

The image features a decorative border composed of various food items. At the top, there is a yellow liquid in a glass, a wooden mortar and pestle, a whole red strawberry, a kiwi, green basil leaves, a blackberry, a brown nut, and a slice of banana. On the left side, there are green basil leaves, a slice of red bell pepper, a whole red tomato, and several brown nuts. At the bottom, there are green basil leaves, a wooden mortar and pestle, a blackberry, a slice of red bell pepper, and a whole red tomato. On the right side, there are green basil leaves, a black cherry, a blackberry, a green leaf, a slice of banana, and a whole red tomato.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ

ΤΟΥ

ΚΟΣΜΟΥ

Μαθητές και μαθήτριες της  
ΣΤ 'τάξης  
συγκέντρωσαν συνταγές  
από τα μέρη καταγωγής  
τους.

Ελπίζουμε να τις  
δοκιμάσετε!

Καλή επιτυχία και  
καλή όρεξη!!!





## Μπάμπω

[παραδοσιακή συνταγή της Θράκης]

1. Έντερο χοιρινό
2. Εντόσθια διάφορα χοιρινά
3. Κρεμμυδάκι φρέσκο ή κρεμμύδι ξερό
4. Ρύζι
5. Αλάτι
6. Πιπέρι
7. Ρίγανη
8. Βούτυρο
9. Λάδι

### Εκτέλεση

Παίρνουμε το παχύ έντερο από φρεσκοσφαγμένο γουρούνι, το πλένουμε, το γυρνάμε και το ζεματίζουμε ελάχιστα .

Κόβουμε κρεμμυδάκι και το τσιγαρίζουμε, ψιλοκομμένα συκωτάκια του γουρουνιού, ρύζι ελαφρώς βρασμένο, αλάτι, πιπέρι και ρίγανη και γεμίζουμε το έντερο δεμένο. Από την μια πλευρά δένουμε με σπόγγο και από την άλλη μεριά γεμίζουμε. Το τυλίγουμε γύρω γύρω στην κατσαρόλα και βάζουμε από πάνω πλεγμένη κληματσίδα, ρίχνουμε το ζουμί από το ρύζι και το αφήνουμε μέχρι να βράσει. Αν χρειαστεί προσθέτουμε και λίγο νερό. Όταν βράσει το παίρνουμε και το βάζουμε σε ταψί, τυλιχτό γύρω γύρω και αφού λιώσουμε βούτυρο και το ρίξουμε από πάνω το βάζουμε στο φούρνο για να ροδίσει.

Μ.Κ.



## Κρητικά καλιτσούνια με μέλι

### Υλικά

1 πακέτο χωριάτικο φύλλο  
διάλυμα αυγού  
λίγο σουσάμι  
μέλι για το σερβίρισμα  
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα (προαιρετικά)  
Για τη γέμιση  
500gr. φρέσκο κρητικό ανθότυρο  
200gr. μαλάκα (κρητικό χλωρό τυρί)  
1-2 αυγά  
λίγο φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο



### Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά της γέμισης σε μπολ και τα ανακατεύουμε πολύ καλά μεταξύ τους.

Ανοίγουμε το φύλλο από τη συσκευασία και το κόβουμε σε δίσκους 10εκ. με ένα κουπ πατ ή ένα πιάτο ή ένα ροδάκι ζύμης. Το σχήμα τους και το μέγεθος τους εξαρτώνται από το πόσο μεγάλα ή μικρά τα θέλουμε. Βάζουμε πάνω σε κάθε κομμάτι φύλλου από μια κουταλίτσα γέμιση, βρέχουμε με λίγο νερό τις άκρες, με τα δάχτυλα, και κλείνουμε σε σχήμα φακέλου. Μπορούμε να τα κλείσουμε σε σχήμα μισοφέγγαρο ή σε σχήμα μακρόστενο. Δεν ξεχνάμε να πατήσουμε καλά με το πιρούνι τις ενώσεις κάθε φύλλου. Αφού τελειώσουμε όλα τα καλιτσούνια, τα αραδιάζουμε σε λαμαρίνες στρωμένες με λαδόκολλα. Τα αλείφουμε με διάλυμα αυγού και τα πασπαλίζουμε με σουσάμι. Τα ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο, στους 170c στον αέρα, για περίπου 25`, μέχρι να ροδίσουν. Περιχύνουμε με θυμαρίσιο μέλι και σερβίρουμε.

