



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

ΠΡΟΣΚΟΠΟΤΡΟΦΗ



**ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 11-14 ΕΤΩΝ**

...και όχι μόνο!

ΑΘΗΝΑ 2006

Αργύρης Τσαμάκος-Ηλίας Λαδάς-Μυρσίνη Κατσαρέλη

Ένα μικρό ιστορικό:

Το βασικό μέρος γράφτηκε από τη Βαρβάρα Λαδά για την κατασκήνωση του 1992. Ο Αργύρης Τσαμάκος το 1995, ως Υπαρχηγός Ομάδος τότε, το συμπλήρωσε με οδηγίες και άλλες συνταγές για την κατασκήνωση Ομάδας στον Ταΰγετο που έγινε εξ ολοκλήρου «κατ' Ενωμοτίες».

Από τότε αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του υλικού Ενωμοτίας της Ομάδας και με το βοήθημα αυτό όλες οι μετέπειτα κατασκηνώσεις γίνονται με Ενωμοτιακό μαγείρεμα στο χώρο της Ενωμοτίας.

Διαδόθηκε και σε άλλες Ομάδες, συμπληρώθηκε με την εμπειρία και άλλων Βαθμοφόρων και από το 2000 αποτελεί μέρος της Κατασκηνωτικής Τεχνικής Κλάδου Προσκόπων.

Ο τίτλος μπορεί να μην είναι απόλυτα «δόκιμος» αλλά με αυτόν πρωτοεκδόθηκε!

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΕΝΙΚΟ ΕΦΟΡΟ

Το μαγείρεμα στην κατασκήνωση της Ομάδας Προσκόπων δεν καλύπτει μόνο βασικές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού, αλλά παράλληλα αποτελεί ένα βασικό μέρος του Προγράμματος, καθώς είναι ένα από τα πληρέστερα μέσα Αγωγής.

Δίνεται η ευκαιρία σε παιδιά, που ίσως ποτέ δεν έχουν αναπτύξει πρωτοβουλίες αυτοεξυπηρέτησης βασικών τους αναγκών, το κίνητρο και στη συνέχεια η υποχρέωση, να προσφέρουν κάτι ζωτικό στον εαυτό τους και την Ενωμοτία τους, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα τις αρχές της Υπευθυνότητας, της Συνέπειας, της Προσφοράς. Πραγματοποιείται με έναν «αόρατο» αλλά πολύ επιτυχημένο τρόπο σύσφιξη των δεσμών μέσα στην Ενωμοτία, ενώ γίνεται βίωμα η έννοια του Καθήκοντος για τον Πρόσκοπο που «χάνει» το παιχνίδι του για να εξυπηρετήσει τους άλλους της συντροφιάς!

Σμιλεύεται ο χαρακτήρας των νεαρών παιδιών την ίδια ακριβώς στιγμή που με τη σωστή προετοιμασία και παρασκευή ενός απλού φαγητού αποκτούν ένα σημαντικό εφόδιο για τη ζωή τους.

Το ενωμοτιακό μαγείρεμα, όταν αντιμετωπισθεί σωστά είναι από μόνο του μια μικρή περιπέτεια, που ταιριάζει απόλυτα με τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά της ηλικίας των μικρών «Ροβινσώ-νων» των Ομάδων μας, που, αφού ξεπεράσουν τη συνήθη αρχική δυσφορία, μετατρέπονται σε «μάγειρες» γεμάτους περηφάνεια και αυτοπεποίθηση για το κατορθώμά τους.

Η προετοιμασία ενός φαγητού πλήρους σε θρεπτική αξία, σε επαρκή ποσότητα αλλά λιτό στη σύνθεση είναι μια ευκαιρία αγωγής των παιδιών στην υπευθυνότητα, την ολιγάρκεια και το Καθήκον, βασικό στόχο του Προσκοπισμού.

Ισίδωρος Κανέτης
Γενικός Έφορος
Απρίλιος 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΑΜΑ/ΣΒΗΣΙΜΟ ΕΣΤΙΩΝ ΓΚΑΖΙΟΥ
3. ΟΔΗΓΙΕΣ-ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ
4. ΤΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ
5. ΣΥΝΤΑΓΕΣ:

Γάλα για πρωινό

Αφένημα (Τσάϊ-Χαμομήλι)-Ροφήματα

Πουρές

Πατάτες τηγανητές

Πατάτες γιαχνί

Πατατοσαλάτα

Τζατζίκι

Ρύζι με Λαχανικά

Φασολάδα χωριάτικη

«4 Εποχές» κατσαρόλας

Κοτόπουλο : Λεμονάτο

Τηγανητό

Κοκκινιστό

Με διάφορα Λαχανικά

Ψάρι φέτα τηγανητό

Ομελέτα

Αυγά Μάτια

Αυγό βραστό

Μπριζόλες

Φακιές

Φασολάκια πράσινα

Γιουβαρλάκια

Σουτζουκάκια

Κεφτέδες τηγανητοί

Μεζέδες Μόσχου στην Κατσαρόλα

Μοσχάρι κοκκινιστό με πατάτες

Μακαρόνια με: Σάλτσα καρμπονάρα

Σάλτσα κόκκινη

Κυμά
Συκωτάκια πουλιών κρασάτα
Τοματόσουπα με ζυμαρικό
Σούπα ρύζι

6. ΦΑΓΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΗΛΙΑΚΟ ΦΟΥΡΝΟ
(βλ. κεφ.12 «Ηλιακός Φούρνος»)
7. ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ
Χαλβάς
Ρυζόγαλο
8. ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ
9. ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
10. ΠΛΥΣΙΜΟ ΣΚΕΥΩΝ
11. ΚΙΒΩΤΙΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ ΕΝΩΜΟΤΙΑΣ
12. ΗΛΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ

ΤΙ ΔΕΝ ΕΧΕΙ Η «ΠΡΟΣΚΟΠΟΤΡΟΦΗ»:

Το βιβλιαράκι αυτό δεν έχει σκοπό να παρουσιάσει συνταγές μαγειρέματος. Ο βασικός σκοπός του είναι να παρουσιάσει συνταγές , με τέτοιο τρόπο μάλιστα γραμμένες, που να μπορούν να γίνουν από παιδιά (ηλικίας Προσκόπου και άνω) στην κατασκήνωση, επομένως και από Βαθμοφόρους και των τριών Τμημάτων που δεν έχουν για...χόμπυ το μαγείρεμα!

Για το λόγο αυτό δεν έχει συνταγές που απαιτούν «κανονικό» φούρνο καθώς και κάποια εμπειρία στο μαγείρεμα, όπως παστίτσιο, μουςακά κ.λπ. Για τέτοιες συνταγές υπάρχει πληθώρα βιβλιογραφίας.

Επίσης, τα γεύματα μπορούν να αποτελούνται και από συνδυασμούς των συνταγών, όπως π.χ. ρύζι με κοτόπουλο, πατάτες γιαχνί με κρέας στον ηλιακό φούρνο, συκωτάκια πουλιών με ρύζι κ.λπ.

ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

Το μαγείρεμα στην κατασκήνωση της Ομάδας γίνεται με τρεις τρόπους:

1 Τρόπος: Υπάρχει ένα κεντρικό μαγειρείο, όπου καθημερινά περνούν ένας Πρόσκοπος από κάθε Ενωμοτία και ασχολούνται με το μαγείρεμα με τις οδηγίες Βαθμοφόρου (και όχι με μάγειρα κάποιο μέλος της Επιτροπής).

2 Τρόπος: Υπάρχουν σε ένα χώρο όλα τα Ενωμοτιακά μαγειρεία και καθημερινά εναλλάσσονται ένας ή δυο Πρόσκοποι από την Ενωμοτία για να ετοιμάζουν το φαγητό για την Ενωμοτία τους κάτω από τη συνεχή επίβλεψη Βαθμοφόρου

3 Τρόπος: Στο χώρο της Ενωμοτίας είναι και το μαγειρείο της Ενωμοτίας.

Το ποιός από τους τρεις τρόπους θα χρησιμοποιηθεί ως κύριος τρόπος μαγειρέματος στην κατασκήνωση εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- Ο αριθμός των παιδιών σε κάθε Ενωμοτία
- Το διατιθέμενο υλικό
- Η εκπαίδευση των Ενωμοτιών τόσο στο μαγείρεμα , αλλά, κυρίως, στην εξοικείωση με τα φλόγιστρα, εστίες υγραερίου κλπ.
- Η έκταση και η ένταση του προγράμματος της ημέρας.

Επιδίωξη θα πρέπει να είναι ο τρίτος τρόπος, δηλαδή **μαγείρεμα στο χώρο της Ενωμοτίας** γιατί, όπως είναι αυτονόητο, είναι ο τρόπος που ταιριάζει απόλυτα με το κατ' Ενωμοτίες σύστημα.

Δεν πρέπει όμως μια Ομάδα να αρχίσει κατ' ευθείαν με αυτό τον τρόπο. Θα πρέπει να πάει διαδοχικά από τον πρώτο στον δεύτερο, εφαρμόζοντας όλη τη χρονιά Ενωμοτιακό μαγείρεμα με υγραέριο (3κιλες φιάλες την πρώτη χρονιά) τόσο σε εκδρομές όσο και στην Εστία (μαγειρικός διαγωνισμός κ.λπ).

Αφού γίνει τουλάχιστον μία Κατασκήνωση με τον δεύτερο τρόπο (όλα τα εν/κά μαγειρεία μαζί) τότε μόνο θα μπορεί να επιχειρηθεί μαγείρεμα στους ενωμοτιακούς χώρους. Και πάλι, θα πρέπει να υπολογισθεί για το Επιτελείο της κατασκήνωσης ότι ένας

πεπειραμένος Βαθμοφόρος θα απασχολείται αποκλειστικά και μόνο με την εποπτεία των μαγειριών κατά το μαγείρεμα, κυρίως για θέματα ασφαλείας υγραερίου (τσιμούχες, φλόγες, σωληνάκια, έλεγχος διαρροής με σαπουνάδα, φωτιά στο λάδι του τηγανιού κ.λπ), αλλά και για επεξηγήσεις στις γραπτές συνταγές καθώς και για να εξασφαλίζει ότι θα περνάνε όλοι οι Πρόσκοποι από το καθήκον του Μάγαιρα.

Τέσσερα πράγματα είναι το κλειδί για την επιτυχία του ενωμοτιακού μαγειρέματος:

1. Η εκπαίδευση στις συνταγές της κατασκήνωσης και στην ασφάλεια εστιών υγραερίου καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς
 2. Πολύ καλή οργάνωση του «κιβωτίου κατασκήνωσης» της Ενωμοτίας.
 3. Ανελλιπής παρακολούθηση από έμπειρο Βαθμοφόρο κατά την κατασκήνωση
 4. Πολύ καλή οργάνωση της ομάδας Τροφοδοσίας στην κατασκήνωση, δηλαδή:
 - α. Οι Πρόσκοποι-μάγειροι ΔΕΝ απασχολούνται με ποσοτολόγιο. Κάθε Ενωμοτία έχει το δικό της κασόνι (το πλαστικό του μανάβη) ή χαρτόκουτο, με το όνομά της γραμμένο και λέγεται «κιβώτιο τροφοδοσίας»
 - β. Μετά το βραδινό φαγητό το κιβώτιο τροφοδοσίας παραδίδεται καθαρό στη σκηνή Τροφοδοσίας. Το πρωί τα κιβώτια είναι γεμάτα με το πρωινό, το δεκατιανό και το μεσημεριανό (πλην κρέατος που δίνεται πριν το μαγείρεμα) στις ποσότητες που αναλογούν στην κάθε Ενωμοτία.
 - γ. Μετά το μεσημεριανό φαγητό οι μάγειροι επιστρέφουν καθαρά τα κιβώτια στη σκηνή Τροφοδοσίας.
 - δ. Οι δύο Βαθμοφόροι τροφοδοσίας τα γεμίζουν με τα υλικά για το απογευματινό και το βραδινό, στις ποσότητες που αναλογούν για την κάθε Ενωμοτία.
- Σημείωση:** Πράγματα που δεν χάλανε και είναι κοινά για όλα τα γεύματα όπως λάδι, ξύδι, αλάτι, γάλα σε κουτιά μπορούν να παραμένουν στο κιβώτιο της Ενωμοτίας.
- Προσοχή:** Κάθε φορά εξηγείται η συνταγή στους μαγείρους, την οποία πρέπει να έχουν και γραπτή.

Ένας καλός τρόπος για μετάπτωση από τον πρώτο τρόπο (κοινό μαγειρείο) στον δεύτερο (τα Εν/κά μαγειρεία στον ίδιο χώρο), αλλά και από τον δεύτερο στον τρίτο, είναι στην επόμενη κατασκήνωση να σχεδιασθεί έτσι το πρόγραμμα, ώστε μέσα από κατάλληλες δραστηριότητες να δίνονται ευκαιρίες για το αντίστοιχο Ενωμοτιακό μαγείρεμα.

ΤΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

(Άρης Παπαγιαννόπουλος)

Υπάρχουν 5 βασικές κατηγορίες τροφών που όλες είναι εξίσου απαραίτητες για την εύρυθμη λειτουργία ενός ανθρώπινου οργανισμού:

1. Πρωτεΐνες (κρέατα, ψάρια γαλακτοκομικά κλπ)
2. Υδατάνθρακες (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψωμιά, ζυμαρικά, γλυκά, κ.λπ)
3. Λιπαρά (ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, ταχίνι) ,
4. Βιταμίνες
5. Μέταλλα – ιχνοστοιχεία.

Σωστή διατροφή σημαίνει να λαμβάνουμε και τις 5 κατηγορίες σε ισορροπημένες αναλογίες.

Για να έχουμε λοιπόν καλή διάθεση και υγεία στη κατασκήνωση (αλλά και πάντοτε...) ακολουθούμε τις παρακάτω συμβουλές:

- Πίνουμε άφθονο νερό. Δε ξεχνάμε να πίνουμε 10 ποτήρια την ημέρα, αλλά καλύτερα να αποφεύγουμε το νερό την ώρα του φαγητού. Μισή ώρα πριν είναι καλύτερα. *Το νερό (όχι το βρόχινο ή από χιόνι) εκτός από την ικανοποίηση της δίψας, προμηθεύει τον οργανισμό με τα περισσότερα μέταλλα και ιχνοστοιχεία που απαιτούνται.*
- Κάθε μέρα τρώμε τρία μεγάλα γεύματα, πρωί – μεσημέρι – βράδυ (όχι όμως περισσότερο από μια μερίδα) και δύο μικρά ενδιάμεσα γεύματα, δεκατιανό - απογευματινό. Είναι πολύ σημαντικό να μη μένει το στομάχι χωρίς φαγητό πάνω από πέντε ώρες.
- Προσπαθούμε κάθε γεύμα να έχει και πρωτεΐνες και υδατάνθρακες και λίγα λιπαρά. Πχ, δίνουμε το φρούτο για απογευματινό μαζί με λίγα καρύδια ή λίγο ημίπαχο γιαούρτι, δεν τρώμε μακαρόνια μαζί με ψωμί, σαλάτα και φρούτο γιατί αυτά είναι μόνο υδατάνθρακες, αλλά μακαρόνια με κιμά και τυρί για να προσθέσουμε τις απαραίτητες πρωτεΐνες.
- *Η σαλάτα εποχής είναι απαραίτητη σε κάθε γεύμα (π.χ. η ντομάτα για το καλοκαίρι είναι η μόνη τροφή που*

αναπληρώνει πλήρως ό,τι χάνει ο οργανισμός με τον ιδρώτα).

