

24 April

**ACTION
for**

Food Waste Day



24 Απριλίου

**Ημέρα δράσης για την
καταπολέμηση της παγκόσμιας
σπατάλης τροφίμων**

Easter recipes and recipes with leftovers

Πασχαλινές συνταγές και
συνταγές με τα περισσεύματα





Hellenic Society for the Protection of Nature

ERASMUS+ KA210

Food in schools and climate change - what is the connection?
I take action!



"Look deep into nature, and then you will understand everything better."



Πασχαλινές συνταγές

Πασχαλινή συνταγή Αρνί στη σούβλα

Υλικά

1 αρνί ολόκληρο χωρίς τα εντόσθια

αλάτι και πιπέρι

βούτυρο

1 σούβλα μεγάλη

ψησταριά και κάρβουνα

σπάγκο τρίχινο

Εκτέλεση

Πλένουμε το αρνί, το σουβλίζουμε και το στερεώνουμε στη σούβλα με τον πάγκο. Το πασπαλίζουμε με μπόλικο αλατοπίπερο.

Λιώνουμε το βούτυρο και το αλείφουμε παντού.

Ανάβουμε τα κάρβουνα.

Στερεώνουμε την σούβλα και σουβλίζουμε μέχρι να ροδίσει το αρνί.

Καλή όρεξη!

Παύλος/Βάσια/Γιώργος

Πασχαλινά κουλουράκια

Υλικά

300 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

300 γρ. εκχύλισμα βανίλιας

1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

2 αυγά

120 γρ. χυμό πορτοφολιού

120 γρ. ξύσμα πορτοκαλιού

50 γρ. κονιάκ

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα

50γρ. για γάλα πλήρες

1 πρέζα αλάτι

120 γαρίφαλα ολόκληρα

1 κρόκο αυγού

Εκτέλεση

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη, τη βανίλια, και χτυπάμε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια βάζουμε ένα-ένα τα αυγά, τον χυμό και το ξύσμα από το πορτοκάλι, το κονιάκ και συνεχίζουμε να χτυπάμε. Σ' ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και ανακατεύουμε 1 με 2 λεπτά. Κόβουμε ένα κομμάτι και το πλάθουμε και μετά το τυλίγουμε. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε ένα «κεφάλι» λουλουδιού και βάζουμε ένα γαρύφαλλο για να φτιάξουμε το μάτι και είναι έτοιμο.

Γεωργία/Εβελίνα/Στέλλα/Κωσταντίνα/Γιάννης

Easter recipes

Μαγειρίτσα

Υλικά

1 συκωταριά (αρνί)

1 αντεριά (αρνιού)

1/4 φλ. ελαιόλαδο

2 ξερά κρεμμύδια

10 φρέσκα κρεμμύδια

2 μαρούλια

1 μάτσο άνηθο

2 φλ. νερό

1/3 φλ. ρύζι γλασέ

Εκτέλεση

Αφού πλύνουμε καλά τα έντερα και τη συκωταριά, τα ζεματίζουμε σε βραστό νερό για 10 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και το αφήνουμε να κρυώσουν. Ψιλοκόβουμε τα έντερα και τη συκωταριά και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί το λάδι και τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε. Προσθέτουμε το νερό και άνηθο, το μαρούλι και το ρύζι, βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Στο τέλος κάνουμε το αβγολέμονο και το ρίχνουμε στην μαγειρίτσα.

Χάρης

Τα Λαζαράκια

Είναι αφράτα μικρά σταφιδοψωμάκια. που το έθιμο λέει ότι φτιάχνονται το Σάββατο του Λαζάρου. Έχουν το σχήμα ενός ανθρώπου τυλιγμένου με λωρίδες υφάσματος όπως συνηθίζεται να παριστάνουν τον την Λάζαρο στις εικόνες να συμβολίζουν ανάστασή του.

