



Region of Crete
Περιφέρεια Κρήτης



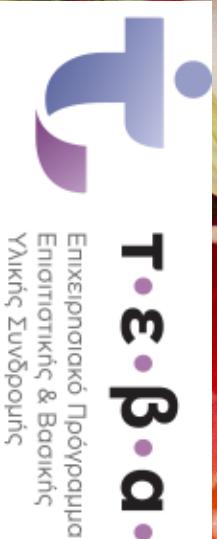
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ηράκλειο, Οκτώβριος 2020

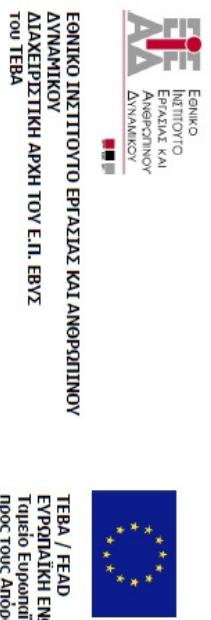
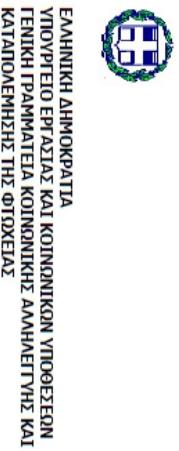
*Μαγειρεύω με
αγάπη τρώμε
υγιεινά*

Εκδιάθληση Συνταγών

Μαγειρικής – Αρτοποιίας
στην Κρητική Διατροφή
με την Οροή Χρήση των
προϊόντων του
προγράμματος
για τους ωφελούμενους



*εύκολες και
υρήγορες
με απλά υλικά..*



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΑΜΗΤΕΤΗΣ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΙΔΙΚΕΛΑΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΕΡΓΟΤΗΠΙΟΥ
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΖ
του ΤΕΒΑ

ΤΕΒΑ / FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΟΤΗΤΗ
Τμήμα Ευρωπαϊκής Βοήθειας
προς τους Απόρους

Η μυτεριή και οικονομική

μαγειρική δεν έχει να κάνει μόνο να κάνει και με τον τρόπο που μαγειρεύεις και κυρίως με την ενέργεια που δαπανάς για να μαγειρέψεις. Με τις παρακάτω συμβουλές θα γιλτώσετε χρήματα από τους λογαριασμούς και θα αφελήσετε όχι μόνο την ταξίδια σας αλλά και το περιβάλλον.

Φράσης παραπάνω: Άν μαγειρεύεις γραίνα άτομο, διπλασιάσε την ποσότητα της μαρίδας κακιά βάλε τη μισή στο φυγείο..
Μαγείρεψε για όλη την εβδομάδα: Μπορείς να επιμάζεις μαγάλιες ποσότητες φαγητού και να ζεσταίνεις κάθε φορά το φαγητό που χρειάζεσαι.

Χωρίς μαγειρεμα: Φέρε περισσότερες ασθλάτες, σάντουιτς και φρέσκα τρόφιμα, που δεν χρειάζονται μαγειρέμα. Τρώγε όσο περισσότερες φυτικές αρτιαγείρευτες λροφές, κάνουν καλό στην υγεία σου, στην ταξή σου και στο σπίτι σου, δηλαδή τον πλανήτη γη.

Γρήγορο μαγείρεμα: Για να μειώσεις το χρόνο ο μαγειρέματος, μαγειρέψε σχετικά «στεγνά» Επειδή δύο λιγότερα υγρά και λίπη χρησιμοποιείς τόσο λιγότερη ώρα πάρει το μαγείρεμα. Εκτός αυτού, κόψε το φαγητό σε μικρά κομμάτια για να μαγειρευτεί πιο γρήγορα και με λιγότερη ενέργεια. Άν φτιάχνεις δόσιμα, βάλε τα σε νερό να μουλάσουν πριν τα μαγειρέψεις. Το ίδιο ισχύει για το πλυγούρι και το αναποφλοίωτο ρύζι.

Φρούτα και λαχανικά

Το ασβέστιο και οι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που περιέχουν τα γαλακτοκομικά είναι απαραίτητα για θρεπτικά συστατικά για την υγεία και την ευδυνάμωση των οστών, των δοντών αλλά και των μυών.

Τροφή με Ουάδες

Γαλα γιαούρτι ή τυρί

Το ασβέστιο και οι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που περιέχουν τα γαλακτοκομικά είναι απαραίτητα για θρεπτικά συστατικά για την υγεία και την ευδυνάμωση των οστών, των δοντών αλλά και των μυών.



όστρια

Οστρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα!
Πριν παραπονεθείτε ότι τα δεν σας αρέσουν, σκεφτείτε ότι τα δόσιρια είναι ένα δυναμικό γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες αλλά και πολύ καλή πηγή μαγειρέμα. Εκτός αυτού, κόψε το φαγητό σε μικρά κομμάτια για να μαγειρευτεί πιο γρήγορα και με λιγότερη ενέργεια. Άν φτιάχνεις δόσιμα, βάλε τα σε νερό να μουλάσουν πριν τα μαγειρέψεις. Το ίδιο ισχύει για το πλυγούρι και το αναποφλοίωτο ρύζι.

Όστρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα!
Πριν παραπονεθείτε ότι τα δεν σας αρέσουν, σκεφτείτε ότι τα δόσιρια είναι ένα δυναμικό γεύμα πλούσιο σε πρωτεΐνες αλλά και πολύ καλή πηγή μαγειρέμα. Εκτός αυτού, κόψε το φαγητό σε μικρά κομμάτια για να μαγειρευτεί πιο γρήγορα και με λιγότερη ενέργεια. Άν φτιάχνεις δόσιμα, βάλε τα σε νερό να μουλάσουν πριν τα μαγειρέψεις. Το ίδιο ισχύει για το πλυγούρι και το αναποφλοίωτο ρύζι.

Η μηχενή και οικονομική

μαγειρική δεν έχει να κάνει μόνο με τα ψώνια και τα τρόφιμα. Έχει να κάνει και με τον τρόπο που μαγειρεύεις και κυρίως με την ενέργεια που δαπανάς για να μαγειρέψεις. Με τις παρακάτω συμβουλές θα γλιτώσετε χρήματα από τους λογαριασμούς και θα αφελήσετε δύλι μόνο την ταξέπι σας αλλά και το περιβάλλον.

Κράτα το κλειστό: Μην ανοίγεις συχνά το φούρνο όπτε να σηκωνεις τα καπέκια συχνότερα από ότι χρειάζεται. Είναι σημαντικό να διατηρείς η θερμοκρασία μέσα στο φούρνο και την κατασφρόλα. Κάλυψε τα σκεύη με καπάκια όπου μαγειρεύεις για να αποφύγεις την απώλεια θερμοκρασίας.

Σήμερες ωρίς, σβήσε την εστία πριν εποιησετεί το φαγητό και δάσε το μαγειρέμα να ολοκληρωθεί με την ζέστη που κρατάει η εστία και η κατασφρόλα. Όταν γα παραδειγμα η σούπα σου είναι σχεδόν ξηρή, καπάκιως την κλείσε την εστία και δάσε την λίγη ακόμα ώρα για να γίνει.

Σωστό ταίρι: Στις πλεκτρικές εστίες, να ταιριάζεις πάντα κατασφρόλικά που να ταιριάζουν με τον τύπο της εστίας. Μη βάζεις το μικρό κατασφρόλικό στη μεγάλη εστία γιατί πολλη ενέργεια πάξει χαμένη χωρίς να κάνει πιο γρήγορο το μαγειρέμα. Να θυμάσαι ότι το μικρό συμφέρει.

Χρησιμοποίησε όσο μικρότερο σκεύος είναι εφικτό. Τα μικρά σκεύη είναι όπως τα μικρά αιμάδια: θέλουν λυγότερη ενέργεια. Να χρησιμοποιείς σκεύους που εφάπτεται σωστά και είναι στο ίδιο μέγεθος με την εστία.



ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα!

Από τα πιο θρηπτικά τρόφιμα του ζωικού

βασιλείου! Η

υψηλή διατροφική τους αξία αποδίδεται κυρίως

στα καλά λιπαρά που περιέχουν (ω-3

!) τα οποία βοηθούν τόσο στην καλή

λειτουργία του εγκεφάλου όσο και στην

όραση

Κόκκινο ή/και λευκό κρέας

2-3 φορές την εβδομάδα (αποφεύγουμε τα αλλαντικά!)

Το κρέας, κόκκινο και λευκό, είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και αποτελεί μια από τις σημαντικότερες πηγές σιδήρου για τον οργανισμό. Ο αίδηρος είναι βασικό υνοιοτοχείο ιδιαίτερα για τις κοπέλες που έχουν μπει στο στάδιο της έμμηνου ρύσης. Κόκκινο κρέας είναι π.χ. το μισογάρι, το χοιρινό, το αρνι, και το φούρνου. Όταν για παράδειγμα μαγειρεύεις κρέας με πατάτες, μπορείς να φτιάξεις ψωμί, να ετοιμάσεις παράλληλα κάποιο φαγητό για την επόμενη μέρα ή να ψήσεις μία πίτα που θα κόψεις και θα βάλεις στο ψυγείο.

Ομάδες Τροφίμων

Και αυγό;

αυγό;; Λέρα
παρά μέρα ή και κάθε μέρα!

Το αυγό είναι άριστη πηγή πρωτεΐνων. Οι αυγό περιέχει επίσης βιταμίνες και καρτονοειδή

είναι απαραίτητο θρηπτικό συστατικό για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού. Το

πρωτεΐνες
παρά μέρα ή και κάθε μέρα!
Το αυγό είναι άριστη πηγή πρωτεΐνων. Οι αυγό περιέχει επίσης βιταμίνες και καρτονοειδή

Εξυπνα Τίρες φαγητού

Φρούτα και λαχανικά



Τα πράσινα λαχανικά είναι τα πιο χορταστικά, καθώς είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ίνων. Ότι πρέπει για να συνοδεύσεις το κυρίως γεύμα! Φάε ένα φρούτο για δεκατιανό ή απογευματινό. Δοκίμασε και λαχανικά για μικρούς γεύμα, π.χ. αγγουράκι ή καρότο κομμένα σε κύβους ή μπαστούνακια. Τοποθέτησε τα φρούτα και τα λαχανικά σε μέρος όπου να τα βλέπεις για να μην τα ξεχνάς. Προτίμησε να καταναλώνεις τα φρούτα ολόκληρα αντί για φυσικό χυμό. Έχουν περισσότερες φυτικές ίνες και έτσι σε χορταίνουν καλύτερα!!

Οι περισσότεροι χυμοί του εμπορίου είναι γεμάτοι ζάχαρη που σημαίνει πολλές θερμίδες ... όχι και ότι καλύτερο για να διατηρήσεις ένα αγιές βάρος και ένα αραίο σώμα

Τα λαχανικά είναι εξαιρετικά νόστιμα μέσα σε σπιτικές πίτες. Μία καλή ιδέα για πρωινό!



