



Οδηγός Εκπαιδευτή

GreenChef: Παιχνιδοποίηση
βιώσιμης μαγειρικής και
περιβαλλοντικής
εκπαίδευσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Οδηγός Εκπαιδευτή

Ένα παιχνίδι Green Chef Erasmus+ Project
2025

Συγγραφείς

Κωνσταντίνος Λέκκας, Dracon Rules Design Studio Ελλάδα

Soós Géza, Climate Smart Elephant, Ουγγαρία

Soós Viktória, Climate Smart Elephant, Ουγγαρία

Erasmus+

Πρόγραμμα της ΕΕ για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό

Τίτλος Έργου:

GreenChef: Παιχνιδοποίηση βιώσιμης μαγειρικής και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης

Αριθμός έργου:

2023-2-HU01-KA210-VET-000181362

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Ιδρύματος Εκπαίδευσης και του Δημόσιου Ιδρύματος Tempus. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε το Δημόσιο Ίδρυμα Tempus φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Αυτό το υλικό διαθέτει άδειες CC BY-SA, για να μάθετε περισσότερα επισκεφθείτε τον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

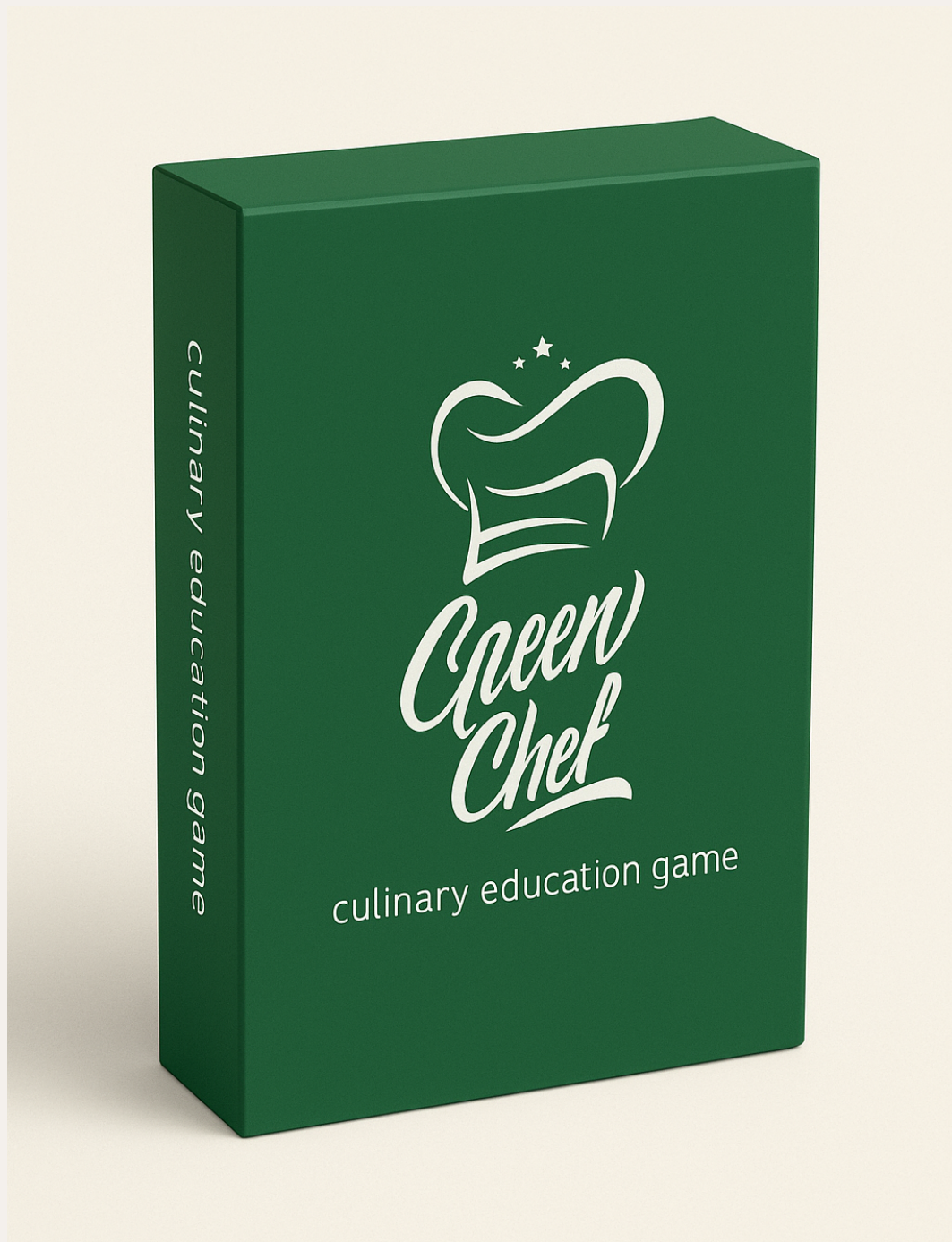


Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή στο παιχνίδι GreenChef	5
Σχετικά με το παιχνίδι	5
Ποιος είναι ο στόχος του παιχνιδιού GreenChef;	6
Λόγοι για τη διδασκαλία συστατικών φυτικής προέλευσης	6
Εγχειρίδιο GreenChef	9
Προετοιμασία	9
Εκπαιδευτική Πτυχή & Ρόλος Εκπαιδευτή	10
Κάρτες Συνταγών	10
Κάρτες Συστατικών	11
Κάρτες Ταλέντων	11
Ο Ρόλος του Εκπαιδευτή	12
Περαιτέρω βήματα	12
Οδηγός Προχωρημένου Εκπαιδευτή	13
Πρακτικές συμβουλές	13
Καθαρίστε τα εξαρτήματα και τον χώρο	13
Κρατήστε την ομάδα σε καλό δρόμο	13
Διατηρήστε το κίνητρο της ομάδας	14
