

2<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ Γαλασίου

Τάξη Α5

# Συνταγές του κόσμου

Επιμέλεια: Παρασκευή Παντελάκη    Εκπαιδευτικός ΠΕ 87-07

Περάκης Ηλίας

Εκπαιδευτικός ΠΕ 04-05

Ευχαριστούμε την υποδιευθύντρια κ. Λυκοστράτη Αικατερίνη για τη βοήθεια της στο σχεδιασμό του εξωφύλλου



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	3
Γαλατόπιτα ( Ελλάδα )	4
Cozonac (Ρουμανία)	5
Μελιτζάνες με καρύδια (Γεωργία)	6
Μαρέγκες (Γαλλία)	7
Pancakes (Καναδάς)	8
Σαλάτα ρέγγας με γούνα λαχανικών (Ρωσία)	9
Τάρατορ (Βουλγαρία)	10
Pandesal (Φιλιππίνες)	11
Ρύζι jollof (Νιγηρία)	12
Πέτουλα (Αλβανία)	13
Καλτσούνια Παραδοσιακά Κρητικά (Ελλάδα)	14
Plantain Mosa (Νιγηρία)	15
Tave cosi (Αλβανία)	16
Μαμαλίγκα (Μολδαβία)	17
Σούπα Borscht (Ρωσία και Ουκρανία)	18
Ζυμαρόπιτα ή αλευρόπιτα Ηπείρου (Ελλάδα)	19
Τριλέτσε (Trilece ή Tri Leche )	20
Erwten soep (Ολλανδία)	21
Ρεβανί Βέροιας	22
Kenke (Γκάνα)	23

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι διατροφικές συνήθειες ενός λαού επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως οι κλιματικές συνθήκες, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, οι παραδόσεις κ.α. Το φαγητό δεν είναι μόνο το μέσο για την κάλυψη των βιολογικών μας αναγκών αλλά και ένα μέσο για **πνευματική επαφή** και καλλιέργεια **διαπροσωπικών σχέσεων**.

Πολλές φορές όμως οι διαφορές μεταξύ των λαών δεν τους αφήνουν να κάτσουν στο ίδιο τραπέζι και να φάνε μαζί. Κι όμως αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να εξαλειφθούν οι διαφορές, να γνωρίσει ο ένας τον άλλο και να αναπτυχθεί αλληλεγγύη, εμπιστοσύνη και σεβασμός προς τον συνάνθρωπο.

Με γνώμονα τα παραπάνω και στο πλαίσιο του προγράμματος «Έρχομαι κοντά σου» που υλοποιεί η Α' τάξη του σχολείου μας και χρηματοδοτείται από το Κέντρο Διάδοσης Επιστημών και Μουσείο Τεχνολογίας «Νόησις» με αφορμή τη δράση «Μια νέα αρχή στα ΕΠΑΛ» του Υπουργείου Παιδείας, αποφασίσαμε να ταξιδέψουμε στα μονοπάτια των διατροφικών συνηθειών των μαθητών του σχολείου μας και να τους βοηθήσουμε να γνωριστούν καλύτερα και να επικοινωνήσουν τις διαφορές αλλά και τις ομοιότητες τους, μέσα από ένα βιβλίο συνταγών.

Στο ταξίδι μας αυτό διαβάσαμε συνταγές, μαγειρέψαμε, δοκιμάσαμε καινούριες γεύσεις και εντυπωσιαστήκαμε από το πόσο μοιάζουν τα φαγητά των διαφόρων λαών, αφού φαγητά που συνηθίζονται σε μια χώρα έχουν διαφορετικό όνομα σε μια άλλη ή μαγειρεύονται με κάποια παραλλαγή, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των υλικών. Τελικά συνειδητοποιήσαμε ότι είναι περισσότερα αυτά που μας ενώνουν από αυτά που μας χωρίζουν.

Σας καλούμε, λοιπόν, γύρω από ένα τραπέζι γεύσεων από όλον τον κόσμο.

Καλή σας όρεξη!!!

## Γαλατόπιτα (Ελλάδα )

### Υλικά: (για ταψί 36 - 38 εκ.)

- 2 λίτρα γάλα πλήρες φρέσκο
- 1/2 κιλό σιμιγδάλι ψιλό
- 2 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 4 αυγά
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο



### Εκτέλεση:

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα σε μέτρια φωτιά για 4 - 5 λεπτά, μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει.

Ρίχνουμε το σιμιγδάλι και τη ζάχαρη ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα για άλλα 3 - 4 λεπτά, μέχρι να δέσει η κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τα αυγά ελαφρώς κτυπημένα και το βούτυρο. Ανακατεύουμε να αναμειχθούν.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C και λαδώνουμε το στρογγυλό ταψί.

Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και στρώνουμε ομοιόμορφα.

Ψήνουμε για περίπου μισή ώρα μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια.