### tips

Όταν ψήνουμε στον αέρα μικρά γλυκά, τα ανεβοκατεβάζουμε στα μισά του ψησίματος και γυρίζουμε τα μέσα έξω, για ομοιόμορφο ψήσιμο και τραγανό αποτέλεσμα.

ΕΥΓ. ΑΝ.

## Αμερικάνικο Cheesecake με μπισκότα Oreo

Υλικά για φόρμα με διάμετρο 21 εκατοστά.

Για τη βάση

1) ½ πακέτο των 176 γραμμάρων μπισκότα Oreo θαυμασμένα .

2) 100 γραμμάρια βούτυρο λιωμένο .

Για την κρέμα

1) 330 γραμμάρια κρεμά γάλακτος .

2) 300 γραμμάρια τυρί κρεμά σε θερμοκρασία δωματίου .

3) 170 γραμμάρια ζάχαρη άχνη .

4) 1 κουταλιά εκχύλισμα βανίλιας (ή 2 βανίλινες).

5) ½ πακέτο των 176 γραμμάρων μπισκότα Oreo θαυμασμένα .



Για την επικάλυψη

1)125 γραμμάρια κουβερτούρα.

2)70 γραμμάρια κρέμα γάλακτος.

3)1 κουταλιά βούτυρο.

### Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε πρώτα τη βάση. Σε ένα μεγάλο μπολ ενώνουμε τα θαυμασμένα μπισκότα με το λιωμένο βούτυρο. Στρώνουμε αυτό το μίγμα σε μια φόρμα με αποσπώμενο πάτο και διάμετρο περίπου 21 εκατοστά. Την αφήνουμε στην άκρη και προχωράμε στη γέμιση. Χτυπάτε την κρέμα γάλακτος με το μίξερ στη χαμηλότερη ταχύτητα. Σταδιακά αυξάνουμε την ταχύτητα και σταματάμε μόλις δούμε ότι έχουμε μια σφιχτή σαντιγί. Προσέχουμε ωστόσο να μην χτυπήσουμε υπερβολικά την κρέμα γάλακτος και γίνει σαν βούτυρο. Σε ένα μπολ μεσαίου μεγέθους χτυπάμε το τυρί κρέμα με τη ζάχαρη άχνη και τη βανίλια , μέχρι να ενωθούν τα υλικά και να έχουμε ένα αφράτο μίγμα. Σιγά-σιγά ρίχνουμε το μίγμα αυτό στη χτυπημένη κρέμα γάλακτος, ανακατεύοντας απαλά με μια σπάτουλα ή μαρίζ . Προσθέτουμε τα θρυμματισμένα μπισκότα και τα ενσωματώνουμε και αυτά στη κρέμα με απαλές κινήσεις. Απλώνουμε τη κρέμα πάνω από τη βάση και ισιώνουμε την επιφάνεια της με την ανάποδη ενός κουταλιού. Τέλος ετοιμάζουμε την επικάλυψη. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και τα ζεσταίνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία. Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα , μέχρι να λιώσει η σοκολάτα και να σχηματίσει ένα ομοιόμορφο μίγμα. Αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και περιμένουμε 10' να πέσει η θερμοκρασία του μίγματος. Στρώνουμε τη σοκολατένια επικάλυψη πάνω από τη κρέμα και τοποθετούμε το γλυκό στο ψυγείο για 4 ώρες τουλάχιστον και ιδανικά για ολόκληρο το βράδυ. ΕΥΓ. Γ.