Νιώστε την «ατμόσφαιρα» της ομάδας σας	14
Μην φοβάστε την αλλαγή	14
Βάλτε τον ρόλο στο παιχνίδι	14
Εναλλακτικές λειτουργίες παιχνιδιού	15
Επιπλέον πόντοι	15
Μαγειρέψτε το!	15
Χαλαρώστε!	15
Σταθερές κάρτες.....	16
Χρονικά χρονισμένο ή όχι	16
Κίνητρο	16
Βαβυλωνία	16
Περισσότερες Συνταγές & Υλικά	16
Λίστα συνταγών	17
Βιβλιογραφία	18



Co-funded by
the European Union





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εισαγωγή στο παιχνίδι GreenChef

Σχετικά με το παιχνίδι:

Το GreenChef είναι ένα παιχνίδι με κάρτες που διδάσκει στους μαθητές τις επιλογές φυτικών τροφίμων και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των τροφίμων. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί μόνο του ή ως μέρος μιας συζήτησης για τα προαναφερθέντα θέματα.

Συνιστούμε αυτό το παιχνίδι σε φοιτητές κτηνιατρικής στον τομέα της μαγειρικής/φιλοξενίας ή σε οποιουδήποτε άλλους μαθητές και σχολεία όπου οι εκπαιδευτικοί θα ήθελαν να καλύψουν αυτά τα θέματα.

Συνιστούμε επίσης στους καθηγητές Αγγλικών να διδάσκουν ονόματα τροφίμων με τη βοήθεια της τράπουλας μας.

Αυτό το παιχνίδι δημιουργήθηκε στο πλαίσιο μιας ουγγο-ελληνο-βουλγαρικής συνεργασίας, με χρηματοδότηση από το Erasmus+, το πρόγραμμα της ΕΕ για την υποστήριξη της εκπαίδευσης, της κατάρτισης, της νεολαίας και του αθλητισμού στην Ευρώπη.

Climate Smart Elephant



Ένας οργανισμός επικοινωνίας και εκπαίδευσης για τη βιωσιμότητα με έδρα τη Βουδαπέστη της Ουγγαρίας, εργάζεται σε θέματα βιωσιμότητας για πάνω από 10 χρόνια και παρέχει εκπαιδευτικό υλικό σε χιλιάδες εκπαιδευτικούς και μαθητές σε διεθνές επίπεδο.