- Προσπαθούμε να είμαστε περισσότερο στα ΝΑΙ και λιγότερο στα ΟΧΙ

Τα 10 ΝΑΙ στην επιλογή της διατροφής μας
Ναι στα φρούτα και τους φυσικούς χυμούς σε κάθε ενδιάμεσο γεύμα
Ναι στη σαλάτα σε κάθε γεύμα
Ναι στο ελαιόλαδο το ταχίνι και τις ελιές
Ναι στα λευκά κρέατα (κοτόπουλο γαλοπούλα)
Ναι στα ψάρια αλίευσης, και ειδικά τα λιπαρά (σαρδέλες, γαύρος, σκουμπρί κλπ) 2 με 3 φορές την εβδομάδα.
Ναι στα ελαφρά τυριά (Cottage, ανθότυρο, μανούρι, μυτζήθρα)
Ναι στα όσπρια
Ναι στα ημίπαχα ή τα άπαχα γαλακτοκομικά
Ναι στα αυγά φυσικής διατροφής (της κότας)
Ναι στους ξηρούς καρπούς

Τα 10 ΟΧΙ στην επιλογή της διατροφής μας
Όχι στα μπισκότα τα τεχνητά αναψυκτικά τους φυσικούς χυμούς με ζάχαρη και τα γλυκά
Όχι στο πολύ ψωμί (μία φέτα φτάνει)
Όχι στα ηλιέλαια, τα καλαμποκέλαια, και τις μαργαρίνες (τηγάνισμα και μαγείρεμα μόνο με ελαιόλαδο που το χρησιμοποιούμε μόνο μία φορά)
Αποφεύγουμε τα κόκκινα κρέατα (Χοιρινά, μοσχάρια, αρνιά)
Όχι στα ψάρια ιχθυοτροφείου (πέστροφες, σολομοί, τόνοι κλπ)
Όχι στα κίτρινα λιπαρά τυριά
Όχι στα αλλαντικά και τα λουκάνικα
Όχι στα ολόπαχα γαλακτοκομικά και τα βούτυρα
Όχι στα αυγά από μεταλλαγμένα καλαμπόκια
Όχι στα πατατάκια και τα γαριδάκια

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΑΜΑ / ΣΒΗΣΙΜΟ ΤΩΝ ΕΣΤΙΩΝ ΓΚΑΖΙΟΥ.

ΑΝΑΜΑ

- Βεβαιωνόμαστε ότι όλες οι στρόφιγγες / διακόπτες είναι καλά κλεισμένες, δηλαδή και η στρόφιγγα της φιάλης αλλά και οι στρόφιγγες των εστιών.
- Ανοίγουμε πρώτα την στρόφιγγα της φιάλης. Θα ακούσουμε ένα μικρό σφύριγμα. Αυτό σημαίνει πως γεμίζει ο σωλήνας με υγραέριο.
- Ανάβουμε το σπέρτο ή τον αναπτήρα και το πλησιάζουμε κοντά στην εστία που θέλουμε να ανάψουμε.
- Ανοίγουμε σιγά-σιγά την στρόφιγγα της εστίας. Εάν από την πίεση του αερίου σβήσει το σπέρτο ή ο αναπτήρας, ξανακλείνουμε την στρόφιγγα της εστίας και επαναλαμβάνουμε από το τρίτο βήμα.
- **Π ο τ έ** δεν αφήνουμε το αέριο να βγαίνει χωρίς να καίγεται, γιατί τότε μπορεί να γίνει έκρηξη μόλις έρθει σε επαφή με φωτιά.



ΣΒΗΣΙΜΟ

- Κλείνουμε πρώτα τελείως την στρόφιγγα της φιάλης. Παρατηρούμε πως οι εστίες είναι ακόμα αναμμένες. Αυτό οφείλεται στο ότι στο σωλήνα έχει μείνει ακόμα αέριο.
- Περιμένουμε να καεί όλο το αέριο που έχει μείνει μέσα στο σωλήνα.
- Κλείνουμε καλά την στρόφιγγα της εστίας.

Προσοχή:

- Οι στρόφιγγες ανοίγουν (περνά αέριο) όταν τις στρίβουμε αριστερόστροφα ή ανάποδα από την φορά των δεικτών του ρολογιού και κλείνουν (δεν περνά αέριο) όταν τις στρίβουμε δεξιόστροφα ή κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού.
- Μην πειράζετε τον ρυθμιστή καύσεως, δηλαδή το εξάρτημα στην βάση του σωλήνα σύνδεσης κοντά στην φιάλη.
- **Αν για οποιοδήποτε λόγο σας μυρίζει γκάζι, πέρα από το λίγο που μυρίζει όταν ανάβουμε για πρώτη φορά, κλείστε αμέσως τον διακόπτη της φιάλης και των εστιών και ειδοποιήστε αμέσως το αρχηγείο.**

Μερικές χρήσιμες οδηγίες, συμβουλές και κανόνες ασφαλείας για το μαγείρεμα.

- Το μαγείρεμα γίνεται σε φωτιά και μάλιστα σε γκάζι. Αυτό σημαίνει πως τα σκεύη μετά από ελάχιστη ώρα είναι πολύ ζεστά γι' αυτό και υπάρχει κίνδυνος να καείτε. Γι' αυτό καλό είναι όταν θέλετε να πιάσετε ένα σκεύος ή να σηκώσετε το καπάκι, να το κάνετε με μια πετσέτα ή με χαρτί κουζίνας.
- Δεδομένου ότι αυτό που πρόκειται να μαγειρέψετε θα το φάτε κιόλας, είναι απολύτως απαραίτητο όλα τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσετε να είναι καθαρά. Το ίδιο ισχύει και για τα χέρια σας.
- Το ενωμοτιακό μπασούλο στο οποίο είναι τοποθετημένες οι εστίες να είναι πάντα καλυμμένο με αλουμινόχαρτο έτσι ώστε να μην λερώνεται και να μην καίγεται το μπασούλο. Φροντίστε να το αλλάζετε όταν καταστρέφεται.
- Ποτέ, **μα ποτέ** μην ρίχνετε νερό σε ζεστό λάδι. Είναι σίγουρο ότι θα πεταχτεί και θα προκαλέσει σοβαρά εγκαύματα σε εσάς και σε όσους είναι κοντά.
- **Σε περίπτωση που πάρει φωτιά το τηγάνι πετάξτε αμέσως απάνω του την ειδική πυρίμαχη κουβέρτα (Fire Blanket) ή χώμα και κλείστε το γκάζι από τη φιάλη.**

Συμβουλές για το μαγείρεμα

- Κοιτάζουμε πολύ προσεκτικά τις οδηγίες. Τις ακολουθούμε βήμα προς βήμα. Αν δεν καταλαβαίνουμε κάτι ρωτάμε τον υπεύθυνο βαθμοφόρο.
- Όταν ρίχνουμε αλάτι σε φαγητό που μαγειρεύεται είναι καλύτερα να μην ρίχνουμε το αλάτι απευθείας από την αλατιέρα. Αντίθετα ρίχνουμε το αλάτι σε ένα κουταλάκι ή στο χέρι μας (αν είναι καθαρό). Έτσι το αλάτι δεν μαζεύει υδρατμούς και δεν κάνει τα ενοχλητικά «μπαλάκια».
- Αν δεν είστε σίγουροι πόσο πολύ πρέπει να ρίξετε από κάποιο συστατικό ή νερό, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να ρίξετε λιγότερο και να προσθέσετε αργότερα. Είναι εύκολο να προσθέσετε κάτι που λείπει, αλλά πολύ δύσκολο να αφαιρέσετε.
- Δοκιμάζετε συχνά το φαγητό. Το φαγητό που φτιάχνετε δεν είναι διαφορετικό από αυτό που φτιάχνετε στο σπίτι σας. Άρα κάθε φορά που δοκιμάζετε το φαγητό απλά συγκρίνετέ το με αυτό που τρώτε σπίτι σας.
- Μην μαγειρεύετε με δυνατή φωτιά. Το φαγητό δεν θα γίνει πιο γρήγορα αλλά θα καεί. Αντίθετα, με σιγανή ή μεσαία φωτιά το φαγητό γίνεται καλύτερα γιατί ψήνεται ομοιόμορφα και σε βάθος. Καλύτερα να περιμένεις να γίνει το φαγητό λίγο παραπάνω, παρά να μην φας καθόλου.

- Δυνατή φωτιά χρησιμοποιούμε μόνο όταν θέλουμε να βράσουμε νερό ή να τηγανίσουμε.
- Ποτέ μην αφήνετε το φαγητό χωρίς κάποιος να το προσέχει. Μπορεί είτε να αρπάξει φωτιά αν ξεχάσετε το λάδι, είτε να ξεχειλίσει αν βράζετε κάτι και να σβήσει την φωτιά με αποτέλεσμα να έχουμε διαρροή αερίου.

Λεξιλόγιο (ή αλλιώς τι εννοεί ο μάγειρας όταν λέει...)

...βράσιμο νερού...: Βάζουμε την κατσαρόλα με το νερό σε δυνατή φωτιά και το αφήνουμε, μέχρι το νερό να κάνει μπουρμπουλήθρες (όχι απλώς φουσαλίδες).

...σε λάδι που καίει...: Εννοούμε το λάδι που είναι έτοιμο για τηγάνισμα ή τσιγάρισμα. Μπορούμε πολύ εύκολα να καταλάβουμε αν το λάδι είναι έτοιμο με το εξής απλό κόλπο: παίρνουμε λίγο ψίχα ψωμί και το κάνουμε μια μικρή μπαλίτσα. Το ρίχνουμε στο τηγάνι. Αν αυτό αρχίσει αμέσως να τηγανίζεται βγάζοντας μικρές φουσκάλες τότε το λάδι είναι έτοιμο. Ποτέ όμως δεν αφήνουμε το λάδι να κάψει πάρα πολύ. Αυτό το καταλαβαίνουμε γιατί όταν συμβεί αυτό αρχίζει να βγαίνει καπνός με έντονη μυρωδιά. Αυτό είναι πολύ επικίνδυνο γιατί τότε μπορεί να ξεπεταχτεί και φλόγα. Αν πεταχτεί φλόγα ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΤΗ ΣΒΗΝΟΥΜΕ ΝΕΡΟ γιατί τότε το λάδι θα πεταχτεί και θα προκαλέσει εγκαύματα σε εμάς και σε όποιον είναι κοντά.

...τσιγάρισμα...: Εννοούμε το γρήγορο και απλά επιφανειακό τηγάνισμα. Σε ζεστό τηγάνι και σε αρκετά δυνατή φωτιά βάζουμε λάδι να κάψει. Μόλις το λάδι

κάψει τότε ρίχνουμε αυτό που θέλουμε να τσιγαρίσουμε και το αφήνουμε μέχρι να αρχίσει να αλλάζει το χρώμα του. Συνήθως παίρνει ένα ελαφρό καφέ ή ρόδινο όπως λέμε χρώμα. Το τσιγάρισμα είναι ανάλογα με το τι τσιγαρίζουμε από 2-5 λεπτά.

...χυλώσει...: Όταν το λέμε αυτό αναφερόμαστε σε σούπες, φακές, φασολάδες κλπ. Με την έκφραση αυτή εννοούμε, τη φάση που το πολύ νερό έχει απορροφηθεί από τα όσπρια και που το φαγητό έχει αρχίσει να πήζει.

...αλευρώνουμε...: Σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο ρίχνουμε 5-6 κουταλιές της σούπας αλεύρι και το απλώνουμε. Αν αυτό που πρόκειται να αλευρώσουμε έχει προηγουμένως πλυθεί πρέπει να είναι καλά στραγγισμένο και να μην έχει πολύ νερό επάνω του. Αρκεί να είναι ελαφρά βρεγμένο και να μην στάζει, γιατί τότε το αλεύρι θα σβολιάσει και θα είναι άχρηστο. Τότε το ακουμπάμε πάνω στο αλουμινόχαρτο με το αλεύρι έτσι ώστε να κολλήσει το αλεύρι ομοιόμορφα.

...πασπαλίζουμε...: Παίρνουμε στο χέρι μας λίγο απο το υλικό που θα πασπαλίσουμε Ρίχνουμε λίγο-λίγο έτσι ώστε να απλώνεται ομοιόμορφα.

...μια άκρη του κουταλιού...: Βάζουμε τόσο από το υλικό ώστε να καλύπτει την άκρη του κουταλιού και πρακτικά είναι το που ζουρούμε του κουταλιού.



ΓΑΛΑ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ (για 4 άτομα)

ΥΛΙΚΑ: Γάλα εβαπορέ, *alsa-choco*, νερό, ζάχαρη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Αδειάζω 1 κουτί γάλα εβαπορέ σε μια κατσαρόλα. Ανοίγω τελείως με το ανοιχτήρι το κουτί του εβαπορέ και με το κουτί σαν μεζούρα βάζω 1½ κουτί νερό στην κατσαρόλα. Ανάβω μέτρια φωτιά και βάζω την κατσαρόλα στην εστία. Ανακατεύω συνεχώς για να μην κολλήσει το γάλα. Δοκιμάζω συνεχώς με ένα κουτάλι το γάλα μέχρι να φτάσει στην κατάλληλη θερμοκρασία, ώστε να μην καεί πολύ και να μπορώ να το πιω. Τότε προσθέτω 4 κουταλιές της σούπας *alsa-choco* και ανακατεύω καλά για να διαλυθεί. Αφήνω σε πολύ σιγανή φωτιά για να διατηρηθεί ζεστό μέχρι να σερβίρω. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** μην ξεχάσετε το γάλα στη φωτιά γιατί αν βράσει το γάλα καταστρέφονται πολλά από τα θρεπτικά συστατικά του και επιπλέον κάνει την γνωστή κρούστα. Ακόμα αν δεν προσέξετε και το ξεχάσετε πολύ ώρα φουσκώνει πολύ και μπορεί να σβήσει την εστία και να έχουμε διαρροή αερίου.

Αν αντί για *alsa-choco* έχω κακάο ζαχαροπλαστικής, τότε βάζω μόνο το νερό στην κατσαρόλα και το αφήνω να βράσει. Ρίχνω 4 κουταλάκια του γλυκού κακάο και 4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη. Ανακατεύω καλά για να διαλυθεί το κακάο και να μην κάνει σβολάκια. Αφού διαλυθεί τελείως το κακάο, προσθέτω το γάλα και δοκιμάζω την θερμοκρασία του γάλακτος. Αφήνω σε πολύ σιγανή φωτιά, για να διατηρηθεί ζεστό μέχρι να σερβίρω.

ΑΦΕΨΗΜΑ-ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Τσαΐ Κεϋλάνης (μαύρο, σε φακελλάκια)-Χαμομήλι (προτιμάτε το χύμα σε κουτάκια αντί φακελλάκια)

Βάζετε νερό σε ένα μπρίκι ή κατσαρόλα, τόσα φλυτζάνια (=2/3 του προσκοπικού κύπελου) όσα πρόκειται να καταναλώσετε συν ένα.

Όταν βράσει το νερό, βγάξετε την λατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνετε αμέσως στο νερό τόσα φακελλάκια όσα και τα φλυτζάνια του νερού που θα πιείτε. Για χαμομήλι χύμα, βάζετε για κάθε φλυτζάνι όσο πιάνουν τα τρία δάχτυλά σας (με τα οποία κάνετε το σταυρό σας) Αφήνετε το τσαΐ περί τα 2 λεπτά, το χαμομήλι περί τα 5-10λ και τα βγάξετε από την κατσαρόλα (αλλιώς το τσαΐ θα γίνει «βαρύ», θα πικρίζει).

Τσαΐ Κεϋλάνης χύμα: Ρίχνετε βραστό νερό στο κατσαρολάκι. Το κουνάτε ώστε το νερό να μεταβιβάσει θερμότητα σε όλα τα τοιχώματα. Αδειάζετε το νερό, βάζετε τα φυλλαράκια τσαγιού (1 κουταλάκι τσαγιού ανά φλυτζάνι), σκεπάζετε το σκεύος και αφήνετε 5λ να ανοίξουν τα φύλλα. Ρίχνετε βραστό νερό και μετά 2-3λ σουρώνετε και σερβίρετε.

Τσαΐ του βουνού-Μολοχάνθη (ιδανική για το βήχα).

Όταν βάλετε το νερό στην κατσαρόλα ρίχνετε 2-3 κλαράκια τσαγιού-2-3 κοματάκια ρίζας μολοχάνθης ανά φλυτζάνι. Αφού βράσει το νερό (με τα...φυτά μέσα) για 2-3 λεπτά, σβήνετε τη φωτιά και σερβίρετε μετά από άλλα 2-3 λεπτά.