Από τη Νεφέλη Χειμωνιάδη ΒΥ3

## Cozonac (Ρουμανία)

### Υλικά:

1 κιλό αλεύρι για όλες της χρήσεις

80 γραμμάρια φρέσκια μαγιά

500 ml ζεστό γάλα

5 κρόκους αυγού,

3 αυγά ολόκληρα και 1 κρόκος για

άλειμμα

250 γραμμάρια βούτυρο

200 γραμμάρια ζάχαρη

### Για την γέμιση:

400 γραμμάρια καρύδια

κοπανισμένα

2-3 κουταλιά σούπας ζάχαρη

τα 3 ασπράδια από τη ζύμη, χτυπημένα σε μαρέγκα

1 κουταλιά σούπας κακάο

μισό ποτήρι γάλα.

Αρώματα (ξύσμα από λεμόνι ή βανίλιες)



### Εκτέλεση:

Βράζουμε το γάλα με τη ζάχαρη και το κακάο για ένα λεπτό. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα καρύδια και τη μαρέγκα. Σε μια κούπα ανακατεύουμε τη μαγιά με μια κουταλιά ζάχαρη μέχρι να γίνει υγρό.

Σε μια λεκάνη βάζουμε 2-3 κουταλιές σούπας αλεύρι, ρίχνουμε περίπου 200 ml ζεστό γάλα και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τη μαγιά, ανακατεύουμε και αφήνουμε το μίγμα σε ζεστό μέρος να φουσκώσει περίπου για ένα τέταρτο. Όσπου να γίνει η μαγιά, σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με ένα κουταλάκι αλάτι, τη ζάχαρη και τα αρώματα.

Τα χτυπάμε καλά να λιώσει η ζάχαρη. Έχουμε έτοιμο δίπλα μας το υπόλοιπο γάλα, το βούτυρο λιωμένο και ζεστό και το αλεύρι. Παίρνουμε τη λεκάνη με τη φουσκωμένη μαγιά και προσθέτουμε το μίγμα των αυγών. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε και το μισό αλεύρι.

Ζυμώνουμε προσθέτοντας εναλλάξ το ζεστό γάλα και το αλεύρι. Όταν τελειώσουμε το αλεύρι αρχίζουμε να ρίχνουμε το λιωμένο βούτυρο σιγά, σιγά.

Ζυμώνουμε συνέχεια για να ενωθούν καλά τα υλικά. Όταν τελειώνουμε σκεπάζουμε καλά τη λεκάνη και αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει περίπου δυο ώρες. Όταν η ζύμη είναι έτοιμη την χωρίζουμε σε 6 ή 9 κομμάτια ανάλογα με το πόσο μεγάλες είναι οι φόρμες μας. Λαδώνουμε τον πάγκο και τα χέρια μας. Ανοίγουμε κάθε κομμάτι με τα χέρια και τα αλείφουμε με γέμιση. Τα γυρίζουμε σε ρολό.

Βάζουμε τα cozonac σε βουτυρωμένες φόρμες και τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος να διπλασιαστούν σε όγκο. Όταν είναι έτοιμα τα αλείφουμε με αυγό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 45 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν.

Από τον Αντρέι Νεματσιούκ BY2

## Μελιτζάνες με καρύδια (Γεωργία)

### Υλικά:

4 μελιτζάνες φλάσκες  
Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα  
1 πατάτα μεγάλη  
3 φέτες ψωμί μπαγιάτικο  
3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες  
150 γραμμάρια  
καρυδόψιχα τριμμένη  
1 κρεμμύδι ξερό τριμμένο  
Μαϊντανός 1 - 2 κουταλιές σούπας  
ψιλοκομμένος  
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
1 κουταλιά σούπας ξίδι  
Αλάτι - πιπέρι



### Εκτέλεση:

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος, τις αφήνουμε σε αλατισμένο νερό για 10 λεπτά να ξεπικρίσουν και τις σουρώνουμε.

Βράζουμε την πατάτα με την φλούδα και μόλις βράσει την ξεφλουδίζουμε προσεκτικά και την πολτοποιούμε.

Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες. Τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί για να βγάλουν το περιττό λάδι.

Μουλιάζουμε το ψωμί στο νερό μέχρι να μαλακώσει, το σύβουμε καλά και το βάζουμε σε ένα μπολ μαζί με την πολτοποιημένη πατάτα, την τριμμένη καρυδόψιχα κι όλα τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε ένα μείγμα σαν κρέμα.

Απλώνουμε αρκετή ποσότητα από το μείγμα μας σε όλη την επιφάνεια της τηγανιτής μελιτζάνας και τυλίγουμε σε σφιχτό ρολό. Κάνουμε το ίδιο και με τις υπόλοιπες μελιτζάνες. Στο σημείο που τελειώνει το ρολό βάζουμε από μια οδοντογλυφίδα για να το στερεώσουμε κι είναι έτοιμα να τα απολαύσουμε.