HRC Culinary Academy



Η Μαγειρική Ακαδημία HRC, η οποία ιδρύθηκε το 2008 στη Σόφια της Βουλγαρίας, έχει εκπαιδεύσει μέχρι σήμερα πάνω από 800 φοιτητές. Η σχολή προσφέρει μια ποικιλία προγραμμάτων που καλύπτουν τη γενική θεωρία της μαγειρικής, καθώς και την απαραίτητη και προηγμένη μαγειρική πρακτική.

Dracon Rules Design Studio



Ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός, με έδρα την Καρδίτσα της Ελλάδας, ειδικεύεται στη δημιουργία και ενσωμάτωση επιτραπέζιων παιχνιδιών και παιχνιδοποιημένων μεθόδων στην εκπαίδευση για την προώθηση της συμπερίληψης, της δημιουργικότητας και της συνεργασίας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ποιος είναι ο στόχος του παιχνιδιού GreenChef;

Στόχος του παιχνιδιού **GreenChef** είναι να **υποστηρίξει τη νέα γενιά** ώστε να ευαισθητοποιηθεί περισσότερο σχετικά με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των διατροφικών της επιλογών και επίσης να μάθει περισσότερα για τα συστατικά και τις συνταγές φυτικής προέλευσης.

Αυτό το **μαθησιακό ταξίδι** είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους κτηνίατρους, τις **σχολές επαγγελματικής** κατάρτισης στον τομέα της μαγειρικής/φιλοξενίας. Σύμφωνα με τις συνεντεύξεις μας, σε πολλές περιπτώσεις (π.χ. στην ουγγρική σκηνή), **το φυτικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα** των θεμάτων διατροφής απουσιάζει από τα επίσημα προγράμματα σπουδών, γεγονός που δυσχεραίνει την κάλυψη της συνεχώς αυξανόμενης ζήτησης για πιάτα και **τρόφιμα φυτικής προέλευσης** σε εστιατόρια, καφετέριες και κυλικεία.

Λόγοι για τη διδασκαλία συστατικών φυτικής προέλευσης (+ σημεία συζήτησης για τη δραστηριότητά σας)

Περαιτέρω λόγοι για τους οποίους είναι σημαντική η εισαγωγή ενός συμπληρωματικού εκπαιδευτικού εργαλείου, όπως το παιχνίδι με κάρτες GreenChef (μη διστάσετε να το χρησιμοποιήσετε με τους μαθητές/συμμετέχοντες σας για θέματα συζήτησης):

01 Η παραγωγή τροφίμων και η κλιματική αλλαγή είναι στενά συνδεδεμένες

- ◆ Η **παραγωγή τροφίμων** ευθύνεται για περίπου το 25-30% των συνολικών παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Αν συμπεριλάβουμε όλα τα γεωργικά προϊόντα, το μερίδιο αυτό μπορεί να αυξηθεί σε περίπου το ένα τρίτο¹.
- ◆ Η **κτηνοτροφία ευθύνεται** για περισσότερο από το 25% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τα συστήματα τροφίμων².
- ◆ Διαφορετικά είδη τροφίμων έχουν διαφορετικό **αποτύπωμα άνθρακα**³. Η **μείωση** της κατανάλωσης κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων έχει τεράστιο και υποτιμημένο αντίκτυπο στο κλίμα⁴.
- ◆ Ενώ το **βοδινό κρέας** έχει ένα από τα υψηλότερα αποτυπώματα από όλες τις επιλογές τροφίμων, η επιλογή ενός φυτικού πιάτου φτιαγμένου από τοπικά λαχανικά είναι ένας πιο **βιώσιμος τρόπος**.
- ◆ Ο τρόπος με τον **οποίο μεταφέρουμε, επεξεργαζόμαστε και συσκευάζουμε τρόφιμα έχει σημασία**. Αυτά συμβάλλουν περίπου στο 33% των εκπομπών του συστήματος τροφίμων⁵.
- ◆ Η **παραγωγή τροφίμων** καταστρέφει το έδαφος και μειώνει τη βιοποικιλότητα. **Το ήμισυ** της κατοικήσιμης γης στον κόσμο χρησιμοποιείται για γεωργία, εκ των οποίων τα τρία τέταρτα χρησιμοποιούνται για κτηνοτροφία (βόσκηση και παραγωγή ζωοτροφών)⁶.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