Γαλακτοκομικά

Το ήξερες ότι το περισσότερο ασβέστιο στο σώμα σου βρίσκεται στα κόκκαλα και στα δόντια; Φρόντισε, λοιπόν να το διατηρήσεις! Τα γαλακτοκομικά είναι η πιο βασική πηγή που θα σε βοηθήσει σε αυτό. Μπορείς να καταναλώνεις πλήρη ή ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα ημιαποβουτυρωμένα έχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου και πρωτεΐνης με τα πλήρη, αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Αν ανήκεις στους λάτρεις των γλυκισμάτων, η ομάδα αυτή σου δίνει τη λύση! Βάλε στο γιασούρτι σου λίγο μέλι και ξηρούς καρπούς και έτοιμο ένα νόστιμο και ελαφρύ γλυκό... Καλή ιδέα για σnack! Ο ήξερες ότι άλλα τυριά είναι ελληνικής καταγωγής και άλλα όχι; Εδώ θα μάθεις περισσότερα. Προτίμησε τα εκ φύσεως χαμηλά σε λιπαρά και αλάτι ελληνικά τυριά, π.χ. μυζήθρα, ανθότυρο, κατίκι.





Δημητριακά

Προτίμησε να καταναλώνεις δημητριακά ολικής άλεσης γιατί σε χορταίνουν καλύτερα. Για παράδειγμα, προτίμησε μαύρο ψωμί αντί για λευκό. Άν δοκιμάσεις θα δεις ότι δεν έχουν και τόση διαφορά στη γεύση. . Θα εκπλαγείς !!!

Η καλύτερη επιλογή στα δημητριακά πρωινού είναι η βρόμη, καθώς δεν περιέχει καθόλου ζάχαρη!

Η ομάδα αυτή μπορεί να σου δώσει πολλές και υόστιμες ιδέες για τα γεύματά σου μέσα στην ημέρα. Δοκίμασε κουλούρι και συνόδευσέ το με ανθότυρο για πρωινό, μακαρόνια με κιμά για μεσημεριανό και σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά για

βρασινό (αν είναι και ολικής ακόμη καλύτερα !!).

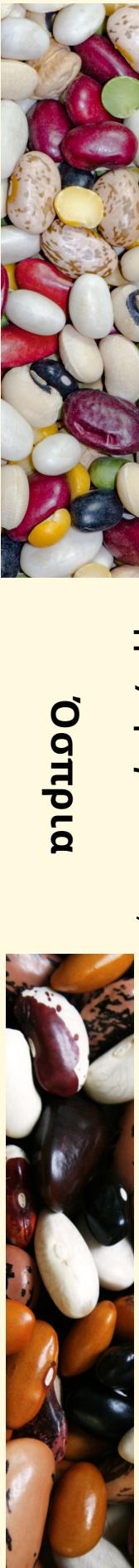
Οι πατάτες, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε άμυλο, κατατάσσονται και αυτές στα δημητριακά. Παράξενο ε; Δοκίμασε τες βραστές, φητές στο φούρνο ή πουρέ ... εντάξει ξέρουμε ότι οι τηγανητές είναι υόστιμες αλλά μήπως ήρθε η ώρα να δοκιμάσεις κάτι πιο υγιεινό;

Αυγά



Προτίμησε το βραστό αυγό. Έχει λιγότερες θερμίδες από το τηγανητό και είναι σίγουρα πιο υγιεινό! Όλα τα καλά λιπαρά του αυγού βρίσκονται στον κρόκο. Το ασπράδι του αυγού είναι η καλύτερη πηγή πρωτεΐνης Δοκίμασε ομελέτα με τυρί και λαχανικά. Θα εκπλαγείς με το πόσο αραία γεύση έχει. Το ήξερες ότι το αυγό καλό θα ήταν, για λόγους ασφάλειας, να το βράζουμε για 8 λεπτά;

Όσπρια



Τα όσπρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες, γι' αυτό και είναι τόσο χορταστικά. Μία καλή πηγή βιταμίνης C, όπως το πορτοκάλι (θυμηθείτε τι λέγαμε πριν για τα φρούτα!!!) μετά από τις φακές ή το λεμόνι στα ρεβίθια βιοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σίδηρου που περιέχουν. Μην ξεχνάς! Τα όσπρια τρώγονται και σαν σαλάτα ή συνοδευτικό. Πρόσθεσε ελαιόλαδο αφού έχουν μαγευρευτεί τα όσπρια για έξτρα γευστικό αποτέλεσμα.



Κόκκινο & λευκό κρέας



Το κρέας είναι από τις καλύτερες πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, μαζί με το ψάρια, τα γαλακτοκομικά.

Το κρέας, και ειδικά το κόκκινο, είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου. Ο σίδηρος είναι σημαντικός για όλους και ιδιαίτερα για τα κορίτσια που έχει ξεκινήσει η έμμηνος ρύση, καθώς έχουν μεγαλύτερες ανάγκες.

Προτίμησε άπαχα κομμάτια κρέατος, π.χ. ψαρονέφρι, μοσχάρι νουά κ.ά. Αν όλα αυτά σου ακούγονται τελείως άγνωστα, μία βόλτα για τα ψώνια της εβδομάδας θα σε βοηθήσει να τα γνωρίσεις. Υπάρχει και κάτι άλλο που μπορείς να κάνεις . . . αφαίρεσε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο. Συνδύασε το κρέας με λαχανικά (π.χ. κοτόπουλο με φασολάκια ή μπάμιες, μοσχάρι με κολοκυθάκια, κ.ά.).