Από την Τσιούρι Καχίτζε ΒΥ2

## Μαρέγκες (Γαλλία)

### Υλικά:

200 γραμμάρια ασπράδι

αυγού (περίπου 6-7

ασπράδια)

200 γραμμάρια ζάχαρη λευκή



### Εκτέλεση:

Χτυπάμε στο μίξερ, σε χαμηλή ταχύτητα με το σύρμα, τα ασπράδια με την κρυσταλλική ζάχαρη έως ότου γίνει μια σφιχτή μαρέγκα.

Μεταφέρουμε τη μαρέγκα σε μια σακούλα κορνέ και σχηματίζουμε τις μαρέγκες σε ένα ταψί.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 100°C για 2 ώρες για να είναι τραγανές.

Για να είναι μαστιχωτές τις ψήνουμε στους 160°C για 20 λεπτά.

Από την Αιμιλία Γαϊτη ΒΥ3



## Pancakes (Καναδάς)

### Υλικά:

- 1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλιά σούπας ζάχαρη
- 2 κουταλάκια γλυκού μπέικιν πάουντερ
- μισό κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 2 κουταλιά σούπας λιωμένο βούτυρο
- 1 μεγάλο αυγό
- 1 κουταλιά σούπας λάδι για το τηγάνι



### Εκτέλεση:

Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν και το αλάτι.

Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το γάλα, το βούτυρο και το αυγό να ενωθούν.

Προσθέτουμε το μίγμα με το αλεύρι στο γάλα και ανακατεύουμε ίσα να διαλυθεί το αλεύρι.

Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι.

Αλείφουμε το τηγάνι με λάδι. Ρίχνουμε ένα-ένα τα pancakes στο τηγάνι υπολογίζοντας 2-3 κουταλιά σούπας για κάθε pancake.

Με το πίσω μέρος ενός κουταλιού απλώνουμε απαλά τα pancakes.

Ψήνουμε μέχρι να ροδίσει η μία πλευρά και η από πάνω να αρχίσει να κάνει μικρές φουσκάλες, περίπου 1 με 2 λεπτά.

Προσεκτικά με μία σπάτουλα και γρήγορες κινήσεις αναποδογυρίζουμε κάθε pancake και ψήνουμε άλλα 1 με 2 λεπτά και την άλλη πλευρά..

Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και για τον υπόλοιπο χυλό αλείφοντας κάθε φορά το τηγάνι με λίγο λάδι. Τα pancakes σερβίρονται ζεστά, βάζοντας ανάμεσά στις στρώσεις ένα κομματάκι βούτυρο και περιχύνοντας με μέλι ή σιρόπι σφένδαμου ή μαρμελάδα.

Από τη Μαρία Παπαθωμά ΒΥ3



## Σαλάτα ρέγγας με γούνα λαχανικών (Ρωσία)

### Υλικά:

2 μέτριες ρέγγες (σε άλμη ή φιλετάκια σε λάδι)  
500 γραμμάρια πατάτες  
500 γραμμάρια καρότα  
500 γραμμάρια παντζάρια  
100 γραμμάρια κρεμμύδι  
ξερό  
4 αυγά  
250 γραμμάρια μαγιονέζα



### Εκτέλεση:

Βράζουμε τα παντζάρια σε ένα σκεύος για 1-2 ώρες (ανάλογα με τον τύπο και το μέγεθος τους). Μετά αφήνουμε να κρυώσουν.

Βράζουμε τις πατάτες και τα καρότα για 30-40 λεπτά μαζί με την φλούδα τους. Και αφήνουμε να κρυώσουν.

Βράζουμε τα αυγά για 10 λεπτά και τα κρυώνουμε με νερό βρύσης

Κόβουμε τα φιλέτα ρέγγας σε μικρά κομμάτια

Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις τρίβουμε στο χοντρό τρίφτη.

Καθαρίζουμε τα αυγά και τα τρίβουμε στο χοντρό τρίφτη.

Ξεφλουδίζουμε τα καρότα και τα τρίβουμε στο χοντρό τρίφτη.

Ξεφλουδίζουμε τα παντζάρια και τα τρίβουμε στο χοντρό τρίφτη

Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια.

Παίρνουμε μια πιατέλα μεγάλη και ξεκινάμε τις στρώσεις:

Για πρώτη στρώση απλώνουμε την πατάτα και την πασπαλίζουμε ομοιόμορφα και πολύ απαλά με μαγιονέζα με ένα κουτάλι του γλυκού, χωρίς να πιέζουμε για να έχουμε πιο αφράτη σαλάτα

Βάζουμε τα κομμάτια της ρέγγας και πασπαλίζουμε με μαγιονέζα.

Βάζουμε το κρεμμύδι, στη συνέχεια τα αυγά και πασπαλίζουμε με μαγιονέζα.

Συνεχίζουμε με τα καρότα μαγιονέζα και τα παντζάρια και στο τέλος μαγιονέζα

Βάζουμε την σαλάτα στο ψυγείο για τουλάχιστον 3-4 ώρες.

