

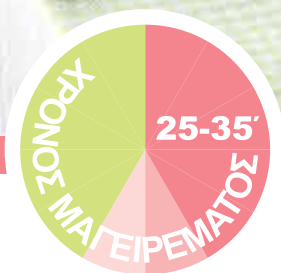
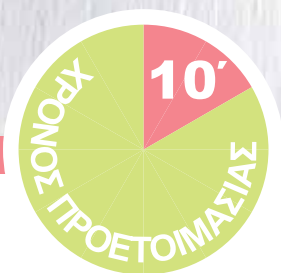
7. Ο Αλέξανδρος Παπανδρέου μαγειρεύει για εσάς



Το εβδομαδιαίο μενού παρουσιάστηκε στο τρίτο κεφάλαιο του οδηγού μας. Ελάτε τώρα να δούμε επιλεγμένες συνταγές με τη βοήθεια του σεφ Αλέξανδρου Παπανδρέου, μαζί με ενδεικτικούς τρόπους παρουσίασης.

Κάντε την αρχή στην αλλαγή του προτύπου διατροφής των παιδιών σας. Καλή σας επιτυχία!

Αυτήν



Φασολάκια λαδερά με ξύσμα πορτοκαλιού



Υλικά Για 4 μερίδες

650 γραμμάρια φασολάκια
4 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
15 baby πατάτες κομμένες στα 4
5 φρέσκιες τομάτες
ψιλοκομμένες
150 ml ζωμό κοτόπουλο
150 γραμμάρια τομάτα κονκασέ
Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετείτε μια μεγάλη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο για ένα λεπτό ανακατεύοντας συνεχώς για να μην πάρουν χρώμα.

Συνεχίζετε το σοτάρισμα για άλλα 2 λεπτά προσθέτοντας τις baby πατάτες και σβήνετε με τον ζωμό κοτόπουλο.

Προσθέτετε τις φρέσκιες ψιλοκομμένες τομάτες, τα φασολάκια, το κονκασέ, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, χαμηλώνετε την φωτιά και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 25-30 λεπτά.

Λίγο πριν αποσύρετε το φαγητό από την φωτιά, προσθέτετε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το ξύσμα πορτοκαλιού, και αφήνετε το φαγητό να πάρει μία βράση.

Το αποσύρετε από την φωτιά και σερβίρετε σε βαθιά ατομικά πιάτα.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO_2 eq): 0,65 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 1.306 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 3,9€

Κόστος ανά άτομο: 0,98€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 406*

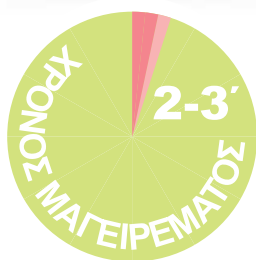
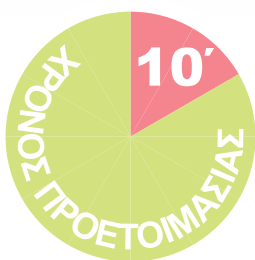
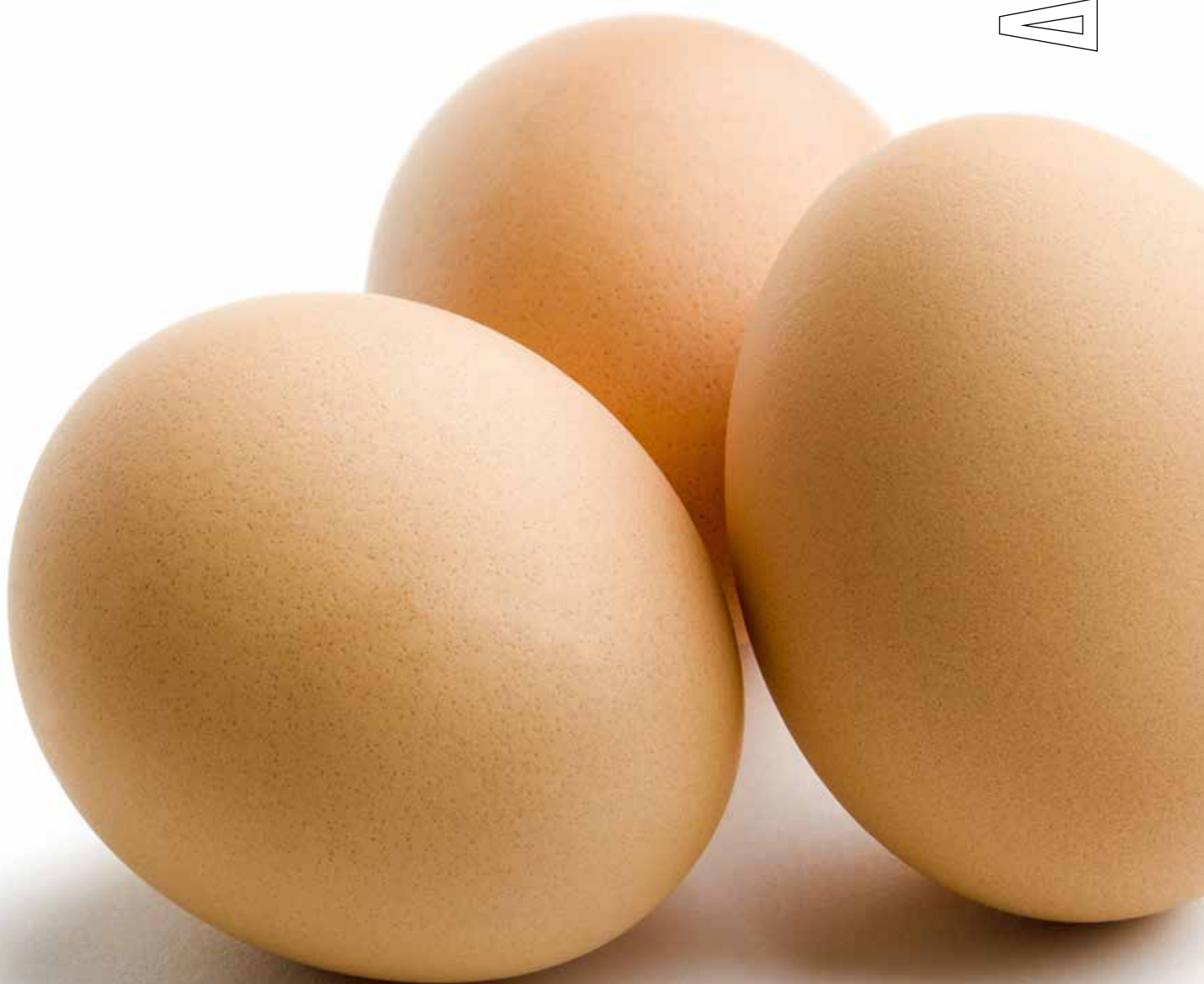
Το κλασικό μεσογειακό πιάτο. Πεντανόστιμο, γεμάτο βιταμίνες, όπως φυλλικό οξύ και βιταμίνη C, αλλά και ασβέστιο. Εξαιρετική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και υδατοδιαλυτών φυτικών ινών.