Κακάο/Σοκολάτα

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τόσα φλυτζάνια νερό όσα θα πιούμε και ανάβουμε τη φωτιά. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε μία κουταλιά της σούπας κακάο και δύο κουταλιές της σούπας ζάχαρη για κάθε φλυτζάνι νερού. Ρίχνουμε λίγο ζεστό νερό από τη μεγάλη κατσαρόλα στη μικρή και ανακατεύουμε το μίγμα μέχρι να γίνει κρεμώδες (και λίγο νερούλο), χωρίς σβώλους. Ρίχνουμε το μίγμα στη μεγάλη κατσαρόλα, ανακατεύουμε να διαλυθεί καλά και το αφήνουμε μέχρι να αρχίσει να φουσκώνει. Τότε σβήνουμε τη φωτιά (...πριν χυθεί απ' έξω), ρίχνουμε δύο κουταλιές της σούπας συμπυκνωμένο γάλα για κάθε φλυτζάνι νερού, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

ΠΟΥΡΕΣ (για 4 άτομα)

ΥΛΙΚΑ: Πουρές πατάτας σε σκόνη, νερό, γάλα, βούτυρο, αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Αδειάζετε σε μια κατσαρόλα 1 κουτί γάλα εβαπορέ. Ανοίγεται το κουτί τελείως και χρησιμοποιώντας το σαν μεζούρα, ρίχνετε 1½ κουτί νερό. Προσθέτετε μισό κουταλάκι αλάτι. Βάζετε την κατσαρόλα πάνω σε μέτρια φωτιά και αφήνετε να ζεσταθεί καλά (χωρίς όμως να βράσει!). όταν ζεσταθεί το γάλα προσθέτετε μια κουταλιά της σούπας βούτυρο. Στη συνέχεια κλείνετε την εστία και αδειάζετε τον πουρέ σε σκόνη σιγά-σιγά και ανακατεύετε συνεχώς για να μην κολλήσει και να μην κάνει σβολάκια.

ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

Καθαρίζω και πλένω τις πατάτες. Τις κόβω σε φέτες και κατόπιν σε ράβδους πάχους περίπου 1 εκατοστό. Βάζω λάδι σε μια κατσαρόλα ή στο τηγάνι και το αφήνω να κάψει. Στραγγίζω **πολύ καλά** και τηγανίζω. Τις βγάζω πάνω σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίσει το πολύ λάδι. Αλατίζω.



ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (για 4 άτομα)

ΥΛΙΚΑ: Ρύζι *PARBOILED*, αρακάς, καλαμπόκι, καρότο, κύβος μαγειρικής.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βάζουμε 5-6 φλιτζάνια νερό μέσα σε μια κατσαρόλα (1 φλιτζάνι = το προσκοπικό ποτήρι μέχρι τη γραμμή). Προσθέτουμε τον κύβο και αφήνουμε να βράσει σε δυνατή φωτιά με σκεπασμένη κατσαρόλα. Κόβω το καρότο σε μικρά κομματάκια και ανακατεύω τα λαχανικά μεταξύ τους. Μόλις βράσει ρίχνουμε 2 φλιτζάνια ρύζι και 2 φλιτζάνια ανάμεικτα λαχανικά και αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά και ξεσκέπαστη κατσαρόλα. Όταν δούμε ότι το νερό απορροφήθηκε δοκιμάζουμε αν είναι έτοιμο. Αν δεν είναι έτοιμο, προσθέτουμε νερό. Όταν είναι έτοιμο προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας βούτυρο και ανακατεύουμε.

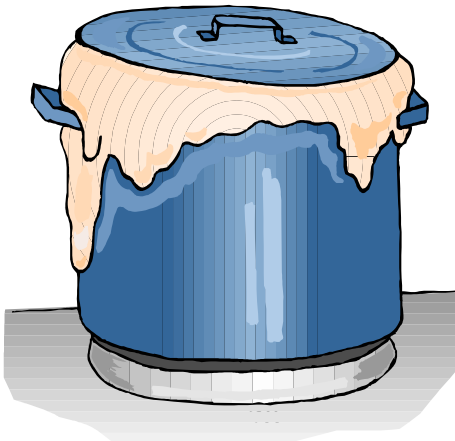


ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ

ΥΛΙΚΑ: Φασόλια χονδρά, καρότα, σέλινο, κρεμμύδι, πιπέρι, αλάτι, ντοματάκια, λουκάνικο, μπέικον, θυμάρι, λάδι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Βάζω τα φασόλια σε μια κατσαρόλα με νερό από το προηγούμενο βράδυ για να φουσκώσουν. Αν τα φασόλια δεν φουσκώσουν καλά δεν μπορούν να μαγειρευτούν σωστά.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βράζω λίγο τα φασόλια, τα στραγγίζω, τους βάζω ΖΕΣΤΟ νερό και ξαναβράζω ώσπου να αρχίσουν να μαλακώνουν. Τότε προσθέτω το καρότο, το σέλινο, το κρεμμύδι, το θυμάρι και το λάδι. Βράζω σε χαμηλή φωτιά 30-40 λεπτά ώσπου να χυλώσουν. Λίγο πριν το τέλος, προσθέτω τα ντοματάκια, το αλάτι και το πιπέρι. Τηγανίζω σε λάδι το μπέικον και τα λουκάνικα ώσπου να μαλακώσουν. Τα προσθέτω με το λάδι τους στην κατσαρόλα. Ανακατεύω καλά και τα αφήνω να κρυώσουν λίγο.



«4 ΕΠΟΧΕΣ» ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

ΥΛΙΚΑ: Πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, πιπεριές, λάδι, αλάτι, ντομάτες φρέσκες ή κονσέρβας, ρίγανη, μαϊντανός, κρεμμύδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζω τις πατάτες και τις μελιτζάνες (από τις μελιτζάνες κόβω και τα κοτσάνια) και τις κόβω. Καθαρίζω τα κολοκύθια, κόβω και πετάω τις φούντες, και τα κόβω σε χοντρά κομμάτια. Καθαρίζω και κόβω σε φέτες τα κρεμμύδια. Αλατίζω. Ρίχνω λάδι στην κατσαρόλα και αφού ζεσταθεί τηγανίζω ελαφρά τα κομμάτια, τηγανίζω κάθε πράγμα χωριστά γιατί κάθε πράγμα θέλει διαφορετική ώρα για να τηγανιστεί. Πρώτα τις πατάτες, μετά τα κολοκύθια, μετά τα κρεμμύδια και τέλος τις μελιτζάνες. Όταν κάνω τις μελιτζάνες προσθέτω επιπλέον λάδι γιατί οι μελιτζάνες απορροφούν πολύ λάδι. Όταν τελειώσουν όλα, τα ξαναβάζω στην κατσαρόλα, προσθέτω τις ντομάτες τριμμένες ή κονσέρβας, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, πασπαλίζω με λίγη ρίγανη και προσθέτω νερό αν χρειάζεται. Μαγειρεύω σε μέτρια ή σιγανή φωτιά με σκεπασμένη κατσαρόλα ώσπου να μαλακώσουν (περίπου 30-40 λεπτά).



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

ΥΛΙΚΑ: Κοτόπουλο, μισό ποτήρι λάδι, αλάτι, λεμόνι, κρεμμύδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στη συνέχεια τα πλένουμε καλά με άφθονο νερό, στραγγίζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου στο σουρωτό και μετά αν έχουμε χαρτί κουζίνας τα στεγνώνουμε με αυτό, δηλαδή τα σκουπίζουμε να στεγνώσουν.

Μετά βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα.

2. Αφήνουμε να ζεσταθεί το λάδι και με προσοχή ρίχνουμε ένα - ένα τα κομμάτια του κοτόπουλου . Τα γυρίζουμε και από την μία και από την άλλη μεριά ώστε να πάρουν λίγο χρώμα, δηλαδή να κοκκινίσουν λίγο.

3. Ρίχνουμε 3 ποτήρια νερό και αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 40΄ λεπτά της ώρας και τότε θα δούμε ότι το νερό θα έχει αρκετά εξατμισθεί.

4. Τότε στύβουμε 2 μεγάλα λεμόνια και τα ρίχνουμε μέσα στη κατσαρόλα, καθώς και ένα κουταλάκι αλάτι και προσθέτουμε ακόμη ένα ποτήρι νερό και αφήνουμε πάνω στη φωτιά το φαγητό μας άλλα 10΄ λεπτά της ώρας, ώστε να μείνει αρκετή σάλτσα και τότε το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Παράλληλα, τηγανίζω πατάτες και τις ρίχνω στο τέλος στην σάλτσα της κατσαρόλας.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ

ΥΛΙΚΑ: Κοτόπουλο, λάδι, ντοματάκια, αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένουμε και κόβουμε το κοτόπουλο.

Αφαιρούμε τα πολλά λίπη που έχει το κοτόπουλο (τα κομμάτια που είναι άσπρα). Στραγγίζουμε καλά.

Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε λάδι στην κατσαρόλα και το αφήνουμε να κάψει. Τσιγαρίζουμε το κοτόπουλο (γρήγορο τηγάνισμα) μέχρι δηλαδή να πάρει ένα λίγο πιο σκούρο χρώμα.

Προσθέτουμε την ντομάτα ή το χυμό και λίγο νερό και το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ώσπου να μαλακώσει.

Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ

ΥΛΙΚΑ: Κοτόπουλο, λάδι, αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένουμε και κόβουμε το κοτόπουλο.

Αφαιρούμε τα πολλά λίπη που έχει το κοτόπουλο (τα κομμάτια που είναι άσπρα). Στραγγίζουμε καλά. Στο τηγάνι ζεσταίνω λάδι και τηγανίζω το κοτόπουλο σε κομμάτια, και σε μέτρια φωτιά. Το στραγγίζω σε χαρτί κουζίνας.

ΨΑΡΙ ΦΕΤΑ ΤΗΓΑΝΗΤΟ

ΥΛΙΚΑ: Ψάρι σε φέτες, λάδι, αλάτι, πιπέρι, αλεύρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένουμε, στραγγίζουμε καλά από τα νερά, αλευρώνουμε και μετά αλατίζουμε το ψάρι. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι και περιμένουμε μέχρι να κάψει το λάδι. Μόλις κάψει το λάδι, βάζουμε το ψάρι και το τηγανίζουμε και από τις δυο πλευρές. Όταν τηγανιστεί καλά το ψάρι (δηλαδή πάρει ένα ρόδινο χρώμα) το βγάζουμε από το τηγάνι και το βάζουμε πάνω σε χαρτί κουζίνας έτσι ώστε να απορροφηθεί το λάδι.

ΟΜΕΛΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ: Αυγά, λάδι, τομάτες φρέσκιες, ντοματάκια κουτιού, αλάτι, γάλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Σπάω τα αυγά σε βαθύ πιάτο ή караβάνα, προσέχοντας μην πέσουν μέσα τα τσόφλια. Ρίχνω αλάτι και λίγο γάλα στο μίγμα και χτυπάω με πιρούνι έτσι ώστε να σχηματιστούν μικρές φουσκαλίτσες. Βάζω τα ντοματάκια (ή τη φρέσκια ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη) σε ένα τηγάνι μέχρι να εξατμιστεί το νερό. Μετά προσθέτω το μίγμα και μόλις ζεσταθεί ρίχνω το μίγμα που έχει ετοιμάσει. Ανακατεύω ελαφρά μέχρι να πήξει και προσέχω να μην κολλήσει.



ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ

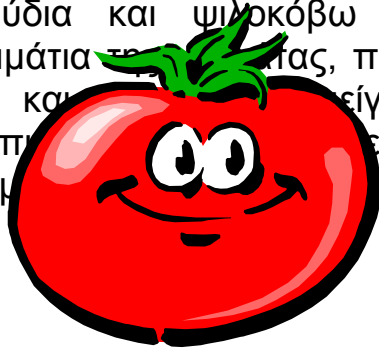
ΥΛΙΚΑ: Μπριζόλες, ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, λάδι, λεμόνι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένω τις μπριζόλες, στραγγίζω καλά, αλατοπιπερώνω και τηγανίζω στο τηγάνι με λάδι και από τις δύο πλευρές, Όταν γίνουν, προσθέτω λίγο λεμόνι και πασπαλίζω με ρίγανη και αλάτι (προαιρετικά).

ΓΕΜΙΣΤΑ

ΥΛΙΚΑ: Ντομάτες, πιπεριές, κρεμμύδια, μαϊντανός, ρύζι, λάδι, αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένω ντομάτες και πιπεριές. Ανοίγω από πάνω ένα καπάκι με το μαχαίρι και αδειάζω το περιεχόμενο των τοματών σε σκεύος. Το περιεχόμενο των πιπεριών το πετώ, προσέχω να μη μείνουν σπόρια και πλένω καλά το εσωτερικό. Μετρώ τόσες κουταλιές σουπας ρύζι, όσες είναι οι τομάτες και οι πιπεριές και προσθέτω άλλη μία κουταλιά. Βάζω το ρύζι σε σουπιέρα (ή κατσαρόλα) και το σκεπάζω με νερό για λίγα λεπτά, μετά το στραγγίζω. (Εάν το μαγείρεμα πρόκειται να γίνει σε ηλιακό φούρνο, πρέπει να βράσουμε πρώτα το ρύζι). Τρίβω στον τρίφτη του κρεμμυδιού το εσωτερικό των ντοματών, μετά τα κρεμμύδια και ψιλοκόβω τον πλυμένο μαϊντανό, τα κομμάτια της πιπεριάς, προσθέτω αλάτι και αρκετό λάδι και το μείγμα γεμίζω τις ντομάτες και τις πιπεριές στο ταψί. Αν έμεινε χυμός ντομάτας στο ταψί, προσθέτω



νερό και λάδι και ψήνω στο φούρνο. (Για την κατασκίνωση: αφήστε το φούρναρη να βάλει νερό και λάδι, το οποίο θα του πάτε σε μπουκάλι για να μην περιχυθείτε).

ΦΑΚΕΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6): 1 πακέτο Φακές, 2 κρεμμύδια, 4-5 σκελίδες σκόρδο, λάδι $\frac{3}{4}$ ποτηριού, ξύδι, 3-4 φύλλα δάφνης.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: Βάζω τις φακές σε ένα πιάτο ή караβάνα και τις καθαρίζω από πέτρες και τυχόν ξένα σώματα που ήταν μαζί στο πακέτο. Πλένω καλά τις φακές σε σουρωτήρι. Τις βάζω στην κατσαρόλα, τις σκεπάζω με νερό και βράζω για λίγο, μέχρι να αρχίσουν οι φακές να φουσκώνουν και το νερό να σκουραίνει. Τις στραγγίζω στο σουρωτήρι και τις ξαναβάζω στην άδεια κατσαρόλα. Ρίχνω το τριμμένο κρεμμύδι, τις σκελίδες σκόρδου καθαρισμένες, τα φύλλα δάφνης, το λάδι, 1 κουταλάκι ξύδι και σκεπάζω με καθαρό νερό. Βράζω σε σκεπασμένη κατσαρόλα ώσπου να γίνουν (1.5 ώρα περίπου, αλλά κάθε μισή ώρα ανοίγετε την κατσαρόλα να δείτε αν υπάρχει νερό. Αν έχει λιγοστέψει το νερό, ρίχνετε μισό ποτήρι ζεστό νερό).

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ: Φρέσκα φασολάκια, ντομάτες (ή ντοματάκια κονσέρβας), κρεμμύδια, μαϊντανός, λάδι, αλάτι, πατάτες.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένω τα φασολάκια και τα καθαρίζω γύρω-γύρω. Στην κατσαρόλα βάζω λάδι να ζεσταθεί, προσθέτω τα κρεμμύδια να μαραθούν και έπειτα τα καθαρισμένα φασολάκια και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Όταν μαραθούν λίγο, προσθέτω τις ψιλοκομμένες ντομάτες, λίγο νερό, αλάτι και αφήνω να βράσουν σε μέτρια φωτιά σκεπασμένα ώσπου να μαλακώσουν λίγο. Τότε προσθέτω τις πατάτες που τις έχω κόψει σε κύβους περίπου 2-3 εκατοστά μεγάλους. Αφήνω να βράσει μέχρι να μαλακώσουν αρκετά τα φασολάκια και οι πατάτες.