Από την Ξένια Αντωνάτου BY3

## Τάρατορ (Βουλγαρία)

### Υλικά:

100 γραμμάρια γιαούρτι  
1 αγγουράκι  
5 ml ελαιόλαδο  
3-4 σκελίδες σκόρδο  
25 γραμμάρια ψίχα καρυδιού  
άνηθο ψιλοκομμένο  
νερό  
αλάτι  
λίγο ξύδι (προαιρετικά αν το γιαούρτι δεν είναι αρκετά ξινό)



### Εκτέλεση:

Τρίβουμε το καρύδι, ξεφλουδίζουμε το αγγουράκι και το κόβουμε σε μικρούς κύβους ή το τρίβουμε στον τρίφτη. Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τις σκελίδες του σκόρδου ή τις λιώνουμε στην πρέσα για τα σκόρδα και ψιλοκόβουμε τον άνηθο. Σε ένα μπολ ρίχνουμε το αγγούρι και το σκόρδο, προσθέτουμε το γιαούρτι και όσο νερό χρειάζεται ώστε να γίνει μια σούπα με την επιθυμητή πυκνότητα. Αλατίζουμε και προσθέτουμε περισσότερο άνηθο αν θέλουμε, ανακατεύουμε καλά, ρίχνουμε λάδι (και ξύδι προαιρετικά) και πασπαλίζουμε με το τριμμένο καρύδι. Αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει καλά και σερβίρουμε.

Είναι μια δροσερή καλοκαιρινή σούπα, η αγαπημένη των Βούλγαρων, που συνηθίζεται, όμως, και σε άλλες βαλκανικές χώρες και γίνεται πανεύκολα. Κάτι σαν τζατζίκι αραιωμένο δηλαδή, που τρώγεται σαν κυρίως πιάτο μαζί με χωριάτικο ψωμί, σαν πρώτο ή και σαν συνοδευτικό.

Από την Ιβόν Ταμπούκοβα Α5

## Pandesal (Φιλιππίνες)

### Υλικά:

- 4 φλιτζάνια αλεύρι
- ½ φλιτζάνι άχνη ζάχαρη
- 5 κουταλιές σούπας βούτυρο, λιωμένο
- 1 κουταλιά σούπας ξηρή μαγιά
- 1 κουταλιά σούπας baking powder
- 1-¼ φλιτζανιού ζεστό γάλα
- 1 κουταλιά σούπας αλάτι
- 2 φλιτζάνια τριμμένη φρυγανιά
- 1 αυγό
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο



### Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε τη μαγιά, τη ζάχαρη και το γάλα και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να διαλυθούν. Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το αυγό, το ελαιόλαδο και το λιωμένο βούτυρο. Σε ένα τρίτο μπολ αναμειγνύουμε τα στερεά υλικά (αλεύρι, υπόλοιπη ζάχαρη και baking powder). Προσθέτουμε το πρώτο μίγμα (μαγιά, γάλα και ζάχαρη) και στη συνέχεια το δεύτερο ( αυγό, ελαιόλαδο, βούτυρο) και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε το αλάτι και ζυμώνουμε για 5 λεπτά.

Σχηματίζουμε μια στρογγυλή μπάλα με τη ζύμη και αφού τη σκεπάσουμε, την αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσει.

Όταν φουσκώσει, την τοποθετούμε σε μια επίπεδη επιφάνεια, την κόβουμε σε τέσσερα ίσα κομμάτια και τους δίνουμε κυλινδρικό σχήμα. Κόβουμε 3-4 ρολά διαγώνια σε κάθε κυλινδρικό κομμάτι. Βάζουμε τα ψωμάκια μέσα στο μπολ με τη φρυγανιά και στη συνέχεια τα τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα. Τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να φουσκώσουν για 20 λεπτά. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190° C για 15 λεπτά.

Από τη Ρία Μωχάμεντ Σαμπίντο BY2

## Ρύζι jollof (Νιγηρία)

### Υλικά:

5 μεσαίου μεγέθους τομάτες  
ψιλοκομμένες  
1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη  
1 κρεμμύδι μεσαίου μεγέθους  
ψιλοκομμένο  
1 καυτερή πιπερίτσα  
¼ φλιτζάνι αραχιδέλαιο ή  
φοινικέλαιο ή οποιοδήποτε φυτικό  
λάδι  
3 κουταλιές πάστα ντομάτας  
2 φλιτζάνια ρύζι  
1 κουταλάκι αλάτι  
½ κουταλάκι σκόνη κάρυ  
½ κουταλάκι του γλυκού θυμάρι  
1 κύβος λαχανικών  
3 φύλλα δάφνης  
νερό όσο πάρει



