

Οι συνταγές μας: No more Food Waste

Η συνεισφορά του νοικοκυριού μας στη μείωση της σπατάλης των τροφίμων είναι πολύ σημαντική καθώς καθημερινά μια τεράστια ποσότητα τροφίμων από τα σπίτια μας καταλήγει στα σκουπίδια.

Πιο κάτω έχουμε μια επιλογή με τις αγαπημένες μας νόστιμες συνταγές που συνεισφέρουν στη μείωση της σπατάλης των τροφών.

Με ποιο τρόπο; Χρησιμοποιούν τα περισσεύματα ή υπολείμματα των τροφών με δημιουργικούς και ευφάνταστους τρόπους.

Ας γίνουμε λοιπόν ενεργοί πολίτες και ας προσπαθήσουμε!

Δοκιμάστε, όλοι μαζί μπορούμε!

Κρέμα Σοκολάτα - Μπανάνα

Υλικά

- 600 ml γάλα πλησίον στην ημερομηνία λήξης
- 1 ώριμη μπανάνα που έχει μαυρίσει
- 30 γρ. κορν φλάουρ
- 150 ml νερό
- 125 γρ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 2 κ.σ. μέλι
- φρούτα εποχής, σε φετάκια

Εκτέλεση

- Βάζουμε σε κατσαρολάκι πάνω σε μέτρια φωτιά το γάλα να ζεσταίνεται.
- Πολτοποιούμε στο μπλέντερ τη μπανάνα, μαζί με το κορν φλάουρ και το νερό.
- Μεταφέρουμε το μείγμα στην κατσαρόλα με το γάλα και ανακατεύουμε με σύρμα μέχρι να πάρει βράση και να πήξει η κρέμα.
- Τραβάμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε την κουβερτούρα και το μέλι.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε 6 μπολ και αφήνουμε τις κρέμες να κρυώσουν πριν τις μεταφέρουμε στο ψυγείο.
- Τις σερβίρουμε διακοσμημένες με φρούτα εποχής, σε φετάκια.



<https://allazoumesinihies.ab.gr/syntagi/krema-sokolata-mpanana/>

Σπιτικό Τουρσί

Υλικά

- 400γρ τραγανά λαχανικά που περίσσεψαν, όπως ραπανάκια, καρότα, κόκκινο κρεμμύδι, κουνουπίδι, αγγούρι
- 250ml ξύδι, όπως λευκό κρασί, κόκκινο κρασί ή μηλίτη
- 1 κουταλιά της σούπας θαλασσινό αλάτι
- 1 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- Προαιρετικά: φρέσκος άνηθος, σπόροι μουστάρδας

Εκτέλεση

1. Κόψτε το λαχανικό σε λεπτά ή χοντρά κομμάτια, ανάλογα με το τι ψάχνετε. Μου αρέσει πολύ να κόβω σκόπιμα κάθε λαχανικό διαφορετικά - μερικά κομμένα σε κύβους, μερικά σε ακανόνιστα κομμάτια, μερικά κομμένα σε λεπτές φέτες και μερικά πιο παχιά.
2. Τοποθετήστε όλα τα λαχανικά σε ένα αποστειρωμένο αεροστεγές βάζο, προσθέστε 125ml νερό, μαζί με το ξύδι, το αλάτι, τη ζάχαρη και τα βότανα και τα μπαχαρικά, εάν χρησιμοποιείτε. Κλείστε το καπάκι και δώστε του ένα καλό κούνημα.
3. Κρατήστε το στο ψυγείο για έως και 8 εβδομάδες ή μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε απολύτως αμέσως - θα ξεκινήσει να έχει αρκετά απότομη και τραγανή γεύση και στη συνέχεια θα χαλαρώσει στον εαυτό του για μια περίοδο μερικών εβδομάδων. Αυτό το τουρσί είναι εξαιρετικό σε σάντουιτς και σαλάτες, σε τυρί ή ως πλευρά σε κάρυ και τηγανητές πατάτες.



<https://www.jamieoliver.com/recipes/vegetables/easy-homemade-pickle/>

Εύκολη πίτα λαχανικών

Υλικά

- 130 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 140 γρ. φυτική παρμεζάνα ή άλλο τυρί της επιλογής μας
- 150 ml νερό
- 1 μεγάλη πατάτα, χοντροτριμμένη
- 1 καρότο, χοντροτριμμένο
- 1 κολοκύθι, χοντροτριμμένο η ότι αλλα λαχανικά σας έχουν περισσέψει
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι, 100 γρ. από τη φυτική παρμεζάνα, το νερό, 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα.
2. Προσθέτουμε τα λαχανικά στο μείγμα με το αλεύρι και ανακατεύουμε απαλά. Αν είναι πολύ σφιχτό, προσθέτουμε λίγο ακόμα νερό.
3. Απλώνουμε το μείγμα στο ταψί του φούρνου, περασμένο με λαδόκολλα και πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη φυτική παρμεζάνα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C, στον αέρα για 35-40 λεπτά. Αλλάζουμε τη ρύθμιση του φούρνου στο γκριλ και ψήνουμε για άλλα 5-7 λεπτά.
4. Βγάζουμε από τον φούρνο αφαιρούμε με προσοχή την πίτα μαζί με τη λαδόκολλα από το ταψί και την μεταφέρουμε σε σχάρα.