02 Δεν καταναλώνουμε αρκετά λαχανικά και φρούτα

- ◆ Οι **φυτικές δίαιτες συχνά** συνδέονται με χαμηλότερο κίνδυνο χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και η παχυσαρκία. Η κατανάλωση λαχανικών και φρούτων είναι το κλειδί για την υγεία. Ωστόσο, σε ολόκληρη την ΕΕ, η **ημερήσια κατανάλωση φρούτων** και λαχανικών παραμένει κάτω από τα συνιστώμενα επίπεδα⁷, με την Ουγγαρία⁸ και τη Βουλγαρία να παρουσιάζουν μερικά από τα **χαμηλότερα ποσοστά**.
- ◆ Στην **Ουγγαρία**, μόνο περίπου το **10% του πληθυσμού πληροί** την οδηγία του ΠΟΥ για τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα, με την ημερήσια πρόσληψη λαχανικών να αναφέρεται σε **περίπου 30%** και την πρόσληψη φρούτων σε **περίπου 40%**.
- ◆ Η **Βουλγαρία** έχει ελαφρώς καλύτερες επιδόσεις στα **λαχανικά (περίπου 45%** ημερησίως), αλλά εξακολουθεί να υστερεί σε σχέση με τον μέσο όρο της ΕΕ, ιδίως όσον αφορά τον στόχο των «πέντε μερίδων την ημέρα». Και οι δύο χώρες αντιμετωπίζουν **έντονες κοινωνικοοικονομικές ανισότητες**: τα άτομα με χαμηλότερο εισόδημα και μορφωτικό επίπεδο **καταναλώνουν σημαντικά λιγότερα φρούτα και λαχανικά**⁹.
- ◆ Η **Ελλάδα** έχει **κάπως καλύτερες** επιδόσεις από την Ουγγαρία και τη Βουλγαρία, με **μεγαλύτερο ποσοστό** του πληθυσμού να καταναλώνει φρούτα καθημερινά και ελαφρώς υψηλότερη πρόσληψη λαχανικών. Ωστόσο, ακόμη και στην Ελλάδα, μόνο ένα **μικρό κλάσμα των ανθρώπων** πληροί τις συνιστώμενες **πέντε ημερήσιες μερίδες**.

03 Η άνοδος των υπερεπεξεργασμένων τροφίμων (UPF) και η σημασία της βελτίωσης των μαγειρικών συνηθειών

- ◆ Στην **Ευρώπη**, τα **υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα** και ποτά αντιπροσωπεύουν κατά μέσο όρο περίπου το **27% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας**. Σε ορισμένες χώρες αυτό το ποσοστό είναι μόλις ~14% (π.χ. Ιταλία, Ρουμανία) και σε άλλες έως και ~44% (π.χ. Ηνωμένο Βασίλειο, Σουηδία)¹⁰. Τα **υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα** αυξάνουν τον **κίνδυνο για παχυσαρκία, διαβήτη τύπου 2, καρκίνο και ψυχική υγεία**.
- ◆ Από την άλλη πλευρά, το **συχνό μαγείρεμα στο σπίτι** συνδέεται με πολλά οφέλη για την υγεία: κατανάλωση λιγότερων υπερεπεξεργασμένων τροφίμων, μειώνει το βάρος μέσω πιο υγιεινών τροφών. Για αυτόν τον λόγο, η γνώση των συστατικών, των διαδικασιών μαγειρέματος και των **συνταγών είναι εξαιρετικά σημαντική από νεαρή ηλικία**.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πώς να χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι GreenChef σε διάφορα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα;

Μπορείτε να ενσωματώσετε το παιχνίδι με **διάφορους τρόπους** στο εκπαιδευτικό σας πρόγραμμα και στο **πρόγραμμα σπουδών** σας. Ακολουθούν μερικές ιδέες:

Χρησιμοποιήστε το ως σχολική ή εξωσχολική δραστηριότητα:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι σε ένα από τα μαθήματά σας ή σε εξωσχολικές δραστηριότητες, κατά τη διάρκεια ημερών βιωσιμότητας, σχολικών διαγωνισμών ή ακόμα και καλοκαιρινών κατασκηνώσεων.