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ για 6: $\frac{3}{4}$ του κιλού Κιμάς, $\frac{1}{2}$ ποτήρι νερού ρύζι για γεμιστά, 2 κρεμμύδια, 2 αυγά, μαϊντανός, μισό φλυτζάνι λάδι, 1 φλιτζάνι αλεύρι, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, πιπέρι, 2 λεμόνια.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βάζω τον κιμά σε λεκανίτσα και προσθέτω το ρύζι πλυμένο μέσα σε τρυπητό, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, το κρεμμύδι τριμμένο στον τρίφτη, τα ασπράδια των αυγών (φυλάω τους κρόκους για το τέλος), αλεύρι, αλάτι και πιπέρι. Τα ζυμώνω καλά και τα πλάθω σε μπαλάκια (μέγεθος μπάλας πίνγκ-πόνγκ). Στην κατσαρόλα βάζω λάδι (στον πάτο) να ζεσταθεί. Τότε βάζω μέσα τα μπαλάκια, τα σκεπάζω με ζεστό νερό (το οποίο ζέστανα σε άλλη κατσαρόλα) και βράζω σε μέτρια φωτιά σκεπασμένα, ώσπου να μαλακώσουν (για 1 ώρα). Χτυπώ τότε τους κρόκους, προσθέτω το χυμό των λεμονιών, μετά ζουμί

από το φαγητό και με αυτό το μείγμα περιλούω τα γιουβαρλάκια στην κατσαρόλα.

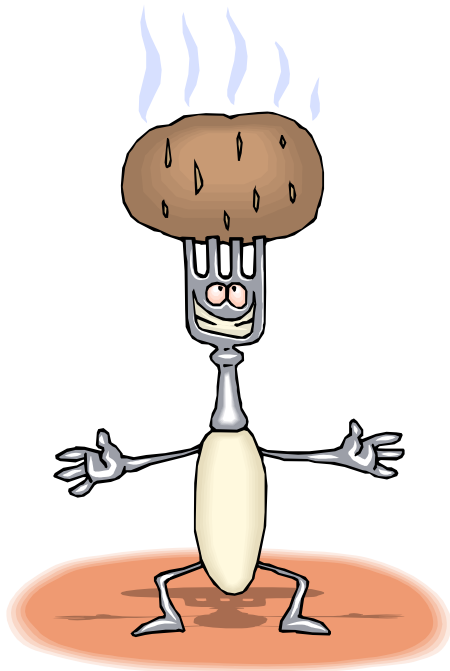


ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΤΗΓΑΗΤΟΙ

ΥΛΙΚΑ: Κιμάς, κρεμμύδι, φρυγανιά, αυγό, λάδι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη ή δυόσμος, μαϊντανός, λεμόνι, αλεύρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Για ένα κιλό κιμά: Προσθέτουμε 1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο, 1 πακέτο τριμμένη φρυγανιά, 1/2 ποτήρι νερό, 2 αυγά, 1 κουταλάκι δυόσμο τριμμένο, 1 κουταλάκι ρίγανη, 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού, 1 κουταλιά λάδι, 3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό, 1 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι και μια άκρη του κουταλιού πιπέρι. Ζυμώνουμε καλά ώστε να μην φαίνονται τα επιμέρους υλικά αλλά να έχει γίνει ο κιμάς ένα ομοιόμορφο μίγμα. Πλάθουμε τους κεφτέδες σε

μπαλάκια και τους τυλίγουμε σε αλεύρι. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι να κάψει και τους τηγανίζουμε.



ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

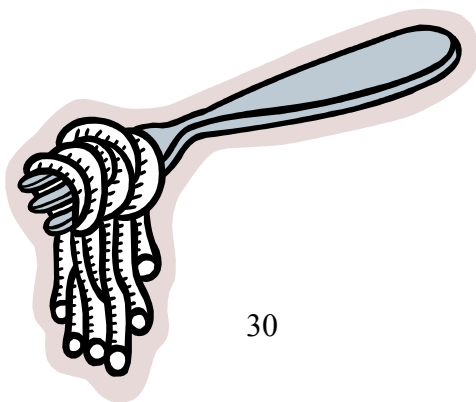
ΥΛΙΚΑ: Μακαρόνια , αλάτι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Γεμίζουμε την κατσαρόλα με νερό (όχι μέχρι απάνω). Ρίχνουμε αλάτι και αφήνουμε το νερό να βράσει. Μόλις το νερό αρχίζει να βράζει (δηλαδή να βγάζει μπουρμπουλήθρες) ρίχνουμε τα μακαρόνια και τα ανακατεύουμε μεταξύ τους. Τα αφήνουμε να βράσουν (δηλαδή όταν μασιούνται αλλά δεν είναι κατελείως μαλακά) τα στραγγίζω στο σουρωτήρι. Τα ξαναβάζω στην άδεια κατσαρόλα που είχαν βράσει και τα ανακατεύω με βούτυρο.

ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

ΥΛΙΚΑ: μπέικον , κρέμα γάλακτος , λάδι , αλάτι, πιπέρι (εάν υπάρχουν πιπεριές και μανιτάρια)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Σε μικρή κατσαρόλα τσιγαρίζω το μπέικον (και τις πιπεριές και τα μανιτάρια αν υπάρχουν) αφού τα ψιλοκόψω. Χαμηλώνω τη φωτιά και προσθέτων την κρέμα γάλακτος , αλάτι και πιπέρι κι αφήνω να ζεσταθεί για περίπου 10 λεπτά. Μετά ρίχνω τη σάλτσα μέσα στην κατσαρόλα με τα μακαρόνια και ανακατεύω καλά.

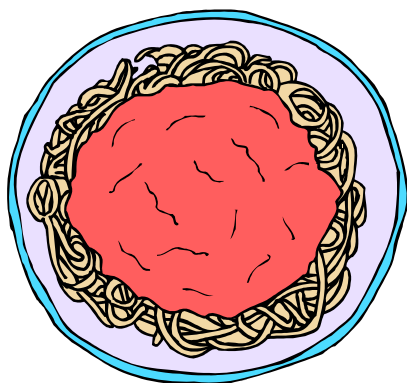


ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΗ

ΥΛΙΚΑ: Πολτός ντομάτας , ντοματάκια ψιλοκομμένα , πιπεριές , κρεμμύδι , σκόρδο , ρίγανη , πιπέρι , αλάτι , ζάχαρη , λάδι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:Καθαρίζουμε , πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια , το σκόρδο και τις πιπεριές.

Στη μικρή κασαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι , το σκόρδο και τις πιπεριές .Στη συνέχεια ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα ντοματάκια και τον πολτό ντομάτας και προσθέτουμε λίγο ακόμα λάδι. Με κλειστό το καπάκι αφήνουμε να βράσει 5- 10 λεπτά σε σιγανή φωτιά ελέγχοντας να μη χυθεί και να μην καεί. Προσθέτουμε 1 κουταλάκι ζάχαρη , 1 κουταλάκι αλάτι , 2 κουταλάκια ρίγανη (αφού την τρίψουμε καλά στο χέρι μας πρώτα) και λίγο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Δοκιμάζουμε να δούμε εάν χρειάζεται να προσθέσουμε περισσότερα μπαχαρικά. Με ανοιχτό καπάκι αφήνουμε να βράσει μέχρι να εξατμιστούν τα πολλά υγρά και να γίνει παχύρρευστη.



ΣΥΚΩΤΑΚΙΑ ΠΟΥΛΙΩΝ ΚΡΑΣΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ: Συκωτάκια (τα βρίσκετε στα κατεψυγμένα σε δισκάκια στα *super markets*), κρεμμύδι, λάδι, κρασί, αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Πλένουμε τα συκωτάκια, τα κόβουμε στα δύο και τα στραγγίζουμε στο σουρωτήρι από τα νερά. Κόβουμε τα κρεμμύδια σε φέτες. Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα λάδι και περιμένουμε να κάψει. Ρίχνουμε το κρεμμύδι για να τσιγαριστεί. Κατόπιν ρίχνουμε τα συκωτάκια, τα τσιγαρίζουμε καλά και σβήνουμε με το κρασί. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, προσθέτουμε λίγο νερό και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά μέχρι να γίνουν (περίπου 30 λεπτά).

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ (για 6)

- 1 Κιλό κιμά κατεψυγμένο
- μισή φρατζόλα ψωμί
- 1 κιλό πατάτες
- 6 κουτάλια της σούπας λάδι
- 2 λεμόνια
- 2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
- 2 κρεμμύδια μέτρια
- 1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
- 1 αυγό
- 5 ποτήρια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Βάζετε το ψωμί να μουσκέψει σε μία λεκάνη με νερό
- 2) Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια
- 3) Καθαρίζετε πλένετε και κόβετε τις πατάτες σε λεπτές φέτες όπως τα τσίπς
- 4) Σε ένα άλλο σκεύος (μία άλλη λεκάνη σχετικά μεγάλη ώστε να χωράει τα υλικά) βάζετε τον κιμά και προσθέτετε το αλάτι, τη ρίγανη, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το μουσκεμένο ψωμί αφού πρώτα έχετε βγάλει την κόρα του (δηλαδή τα απέξω ξερά κομμάτια του ψωμιού), το αυγό και 3 κουταλιές λάδι.
- 5) Όλα αυτά τα υλικά τα ζυμώνετε καλά ώστε να γίνουν μία μάζα και πλάθετε τα μπιφτέκια όχι πολύ χονδρά (σαν μπαλάκια στους κεφτέδες) αλλά πιο πλατιά και φαρδιά.
- 6) Βάζετε την κατσαρόλα σας στη φωτιά να ζεσταθεί το νερό, ρίχνετε μέσα το υπόλοιπο λάδι (δηλαδή τις άλλες 3 κουταλιές της σούπας) και στη συνέχεια αφού το νερό έχει ζεσταθεί αρκετά βάζετε μία στρώση μπιφτέκια και από πάνω μία στρώση πατάτες και αφού τελειώσει και αυτή η στρώση βάζετε πάλι μπιφτέκια και από πάνω πάλι πατάτες και κάνετε το ίδιο έως ότου τελειώσουν τα υλικά.
- 7) Στο τέλος ρίχνετε και το ζωμό από τα 2 λεμόνια και το φαγητό σας θα είναι έτοιμο σε 2 ώρες σε σχετικά χαμηλή φωτιά. ΠΡΟΣΟΧΗ το φαγητό αυτό δεν θέλει ανακάτεμα γιατί χαλάει.
- 8) Αφού ετοιμαστεί, τότε θα σερβίρετε λίγες πατάτες και λίγα μπιφτέκια στον καθένα.

ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ

Βάζουμε το τηγάνι στη φωτιά

Κατόπιν βάζουμε λίγο λάδι μέσα στο τηγάνι (να καλύπτει τον πάτο του τηγανιού).

Μετά ανάβουμε τη φωτιά, ρίχνουμε τα αυγά στο τηγάνι και το σκεπάζουμε με το καπάκι κατσαρόλας (το καπάκι κατεβάζει τους ατμούς λαδιού και έτσι ψήνεται και το απάνω μέρος του αυγού).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα αυγά να μη μυρίζουν άσχημα, να μην είναι διαλυμένα, να μην έχουν κόκκινα σημεία.

Εκτέλεση

1. Να υπολογίσετε ότι το λάδι πρέπει να είναι περίπου μισό φλιτζανάκι του καφέ για κάθε 4 αυγά.
2. Τα αυγά είναι έτοιμα, όταν ο κρόκος τους πιάσει μία άσπρη κρούστα που γίνεται φυσικά, καθώς το ασπράδι ψήνεται.
3. Στο τέλος τα βγάζετε με την τρυπητή κουτάλα τα βάζετε στα στα πιάτα σας και βάζετε 2-3 σταγόνες λεμόνι και λίγο αλάτι και πιπέρι.

ΑΥΓΑ ΒΡΑΣΤΑ

Βγάζουμε τα αυγά από το ψυγείο και τα αφήνουμε να πάρουν θερμοκρασία περιβάλλοντος (π.χ. τα κρατάμε στη χούφτα μας για λίγο)

Βάζουμε στο μπρίκι (ή σε μικρή κατσαρόλα) νερό τόσο που να καλύπτει τα αυγά που θα βράσουμε.

Αφήνουμε το νερό να βράσει.

Ρίχνουμε τα αυγά προσεκτικά (με μια κουτάλα).

Για «μελάτο» τα αφήνουμε 4 λεπτά.

Για σφιχτά τα βάζουμε από την αρχή στο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 6-7 λεπτά.

Πώς ξεχωρίζουμε το βρασμένο από το φρέσκο αυγό:

Το στρίβουμε στο τραπέζι σαν σβούρα. Αν συνεχίσει να γυρίζει με ταχύτητα, είναι βρασμένο. Αν κάνει μισή στροφή και σταματήσει, είναι φρέσκο (άβραστο).

ΦΑΣΟΛΙΑ-ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΣΤΗ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ (για 6)

(ΠΡΟΣΟΧΗ: ΒΑΛΤΕ ΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΣΕ ΝΕΡΟ)

- Μισό πακέτο φασόλια γίγαντες
- 1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά ντομάτα πελτέ
- 2 κρεμμύδια μέτρια
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Μισό ποτήρι νερού λάδι
- 1 μικρό ματσάκι μαϊδανό ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε τα φασόλια σε μία λεκάνη γεμάτη νερό και τα αφήνουμε 8 ώρες να μουσκέψουν (δηλαδή όλο το προηγούμενο βράδυ)
- 2) Σε μία κατσαρόλα βάζετε 7 ποτήρια πολύ ζεστό νερό ρίχνετε τα φασόλια και τα αφήνετε **μισή** ώρα να βράσουν.
- 3) Αφού βράσουν αυτή τη μισή ώρα, κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνετε τα φασόλια μέσα στην κατσαρόλα με το ζεστό νερό άλλη μισή ώρα και μετά τα στραγγίζετε μέσα σε μεγάλο σουρωτήρι.
- 4) Σε ένα άλλο σκεύος έχετε πάλι άλλα 8 ποτήρια ζεστό νερό το οποίο το ρίχνετε στην κατσαρόλα που βράζατε τα φασόλια (τώρα πλέον τα φασόλια είναι στο σουρωτήρι).
- 5) Ρίχνετε τώρα τα φασόλια μέσα στη κατσαρόλα που έχει το ζεστό νερό, προσθέτετε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το λάδι, την 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας, τα ψιλοκομμένα ντοματάκια, τον μαϊδανό και τέλος το αλάτι και αφήνετε τους γίγαντες να βράσουν για μία ώρα ακόμα έως ότου όλο το νερό εξαμισθθεί και το φαγητό μείνει σχεδόν στεγνό από νερό.

ΚΡΕΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ (για 6)

- 3/4 του κιλού κρέας μοσχαρίσιο
(να προτιμήσετε το κομμάτι του κρέατος που λέγεται ελιά, γιατί είναι πολύ νόστιμο και μαλακό)
- 1,5 κιλό πατάτες
- 1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα
- 2 μετρίου μεγέθους κρεμμύδια ξερά
- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 15 κουταλιές της σούπας γεμάτες λάδι
- 5 ποτήρια νερό

Εκτέλεση

- 1) Πλένετε στραγγίζετε και στεγνώνετε το κρέας και μετά το κόβετε σε κομμάτια (όσο το μέγεθος ενός μήλου) και τα αφήνετε σε μία λεκάνη
- 2) Καθαρίζετε και κόβετε τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια και τα βάζετε στην ίδια λεκάνη με το κρέας
- 3) Τώρα στην κατσαρόλα σας βάζετε το λάδι να ζεσταθεί και αφού ζεσταθεί ρίχνετε μέσα το κρέας και τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε (βλ. ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ του Μάγειρα)
- 4) Στη συνέχεια ρίχνετε 3 ποτήρια νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει για 1 ολόκληρη ώρα.
- 5) Μετά προσθέτετε τις πατάτες κομμένες στα τέσσερα (αφού τις έχετε καθαρίσει και τις έχετε πλύνει)
- 6) Στο τέλος προσθέτετε τα ντοματάκια και 2 ποτήρια νερό ζεστό (η ντομάτα σφίγγει το κρέας γι' αυτό την βάζουμε τελευταία) και προσθέτουμε το αλάτι και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και αφήνουμε το φαγητό μας να βράσει για 3/4 της ώρας ακόμη έως ότου δούμε ότι έχει χυλώσει (η σάλτσα του να είναι σχετικά πυκνή και να μην επιπλέουν οι πατάτες σε ζουμί). Αν τυχόν αυτό μας συμβεί, τότε αφήνουμε την κατσαρόλα μας ανοιχτή έως ότου εξατμισθεί το παραπάνω νερό που έχουμε βάλει.

