



Τζατζίκι με άνηθο



(Οι Αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν το γιαούρτι και τα παρασκευάσματα του, ήταν επίσης ενημερωμένοι για τις υγιεινές του ιδιότητες. Ο ιστορικός Ηρόδοτος, που έζησε τον 5ο αιώνα π.Χ. μνημονεύει το γιαούρτι, καθώς και ο περίφημος γιατρός του 1ου, 2ου π.Χ. αιώνα Γαληνός).

Υλικά:

- 4 βιολογικά αιγοπρόβεια γιαούρτια (4Χ225γρ)
- 1 δέσμη άνηθο βιολογικό
- 2 αγγουράκια βιολογικά
- 4 σκελίδες σκόρδο βιολογικό
- Αλάτι (πιστοποιημένο για χρησιμοποίηση σε βιολογικά τρόφιμα)
- Ελαιόλαδο βιολογικό

Εκτέλεση:

Κόβουμε το αγγουράκι σε μικρά κομματάκια , τρίβουμε το σκόρδο σε ψιλό τρίφτη και κομματιάζουμε το άνηθο. Βάζουμε το γιαούρτι σε ένα μπολ, ρίχνουμε αλάτι ,τα αγγουράκια, τις σκελίδες σκόρδο και το ελαιόλαδο (εξαιρετικό παρθένο).

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να ενοποιηθούν και να μην ξεχωρίζει το λάδι.

Αβοκάντο dip



Συνταγή για 4 άτομα

Χρόνος Προετοιμασίας: 4 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: -

Υλικά:

2 ώριμα αβοκάντο

2 σκελίδες σκόρδο

Βιολογικό ελαιόλαδο (2 κουταλιές σούπας)

Μαύρο πιπέρι τριμμένο ή σε σπασμένους κόκκους

Αλάτι (προαιρετικό)

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τα αβοκάντο και τα βάζουμε στον πολυκόπτη (multi) ή σε γουδί. Προσθέτουμε το βιολογικό ελαιόλαδο, τις σκελίδες σκόρδου και το πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές. Αν θέλουμε εντονότερη γεύση σκόρδου, προσθέτουμε και άλλες σκελίδες. Το ελαιόλαδο δίνει στο dip πιο κρεμώδη υφή.

Ταμπούλι



(Αραβική Σαλάτα με καταγωγή από τους Ελληνιστικούς χρόνους)

Υλικά:

- 250 γρ. πλιγούρι βιολογικό
- 1 μέτρια ψιλοκομμένη ντομάτα βιολογική
- φύλλα δυόσμου ή μέντας ψιλοκομμένα (βιολογικά)
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (βιολογικά)
- 1 δέσμη μαϊντανό βιολογικό ψιλοκομμένο
- 4 κουταλιές χυμό λεμονιού βιολογικού
- 6 κουταλιές της σούπας βιολογικό λάδι
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε το πλιγούρι σε ζεστό νερό για 45 λεπτά να φουσκώσει. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά σ' ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά. Η σαλάτα μας είναι έτοιμη.

Σαλάτα πράσινη καλοκαιρινή με ντάκος



Συνταγή για 2 άτομα

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: -

Κατηγορία: εύκολη, χωρίς μαγείρεμα, για όλο το χρόνο

Υλικά:

10 φύλλα βιολογικού μαρουλιού

1 μεσαίο βιολογικό ξερό κρεμμύδι

1 βιολογική πράσινη πιπεριά

6 αποξηραμένες βιολογικές λιαστές ντομάτες

1 κρίθινο ντάκο

Φέτα σε τρίμμα

Βιολογικό ελαιόλαδο

Ξερή βιολογική ρίγανη

Χοντρό αλάτι (προαιρετικό)

Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τα φύλλα μαρουλιού και τα κόβουμε για σαλάτα. Αν το μαρούλι είναι τρυφερό το κόβουμε σε παχύτερα κομμάτια. Κόβουμε σε λεπτές ροδέλες το ξερό κρεμμύδι και την πράσινη πιπεριά.