Υλικά

400 χλιαρό νερό

1 κ.σ. ξηρή μαγιά

150 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

50 γρι ελαιόλαδο

1 κ.γ. κανέλα

4 κ.γ. τριμμένο γαρίφαλο

2 κ.γ. κάρδαμο

1/4 κ.γ. αλάτι

800 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

150 γρ. καρύδια χοντροκομμένα

40 γαρίφαλα ολόκληρα

20 γρ. σταφίδες

Εκτέλεση

Στο μίξερ προσθέτουμε το νερό τη μαγιά και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε καλά με τον δάρτη και το αφήνουμε 10 λεπτά μέχρι να δράσει η μαγιά. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, την κανέλα, το γαρίφαλλο σε σκόνη, το κάρδαμο, το αλάτι και το αλεύρι. Χτυπάμε με τον γάντζο με ταχύτητα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να δέσει το ζυμάρι. Σκεπάζουμε τη ζύμη με μια πετσέτα για να «ξεκουραστεί». Αφού η ζύμη έχει ξεκουράσει τη χωρίζουμε σε 20 ίσα μέρη των 60γρ. Από για το κάθε μέρος ζυγίζουμε 50 γρ. για το σώμα και 10γρ. για τα χέρια. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τις σταφίδες και τα καρύδια ώστε να φτιάξουμε τη γέμιση. Πλάθουμε το σώμα από τα Λαζαράκια σε μακρόστενο σχήμα, γεμίζουμε με 1 κγ. από τη γέμιση, κλείνουμε καλά και με την υπόλοιπη ζύμη, φτιάχνουμε τα χέρια τα οποία περνάμε χιαστί από την πίσω μεριά για να καταλήξουν σε Χ μπροστά. Τοποθετούμε 2 γαρίφαλα για τα μάτια. Τα βάζουμε στον φούρνο και ψήνουμε για 20-30 λεπτά.

Αγγελική/Αλέξανδρος

Αρνί μπούτι στη Λαδόκολλα

Προετοιμασία: 20 λεπτά

Μαγείρεμα: 3 ώρες

Υλικά

1 μπούτι αρνίσιο περίπου 2 κιλά

1 ματσάκι μάραθο και 1 ματσάκι άνηθο

4 σκελίδες σκόρδο με την φλούδα τους

Αλάτι χοντρό και Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ένα λεμόνι

Ελαιόλαδο

Κεφαλοτύρι

Εκτέλεση

Στύβουμε το λεμόνι στο μπούτι Απλώνουμε στη λαδόκολλα τα μυρωδικά. Απλώνουμε το κεφαλοτύρι. Βάζουμε το μπούτι, αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε το λάδι. Τέλος τυλίγουμε με λαδόκολλα και ψήνουμε στους 200° C για 3 ώρες.

Παναγιώτης/ Νικόλας

Γεμιστή κολοκύθα

Υλικά:

μια μακριά κολοκύθα

σπανάκι, μαιντανός, κρεμμύδι, σκόρδο

ρύζι, τυρί φέτα

Εκτέλεση

Κόβουμε την κολοκύθα στη μέση και αδειάζουμε το εσωτερικό με ένα κουτάλι. Ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά και τα βάζουμε μέσα στην κολοκύθα. Ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 35 λεπτά και σερβίρουμε με ντοματάκια.

Άλεξ

Συνταγές με τα περισσεύματα από το πασχαλινό τραπέζι

Πιλάφι με αρνί που περίσσεψε από το Πάσχα

Υλικά

2 κιλά κρέας από το αρνί του Πάσχα κομμένο σε μπουκίτσες

άνηθο και μαϊντανό ψιλοκομμένα

2 κρεμμύδια ξερά χοντροκομμένα

2 κούπες ρύζι

1 κούπα λάδι

αλάτι, πιπέρι λίγο κύμινο.

2 λεμόνια

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Ρίχνουμε και το κρέας και σοτάρουμε ελαφρά.

Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για δυο λεπτά να γίνει διάφανο.

Αναποδογυρίζουμε την κατσαρόλα σε ένα ταψί, απλώνουμε το μείγμα, πασπαλίζουμε με μαϊντανό και άνηθο και προσθέτουμε 3 ποτήρια νερό

Αλατοπιπερώνουμε, βάζουμε και το κύμινο και ψήνουμε για 1 ώρα στους 180° στον φούρνο.

