

# Τα πρωτάκια αρθρογράφουν .....

Εφημερίδα Οικιακής Οικονομίας της Α' τάξης του 5ου Γυμνασίου Παλαιού Φαλήρου

Τρίμηνη έκδοση: Δεκέμβριος.– Φεβρουάριος 2018-2019 / Τεύχος 2 / δωρεάν διάθεση

## Χριστουγεννιάτικο Παζάρι

### Περιεχόμενα τεύχους:

Χριστουγεννιάτικο Παζάρι	1
Σοκολατένια FUDGE με μπισκότα OREO	1
Τρουφάκια με κέικ και μερέντα	2
Συνταγή για φυτική οδοντόκρεμα	2
Κακάο θεϊκή τροφή υπερτροφή	3
Ελαιόλαδο	3
Μαργαρίνη	3

Με πολύ ωραίες δημιουργίες των μαθητών μας πραγματοποιήθηκε πριν τα Χριστούγεννα το παζάρι. Μεγάλη συμμετοχή είχε η Α τάξη του σχολείου με κατασκευές όπως βραχιόλια, χριστουγεννιάτικα στολίδια και πολλές γλυκές δημιουργίες. Η Β τάξη συμμετείχε με τα ξύλινα στολίδια και την φυσική οδοντόκρεμα. (εικ.1)



Εικόνα 1. Οδοντόκρεμα και ξύλινα στολίδι

Παρουσιάζουμε μερικές από τις συνταγές των γλυκών δημιουργιών παρακάτω:

### ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΟ FUDGE ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΑ OREO

Υλικά για ένα πυρέξ με διαστάσεις 20Χ20 εκ.:

- 1 κουτί (397 γραμ. ) ζαχαρούχο γάλα
- 2 βανιλίνες
- 400 γραμ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο ανάλατο
- 2 κουταλιές της σούπας κακάο
- 8 μπισκότα oreo χοντροσπασμένα

Εκτέλεση :

Στρώνουμε με αλουμινόχαρτο το σκεύος μας, φροντίζοντας να εξέχει αρκετά περιμετρικά, ώστε να μπορέσουμε να αφαιρέσουμε εύκολα το γλυκό.

Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το ζαχαρούχο γάλα μαζί με την κουβερτούρα και το βούτυρο και τη βανιλίνη. Ανακατεύουμε σε χαμηλή θερμοκρασία και μόλις λιώσει η σοκολάτα και ομογενοποιηθεί το μίγμα ρίχνουμε και το κακάο και ανακατεύουμε για λίγο ακόμα.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε τα μπισκότα και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Μετά τοποθετούμε το μίγμα στο σκεύος, ισιώνουμε την επιφάνεια με την ανάποδη ενός κουταλιού και περιμένουμε να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.

Τοποθετούμε το fudge στο ψυγείο για 2-3 ώρες να σταθεροποιηθεί. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και το κόβουμε σε τετράγωνα σοκολατάκια.

Τμήμα Α2 συντάκτης:

Αναστασία Καργιού

## ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ ΜΕ ΚΕΙΚ ΚΑΙ ΜΕΡΕΝΤΑ

### 1<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ

#### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΚΕΙΚ:

450γρ. φαρίνα

450γρ. ζάχαρη

1 βούτυρο

250γρ.-300γρ. γάλα

4 αυγά

2 βανίλιες

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 175 βαθμούς. Στο μπολ του μίξερ ρίξτε και ανακατέψτε ελαφρά όλα τα υλικά μαζί. Χτυπήστε τα 4' στη μεσαία ταχύτητα. Αδειάστε το μίγμα σε μια βαθιά φόρμα για κέικ βουτυρωμένη και αλευρωμένη. Ψήστε το στους 175 βαθμούς για 1:30 ώρα περίπου.

### 2<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ

#### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ:

Μερέντα

Κονιάκ

Σοκολάτα

Τρούφα

Μόλις κρυώσει τελείως το κέικ το βάζετε σε μία λεκάνη και το θρυμματίζετε. Βάζετε 3 κουταλιές της σούπας κονιάκ. Παίρνετε την μερέντα και προσθέτετε λίγο-λίγο στο θρυμματισμένο κέικ ενώ ταυτόχρονα ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μίγμα.

### 3<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ

Πλάθετε ομοιόμορφα μπαλάκια και μετά τα βουτάτε σε λιωμένη σοκολάτα και αμέσως σε ένα μπολ με τρούφα.

Τα τοποθετείτε σε μία επιφάνεια με λαδόκολλα μέχρι να παγώσει η σοκολάτα!