Ανθρακικό αποτύπωμα είναι οι εκπομπές αερίων θερμοκηπίου που εκλύονται σε όλα τα στάδια παραγωγής ενός τροφίμου έως ότου φτάσει στο τραπέζι μας. Κατ' αντιστοιχία, **υδατικό αποτύπωμα** είναι το νερό που απαιτείται σε όλα τα στάδια παραγωγής και επεξεργασίας ενός τροφίμου.

Οι μετρήσεις προέρχονται από το Χαρακόπειο Πανεπιστήμιο

* Εάν αφαιρέσουμε τις πατάτες μειώνονται σημαντικά οι θερμίδες ανά μερίδα.

Δευτέρα



Αυγόφρετες μαύρου ψωμιού με μπανάνα και μέλι

Υλικά Για 3 μερίδες

3 αυγά
1 / 4 φλιτζανιού γάλα φρέσκο
1 / 4 φλιτζανιού χυμό πορτοκάλι
4 φέτες μαύρο ψωμί για τοστ
2 μπανάνες κομμένες σε φέτες
2 κουταλιές βούτυρο
2 κουταλιές μέλι

Εκτέλεση

Σε ένα βαθύ πιάτο χτυπάτε καλά με ένα πιρούνι τα αυγά μαζί με το γάλα και τον χυμό πορτοκάλι.

Σε ένα ξύλο κοπής κόβετε τις φέτες του τοστ στην μέση, διαγώνια σχηματίζοντας τρίγωνα.

Στην συνέχεια βουτάτε στο μείγμα με τα αυγά το γάλα και τον χυμό μια μια τις φέτες του ψωμιού μέχρι να απορροφήσουν από το μείγμα αυγού, και μετά τις στραγγίζετε ελαφρώς για να τις τηγανίσετε.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά προσθέτετε το βούτυρο κι όταν ζεσταθεί ρίχνετε τις φέτες.

Ψήνετε για 2 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν από κάθε πλευρά.

Τις τοποθετείτε σε μια πιατέλα στρωμένη με απορροφητικό χαρτί.

Στο ίδιο ξύλο κοπής κόβετε 2 μπανάνες σε φέτες και τις τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Σερβίρετε τις αυγόφρετες με τις φέτες μπανάνας και λίγο μέλι από πάνω.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,77 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.508 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 3,6€

Κόστος ανά άτομο: 1,20€

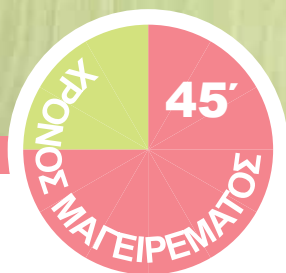
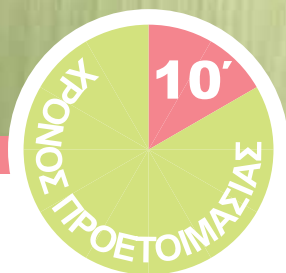
Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 364 *

Πιάτο πλούσιο σε ενέργεια, σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, σίδηρο,

βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Δευτέρη



Πατάτες γεμιστές με ελληνικά τυριά, καπνιστή γαλοπούλα και τοματίνια

Υλικά Για 4 μερίδες

4 μεγάλες πατάτες
Λίγο ελαιόλαδο
100 γραμμάρια γραβιέρα τριμμένη
100 γραμμάρια κασέρι τριμμένο
100 γραμμάρια φέτα τριμμένη
12 φέτες καπνιστή γαλοπούλα κομμένη σε κυβάκια
14 τοματίνια κομμένα στα τέσσερα
1 κουταλάκι φρέσκο θυμάρι
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένετε καλά τις πατάτες με την φλούδα και τις στεγνώνετε καλά.

Αφού στεγνώσουν τις αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο, τις τυλίγετε σε αλουμινοχαρτο και τις τοποθετείτε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνετε για 45 λεπτά. (Αναλόγως με το μέγεθος της πατάτας μπορεί να χρειαστεί λίγο χρόνο παραπάνω ή παρακάτω.)

Σε ένα μπολ τοποθετείτε τη γραβιέρα, το κασέρι, την φέτα, την καπνιστή γαλοπούλα, τα τοματίνια και το φρέσκο θυμάρι και ανακατεύετε καλά.

Όταν οι πατάτες έχουν ψηθεί τις αποσύρετε από τον φούρνο, τις ανοίγετε από πάνω με ένα μαχαιράκι και προσθέτετε από πάνω το μείγμα με τα τυριά και την γαλοπούλα.

Πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ξαναβάζετε τις πατάτες στον φούρνο για άλλα 10-12 λεπτά μέχρι να λιώσουν τα τυριά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 3,99 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 3.652 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,8€

Κόστος ανά άτομο: 2,2€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 680

Πιάτο νόστιμο και πολύ θρεπτικό. Μας δίνει ενέργεια και πολύ ασβέστιο.

Επίσης περιέχει βιταμίνη C, νιασίνη και ριβοφλαβίνη

Και μην ξεχνάτε: με μέτρο τα αλλαντικά και γενικά οι επεξεργασμένες τροφές ώστε σταδιακά να απαλειφθούν εντελώς από το μενού των παιδιών.

Τρίτη



Χορτόπιτα με φρέσκα μυρωδικά και φέτα



Υλικά για 8 μερίδες

12 χωριάτικα φύλλα
1 κιλό σπανάκι καθαρισμένο
½ κιλό βλίτα καθαρισμένα
½ κιλό αντίδια καθαρισμένα
4 κουταλιές ελαιόλαδο
4 κουταλιές μυρώνι ψιλοκομμένο
4 κουταλιές καυκαλήθρα
ψιλοκομμένη
2 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο
3 φρέσκα κρεμμυδάκια
ψιλοκομμένα
200 γραμμάρια φέτα τριμμένη
2 αυγά
Ελαιόλαδο για τα φύλλα
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

3,46 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

2.415 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,8€

Κόστος ανά άτομο: 1,10€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 400

Θρεπτική επιλογή γεμάτων
αντιοξειδωτικά.

Πλούσια σε βιταμίνες Α και C,

εξαιρετική πηγή ασβεστίου και σιδήρου.

Εκτέλεση

Τοποθετείτε σε μία μεγάλη κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό τα βλίτα και τα αντίδια και τα βράζετε.

Όταν είναι έτοιμα τα σουρώνετε και με το χέρι σας τα πιέζετε έτσι ώστε να στραγγίξουν όλα τα νερά.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε τις 4 κουταλιές ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το σπανάκι μέχρι να μαραθεί, πασπαλίζοντας με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και όταν είναι έτοιμο το τοποθετείτε και αυτό σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξει.

Τοποθετείτε τα χορταρικά σε ένα βαθύ μπολ και προσθέτετε τα μυρωδικά, το μυρώνι, την καυκαλήθρα και τον άνηθο, μαζί με τα φρέσκα κρεμμυδάκια, την τριμμένη φέτα, τα 2 αυγά, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ανακατεύετε καλά και προσεχτικά όλα τα υλικά και αφήνετε το μπολ στην άκρη.

Λαδώνετε ένα αντικολλητικό ταψί με την βοήθεια ενός πινέλου και απλώνετε 6-7 φύλλα τα οποία λαδώνετε ελαφρώς το κάθε ένα ξεχωριστά.