Βγάζουμε το ταψί και προσθέτουμε το χυμό του λεμονιών. Καλή όρεξη!

Παύλος

Recipes with Easter leftovers

Σας περίσσεψε αρνάκι;

Μη τυχόν και σκεφτείτε να το πετάξετε !!!

Μπορείτε να φτιάξετε μακαρόνια και το «πετάξετε» στην κατσαρόλα για να πάρουν τα ζουμιά του αρνιού τα μακαρόνια. Έτσι έχουμε ένα τέλειο πιάτο που συνοδεύεται με μαρουλοσαλάτα και ψωμί. Καλή όρεξη!

Αλέξανδρος

Αρνάκι μισό και αλανιάρικο

Προετοιμασία: 10 λεπτά

Μαγείρεμα: 30 λεπτά

Υλικά

μπουτί αρνιού που περίσσεψε

κρεμμυδάκι φρέσκο

ένα κρεμμύδι ξερό

σπανάκι

Εκτέλεση

Τα ρίχνουμε όλα σε μια κατσαρόλα.

Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε μισό ποτήρι νερό.

Σιγοβράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία.

Παναγιώτης

Μπουρεκάκια με το περισσεύματα του πασχαλινού τραπεζιού

Υλικά

Αρνί που περίσσεψε από το Πάσχα.

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

λίγο άνηθο ψιλοκομμένο

αλάτι και πιπέρι

200 γραμ. τυρί φέτα τριμμένη

1 νεροπότηρο λάδι

100 γραμ. σουσάμι

1 πακέτο φύλλα κρούστας

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε το κρέας του αρνιού και το βάζουμε σε μια λεκανίτσα. αρνιού και προσθέτουμε ψιλοκομμένα τα κρεμμυδάκια, τον μαϊντανό και τον άνηθο. Ρίχνουμε τη φέτα και το μισό λάδι και ανακατεύουμε. Ανοίγουμε τα φύλλα και τα κόβουμε στη μέση. Στην άκρη κάθε φύλλου βάζουμε 1 κουτ. σούπας από τη γέμιση. Διπλώνουμε τριγωνάκια και τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί. Αλείφουμε με το υπόλοιπο λάδι, ρίχνουμε το σουσάμι και ψήνουμε στους 180° C μέχρι να ροδίσουν.

Γιώργος

Αρνάκι

Υλικά

αρνί, ψημένο σε κομματάκια

αυγά

κίτρινο τυρί

αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζουμε το αρνί στο τηγάνι για να πάρει χρώμα. Χτυπάμε τα αυγά, ρίχνουμε λίγο αλάτι και πιπέρι και το ρίχνουμε στο τηγάνι με το αρνί. Σβήνουμε το μάτι και ρίχνουμε από πάνω το τυρί.

Βάσια

Κορμός σοκολάτας με πασχαλινά κουλούρια

Υλικά:

200 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα

1/2 λ. γάλα

550 γρ πασχαλινά κουλουράκια

100 γρ βούτυρο

1 κ.σ. φουντουκέλαιο ή κονιάκ

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα. Χοντροσπάμε τα κουλουράκια. Βάζουμε μια κατσαρόλα σε χαμηλή ένταση και προσθέτουμε την κουβερτούρα, το γάλα, το βούτυρο και το φουντουκέλαιο. Μόλις λιώσουν προσθέτουμε τα κουλουράκια. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να μαζευτεί όλο ο το μείγμα σε μια μπάλα. Κόβουμε ένα κομμάτι από το αντικολλητικό χαρτί και μεταφέρουμε ενώ είναι ακόμα ζεστό. Τυλίγουμε κυλινδρικά και σφραγίζουμε στις άκρες σαν καραμέλα. Αφήνουμε στο ψυγείο για 3 ώρες, στη συντήρηση.

