στη μύτη μου)!
- ◆ Αλλά και τα ρούχα μας!!!
- *Τον τρώνε τα ρούχα του, δεν μπορεί να σταθεί στιγμή ήσυχος.*



Τι σημαίνει η παραπάνω πρόταση;

Ξέρεις άλλες τέτοιες περίεργες εκφράσεις με το «τρώω»;



## Ετικέτες τροφίμων: τι να προσέχουμε

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ  
ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ...**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ**

**ΑΝΑΚΙΝΗΣΤΕ ΚΑΛΑ ΠΡΙΝ ΑΝΟΙΞΕΤΕ**

**ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ**

**ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ  
ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ**

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

**ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ ΚΑΙ ΞΗΡΟ ΜΕΡΟΣ**

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ**

**ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΤΙΜΗ**

Ετικέτες τροφίμων: τι να προσέχουμε

12/08/04

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ  
ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ...

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ

ΑΝΑΚΙΝΗΣΤΕ ΚΑΛΑ ΠΡΙΝ ΑΝΟΙΞΕΤΕ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ  
ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ ΚΑΙ ΞΗΡΟ ΜΕΡΟΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΤΙΜΗ

Ετικέτες τροφίμων: τι να προσέχουμε

12/08/04

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ  
ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ...

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΗΣ

ΑΝΑΚΙΝΗΣΤΕ ΚΑΛΑ ΠΡΙΝ ΑΝΟΙΞΕΤΕ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ  
ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ ΚΑΙ ΞΗΡΟ ΜΕΡΟΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

ΧΩΡΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΤΙΜΗ



Εκτός από τα τρόφιμα, πού αλλού υπάρχουν ετικέτες;



## Του κόσμου τα φαγητά

*Η Χριστίνα είναι ένα κορίτσι που έχει μπει κατά λάθος σε έναν τσελεμεντέ<sup>1</sup>. Πηγαίνει στη σελίδα 55 του βιβλίου...*

Η σελίδα 55 ήταν φίσκα. Λες κι όλα τα φαγώσιμα του τσελεμεντέ είχαν μαζευτεί εκεί. Έβλεπες ... και τι δεν έβλεπες! Μπριζόλες, αγκινάρες, μπάμιες, κοτόπιτες, μπουρεκάκια, αντσούγιες, μπακαλιάρους, τουρσιά, ζελέδες, μπουγάτσες, καλθάδες, και γρανίτες βερίκοκο.

*Όταν την παίρνουν είδηση τα φαγητά του τσελεμεντέ, η Χριστίνα τους ζητάει να μείνει στο βιβλίο...*

- Μπορώ να μείνω στο βιβλίο σας; Ρώτησε η Χριστίνα.
  - Και βέβαια μπορείς! Τη διαβεβαίωσε η Μπουμπού το μπουρέκι.
  - Φτάνει να μας πεις πώς τρώγεσαι! Συμπλήρωσε η Φωφώ η φραντζόλα.
  - Τι θα πει «πώς τρώγομαι»;
  - Πώς τρώγεσαι, παιδί μου...; Τηγανητή; Ψητή; Στη σάρα; Στη σούβλα; Γιακνί; Πλακί; Με πατατάκια; Με μαγιονέζα; Με μπεσαμέλ;
  - Δεν τρώγομαι! Εξήγησε η Χριστίνα.
- Μια μεγάλη απογοήτευση ζωγραφίστηκε στα πρόσωπα όλων των φαγητών.
- Με το τίποτα; Ρώτησε η Φωφώ η φραντζόλα.
  - Με το τίποτα!
  - Ούτε καν ορντέβρ<sup>2</sup> δεν είσαι; Ρώτησε διατηρώντας μια μικρή ελπίδα το λουκάνικο.
  - Ούτε! Παραδέχτηκε η Χριστίνα.
  - Ούτε καν νηστίσιμο;
  - Ούτε!
  - Ε, άμα δεν τρώγεσαι, τι να σε κάνουμε εδώ; Είπε ο Αυγουστίνος, το αβγό. Εδώ μόνο φαγώσιμα ζούνε! Εγώ, για να σου δώσω να καταλάβεις, είμαι αβγό! Μπορείς να με κάνεις αβγολέμονο ή ομελέτα! Μπορείς επίσης να με τηγανίσεις, να με βράσεις ή να με βάψεις κόκκινο το Πάσχα. Ακόμα και χτυπητό μπορείς να με κάνεις. Μ' αρέσει να με χτυπάνε. Τρελαίνομαι!
  - Κατάλαβα, είπε η Χριστίνα και σηκώθηκε από το καναπεδάκι με το φουά γκρα. Σε λάθος βιβλίο μήκα.