### Εκτέλεση:

Πολτοποιούμε τις ντομάτες, την κόκκινη πιπεριά και την καυτερή πιπερίτσα. Σε μια κατσαρόλα μεσαίου μεγέθους, ζεσταίνουμε το λάδι και προσθέτουμε τα κρεμμύδια. Τα σοτάρουμε μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Τότε, προσθέτουμε την πάστα ντομάτας και ανακατεύουμε για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε το μίγμα της ντομάτας με τις πιπεριές, αφού αφαιρέσουμε τρεις τέσσερις κουταλιές της σούπας που το κρατάμε στην άκρη. Προσθέτουμε νερό και βράζουμε για περίπου 30 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα καρυκεύματα (αλάτι, σκόνη κάρυ, θυμάρι και τον κύβο λαχανικών και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για περίπου 10 λεπτά ακόμα. Προσθέτουμε το ρύζι και όσο νερό χρειάζεται για να βράσει. Προσθέτουμε και τα φύλλα δάφνης, βάζουμε το καπάκι της κατσαρόλας και μαγειρεύουμε σε μέτρια έως χαμηλή φωτιά για 15-30 λεπτά. Όταν το φαγητό «πει» όλα τα υγρά του, προσθέτουμε το μίγμα της ντομάτας που έχουμε αφήσει στην άκρη και ανακατεύουμε για ακόμη 5-10 λεπτά μέχρι να στεγνώσουν τελείως τα υγρά. Το ρύζι Jollof είναι έτοιμο!

Από τη Γουέντυ Ουμανταμπάπ

## Πέτουλα (Αλβανία)

### Υλικά:

200 γραμμάρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
3 γραμμάρια ξηρή μαγιά  
250 ml. νερό  
1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη  
Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



### Εκτέλεση:

Κοσκινίζουμε το αλεύρι.

Βάζουμε σε ένα μπολ την μαγιά, την ζάχαρη και διαλύουμε με λίγο χλιαρό νερό. Προσθέτουμε στο αλεύρι στο μίγμα της μαγιάς και το νερό. Ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν τα υλικά και να έχουμε έναν παχύρευστο χυλό. Σκεπάζουμε και περιμένουμε 30 λεπτά.

Βάζουμε ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά σε ένα τηγάνι και ρίχνουμε τον χυλό, κάνοντας στρογγυλές πιτούλες.

Τηγανίζουμε και από τις 2 πλευρές μέχρι να ροδίσουν. Αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να τραβήξει το παραπανίσιο λάδι.

Μπορούμε να συνοδέψουμε τις πέτουλα με μέλι, ζάχαρη άχνη, κανέλα, ή με μαρμελάδα ή τυριά, όπως ανθότυρο ή γραβιέρα.

Από την Ελένη Θύμη ΓΒΡ



## Καλτσούνια Παραδοσιακά Κρητικά (Ελλάδα)

### Υλικά:

3 κιλά αλεύρι  
3 ποτήρια ελαιόλαδο  
4 αυγά  
3 ποτήρια ζάχαρη  
6 κουταλιές της σούπας μαγιά  
μπύρας (ή προζύμι)  
1 ½ ποτήρι νερό

### Για τη γέμιση:

2 κιλά ανάλατη μυζήθρα  
(τριμμένη)  
1 κιλό ζάχαρη  
1 κουταλιά της σούπας μέλι  
λίγη κανέλα



### Εκτέλεση:

Διαλύουμε τη μαγιά σε 1 ½ ποτήρι χλιαρό νερό, προσθέτουμε λίγο αλεύρι να γίνει πηχτός χυλός και αφήνουμε το προζύμι να ανέβει. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τα αυγά και αφήνουμε να ανέβει.

Την τρίτη φορά προσθέτουμε και τα χτυπημένα αυγά, τα ζυμώνουμε όλα μαζί και αφήνουμε το ζυμάρι να φουσκώσει.

Για την γέμιση ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν σαν κρέμα. Για να φτιάξουμε τα καλτσούνια ανοίγουμε λεπτό φύλλο σε μέγεθος μικρού πιάτου. Στη μέση κάθε φύλλου βάζουμε μια κουταλιά από τη γέμιση. Για να τα φτιάξουμε τετράγωνα διπλώνουμε το φύλλο από τις δύο αντίθετες πλευρές προς τα μέσα και κάνουμε το ίδιο με τις δύο άλλες αντίθετες πλευρές. Τα αφήνουμε σε ζεστό μέρος να φουσκώσουν (περίπου 2 ώρες), τα αλείφουμε με αυγό χτυπημένο, τα πασπαλίζουμε με σουσάμι και τα ψήνουμε.

Από τη Γεωργία Ράτσικα BY2

## Plantain Mosa (Νιγηρία)

### Υλικά:

2 μεγάλες και πολύ ώριμες  
μπανάνες  
3 φλιτζάνια αλεύρι για όλες  
τις χρήσεις (375 g)  
2 1/4 κουταλιές σούπας ξηρή  
μαγιά  
1 & 1/2 φλιτζάνι ζεστό νερό  
1/2 κουταλάκι του γλυκού  
αλάτι



### Εκτέλεση:

Αδειάζουμε το μισό φλιτζάνι ζεστό νερό σε ένα μπολ, προσθέτουμε τη μαγιά και το αφήνουμε στην άκρη

Ξεφλουδίζουμε τις μπανάνες και τις λιώνουμε σε ένα μπολ προσθέτοντας το υπόλοιπο νερό.