ΜΕΖΕΔΕΣ ΜΟΣΧΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ (για 6)

1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο κομμένο σε μικρά κομματάκια
(κατά προτίμηση σπάλα - η σπάλα είναι ένα μέρος από το
μοσχάρι που όταν το μαγειρέψετε γίνεται μαλακό)

4 κρεμμύδια μέτρια

1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα

2 κουταλάκια του γλυκού ξύδι

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Μισό ποτήρι του νερού λάδι

Μισό κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλα

και 3 κομματάκια γαρύφαλο

Εκτέλεση

- 1) Πλένετε το κρέας και το στραγγίζετε καλά και το σκουπίζετε με χαρτί κουζίνας για να στεγνώσει
- 2) Βάζετε την κατσαρόλα πάνω στη φωτιά και προσθέτετε το λάδι.
- 3) Αφού ζεσταθεί το λάδι (όχι να κάψει) μέσα στην κατσαρόλα, ρίχνετε τα κρεμμύδια και τα ανακατεύετε έως ότου πάρουν ξανθό χρώμα
- 4) Αμέσως μετά ρίχνετε το κρέας μέσα στην κατσαρόλα και το ανακατεύετε και αυτό μαζί με το λάδι και το κρεμμύδι ώστε να τσιγαριστεί (βλ. ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ)_καλά και το κρέας.
- 5) Αφού πάρουν ωραίο χρώμα, ρίχνετε τα 2 κουταλάκια του γλυκού το ξύδι και μετά 8 ποτήρια νερό και το λάδι και αφήνετε το φαγητό να βράσει 1 ώρα.
- 6) Μετά ρίχνετε τα ντοματάκια, (τη ντομάτα και το αλάτι δεν πρέπει να τα βάζετε από την αρχή στο φαγητό, γιατί το σφίγγουν το κρέας, το κάνει λίγο σκληρό δηλαδή) και το αλάτι, το γαρύφαλλο, την κανέλλα και πάλι αφήνετε το φαγητό να βράσει έως ότου μείνει με λίγη σάλτσα.

Το φαγητό αυτό συνοδεύετε πολύ ωραία με ρύζι πιλάφι.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ (για 6)

2 κιλά πατάτες

1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα ή 5 μεγάλες ντομάτες καλά γινωμένες

3 κρεμμύδια μεγάλα σχετικά

Μισό ποτήρι του νερού λάδι

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

ένα μικρό ματσάκι άνηθο

Εκτέλεση

- 1) Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε μικρά κομματάκια
- 2) Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες στα τέσσερα (δηλαδή κόβουμε κάθε πατάτα σε τέσσερα κομμάτια)
- 3) Ανάβετε τη φωτιά, βάζετε την κατσαρόλα επάνω και ρίχνετε αμέσως το **λάδι, που το αφήνετε να ζεσταθεί λίγο** (γιατί αν κάψει, τα κρεμμύδια και οι πατάτες που θα ρίξετε στη συνέχεια θα μαυρίσουν πολύ, θα καούν δηλαδή αρκετά και στο τέλος θα έχουν πικρή γεύση)
- 4) Μετά ρίχνετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα ανακατεύετε με το λάδι για να πάρουν λίγο ξανθό χρώμα
- 5) Μετά ρίχνετε και τις κομμένες πατάτες και ανακατεύετε πάλι για 3' λεπτά της ώρας
- 6) Στη συνέχεια ρίχνετε 4 ποτήρια νερό και το αλάτι και αφήνετε να βράσουν οι πατάτες έως ότου γίνει το φαγητό, δηλαδή έως ότου οι πατάτες μαλακώσουν και χυλώσουν ελαφρά. Το φαγητό σας θα είναι έτοιμο περίπου σε 3/4 της ώρας.
- 7) 5' λεπτά της ώρας πριν κλείσετε την φωτιά και κατεβάσετε το φαγητό σας να ρίξετε ψιλοκομμένο τον άνηθο

ΣΟΥΠΑ ΚΟΚΚΙΝΗ ΜΕ ΜΑΝΕΣΤΡΑΚΙ ΨΗΛΟ (για 6)

- 1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα ή 5 ντομάτες καλά γινωμένες
- 3 κουταλιές βιτάμ
- 1 ποτήρι μανεστράκι
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε στη κατσαρόλα 5 ποτήρια νερό και προσθέτετε τις ντομάτες και το κρεμμύδι και τα αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά της ώρας.
- 2) Προσθέτετε το βιτάμ και το αλάτι
- 3) Ρίχνετε τέλος το μανεστράκι και ανακατεύετε. Αφήνετε τη σούπα να βράσει για μισή ώρα.
- 4) Αν δεν την θέλετε τη σούπα πολύ πυκνή τότε να προσθέσετε λίγο ζεστό νερό και να την κάνετε όσο αραιή σας αρέσει.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ ΦΡΕΣΚΙΑ (για 6)

- 7 κουτάλια της σούπας ρύζι γλασέ ή ρύζι για σούπα
- 5 ντομάτες, ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι,
- 1 μικρό ματσάκι σέλινο
- 3 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 1/2 (μισό) ποτήρι λάδι
- ή καλλίτερα 3 κουταλιές βιτάμ (άν έχουμε)
- 1 πιπεριά πράσινη κομμένη σε μικρά μικρά κομματάκια

Εκτέλεση

1. Γεμίζετε την κατσαρόλα με νερό ως την μέση περίπου και λίγο παραπάνω
2. Προσθέτετε το αλάτι και τα διάφορα λαχανικά
3. τα αφήνετε να βράσουν (βλ. ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ)
4. Τότε ρίχνουμε το ρύζι και αφήνουμε πάλι την σούπα να βράσει για ακόμη 20 λεπτά και θα είναι έτοιμη να την σερβίρετε.

ΨΑΡΙ ΛΑΛΑ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ (για 6)

6 Φέτες ψάρι κατεψυγμένο

(το ψάρι μπορεί να είναι φέτες πέρκας ή φέτες μπακαλιάρου ή φέτες συναγρίδας)

5 κουταλιές της σούπας λάδι, για τον ηλιακό φούρνο, (αλλιώς αν πρόκειται για τον κανονικό φούρνο βάζετε μισό ποτήρι λάδι)

Μία χούφτα ελιές πράσινες

Λίγη φρυγανιά τριμμένη ή λίγο ψωμί μπαγιάτικο

3 μεγάλες ντομάτες

3 λεμόνια κομμένα σε φέτες στρογγυλές

1 κουταλάκι αλάτι

1 μικρό ματσάκι μαϊδανό

Τον χυμό από 1 μεγάλο λεμόνι

3 σκελίδες σκόρδο

Εκτέλεση

- 1) Ξεπαγώνετε τις φέτες του ψαριού μέσα σε μία λεκάνη και ρίχνετε αρκετό νερό μέχρι να καλυφθούν οι φέτες του ψαριού με αυτό το νερό και αλάτι (δηλαδή ένα κουταλάκι μόνο του γλυκού αλάτι).
- 2) Αφού ξεπαγώσει το ψάρι, τότε το βάζετε μέσα στο ταψί και ρίχνετε μέσα στο ταψί τις ελιές.
- 3) Μετά κόβετε σε λεπτές και στρογγυλές φέτες τα λεμόνια και βάζετε μία έως 2 φέτες λεμονιού σε κάθε φέτα ψαριού, ώστε να το καλύψει από πάνω
- 4) Μετά κόβετε σε σχετικά λεπτές στρογγυλές φέτες και τις ντομάτες και τις τοποθετείτε πάνω από τα λεμόνια.
- 5) Ρίχνετε το λάδι έτσι ώστε να πάει λίγο πάνω από κάθε φέτα (ψάρι, λεμόνι, ντομάτα) και στη συνέχεια πασπαλίζετε όλες τις φέτες του ψαριού με τον ψιλοκομμένο μαϊδανό.
- 6) Στο τέλος αν έχετε φρυγανιά την τρίβετε επάνω από κάθε φέτα (αυτό χρησιμεύει για να μη σας καεί η ντομάτα), το ίδιο μπορείτε να κάνετε αν έχετε ψωμί μπαγιάτικο. Αν όμως δεν έχετε τίποτα από τα δύο προηγούμενα (την φρυγανιά ή το

ψωμί) τότε βάζετε λίγο αλεύρι. Δηλαδή πασπαλίζετε λίγο αλεύρι πάνω από τις ντομάτες, που από κάτω έχουν το λεμόνι και από κάτω από το λεμόνι είναι το ψάρι.

- 7) Στο τέλος ρίχνετε τον χυμό ενός λεμονιού και το ψήνετε στο φούρνο για 1,5 ώρα, (αλλιώς, αν πρόκειται για τον κανονικό φούρνο, χρειάζεται 2 ποτήρια νερό και ψήσιμο 1ώρα)

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ (για 6-8)

- 1 ποτήρι νερού λάδι
 - 2 ποτήρια νερού σιμιγδάλι **χονδρό**
 - 3 ποτήρια νερού ζάχαρη
- Λίγη κανέλα σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Βάζουμε το λάδι στη κατσαρόλα να ζεσταθεί λίγο
- 2) Μετά προσθέτετε τα 2 ποτήρια το χονδρό σιμιγδάλι και ανακατεύετε να μη σας σβολιάσει και έως ότου πάρει λίγο ξανθό χρώμα
- 3) Κατόπιν ρίχνετε την ζάχαρη και συνεχίζετε να ανακατεύετε. Εδώ χρειάζεται λίγη δύναμη στο ανακάτεμα γιατί το μίγμα αυτό είναι αρκετά πυκνό, ανακατεύετε έως ότου το χρώμα του μίγματος πάρει αρκετά σκούρο χρώμα ξανθό.
- 4) Τότε ρίχνετε με **προσοχή μεγάλη** 4.5 ποτήρια νερό και συνεχίζετε να ανακατεύετε το χυλό. **Προσοχή γιατί με το βρασμό που έχει μίγμα αυτό (δηλαδή το λάδι, το σιμιγδάλι, η ζάχαρη) ρίχνοντας το νερό, γίνετε το μίγμα αυτό χυλός και φουσκώνει τόσο πολύ και κάνει μπουρμπουλίθρες μεγάλες και πετάγεται έως επάνω και μπορεί να σας κάψει.**

**Γιαυτό να έχετε τυλίξει το χέρι σας με μία πετσέτα .
Δηλαδή από τα δάκτυλα έως τον αγκώνα σας για να μην καείτε.**

- 5) Ανακατεύετε συνέχεια και αφήνετε να βράσει ο χαλβας με ανοιχτή κατσαρόλα έως ότου έχει ρουφήξει όλο το νερό και δείτε να κάνει στην επιφάνεια μικρές λακκούβες.
- 6) Τον αφήνετε λίγο μέσα στην κατσαρόλα και μετά σερβίρετε με την κουτάλα του σερβιρίσματος στις караβάνες σας και ρίχνετε επάνω και λίγη κανέλα.

ΡΥΖΟΓΑΛΟ (για 6)

1 φακελάκι κρέμα αραβοσίτου Γιώτης με γεύση Βανίλια
Προσέχετε : όχι την κρέμα Γιώτης την στιγμιαία

1 κουτί γάλα εβαπορέ

3 ποτήρια νερό

7 κουταλιές της σούπας ζάχαρι

1 ποτήρι ρύζι γλασέ ή για σούπα

και 3 και μισό ποτήρια νερό για να βράσει καλά το ρύζι
λίγη ποσότητα κανέλας σε σκόνη

Εκτέλεση

1. Βάζετε τα 3,5 ποτήρια νερό να βράσει (βλ. ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ).
2. Τότε ρίχνετε το 1 ποτήρι ρύζι και το ανακατεύετε για 2' λεπτά της ώρας έως ότου το ρύζι διαλυθεί. Το ρύζι για να βράσει χρειάζεται περίπου 20' λεπτά της ώρας. Δηλαδή πρέπει να σωθεί όλο το νερό, να μείνει το ρύζι άσπρο - άσπρο. Πάντα βράζετε το ρύζι με ανοιχτή κατσαρόλα γιατί το ρύζι φουσκώνει και θα χυθεί έξω από την κατσαρόλα
3. Μετά σε μία άλλη κατσαρόλα (αλλά αν δεν έχετε δεύτερη κατσαρόλα) αδειάζετε το ρύζι σε μία λεκάνη και στη συνέχεια ρίχνετε στην άδεια πλέον κατσαρόλα σας το γάλα, 3 ποτήρια κρύο νερό, την σκόνη κρέμα βανίλια και ανακατεύετε καλά - καλά έως ότου διαλυθεί και δεν φαίνεται καθόλου η σκόνη της κρέμας βανίλιας (δηλαδή γίνει ένα σώμα με το γάλα), μετά προσθέτετε και την ζάχαρη.
4. Ανοίγετε την φωτιά, βάζετε επάνω την κατσαρόλα με το περιεχόμενο και ανακατεύετε συνέχεια για να μην σας καεί από κάτω το γάλα και πιάσει στο πάτο της κατσαρόλας και για να μη σβολιάσει και η κρέμα. Αυτή η διαδικασία θα σας πάρει περίπου 10' λεπτά της ώρας και θα δείτε να πήζει αρκετά το γάλα, να γίνεται κρέμα.
5. Τότε βγάζουμε από τη φωτιά την κατσαρόλα και προσθέτουμε το ρύζι που έχουμε βράσει προηγουμένως και ανακατεύουμε ώστε το ρύζι και η κρέμα να εννοποιηθούν.

6. Κατόπιν με την κουτάλα της σούπας σερβίρουμε το ρυζόγαλο στα ποτήρια και ρίχνετε πολύ λίγη ποσότητα κανέλας σε σκόνη.

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ (για 6)

3/4 του κιλού κιμά κατεψυγμένο μοσχάρισιο
1 κουτί ντοματάκια ψιλοκομμένα
2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
Μισή φρατζόλα ψωμί μπαγιάτικο
1 αυγό
1 Ακόμη κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο
Μισό κουταλάκι του γλυκού κύμινο
(το κύμινο είναι είδος μπαχαρικού όπως π.χ. η ρίγανη)
μισό κουταλάκι του γλυκού ξύδι
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 μικρό ματσάκι μαϊδανό ψιλοκομμένο
μισό ποτήρι του νερού λάδι
3 ποτήρια (του νερού) νερό ζεστό
Μισό ποτήρι αλεύρι

Εκτέλεση

- 1) Μουσκεύετε το ψωμί και όταν μαλακώσει τότε το καθαρίζετε από την Κόρα του και το βάζετε σε μία λεκάνη
- 2) Στην ίδια λεκάνη βάζετε και τον κιμά (αφού φυσικά τον έχετε αφήσει να ξεπαγώσει), προσθέτετε τότε το μισό κουταλάκι το κύμινο, το μισό κουταλάκι του γλυκού ξύδι, το αλάτι, το αυγό, τα 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 2 κουταλιές λάδι και τότε ζυμώνετε όπως κάνουμε και για τους κεφτέδες.
- 3) Μετά τα πλάθετε σε μέτρια μπαλάκια, (αλλά τα σουτζουκάκια έχουν την ιδιαιτερότητα να έχουν άλλο σχήμα) και με το χέρι σας (τους δίνετε το σχήμα μιας πολύ μικρής βαρκούλας) σαν μακρουλό αυγό και στη συνέχεια τα αλευρώνετε (δηλαδή βάζετε το αλεύρι στο ταψί και αφού

έχετε πλάσει τα σουτζουκάκια τα βάζετε ένα ένα και τα γυρνάτε μέσα στο αλεύρι)

- 4) Στη συνέχεια βάζετε το μισό ποτήρι λάδι μέσα στο τηγάνι και τηγανίζετε ελαφρά όλα τα σουτζουκάκια. Τα τηγανισμένα σουτζουκάκια τώρα τα βάζετε πάλι στο ταψί που είχατε το αλεύρι (αφού φυσικά καθαρίσετε το ταψί από το αλεύρι)
- 5) Τώρα στη κατσαρόλα σας βάζετε τα ντοματάκια και το 1 επί πλέον κρεμμύδι ψιλοκομμένο, και το ψιλοκομμένο μαϊδανό και προσθέτετε και το λάδι από το τηγάνι (δηλαδή όλο το λάδι που τηγανίσατε τα σουτζουκάκια)
Και αφήνετε αυτή τη σάλτσα να βράσει για 5' λεπτά της ώρας.
- 6) Τέλος μέσα σ' αυτή τη σάλτσα βάζετε προσεκτικά τα σουτζουκάκια με σειρά όμορφη (δηλαδή σαν ναυτάκια σε παράταξη), προσθέτετε τα 3 ποτήρια νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει για 3/4 της ώρας.

