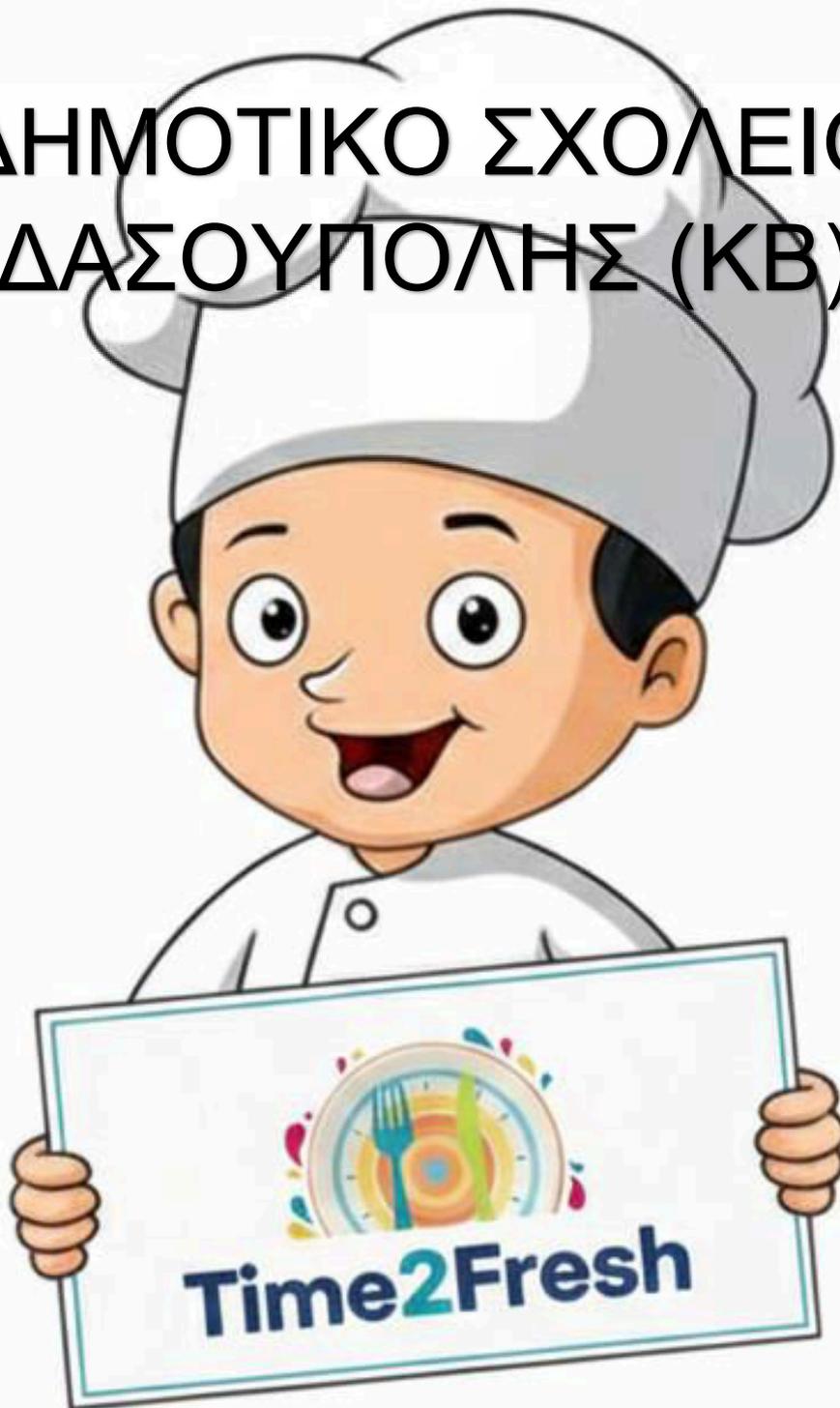


ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΑΣΟΥΠΟΛΗΣ (ΚΒ)



ΟΙ ΦΡΟΥΡΟΙ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ!