Ψάρια & θαλασσινά

Έχεις ακούσει ποτέ τη φράση «Φάε το ψάρι γιατί σου κάνει καλό στα μάτια»; Είναι αλήθεια! Θες να χτίσεις ένα γερό σκελετό; Μάντεψε ... τα ψάρια/θαλασσινά, ειδικά τα μικρά που καταναλώνονται με το κόκκαλο, σου δίνουν και αυτά ασβέστιο (αφού ασβέστιο δεν έχουν μόνο τα γαλακτοκομικά). Τα ψάρια έχουν και αυτά πρωτεΐνη όπως το κρέας. Έχουν όμως καλύτερο λίπος. Θυμήσου το την επόμενη φορά που θα σκεφτείς να τα απορρίψεις. Δεν έχουν όλα τα ψάρια την ίδια περιεκτικότητα σε «καλά» λιπαρά (για τα πολυακόρεστα μυλάμε!). Δες εδώ ποιοι είναι οι «πρωταθλητές».

Πρόσθετα λίπη/έλαια & ξηροί καρποί



Το ελαιόλαδο είναι το βασικό προϊόν οποιας της Μεσογειακής κουζίνας. Βάλε ελαιόλαδο στο γεύμα και στη σαλάτα σου ή θα έλεγες στο πρωινό σου να δοκιμάσεις ψωμί με μέλι και ταχίνι αντί για βούτυρο; Το ταχίνι, σε αντίθεση με το βούτυρο, είναι πηγή καλών λιπαρών για την υγεία! Συνδύασε ξηρούς καρπούς με σταφίδες για ένα θρεπτικό και νοστιμότατο σnack. Το ήξερες ότι τα προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή/και τα λεγόμενα fast food περιέχουν trans λιπαρά; Εκτός του ότι είναι επιβλαβή για την υγεία σου, μπορούν εύκολα να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους.

Φτιάξε το πιάτο σου



Πώς θα συνδυάσεις τα τρόφιμα από τις διάφορες κατηγορίες μέσα στην ημέρα σου;

Έχεις τουλάχιστον 4 γεύματα που πρέπει να καταναλώσεις:

Πρωινό

Μεσημεριανό

Βραδινό

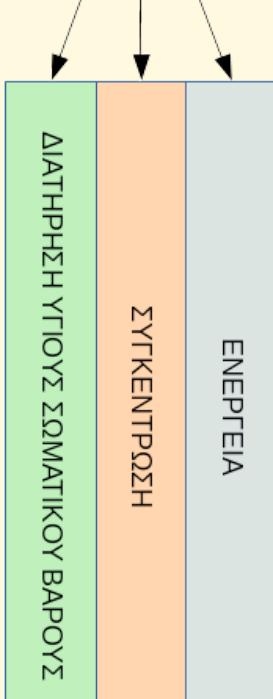
καλ...

μην ξεχνάς να τρως κάποιο σnack ανάμεσα στα υπόλοιπα γεύματα ιδιαίτερα αν πεινάς!

Εξκίνα την ημέρα σου με το

πρωινό

ΠΡΩΙΝΟ=ΒΑΣΙΚΟ γεύμα της ημέρας



«Αλμυρό» πρωινό

Σάντουιτς με αυγό βραστό, ανθότυρο και λαχανικά (καρότο, ντομάτα, μαρούλι) και φρούτο εποχής

Ομελέτα με ψητά λαχανικά (ντομάτα, πολύχρωμες πιπεριές, μανιτάρια) και λίγη φέτα και φρούτο εποχής

εποχής

Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, πρασοτυρόπιτα,

σπανακοτυρόπιτα και φρούτο εποχής

Κουλούρι πολύσπορο με φέτα, ντομάτα ή/και ελιές και φρούτο εποχής

«Γλυκό» πρωινό



Γάλα, πολύσπορο φωμί με μέλι και ταχίνι, φρούτο εποχής

Γιαούρτι με βρόμη και αποξηραμένα φρούτα, όπως σταφίδες, βερίκοκα ή δαμάσκηνα, σπιτικό κέικ ολικής αλέσεως με ξηρούς καρπούς και σταφίδες και φρούτο εποχής

Μεσομερικό Βραδυνό Γεύμα



Το μεσημεριανό και το βραδυνό γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μια πηγή από τις ομάδες τροφίμων που βρίσκονται στο κέντρο:

Λαχανικά & Δημητριακά & Φρούτα (γι' αυτό και βρίσκονται στο κέντρο της!).

Μην ξεχάσεις όμως, να τα συνδυάσεις με μια από τις κατηγορίες που βρίσκονται περιμετρικά του κύκλου!

Και φυσικά πρόσθεσε ελαιόλαδο στη σαλάτα αλλά και στο φαγητό σου.

Τέλος, αν θες να πιεις κάτι, πιες... νερό!