Το φαγητό αυτό συνοδεύετε θαυμάσια με ρύζι, ή με πατάτες τηγανιτές.

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

- 1,5 κιλό πατάτες
- 2 μετρίου μεγέθους κρεμμύδια ξερά
- 6 κοτσανάκια σέλινο με τα φύλλα τους
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα (χλωρά δηλαδή)
- 1 κουταλιά κάπαρη τουρσί
- 20 κουταλιές της σούπας λάδι
- 1,5 λεμόνι (τον χυμό του) ή ξύδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα
- 6 Αυγά (1 ανα άτομο)

Εκτέλεση

- 1) Καθαρίζετε και πλένετε τις πατάτες και τις βάζετε σε μία κατσαρόλα με 10 ποτήρια (του νερού) νερό και ένα κουταλάκι αλάτι να βράσουν για μισή ώρα
- 2) Σε μία λεκάνη θα ρίξετε το λάδι, το λεμόνι, μισό κουταλάκι αλάτι και θα τα χτυπήσετε καλά έως ότου αναμειχθούν καλά αυτά τα υλικά.
Όσπου να βράσουν οι πατάτες, εσείς θα καθαρίσετε και θα κόψετε σε πολύ μικρά κομματάκια τα ξερά κρεμμύδια και σε ροδέλες λεπτές τα χλωρά κρεμμυδάκια, την κάπαρη (την κάπαρη θα την ξεπλύνετε με λίγο καθαρό νερό πριν την βάλετε στα υλικά, γιατί είναι πικρή) και θα τα προσθέσετε στη λεκάνη με το λάδι και τα άλλα υλικά.
- 4). Σε μια μικρή κατσαρόλα βάλτε τα αυγά και σκεπάστε τα με νερό και αφήστε τα να βράσουν για 10 λεπτά (ο χρόνος μετράει από τη στιγμή που το νερό θα αρχίσει να βράζει).
- 3) Αφού βράσουν οι πατάτες τις στραγγίζετε στο σουρωτό και τις αφήνετε να κρυώσουν για 10' λεπτά της ώρας (γιατί αν δεν τις αφήσετε να κρυώσουν δεν κόβονται - διαλύονται και καίνε πολύ και δεν θα μπορείτε να τις πιάσετε). Τότε τις κόβετε σε μικρά κομμάτια σαν κύβους δηλαδή και τις προσθέτετε μέσα στη λεκάνη με τα άλλα υλικά και από πάνω

ρίχνετε το φιλοκομμένο σέλινο. Καθαρίζετε τα αυγά, τα κόβετε (το καθένα σε 6-8 κομάτια) και τα ανακατεύετε όλα με **προσοχή, ευγενικά** δηλαδή να ανακατευτούν καλά οι πατάτες με τα υπόλοιπα υλικά χωρίς να διαλυθούν.

ΤΖΑΤΖΙΚΙ

3 κεσεδάκια γιαούρτι κανονικό (με όλα τα λιπαρά)
Προτιμήστε να είναι στραγγιστό
2 αρκετά μεγάλα αγγούρια
2 σκελίδες σκόρδο (τριμμένες στο τρίφτη του κρεμμυδιού)
μισό κουταλάκι του γλυκού αλάτι
2 κουταλιές της σούπας λάδι

Εκτέλεση

- 1) Καθαρίζετε και τρίβετε τα αγγούρια στον τρίφτη του κρεμμυδιού και μετά βάζετε στο σουρωτό σας να στραγγίσει καλά ο πολτός των αγγουριών (τουλάχιστον μισή ώρα)
- 2) Σε μία λεκάνη βάζετε τα 3 κεσεδάκια το γιαούρτι, το λάδι, το πολτοποιημένο σκόρδο, το αλάτι και στο τέλος το πολτό των αγγουριών και τα ανακατεύετε καλά έως ότου όλα τα υλικά ενωθούν.

Το τζατζίκι είναι γευστικό συμπλήρωμα για τις μπριζόλες σας, τα μπιφτέκια σας, τα τηγανιτά λουκάνικα.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

(για 6)

- 3 κομμάτια κοτόπουλο στήθος
- 4 πράσινες πιπεριές κομμένες σε μακρόστενα κομμάτια
- 3 κρεμμύδια ξερά μεγάλα κομμένα στα τέσσερα
- 1 κουτί (κονσέρβα)μανιτάρια
- 4 καρότα κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 3 ποτήρια (του νερού) νερό
- 20 κουταλιές της σούπας λάδι
- 2 λεμόνια

Εκτέλεση

- 1) Πλένετε τα 3 κομμάτια στήθος του κοτόπουλου, τα στραγγίζετε και τα στεγνώνετε με χαρτί κουζίνας και τα κόβετε στα τρία (δηλαδή το κάθε κομμάτι στήθους το κόβετε σε τρία κομματάκια) και το βάζετε μέσα σε μία λεκάνη
- 2) Καθαρίζετε και κόβετε στα τέσσερα τα κρεμμύδια και τα βάζετε και αυτά στη λεκάνη με τα κομμάτια του κοτόπουλου
- 3) Τότε τοποθετείτε την κατσαρόλα σας στη φωτιά και προσθέτετε το λάδι και αφού ζεσταθεί, ρίχνετε μέσα τα κρεμμύδια και τα κομμάτια του κοτόπουλου και τα τσιγαρίζετε, (τα γυρίζετε μέσα στη κατσαρόλα ώστε να πάρουν ένα ροδοκόκκινο χρώμα)
- 4) Στη συνέχεια ρίχνετε τα καρότα (κομμένα σε λεπτές ροδέλες), τα μανιτάρια (αφού τα έχετε σουρώσει) και τις πιπεριές αφού τις έχετε κόψει και τα τσιγαρίζετε όλα αυτά μαζί τα υλικά.
- 5) Ρίχνετε μετά μέσα στη κατσαρόλα σας τα 3 ποτήρια ζεστό νερό και αφήνετε το φαγητό σας να βράσει για 3/4 της ώρας.
- 6) Στο τέλος προσθέτετε το αλάτι και τον χυμό από τα 2 λεμόνια και σβήνετε την φωτιά.

Το φαγητό αυτό συνοδεύεται θαυμάσια με ρύζι ή πατάτες τηγανιτές

ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ

Υλικά για 6 άτομα

- 1 κιλό αρακά (κατεψυγμένο)
- 5 πατάτες κομμένες στα τέσσερα
- Μισό ποτήρι του νερού λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 μικρό ματσάκι άνηθο
- 3 καρότα σε λεπτές ροδέλες κομμένα
- 3 μέτρια κρεμμύδια μεσαίου μεγέθους
- 2 φρέσκα πράσινα κρεμμυδάκια κομμένα σε ροδέλες
- 3 ποτήρια (του νερού) ζεστό νερό

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε την κατσαρόλα στην φωτιά και ρίχνετε το λάδι και αφού ζεσταθεί ρίχνετε μέσα όλα τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε λίγο, να προσέξετε να μην μαυρίσουν τα κρεμμύδια γιατί θα είναι πικρά μετά.
- 2) Κόβετε σε ροδέλες τα καρότα και τα προσθέτετε στην κατσαρόλα, επίσης προσθέτετε τις πατάτες και τα ανακατεύετε
- 3) Μετά ρίχνετε το ζεστό νερό και τον κατεψυγμένο αρακά και αφήνετε το φαγητό σας να βράσει για 3/4 της ώρας.
- 4) Στο τέλος προσθέτετε τον χυμό των λεμονιών και τον ψιλοκομμένο άνηθο το αλάτι και αφήνετε το φαγητό να βράσει για άλλα 5' λεπτά της ώρας και σβήνετε την φωτιά σας.

Μπορείτε να συνοδεύσετε το φαγητό σας με τυρί φέτα και αυγά μάτια

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ **ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ**

Υλικά για 6 άτομα

- 1 κιλό χοιρινό μπούτι κομμένο σε πολύ μικρά κομμάτια
- 5 πράσινες πιπεριές
- 3 μετρίου μεγέθους κρεμμύδια
- 2 ντομάτες κομμένες στα τέσσερα
- 1, 4 ποτήρι (του νερού) λάδι
- λίγη ρίγανι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 6 - 8 πίτες για σουβλάκια

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά, ρίχνετε το λάδι και αφού κάψει καλά, ρίχνετε μέσα τα κομματάκια του χοιρινού και τα τσιγαρίζετε, μετά βάζετε τις πιπεριές κομμένες σε μικρά κομμάτια, ρίχνετε και τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε όλα μαζί ανακατεύοντας να μην σας καούν.
- 2) Στο τέλος ρίχνετε τις ντομάτες και ανακατεύετε πάλι και τώρα προσθέτετε ένα ποτήρι νερό και σε σιγανή φωτιά ψήνετε το φαγητό για 3/4 της ώρας και πριν κατεβάσετε το φαγητό από την φωτιά, ρίχνετε μέσα το αλάτι και την ρίγανι και το ανακατεύετε.
Το φαγητό αυτό δεν πρέπει να έχει πολύ ζουμί (νερό δηλαδή) γι' αυτό βάζετε μόνο ένα ποτήρι νερό και το ψήνετε με κλειστή την κατσαρόλα και μένει σχεδόν στεγνό με το λαδάκι του.
- 3) Μέσα σε ένα τηγάνι που έχετε βάλει 2 σταγόνες λάδι βάζετε μία μία πίτα να την ζεστάνετε λίγο και έτσι κάνετε για όσες

πίτες έχετε (πάντα με 2 σταγόνες λάδι). Και αν θέλετε μέσα εκεί τυλίγετε το κρέας με τα λαχανικά.

Το φαγητό αυτό συνοδεύεται πολύ καλά με πατάτες τηγανιτές γιατί μοιάζει με σουβλάκι

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ

Υλικά για 6 άτομα

1 κιλό κατεψυγμένο αρακά με διάφορα λαχανικά
1 κιλό φρέσκες ντομάτες ώριμες (αν δεν έχετε φρέσκες ντομάτες, βάλτε ντοματάκια ψιλοκομμένα κονσέρβας)

1 ματσάκι άνηθο

Μισό ποτήρι λάδι

3 ποτήρια (του νερού) ζεστό νερό

3 κρεμμύδια ξερά μετρίου μεγέθους κομμένα σε μικρά κομμάτια
και 2 κρεμμύδια φρέσκα (πράσινα κομμένα σε ροδέλες)

1 κουταλάκι αλάτι

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε την κατσαρόλα στην φωτιά και ρίχνετε το λάδι να ζεσταθεί και προσθέτετε όλα τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζετε
- 2) Προσθέτετε το ζεστό νερό και την ντομάτα την οποία την έχετε ξύσει στον τρίφτη του κρεμμυδιού
- 3) Τώρα ρίχνετε τον κατεψυγμένο αρακά με τα διάφορα λαχανικά και αφήνετε το φαγητό σας να βράσει για 3/4 της ώρας
- 4) Στο τέλος προσθέτετε το αλάτι και τον ψιλοκομμένο άνηθο και σβήνετε τη φωτιά

Μπορείτε να συνοδεύσετε το φαγητό σας με τυρί φέτα και ελιές

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΠΡΩΪΝΟ

Υλικά για 6 άτομα

- 1 φρατζόλα μπαγιατίτικο ψωμί κομμένο σε φέτες πάχους 2 δάκτυλα
- 5 ποτήρια γάλα τα οποία τα ρίχνουμε σε ένα ταψί
- 2 αυγά χτυπημένα σε μια λεκάνη
- 6 γεμάτες κουταλιές της σούπας βιτάμ
- 12 κουταλιές της σούπας λάδι (ηλιέλαιο)
- 8 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- Λίγη κανέλα σε σκόνη

Εκτέλεση

- 1) Ρίχνετε το γάλα σε ένα ταψί και βάζετε μέσα τις κομμένες φέτες του ψωμιού και τις αφήνετε για 5´ λεπτά της ώρας να μουλιάσουν και τις γυρίζετε από την άλλη μεριά και τις αφήνετε άλλα 5´ λεπτά
- 2) Στη συνέχεια σε ένα βαθύ πιάτο χτυπάτε τα 2 αυγά και τότε παίρνετε μία μία φέτα ψωμιού και τη ρίχνετε στο χτυπημένο αυγό και την γυρίζετε και από τις δύο πλευρές.
- 3) Εν τω μεταξύ μέσα στο τηγάνι σας έχετε βάλει τις 2 γεμάτες κουταλιές της σούπας βιτάμ και τις 4 κουταλιές λάδι και αφού κάψει καλά **(ΠΡΟΣΟΧΗ, εδώ χρειάζεται το λάδι να κάψει καλά διότι έτσι το γάλα μένει μέσα στο ψωμί που συγκρατείται από το αυγό που έχει απ'έξω και ψήνεται σε δυνατή φωτιά)** τότε βάζετε μερικές φέτες ψωμί στο τηγάνι, αφήνετε να πάρουν χρυσοκόκκινο χρώμα και από τις δύο πλευρές, τις βγάζετε και τις βάζετε πάλι σε στεγνό ταψί αυτή τη φορά, έτσι συνεχίζετε το τηγάνισμα μέχρι να τελειώσουν όλες οι φέτες το ψωμί, προσθέτοντας βέβαια και το υπόλοιπο βιτάμ και λάδι μέσα στο τηγάνι, όταν

διαπιστώνετε ότι με το τηγάνισμα του ψωμιού τελειώνει το μίγμα (βιτάμ και λαδιού)

- 4) Αφού τελειώσετε το τηγάνισμα τις σερβίρετε με κανέλλα και μέλι.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Υλικά για 6 άτομα

- 1 κιλό χοιρινό κρέας μπούτι
- 1 κουτί μανιτάρια
- 4 καρότα κομμένα σε ροδέλες
- 4 πράσινες πιπεριές κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
- 3 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 4 ντομάτες αρκετά άγουρες κομμένες στα τέσσερα
- 4 κολοκυθάκια μεγάλα κομμένα σε ροδέλες
- 3 μεγάλες πατάτες κομμένες στα τέσσερα
- 2 λεμόνια (τον χυμό τους)
- 20 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 4 ποτήρια νερό

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά και ρίχνετε το λάδι να ζεσταθεί (όχι πάρα πολύ)
- 2) Στη συνέχεια ρίχνετε το κρέας να ροδίσει (να τσιγαριστεί από όλες τις πλευρές) και το βγάζετε από την κατσαρόλα και το βάζετε σε μία λεκάνη
- 3) Μετά ρίχνετε τις πατάτες να τσιγαριστούν και να ροδοκοκκινίσουν
- 4) Μετά ρίχνετε τα κολοκυθάκια και τα τσιγαρίζετε και αυτά και προσθέτετε τα κρεμμύδια να τσιγαριστούν, τα καρότα κομμένα σε ροδέλες, τις πιπεριές κομμένες σε μεγάλα

κομμάτια, τα μανιτάρια και στο τέλος τις ντομάτες και τα ανακατεύετε χωρίς να τα διαλύσετε.