Ρίχνουμε τις λιωμένες μπανάνες στο μίγμα της μαγιάς, προσθέτουμε το αλάτι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι και ανακατεύουμε ώστε αν σχηματιστεί ένα κουρκούτι. Πρέπει να μπορούμε να κρατάμε το μίγμα στα δάχτυλα, χωρίς να πέφτει γρήγορα. Αν χρειαστεί προσθέτουμε αλεύρι.

Ζεσταίνουμε λάδι σε ένα τηγάνι και ρίχνουμε κουταλιές από το κουρκούτι, ώστε να σχηματιστούν μικρές μπαλίτσες. Τις αφήνουμε να τηγανιστούν για 5-10 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσές. Τις βγάζουμε και τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί για να απορροφηθεί το υπερβολικό λάδι.

Από τη Φέιβορ Ιμπετόλιε Α2



## Tave cosi (Αλβανία)

### Υλικά

- 1 kg αρνί
- 3 κουταλιές του φαγητού βούτυρο
- 4 αυγά
- 5 ποτήρια του νερού γιαούρτι
- 4 κουταλιές σούπας αλεύρι
- 2 κουταλιές σούπας ρύζι
- Αλάτι
- 1 ποτήρι νερό



### Εκτέλεση

- Πλένουμε το αρνάκι μας καλά και το βράζουμε για 30 λεπτά.  
Βγάζουμε από την φωτιά το αρνί και το ζουμί από το κρέας μας το σουρώνουμε.  
Στο ζουμί αυτό ρίχνουμε το ρύζι και το βράζουμε για 10 λεπτά.  
Σε μία άλλη κατσαρόλα έχουμε ρίξει το βούτυρο. Προσθέτουμε το αλεύρι και τα τσιγαρίζουμε μαζί. Ρίχνουμε 1 ποτήρι νερό.  
Χτυπάμε τα 4 αυγά μαζί με τα 4 ποτήρια γιαούρτι για να δέσουν όλα μαζί.  
Το μίγμα από το αλεύρι και τα αυγά με το γιαούρτι τα ρίχνουμε στη κατσαρόλα με το ρύζι και τα ανακατεύουμε όλα. Προσθέτουμε το αλάτι.  
Τα τοποθετούμε όλα σε ένα ταψί μαζί με το κρέας.  
Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 200 βαθμούς για 15 λεπτά.  
Το ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 1 ώρα.

Από τη Ρέλντα Τερπολάρι Α5

## Μαμαλίγκα (Μολδαβία)

### Υλικά:

καλής ποιότητας καλαμποκάλευρο  
(1 κιλό το πολύ)  
2-3 λίτρα νερό  
αλάτι



### Εκτέλεση:

Γεμίζουμε μια κατσαρόλα μέχρι τη μέση με νερό (γύρω στα 2-3 λίτρα). Ρίχνουμε αλάτι στο νερό και το αφήνουμε να βράσει. (Η κατσαρόλα που χρησιμοποιούν στη Μολδαβία είναι με στρογγυλό πάτο, χρησιμοποιείται σα "φόρμα" για το φαγητό και τη βάζουν είτε πάνω σε γκάζι είτε στη σόμπα).

Μόλις αρχίσει να βράζει, ρίχνουμε λίγο παραπάνω από το μισό καλαμποκάλευρο σιγά σιγά ενώ ταυτόχρονα ανακατεύουμε για να μη σβολιάσει το αλεύρι. Χρειάζεται πολύ καλό και συνεχόμενο ανακάτεμα.

Το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά ώσπου να πήξει. Αν δεν είναι πολύ πηχτό, θέλει κι άλλο αλεύρι οπότε προθέτουμε σιγά σιγά τόσο αλεύρι ώστε να πήξει. (Η διαδικασία είναι παρόμοια με τον τρόπο που φτιάχνουμε το σιμιγδαλένιο χαλβά). Κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε να βράσει 10-15 λεπτά.

Όταν είναι έτοιμο, αρχίζει να ξεκολλάει από τον πάτο της κατσαρόλας. Το βγάζουμε αναποδογυρίζοντας την κατσαρόλα, η μαμαλίγκα είναι ήδη πηχτή και ξεκολλάει από την κατσαρόλα σα να ήταν σε φόρμα.

Σερβίρουμε με αλμυρό τριμμένο τυρί (π.χ φέτα). Η μαμαλίγκα κόβεται σε φέτες από τη γυναίκα του σπιτιού με κλωστή, από κάτω (από τη βάση) προς τα πάνω, όταν όλοι είναι στο τραπέζι.

Από τη Βαλέρια Κόβαλ Α2

## Σούπα Borscht (Ρωσία και Ουκρανία)

### Υλικά:

2 πατάτες  
2 παντζάρια βρασμένα  
2 ντομάτες  
1 καρότο  
1 πράσο  
1 κρεμμύδι  
Μισό λευκό λάχανο  
2 σκελίδες σκόρδο  
Δάφνη  
Αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη  
ξύδι σύμφωνα με το  
γούστο μας



### Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και κόβουμε σε λεπτές και μακριές λωρίδες τα παντζάρια, τα καρότα, τις πατάτες και τα κρεμμύδια. Ψιλοκόβουμε το λάχανο. Ζεματίζουμε τις ντομάτες σε βραστό νερό, αφαιρούμε τη φλούδα τους και τις κόβουμε σε κύβους. Ξεφλουδίζουμε και πολτοποιούμε το σκόρδο.