Ιδέες για νόστιμες και ουκονομικές συνταγές

Μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα

Φακόρυζο

Λαχανόρυζο



Υλικά
500 γραμ. μαυρομάτικα φασόλια
1/2 φλ. ελαιόλαδο
1/4 φλ. κόκκινο χίδι

2 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους ψηλοκομμένα
1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές ροδέλες (δαχτυλίδια)
2 πιπεριές φλωρίνης στο λάδι τους (έτοιμες) ψηλοκομμένες
3 κ.σ. ψηλοκομμένο μαϊντανό
αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση
Για 1,5 κούπα μαγειρέμενες φακές
3 κουταλές ελαιόλαδο
1,5 - 2 κούπες νερό
0,5- ¾ κούπας ρύζι υγχάκι και καρολίνα
Λιγο αλάτι

Φακόρυζο, φασουλόρυζο, ρεβιθόρυζο, πιάτα από τα απομεινάρια μιας μέρας, για όλη φτουρήσει το φαγητό καταναλώντας με την οικογένεια, επειδή δεν πετάμε τίποτα!

ΥΛΙΚΑ
1 λάχανο, κομμένο σε κάθετες φρέτες 2 κρεμμύδια μέτρια,
ψηλοκομμένα 200 γρ. ρύζι 2 φρέσκα κρεμμύδια,
ψηλοκομμένα καρότο, κομμένο στη μέση και σε ροδέλες
πράσο, κομμένο σε λεπτές ροδέλες 1 στικ σέλερο, κομμένο σε
λεπτές ροδέλες 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας 400 γρ. ντομάτα
κοκκασέν/κ.σ. ψηλοκομμένο άλατι πιπέρι ελαιόλαδο

Για τα μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα, βάζουμε πρώτα τα φασόλια σε κρύο νερό, να βράσουν για 5'. Τα στραγγίζουμε και πετάμε το νερό. Τα βράζουμε με καθαρό νερό για όλα 20'. Αλατίζουμε την ώρα που βράζουν. Τα στραγγίζουμε και αφήνουμε να κρυώσουν. Τα βάζουμε σε σαλατιέρα.

Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, τις πιπεριές, τα δαχτυλίδια κρεμμυδιού.
Χτυπάμε το λαδόξιδο με μπόλικο αλατοπίπερο, να γίνει κρέμα. Περιχύνουμε και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με μπόλικο μαϊντανό.
Ανακατεύουμε 2-3 φορές τη σαλάτα, να μαριναριστούν καλά τα υλικά πριν τη σερβίρουμε.

Τοποθετούμε μια μεγάλη βαθιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και την αφήνουμε να κάψει. Μόλις κάψει, ρίχνουμε μέσα το ελαιόλαδο, τα καρότα, το σέλερι, το πράσο, τα κρεμμύδια, τα φρέσκα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Έπειτα, ρίχνουμε τον πελτέ μαζί με το λάχανο και τα σοτάρουμε για όλα 3 λεπτά. Υπέροχα, προσθέτουμε το ρύζι, την ντομάτα στην αξιοποίηση υλικών. Το αποτέλεσμα επινοήσεις της cucina povera που τελικά εμπεριέχει πολλή σοφία στα ταυριάσματα, στην αξιοποίηση υλικών. Το αποτέλεσμα μεγαλύτερο του αθροίσματος των συστατικών όπως μ' αρέσει να λέω για αυτά τα απλά, πιάτα.

Ξύλινη κουτάλα.

Ιδέες για νόστιμες και ουκονομικές συνταγές

Κουνέλι με ασκρόλυμπους & χόρτα

Κολοκυθοκεφτέδες

Ομελέτα με κολοκυθάκια



Υλικά
1200 γρ. κουνέλι
1 κιλό ασκρολύμπους
700 γρ. πράσα
300 γρ. ελαιόλαδο
200 γρ. καυκαληθες
100 γρ. μάραθο 50 γρ. κρασί
30 γρ. χυμός λεμονιού
2 αυγά 10 γρ. αλάτι

Υλικά
150 γραμμ. φρυγανιά 100 γραμμ. κεφαλοτύρι
200 γραμμ. φέτα τριψιμένη
λίγο μαϊντανό
λίγο διόδισμο

Υλικά
6 μεγάλα κολοκύθια
4 μεγάλα αυγά
αλάτι
πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά
αλάτι, πιπέρι (προαιρετικά)
λίγο διόδισμο
μπαχαρικά
πατάτα, πατάτας

Τεμαχίζουμε το κουνέλι, το τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο και το σβήνουμε με κρασί.

Προσθέτουμε τους ασκρολύμπους, καθαρισμένους και έπειτα από 5 λεπτά, τα πράσα. Αφού περάσουν άλλα 5 λεπτά, ρίχνουμε και τις καυκαλήθες στη κατσαρόλα. Μαγειρέουμε σε σγανή φωτιά.

Τέλος, ανακατεύουμε, σε μια λεκάνη, τα αυγά με χυμό λεμονιού, προσθέτοντας λίγο από το ψωμό του φαγητού. Ρίχνουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε.

Πλάθω τις κιτρινοκολοκυθοκεφτέδες μου και τις τοποθετώ σε ταβάκι με λαδόκολα. Μπορείτε να βάλετε και μερικές στην κατάψυξη για άλλη μέρα.

Φήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς, για περίπου 35 λεπτά.

Τρίβουμε την κίτρινη κολοκύθα και το κρεμμύδι.

Ανακατεύουμε σε ένα μεγάλο μπολ όλα τα υλικά.

Αν το μείγμα δεν μπορεί να σταθεί όταν το πλέθω, προσθέτω λίγο αλεύρι ακόμα. Οσο λιγότερο αλεύρι βάλω, τόσο καλύτερα, οπότε με μέτρο.