Απλός οδηγός με **50 Μαγικές Συνταγές** για να μην πετάμε τίποτα!
(για **Δημητριακά**, **Μακαρόνια**, **Όσπρια**,
Μπισκότα και **Ξηρούς καρπούς**)

ΓΕΙΑ ΣΟΥ ΣΕΦ!



Τα τρόφιμα σας λήγουν σύντομα;

Έχετε πολλή ποσότητα και δεν ξέρετε τι να κάνετε;

Δεν θέλετε να πετάξετε τρόφιμα;

Σκέφτεστε πώς μπορείτε να τα αξιοποιήσετε;

Ξέρατε ότι τα φαγητά στο ντουλάπι μας έχουν υπερδυνάμεις; Ακόμα και αν πλησιάζει η ημερομηνία λήξης τους, μπορούμε να τα μεταμορφώσουμε σε κάτι φανταστικό!

ΟΙ 3 ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ:

**Δεν πετάμε φαγητό!
Βάζουμε φαντασία!
Φτιάχνουμε λιχουδιές!**

Είστε έτοιμοι να μην πετάτε τρόφιμα μαγειρεύοντας;

Η Time2Fresh...προτείνει:





1. Τραχανοί Θησαυροί με Δημητριακά





ΣΑΣ ΞΕΜΕΙΝΑΝ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ;

Μαλάκωσαν; Βάλ' τα λίγο στον φούρνο να ξαναγίνουν ΚΡΑΤΣ-ΚΡΑΤΣ! ή κάνε τα πιο κάτω:

1. **Μπάρες Ενέργειας:** Ανακάτεψε τα δημητριακά με μέλι, φυστικοβούτυρο και λίγο λιωμένο βούτυρο. Πίεσέ τα σε ένα ταψάκι, βάλε το στο ψυγείο και μετά κόψε σε μπάρες. Δεν χρειάζεται ψήσιμο.
2. **Βραχάκια Σοκολάτας:** Λιώσε κουβερτούρα (λευκή, γάλακτος ή μαύρη) και ρίξε μέσα τα δημητριακά. Ανακάτεψε καλά, πάρε κουταλιές και άφησέ τις σε λαδόκολλα να κρυώσουν.
3. **Πανάρισμα για Κοτόπουλο (Schnitzel):** Θρυμμάτισε τα δημητριακά (ειδικά αν είναι cornflakes χωρίς ζάχαρη) στο μπλέντερ. Χρησιμοποίησέ τα αντί για φρυγανιά για να πανάρεις φιλέτο κοτόπουλο. Γίνεται πολύ τραγανό.
4. **Crumble Φρούτων:** Κόψε μήλα ή αχλάδια σε κυβάκια, πασπάλισε με κανέλα. Από πάνω ρίξε ένα μείγμα από θρυμματισμένα δημητριακά, λίγο αλεύρι και κρύο βούτυρο. Ψήσε μέχρι να ροδίσει.
5. **Μάφινς Πρωινού:** Πρόσθεσε μια κούπα δημητριακά μέσα στο κλασικό μείγμα για κέικ ή μάφινς. Θα δώσουν ωραία υφή και όγκο.
6. **Αλμυρό "Παξιμάδι" για Σαλάτες:** Αντί για κρουτόν, ανακάτεψε τα δημητριακά (αν δεν έχουν ζάχαρη) με ελαιόλαδο, σκόρδο σε σκόνη, ρίγανη και λίγο τριμμένο τυρί. Ψήσε τα για 5-10 λεπτά στον φούρνο και ρίξ' τα πάνω στη σαλάτα του Καίσαρα ή σε χορτόσουπες.