Χρησιμοποιήστε το ως μέρος διαφόρων σχολικών μαθημάτων:

Το **θέμα των τροφίμων και της διατροφής** είναι πολύπλευρο, επομένως μπορείτε να συνδέσετε το παιχνίδι με διάφορα μαθήματα: **περιβάλλον, βιολογία, γεωγραφία, χημεία, οικιακή οικονομία, κ.λπ.**

Χρησιμοποιήστε το ως αυτόνομο μάθημα ή ως μέρος μιας σειράς μαθημάτων

Μπορείτε να **χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι με κάρτες** μόνο του ή να επεκτείνετε το μαθησιακό ταξίδι των μαθητών σας ως εξής:

- **Μάθημα: Εισαγωγή στο θέμα των τροφίμων και της βιωσιμότητας.**

Μπορείτε να συζητήσετε το θέμα μέσω των προαναφερθέντων σημείων συζήτησης ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα από τα σχέδια μαθήματος από τους πόρους του [FoodEducators](#), π.χ. [Sustainable Food Truck Challenge](#), [Challenges and Opportunities in the Food System](#), [What Does Healthy Eating Mean?](#)

- **τάξη: Παίζοντας με το παιχνίδι καρτών GreenChef (για οδηγίες, δείτε παρακάτω)**

- **τάξη: Ας μαγειρέψουμε μαζί: προετοιμασία των συνταγών**

Όλες οι συνταγές που περιλαμβάνονται στο παιχνίδι **παρέχονται από την HRC Culinary Academy**, επομένως μπορούν να **παρασκευαστούν και να απολαυθούν στην πράξη!** Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές σας να ετοιμάσουν μερικές από τις συνταγές στο σπίτι ή μπορείτε να μαγειρέψετε μαζί, αν έχετε τα μέσα στο σχολείο σας. Μια άλλη επιλογή είναι να μαγειρέψετε μαζί με τους **μαθητές σας διαδικτυακά, μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας** (όπως φαίνεται στο πρόγραμμα [Kitchen Adventure](#)).

Να θυμάστε πάντα να κάνετε μια συζήτηση κλεισίματος/συγκέντρωσης σχετικά με όσα έμαθαν οι μαθητές σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας!

Μην ξεχάσετε να εμπλέξετε τους γονείς στο μαθησιακό ταξίδι, αν αυτό είναι δυνατόν. Για αυτό, δείτε μερικές συμβουλές [σε αυτό το άρθρο](#).



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εγχειρίδιο GreenChef

Προετοιμασία

Πριν παίξετε για πρώτη φορά, είναι απαραίτητη μια μικρή **προετοιμασία**, ώστε ο εκπαιδευτής να εξοικειωθεί με τα **στοιχεία και τις έννοιες του παιχνιδιού**.

