

# νηοτεύω

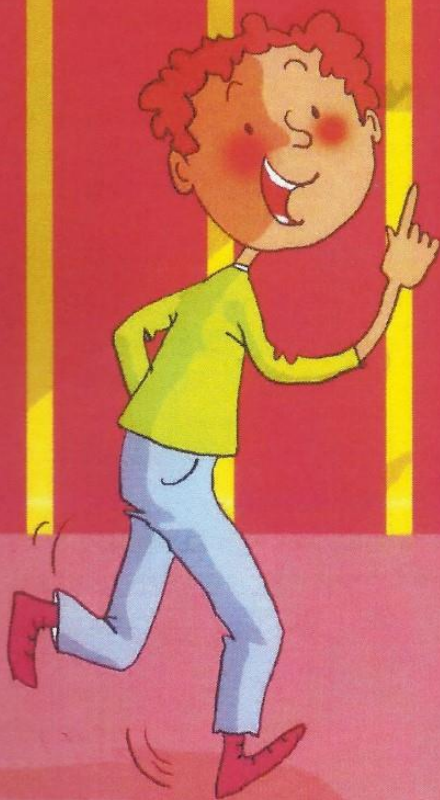


# μαγειρεύω

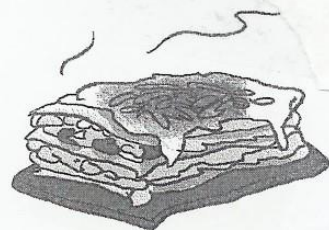
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΟ Ι. ΝΑΟΥ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ  
ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ  
ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ 2016



Κόψα να σε λιά!  
θα βρεις νομίσματα σου τα φές  
για **ΟΛΕΣ** τις εποχές!



# Λαζάνια με μανιτάρια



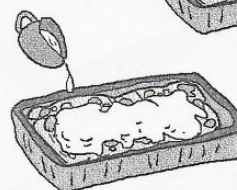
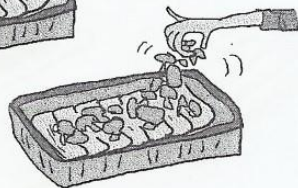
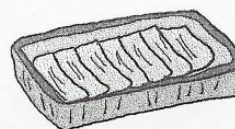
## Υλικά:

- 1 κουτί μεγάλα ορθογώνια πράσινα λαζάνια
- 250 γρ. μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 1 ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη
- 3 φλιτζάνια τσαγιού φυτικό τυρί
- 1 φυτική κρέμα
- 1 φλιτζάνι τσαγιού νερό
- Λίγο λάδι για το πυρέξ



## Εκτέλεση:

Αλείφουμε ένα πυρέξ με λίγο ελαιόλαδο και απλώνουμε μία σειρά λαζάνια. Ανάλογα με το μέγεθος του πυρέξ θα χρειαστούν 6 με 7 λαζάνια. Ρίχνουμε το 1 φλιτζάνι φυτικό τυρί και τα μισά μανιτάρια. Συνεχίζουμε με δεύτερη στρώση λαζάνια - μανιτάρια - τυρί και προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα. Τέλος βάζουμε τρίτη στρώση με λαζάνια και το τελευταίο φλι-



τζάνι τριμμένο φυτικό τυρί. Ρίχνουμε από πάνω τη φυτική κρέμα και ένα φλιτζάνι νερό.

Ανάβουμε το φούρνο στους 175°C και περιμένουμε να αποκτήσει αυτή τη θερμοκρασία. Βάζουμε το πυρέξ με το φαγητό να ψηθεί για 40 λεπτά. Είναι ένα φαγητό εύκολο και μπορείς να καμαρώνεις ότι για μια μέρα ανέλαβες το μεσημεριανό φαγητό της οικογένειας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φτιάχνω μία ξεχωριστή εικόνα και τη δωρίζω σε ένα αγαπημένο μου πρόσωπο την Κυριακή της Ορθοδοξίας!