7. **Βάση για Τάρτα (αντί για ζύμη):** Αντί να φτιάξεις ζύμη τάρτας, θρυμμάτισε τα δημητριακά, ανακάτεψέ τα με λιωμένο βούτυρο και λίγο μέλι. Στρώσε τα σε ταρτιέρα, ψήσε για 10 λεπτά και γέμισε με κρέμα λεμονιού ή σοκολάτα.
8. **Cookies με Δημητριακά:** Φτιάξε την κλασική ζύμη για μπισκότα βουτύρου και πρόσθεσε μέσα ολόκληρα δημητριακά (cornflakes ή σοκολατένια) και σταγόνες σοκολάτας. Το αποτέλεσμα είναι ένα μπισκότο με απίστευτα τραγανή υφή.
9. **Γάλα με γεύση Δημητριακών (Cereal Milk):** Μούλιασε τα δημητριακά σε κρύο γάλα για 30 λεπτά. Σούρωσέ τα πιέζοντάς τα καλά. Το γάλα που μένει έχει γεύση δημητριακών και είναι τέλειο για να φτιάξεις παγωτό, κρέμες ή να το βάλεις στον καφέ ή την σοκολάτα σου.
10. **Τηγανίτες (Pancakes) με "κρατς":** Μέσα στον χυλό για pancakes, ρίξε μια χούφτα θρυμματισμένα δημητριακά λίγο πριν το τηγάνισμα. Δίνουν ωραίο όγκο και γεύση.





2.Το Πάρτι των Ζυμαρικών





ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΑΝΤΟΣ ΚΑΙΡΟΥ

Σου περίσσεψαν βρασμένα ή λήγει το πακέτο; Δες τι να κάνεις πιο κάτω:

1. **Σουφλέ/Ογκρατέν:** Βράσε τα ζυμαρικά al dente, ανακάτεψέ τα με κρέμα γάλακτος (ή μπεσαμέλ), ζαμπόν, μπέικον και διάφορα τυριά που λιώνουν. Ψήσε στον φούρνο μέχρι να κάνει κρούστα.
2. **Ομελέτα Φούρνου:** Αν έχεις βρασμένα μακαρόνια που περίσσεψαν, χτύπα αυγά με λίγο γάλα, ρίξε μέσα τα μακαρόνια και λαχανικά και ψήσε το μείγμα σε τηγάνι ή φούρνο σαν πίτα.
3. **Chips Ζυμαρικών:** Βράσε πένες ή φιογκάκια. Σούρωσέ τα καλά. Ανακάτεψέ τα με λάδι, πάπρικα, ρίγανη και τυρί σε σκόνη. Ψήσε τα στο Air Fryer ή στον φούρνο μέχρι να γίνουν σκληρά και τραγανά σαν τσιπς.
4. **Σαλάτα Ζυμαρικών:** Ιδανική για κοφτό μακαρονάκι ή βίδες. Βράσε τα, κρύωσέ τα και ανακάτεψε με τόνο, καλαμπόκι, μαγιονέζα και ψιλοκομμένες πιπεριές.
5. **Σούπα Μινεστρόνε:** Αν έχεις σπαγγέτι που σπάνε εύκολα, σπάσ' τα σε μικρά κομμάτια και ρίξ' τα σε μια πλούσια σούπα λαχανικών στα τελευταία 10 λεπτά βρασμού.