- 01** Αρχικά, **κατεβάστε και εκτυπώστε τα αρχεία** με τις μάρκες και τις κάρτες του παιχνιδιού, σε μία σελίδα, και προμηθευτείτε ένα απλό **στυλό και χαρτί για να βαθμολογείτε**.
- 02** **Κόψτε προσεκτικά τα εξαρτήματα χρησιμοποιώντας** το περίγραμμά τους ή, κατά προτίμηση, τα **σύμβολα των οδηγιών κοπής** (ειδικά αν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε μανίκια).
 - Για **πιο στιβαρή τοποθέτηση καρτών**, συνιστούμε τη χρήση **θηκών και καρτών επιτραπέζιων** παιχνιδιών. Οποιοδήποτε κατάστημα παιχνιδιών που πουλάει δημοφιλή παιχνίδια με κάρτες θα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σε **θήκες** και συχνά μπορεί να παρέχει **κάρτες που δεν χρειάζονται** (όπως Magic: the Gathering Lands and Commons) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποστηρικτική δομή, διαφορετικά οποιαδήποτε κάρτα παιχνιδιού θα ήταν αρκετή (οι κάρτες έχουν σχεδιαστεί για **μέγεθος κάρτας/θηκών: 63,5*88 χιλιοστά**).
 - Σε περίπτωση που **απαιτείται καλύτερη ποιότητα εκτύπωσης/κοπής**, πολλές μεσαίες και μεγάλες εταιρείες εκτύπωσης προσφέρουν την εκτύπωση και την κοπή με μηχανή των καρτών A4 σε λογικές τιμές.
 - Αν προτιμάτε, **μπορείτε να εκτυπώσετε τις κάρτες σε αυτοκόλλητο χαρτί** και να χρησιμοποιήσετε άχρηστα υλικά, όπως κουτιά δημητριακών, ως βάση για να τις κολλήσετε.
 - Ως έσχατη λύση, **συνιστούμε την εκτύπωση των καρτών σε πιο χοντρό χαρτί**, αν και ένα απλό A4 θα ήταν αρκετό.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



03

Τέλος, **κόψτε προσεκτικά τις μάρκες**. Συνιστούμε να τις εκτυπώσετε είτε σε **σκληρό χαρτί** είτε σε **αυτοκόλλητο χαρτί** και στη συνέχεια να τις κολλήσετε σε ένα πιο **ανθεκτικό υλικό** (συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε υλικό που θα πεταχτεί στα σκουπίδια, όπως κουτιά δημητριακών, χαρτόκουτα κ.λπ.).

- **Εναλλακτικά**, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χάντρες ή άλλα εύκολα αντικείμενα που έχετε στην κατοχή σας για να αντικαταστήσετε τα κουπόνια.

Αφού ολοκληρώσει τα **προπαρασκευαστικά βήματα**, ο εκπαιδευτής θα προχωρήσει στην ανάγνωση των **κανόνων του παιχνιδιού** και θα παρακολουθήσει **το σύντομο βίντεο με τις οδηγίες**.

Σας προτείνουμε να **διαβάσετε πρώτα το βιβλίο κανόνων** και στη συνέχεια να παρακολουθήσετε το βίντεο που θα διευκρινίσει τον τρόπο παιχνιδιού μέσω παραδειγμάτων.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εκπαιδευτική Πτυχή & Ρόλος Εκπαιδευτή

Προκειμένου να **μεγιστοποιηθεί ο αντίκτυπος**, η παρουσία ενός **Εκπαιδευτή** προωθεί περαιτέρω τις συζητήσεις που λαμβάνουν χώρα **μετά από κάθε παιχνίδι**. Ως εκ τούτου, ο εκπαιδευτής βοηθά το παιχνίδι να απομακρυνθεί από την πλειονότητα των απλών παιχνιδιών που δημιουργούνται σε εκπαιδευτικό πλαίσιο. Προωθεί την **κριτική σκέψη** και **τον ορθολογισμό**, ενώ παράλληλα δίνει χώρο στους εκπαιδευόμενους σεφ να πειραματιστούν με συνταγές και **πράσινους συνδυασμούς**.

Οι κάρτες **Συνταγών του παιχνιδιού** παρέχουν τις βάσεις για ορισμένες **Πράσινες Συνταγές**, και η ευελιξία των συστατικών σύμφωνα με τους κανόνες επιτρέπει περιθώρια για πειραματισμό. Η συμβολή του **εκπαιδευτή στις διατροφικές** πτυχές και τα στοιχεία των συστατικών που χρησιμοποιούνται είναι αυτή που θα εξελίξει το παιχνίδι σε μια μαθησιακή δραστηριότητα, ανοίγοντας ταυτόχρονα χώρο για την εξερεύνηση νέων συνδυασμών και την **εξάσκησή τους στην πραγματική ζωή**.