## Υλικά:

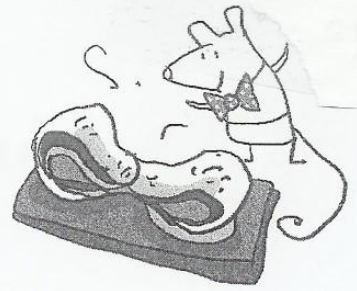
- \* 1 κορνίζα
- \* Κόκκινο χαρτί κανσόν
- \* 1 χάρτινη εικόνα

## Εκτέλεση:

Τοποθετώ το κόκκινο κανσόν στην κορνίζα και από επάνω κολλάω την εικόνα. Κόβω το κανσόν με την εικόνα στα μέτρα της κορνίζας και το τοποθετώ εκεί. Ένα όμορφο και ξεχωριστό δώρο έχει κατασκευαστεί.



# Πιτσάκια φιογκάκια



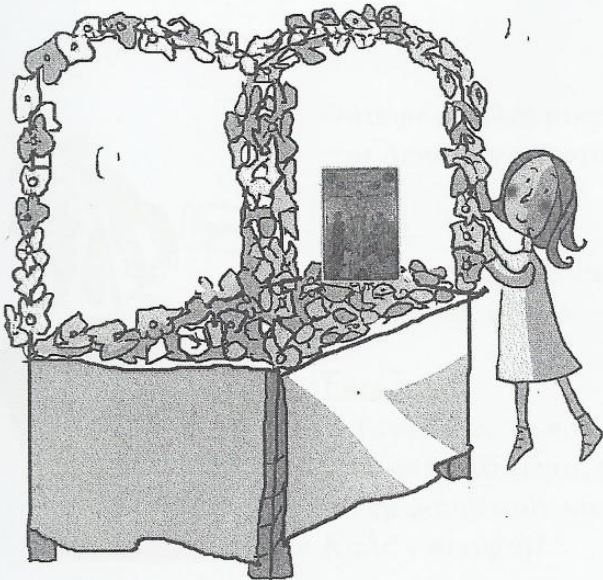
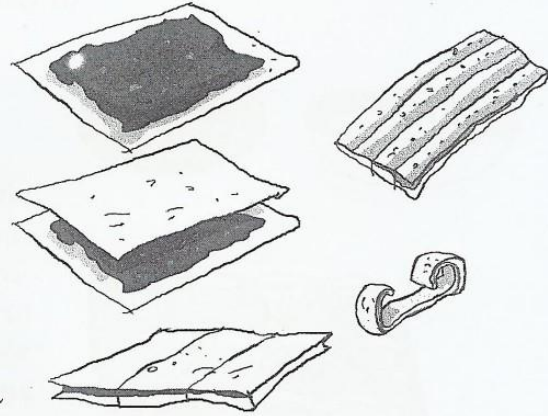
## Υλικά:

1 πακέτο σφολιάτα (δύο φύλλα)  
Έτοιμη σάλτσα ντομάτας Ναπολιτάνα  
Χαρτί ψησίματος



## Εκτέλεση:

Απλώνουμε το ένα φύλλο της σφολιάτας στον πάγκο της κουζίνας και το αλείφουμε με 5 κουταλιές από τη σάλτσα. Ακριβώς από πάνω του τοποθετούμε το δεύτερο φύλλο. Με ένα μαχαίρι χωρίζουμε σε τρία ορθογώνια και μετά το καθένα σε λωρίδες πάχους 2 εκατοστών. Ανασπώνουμε προσεκτικά ένα ένα τα πιτσάκια, στρίβουμε το μισό και το ακουμπάμε σε ταψί που έχουμε στρώσει με χαρτί ψησίματος. Έτσι σχηματίζονται φιογκάκια. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 15 περίπου λεπτά. Τρώγονται ζεστά και... πολλά.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Βοηθάω το στολισμό του Επιταφίου!

