

Ελένη Κατσούλη

Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη και την παρέα του

Συνταγές για μικρά χεράκια

ΕΙΚΟΝΕΣ:
Σάντρα Έλενσερίου

ΑΠΟ ΤΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟ ΤΟΥ
KIDS FOOD
BLOG

little hands



ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

Στην αδερφή μου Μαρισήνη και φυσικά στα μικρά χεράκια
που μεγάλωσαν και με βοήθησαν στη συγγραφή του

Ε. Κ.

Πρώτη έκδοση Σεπτέμβριος 2023

ΚΕΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ Ελένη Κατσούλη
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ Σάντρα Ελευθερίου
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΙΩΝ Μαρία Γονιδάκη
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Δήμητρα Μηλιώρη

ISBN 978-618-03-3684-9
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83684
Κ.Ε.Π. 5699 Κ.Π. 18891

© 2022, Εκδόσεις **METAIXMIO**
και Ελένη Κατσούλη (για το κείμενο και τις φωτογραφίες)

Εκδόσεις **METAIXMIO**
Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562
metaixmio.gr • metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα,
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

Βιβλιοπωλεία **METAIXMIO**
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα,
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

Σκάνανε τον ηλεκτρονικό κωδικό
(QR code) και θα μάθεις τη **μυστική**
συνταγή του Πάρη για τη σάλτσα
ντομάτας (για την πίτσα και όχι μόνο...).
Επίσης θα βρεις **φύλλα δραστηριοτήτων**
που θα σου προσφέρουν
ατέλειωτες ώρες διασκέδασης!



Ελένη Κατσούλη

Περιπέτειες στην κουζίνα με τον Πάρη και την παρέα του

Συνταγές για μικρά χεράκια

ΕΙΚΟΝΕΣ:
Σάντρα Ξενοθερίου



ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Αλμυρά ροζ μαφινάκια

«Τι καλά που ήρθες, Μαρία! Ανυπομονούσα!» είπε ο Πάρης όταν άνοιξε την πόρτα για να υποδεχτεί τη φίλη του.

«Κι εγώ ανυπομονούσα, Πάρη! Ξέρεις πόσο μου αρέσει το ροζ, και γι' αυτό δεν έβλεπα την ώρα να έρθω για τη ροζ μαγειρική έκπληξη που μου είπες στο τηλέφωνο».

Ο Πάρης και η Μαρία έτρεξαν στην κουζίνα. «Μπαμπά, να μαγειρέψουμε; Αυτή τη συνταγή θα κάνουμε» είπε και του έδειξε στο βιβλίο του τα αλμυρά μάφιν με παντζάρι.

«Φυσικά, είναι όλα έτοιμα για εσάς, κύριέ μου» του απάντησε. «Κυρία μου...» απευθύνθηκε στη Μαρία δείχνοντάς της ένα σκαμπό για να πάρει θέση και να φτάνει στην κουζίνα.

Τα παιδιά παρατήρησαν καλά την εικονογραφημένη συνταγή και τα υλικά που είχαν μπροστά τους. «Παρακαλώ, θα μπορούσατε να μας ανάψετε τον φούρνο;» είπε ο Πάρης κι ο μπαμπάς του γύρισε τον διακόπτη στους 180 βαθμούς στις αντιστάσεις.





ΥΛΙΚΑ

(για περίπου 8 μάφιν)

- 100 γρ. παντζάρι βρασμένο
- 30 γρ. καρότο τριμμένο (1 μέτριο)
- 1 αυγό
- 110 γρ. γάλα
- 120 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 30 γρ. φέτα τριμμένη
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. θυμάρι ή ρίγανη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- λίγο αλάτι (προαιρετικά)





«Μαρία, έχεις χρησιμοποιήσει ξανά τον τρίφτη;» ρώτησε ο Πάρης δίνοντάς της το καρότο που είχε ο ίδιος καθαρίσει νωρίτερα.

«Ναι, μία φορά με τη μαμά μου. Είμαι πολύ προσεκτική» απάντησε η Μαρία και ξεκίνησε να τρίβει αργά το καρότο στη λεπτή πλευρά του τρίφτη. Τα τριμμένα κομματάκια έπεφταν μέσα σε ένα βαθύ πιάτο που είχαν βάλει κάτω από τον τρίφτη. «Αυτό θα το χρειαστούμε σε λίγο» είπε ο Πάρης βάζοντας στην άκρη το τριμμένο καρότο.

«Το ξέρατε ότι οι αθλητές προτιμούν το παντζάρι για να έχουν αντοχή στον αγώνα τους; Κάνει καλό στο σώμα μας, όχι μόνο το ίδιο αλλά και ο χυμός του» είπε η Μαρία.

«Σωστά! Γι' αυτό κι εγώ κράτησα λίγο από το νερό που έβρασαν για να το πιούμε» απάντησε ο Πάρης φέρνοντας δύο ποτήρια με ένα κοκκινωπό υγρό.

«Ω, είναι ροζ! Τι ωραίο. Αλλά δεν είμαι σίγουρη ότι θέλω να δοκιμάσω».

«Όπως θέλεις, το αφήνω εδώ» απάντησε ο Πάρης ενώ έπινε το δικό του παντζαρόζουμο.

Ο πολυκόφτης μπήκε στην πρίζα και το βρασμένο παντζάρι, αφού ζυγίστηκε, έπεσε μέσα μαζί με το ελαιόλαδο. «Ποιος θα πατήσσει το κουμπί;» ρώτησε ο μπαμπάς του.