Απλώνετε καλά την γέμιση με τα χόρτα σε όλη την επιφάνεια του ταψιού και από πάνω προσθέτετε 5 φύλλα τα οποία έχετε επίσης λαδώσει ελαφρώς.

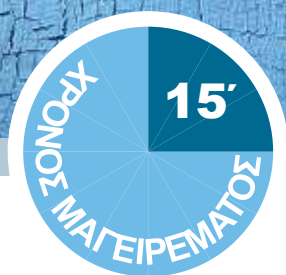
Κόβετε τις άκρες που προεξέχουν και με τα δάχτυλα γυρνάτε την ζύμη προς τα μέσα.

Με ένα πινέλο περνάτε με λίγο κρόκο και λάδι την πίτα έτσι ώστε κατά την διάρκεια του ψησίματος να πάρει ένα ωραίο χρώμα.

Ψήνετε στον φούρνο στον αέρα στους 180 βαθμούς για 40-50 λεπτά και στην συνέχεια σερβίρετε κόβοντας σε μεγάλα κομμάτια.

Τρίτη

<https://www.ign/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Σαρδέλες στον φούρνο με σπανάκι και φρέσκα τοματίνια

Υλικά για 6 μερίδες

1 κιλό σαρδέλες καθαρισμένες
και φιλεταρισμένες
800 γραμμάρια φρέσκο σπανάκι
2 κουταλιές ελαιόλαδο
32 τοματίνια κομμένα στα 4
1 κουταλιά βούτυρο
Χυμό από ένα λεμόνι
Ξύσμα από 1 λεμόνι
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζετε πολύ καλά τις σαρδέλες και τις ξεπλένετε με άφθονο τρεχούμενο νερό.

Πλένετε επίσης 800 γραμμάρια σπανάκι και το αφήνετε να στραγγίσει τα νερά του.

Τοποθετείτε μια πλατιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά.

Προσθέτετε το ελαιόλαδο και το βούτυρο και σοτάρετε το σπανάκι ανακατεύοντας μέχρι να μαραθεί.

Μόλις το σπανάκι μαραθεί προσθέτετε τα τοματίνια και συνεχίζετε το σοτάρισμα για άλλα 2-3 λεπτά, πασπαλίζοντας με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Αλείφετε ελαφρώς ένα αντικολλητικό ταψί με ελαιόλαδο και στρώνετε το σπανάκι με τα τοματίνια.

Από πάνω τοποθετείτε τα φιλέτα σαρδέλας με την πέτσα προς τα πάνω, ραντίζετε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 7-8 λεπτά.

Όταν οι σαρδέλες είναι έτοιμες τις αποσύρετε από τον φούρνο, περιχύνετε με το χυμό λεμονιού, πασπαλίζετε με το ξύσμα λεμονιού και σερβίρετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
3,92 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
471 λίτρα

Κόστος

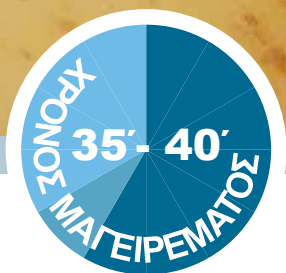
Κόστος συνταγής: 9,4€
Κόστος ανά άτομο: 2,36€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 383

Από τα πιο θρεπτικά πιάτα. Πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και σε ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες D και E, καθώς επίσης και σε ασβέστιο και σίδηρο.

Τρίτη



Πατάτες φούρνου με ελαιόλαδο και βούτυρο

Υλικά για 4 μερίδες

4 πατάτες μεσαίου μεγέθους

80 ml ελαιόλαδο

60 γραμμάρια βούτυρο
κομμένο σε μικρά κομμάτια

3-4 κλωνάρια θυμάρι

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζετε και πλένετε τις πατάτες και σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι τις κόβετε σε μπαστούνια όπως κόβουμε τις πατάτες που είναι για τηγανιτές.

Στρώνετε ένα ρηχό ταψί με αντικολλητικό χαρτί, τοποθετείτε τις πατάτες και τις περιχύνετε με το ελαιόλαδο και προσθέτετε το βούτυρο κομμένο σε μικρά κομματάκια.

Ανακατεύετε καλά, πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, προσθέτετε το θυμάρι και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° Κελσίου για 30-35 λεπτά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

0,89 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.346 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 1,95€

Κόστος ανά άτομο: 0,49€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 202

Λιγότερες θερμίδες από τις τηγανιτές πατάτες, πλούσιες σε υδατάνθρακες, νιασίνη και βιταμίνη C



Τοστ με βραστή γαλοπούλα, κασέρι, μαριναρισμένο αγγούρι και σπανάκι



Υλικά για 2 μερίδες

4 φέτες ψωμί του τοστ
ολικής άλεσης
2 φέτες βραστή γαλοπούλα
2 φέτες κασέρι
8- 10 φύλλα τρυφερό σπανάκι
1 μικρό αγγούρι
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές λευκή κρέμα
βαλσαμικού
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένετε καλά το αγγούρι και με ένα μαντολίνο το κόβετε κατά μήκος σε λεπτές φέτες και το τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Προσθέτετε το ελαιόλαδο, την λευκή κρέμα βαλσαμικού, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Απλώνετε τις φέτες του τοστ σε ένα ξύλο κοπής και τοποθετείτε πρώτα τις μαριναρισμένες φέτες αγγουριού, από πάνω τις φέτες κασέρι, το baby σπανάκι, την βραστή γαλοπούλα και τέλος κλείνετε με την άλλη φέτα του τοστ και σερβίρετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

0,59 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

423 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 1,34€

Κόστος ανά άτομο: 0,67€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 400

Πλούσια σε ασβέστιο

Τρίτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Κοτόσουπα με λαχανικά και ρύζι

Υλικά για 4 μερίδες

8 φιλέτα μπούτι κοτόπουλο
3 κουταλιές ελαιόλαδο
100 γραμμάρια ρύζι καρολίνα
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 καρότα κομμένα σε κυβάκια
1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
6 μικρές πατάτες κομμένες
σε κυβάκια
2,5 λίτρα ζωμό κοτόπουλου
Χυμό από 2 λεμόνια
4 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε τα φιλέτα μπούτι κοτόπουλο στα 4 και τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Τοποθετείτε μια μεγάλη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε για 2 λεπτά όλα τα λαχανικά, τα κρεμμύδια, τα καρότα, την κόκκινη πιπεριά και τις μικρές πατάτες, ανακατεύοντας διαρκώς για να μην πάρουν χρώμα.

Προσθέτετε στην κατσαρόλα τα κομμάτια του κοτόπουλου και σβήνετε με τον ζωμό του κοτόπουλου.

Προσθέτετε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σιγοβράζετε την σούπα για 35-40 λεπτά.

Προσθέτετε το ρύζι 18-20 λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος.

Όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο, αποσύρετε την κατσαρόλα από την φωτιά, προσθέτετε τον χυμό λεμονιού, ανακατεύετε και σερβίρετε σε μικρά ατομικά μπολ.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
2,75 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
3.241 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,67€
Κόστος ανά άτομο: 2,16€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 617
Νόστιμη και πλούσια σε πρωτεΐνη,
βιταμίνες Α, C, Β 12 και φυλλικό οξύ.

Τετάρτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Μπισκότα βουτύρου

Υλικά για 8 μερίδες

160 γραμμάρια βούτυρο

60 γραμμάρια ζάχαρη

1 αυγό

215 γραμμάρια αλεύρι

Εκτέλεση

Σε ένα μίξερ ανακατεύετε καλά το βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου μαζί με την ζάχαρη.

Μόλις ανακατευτούν προσθέτετε το αυγό και στην συνέχεια κουταλιά-κουταλιά το αλεύρι.

Όταν γίνει μια ζύμη τοποθετείτε για λίγο στο ψυγείο και στην συνέχεια ανοίγετε την ζύμη σε πάχος 4 χιλιοστών ανάμεσα σε δύο αντικολλητικές μεμβράνες.

Κόβετε με ένα μικρό τσέρκι σε μικρά στρογγυλά μπισκότα και ψήνετε στους 170° Κελσίου για 15-18 λεπτά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,93 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.417 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 2,67€

Κόστος ανά άτομο: 0,68€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 279

Εναλλακτικό και πιο ασφαλές γλύκισμα για τα παιδιά

Τετάρτη



Γίγαντες στον φούρνο με διπλό μήλο



Υλικά για 4 μερίδες

½ κιλό φασόλια γίγαντες
2 κουταλιές βούτυρο
50 γραμμάρια ελαιόλαδο
2 τομάτες ξεφλουδισμένες
κομμένες καρέ
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
300 γραμμάρια σάλτσα
τομάτας
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
1 κόκκινο μήλο κομμένο
σε κυβάκια
1 πράσινο μήλο κομμένο
σε κυβάκια
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζετε τα φασόλια σε κρύο νερό για όλο το βράδυ έτσι ώστε να φουσκώσουν.

Βράζετε τα φασόλια σε μια κατσαρόλα με μία κουταλιά χοντρό αλάτι για 45-50 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμα τα σουρώνετε και τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Βάζετε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά.

Προσθέτετε δύο κουταλιές από το ελαιόλαδο και σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μαζί με το σκόρδο, τα καρότα και τα μήλα.

Σε ένα αντικολλητικό ταψί βάζετε τους βρασμένους γίγαντες και προσθέτετε και τα σοταρισμένα λαχανικά από το τηγάνι.

Προσθέτετε τις δύο κουταλιές βούτυρο, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τις ψιλοκομμένες τομάτες, την σάλτσα τομάτας, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Ψήνετε τους γίγαντες σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα για 25-30 λεπτά.

Όταν οι γίγαντες είναι έτοιμοι τους αποσύρετε από τον φούρνο, πασπαλίζετε με λίγο ελαιόλαδο και σερβίρετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,68 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

2.012 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 5,32€

Κόστος ανά άτομο: 1,33€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 405

Χαμηλό σε θερμίδες, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες οι οποίες δρουν ως προβιοτικά. Βοηθήστε τα παιδιά να το αγαπήσουν.

Τετάρτη

<https://www.food.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Ρυζόγαλο με φουντούκια και σταφίδες

Υλικά για 4 μερίδες

120 γραμμάρια ρύζι καρολίνα
500 ml γάλα
2 κρόκοι αυγού
20 γραμμάρια βούτυρο
½ βανίλια
50 γραμμάρια ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι
100 γραμμάρια φουντούκια
πολύ φιλά τριμμένα
100 γραμμάρια σταφίδες

Εκτέλεση

Τοποθετείτε το ρύζι σε ένα κατσαρολάκι, προσθέτετε νερό και μία πρέζα αλάτι.

Τοποθετείτε το κατσαρολάκι σε δυνατή φωτιά και βράζετε το ρύζι για 10 λεπτά.

Σουρώνετε το ρύζι και το ξαναβάζετε στο ίδιο κατσαρολάκι μαζί με το γάλα και την βανίλια.

Τοποθετείτε το κατσαρολάκι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και αφήνετε το ρύζι να βράσει για άλλα 10-12 λεπτά.

Σε ένα μπολ τοποθετείτε την ζάχαρη μαζί με τους κρόκους και με ένα σύρμα τους χτυπάτε μέχρι να ξεκινήσουν να ασπρίζουν.

Αποσύρετε το ρύζι από την φωτιά και προσθέτετε σιγά-σιγά τα υγρά του στο μείγμα με το αυγό ανακατεύοντας έντονα και συνεχόμενα για να μην ψηθούν οι κρόκοι.

Μόλις οι κρόκοι έρθουν στην ίδια θερμοκρασία με το ρύζι, τοποθετείτε πάλι το περιεχόμενο του μπολ στο κατσαρολάκι και σιγοβράζετε μέχρι να πήξει το ρυζόγαλο.

Μόλις το ρυζόγαλο πήξει προσθέτετε τα φουντούκια και τις σταφίδες, αποσύρετε από την φωτιά, μοιράζετε ισομερώς σε μπολάκια και το αφήνετε λίγο να κρυώσει πριν το βάλετε στο ψυγείο.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
5,98 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
2.027 λίτρα

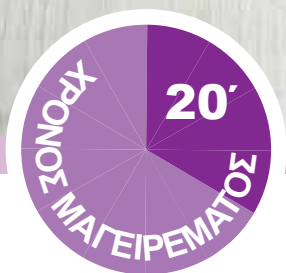
Κόστος

Κόστος συνταγής: 5,62€
Κόστος ανά άτομο: 1,41€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 381
Νόστιμο, πλούσιο σε ενέργεια και ασβέστιο

Τετόρτι



Στριφτές σπανακοτυρόπιτες

Υλικά για 8 μερίδες

1 κιλό σπανάκι καθαρισμένο
4 φρέσκα κρεμμυδάκια
ψιλοκομμένα
2 κουταλιές ελαιόλαδο
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
2 κουταλιές μυρώνι
ψιλοκομμένο
70 γραμμάρια κεφαλοτύρι
τριμμένο
100 γραμμάρια φέτα τριμμένη
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το φύλλο:

500 γραμμάρια αλεύρι
για όλες τις χρήσεις
10 ml ελαιόλαδο
250 ml νερό
(θερμοκρασία δωματίου)
1 πρέζα αλάτι
1 κουταλάκι ξίδι
Νισεστέ

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
2,62 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
1.877 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 5,42€
Κόστος ανά άτομο: 1,36€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 403
Καλή πηγή ασβεστίου και σιδήρου
καθώς επίσης και φυλλικού οξέος
και φυτικών ινών.

Εκτέλεση

Καθαρίζετε και πλένετε καλά το σπανάκι και στην συνέχεια το αφήνετε να στραγγίξει.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το σπανάκι μαζί με τα φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά μέχρι να μαραθεί καλά και τα προσθέτετε σε ένα μπολ.

Συνεχίζετε προσθέτοντας στο μπολ το τριμμένο κεφαλοτύρι, την φέτα, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το μυρώνι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύετε καλά και αφήνετε στην άκρη.