Πλάθω τις κιτρινοκολοκυθοκεφτέδες μου και τις τοποθετώ σε ταβάκι με λαδόκολα. Μπορείτε να βάλετε και μερικές στην κατάψυξη για άλλη μέρα.

Φήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς, για περίπου 35 λεπτά.

Ιδέες για νόστιμες και ουκονομικές συνταγές

Κοτόπουλο με μπάμιες

Χορινό Πρασοσέλινο

Κοκκινιστό Κοτόπουλο με μακαρονια



Υλικά

1 μικρό κοτόπουλο γύρω στα 1300 γραμ. (σε μερίδες)

1 κιλό μπάμιες καθαρισμένες

1/2 φλ. ξύδι, 1/2 φλ. ελαιόλαδο

2 μέτρια ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένες

3 φλ. τριμμένες υπομάτες

αλάτι, πιπέρι, 1/2 ματσάκι μαϊντανό

Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και αστάρουμε το κοτόπουλο από όλες τις πλευρές του ροστίστε. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και αστάρουμε για λίγα λεπτά ώστε να γίνει δάφνιο.. Αλατοπιπερώνουμε.

Διστόσιο εποιητικό με τις μπάμιες. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο

σε τηγάνι και ροστίζουμε με το μαϊντανό. Προσθέτουμε το βάζουμε σε τεψή, πασπαλίζουμε με αλατοπιπερό. Περιχώνουμε με κοτόπουλο, την τριμμένη υπομάτη και αλατοπιπερό. Περιχώνουμε με λίγο ελαιόλαδο. Σκεπάζουμε το ταψή με λαδόκολα κι αλιούμπινό χερτό και ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C στον αέρα για 35'. Ξεκεπάζουμε και ψήνουμε για περίπου 15' επιπλέον μέχρι να μείνει με λίγη μελαχιμένη σάλτσα το κοτόπουλο και να ροστίσει ελαφρά στην επιφύλακτη.

Το φαγητό δεν πρέπει να έχει πολλά υγρά. Αφήστε τις ζουμερές μπάμιες να σταθούν για 15' αφού τις βγάλετε από το φούρνο



Υλικά

1 κιλό χοιρινό, ψαχνό, κομμένο σε μικρές μεριδιούς μενάλο μάτσο σέλινο 10-12 πρόσα

1 βαθύ πιάτο τριμμένη υπομάτα (ή μισή τριμμένη-μισή κομμένη)

½ φλυτζάνα λάδι

1 ξερό κρεμμύδι αλάτι και πιπέρι

προσαρτικά 1-2 πατάτες και χυμό λεμονιού

Αλατίζουμε καλά τα κομμάτια του κοτόπουλου. Σε μια ρηχή και προβατίνια κατσαρόλα ζεσταίνουμε 50 ml από το μελαδάδο σε δυνατή φωτιά, μέχρι να κάψει καλά. Βάζουμε τα κομμάτια του πολεκτικού και τα αστάρουμε για περίπου 5 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροστίσουν ομοιομορφα. Βγάζουμε το κρέας σε μια πιατέλα και στο λάδι της κατσαρόλας αστάρουμε τα πάρει βράση, χαμηλώνουμε το μάτι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Μετά από 30-40 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος και την ηλικία του κρέατος, όταν μισοψήθει δηλαδή, κατ αρρύν ενδεχομένως κοινωνείται λίγο νερόκι ακόμη) προσθέτουμε τα πράσα το σέλινο και την υπομάτα. Όταν χαρτλώσουν τα χορταρικά και βράσουν κανένα δεκάλεπτο, προσθέτουμε το αλάτι, και ασθνούμε το φαγητό μας να ολοκληρωθεί. Πρέπει τα λαχανικά να είναι μαλακά, και η σάλτσα να σημείνη.

Διορθώνουμε το αλάτι, και ασθνούμε το φαγητό μας να ολοκληρωθεί. Πρέπει τα λαχανικά να είναι μαλακά, και η σάλτσα να σημείνη.



Υλικά

1 κοτόπουλο, βάρους περίπου 1.800 γρ., κομμένο στα 8-10 ml ελαιόλαδο 2 ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ

1 κιλό ώριμες υπομάτες, δεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες ή 2 κουστέρες ολόκληρα υποματάκια, ψιλοκομμένα (με τα ζουμάτα τους)

1 φρύλλο δάφνης 100 γρ. ξερή μαζήθρα, τριμμένη

1 πακέτο χοντρά μακαρόνια

Πριν τα χρησιμοποιήσουμε αλάτι, φρεσκοτριμένο πιπέρι,

Στο σερβίρισμα προσθέτουμε φρεσκοτριμένο πιπέρι και όσου θέλουμε χυμό λεμονιού. Παρατήρηση: Το φαγητό γίνεται καλύτερος, αφού μεραθεί το κρεμμύδι στο λάδι, βάζουμε τα λαχανικά και συνεχίζουμε σπιτικά παραπάνω στην περιπτώση αυτή η πατάτα βροθεί στο δάσομα τη σάλτσας απότομα είναι μελάνιον απεριττη. Επίσης καλό είναι να αυξήσουμε την ποσότητα του λαδιού σε μία φλυτζάνα.

Αφήστε τις ζουμερές μπάμιες να σταθούν για 15' αφού τις βγάλετε από το φούρνο

Διορθώνουμε το αλάτι, και ασθνούμε το φαγητό μας να ολοκληρωθεί. Πρέπει τα λαχανικά να είναι μαλακά, και η σάλτσα να σημείνη.