Στέλλα



Γλυκό κορμός από πασχαλινά κουλουράκια που περίσσεψαν

Υλικά

70γρ. σοκολάτα κουβερτούρα

70 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος

250 γρ. φιλοτριμμένα στεγνά μπισκότα

4 κουταλιές σούπας φιλοκοκομμένοι ξηροί καρποί (φιστίκι Αιγίνης, καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα)

2 κουταλιές της σούπας καφέ ή λικέρ ...και είναι έτοιμο!

Γεωργία

Τρουφάκια από πασχαλινά κουλουράκια

Υλικά

Πασχαλινά κουλουράκια θρυμματισμένα

150 γρ κουβερτούρα

3 κ.σ. μέλι

1 κ.σ βούτυρο

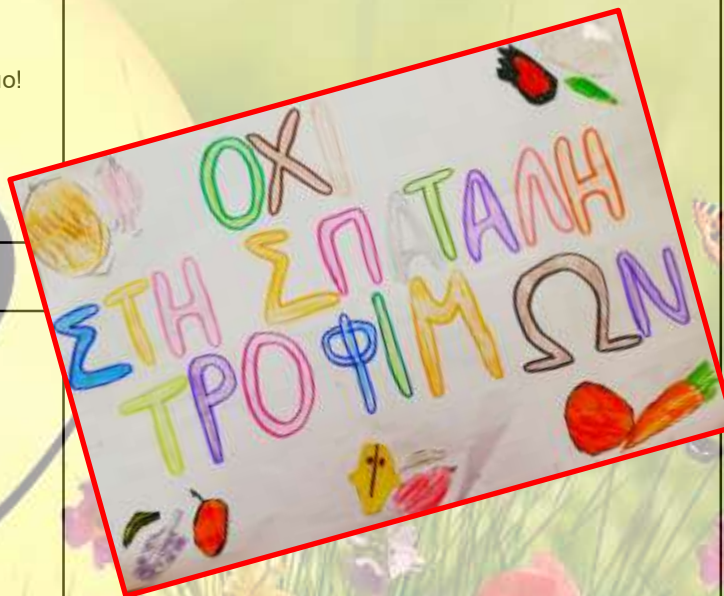
700 γρ αμύγδαλα θρυμματισμένα

50 γρ. κακάο

Εκτέλεση

Λιώνουμε την κουβερτούρα. Προσθέτουμε το μέλι, το βούτυρο, τα αμύγδαλα και ανακατεύουμε καλά. Πλάσσουμε το μείγμα σε μπαλάκια. Απλώνουμε το κακάο σ' ένα πιάτο και ρολάρουμε τα τρουφάκια μέχρι να καλυφθούν εντελώς.

Νικόλας



Μωσαϊκό σοκολάτας με πασχαλινά κουλουράκια

200 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα

550 γρ. κουλουράκια

1/2 φλ. γάλα

100 γρ βούτυρο

1 κ.σ. κονιάκ

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα.

Χοντροσπάμε τα κουλουράκια

Βάζουμε μια κατσαρόλα σε χαμηλή ένταση και προσθέτουμε την κουβερτούρα, το γάλα, το βούτυρο και το κονιάκ.

Μόλις λιώσουν, προσθέτουμε τα κουλουράκια.

Ανακατεύουμε καλά μέχρι να μαζευτεί όλο το μείγμα σε μια μπάλα.

Κόβουμε ένα κομμάτι από το αντικολλητικό χαρτί και αλουμινοχαρτο 2 σε 1 και

μεταφέρουμε το μείγμα από την κατσαρόλα ενώ είναι ακόμα ζεστό

Τυλίγουμε κυλινδρικά και σφραγίζουμε στις άκρες σαν καραμέλα.

Αφήνουμε για 3 ώρες στο ψυγείο.