Για την ζύμη τοποθετείτε το αλεύρι σε ένα μίξερ με τον γάντζο και δημιουργείτε στο κέντρο μια μικρή λακκούβα στην οποία ρίχνετε λίγο ελαιόλαδο και αλάτι.

Αρχίζετε να ζυμώνετε σε χαμηλή πάντα ταχύτητα το μείγμα ρίχνοντας σταδιακά νερό μέχρι να φτιαχτεί μια ζύμη ούτε πολύ μαλακή, αλλά ούτε και πολύ σκληρή.

Δουλεύετε λίγο την ζύμη στον πάγκο για να πάρει μια μαλακιά υφή.

Κόβετε τη ζύμη σε τρία – τέσσερα μπαλάκια και την αφήνετε για 25-30 λεπτά να ξεκουραστεί.

Ρίχνετε στο τραπέζι σας ή στο πάγκο της κουζίνας σας μια κουταλιά νισεστέ, και τοποθετείτε το ένα μπαλάκι ζύμης και λίγο νισεστέ από πάνω.

Με τον λεπτό πλάστη ανοίγετε ένα φύλλο όσο γίνεται πιο λεπτό.

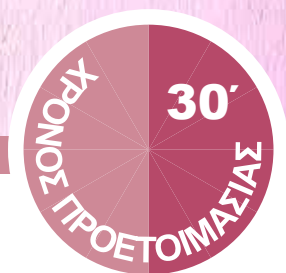
Ρίχνετε περιμετρικά λίγο ελαιόλαδο, πασπαλίζετε με τη γέμιση, διάσπαρτα σε όλη την επιφάνεια του φύλλου.

Αρχίζετε να τυλίγετε τις δύο αντίθετες μεριές του φύλλου προς το κέντρο (όχι σφιχτά), και μόλις το τυλίξετε το γυρίζετε σα σαρίκι.

Τοποθετείτε τις στριφτές σπανακοτυρόπιτες σε ένα αντικολλητικό ταψί και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 30-35 λεπτά

Πέμπτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Κέικ καρότου

Υλικά για 14 μερίδες

Για 2 τσέρκια διαμέτρου 14 εκ.

225 γραμμάρια ζάχαρη
καστανή

300 ml ηλιέλαιο

4 μεσαία αβγά

300 γραμμάρια αλεύρι για
όλες τις χρήσεις κοσκινισμένο

1 κουταλάκι του γλυκού
baking powder

1 κουταλάκι του γλυκού
κανέλα

½ κουταλάκι του γλυκού σόδα

400 γραμμάρια τριμμένο
καρότο και ψιλοκομμένο

150 γραμμάρια καρύδια
περασμένα από μίξερ
σχεδόν σαν σκόνη

Εκτέλεση

Στον κάδο του μίξερ τοποθετείτε την ζάχαρη και τα αυγά και χτυπάτε αρκετά αλλά να μην γίνουν εντελώς λευκά.

Προσθέτετε το ηλιέλαιο και χτυπάτε ακόμη 2-3 λεπτά.

Στην συνέχεια προσθέτετε το καρότο το τριμμένο και το αλεύρι καθώς και τα υπόλοιπα υλικά, το baking powder, την κανέλα και την σόδα.

Όταν το μείγμα ομογενοποιηθεί προσθέτετε τα καρύδια και ανακατεύετε μία τελευταία φορά

Τοποθετείτε σε 2 τσέρκια με 14 εκατοστά διάμετρο και 6 εκατοστά ύψος.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° Κελσίου για 45-47 λεπτά και ελέγχετε αν είναι έτοιμο το κέικ βυθίζοντας ένα μαχαίρι στο κέντρο του κέικ και να βγει καθαρό.

Όταν το κέικ είναι έτοιμο το αποσύρετε από τον φούρνο και το αφήνετε να κρυώσει πριν το κόψετε.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
2,69 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
3.073 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 7,1€
Κόστος ανά άτομο: 0,71€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 420
Πλούσιο σε φυτικές ίνες, ασβέστιο
και φυλλικό οξύ.

Πέμπτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Τσιπούρες ψητές στον φούρνο με ψητά λαχανικά

Υλικά για 4 μερίδες

4 τσιπούρες καθαρισμένες

50 ml ελαιόλαδο

1 λάιμ σε φέτες

1 λεμόνι σε φέτες

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τα ψητά λαχανικά:

2 κολοκύθια

1 μελιτζάνα

1 κρεμμύδι

2 πιπεριές πράσινες

2 πιπεριές κίτρινες

2 πιπεριές κόκκινες

1 φινόκιο

6 κουταλιές ελαιόλαδο

Για το dressing:

30 ml κρέμα βαλσαμικό
με σύκο

90 ml ελαιόλαδο

1 κουταλιά ξίδι βαλσάμικο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετείτε τις τσιπούρες σε ένα ξύλο κοπής τις αλείφετε μέσα έξω με το ελαιόλαδο και τις πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Τοποθετείτε τις φέτες λάιμ και λεμονιού στις κοιλιές του ψαριών και τις τοποθετείτε σε ένα αντικολλητικό ταψί.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 18-20 λεπτά

Όση ώρα ψήνονται οι τσιπούρες πλένετε καλά με άφθονο νερό όλα τα λαχανικά και τα αφήνετε σε ένα σουρωτήρι να στραγγίξουν.

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε τα κολοκυθάκια, την μελιτζάνα, το κρεμμύδι και το φινόκιο σε φέτες και τις πιπεριές σε 4-5 φιλέτα.

Τοποθετείτε όλα τα λαχανικά σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τις 6 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Τοποθετείτε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά, ψήνετε τα λαχανικά και από τις 2 μεριές για συνολικά 6-7 λεπτά και όταν είναι έτοιμα τα τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Σε ένα άλλο μπολ βάζετε όλα τα υλικά για το dressing, την κρέμα βαλσαμικού με σύκο, το ελαιόλαδο, το ξίδι βαλσάμικο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και με ένα σύρμα τα χτυπάτε πολύ καλά μέχρι να δημιουργηθεί ένα ωραίο dressing.

Περιχύνετε τα ψητά λαχανικά με το dressing και ανακατεύετε καλά.

Σερβίρετε τα ψητά λαχανικά σε μεγάλα ατομικά πιάτα με τις τσιπούρες από πάνω.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 4,65 κιλά Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 766 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 43,5€

Κόστος ανά άτομο: 5,44€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 675

Πιάτο πλούσιο σε καλά λιπαρά (ω-3 λιπαρά οξέα). Εξαιρετική πηγή βιταμινών Α & C, ασβεστίου και σιδήρου.

Πέμπτη

<https://wwf.gr/food>



© Γιώργος Δρακόπουλος

Μηλόπιτα ανάποδη

Υλικά για 6 μερίδες

Για 1 ταψί αντικολλητικό 20 εκ.

2-3 μήλα κόκκινα

20 γραμμάρια καρύδια

20 γραμμάρια σταφίδες

170 γραμμάρια ζάχαρη

Λίγο βούτυρο

3 ασπράδια μαρέγκα

Λίγη κανέλλα

3 κρόκους

½ σφηνάκι λικέρ

90 γραμμάρια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

Εκτέλεση

Καθαρίζετε τα μήλα και σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι τα κόβετε σε λεπτές ροδέλες.