Λεπτοκόβουμε τις λιαστές ντομάτες. Τοποθετούμε τα παραπάνω υλικά σε μεγάλο μπολ, προσθέτουμε τη ρίγανη και το αλάτι και ανακατεύουμε ελαφρά με το χέρι. Σπάμε σε κομμάτια - μπουκιές το κρίθινο παξιμάδι και το ρίχνουμε από πάνω. Με το χέρι σπάμε το τρίμμα της φέτας και το απλώνουμε πάνω από το παξιμάδι.

Προσθέτουμε το ελαιόλαδο παντού στη σαλάτα.

Πατάτες και κολοκύθια φούρνου



Συνταγή για 4 άτομα

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: 60 - 90 λεπτά

Υλικά:

3 μεγάλα βιολογικά κολοκύθια

5 μεγάλες βιολογικές πατάτες

2 μεγάλα βιολογικά κρεμμύδια

Ελαιόλαδο (εξαιρετικά παρθένο, βιολογικό)

Αλάτι

Εκτέλεση:

Πλένουμε πολύ καλά τα κολοκύθια και τις πατάτες και καθαρίζουμε τα κρεμμύδια. Αν οι πατάτες είναι βιολογικές δεν χρειάζεται να τις ξεφλουδίσουμε, αφαιρούμε όμως προσεκτικά όλα τα στίγματα και τα μάτια της πατάτας. Με τον κόφτη λαχανικών (χειροκίνητο ή ηλεκτρικό) κόβουμε εύκολα και γρήγορα όλα τα λαχανικά της συνταγής σε φέτες των 8 χιλιοστών περίπου.

Τοποθετούμε όλα τα κομμένα λαχανικά στο ταψί. Ρίχνουμε το αλάτι που επιθυμούμε, λίγο ελαιόλαδο (θα προσθέσουμε στο τέλος αν χρειαστεί) και 1 ποτήρι νερό. Ανακατεύουμε με το χέρι. Ψήνουμε το φαγητό στο φούρνο για 60 - 90 λεπτά, ανάλογα με το πόσο τραγανό το θέλουμε. Στη διάρκεια του ψησίματος ίσως χρειαστεί ανακάτεμα. Περιμένουμε 10 λεπτά να κρυώσει και μετά σερβίρουμε.

Κοτόπουλο ριγανάτο



Υλικά:

- 1 βιολογικό κοτόπουλο 1 1/2 κιλό
- 1 ποτήρι εξαιρετικά παρθένο βιολογικό ελαιόλαδο
- Βιολογικό αλάτι και πιπέρι
- 1 βιολογικό λεμόνι
- Αρκετή βιολογική ρίγανη, φρέσκια κατά προτίμηση
- Βιολογικό θυμάρι

Εκτέλεση:

- Καθαρίζουμε και πλένουμε το κοτόπουλο, πολύ καλά.
- Το κόβουμε κομματάκια.
- Το αφήνουμε για μια ώρα πασαλειμμένο με το αλάτι το πιπέρι, το θυμάρι και το βιολογικό ελαιόλαδο.
- Βάζουμε σε μία κατσαρόλα βιολογικό ελαιόλαδο μέχρι να ζεσταθεί αρκετά.
- Ρίχνουμε το κοτόπουλο και το αφήνουμε να τσιγαριστεί αρκετά από όλες τις μεριές και σβήνουμε με το χυμό από το λεμόνι.
- Ρίχνουμε τη ρίγανη και αφού ανακατέψουμε πολύ καλά ρίχνουμε και νερό (όσο χρειαστεί) και αφήνουμε το κοτόπουλο να σιγοβράσει μέχρι να μείνει μόνο με το λάδι.

Πανεύκολο Smoothie φράουλας



Συνταγή για 2 άτομα

Χρόνος Προετοιμασίας: 5 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: -

Κατηγορία: εύκολη, γρήγορη, καλοκαιρινή

Υλικά:

2 κούπες καθαρισμένες, φρέσκοι, βιολογικές φράουλες
2 κούπες στραγγιστό, βιολογικό γιαούρτι (πλήρες ή ελαφρύ)
Βιολογικό μέλι (προαιρετικό)
Θρυμματισμένο πάγο (προαιρετικό)

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε τα υλικά στο μίξερ και χτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές.