6. **Γλυκιά Γαλατόπιτα με Ζυμαρικά:** Παραδοσιακή συνταγή. Χρησιμοποιείς βρασμένα ζυμαρικά (συνήθως σπαγγέτι ή πένες), τα ανακατεύεις με γάλα, ζάχαρη, αυγά, κανέλα και βούτυρο και τα ψήνεις στον φούρνο μέχρι να πήξει η κρέμα.
7. **Pizza από Μακαρόνια:** Ανακάτεψε βρασμένα ζυμαρικά με αυγό και τυρί. Στρώσε τα σε ένα στρογγυλό ταψί πιέζοντας τα να γίνουν βάση. Ψήσε για λίγο να σφίξει, βάλε από πάνω σάλτσα ντομάτας, αλλαντικά και μοτσαρέλα και ξαναψήσε σαν πίτσα.
8. **Κροκέτες Ζυμαρικών (Mac & Cheese Balls):** Αν σου περίσσεψαν μακαρόνια με τυρί ή κρέμα, άφησέ τα στο ψυγείο να σφίξουν καλά. Κόψε κομμάτια ή πλάσε μπάλες, πέρνα τες από αυγό και φρυγανιά και τηγάνισε.
9. **Noodles Style (Stir-fry):** Ακόμα και τα ιταλικά σπαγγέτι γίνονται τέλεια στο wok. Βράσε τα, και μετά τηγάνισέ τα σε δυνατή φωτιά με σησαμέλαιο, σάλτσα σόγιας, λάχανο, καρότο και κρεμμυδάκι.
10. **Κριθαρότο (αν είναι κριθαράκι):** Μην το βράσεις και το σουρώσεις. Σόταρέ το ωμό σε λάδι με κρεμμύδι και πρόσθετε ζωμό σιγά-σιγά όπως κάνεις με το ριζότο. Γίνεται χυλωμένο και πεντανόστιμο.





3.Τα Μαχηικά Φασόλια





ΟΣΠΡΙΑ - Η ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ

Σημείωση: Τα παλιά όσπρια θέλουν περισσότερο μούλιασμα (με σόδα) και περισσότερη ώρα βράσιμο. Αν σου περίσσεψαν δεξ πιο κάτω:

1. **Κεφτεδάκια Οσπρίων (Falafel style):** Μούλιασε ρεβίθια ή φασόλια (χωρίς βράσιμο για τα φαλάφελ, με βράσιμο για κεφτέδες φασολιών). Πολτοποιήσέ τα με κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανό, κύμινο και λίγο αλεύρι. Πλάσε και τηγάνισε ή ψήσε.
2. **Χούμους ή Πάστα Φασολιού:** Βράσε τα όσπρια πολύ καλά να λιώνουν. Χτύπα τα στο μπλέντερ με ταχίни, λεμόνι, σκόρδο και ελαιόλαδο. Γίνεται τέλειο ντιπ.
3. **Τραγανά Ρεβίθια Σνακ:** Βράσε τα ρεβίθια, στέγνωσέ τα καλά. Ανακάτεψε με λάδι, καπνιστή πάπρικα και αλάτι. Ψήσε στον φούρνο μέχρι να γίνουν "κρακ-κρακ".
4. **Οσπριοσαλάτα:** Βράσε διάφορα όσπρια που σου έχουν μείνει (π.χ. φακές με φασόλια). Ανακάτεψε με ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ντομάτα, αγγούρι, μπόλικο μαϊντανό και βινεγκρέτ.
5. **Γλυκό Brownies (με φασόλια):** Ακούγεται παράξενο, αλλά τα μαύρα φασόλια ή οι φακές μπορούν να γίνουν βάση για υγιεινά brownies σοκολάτας (αντικαθιστούν το αλεύρι). Δεν καταλαβαίνεις τη γεύση του οσπρίου καθόλου λόγω του κακάο!