«Μα η καλεσμένη μας φυσικά!» απάντησε ο Πάρης. «Θέλουμε να γίνει πουρές, ένας ροζ όμορφος πουρές. Τώρα, κυρία μου, θα σας ζητήσω να σπάσετε το αυγό σε αυτό το μπολ, να ζυγίσετε το γάλα και αφού το ρίξετε, να τα ανακατέψετε καλά με το σύρμα».

Σειρά είχε τώρα το τριμμένο καρότο και ο πουρές του παντζαριού. Μέσα στο μπολ και αυτά και λίγο ανακάτεμα ακόμα.



«Δες, δες! Όλα άλλαξαν χρώμα. Άραγε θα μπορούσαμε να ζωγραφίσουμε με το ζουμί από το παντζάρι σαν να είναι αληθινό χρώμα;» αναρωτήθηκε ενθουσιασμένη η Μαρία.

«Βέβαια! Παλιά, όταν δεν υπήρχαν τέμπερες και χαρτοπωλεία, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν χρώματα από τη φύση, όπως από το παντζάρι» απάντησε ο μπαμπάς του Πάρη.

Τα παιδιά συμφώνησαν ότι θα ήθελαν πολύ να το δοκιμάσουν!

Είχε έρθει η ώρα για να ζυγίσουν το αλεύρι και να το ρίξουν στο μπολ μαζί με το μπέικιν.





«Ανακάτεψε τώρα εσύ, Πάρη» είπε η Μαρία δίνοντάς του το σύρμα.

«Τελευταία υλικά, η νόστιμη φετούλα και η αρωματική ρίγανη. Αυτά δίνουν όλη τη γεύση» πρόσθεσε ο Πάρης και τα δύο παιδιά θρυμμάτισαν με τα χέρια τους τη φέτα πάνω από το μείγμα και πασπάλισαν τη ρίγανη.

«Ένα τελευταίο ανακάτεμα και πάμε να το βάλουμε στις θήκες». Πήραν από ένα μεγάλο κουτάλι και με προσοχή μετέφεραν το μείγμα στις θήκες για να γίνουν μαφινάκια, δηλαδή μικρά κεκάκια.



Ψήσου, ψήσου, μαφινάκι,
να φουσκώσεις σαν κεκάκι,
να σε κάνω μια μπουκίτσα
και να τρίβω την κοιλίτσα!



Τα παιδιά τραγουδούσαν όταν ο μπαμπάς του Πάρη έβαζε τα μάφιν στον φούρνο να ψηθούν. Έπειτα από 20 λεπτά η κουζίνα έλαμπε, τα μάφιν ξεφουρνίστηκαν και τα παιδιά θαύμαζαν τις δημιουργίες τους. Αφού έφαγαν από δύο, ετοιμάστηκαν για την παντζαροζωγραφική!

«Είναι η καλύτερη ροζ έκπληξη που μου έχουν κάνει ποτέ!» είπε η Μαρία.



Συμβουλές επιτυχίας

- Αποθηκεύστε τα μάφιν παντζαριού σε γυάλινο μπολ και ιδανικά στο ψυγείο για λίγες ημέρες. Μπορείτε να τα βάλετε στην κατάψυξη για 3 μήνες και να έχετε ένα υγιεινό σνακ οποιαδήποτε στιγμή. Τρώγονται ευχάριστα για πρωινό, στη βόλτα, στο σχολείο, κάθε ώρα της ημέρας!
- Το χρώμα ανάλογα με το παντζάρι και το καρότο μπορεί να διαφέρει. Η νοστιμιά όμως είναι πάντα ίδια!
- Ψήνουμε για 20-25 λεπτά ή μέχρι να βγαίνει καθαρό το μαχαίρι που θα βουτήξουμε μέσα τους.





Μην ξεχάσεις να κόψεις
τις κάρτες με τις συνταγές
για να τις έχεις μαζί σου
και να μαγειρεύεις
πάντα και παντού!

Γεια σου!

Είμαι ο Πάρης και λατρεύω τη μαγειρική!
Μου αρέσει να τρυπώνω στην κουζίνα
και να δημιουργώ νόστιμα φαγητά και σνακ.
Αυτή τη φορά όμως δεν είμαι μόνος μου,
έχω και τους φίλους και τις φίλες μου!
Όλοι μαζί, και πάντα με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου,
μαγειρεύουμε με ασφάλεια και τρεφόμαστε υγιεινά.
Τις συνταγές δεν τις ξέρουμε απέξω:
συμβουλευόμαστε το αγαπημένο μας βιβλίο συνταγών.
Σαν κι αυτό που κρατάς στα χέρια σου.
Εμπρός, λοιπόν, τι περιμένεις;
Συγκέντρωσε τα υλικά και καλές δημιουργίες!

Σκάνανε το QR code
στις πρώτες σελίδες του
βιβλίου, για να βρεις τη
μυστική συνταγή για την
τέλεια σάλτσα ντομάτας
καθώς και απίθανες
δραστηριότητες!



Ένα πρωτότυπο εικονογραφημένο βιβλίο για παιδιά προσχολικής
και πρωτοσχολικής ηλικίας με εύκολες, νόστιμες και υγιεινές
(παραμυθο)συνταγές. Μέσα από ευχάριστες ιστορίες
παρακολουθούμε τον μικρό ήρωα και την παρέα του να εκτελούν
τις συνταγές, δείχνοντάς μας πώς η μαγειρική μπορεί
να γίνει η αγαπημένη απασχόληση κάθε παιδιού
με πολλαπλά οφέλη για το ίδιο και την οικογένειά του.



ISBN:978-618-03-3684-9



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83684

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ΚΑΙ ΣΕ
e-book