## Κέικ βανίλια σοκολάτα

### ΥΛΙΚΑ

250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου

250 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

4 αυγά, μεσαία

250 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι

2 βανιλίνες

25 γρ. κακάο, κοσκινισμένο

3 κ.σ. γάλα πλήρες

Για το σερβίρισμα

άχνη ζάχαρη



### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε σταδιακά τα αυγά και προσέχουμε να μην πέσει μέσα στο μείγμα κάποιο τσόφλι. Αν θέλουμε τα ρίχνουμε πρώτα σε ένα μπολ για να είμαστε σίγουροι. Ρίχνουμε ένα-ένα τη φορά και πριν ρίξουμε το επόμενο περιμένουμε να απορροφηθεί το προηγούμενο. Με μια σπάτουλα σιλικόνης μαζεύουμε από τα τοιχώματα το βούτυρο και συνεχίζουμε το χτύπημα. Ρίχνουμε τις βανιλίνες και το ξύσμα πορτοκαλιού, και χτυπάμε. Ρίχνουμε το αλεύρι και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα, ίσα-ίσα να ανακατευτεί. Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ και ανακατεύουμε με μια μαρίζ. Ρίχνουμε το μισό μείγμα μέσα στη φόρμα καλύπτοντας καλά τον πάτο της. Βάζουμε 3 κ.σ. γάλα μέσα στο μπολάκι με το κακάο και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί και να γίνει μια πάστα σοκολάτας. Ρίχνουμε με μια σπάτουλα το σοκολατένιο μείγμα μέσα στο μισό μείγμα του κέικ που έχουμε στον κάδο του μίξερ και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το σοκολατένιο μείγμα στη φόρμα και με ένα μαχαίρι ανακατεύουμε τα 2 μείγματα, δημιουργώντας νερά μέσα στο κέικ. Ψήνουμε στον φούρνο για 35-40 λεπτά. Για να βεβαιωθούμε ότι είναι έτοιμο, τρυπάμε το κέικ με ένα μαχαίρι και εκείνο θα πρέπει να βγαίνει καθαρό. Αφήνουμε για 15 λεπτά να κρυώσει, το ξεφορμάρουμε, και πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη. Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

ΑΓΓ.ΚΙΤΣ.



## Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΤΗΣ ΠΑΤΜΟΥ



### ΥΛΙΚΑ

#### ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ:

- 750 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 80 γρ. βούτυρο αγελάδος
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 150 γρ. χλιαρό γάλα
- ½ φακελάκι ξηρή μαγιά

#### ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ:

- 300 γρ. νωπή (πατινώτικη) μυζήθρα
- 300 γρ. πατινώτικο τουλουμοτύρι ή φέτα
- 8 ντόπια αυγά
- 1 κ.γλ. ανθόνερο
- Λίγο πιπέρι (προαιρετικό)
- Κανέλα για το πασπάλισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε τα υλικά του φύλλου, αφήνουμε για λίγο να «ξεκουραστεί» η ζύμη και στη συνέχεια ανοίγουμε πάχους μισού πόντου το οποίο τοποθετούμε σε ειδικές στρογγυλές φόρμες. Στην συνέχεια ετοιμάζουμε τον μπατούδο που είναι η γέμιση με τα τυριά, τα αυγά και το ανθόνερο. Έπειτα τοποθετούμε τη γέμιση στις φόρμες και πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς στις αντιστάσεις για 45' περίπου, μέχρι να ροδίσουν.

# Γαλατόπιτα Μάνης

Υλικά για την Γαλατόπιτα.

9 φύλλα κρούστας. 100γρ. Ζάχαρη. 200γρ. Αμύγδαλο. 100 γρ. Βούτυρο.  
1κ.γ. Κανέλα. 2lt Φρέσκο γάλα. 100γρ σιμιγδάλι. 100γρ αλεύρι γ.ο.χ. 4 βανίλιες.  
5 αυγά. 50γρ βούτυρο γάλακτος. 1 πρέζα αλάτι. 1 λεμόνι (ξύσμα)

'Για την επικάλυψη'.

100γρ. Ζάχαρη. 2 αυγά.

'Για το σερβίρισμα'.

2 κ. σ. ζάχαρη κρυσταλλική.

Για την κρέμα.

Βάζουμε σε ένα μπολ τα αυγά, τις βανίλιες, το ξύσμα λεμονιού, το αλάτι, το αλεύρι και το σιμιγδάλι. Με ένα σύρμα τα χτυπάμε καλά. Βάζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα και προσθέτουμε την ζάχαρη. Τα αναμειγνύουμε όλα μαζί.