6. **Μπολονέζ Φακής (Vegan Bolognese):** Αντί για κιμά, χρησιμοποίησε βρασμένες φακές. Τσιγάρισε κρεμμύδι, καρότο, σέλερι, ρίξε τις φακές και σάλτσα ντομάτας. Σέρβιρε με μακαρόνια. Είναι εξαιρετική σάλτσα και πολύ θρεπτική.
7. **Πουρές Φασολιών (αντί για πατάτας):** Τα λευκά φασόλια γίνονται βελούδιнос πουρές. Βράσε τα καλά, χτύπα τα στο μπλέντερ με ελαιόλαδο, λεμόνι, σκόρδο και φρέσκο θυμάρι ή δεντρολίβανο. Συνοδεύει τέλεια ψητά κρέατα ή ψάρια.
8. **Ρεβιθόπιτα ή Φασολόπιτα:** Φτιάξε μια γέμιση όπως θα έκανες για χορτόπιτα, αλλά πρόσθεσε λιωμένα ρεβίθια ή φασόλια για σώμα και πρωτεΐνη, μαζί με κρεμμύδια και μυρωδικά. Κλείσε τη σε φύλλο κρούστας και ψήσε.
9. **Κάρυ με Όσπρια:** Σόταρε κρεμμύδι, τζίντζερ, σκόρδο και σκόνη κάρυ. Ρίξε μέσα τα όσπρια (ρεβίθια ή φασόλια) και ένα κουτάκι γάλα καρύδας. Σιγοβράσε μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σέρβιρε με ρύζι.
10. **Γεμιστά με Όσπρια:** Αντί για σκέτο ρύζι στα γεμιστά (πιπεριές/ντομάτες), βάλε μέσα φακές ή μαυρομάτικα φασόλια μαζί με το ρύζι και πολλά μυρωδικά. Γίνονται πολύ πιο χορταστικά.





4. Η αγάπη των Μπισκότων





ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

Έχεις μπισκότα που λήγουν; Δες κάποιες ιδέες πιο κάτω:

1. **Μωσαϊκό (Κορμός):** Η κλασική συνταγή. Σπάσε τα μπισκότα, ανακάτεψε με κακάο, ζάχαρη, βούτυρο, γάλα (και κονιάκ αν θες). Ρολάρισέ το σε λαδόκολλα και κατάψυξη.
2. **Βάση για Cheesecake:** Θρυμμάτισε τα μπισκότα τελείως (να γίνουν σκόνη), ανακάτεψε με λιωμένο βούτυρο και στρώσε τα σε ταψάκι. Από πάνω βάλε κρέμα τυριού ή απλά γιαούρτι με μέλι.
3. **Τρουφάκια:** Θρυμμάτισε τα μπισκότα και ζύμωσέ τα με μερέντα ή τυρί κρέμα. Πλάσε μπαλάκια και κύλησέ τα σε τρούφα ή κακάο.
4. **Γλυκό Ψυγείου (Icebox Cake):** Σε ένα πυρέξ βάλε μια στρώση μπισκότα, από πάνω κρέμα ζαχαροπλαστικής (ή σαντιγί), ξανά μπισκότα, ξανά κρέμα. Στο ψυγείο τα μπισκότα θα ρουφήξουν την υγρασία και θα γίνουν σαν παντεσπάνι.
5. **Κορμός Λευκός (με γιαούρτι):** Σπάσε τα μπισκότα, ανακάτεψε με στραγγιστό γιαούρτι και ζελέ σε σκόνη (διαλυμένο σε λίγο νερό) ή κομπόστα φρούτων. Παγώνει και γίνεται ελαφρύ γλυκό.
6. **Σπιτικό "Βούτυρο" Μπισκότου (Cookie Butter):** Βάλε τα μπισκότα στο μούλτι και κάν' τα σκόνη. Πρόσθεσε λίγο φυτικό λάδι, λίγο γάλα εβαπορέ και κανέλα και χτύπα μέχρι να γίνει μια πάστα που αλείφεται (σαν πραλίνα αλλά με γεύση μπισκότο).
7. **Σοκολατάκια:** Η απόλυτη συνταγή αξιοποίησης. Θρυμμάτισε τα μπισκότα (όχι σκόνη, να έχουν κομμάτια), βάλε καρύδια, σιρόπι, κακάο και λιωμένο βούτυρο. Κάνε ρολό, πάγωσε, κόψε σε φέτες και βούτα τα σε σοκολάτα.