Κάρτες Συνταγών

Οι **κάρτες συνταγών** δημιουργήθηκαν από την **HRC Culinary Academy** και αντιπροσωπεύουν έγκυρες συνταγές που περιλαμβάνονται στο τέλος αυτού του φυλλαδίου, σε μορφή παιχνιδιού. Οι παίκτες πρέπει να ανταποκριθούν στις **απαιτήσεις των κατηγοριών** των καρτών για να κερδίσουν πόντους.



Braised Cabbage with Mushroom	
Greens	3
Mushrooms	1
Potatoes	1
Vegetable Fats	1
Cream	1
Parsley	1
Vinegars	1
Points	9

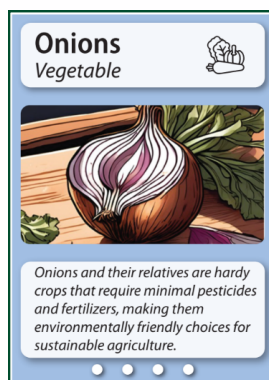


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



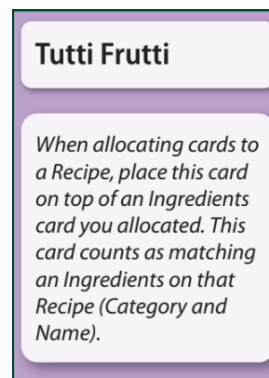
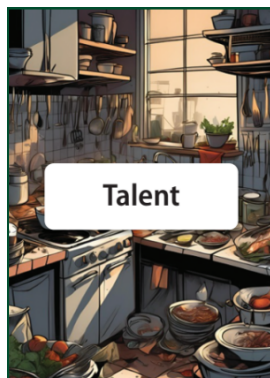
Κάρτες Συστατικών

Οι **κάρτες συστατικών** αντιπροσωπεύουν **στοιχεία που χρησιμοποιούνται** στις κάρτες **Συνταγής**, όπως οι **Ντομάτες** και οι **Ελιές**. Οι παίκτες θα μαζεύουν κάρτες για να φτιάξουν την ίδια ή παρόμοια συνταγή. Κάθε κάρτα έχει επίσης ένα εκπαιδευτικό σχόλιο/πληροφορίες στο **κάτω μέρος**.



Κάρτες Ταλέντου

Οι **κάρτες ταλέντου** αυξάνουν την επαναληψιμότητα του παιχνιδιού, **διασφαλίζοντας ότι οι παίκτες θα συνεχίσουν να θέλουν να παίξουν** περισσότερες φορές, καθώς κάθε φορά θα έχουν έναν διαφορετικό τυχαίο **«ρόλο»** για να **κάνουν το παιχνίδι τους πιο ενδιαφέρον**.





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ο Ρόλος του Εκπαιδευτή

- ◆ Ο **εκπαιδευτής** αποτελεί κρίσιμο μέρος της **εκπαιδευτικής διαδικασίας** αυτού του εργαλείου παιχνιδιού. Καθώς προορίζεται να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, ένας έμπειρος **εκπαιδευτής βρίσκεται στην καρδιά του παιχνιδιού**, υποκινώντας συζητήσεις και **διαχειριζόμενος τη ροή τους**.
- ◆ Ο εκπαιδευτής θα:
 - **Υπαγορεύει τον ρυθμό** (γρηγορότερο ή πιο αργό)
 - **Κάνει περαιτέρω** ερωτήσεις σχετικά με τον συνδυασμό των παιγμένων καρτών, εάν χρειάζεται
 - **Βοηθήσει τους παίκτες** με προτροπές, ώστε να εμπνεύσει την περιέργεια για δημιουργική πράσινη μαγειρική.
 - **Τροποποιήσει τους βασικούς** κανόνες του παιχνιδιού για να καλύψετε καλύτερα τις ανάγκες τους
 - **Απλοποιήσει ή βελτιώσει** το σύνολο κανόνων
 - **Δημιουργήσει νέες κάρτες** για να τις χρησιμοποιήσετε μέσα στο παιχνίδι
- ◆ Το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει έναν **διασκεδαστικό και συναρπαστικό χρόνο στους συμμετέχοντες**, επιτρέποντάς τους να βιώσουν ένα πραγματικό παιχνίδι, ενώ ταυτόχρονα οδηγούν σε **μάθηση και πειραματισμό με πράσινα υλικά**.
- ◆ Ωστόσο, ενώ οι μηχανισμοί του επιτρέπουν μια **εμπειρία παιχνιδιού χωρίς εκπαιδευτή**, ο εκπαιδευτής είναι το κλειδί για την προώθηση της εκπαιδευτικής πτυχής και την αναβάθμιση του παιχνιδιού στις πραγματικές του δυνατότητες **ως εργαλείο μάθησης**.