Για το μείγμα.

Στο μπλέντερ βάζουμε τα αμύγδαλα, τη ζάχαρη και την κανέλα. Τα αλέθουμε να γίνουν σκόνη. Λιώνουμε το βούτυρο.

Για το στήσιμο.

Στρώνουμε τα φύλλα ανά 3. Βουτυρωνουμε ένα μεγάλο στρογγυλό ταψί. Πασπαλίζουμε με το μείγμα. Τέλος αδειάζουμε την κρέμα.

Για την κρούστα.

Χτυπάμε τα δύο αυγά με την ζάχαρη σε ένα μπολ και περιχύνουμε στην επιφάνεια της. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο για 45 λεπτά περίπου.

B.K.





# ΧΑΝΙΩΤΙΚΟ ΜΠΟΥΡΕΚΙ

## ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο φύλλο σφολιάτα (800 γραμ.)
- 1 κιλό πατάτες (κατά προτίμηση φρέσκιες)
- 1 κιλό κολοκυθάκια πρωτοφαντά (τρυφερά της εποχής χωρίς πολλούς σπόρους)
- 3 κ.σ. φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο
- 500 γραμ. πηχτόγαλο χανίων ή ξινομηζύθρα
- 500 γραμ. ανθότυρο φρέσκο θρυμματισμένο
- ¾ φλ. Αλεύρι για της της της
- ¾ φλ. Ελαιόλαδο
- 1φλ. Γιαούρτι στραγγιστό
- 2 μεγάλα αυγά
- Για την επιφάνεια της πίτας
- λίγο ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. σουσάμι



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το παραδοσιακό χανιώτικο μπουρέκι, θα χρησιμοποιήσουμε μεγάλο πυρίμαχο σκεύος ή μεγάλο μακρόστενο ταψί 40 εκ. Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις πλένουμε και τις κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες, σχεδόν διάφανες, στο χέρι ή σε μαντολίνο. Τις βάζουμε σε μπολ. Πλένουμε τα κολοκυθάκια, αφαιρούμε τις άκρες τους και τα κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες. Τα βάζουμε σε μπολ. Αλατοπιπερώνουμε τις πατάτες και τα κολοκύθια. Λαδώνουμε με πινέλο το ταψί και απλώνουμε ένα φύλλο παγωμένη σφολιάτα. Φροντίζουμε να καλύπτει η σφολιάτα τα πλαϊνά του ταψιού, ώστε να φυλακίσουμε μέσα τη γέμιση. Επειδή η σφολιάτα έχει ελαστικότητα, την τεντώνουμε λίγο, ώστε να καλύψουμε τα τοιχώματα. Στρώνουμε τις μισές πατάτες, πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι. Στρώνουμε τα μισά κολοκύθια, πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι. Έπειτα στρώνουμε το μισό πηχτόγαλο και το μισό ανθότυρο. Επαναλαμβάνουμε μια φορά τις στρώσεις με τα υπόλοιπα υλικά, όπως πριν: πατάτα, αλεύρι, κολοκύθι, αλεύρι, τυριά. Σε μπολ χτυπάμε το ελαιόλαδο με τα αυγά, το γιαούρτι, το υπόλοιπο αλεύρι και το δυόσμο. Αλατοπιπερώνουμε το χυλό και περιχύνουμε το μπουρέκι. Καλύπτουμε με τη δεύτερη κρύα σφολιάτα και τσιμπάμε τις άκρες, ώστε να κολλήσουν τα δύο φύλλα. Με κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε την επιφάνεια της σφολιάτας, ώστε να φεύγουν οι υδρατμοί. Αλείφουμε με πινέλο και ελάχιστο λάδι την επιφάνεια και πασπαλίζουμε με το σουσάμι. Ψήνουμε το χανιώτικο μπουρέκι σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 220 C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα ή στους 200 βαθμούς C με αέρα, στη μεσαία σχάρα. Μετά από τα πρώτα 10' του ψησίματος χαμηλώνουμε στους 180 βαθμούς C ή στους 160 C, αντίστοιχα, και συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να ροδίσει καλά η επιφάνεια και να ξεκολλήσει η πίτα από τη βάση του ταψιού. Συνολικό ψήσιμο 1 ώρα. Σερβίρουμε το μπουρέκι ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου. Μυστικό για να ψηθεί τέλεια το μπουρέκι Η δυνατή θερμοκρασία του φούρνου στην αρχή του ψησίματος, δίνει