8. **Ψεύτικο Τιραμισού:** Αντί για σαβαγιάρ, χρησιμοποίησε τα μπισκότα που έχεις. Βούτα τα γρήγορα σε καφέ, στρώσε τα σε ποτήρι, βάλε κρέμα (μασκαρπόνε ή τυρί κρέμα με ζάχαρη) και επανέλαβε.
9. **Μιλκσέικ Μπισκότο:** Στο μπλέντερ βάλε παγωτό βανίλια, λίγο γάλα και 4-5 μπισκότα. Χτύπα τα καλά. Γίνεται ένα τέλειο ρόφημα cookies & cream.
10. **Εύκολο Προφιτερόλ:** Σε ένα μπολάκι βάλε θρυμματισμένα μπισκότα στη βάση. Από πάνω μια μπάλα παγωτό ή κρέμα ζαχαροπλαστικής και περιέχουσε με ζεστή σάλτσα σοκολάτας (γκανάς). Τα μπισκότα θα μαλακώσουν από τη ζεστή σοκολάτα και θα θυμίζουν τη ζύμη του σου.





5. Ξηροί καρποί με ενέργεια...





ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΤΟΙ ΠΟΥ ΞΑΝΑΖΩΝΤΑΝΕΥΟΥΝ

- 1. Ξαναψήσιμο για τραγανή υφή:** Αν έχουν μαλακώσει, άπλωσέ τους σε ένα ταψί και ψήσε τους για 5-10 λεπτά στους 150°C. Θα γίνουν πάλι τραγανοί και θα βγάλουν το άρωμά τους.
- 2. Σπιτικό Φιστικοβούτυρο ή Αμυγδαλόβούτυρο:** Ρίξε τα φιστίκια ή τα αμύγδαλα στο μπλέντερ και χτύπα τα μέχρι να γίνουν κρέμα. Είναι πολύ πιο υγιεινό από το έτοιμο.
- 3. Προσθήκη σε σαλάτες:** Σπάσε τα αμύγδαλα ή τα φιστίκια σε μικρά κομμάτια και ρίξ' τα πάνω από την πράσινη σαλάτα σου για να δώσεις τραγανή υφή.
- 4. Στραγάλια ως «κρουτόν»:** Τα στραγάλια είναι εξαιρετικά μέσα σε σούπες (π.χ. βελουτέ ή φακές) αντί για ψωμί. Δίνουν πρωτεΐνη και ωραία γεύση.
- 5. Πανίρισμα για κοτόπουλο:** Τρίψε τα αμύγδαλα ή τα φιστίκια στο μπλέντερ (να γίνουν σαν χοντρή άμμος) και χρησιμοποίησέ τα αντί για φρυγανιά για να πανάρεις φιλέτο κοτόπουλο ή ψάρι.
- 6. Μέλι με ξηρούς καρπούς:** Βάλε τους ξηρούς καρπούς σε ένα βαζάκι και γέμισέ το με μέλι. Είναι το τέλειο δυναμωτικό πρωινό πάνω από το γιαούρτι σου.
- 7. Σπιτικά σοκολατάκια:** Λιώσε μια κουβερτούρα σε μπεν μαρί, ρίξε μέσα ολόκληρα αμύγδαλα ή φιστίκια, κάνε μικρές μπαλίτσες και άφησέ τες να κρυώσουν στο ψυγείο.



8. **Πέστο αμυγδάλου:** Αντί για κουκουνάρι, χρησιμοποίησε αμύγδαλα για να φτιάξεις σάλτσα πέστο για τα μακαρόνια σου (χτύπα τα με βασιλικό, λάδι, σκόρδο και τυρί).
9. **Προσθήκη στο κέικ:** Ψιλόκοψε τους καρπούς και ρίξ' τους μέσα στο μείγμα για το επόμενο κέικ ή στα μπισκότα σου.
10. **Κατάψυξη:** Αν δεις ότι δεν προλαβαίνεις να τους φας, βάλ' τους σε ένα σακουλάκι που κλείνει αεροστεγώς και βάλ' τους στην κατάψυξη. Διατηρούνται εκεί για πολλούς μήνες ακόμα.





ΟΙ ΦΡΟΥΡΟΙ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