Σε μια κατσαρόλα, βράζουμε το νερό και στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα τις πατάτες με το λάχανο, προσθέτουμε το αλάτι και τα μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε τα κρεμμύδια και τα καρότα να μαραθούν για περίπου 5 λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα παντζάρια, το ξίδι και τη ζάχαρη, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.

Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι στο τηγάνι με τα λαχανικά και αφήνουμε σκεπασμένα τα υλικά μας να σιγοβράσουν για 20 λεπτά.

Στην κατσαρόλα με τις πατάτες και το λάχανο προσθέτουμε τα λαχανικά και τη δάφνη. Όταν αρχίσει ο βρασμός, απομακρύνουμε τον αφρό και στη συνέχεια προσθέτουμε το λιωμένο σκόρδο. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά, την σκεπάζουμε και την αφήνουμε να σταθεί για 10 λεπτά. Σερβίρουμε με ελαιόλαδο και γιαούρτι.

Από τη Ιουλιάννα Σπυράκε ΓΝ

## Ζυμαρόπιτα ή αλευρόπιτα Ηπείρου (Ελλάδα)

### Υλικά:

1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις  
χρήσεις  
3 αυγά  
1/4 φλ. Ελαιόλαδο  
2 ½ ποτήρια νερό  
300 γραμμάρια φέτα  
θρυμματισμένη  
Αλάτι, πιπέρι  
1 αυγό  
2 κουταλιές σούπας νερό  
1/3 φλ. Ελαιόλαδο



### Εκτέλεση:

Ξεκινάμε χτυπώντας με σύρμα σε μπολ τα αυγά με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Λίγο λίγο ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε έως ότου πετύχουμε ένα χυλό λίγο πιο αραιό από αυτόν του κέικ. Ρίχνουμε στο χυλό τη μισή θρυμματισμένη φέτα.

Λαδώνουμε πολύ καλά ένα ρηχό ταψί για πίτα 38 ή 40 εκ. Αδειάζουμε την αλευρόπιτα. Χτυπάμε το αυγό με το νερό και αλείφουμε την επιφάνεια με το χέρι. Πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη φέτα και περιχύνουμε με το ελαιόλαδο.

Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 170°C, για περίπου 50', μέχρι να ροδίσει.

Από την Ελένη Ζηκάκη ΓΝ

## Τριλέτσε (Trilece ή Tri Leche )

### Υλικά:

8 αυγά  
300 γραμμάρια ζάχαρη  
400 γραμμάρια αλεύρι  
1 baking powder  
2 βανίλιες

### Για το σιρόπι:

2 κουτιά γάλα ζαχαρούχο  
1 λίτρο γάλα φρέσκο  
1 κουτί γάλα συμπυκνωμένο  
Σιρόπι καραμέλας και κρέμα  
γάλακτος για την διακόσμηση



### Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 °C.

Στο ταψί που έχουμε βουτυρώσει στρώνουμε στη βάση λαδόκολλα

Χωρίζουμε το ασπράδι από τους κρόκους των αυγών.

Χτυπάμε τα ασπράδια με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν καλά και μετά ρίχνουμε έναν -έναν τους κρόκους να ενωθούν καλά. Προσθέτουμε το αλεύρι, το μπεικιν και τη βανίλια και ανακατεύουμε απαλά με μια μαριζ.

Το ρίχνουμε στο ταψί και το βάζουμε στο φούρνο. Ψήνουμε για 35 με 40 λεπτά στους 170 βαθμούς

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα γάλατα μαζί και τα αφήνουμε στην άκρη

Όταν πάρει χρώμα ή βάση τη βγάζουμε από το φούρνο. Την αναποδογυρίζουμε σε ένα άλλο ταψί.

Στο ταψί που ψήθηκε ρίχνουμε λίγο γάλα από το μίγμα

Μετά τοποθετούμε πάλι τη βάση από την ίδια πλευρά που ψήθηκε και ρίχνουμε το υπόλοιπο μίγμα με το γάλα και το τρυπάμε με οδοντογλυφίδα για να απορροφηθεί

Το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και μετά ρίχνουμε το σιρόπι καραμέλας

Χτυπάμε λίγη κρέμα γάλακτος για την διακόσμηση.

Το γλυκό αυτό είναι κατά βάση ιταλικό αλλά το φτιάχνουν συχνά σε πολλές βαλκανικές χώρες.