- 5) Προσθέτετε το κρέας και το ζεστό νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει για 1 ώρα
- 6) Στο τέλος ρίχνετε το χυμό των λεμονιών και το αφήνετε πάλι για 1/4 της ώρας να βράσει με το λεμόνι του και με ανοιχτή τη κατσαρόλα για να εξατμισθεί το πολύ νερό αν έχει.

Το φαγητό αυτό μπορείτε αν θέλετε να το συνοδεύσετε με μία απλή σαλάτα, ντομάτα αγγούρι χωρίς πολύ λάδι, διότι έχει ήδη πολλά λαχανικά και είναι ιδιαίτερα εύγευστο φαγητό και τρώγεται και χωρίς συνοδευτικό.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΞΙΝΟΜΗΛΑ - ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ- ΒΕΡΙΚΟΚΑ

Υλικά για 6 άτομα

- 1 κιλό χοιρινό μπούτι
- 1 μετρίου μεγέθους κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κιλό μήλα (ξινόμηλα)
- 6 δαμάσκηνα ξερά χωρίς κουκούτσι
- 6 βερίκοκα ξερά
- 1 κουταλιά μεγάλη της σούπας Βιτάμ
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 4 ποτήρια νερό ζεστό νερό

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε το βιτάμ στην κατσαρόλα και το αφήνετε να λιώσει και προσθέτετε το πλυμένο κρέας και στεγνωμένο καλά με χαρτί κουζίνας και το τσιγαρίζετε καλά να ροδοκοκκινίσει και επίσης βάζετε και το κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2) Πλένετε καθαρίζετε και κόβετε τα μήλα στα τέσσερα και αφαιρείτε τα κουκούτσια τους και τα βάζετε και αυτά στην κατσαρόλα προσθέτετε το ζεστό νερό και αφήνετε το φαγητό σας να βράσει για 1 και Μισή ώρα
- 3) Τώρα βάζετε στην κατσαρόλα τα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα και προσθέτετε και το αλάτι και τα αφήνετε για άλλη μισή ώρα με ανοιχτή τη κατσαρόλα ώστε να εξατμισθεί όλο το νερό και να μείνει μία παχύρρευστη σάλτσα.

Το φαγητό αυτό μπορείτε να το συνοδεύσετε με ρύζι ή με πατάτες βραστές

ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΣΤΗ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ

Υλικά για 6 άτομα

6 χοιρινές μπριζόλες
(να προτιμήσετε να μην είναι μεγάλες
και να μην έχουν πολύ μεγάλο πλαϊνό κόκκαλο)
1 κρεμμύδι ξερό μικρό
2 λεμόνια (τον χυμό τους)
μισό κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
10 κουταλιές της σούπας λάδι
3 ποτήρια νερό ζεστό νερό

Εκτέλεση

- 1) Βάζετε το λάδι στην κατσαρόλα και προσθέτετε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο να τσιγαριστεί και προσθέτετε και τις μπριζόλες (αφού τις έχετε πλύνει και στεγνώσει καλά με χαρτί κουζίνας)
- 2) Μετά ρίχνετε το ζεστό νερό και αφήνετε το φαγητό σας να βράσει μία ώρα
- 3) Στο τέλος προσθέτετε το αλάτι, τη ρίγανη και το λεμόνι και αφήνετε το φαγητό να βράσει έως ότου το νερό εξατμισθεί και μείνει λίγη σάλτσα

Το φαγητό αυτό συνοδεύετε θαυμάσια με πατάτες τηγανιτές

ΕΝΑ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ

- ΨΩΜΙ: Μια φρατζόλα $\frac{1}{2}$ χλγ. 10 φέτες (7 άτομα)
- ΡΥΖΙ: 90 γραμμ. ανά άτομο (χορταστικές μερίδες) ή 1 προσκοπικό φλιτζάνι (το προσκοπικό, γεμάτο) ανά 4,5 άτομα ή 1 χλγ. ανά 11 άτομα.
- ΡΥΖΙ Σούπα: 1 κουτάλι της σούπας ανά άτομο συν ένα στο σύνολο
- ΚΙΜΑΣ: 120 γραμμ. ανά άτομο (+ 2 αυγά ανά 8 παιδιά)
- ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ: 40 γραμμ. ανά άτομο
- ΤΥΡΙ ΚΑΣΕΡΙ: 50 γραμμ. ανά άτομο
- ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ: $\frac{1}{2}$ χλγ. ανά 3 άτομα (+ λίγες πατάτες)
- ΦΑΚΕΣ: 70 γρ/άτομο –1 πλήρες προσκοπικό κύπελλο = 5 μερίδες
- ΠΑΤΑΤΕΣ: Φούρνου 2 πατ/παιδί

Πατατοσαλάτα 1 πατ / παιδί

Τηγανιτές 300γρ. (ακαθάριστες)/παιδί (οι πρόσκοποι καθαρίζουν με... γιαταγάνι)

- ΑΥΓΑ ΟΜΕΛΕΤΑ: 1 αυγό / παιδί + 2 επιπλέον ανά ενωμοτία
- ΓΑΛΑ: 1 κουτί γάλα, 1,2-1,5 κουτί νερό ανά 4 άτομα
- ΣΑΛΑΤΑ: 2 ντομάτες + $\frac{1}{2}$ αγγούρι + $\frac{1}{2}$ κρεμμύδι ανά ενωμοτία
- ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ: μπούτια κατεψυγμένα: 1τεμ/παιδί
- ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ: (πακέτο $\frac{1}{2}$ χλγ) : 5 μερίδες.

- ΠΟΡΤΟΚΑΛΑΔΑ: 1lt τύπου ΑΜΙΤΑ = 5 ποτήρια (μισό προσκοπικό κύπελλο)
ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΈΝΗ 1 φιάλη = 2 κανάτες = 14 ποτήρια σε κάθε κανάτα 7 ποτήρια νερό ή ως οδηγίες φιάλης.
- ΓΕΜΙΣΤΑ (50 άτομα): 55 ντομάτες – 50 πιπεριές – 2,5 κιλά ρύζι – 10 κρεμμύδια.



...και ένα ΑΚΡΙΒΕΣ ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ

	ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ		ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ Α		ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ
1	ΑΓΓΟΥΡΙ	0,15 Kgr	26	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ Μ	0,05 Kgr	52	ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ	0,25 Kgr
2	ΑΛΑΤΙ Μ	0,005 Kgr	27	ΚΟΜΠΟΣΤΑ	0,2 Kgr	53	ΠΑΤΑΤΕΣ	0,32 Kgr
3	ΑΛΕΥΡΙ Μ	0,025 Kgr	28	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	0,25 Kgr	54	ΠΑΤΑΤΕΣ Μ	0,05 Kgr
4	ΑΝΗΘΟΣ Μ	0,005 Kgr	29	ΚΡΑΣΙ ΛΕΥΚΟ Μ	0,01 Kgr	55	ΠΕΠΟΝΙ	0,25 Kgr
5	ΑΡΑΚΑΣ	0,2 Kgr	30	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΑΡΙ	0,25 Kgr	56	ΠΙΠΕΡΙ Μ	0,002 Kgr
6	ΑΥΓΟ (ΒΡΑΣΤΟ)	1, Τ	31	ΚΡΕΜΑ (ΣΚΟΝΗ)	,25 Τ	57	ΠΙΠΕΡΙΕΣ (ΓΕΜΙΣΜ)	0,1 Kgr
7	ΑΥΓΟ (ΤΗΓΑΝ)	2, Τ	32	ΚΡΕΜΜΥΔΙ Μ	0,015 Kgr	58	ΠΟΥΡΕΣ	0,025 Kgr
8	ΑΥΓΟ Μ	,5 Τ	33	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ	0,13 Kgr	59	ΡΙΓΑΝΗ Μ	0,002 Kgr
9	ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ Μ	0,005 Kgr	34	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	1, Τ	60	ΡΥΖΙ	0,15 Kgr
10	ΒΟΥΤΥΡΟ	0,05 Kgr	35	ΚΥΜΙΝΟ Μ	0,002 Kgr	61	ΡΥΖΙ (ΓΕΜΙΣΗ)	0,08 Kgr
11	ΒΟΥΤΥΡΟ ΝΩΠΟ Μ	0,02 Kgr	36	ΛΑΔΙ (ΤΗΓΑΝΙ) Μ	0,035 Kgr	62	ΣΕΛΙΝΟ Μ	0,01 Kgr
12	ΓΑΛΑ	,33 Τ	37	ΛΑΔΙ ΕΛΙΑΣ Μ	0,01 Kgr	63	ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ	0,05 Kgr
13	ΓΑΛΑ Μ	,17 Τ	38	ΛΕΜΟΝΙ Μ	0,025 Kgr	64	ΣΚΟΡΔΟ Μ	,03 Τ
14	ΔΑΦΝΗ Μ	0,005 Kgr	39	ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ	0,12 Kgr	65	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ	0,125 Kgr
15	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	0,05 Kgr	40	ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ Μ	0,005 Kgr	66	ΤΟΜΑΤΑ ΠΕΛΤΕ Μ	0,025 Kgr
16	ΕΛΙΕΣ	0,05 Kgr	41	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ	0,15 Kgr	67	ΤΣΑΪ	0,005 Kgr
17	ΖΑΜΠΟΝ	0,05 Kgr	42	ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ	0,05 Kgr	68	ΤΥΡΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ	0,04 Kgr
18	ΖΑΧΑΡΗ	0,02 Kgr	43	ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ Μ	0,05 Kgr	69	ΤΥΡΙ ΚΑΣΕΡΙ	0,04 Kgr
19	ΖΑΧΑΡΗ Μ	0,01 Kgr	44	ΜΕΡΕΝΤΑ	0,092 Kgr	70	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ	0,06 Kgr
20	ΚΑΚΑΟ	0,01 Kgr	45	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ	0,24 Kgr	71	ΦΑΚΕΣ	0,1 Kgr
21	ΚΑΡΟΤΟ Μ	0,015 Kgr	46	ΜΠΑΧΑΡΙ Μ	0,002 Kgr	72	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ	0,32 Kgr
22	ΚΑΡΠΟΥΖΙ	0,5 Kgr	47	ΜΠΕΪΚΟΝ	0,04 Kgr	73	ΦΑΣΟΛΙΑ	0,32 Kgr
23	ΚΙΜΑΣ (ΓΑΡΝΙΡ)	0,12 Kgr	48	ΜΠΙΣΚΟΤΑ	,2 Τ	74	ΧΥΜΟΣ	0,113 Kgr
24	ΚΙΜΑΣ (ΜΠΙΦΤΕΚΙ)	0,2 Kgr	49	ΝΤΟΜΑΤΑ ΣΑΛΑΤΑ	0,16 Kgr	75	ΨΩΜΙ	0,2 Kgr
25	ΚΟΛΙΟΙ	0,25 Kgr	50	ΞΥΔΙ Μ	0,01 Kgr	76	ΨΩΜΙ (ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ)	0,06 Kgr
			51	ΠΑΓΩΤΟ	0,1 Kgr	77	ΚΑΦΕΣ	0,003 Kgr

Αγορά Τροφίμων.

Σημεία Προσοχής.

Κατ'αρχάς, τα επαγγελματικά κατεψυγμένα τρόφιμα δεν υστερούν ουσιαστικά σε τίποτα σε θρεπτική αξία, αλλά και σε υγιεινή, από τα φρέσκα υπο την προϋπόθεση ότι δεν έχουν αποψυχθεί και επανακαταψυχθεί. Η επαγγελματική κατάψυξη γίνεται κάτω από ειδικές συνθήκες (deep freeze κ.λπ) όπου τα υγρά δεν προλαβαίνουν να διογκωθούν και να σπάσουν την ίνα. Αντίθετα, στο φρέσκο που το βάζετε σε οικιακού τύπου κατάψυξη διογκώνεται το υγρό και σπάει τις ίνες!

Εάν λοιπόν πρόκειται να βάλλετε τα κρέατα στην κατάψυξη προτιμήστε τα κατεψυγμένα, που είναι ασφαλέστερα και φθηνότερα.

Στο φρέσκο Κρέας: Να υπάρχει **σφραγίδα** προέλευσης και σφαγής.

Προσοχή: Στο **χρώμα** (να είναι ροδοκόκκινο και όχι σκουρόχρωμο).

Στην **Οσμή** (να έχει ευχάριστη και όχι βαριά οσμή).

Το **Κόκαλο** να είναι ανοιχτόχρωμο και όχι σκούρο.

Το ευρύτερο μέρος απ' όπου θα σας κόψουν το κομμάτι, να είναι **καθαρό**.

Το λίπος να είναι λευκό προς κιτρινωπό και σε καμμία περίπτωση σκούρο κίτρινο ή πορτοκαλλί.

Επιλέξτε το **κατάλληλο κομμάτι** για τον τρόπο που θα το μαγειρέψετε. (π.χ. η σπάλα είναι από τα πιο τρυφερά μέρη για κοκκινιστό, επίσης είναι καλή για κόψιμο κιμά, το νουά και το ποντίκι για ψητό, το στήθος για βραστό κλπ) .

Στον φρέσκο Κιμά: Επειδή εύκολα νοθεύεται, **προσοχή** η μηχανή να είναι άδεια.

Προσοχή στα κομμάτια λίπους που έντεχνα προστίθενται.

Τέλος να κόβεται παρουσία σας.

Μη τρέπεστε να απαιτείτε όλα τα παραπάνω.

Στο κατεψυγμένο κρέας: Χρειάζεται προσοχή γιατί το αποψυγμένο δεν πρέπει να καταψυχθεί ξανά. Δημιουργούνται βλαβεροί μικροοργανισμοί που με την επανακατάψυξη δεν πεθαίνουν.

Ο τρόπος ελέγχου για να δείτε αν το καταψυγμένο έχει αποψυχθεί πριν, είναι ότι το χρώμα του είναι πιο σκούρο, το λίπος θρυμματίζεται, το κρέας είναι πιο θολό και νερουλό και μπορεί να τρέχει μυϊκό υγρό (καφετί) πριν αλλά και κατά το ψήσιμο όπου και στερεοποιείται.

Σημείωση: Όταν αγοράζετε κρέας ή κιμά φρέσκο ή κατεψυγμένο, ό,τι σαςπερισσέψει είναι προτιμότερο να το μαγειρέψετε και να το συντηρήσετε στο ψυγείο, παρά να προσπαθήσετε να το διατηρήσετε ενώπιό, που «κρατάει» λιγότερο.

Φρέσκα Ψάρια Τα μάτια να είναι λαμπερά «ζωντανά» και όχι βαθουλωτά.

Προσοχή να μη λείπουν τα μάτια (με τη δικαιολογία π.χ. ότι είναι από δυναμήτη)

Τα βράγχια να είναι κατακόκκινα.

Η μυρωδιά τους να είναι ευχάριστη "θαλασσινή".

Τα λέπια να μη ξεκολλάνε εύκολα από το σώμα.

Το κρέας τους να είναι "ζωντανό" και όχι "νερουλό"

Να μην είναι ανακατεμένα με φύκια ή άλλου είδους ξένα σώματα.

και **κατεψυγμένα:** Ο έλεγχος του κατεψυγμένου είναι σχεδόν ο ίδιος με αυτόν των κρεάτων. Προσέχετε την ημερομηνία αλιείας (όχι πέραν των 6 μηνών), κατάψυξης και λήξης.

Κοτόπουλο: Επιλέξτε μικρά και όχι μεγάλα κοτόπουλα

Οσμή ευχάριστη, καθαρή εμφάνιση, όχι πολύ κίτρινο (λιπαρό) το δέρμα τους.

Αυγά: Προσοχή στην ημερομηνία λήξης

Να είναι καθαρά εξωτερικά.

Αν ο κρόκος έχει αίμα ή παράσιτα πετάξτε το.