Βουτυρώνετε ένα αντικολλητικό ταψί και πασπαλίζετε με μία ποσότητα από την ζάχαρη μέχρι να καλύψει όλο τα ταψί.

Στρώνετε τις φέτες μήλου, προσθέτετε λίγη κανέλλα μαζί με τα καρύδια και τις σταφίδες.

Σε ένα μίξερ προσθέτετε τα 3 ασπράδια και τα χτυπάτε σε μαρέγκα.

Προσθέτετε χτυπώντας ελαφρά τους κρόκους την υπόλοιπη ζάχαρη, το λικέρ και το αλεύρι σιγά-σιγά.

Περιχύνετε το μίγμα στο ταψί με τα μήλα και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° Κελσίου για 25 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμη την αφήνετε να κρυώσει και αναποδογυρίζετε σε μια πιατέλα.

Μπορείτε να πασπαλίζετε με λίγη άχνη ζάχαρη και λίγη κανέλλα.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):

1,17 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):

1.391 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 3€

Κόστος ανά μερίδα: 0,5€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 288

Χαμηλή σε λίπος. Πλούσια σε κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φυλλικό οξύ.

Πέμπτη



Πέννες φούρνου με λαχανικά και γραβιέρα



Υλικά για 6 μερίδες

500 γραμμάρια πέννες
2 πράσα ψιλοκομμένα
μόνο το λευκό μέρος
2 κουταλιές ελαιόλαδο
150 γραμμάρια γραβιέρα
τριμμένη
2 κολοκύθια
1 μελιτζάνα
1 κρεμμύδι
1 πιπεριά πράσινη
1 πιπεριά κίτρινη
1 πιπεριά κόκκινη
30 ml ελαιόλαδο
30 τοματίνια κομμένα
στην μέση
2 κουταλιές θυμάρι
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό, βράζετε τις πέννες μέχρι να είναι *al dente*, τις σουρώνετε και τις κρυώνετε με άφθονο τρεχούμενο νερό.

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε όλα τα λαχανικά σε μικρές μπουκιές, τα κολοκυθάκια, την μελιτζάνα, το κρεμμύδι και τις πιπεριές, την πράσινη, την κόκκινη και την κίτρινη.

Τοποθετείτε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε τα λαχανικά για 3-4 λεπτά, πασπαλίζοντας με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύοντας διαρκώς για να μην πάρει χρώμα.

Όταν τα λαχανικά είναι έτοιμα, τα τοποθετείτε σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με τις πέννες και προσθέτετε την γραβιέρα, τα τοματίνια, το θυμάρι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Τοποθετείτε τις πέννες σε ένα γυάλινο πυρέξ, τις στρώνετε καλά και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° Κελσίου για 20-25 λεπτά.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 2,56 κιλά Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 1.835 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 8,1€

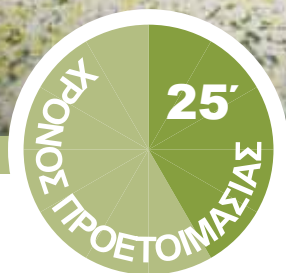
Κόστος ανά μερίδα: 1,62€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 288

Πολύ θρεπτικό, γεμάτο χρώμα και πολλά αντιοξειδωτικά (βιταμίνες Α, C και Ε). Περιέχει επίσης ασβέστιο και σίδηρο.

Παρασκευή



Ριζότο με πολύχρωμες πιπεριές και φρέσκα μυρωδικά

Υλικά για 4 μερίδες

300 γραμμάρια ρύζι αρμπόριο
5 κουταλιές ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι
ψιλοκομμένο
1 πράσινη πιπεριά
1 κόκκινη πιπεριά
1 κίτρινη πιπεριά
1 πορτοκαλί πιπεριά
200 ml λευκό κρασί
1300 γραμμάρια ζωμό κότας
150 γραμμάρια παρμεζάνα
τριμμένη
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
2 κουταλιές δυόσμο
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε σε μικρά κυβάκια τις πιπεριές και τις τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Προσθέτετε 3 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Απλώνετε τις πιπεριές πάνω σε ένα αντι-κολλητικό ταψί και τις ψήνετε για 6-8 λεπτά στο γκριλ του φούρνου.

Όταν οι πιπεριές είναι έτοιμες τις αποσύρετε από τον φούρνο και τις τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Τοποθετείτε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 1-2 λεπτά και προσθέτετε το αρμπόριο.

Σβήνετε με το λευκό κρασί, χαμηλώνετε την φωτιά και με μια κουτάλα της σούπας προσθέτετε τον ζωμό κοτόπουλο σιγά-σιγά μέχρι το ρύζι να μαγειρευτεί, ανακατεύοντας συνεχόμενα.

Όταν το ριζότο είναι έτοιμο προσθέτετε τις ψητές πιπεριές, την τριμμένη παρμεζάνα, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, το μαϊντανό και το δυόσμο, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε μέχρι να δέσει το ριζότο.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα (CO₂ eq): 2,72 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό): 2.017 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 10,26€

Κόστος ανά μερίδα: 2,52€

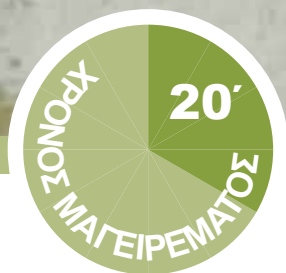
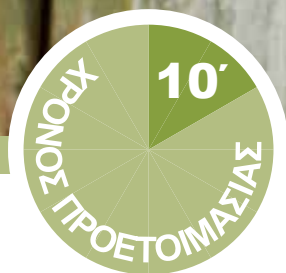
Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 630

Πολύχρωμο και αρωματικό πιάτο. Πλούσιο σε ενέργεια, υδατάνθρακες, ασβέστιο και βιταμίνη C.



Παρασκευή



© Γιώργος Δρακόπουλος

Τραχανάς βελουτέ με κρόκο Κοζάνης και φέτα

Υλικά για 12 μερίδες

400 γραμμάρια γλυκός
τραχανάς
4 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 λίτρο ζωμός λαχανικών
10- 12 στίγματα κρόκο
Κοζάνης
200 γραμμάρια φέτα
χοντροσπασμένη
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Τοποθετείτε μία κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για 2-3 λεπτά μέχρι να μαραθεί, ανακατεύοντας διαρκώς για να μην πάρει χρώμα.

Προσθέτετε τον τραχανά, συνεχίζετε το σοτάρισμα για άλλο 1 λεπτό και προσθέτετε τον ζωμό λαχανικών και τον κρόκο Κοζάνης.

Χαμηλώνετε την φωτιά, προσθέτετε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αφήνετε τον τραχανά να σιγοβράσει για περίπου 12- 15 λεπτά.

Μόλις ο τραχανάς είναι έτοιμος τον αποσύρετε από την φωτιά και με μία ηλεκτρική ράβδο τον περνάτε μέχρι να γίνει βελουτέ.