Αν θέλουμε να δροσιστούμε, προσθέτουμε θρυμματισμένο πάγο. Εναλλακτικά, μπορούμε να βάλουμε τις φράουλες στην κατάψυξη μέχρι να παγώσουν και μετά να ετοιμάσουμε το smoothie.

Μικρές παραλλαγές της συνταγής

1. Αν το θέλουμε πιο γλυκό (οι φράουλες μπορεί να είναι αρκετά ξινές), μπορούμε να προσθέσουμε στο μίξερ βιολογικό μέλι. Θα κάνει το smoothie όχι μόνο γλυκύτερο αλλά και πιο κρεμώδες.

2. Αντί για γιαούρτι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γάλα. Το γιαούρτι δίνει πιο πλούσια γεύση και πιο γεμάτη υφή. Είναι επίσης περισσότερο χορταστικό.

Βιολογικό Παγωτό Φράουλας



Υλικά:

400gr βιολογικές φράουλες
250gr ζάχαρη άχνη
500gr βιολογικό γάλα

Εκτέλεση:

Τοποθετούμε στο μπλέντερ τις φράουλες και τις πολτοποιούμε, αφού πρώτα τις έχουμε καθαρίσει.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το γάλα και ανακατεύουμε καλά.

Τοποθετούμε το μείγμα στην παγωτομηχανή και το επιδόρπιο μας είναι έτοιμο.

Εναλλακτικά εάν δε διαθέτουμε παγωτομηχανή, βάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ, το τοποθετούμε στην κατάψυξη και κάθε 45 λεπτά της ώρας αναμειγνύουμε ώστε να γίνει αφράτο.

Μαθητές/τριες που εργάστηκαν:

Κωνσταντίνος Τουμασής Β' 8
Λουκία Ναθαναήλ Β' 8
Άντρια Βασιλή Β' 8
Μικαέλλα Μαππουρίδου Β' 8

Εισηγήσεις για τις συνταγές:

Χριστόδουλος Πίγγουρας
Πρόεδρος του Συνδέσμου Βιοκαλλιεργητών Κύπρου

Διαμάντω Μαγνήτη
Καθηγήτρια Οικογενειακής Αγωγής

Σχέδιο εξωφύλλου:

Κωνσταντίνος Τουμασής

Σαγανάκι με βιολογική φέτα και χαλούμι



ΥΛΙΚΑ για 2 μερίδες:

- 1 κομμάτι 150γρ βιολογικό τυρί φέτα
- 1 βιολογικό χαλούμι
- 1 βιολογική ντομάτα σε φέτες
- 4 κουταλιές της σούπας βιολογικό λάδι
- 1 πράσινη βιολογική πιπεριά σε ροδέλες
- Λίγη βιολογική ρίγανη (κατά προτίμηση φρέσκα)
- Λίγος βιολογικός δυόσμος (αποξηραμένος ή φρέσκος)
- Μαύρο πιπέρι βιολογικό
- Αποξηραμένο βιολογικό θυμάρι.

Εκτέλεση:

1. Ρίχνετε 4 κουταλιές λάδι στο πάτο του ταψιού
2. Στο σαγανάκι βάζετε την βιολογική φέτα αφού την λιώσετε με ένα πιρούνι
3. Προσθέστε το βιολογικό χαλούμι κομμένο σε μικρούς κύβους.
4. Τοποθετήστε τις βιολογικές ροδέλες της πράσινης πιπεριάς
5. Στρώνετε επάνω τις φέτες ντομάτας .Ραντίστε με λάδι.

7. Σε όλες τις στρώσεις προσθέστε ισόποσα καταμερισμένα την ρίγανη και τον δυόσμο.

8. Ψήνετε στο φούρνο για 10 – 15 λεπτά στους 180 βαθμούς.