Τμήμα Α2 συντάκτης:  
Αθηνά Κάσση

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΦΥΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

Θα χρειαστείτε:

30 γρ. Άσπρη άργιλος

17 γρ. Ανθρακικό ασβέστιο

1 γρ. σόδα

1 γρ. Πράσινη άργιλος

1 κουταλάκι smidgen γλυκόριζα

35 γρ. ανθόνερο μέντας

18 σταγόνες εκχύλισμα από σπόρους γκρέιπφρουτ

6 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας

Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα βάζουμε σε αποστειρωμένο βαζάκι με ημερομηνία λήξης 6 μήνες από την ημέρα παρασκευής της οδοντόκρεμας.



Εικόνα 2. Οδοντόκρεμα

## Κακάο: Θεϊκή Τροφή - υπέρτροφη!

Το κακάο είναι ο ξηρός και μερικώς ζυμωμένος λιπαρός σπόρος του κακαόδεντρου συχνά πωλείται ως σκόνη κακάο, μια ξηρή σκόνη που γίνεται με την άλεση των σπόρων κακάο. Το κακάο είναι μια ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία, με αντιγηραντικές ιδιότητες καθώς περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις σε φλαβονοειδή και προκυανιδίνες. Αυξάνει την εγκεφαλική λειτουργία και λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό, καθώς περιέχει ουσίες που σου φτιάχνουν την διάθεση. Περιέχει μεγάλες ποσότητες σιδήρου, μαγνήσιο και πολύτιμα ω-3 λιπαρά. Αποτελεί πολύ καλή πηγή σιδήρου αυξάνει σημαντικά την αποθήκη σιδήρου και φερριτίνη για τα άτομα που έχουν σιδηροπενική αναιμία.



Εικόνα 3. Κακάο και κακαόδεντρο (Παπαγγελή Χριστίνα)

Η ιστορία της Σοκολάτας ξεκινά από το 600 π.χ. περίπου από ένα φυτό τροπικό, το κακαόδεντρο, που από τους σπόρους του παράγεται η σοκολάτα. Σύμφωνα με τις παραδόσεις η σοκολάτα έχει προέλευση βασιλική, αλλά και θεϊκή και για τον λόγο αυτό ονομάστηκε και THEOVROMA, δηλαδή Τροφή των Θεών. Οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν τη Σοκολάτα σαν ρόφημα ήταν οι Αζτέκοι, ενώ παράλληλα οι αποξηραμένοι κόκκοι της χρησιμοποιούνταν και σαν νομίσματα.

Τμήμα Α3 συντάκτες:  
Μαυριδάκη Έυα,  
Παπαθανασίου Αλεξάνδρα  
και Νάνου Βαλέσια.

## Ελαιόλαδο

Η μοναδικότητα του Ελαιολάδου είναι η υψηλή διατροφική του αξία περιέχοντας τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα λιπίδια που κάνουν καλό στην υγεία μας, προστατεύοντας μας από ασθένειες της καρδιάς και των αγγείων. Η κατανάλωσή του συστήνεται σε καθημερινή βάση στο μαγείρεμα και στις σαλάτες, γενικά το προτιμούμε ωμό. Επιπλέον έχει και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση για τον λόγο αυτό προτιμάται και στα καλλυντικά.



Εικόνα 4. Ελαιόλαδο και ελαιόδεντρο (Παπαϊωάννου Κλεοπάτρα)

Τμήμα Α3 συντάκτες:  
Παπαδάκη Έμμα

& Νακκάς Αλέξανδρος.

## Μαργαρίνη

Αποτελεί προϊόν της τεχνολογίας τροφίμων, τις περισσότερες φορές σε ημιστερεά μορφή. Μοιάζει με το βούτυρο και χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική και στην μαγειρική. Παρασκευάζεται από φυτικά έλαια, τα λιπίδια όμως που περιέχει είναι κορεσμένα, διότι η διαδικασία στερεοποίησης των ελαίων τα πολυακόρεστα λιπίδιά τους τα μετατρέπει σε κορεσμένα. Τα κορεσμένα λιπίδια είναι υπεύθυνα για πολλά προβλήματα υγείας ειδικά στην καρδιά και τα αγγεία. Για τον λόγο αυτό συστήνεται να μην καταναλώνεται συχνά η μαργαρίνη και να αντικαθιστάτε σε συνταγές με έλαια.

Τμήμα Α3 συντάκτες:  
Μπογοσιάν Κωνσταντίνα &  
Παπαθανασίου Αλεξάνδρα