Αλατίζουμε καλά τα κομμάτια του κοτόπουλου. Σε μια ρηχή και προβατίνια κατσαρόλα ζεσταίνουμε 50 ml από το μελαδάδο σε δυνατή φωτιά, μέχρι να κάψει καλά. Βάζουμε τα κομμάτια του πολεκτικού και τα αστάρουμε για περίπου 5 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροστίσουν ομοιομορφα. Βγάζουμε το κρέας σε μια πιατέλα και στο λάδι της κατσαρόλας αστάρουμε τα πάρει βράση, χαμηλώνουμε το μάτι και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Μετά από 30-40 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος και την ηλικία του κρέατος, όταν μισοψήθει δηλαδή, κατ αρρύν ενδεχομένως κοινωνείται λίγο νερόκι ακόμη) προσθέτουμε τα πράσα το σέλινο και την υπομάτα. Όταν χαρτλώσουν τα χορταρικά και βράσουν κανένα δεκάλεπτο, προσθέτουμε το αλάτι, και ασθνούμε το φαγητό μας να ολοκληρωθεί. Πρέπει τα λαχανικά να είναι μαλακά, και η σάλτσα να σημείνη.

Γλυκές παρασκεύες

ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΔΙΚΟΠΟΥΛΑΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΝ ΜΕ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ



Υλικά

5 κούπες μιούστο

1 κούπα αλεύρι

1/2 κούπα καρύδια τριψμένα

½ κούπα σησάμι καβουρδισμένο και

τριψμένο

1 ½ κουταλάκι κανέλα

½ κουταλάκι γαρίφαλο + μοσχοκάρυδο

2-3 φύλλα αυγερόριζας (προσαρμοστικά)

Χρησιμοποιούμε, μιούστο και αλεύρι, σε αναλογία, πέντε μέρη μιούστο και ένα μέρος αλεύρι. Το αλεύρι να είναι σε ελεύθερα μορφή και όχι πιεσμένο και υπερέρει την αναλογία που

χρειάζεται...

Απ' αυτό το μετρημένο πλάνο μιούστο, παίρνουμε ένα μέρος, αλλά να είναι κρύος, και διαλύουμε το αλεύρι μέσα.

Το διαλύουμε πάρα πολύ καλά, που να μην μενει ούτε ίχνος από ασθάλυτο αλεύρι, ενώ στη συνέχεια το συστρώνουμε.

Τον υπόλοιπο μιούστο του βράζουμε, ανακατεύοντας τον συνεχώς.

Η φωτιά πάντα να είναι σταγανή. Τον ψήνουμε περίπου μια ώρα, ή όποια αρέσει στο καθένα. Όταν δουμε ότι το μήγινα είδεσε, το κατεβάζουμε κατ' το βάζοντας σε σκεύη βρεγμένα με νερό ή μουστο.

Να είναι πάντα βρεγμένα, για να μη κολλήσει η μουσταλευριά στο ταύφι, ενώ κουκίζουμε συγχρόνως ως επί το πλείστο σε δόλη την επιπρόσνετα, φιλοκοπανισμάνα καρύδια και κανέλα κοπανισμένη ή σουσάμι και κανέλα.

Τρίγυνουντας δροσερά, αλλά και ξερά.

Αν θέλουμε να τα ξεράνουμε, τα χαράζουμε σε μικρά κομμάτια σε σκίτσα ρότηρους και τα ξεραίνουμε στον ήλιο ή στο ξανθιστεί το ζουμί που έχουνε μέσα.

Μεταφέρουμε τους λουκουμάδες σε μια πιατέλα με απορροφητικό χαρτί. Αφριφούμε το χαρτί και

ρίχνουμε πάνω αρκετό μέλι. Πασπαλίζουμε με το



Υλικά

400γρ. αλεύρι Γ.Ο.Χ.

1 φακελάκι ζήρη μαγιά 1 κουταλάκι ζάχαρη 1 πρέζα αλάτι, 20ml έλαιολαδο 350ml γλυαρό νερό

Για πασπάλισμα 5 κουταλάτες σουσάμι 2 κουταλάτες καρύδια Κανέλα 4 κουταλάτες μέλι

τριψμένο

1 ½ κουταλάκι κανέλα

½ κουταλάκι γαρίφαλο + μοσχοκάρυδο

2-3 φύλλα αυγερόριζας (προσαρμοστικά)

Χρησιμοποιούμε, μιούστο και αλεύρι, σε αναλογία, πέντε μέρη μιούστο και ένα μέρος αλεύρι. Το αλεύρι να είναι σε ελεύθερα μορφή και όχι πιεσμένο και υπερέρει την αναλογία που

χρειάζεται...

Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά, αλάτι, ελαϊόλαδο. Προσθέτουμε σιγά, σιγά το ζάχαρη, αλάτι, ελαϊόλαδο. Προσθέτουμε σιγά, σιγά το νερό και ανακατεύοντας πολύ καλά, θα πρέπει να έχουμε ένα πηγκό χυλό. Σκεπάζουμε με μια πετσέτα και αφήνουμε για 30-45 λεπτά ανάλογα με τη θερμοκρασία που έχουμε στο χώρο.

Εντωμεταξύ, σε ένα τηγάνι καβουρδίζουμε το σουσάμι.

. Αφού κρυώσει λίγο, βάζουμε το σουσάμι και τα καρύδια σε τηλί και θρυμματίζουμε. Κρατάμε στην άκρη για να πασπαλίσουμε τους λουκουμάδες.

