

Πουλιά, ετοιμαστείτε! Την κουζίνα επισκεφθείτε... Βάλτε σκούφο και ποδιά, για να πιάσουμε δουλειά! 🍰

Αυτή την εβδομάδα ας δείξουμε το ταλέντο μας ως μάγειρες ή ζαχαροπλάστες και ας δημιουργήσουμε παρέα τις πιο όμορφες στιγμές μας... μαγειρικά!

Στην οδηγική παρέα και βοηθός σας αυτή τη φορά θα είναι ο **Γιάννης Μπουροδήμος**, ο οποίος είναι μάγειρας, φωτογράφος και, όπως κι εσείς, αγαπάει πολύ τη φύση!

Ο μάγειρας ετοίμασε για όλα τα Πουλιά μια λαχταριστή συνταγή για τρουφάκια με αμύγδαλο και καρύδα και μας καλεί να την παρασκευάσουμε μαζί του!

Τη συνταγή θα τη βρείτε στο site του Γιάννη Μπουροδήμου, παρακάτω:

<https://www.bearfootinthepark.com/el/recipesep/spring/sweetstuff/item/282-almond-coconut-truffles>

Ευχαριστούμε πολύ τον Γιάννη Μπουροδήμο, που ετοίμασε τα τρουφάκια με μεράκι και... ανυπομονησία, να δει τις δικές σας δημιουργίες! Στείλτε τις φωτογραφίες από την παρασκευή του γλυκού στο: menoumespiti@seo.gr

Έτοιμοι; Πάρτε την κουτάλα και ξεκινάμε!



Περισσότερες ιδέες:

- Ξυπνάμε νωρίς και ετοιμάζουμε το πρωινό για όλη την οικογένεια!
- Φτιάχνουμε τη δική μας φρουτοσαλάτα ή σουβλάκια φρούτων (μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ακτινίδιο, φράουλες, πορτοκάλι και άλλα φρούτα της αρεσκείας σας!).
- Συγκεντρώνουμε τα υλικά για το μαγείρεμα, με τα παραγγέλματα του «Σεφ»!
- Διαγωνισμός! Ποιος διπλώνει πιο γρήγορα και καλά τις πετσέτες της κουζίνας;
- Ετοιμάζουμε δεκατιανό ή απογευματινό έκπληξη για όλους στο σπίτι (τοστ, φρούτα, χυμό, γάλα)!
- Βλέπουμε ταινίες με θέμα τη Μαγειρική:

Ιδέα: Ο Ρατατούης, 2007



- Φτιάχνουμε μια Διατροφική Πυραμίδα από χρωματιστά χαρτόνια και κομμάτια με τρόφιμα από περιοδικά ή φυλλάδια από σούπερ μάρκετ!
- Κατασκευάζουμε έναν πίνακα με τις μέρες της εβδομάδας και σε κάθε ημέρα γράφουμε τις κατηγορίες της Πυραμίδας της Διατροφής. Σημειώνουμε καθημερινά τις τροφές που καταναλώνουμε, αντιστοιχίζοντάς τες στην κατάλληλη κατηγορία της διατροφικής πυραμίδας. Προσπαθούμε να ακολουθούμε την πυραμίδα - περισσότερα φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά - λιγότερα τυποποιημένα τρόφιμα και σοκολάτες.
- Προγραμματίζουμε με την οικογένεια μας τα κυρίως γεύματα της εβδομάδας (μεσημεριανό και βραδινό). Φτιάχνουμε μενού εστιατορίου και το αναρτούμε σε ταμπέλα στην κουζίνα.

Λίπη, Έλαια, Γλυκά		Σποραδική χρήση
Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί,		2-3 σερβιρίσματα
Κρέας, Πουλερικά, Ψαρικά, Αυγά, Ξηροί Καρποί, Όσπρια		2-3 σερβιρίσματα
Λαχανικά		3-5 σερβιρίσματα
Φρούτα		2-4 σερβιρίσματα
Ψωμί, Δημητριακά, Ρύζι, Μακαρόνια		2-4 σερβιρίσματα



- Βοηθάμε στον καθαρισμό και την οργάνωση του ψυγείου μας.
- Διαλέγουμε ένα φρούτο ή ένα λαχανικό και γράφουμε μια αστεία ιστορία.
- Τεστ αναγνώρισης γεύσεων με κλειστά μάτια (μαρμελάδες, μερέντα, γλυκά του κουταλιού, μέλι και οτιδήποτε άλλο φανταστείτε)!
- Μαθαίνουμε να ξεχωρίζουμε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.
- Ψάχνουμε στο διαδίκτυο φαγητά από ξένες χώρες και μαγειρεύουμε αυτό που μας έκανε εντύπωση!
- Συνοδεύουμε με οδηγικό τραγούδι οποιαδήποτε δραστηριότητα μέσα στο σπίτι, όπως την ετοιμασία των γευμάτων!
- Ακούω τραγούδια που έχουν σχέση με τη μαγειρική και τα τραγουδάω!

Προτάσεις:

https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo&list=RDW8QegBVmWEo&start_radio=1

<https://www.youtube.com/watch?v=FDkqBhl6b1o>

<https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=GXNQqsq-l6w>

<https://www.youtube.com/watch?v=Scr8ts7-OsU>

<https://www.youtube.com/watch?v=g8RTg4JR1zg>



Παρασκευή ψωμιού

Υλικά

1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 φακελάκι ξηρή μαγιά (πρώτα τη διαλύουμε σε κρύο νερό), χλιαρό νερό περίπου 400γρμ, 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, 1 ποτηράκι του κρασιού ελαιόλαδο, σουσάμι για το πασπάλισμα

Παρασκευή

Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και το νερό. Προσθέτουμε τη μαγιά και το λάδι και πλάθουμε μέχρι να γίνει μία μαλακή ζύμη. Ζυμώνουμε λίγο ακόμη, για να μην κουραστεί το ζυμάρι. Στη συνέχεια, σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος – στον προθερμασμένο φούρνο στους 50° -, ώστε να ξεκουραστεί και να φουσκώσει.

Σε περίπου μια ώρα, εφόσον έχει φουσκώσει η ζύμη μας, μπορούμε να προσθέσουμε τυρί, ελιές και οτιδήποτε άλλο θέλουμε.

Αν δε θέλουμε, αλείφουμε με λάδι το ταψί και φτιάχνουμε το σχήμα και μέγεθος, που θέλουμε στο ψωμί μας. Ψεκάζουμε με νερό, για να κολλήσει πιο εύκολα το σουσάμι.

Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 220° και ψήνουμε για 15'-20' λεπτά ακόμη.



Ετοιμάζουμε σπιτική λεμονάδα

Υλικά

- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι νερό
- 8 λεμόνια

Σκεύη

- Κατσαρόλα
- Μαχαίρι
- Λεμονοστύφτης
- Κανάτα
- παγάκια

Παρασκευή

Βράζουμε 2 φλ. ζάχαρη σε 1 φλ. νερό προσθέτοντας φλούδες από 3 λεμόνια, κομμένες σε λεπτές λωρίδες.

Όταν κρυώσει το σιρόπι, προσθέτουμε τον χυμό από 8 λεμόνια.

Για να πιούμε λεμονάδα, βάζουμε 2 κουταλιές από τον χυμό σ' ένα ποτήρι και το συμπληρώνουμε με νερό και παγάκια.