Σερβίρετε σε βαθιά ατομικά πιάτα με λίγη χοντροσπασμένη φέτα από πάνω.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
2,57 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
1.818 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 4,2€
Κόστος ανά μερίδα: 0,7€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 280
Από τα πιο αρχαία πιάτα στον Ελλαδικό χώρο.
Νόστιμο, γρήγορο, θρεπτικό.
Πλούσιο σε ασβέστιο, σίδηρο και νιασίνη.

Σπιτικές τηγανίτες

Υλικά για 4 μερίδες

200 γραμμάρια αλεύρι
που φουσκώνει μόνο του
1 πρέζα αλάτι
4 αβγά χωρισμένα σε κρόκο
& ασπράδι
330 γραμμάρια γάλα

Εκτέλεση

Ανακατεύετε το αλεύρι, το αλάτι, τους κρόκους και το γάλα σε ένα ομοιογενές μείγμα.

Χτυπάτε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα και προσθέστε την μαρέγκα στο μείγμα του αλευριού με απαλές κινήσεις.

Με ένα πινέλο αλείφετε ελάχιστη ποσότητα ελαιόλαδου ή βουτύρου σε ένα αντικολητικό τηγάνι το οποίο ζεσταίνεται καλά και με μια κουτάλα ρίχνετε στο τηγάνι μια δόση κάθε φορά.

Ψήνετε κάθε τηγανίτα για 2 περίπου λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσει και να φουσκώσει.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
1,72 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
1.388 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 2€
Κόστος ανά άτομο: 0,5€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 303
Εξαιρετικές για πρωινό εάν τις γεμίσετε με μέλι, καρύδια ή φρούτα.



Σπιτική τυρόπιτα

Υλικά για 6 μερίδες

8 φύλλα χωριάτικα
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
4 κουταλιές ελαιόλαδο
300 γραμμάρια φέτα τριμμένη
300 γραμμάρια ανθότυρο τριμμένο
2 αυγά
2 κουταλιές φρέσκια ρίγανη ψιλοκομμένη
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Ελαιόλαδο για τα φύλλα

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
6,2 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
3.962 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 10,06€

Κόστος ανά μερίδα: 1,06€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 462
Σπιτική γευστική και εξαιρετική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D.

Εκτέλεση

Τοποθετείτε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε μέσα το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας διαρκώς για να μαραθούν αλλά να μην πάρουν χρώμα.

Όταν είναι έτοιμα τα αποσύρετε από το τηγάνι και τα τοποθετείτε σε ένα μεγάλο μπολ και τα αφήνετε λίγο να κρυώσουν.

Στην συνέχεια προσθέτετε την τριμμένη φέτα μαζί με το ανθότυρο, τα αυγά και την φρέσκια ψιλοκομμένη ρίγανη, πασπαλίζετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύετε πολύ καλά.

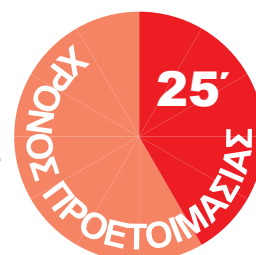
Αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο ένα αντικολητικό ταψάκι και στρώνετε 4 χωριάτικα φύλλα, λαδώνοντας το κάθε ένα ξεχωριστά.

Τοποθετείτε την γέμιση και με την βοήθεια ενός κουταλιού την στρώνετε καλά σε όλη την επιφάνεια του φύλλου.

Σκεπάζετε την γέμιση με τα υπόλοιπα 4 χωριάτικα φύλλα, λαδώνοντας το κάθε ένα ξεχωριστά και στρίβετε σε ρολό προς τα μέσα όσο φύλλο περισσεύει.

Χαράζετε ελαφρώς με ένα μαχαιράκι την τυρόπιτα και με ένα πινέλο την αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο, σε όλη της την επιφάνεια.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° Κελσίου για 40-45 λεπτά.





Burger με μοσχαρίσιο μπιφτέκι με λαχανικά και βρώμη



Υλικά για 8 μερίδες

16 φέτες μαύρο ψωμί
8 φέτες κίτρινο τυρί
χωρίς συντηρητικά
8 φέτες τομάτα
8 φέτες μαρούλι
½ κρεμμύδι κομμένο
σε λεπτές φέτες

Για τα μπιφτέκια:

500 γραμμάρια κιμά μοσχάρι
70 γραμμάρια (½ μέτριο)
κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3 γραμμάρια (½ σκελίδα)
σκόρδο ψιλοκομμένο
150 γραμμάρια καρότο
τριμμένο
150 γραμμάρια κολοκύθι
τριμμένο
80 γραμμάρια βρώμη
1 κουταλιά μαϊντανό
ψιλοκομμένο
1 κουταλιά μουστάρδα
1 κουταλιά
Worcestershire sauce
1 κρόκο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σε ένα τρίφτη, στο ψιλό μέρος, τρίβετε το καρότο και το κολοκύθι.

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύετε όλα τα υλικά για το burger, τον μοσχαρίσιο κιμά, το κρεμμύδι, τη σκελίδα σκόρδο, τον μαϊντανό, τη μουστάρδα, την Worcestershire sauce, τον κρόκο, το καρότο, το κολοκύθι, τη βρώμη, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Ζυμώνετε πολύ καλά, πλάθετε σε μπιφτέκια και τα αφήνετε να ξεκουραστούν, σκεπασμένα για περίπου 20 λεπτά στην κατάψυξη.

Τοποθετείτε τα μπιφτέκια σε ένα ρηχό ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στο grill στους 250° Κελσίου για 12-14 λεπτά, μέχρι να πάρουν τα μπιφτέκια καλό χρώμα από πάνω.

Όταν τα μπιφτέκια είναι έτοιμα, τα αποσύρετε από τον φούρνο και τοποθετείτε πάνω σε κάθε μπιφτέκι αμέσως από 1 φέτα κίτρινο τυρί χωρίς συντηρητικά για να λιώσει.

Για να στήσετε τα burger σε ένα ξύλο κοπής απλώνετε 8 φέτες μαύρο ψωμί και τοποθετείτε πρώτα το μαρούλι, μετά την τομάτα, το μπιφτέκι με το λιωμένο τυρί, από πάνω τα λεπτοκομμένα κρεμμύδια και τέλος κλείνετε με την άλλη φέτα ψωμιού.

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq): 6,77 κιλά **Υδατικό αποτύπωμα** (νερό): 8.94 l λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 10,6€

Κόστος ανά μερίδα: 2,65€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 491

Ένα διαφορετικό burger που θα αγαπήσουν τα παιδιά. Καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας αλλά και πολύτιμου βιοδιαθέσιμου σιδήρου.

Σάββατο



Πίτσα με σπανάκι και αυγά



Υλικά για 6 μερίδες (6 κομμάτια).