Από τη Ρέλντα Τερπολάρι Α5



## Erwten soep (Ολλανδία)

**Υλικά:** (για 4 άτομα)

- 1 και 1/2 λίτρο νερό
- 1 κουταλιά σούπας αλάτι
- 300 γραμμάρια αρακάς ξερός
- 2 χοιρινές μπριζόλες
- 1 σελινόριζα σε κυβάκια
- 25 γραμμάρια σέλινο ψιλοκομμένο
- 2-3 καρότα σε φέτες
- 1 μεγάλη πατάτα σε κύβους
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 πράσα κομμένα σε φέτες
- 1 καπνιστό λουκάνικο
- 1 φύλλο δάφνης



### **Εκτέλεση:**

Βάζουμε το νερό στην κατσαρόλα μαζί με τον ξερό αρακά, το αλάτι, το φύλλο δάφνης και τις μπριζόλες. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και το βάζουμε να βράσει για 45 λεπτά απομακρύνοντας τον αφρό.

Μόλις βράσουν οι μπριζόλες, τις βγάζουμε από την κατσαρόλα και τις ψιλοκόβουμε κι αυτές σε κυβάκια.

Ρίχνουμε τα υπόλοιπα λαχανικά και τα κομμάτια της μπριζόλας μέσα στη σούπα του αρακά και από πάνω την μισή ποσότητα του ψιλοκομμένου σέλινου.

Βάζουμε το λουκάνικο να καθίσει πάνω στα λαχανικά και κλείνουμε το καπάκι να βράσουν όλα μαζί.

Μόλις το λουκάνικο βράσει και γίνει διπλό σε μέγεθος, το βγάζουμε από τη σούπα, το αφήνουμε να κρυώσει και το τεμαχίζουμε. Το προσθέτουμε ξανά στη σούπα.

Σερβίρουμε σε μπολ και γαρνίρουμε με το υπόλοιπο ψιλοκομμένο σέλινο.

Από την Ολυμπιάδα Στράτα Α5

## Ρεβανί Βέροιας

### Υλικά:

6 αυγά  
1 κεσεδάκι γιαούρτι  
3 βανίλιες  
650 γραμμάρια αλεύρι  
300 γραμμάρια σιμιγδάλι χοντρό  
300 γραμμάρια ζάχαρη  
1 κουταλάκι baking powder  
1 κουταλάκι σόδα

### Για το σιρόπι:

1800ml νερό  
1800 γραμμάρια ζάχαρη



### Εκτέλεση:

Φτιάχνουμε πρώτα το σιρόπι. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι το σιρόπι να δέσει και να μην τρέχει από το κουτάλι μας.

Κατεβάζουμε και αφήνουμε να κρυώσει.

Στη συνέχεια ετοιμάσουμε το ρεβανί. Βάζουμε σε μια λεκάνη όλα τα στερεά υλικά (αλεύρι, ζάχαρη, μπέικιν, σόδα, βανίλιες, σιμιγδάλι ) και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε μετά το γιαούρτι και τα αυγά, αφού πριν τα έχουμε χτυπήσει σε ένα μπολ. Τα ανακατεύουμε όλα καλά μέχρι να πετύχουμε ένα υδαρές μίγμα.

Βάζουμε μετά το μίγμα σε ένα ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 20' στους 180 βαθμούς. Όταν βγει το γλυκό από το φούρνο κόβουμε σε κομμάτια και σιροπιάζουμε. Κρύο το σιρόπι και ζεστό το γλυκό μας μέχρι να το ρουφήξει.

*Από την Ευαγγελία Παππά ΓΚΤ*



## Kenke (Γκάνα)

### Υλικά:

6-8 φλιτζάνια  
καλαμποκάλευρο ( corn flour)  
Φύλλα μπανανιάς ή φύλλα  
καλαμποκιού ή αλουμινόχαρτο  
για να τυλίξουμε τη ζύμη



### Εκτέλεση:

Ρίχνουμε στο καλαμποκάλευρο ζεστό νερό, ώστε να υγρανθεί. Το σκεπάζουμε και αφήνουμε να γίνει ζύμωση για 2-3 ημέρες, ώστε να σχηματιστεί μια χρυσοκίτρινη ζύμη.

Αφού γίνει η ζύμωση, ζυμώνουμε τη ζύμη καλά και τη χωρίζουμε σε δυο ίσα κομμάτια. Το ένα κομμάτι ψήνεται λίγο σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό για 10 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς. Στη συνέχεια το ενώνουμε πάλι με το άψητο κομμάτι και ανακατεύουμε καλά.

Η ζύμη σε αυτό το σημείο ονομάζεται “aflata”. Την κόβουμε σε κομμάτια και τα τυλίγουμε σφιχτά σε φύλλα μπανανιάς ή καλαμποκιού ή αλουμινόχαρτο. Τα τοποθετούμε σε μια σχάρα που βρίσκεται πάνω από μια κατσαρόλα με νερό που βράζει και τα αφήνουμε να ψηθούν στον ατμό 1-3 ώρες, ανάλογα με το μέγεθος τους. Τα kenke σερβίρονται συνήθως με ψάρι ή κρέας και συνοδεύονται με πικάντικη σάλτσα.

Από τη Χάρις Παπαδοπούλου BY1