(Ευγένιου Τριβιζά, *Η ζωγραφιά της Χριστίνας*, με αλλαγές)



- 1) Πού μπήκε η Χριστίνα;
- 2) Τι συνάντησε εκεί;
- 3) Τι ζήτησε από τα φαγητά;
- 4) Τι ήθελε να μάθει η Μπουμπού από τη Χριστίνα;
- 5) Ποια φαγητά τρώγονται με μπεσαμέλ;

1. τσελεμεντές: βιβλίο μαγειρικής

2. ορντέβρ: ορεκτικό

- 6) Τα ορντέβρ τρώγονται στην αρχή ή στο τέλος του γεύματος;  
 7) Βάλε στη σειρά τα παρακάτω ανάλογα με το τι τρώμε στην αρχή και τι μετά: το επιδόρπιο, το ορεκτικό, το κυρίως πιάτο.  
 8) Πότε τρώμε νησίσιμα φαγητά; Πες μερικά νησίσιμα φαγητά.

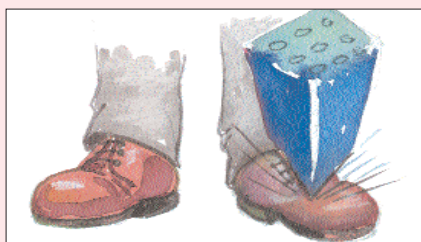
## ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

τηγανητός, -ή, -ό	στη σάρα	γιαχνί
ψητός, -ή, -ό	στη σούβλα	πλακί
βραστός, -ή, -ό	στον φούρνο	πανέ
κοκκινιστός, -ή, -ό		

## ΤΟ ΡΗΜΑ «ΧΤΥΠΑΩ»

**Στον Αυγουστίνο, το αυγό, του αρέσει να τον χτυπάνε!!!**

Στη μαγειρική *χτυπάμε τα αυγά, την κρέμα*  
 Στο σπίτι *χτυπάμε την πόρτα, το κουδούνι και η πόρτα, το κουδούνι χτυπάει*  
 Στο σπίτι *χτυπάει το τηλέφωνο*  
 Μπορούμε επίσης: *να χτυπήσουμε παλαμάκια, τα πόδια, τα χέρια*  
*να χτυπήσουμε (σ)το πόδι, (σ)το χέρι, (σ)το κεφάλι μας*



## Τα παιδιά μας τρώνε ... σκουπίδια

Πολύ απέχει η σημερινή διατροφή των Ελληνόπουλων από τα πρότυπα της μεσογειακής δίαιτας, που έχει πλέον αναγνωριστεί από τους ειδικούς ως πολύ υγιεινή.

Όπως αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια των εργασιών του 3<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Προαγωγής και Αγωγής Υγείας, η διατροφή των παιδιών σχολικής ηλικίας παρουσιάζει σημαντικά προβλήματα.

Σύμφωνα με έρευνα του Κέντρου Υγείας Περάματος Ρεθύμνου σε μαθητές Λυκείου, η κατανάλωση κρέατος ξεπερνά τις τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ η κατανάλωση ψαριού περιορίζεται σε μία φορά την εβδομάδα.

Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μόλις που φτάνει τις δύο φορές την εβδομάδα, ενώ τα όσπρια, κατεξοχήν συστατικό στοιχείο της κρητικής διατροφής, δεν καταναλώνονται, πλέον, πάνω από μία και σπάνια δύο φορές την εβδομάδα.

Αντίθετα, σημαντική αύξηση παρουσιάζει η κατανάλωση γλυκών (περίπου τρεις φορές την εβδομάδα), συντηρημένων τροφίμων (δύο φορές την εβδομάδα) και αναψυκτικών (πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα).

Το ένα τρίτο (1/3) των μαθητών καταναλώνει τροφές που περιέχουν κρυμμένη ζάχαρη (αναψυκτικά κ.ά.) τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, ενώ 70% δηλώνουν πως τρώνε ανάμεσα στα γεύματα.

Όταν οι μαθητές φέρνουν φαγητό από το σπίτι, συνήθως είναι σάντουιτς (70%), γλυκά (37,5%) και φρούτα (23%). Παράλληλα, 9 στους 10 μαθητές έχουν ως αγαπημένο φαγητό το κρέας.

Ιδιαίτερο πρόβλημα διατροφής αποτελεί και η αυξημένη κατανάλωση τηγανητής πατάτας. Σύμφωνα με έρευνα του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών σε 2.083 μαθητές Γυμνασίου απ' όλη την Ελλάδα, το 62% των μαθητών τρώει τηγανιτές πατάτες δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ το 16% κάθε μέρα.

(«Ελευθεροτυπία», με μικρές αλλαγές)