300 γραμμάρια σπανάκι
2 σκελίδες σκόρδο
2 κουταλιές ελαιόλαδο
200 γραμμάρια σάλτσα
τομάτας
200 γραμμάρια μοτσαρέλα
τριμμένη
20 ελιές καλαμών
χωρίς κουκούτσι
4 αυγά
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη ζύμη:

250 γραμμάρια αλεύρι
125 γραμμάρια χλιαρό νερό
4 γραμμάρια αποξηραμένη
μαγιά
1 πρέζα ζάχαρη
1 πρέζα αλάτι
1 κουταλάκι θυμάρι

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO_2 eq):
3,3 κιλά

Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
2.324 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 6,4€
Κόστος ανά μερίδα: 1,28€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 371
Καλή ευκαιρία να αγαπήσουν τα παιδιά
σας το σπανάκι. Πολύ πλούσια σε
βιταμίνες Α και C, νιασίνη, φυλλικό οξύ,
σίδηρο αλλά και φυτικές ίνες.

Εκτέλεση

Σε έναν δοσομετρητή αναμινύετε το χλιαρό νερό μαζί με τη μαγιά και τη ζάχαρη για να διαλυθούν.

Στον κάδο του μίξερ κοσκινίζετε τα 250 γραμμάρια αλεύρι και προσθέτετε το θυμάρι και το αλάτι και ανακατεύετε λίγο.

Προσθέτετε το διάλυμα της μαγιάς με τη ζάχαρη και ζυμώνετε το μείγμα σε χαμηλή ταχύτητα για 4-5 λεπτά.

Αν χρειαστεί ακόμη λίγο αλεύρι ή νερό, προσθέτετε έτσι ώστε η ζύμη να σφίξει και να γίνει μια μπάλα.

Όταν η μπάλα είναι έτοιμη, την αφήνετε να ξεκουραστεί για 10-15 λεπτά.

Όταν περάσουν τα 15 λεπτά, τη μεταφέρετε πάνω σε έναν αλευρωμένο πάγκο και την πλάθετε ώπου να γίνει ελαστική.

Την αφήνετε να ξεκουραστεί άλλα 5 λεπτά, κόβετε την ζύμη στην μέση και ανοίγετε 2 μικρές πίτσες με την βοήθεια ενός πλάστη σε αλευρωμένο πάγκο.

Απλώνετε την σάλτσα τομάτας ισομερώς στις 2 πίτσες και τις ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220° Κελσίου για 10 λεπτά.

Σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε τις ελιές σε ροδέλες και ψιλοκόβετε το σκόρδο.

Τοποθετείτε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Προσθέτετε το σπανάκι και αμέσως μόλις μαραθεί προσθέτετε το ψιλοκομμένο σκόρδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, χαμηλώνετε την φωτιά και σιγομαγειρεύετε για 2-3 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμο το αφαιρείτε από το τηγάνι και το τοποθετείτε σε ένα μπολ.

Μοιράζετε ισομερώς στις 2 πίτσες τα υλικά, την τριμμένη μοτσαρέλα, το σοταρισμένο σπανάκι, τις ελιές καλαμών, σπάτε από 2 αυγά στην κάθε πίτσα, πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 7-8 λεπτά στην ίδια θερμοκρασία.

Όταν οι πίτσες είναι έτοιμες τις αποσύρετε από τον φούρνο και τις αφήνετε να κρυώσουν λίγο πριν τις κόψετε.

Κυριακή

<https://wwf.gr/food>



+



© Γιώργος Δρακόπουλος

Μοσχάρι κοκκινιστό

Υλικά για 4 μερίδες

800 γραμμάρια μοσχάρι χτένι
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
4 κουταλιές ελαιόλαδο
150 ml κόκκινο κρασί
1 κουταλάκι πελτέ τομάτας
5 τομάτες ψιλοκομμένες
2 κουταλιές μαϊντανό
ψιλοκομμένο
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Αποτύπωμα

Ανθρακικό αποτύπωμα: (CO₂ eq):
25,6 κιλά
Υδατικό αποτύπωμα (νερό):
13.783 λίτρα

Κόστος

Κόστος συνταγής: 11,44€
Κόστος ανά μερίδα: 2,86€

Θερμίδες/θρεπτικά

Θερμίδες ανά μερίδα (kcal): 500
Καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας
αλλά και πολύτιμου βιοδιαθέσιμου σιδήρου.

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής τοποθετείτε το χτένι και με ένα κοφτερό μαχαίρι το κόβετε σε μπουκιές.

Τοποθετείτε μία μεγάλη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο

Θωρακίζετε τις μοσχαρίσιες μπουκιές καλά από όλες τις πλευρές να πάρουν ωραίο χρώμα.

Αφαιρείτε το μοσχάρι από την κατσαρόλα, αφήνοντας μέσα τα λιπαρά, προσθέτετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σοτάρετε για 1-2 λεπτά.

Σβήνετε με το κόκκινο κρασί και προσθέτετε τον πελτέ τομάτας τις ψιλοκομμένες τομάτες, ½ ποτήρι νερό, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Προσθέτετε πάλι το μοσχάρι και αφήνετε τα φαγητό να σιγοβράσει, σκεπασμένο για 1 ώρα και 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το μοσχάρι.

Όταν το φαγητό είναι έτοιμο το αποσύρετε από την φωτιά, προσθέτετε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, ανακατεύετε μία τελευταία φορά και σερβίρετε με ρύζι το οποίο έχετε βράσει και έχετε σουρώσει.

Σημείωση

Οι καθημερινές ανάγκες των παιδιών σε θερμίδες διαφοροποιούνται από παιδί σε παιδί και εξαρτώνται από την ηλικία, τον ρυθμό ανάπτυξης, το φύλο και φυσικά τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Εάν το παιδί σας έχει κανονικό σωματικό βάρος και αναπτύσσεται κανονικά, θα ήταν καλό να το αφήνετε να ρυθμίζει μόνο του τη λήψη τροφής. Να τρώει όταν πεινάει, τόσο όσο θέλει και να σταματάει όταν έχει χορτάσει. Το εβδομαδιαίο μενού είναι ενδεικτικό. Εάν το παιδί σας νιώθει ότι έχει χορτάσει με το απογευματινό, για παράδειγμα, μπορεί να φάει πολύ μικρότερη ποσότητα στο βραδινό γεύμα.

100

Το WWF αγωνίζεται για την προστασία του περιβάλλοντος σε 6 ηπείρους και σε περισσότερες από 100 χώρες.

1961

Το WWF ιδρύθηκε το 1961 στην Ελβετία.

1991

Το WWF ιδρύει γραφείο στην Αθήνα το 1991.

300

Στην Ελλάδα έχουμε υλοποιήσει περισσότερες από 300 δράσεις.

1995

Η οικονομική διαχείριση του WWF Ελλάς ελέγχεται από ορκωτούς λογιστές σε ετήσια βάση από το 1995.

80%

των περιβαλλοντικών δράσεων του WWF Ελλάς εντάσσεται στις παγκόσμιες προτεραιότητες του WWF.

5.000.000

Μας στηρίζουν περισσότεροι από 5.000.000 υποστηρικτές παγκοσμίως. Στην Ελλάδα έχουμε 11.000 υποστηρικτές.



Για ένα μέλλον όπου άνθρωπος και φύση συνυπάρχουν αρμονικά

Λεμπέση 21, 117 43 Αθήνα - Τηλ.: 210 3314893 - Fax: 210 3247578 - e-mail: support@wwf.gr



<http://www.youtube.com/wwfgrwebtv>



http://twitter.com/WWF_Greece



<http://www.facebook.com/WWFGreece>