γρήγορα στη σφολιάτα όγκο και χωρίζει τις πολλές στρώσεις της. Έτσι, όταν ολοκληρωθεί το ψήσιμο, μας δίνει τραγανό και αφράτο αποτέλεσμα.

ΑΓΓ. ΚΑΤΣ.

## Τσβιμπελκούχεν κρεμμυδόπιτα (Zwiebelkuchen)



### Υλικά

800 gr κρεμμύδια

400 gr καπνιστό τόφου

Για την κρέμα

400 ml κρέμα σόγιας

5 κ.σ. διατροφική μαγιά

3 κ.σ. μουστάρδα

2 κ.σ. ταχίνι

2 κ.σ. λάδι

50 ml νερό

Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα

Για την ζύμη

400 gr αλεύρι

200 ml ζεστό νερό

1 πακετάκι φρέσκια μαγιά (42 gr)

1 πρέζα αλάτι

2 κ.σ. λάδι

### Εκτέλεση

Αρχικά ετοιμάζουμε τη ζύμη: διαλύουμε την μαγιά στο νερό και στη συνέχεια ζυμώνουμε όλα τα υλικά μέχρι να πάρουμε μια ομοιόμορφη και λεία μπάλα. Έπειτα την βάζουμε σε ένα δοχείο, την σκεπάζουμε με μια πετσέτα και την αφήνουμε σε ένα ζεστό μέρος να φουσκώσει, για περίπου 45'. Ετοιμάζουμε την κρέμα: ανακατεύουμε όλα τα υλικά πολύ καλά. Κόβουμε το τόφου σε κυβάκια. Καθαρίζουμε και κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές ροδέλες. Τηγανίζουμε τα κρεμμύδια (σε δύο δόσεις) σε μπόλικο λάδι μέχρι να γλυκάνουν. Η ζύμη τώρα θα έχει φουσκώσει, οπότε την χωρίζουμε σε δύο κομμάτια και απλώνουμε με ένα πλάστη 2 μεγάλα φύλλα. Το κάθε φύλλο θα πρέπει να είναι περίπου όσο και η λαμαρίνα του φούρνου, ή και λίγο μικρότερο. Βάζουμε τα φύλλα σε 2 λαμαρίνες στρωμένες με λαδόκολλα. Απλώνουμε από πάνω τα τηγανισμένα κρεμμύδια (μισά και μισά). Ρίχνουμε τα κυβάκια του τόφου, μισά σε κάθε πίτα. Ρίχνουμε από πάνω την κρέμα, επίσης μισή και μισή. Τέλος τρίβουμε από πάνω μπόλικο φρέσκο πιπέρι και φουρνίζουμε! Πάνω κάτω στους 200 °C για 10', τις αλλάζουμε (κάτω πάνω) για άλλα 5-10' και τρώμε!

ΑΡ. Μ.

## Αλμυρό γαλακτομπούρεκο -Burek Me Qumesht

### Αλβανική συνταγή

#### Υλικά

4-5 αυγά

1,5 κιλό γάλα

10 σπιτικά φύλλα για πίτα

300γρ Βούτυρο

#### Εκτέλεση

Σε ένα στρογγυλό ταψί σπάμε τα αυγά τα οποία τα προσθέτουμε με το γάλα . Επίσης βάζουμε και λίγο αλάτι και ύστερα το βούτυρο .Τα ανακατεύουμε καλά και μετά βάζουμε τα ήδη ξεροψημένα φύλλα μέσα στο μίγμα . Βάζουμε το ταψί στον φούρνο στους 180 βαθμούς για 40 λεπτά.



ΕΜ.Λ.