Αφού έχει φρουσκώσει το μεγίτημα μας, βάζουμε σε μια καταφόλα αρκετό λάδι, κατά προτίμηση μισό λιλέλαιο και μισό ηλιέλαιο και αφήνουμε να ελατόλαδο και μισό ηλιέλαιο και αφήνουμε να ζεσταθεί.

Παίρνουμε κοντά στη καταφόλα το μπολ με το χυλό και ένα ποτήρι με νερό και ένα κουτάλι. Βρέχουμε τα χέρια μας, παίρνουμε μια χουφτά χυλό, πιέζουμε να βγει μια μικρή μπάλα ανάμεσα από τον δείκτη και τον αντίχειρα. Βρέχουμε το κουτάλι στο νερό και κόβουμε τη μπάλα. Ρίχνουμε τους λουκουμάδες στο ζεστό λάδι και ανακατεύοντας με μια κουτάλα συνεχώς ώστε να ζεροψηθούν από όλες τις πλευρές.

Μεταφέρουμε τους λουκουμάδες σε μια πιατέλα με απορροφητικό χαρτί. Αφριφούμε το χαρτί και ρίχνουμε πάνω αρκετό μέλι. Πασπαλίζουμε με το



Για το σιρόπι

1 φλυτζάνια. ζάχαρη κρυσταλλική 1/2 φ. νερό

φλοιόδες λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για την καρυδόπιτα

250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου

1 κ.γ. εγκύλισμα βανίλιας

360 γρ. αλεύρι σκληρό

4 αβγά, μεσαία 200 γρ. καρυδόψιχα

1/2 κ.γ. γαρίφαλο 1 κ.σ. κανέλα

1 κ.σ. μπεκου πάουντερ 1 πρέζα αλάτι

120 γρ. γάλα βούτυρο, για το ταψί αλεύρι γ.ο.χ. για το ταψί

θερμοκρασία που έχουμε στο χώρο.

Βάζουμε σε μία καταφόλα τη ζάχαρη, το νερό, την κανέλα και τις φλούδες από το λεμόνι. Μεταφέρουμε σε μέρια φωτά και αφήνουμε μέχρι να πάρει μια βράση και λώσει η ζάχαρη.

Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει καλά. Προθερμαίνουμε το φουρνό στους 170ο C στον αέρα. Χτυπάμε με σύρμα, σε δυνατή ταχύτητα, για 3-4 λεπτά για να αφρατείστε το μεγίγρα.

Προσθέτουμε 2 κ.σ. από το αλεύρι, ένα ένα τα αβγά και συνεχίζουμε να χτυπάμε. Περιλένουμε να απορροφηθεί το ένα αβγό για να προσθέσουμε το επόμενο. Προσθέτουμε τα καρύδια αλεσμένα μεταφέρουμε τα καρύδια σε ένα μπολ και προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέκουν και το αλάτι. Βάζουμε στον κάδο του μιξερ το γάλα, τα στερεά υλικά και χτυπάμε για 10 δυνητικές πλότες. Βουτηρώνουμε και αλευρώνουμε δύο ταψί 25x32 εκ. και απλώνουμε το μελιγμα μας, ψήνουμε για 40-50 λεπτά.

Αφαιρούμε και περιγύνουμε αφράσωμα με το κρύο σιρόπι με τη βοηθεία μιας κουτάλας,

Τρόμε Υγειανά & οικονομικά και με ασφάλεια

Οδηγός για το μενού της εβδομάδας

Μπορείτε για μπούσουλα να χρησιμοποιήσετε ένα γενικότερο πλάνο που θα σας βοηθάει κάθε βδομάδα σαν το παρακάτω.

Δευτέρα⇒ δασπρια

Τρίτη⇒ κοτόπουλο

Τετάρτη⇒ λαδερό

Πέμπτη⇒ ζυμαρικά/ρύζι

Παρασκευή⇒ αυγά/κιμάς

Σάββατο⇒ ψάρια/θαλασσινά

Κυριακή⇒ κρέας/βορεί

Επίσης, σκεφτείτε αν πέρα από το μεσημεριανό θα χρειαστείτε κάπτοι κέλικ, κάτι για βραδινό για κολατσιό κτλ. Δείτε καθημερινά τις ανάγκες σας και σημειώστε δίπλα σε κάθε μέρα αν θα φτιάξετε κάτι επιτρέποντα από το μεσημεριανό.

«Κοινωνική Σύμπραξη Περιφέρειας Κρήτης - Αποκεντρωμένες προμήθειες προφίμων και βιασικής υλικής συνδρομής, Διοικητικές Διαπάνες και παροχή Συνοδευτικών Μέτρων 2018-2019»

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ηράκλειο, Οκτώβριος 2020

Επιστημονικά Υπεύθυνη έργου:

Παπαδάκακη Μαρία, MPhil, PhD

Επίκουρη Καθηγήτρια

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Σχολή Επιστημών Υγείας

Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο (ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ)

Υπεύθυνος Υποέργου 3:

Απλαδάς Γεώργιος, MSc, Υποψήφιος PhD

Λέκτορας Υπηρεσιών Τουρισμού

Σχολή Επιστημών Διοίκησης και Οικονομίας

Διοίκησης Επιχειρήσεων και Τουρισμού

Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο (ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ)



T•E•B•a•

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επιστημονική & Βασική
Υλική Συνδρομής



REGION OF CRETAE
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΑΛΗΜΜΑΤΟΥ ΚΑΙ
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΡΟΧΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΩΡΓΑΝΙΚΟΥ
ΑΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΣ



TERA / FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας
προς τους Απόρους