Κωνσταντίνα

Αυγά με κιμά

Μας έχουν περισσέψει αυγά και κάναμε αυγά με κιμά

Υλικά

4 αυγά βρασμένα σφικτά

1 κ.σ. αλεύρι

250 γρ. λουκάνικα

1 αυγό

100 γρ. τρίμματα ψωμιού

λάδι για τηγάνισμα

Εκτέλεση

Αφήνετε τα αυγά να κρυώσουν και τα ξεφλουδίζετε προσεκτικά. Ρίχνετε αλάτι στο αλεύρι και αλευρώνετε ελαφρά τα αυγά. Βγάζετε από τα λουκάνικα την πέτσα και ζυμώνετε το περιεχόμενο. Χωρίζετε το μίγμα σε τέσσερα μπαλάκια και πιέζετε με την παλάμη σας να ανοίξουν σε 4 στρογγυλά σχήματα. Βάζεις 1

αυγό στο καθένα και τυλίγετε τον κιμά γύρω από τα αυγά. Χτυπάτε το αυγό σε μπολάκι και βάζετε ψωμί σε άλλο. Περνάτε τα αυγά πρώτα από το χτυπημένο αυγό και μετά από τα τρίμματα του ψωμιού να καλυφθούν καλά. Ζεσταίνετε λάδι σε τηγάνι ή φριτέζα και τηγανίζετε τα αυγά για 7-8 λεπτά σε μέτρια θερμοκρασία για να τηγανιστούν καλά (το πολύ καυτό λάδι τα ροδίζει αμέσως το ψωμί εξωτερικά και θα αφήσει άψητο τον κιμά από τα λουκάνικα). Σερβίρουμε κομμένα στα 2 με φρέσκια πράσινη σαλάτα.

Εβελίνα

Φέτες ψωμιού με Αυγοσαλάτα

Υλικά

Καθαρισμένα βραστά αυγά αυγά (που περισσεψαν από το Πάσχα)

2 κ.σ. μαγιονέζα ,λίγο ελαιόλαδο,αλάτι

Εκτέλεση

Κόβουμε σε πολύ μικρά κομμάτια τα βραστά από τα βραστά αυγά μας και προσθέτουμε 2 εκ.σ. μαγιονέζα, λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε το μείγμα για 2-3 λεπτά, έως να γίνει ομογενοποιημένο.

Ψήνουμε στο γκριλ 10 φέτες ψωμί για 10 λεπτά και στη συνέχεια το αφήνουμε εκτός φούρνου μέχρι να κρυώσει. Τέλος απλώνουμε λίγο από το μίγμα μας πάνω σε κάθε φέτα ψωμιού.

Εβελίνα

Με τα αυγά του Πάσχα που μένουν μπορούμε να κάνουμε ωραία σαλάτα.

Τα καθαρίζουμε και τα ψιλοκόβουμε, τα βάζουμε σε σαλατιέρα και προσθέτουμε φρέσκα κρεμμυδάκια, τριμμένα καρότα, κομμένο σέλερι, αλατίζουμε και τρίβουμε μπόλικο πιπέρι.

Περιχύνουμε με ελαιόλαδο και ξύδι και ανακατεύουμε τη σαλάτα. Προσθέτουμε άνηθο, μαϊντανό, πιπεριά, αγγουράκια τουρσί και λίγη μαγιονέζα.

Ανακατεύουμε πολύ καλά και βάζουμε τη σαλατιέρα για λίγο στο ψυγείο..

Αγγελική

Καριόκες (με τσουρέκι και σοκολατένια αυγά)

Υλικά

220 γρ. τσουρέκι

100 γρ. καρύδια

120 γρ. βούτυρο λιωμένο

150 γρ ζαχαρούχο γάλα

1κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

1/2 σφηνάκι κονιάκ

2 κ.σ. κακάο

λίγη κανέλα

350 γρ. σοκολάτα

Εκτέλεση

Πολτοποιούμε τα καρύδια και το ξερό τσουρέκι με το μιξεράκι (να μην γίνουν σκόνη)

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά μαζί εκτός της σοκολάτας και φτιάχνουμε πάνω σε διαφανή μεμβράνη ένα σαλάμι και το κλείνουμε καλά. Το βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες ή στην κατάψυξη για 1 ώρα.

Αφαιρούμε την μεμβράνη και το κόβουμε σε φέτες και τις βουτάμε στην κουβερτούρα. Τοποθετούμε σε λαδόκολλα και για να σφίξει η κουβερτούρα το βάζουμε στο ψυγείο.

Μαρία-Κατερίνα