## Υλικά:

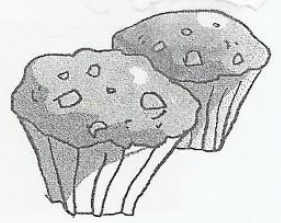
- \* Διάφορα είδη λουλουδιών
- \* Καρφίτσες

## Εκτέλεση:

Περνάω καρφίτσες μέσα από τα λουλούδια και στολίζω τον Επιτάφιο.

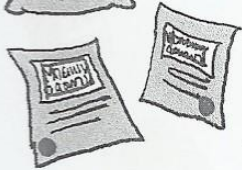
Δεν είναι πολύ όμορφος; Τι λέτε;

# Αλμυρά κекάκια με πιπεριές!



## Υλικά:

- 3 μέτριες πράσινες πιπεριές
- 4 ποτήρια του νερού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 φακελάκια μπέικιν πάουντερ
- 1 ποτήρι του νερού ηλιέλαιο
- 1 κουτί ντοματοχυμό με ελιές ή καρότα ή σκέτο
- 2 κουταλάκια αλάτι
- Χάρτινες θήκες ψησίματος

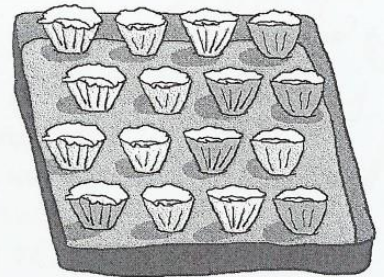
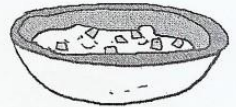
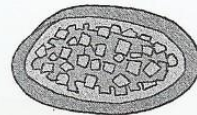


## Εκτέλεση:

Ανάβουμε το φούρνο στους 175°C. Πλένουμε καλά τις πιπεριές και τις κόβουμε σε μικρά κομματάκια, όπως τις χυλοπίτες. Σε μία λεκάνη ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν, το ηλιέλαιο, το αλάτι, τον ντοματοχυμό και τελευταίες τις πιπεριές.

Απλώνουμε τις θήκες σε ένα ταψί και βάζουμε λίγο από το μείγμα σε κάθε μία. Γίνονται περίπου 40 κекάκια.

Για μισή ώρα περίπου που χρειάζονται να ψηθούν, το σπίτι μοσχοβολά και όλη η οικογένεια περιμένει ανυπόμονα να τα δοκιμάσει!



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φύτεψε πολλές μικρές πιπεριές για να τις έχεις τη νηστεία του Δεκαπενταύγουστου.

## Υλικά:

\* Φυτό πιπεριάς (από καταστήματα που πουλούν λουλούδια και φυτά).

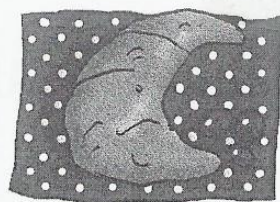
## Εκτέλεση:

Τοποθετώ το φυτό σε μία ευρύχωρη γλάστρα, προσθέτοντας πολύ χώμα, και μετά από λίγους μήνες οι πιπεριές θα εμφανιστούν καταπράσινες και γυαλιστερές.

Καλή επιτυχία!



# Κρουαβανάκια με ελιές και μανιτάρια

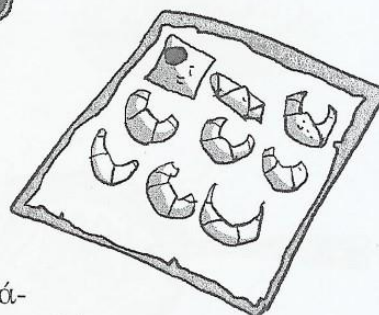
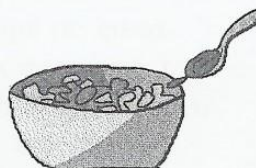


## Υλικά:

- 2 πακέτα τετράγωνα σφολιατάκια
- 250 γρ. μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 200 γρ. ελιές ψιλοκομμένες
- 5 κουταλιές σάλτσα ντομάτας Ναπολιτάνα

## Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά τις ελιές και τα μανιτάρια και τα βάζουμε σ' ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε και τη σάλτσα ντομάτας και ανακατεύουμε. Θα χρειαστούμε 2 μεγάλα ταψιά του φούρνου (τα οποία τα στρώνουμε με χαρτί ψησίματος για να μην κουραστούμε πλένοντάς τα μετά!). Σε κάθε ένα σφολιατάκι βάζουμε μία κουταλιά από το μείγμα που ετοιμάσαμε στη μια του γωνία και τυλίγουμε, ξεκινώντας από τη μία γωνία και φτάνοντας στην άλλη! Στη συνέχεια, στρίβουμε προς τα κάτω τις άλλες δύο γωνίες ώστε να σχηματιστεί ένα καμπύλο κρουασάν. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για μισή ώρα. Συνήθως τελειώνουν πριν... κρυώσουν.

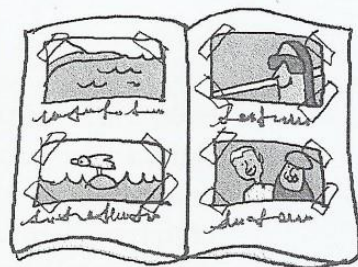


## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φτιάχνω ένα άλμπουμ φωτογραφιών με θέμα την οικογενειακή εκδρομή στην Πάρο.

## Υλικά:

- \* Φωτογραφίες από την Πάρο
- \* Πολύχρωμο άλμπουμ φωτογραφιών
- \* Μαρκαδόροι (για να γράψω διάφορα σχόλια, δίπλα από τις φωτογραφίες)

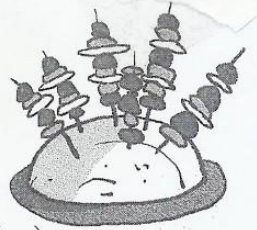


## Εκτέλεση:

Μία εβδομάδα μετά την οικογενειακή μας εκδρομή, εμφανίζω τις φωτογραφίες και τις αρχειοθετώ με βάση ημερομηνίας και ώρας στο άλμπουμ.

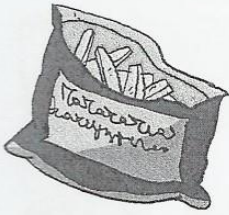
Στην αρχή, κολλάω στο εξώφυλλο την πιο όμορφη φωτογραφία και γράφω κάθετα τη λέξη «Πάρος». Δίπλα σε κάθε γράμμα, γράφω και κάτι σχετικό με το νησί. Για παράδειγμα, στο π... συμπληρώνω παραδοσιακά σπίτια. Στη συνέχεια, τοποθετώ τις άλλες φωτογραφίες και προσθέτω τις εντυπώσεις μου. Δεν είναι πολύ ωραίο;

# Σουβλάκια με πατατάκια



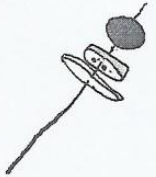
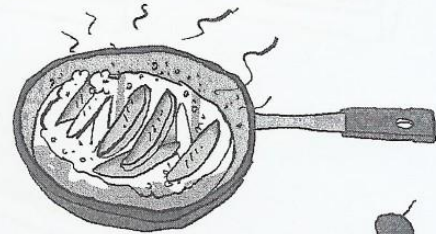
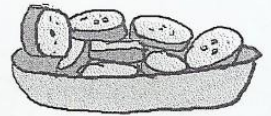
## Υλικά:

- 1 σακούλα στρογγυλά κατεψυγμένα μικρά πατατάκια (για τηγάνι)
- 1 κιλό ντοματίνια
- ½ κιλό αγγουράκια Κρήτης
- Καλαμάκια για σουβλάκια