<https://www.madameginger.com/syntages/>

Smoothie φράουλα

Υλικά:

- 500 γρ. φράουλες που πάνε να χαλάσουν
- 250 γρ. χυμό μήλου
- 6 κ.σ. κρέμα γάλακτος light
- 2 κ.σ. σμέουρα (raspberries)
- 1 κ.σ. μύρτιλα (blueberries)
- πάγο, τριμμένο

Εκτέλεση:

- Καθαρίζουμε τις φράουλες από τα κοτσάνια τους.
- Βάζουμε τα φρούτα και τα υπόλοιπα υλικά στο μπλέντερ.
- Χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Προσθέτουμε τριμμένο πάγο και χτυπάμε για μερικά δευτερόλεπτα ακόμα.
- Σερβίρουμε.

<https://akispetretzikis.com/recipe/340/smoothie-fraoula>

Σούπα από leftovers

Υλικά

- 2 πατάτες
- 1 κρεμμύδι
- 1 πράσο, μόνο το πράσινο μέρος που μας έχει περισσέψει
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- φλούδες καρότου, από 2 καρότα
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι
- 50 γρ. βούτυρο
- Θυμαρί, φρέσκο, για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

- Πλένουμε και καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια 2-3 εκ..
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το πράσο.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.
- Προσθέτουμε τις πατάτες, το πράσο, τις φλούδες από τα καρότα και συνεχίζουμε να σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- Ρίχνουμε το νερό, τον κύβο λαχανικών, το ξύσμα από το λεμόνι, το αλάτι, το πιπέρι και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 20-30 λεπτά μέχρι να μαλακώσει η πατάτα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ μέχρι να έχουμε μια παχύρρευστη σούπα με βελούδινη υφή.
- Σερβίρουμε με φρέσκο θυμαρί, κρέμα γάλακτος και πιπέρι.

<https://akispetretzikis.com/recipe/4729/soypa-apo-leftovers>

Broccoli Hummus

Υλικά:

- 500 γρ. κοτσάνια μπρόκολου που περίσσεψαν ή άλλο λαχανικό leftover
- 2 γρ. σκόρδο
- 50 γρ. ταχίни
- 10 ml χυμό λεμονιού
- 10 ml ελαιόλαδο
- 10 γρ. ρίγανη ψιλοκομμένη
- 3 γρ. αλάτι



Μέθοδος:

1. Φέρτε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει και μαγειρέψτε το μπρόκολο για πέντε λεπτά, στη συνέχεια ψύξτε σε παγωμένο νερό.
2. Σουρώνουμε και βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με το σκόρδο, τη ρίγανη, το ελαιόλαδο, το ταχίни και τον χυμό λεμονιού. Ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσει.
3. Δοκιμάστε και καρυκεύστε το. Αδειάζουμε σε ένα μπολ και σερβίρουμε παγωμένο με πίτες ή ανάμεικτα λαχανικά.

<https://www.stopfoodwasteday.com/content/compass-group/sfwd/en/recipes-and-top-tips/recipes/broccoli-stalk-hummus.html>

Πηγές:

- <https://allazoumesinithies.ab.gr/syntagi/krema-sokolata-mpanana/>
- <https://www.jamieoliver.com/recipes/vegetables/easy-homemade-pickle/>
- <https://www.stopfoodwasteday.com/content/compass-group/sfwd/en/recipes-and-top-tips/recipes/broccoli-stalk-hummus.html>
- <https://akispetretzikis.com/recipe/4729/soypa-apo-leftovers>
- <https://akispetretzikis.com/recipe/340/smoothie-fraoyla>
- <https://www.madameginger.com/syntages/>

Σημείωση:

Η πιο πάνω εργασία αποτελεί μέρος των δραστηριοτήτων εργασίας ομάδας μαθητών του Λανίτειου Γυμνάσιου για το 1^ο Παγκύπριο Μαθητικό Συνέδριο Αγωγής Υγείας.

Εργάστηκαν:

Οι μαθητές/τριες του Γ6: Δήμητρα Περικλέους, Αναστασία Αργυρού, Ελένη Γώγου , Αλέξανδρος Φωτίου

Οι καθηγήτριες: Μαρίνα Κυριάκου, Μαρία Χριστοδούλου