Το τεστ του νερού: Το φρέσκο αυγό βουλιάζει, το μπαγιάτικο στέκεται στην επιφάνεια του νερού (έχει θύλακα αέρος).

–

Αλλαντικά: Προσοχή στην ημερομηνία λήξης.

Όχι ζαρωμένα, όχι στεγνά και σκληρά, όχι μουχλιασμένα, σκασμένα. Διατήρηση εντός ψυγείου.

Προτιμάτε τα αλλαντικά αέρος. Διατηρούνται πιο εύκολα.

Ευχάριστα στο χρώμα και στην οσμή, λίγο λίπος.

Περιορισμένη η χρήση τους κατά τους θερινούς μήνες.

Κονσέρβες: Ημερομηνία λήξης.

Όχι φουσκωμένες, σκουριασμένες, με χτυπήματα.

Κατά το άνοιγμα να μη "βγάζουν αέρα".

Να έχουν ευχάριστη οσμή και ανέπαφη εσωτερική επίστρωση στο μεταλλικό κουτί.

Όχι τακτική κατανάλωση. Μάθετε να βάζετε λεμόνι, όπου αυτό πάει. (προστασία από το **σκορβούτο**, ασθένεια που προκαλείται από συστηματική και μόνιμη κατανάλωση κονσερβών)

Όσπρια: Προτιμάτε τα συσκευασμένα ελέγχοντας την ημερομηνία λήξης.

Αν επιλέξετε χύμα να μην είναι πολύ σκληρά (μπαγιάτικα), να είναι καθαρά και να μην έχουν ζούφια.

Να μην είναι σπασμένα και να μην έχουν πολλούς φλοιούς.

Διαλέγετε μεσαία ή μικρά μεγέθη (φασόλια – φακές - ρεβίθια).

Φρούτα και λαχανικά: Μέτρια μεγέθη, καθαρά και λεία, σφιχτά και "ζωντανά", όχι παράξενα σχήματα. Όχι μαραμένα.

Προσοχή να μην υπάρχουν κάμπιες, σκουλήκια και σαλιγκάρια.

Τομάτες – φρούτα, μετρίου μεγέθους και κόκκινα, χωρίς τρύπες, σημάδια και χτυπήματα γιατί αυτά σαπίζουν πιο γρήγορα.

Τέλος προτιμάτε Ελληνικά προϊόντα γιατί αποδεδειγμένα είναι καλλίτερα και πιο νόστιμα .

Τάσος Γκογκόσης

Ελέγχθηκε και συμπληρώθηκε από τον Κτηνίατρο (και ειδικό στον έλεγχο τροφίμων) κ. Θεοφάνη Ναθαναήλ

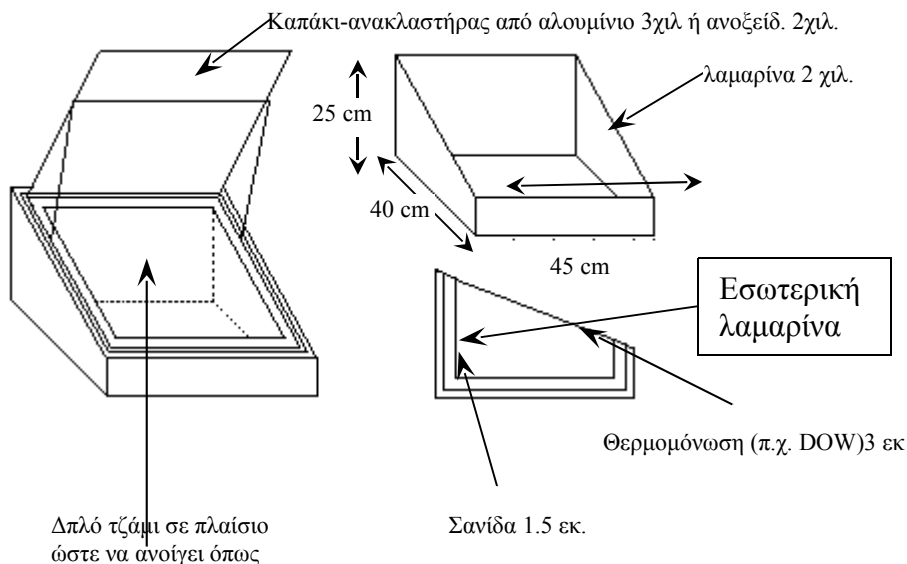
ΗΛΙΑΚΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ ΕΝΩΜΟΤΙΑΣ

Ψήνει όλα τα κρεατικά σε 1.5-2 ώρες και τα γεμιστά σε 1.5 ώρα, αλλά το ρύζι να το έχετε βράσει πριν τη γέμιση. Δεν ψήνει πατάτες (απλώς τις μαυρίζει) ούτε άλλα λαχανικά.

Για καλύτερη απόδοση αφήνετε το φούρνο (προσανατολισμένο στον ήλιο) για 1 ώρα κενόν, χωρίς φαγητό, ώστε να “σηκώσει” γρήγορα θερμοκρασία.

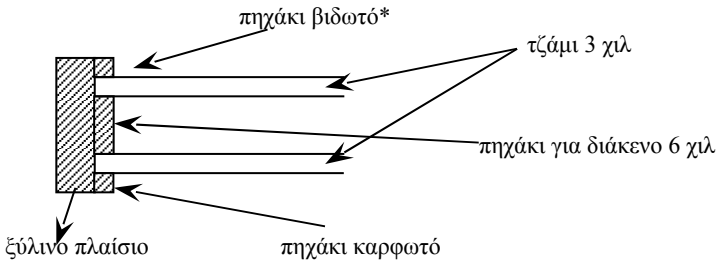
Το καπάκι-ανακλαστήρας να είναι τόσο σηκωμένο, ώστε το είδωλο του ήλιου να πέφτει μέσα στο δάπεδο του φούρνου.

Το μέγεθος της βάσεως είναι ενδεικτικό. Αν θέλετε για μεγαλύτερο ταψί (ή δύο ταψιά) κατασκευάστε τον στις ανάλογες διαστάσεις. Ο χρόνος ψησίματος είναι ο ίδιος!



το καπάκι (βλ. λεπτομέρεια)

Τομή κατασκευής διπλού τζαμιού



* το πηγάκι αυτό είναι βιδωτό ώστε να αφαιρείται το πάνω τζάμι για να καθαρίζονται τα τζάκια μετά το ψήσιμο αν έχουν μαζευτεί υδρατμοί.

Οι διαστάσεις της λαμαρίνας είναι για ταψί κανονικού φούρνου. Οι εξωτερικές διαστάσεις του φούρνου δεν δίνονται διότι εξαρτώνται από το πάχος της θερμομόνωσης και το πάχος του εξωτερικού ξύλινου περιβλήματος

ΠΑΥΣΗ ΣΚΕΥΩΝ ΕΝΟΜΟΤΙΑΣ

Βοηθητικά Σκεύη και Υλικά

- Μια κατσαρόλα και μια πλαστική λεκάνη
- Βουρτσάκια πλυσίματος
- Υγρό σαπούνι
- Χλωρίνη
- Φύλλο πλαστικού 1,20 X 1,20 m
- 4 «συρματάκια» πλυσίματος
- Δοχείο νερού (15-50 lt)
- ρολά χαρτιού

ΟΙ ΜΑΓΕΙΡΟΙ

1. Πριν καθήσουν για φαγητό βάζουν την κατσαρόλα γεμάτη νερό για βράσιμο.
2. Όταν βράσει αδειάζουν το μισό στη λεκάνη για πλύση σκευών.
3. Προσθέτουν στη λεκάνη κρύο νερό (τόσο όσο να μην καίγεται κανείς) και υγρό σαπούνι
4. Προσθέτουν στην κατσαρόλα λίγη χλωρίνη (ένα καπάκι του μπουκαλιού της κανονικής ή 3-4 σταγόνες από την συμπυκνωμένη ανά 1,5 λίτρα νερού - Θυμίσουν ότι 1,5 λίτρα νερού είναι όσο μια πλαστική φιάλη εμφιαλωμένου νερού). Εδώ μόνο ξεπλένονται τα σκεύη.

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ενώ οι άλλοι Πρόσκοποι καθαρίζουν και πλένουν τα ατομικά τους σκεύη, οι Μάγειροι αρχίζουν τα μαγειρικά, τα οποία πλένουν τελευταία.

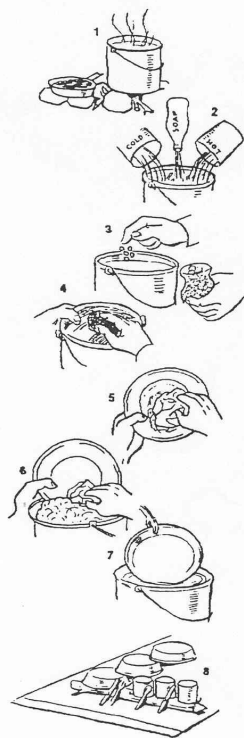
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΥΣΙΜΟ

1. Αδειάστε καλά (με την βοήθεια του προυινού) τα υπολείμματα φαγητού στην ΕΓΧΡΩΜΗ σακούλα σκουπιδιών.
2. Σκουπίστε καλά τα σκεύη σας με χαρτί κουζίνας ή φύλλα και ρίξτε τα χαρτιά στην ίδια σακούλα σκουπιδιών.
3. Τώρα πλύντε τα σκεύη με το βουρτσάκι στη λεκάνη πλυσίματος.
4. Ξεπλύντε τα στη βρύση το δοχείο των 50 lt. ΠΡΟΣΟΧΗ τα απόνερα να πέσουν στον απορροφητικό μίνι βόθρο.
5. Βουτήξτε τα σκεύη στην κατσαρόλα με το απολυμαντικό.
6. Τοποθετήστε τα, ανάποδα στο πλαστικό φύλλο στο τραπέζι.

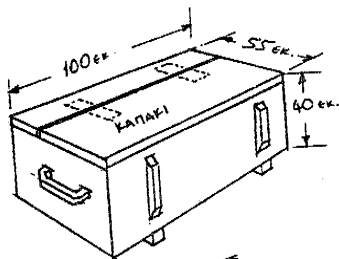
ΣΚΟΥΠΙΑΙΑ : «Αν δεν υπάρχει δυνατότητα αποκομιδής τότε ό,τι καίγεται το καίμε, ό,τι θάβεται το θάβουμε, τα υπόλοιπα τα πετάμε.

ΕΓΧΡΩΜΗ ΣΑΚΟΥΛΑ : Βιοδιαλυτά απορρίμματα, τα οποία όταν θαφτούν στο χώμα θα διαλυθούν ή θα απορροφηθούν σύντομα όπως αποφάγια, χαρτιά, σκονιά, κονσέρβες από σιδερέ ή αλουμίνιο. Προσοχή όταν θάβουμε τα βιοδιαλυτά απορρίμματα στο χώμα, φροντίσουμε ώστε να θάβονται σε αρκετό βάθος και όχι επιφανειακά γιατί τρωθούν ζώα τα οποία μπορεί να τα ξεθάψουν και να τα σκορπίσουν και ποτέ δεν τα θάβουμε με την σακούλα.

ΜΑΥΡΗ ΣΑΚΟΥΛΑ : Πλαστικά και πάσης φύσεως συνθετικά που πρακτικά δεν διαλύονται.

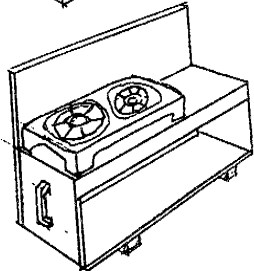


ΚΙΒΩΤΙΟ ΚΑΤΑΓΚΗΝΣΗΣ ΕΝΕΜΟΤΙΑΣ

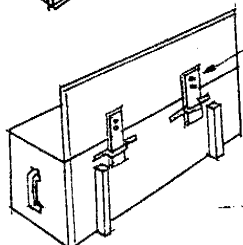


Το καπάκι είναι αραφτερό (βελούτο). Οι διακεκομμένες είναι συνιδίως βελούδα και πλάι fibres στο καπάκι.

... και χρησιμοποιεί ως αντιανεμικό όπτιδω όταν το κίβωτιο είναι



ΣΤΗΜΕΝΟ ΣΕ ΜΑΓΕΥΡΕΙΟ



Τα δύο υδραυλικά του καπακιού είναι πρώτος βελούδα στο καπάκι

... ΟΠΙΣΘΙΑ ΟΥΧ...

ΥΛΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΡΕΥΗΣ : ΚΑΠΑΚΙ ΚΑΙ "ΣΚΕΛΕΤΟΣ" ΑΠΟ ΖΑΝΙΔΑ ΠΑΧΟΥΣ 20 x 20.
ΤΟΙΧΩΜΑΤΑ : ΚΟΝΤΡΑ-ΠΛΑΚΕ 7-8 x 20.

ΥΛΙΚΟ ΚΙΒΩΤΙΟΥ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ ΕΝΩΜΟΤΙΑΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΙΚΟΥ: _____

ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ _____

-
1. ΚΑΤΣΑΡΟΛΙΚΑ: 1 Μεγάλη (διαμ.25εκ.)
1 Μικρή (διαμ.22εκ.)
1 Σάλτσας (διαμ.18εκ. με μια χειρολαβή)
1 Μπρίκι χωρητ. δυο φλυτζανιών
1 Τηγάνι (διαμ.30εκ.)
 2. ΝΕΡΟ: Κανάτα (με καπάκι)
Λεκάνη μεγάλη (διαμ.30εκ.) | για πλυσίματα σκευών
Λεκάνη μικρή (διαμ.28εκ.) | εστιάσεως
2 Φούσκες 20lt για ντους*
2 Φούσκες 10lt (μεταφορά νερού)
1 "Βρυσάκι" (νιπτήριο)
(ΕΚΤΟΣ ΚΙΒΩΤΙΟΥ, 1 Μπιτόνι 50lt* με κάνουλα)
 4. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ: Τρίφτης
Σουρωτήρι μεγάλο (μακαρονιών)
Σουρωτήρι μικρό (μπρικιού)
Ανοιχτήρι κονσερβών
Ανοιχτήρι γάλακτος
Λεμονοστίφτης
Μαχίρι ψωμιού
3 καθαριστικά λαχαν.(φασολ.-πατ.)
Βουρτσάκι καθαρ.σκευών
 5. ΥΛΙΚΟ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΣ: Τέντα 3x1.5μ
Μαγειρείο υγραερ. με 2 Εστίες
(με σωλήνα και ρυθμιστή ΥΠ)
3 Τροχαλίες μικρές (για *)
3κιλη υγραερίου
Κεφαλή μαγειρ. για 3κιλη
Φωτιστικό BELVEDERE με σωλήνα
1 LUMO
3 Λάμπες θυσέλλης
"ΠΡΟΣΚΟΠΟΤΡΟΦΗ"
 6. ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ: 1 Ειδική πυρίμαχη κουβέρτα
-





ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Σημαντικό ρόλο στο να διαμορφωθεί το βιβλίο αυτό πράγματι για παιδιά , και κατ' επέκτασιν για ανθρώπους που δεν έχουν ...ξαναγγίξει κατσαρόλα, έπαιξαν οι απορίες των Προσκόπων που χρησιμοποίησαν τις πρώτες «ανεπίσημες» εκδόσεις .

Οφείλονται επίσης θερμές ευχαριστίες στους Βαθμοφόρους που το εμπλούτισαν με συνταγές και άλλες οδηγίες:

Τάσο Γκογκόση

Σάκη Ζαχαρία

Άρη Παπαγιαννόπουλο

Ιόλη Στάθη- Δεδάκη

Μαίρη Τρέτση

Και πολλούς άλλους για τις προτάσεις και διορθώσεις τους.

Μικρός
απορροφ.
βόθρος

Τσαππεζαρία

Μπιτόνι
Νερού 35λιτ

ΜΑΤΕΙΠΕΙΟ

Σακιδιοθήκη

Τρίτοδο
Λάμπας θυέλλης

Σακιδιοθήκη

Ντους
(2 φούσκες)

ΤΑΪΓΕΤΟΣ 1996
Ενωμοτία ΠΑΝΘΗΡΩΝ