## Εκτέλεση:

Πλένουμε προσεκτικά τα ντοματίνια και αφαιρούμε τα κοτσανάκια και τα φύλλα. Πλένουμε και τα αγγουράκια, τα καθαρίζουμε και τα κόβουμε σε φετάκια 1 εκατοστού. Τηγανίζουμε τα πατατάκια σε καυτό λάδι και τα βγάζουμε να κρυώσουν σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Φτιάχνουμε τα σουβλάκια περνώντας ένα ντοματίνι, ένα αγγουράκι και ένα πατατάκι μέχρι να γεμίσει το ξυλάκι. Αν θέλουμε μια εντυπωσιακή παρουσίαση, κόβουμε ένα στρογγυλό πεπόνι στη μέση και καρφώνουμε στην καμπύλη πλάτη του τα πολύχρωμα και πεντανόστιμα σουβλάκια.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

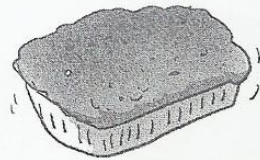
Παιχνίδι στην παραλία.

### Εκτέλεση:

Ένα παιδί ορίζεται ο διαιτητής του αγώνα. Κάποιο άλλο χαράζει στην άμμο μία ευθεία γραμμή. Όλα τα παιδιά στέκονται πίσω από τη γραμμή. Εκεί που βρίσκονται είναι η «στεριά». Μόλις φωνάξει «θάλασσα» και χωρίς να πατήσουν στη γραμμή, χοροπηδάνε στο απέναντι μέρος. Εκεί, από τη μέση και κάτω πρέπει να σταθούν ακούνητα. Ο διαιτητής εναλλάσσει γρήγορα τις φράσεις στεριά- θάλασσα και τα παιδιά πρέπει να περνάνε γρήγορα από το ένα μέρος στο άλλο. Όποιος κουνηθεί βγαίνει από το παιχνίδι. Καλή διασκέδαση.

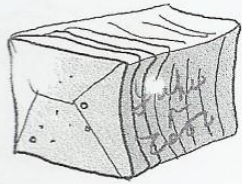


# Νησθήσιμο Σουφλέ



## Υλικά:

- 1 πακέτο ψωμί για τوست ψίχα
- 3 φλιτζάνια τσαγιού φυτικό τυρί τριμμένο
- 250 γρ. μανιτάρια τεμαχισμένα
- 1 μεγάλη φρέσκια ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη
- 1 κουτί (250 ml) φυτική κρέμα
- 1 φλιτζάνι τσαγιού νερό
- Λίγο ελαιόλαδο για το άλειμμα του πυρέξ

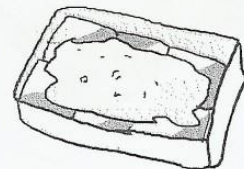
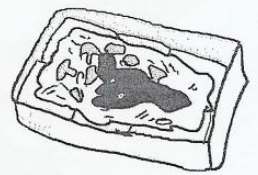
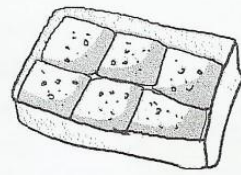


## Εκτέλεση:

Αλείφουμε ένα πυρέξ με λάδι και στρώνουμε μία στρώση φέτες ψωμί για τوست. Ρίχνουμε από πάνω το μισό τριμμένο φυτικό τυρί, όλα τα μανιτάρια και την τριμμένη ντομάτα. Απλώνουμε δεύτερη στρώση ψωμί για τوست και από

πάνω το υπόλοιπο φυτικό τυρί. Χύνουμε σε όλο το πυρέξ τη φυτική κρέμα και μετά το νερό. Αφήνουμε ένα τέταρτο να απορροφηθούν τα υγρά και το ψήνουμε στους 200°C για 45 λεπτά.

Γίνεται τόσο αφράτο και νόστιμο που δε μένει ούτε ψίχουλο.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ


Δημιουργώ ένα χαρούμενο κλίμα στο σπίτι. Αφήνω σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού και από ένα ποιηματάκι.

## Υλικά:

- \* Λευκές καρτελίτσες
- \* Μαρκαδόροι

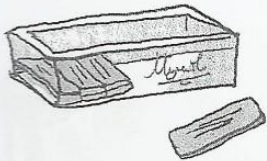
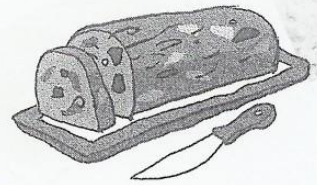
## Εκτέλεση:

Σκέφτομαι τα δωμάτια του σπιτιού και ύστερα με τη βοήθεια των μαρκαδόρων γράφω και από ένα σχετικό ποιηματάκι. Για παράδειγμα, στην κρεβατοκάμαρα των γονιών μου μπορώ να γράψω:

Το δωμάτιο της μαμάς και του μπαμπά,  
Θεέ μου έχει τους πάπιτε καλά! 



# Κορμός με μπισκότα



## Υλικά:

- 3 πακέτα μπισκότα τύπου Μιράντα
- $\frac{3}{4}$  φλιτζανιού τσαγιού άχνη ζάχαρη
- $\frac{1}{3}$  φλιτζανιού τσαγιού κονιάκ
- $\frac{2}{3}$  φλιτζανιού τσαγιού νερό
- $\frac{1}{2}$  φλιτζάνι τσαγιού μαργαρίνη
- 3 βανίλιες
- 2 κουβερτούρες (2x125 γρ.)

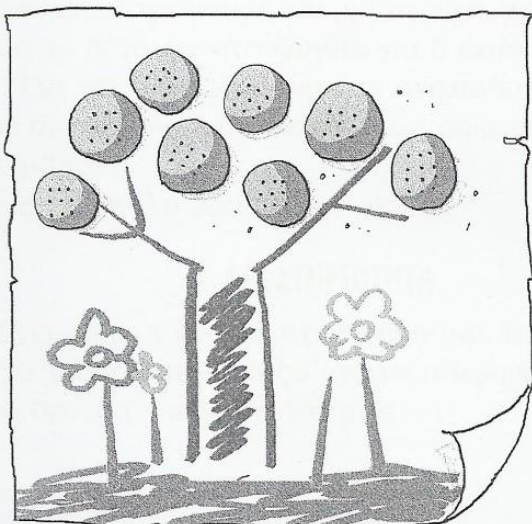
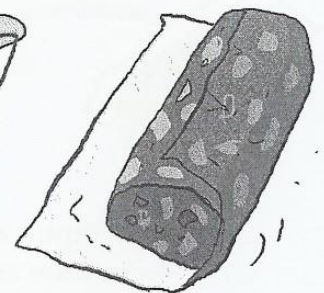
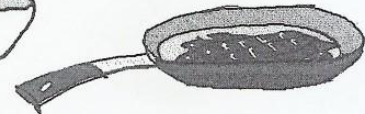
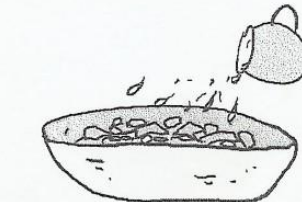


## Εκτέλεση:

Σε μια μεγάλη λεκάνη σπάζουμε τα μπισκότα σε μικρά κομμάτια. Σε ένα φλιτζάνι ανακατεύουμε το κονιάκ με το νερό και βρέχουμε τα μπισκότα ανακατεύοντάς

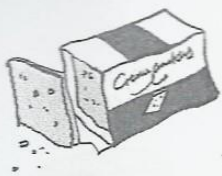
τα ταυτόχρονα. Σε ένα τηγανάκι βάζουμε την κουβερτούρα να λιώσει ανάβοντας το μάτι στο μισό.

Χτυπάμε στο μίξερ τη μαργαρίνη με την άχνη ζάχαρη και τις βανίλιες. Προσθέτουμε και τη λιωμένη κουβερτούρα και σταματάμε το χτύπημα. Τέλος αδειάζουμε όλη τη σοκολατένια κρέμα στη λεκάνη με τα μπισκότα και ανακατεύουμε καλά. Δίνουμε στο μείγμα μορφή κορμού και το τυλίγουμε σε αντικολητικό χαρτί ψησίματος. Το βάζουμε στο ψυγείο και σε 5 ώρες είναι έτοιμο να γίνει... φέτες για χάρη μας!

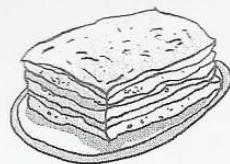


## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ζωγραφίζω ένα δέντρο και διακοσμώ τα κλαδιά του με μπισκότα διαφόρων σχημάτων που κολλάω με κόλλα.



## Μιλφέιγ



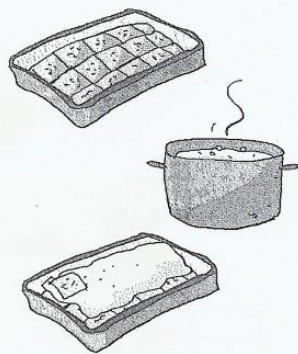
### Υλικά:

- 2 πακέτα Cream Crackers
- ½ φλιτζάνι τσαγιού νερό
- 2 φυτικές κρέμες
- 2 φακελάκια άνθος αραβοσίτου

- 2 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη
- 3 κουταλιές της σούπας κονιάκ
- 3 φλιτζάνια τσαγιού νερό
- Άχνη ζάχαρη

### Εκτέλεση:

Σε ένα ορθογώνιο πυρέξ στρώνουμε το ένα πακέτο Crackers. Ρίχνουμε το κονιάκ στο μισό φλιτζάνι νερό και το χύνουμε πάνω στα Crackers. Σε μία κατσαρόλα αδειάζουμε τις 2 φυτικές κρέμες, τα 3 φλιτζάνια νερού, το άνθος αραβοσίτου και τη ζάχαρη. Βράζουμε το μείγμα, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να πήξει. Όταν η κρέμα πήξει την αδειάζουμε στο πυρέξ πάνω από τα μπισκότα και καλύπτουμε με δεύτερη στρώση Crackers. Πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη, περιμένουμε μισή ώρα να κρυώσει το γλυκό και το βάζουμε στο ψυγείο. Σε 3-4 ώρες, μπορούμε να δοκιμάσουμε υπέροχα τετράγωνα μιλφέιγ!



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φτιάχνω μία εικόνα της Παναγίας από κοχύλια.

### Υλικά:

- \* Κοχύλια
- \* Κόλλα
- \* Βερνίκι σε σπρέι
- \* σελοτέιπ
- \* Κόκκινο χαρτόνι
- \* Εικόνα της Παναγίας
- \* Εφημερίδα
- \* Σπάγκος

### Εκτέλεση:

Μαζεύω κοχύλια από τη θάλασσα και αφού τα πλύνω καλά και στεγνώσουν τα απλώνω σε μία εφημερίδα. Στη συνέχεια, τα ψεκάζω με βερνίκι σε σπρέι και τα αφήνω να στεγνώσουν. Κόβω στο κόκκινο χαρτόνι ένα παραλληλόγραμμο κομμάτι ύψους 15 εκατοστών και μήκους 7. Το απόγευμα, όταν θα έχουν στεγνώσει τα κοχύλια, τα κολλάω με την κόλλα γύρω γύρω πάνω στο χαρτόνι και έτσι διακοσμώ την κορνίζα μου. Κολλάω την εικόνα στο κέντρο. Παίρνω ένα κομμάτι σπάγκο και φτιάχνω ένα μικρό κρεμαστάρι που κολλάω στο πίσω μέρος της εικόνας με κόλλα ή σελοτέιπ και η ξεχωριστή κατασκευή μου είναι έτοιμη να την κρεμάσω στο δωμάτιό μου. Αρχίζει ο Δεκαπενταύγουστος και εγώ έχω την Παναγία δίπλα μου!