Περαιτέρω βήματα

Το επόμενο μέρος προσφέρει **τροποποιήσεις ή συμβουλές για τον εκπαιδευτή**, ώστε να μπορέσει να αξιοποιήσει πλήρως τις **δυνατότητες του εργαλείου παιχνιδιού** και να το τροποποιήσει ανάλογα με τις εκπαιδευτικές του ανάγκες και τις ανάγκες της ομάδας του.

Συνιστούμε να διαβάσετε το **επόμενο μέρος μετά την πρώτη** δοκιμαστική αναπαραγωγή.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Οδηγός Προχωρημένου Εκπαιδευτή

Το επόμενο μέρος αυτού του εγγράφου περιλαμβάνει **δύο μέρη**:

- **απλές πρακτικές** συμβουλές για τον εκπαιδευτή,
- **εναλλακτικές λειτουργίες** παιχνιδιού και τροποποιήσεις κανόνων.

Πρακτικές συμβουλές

*Ένα μέρος του Οδηγού περιλαμβάνει κοινές συμβουλές που δίνονται σε όλα τα παιχνίδια που δημιουργήθηκαν με τη συμμετοχή του **Dracop RDS**, καθώς αντικατοπτρίζουν γενικά θέματα που πρέπει να αναφερθούν, εκτός από τις συμβουλές που αφορούν συγκεκριμένα το έργο.*

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, είναι εύκολο για τους **παίκτες να χαθούν στη στιγμή** καθώς απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους. Ο **εκπαιδευτής** θα πρέπει να είναι παρών για να **παρακολουθεί την πρόοδο της ομάδας** και να τους κρατά ενημέρους για την εκπαιδευτική πτυχή του παιχνιδιού.

Καθαρίστε τα εξαρτήματα και τον χώρο

Αυτό μπορεί να φαίνεται προφανές, αλλά **τα στοιχεία του παιχνιδιού θα πρέπει να διατηρούνται με καθαρό** και τακτοποιημένο τρόπο, ώστε να είναι φιλόξενα για τους παίκτες και να τους προσφέρουν μια καλή εμπειρία συμμετοχής. Ο χώρος όπου διεξάγεται το παιχνίδι θα πρέπει επίσης να έχει **καλή ακουστική** και **άφθονο φως**, και ο χώρος θα πρέπει να επιτρέπει την «κυκλική» κατανομή καθισμάτων με μια **επιφάνεια παιχνιδιού στη μέση**.

Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι με τους εκπαιδευόμενους, ο **εκπαιδευτής θα πρέπει να βεβαιωθεί** ότι γνωρίζουν οι ίδιοι τους **κανόνες και είναι εξοικειωμένοι** με τα στοιχεία του παιχνιδιού. Σε αντίθετη περίπτωση, οι συμμετέχοντες θα χάσουν το ενδιαφέρον τους.

Κρατήστε την ομάδα σε καλό δρόμο

Να παρέχετε συχνά υποδείξεις, νεύματα ή σύντομα σχόλια για να βοηθήσετε την ομάδα να παραμείνει σε καλό δρόμο. Για παράδειγμα, **κάντε γρήγορες ερωτήσεις όπως:**

☞ **«Πώς θα ενεργούσατε αν το θέμα αφηνόταν σε εσάς να το αποφασίσετε;»**
υπενθυμίστε στους παίκτες να προωθήσουν τα θέματα και τους τύπους ομιλίας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διατηρήστε το κίνητρο της ομάδας

Υπενθυμίστε στους **παίκτες την ανάγκη τους να δίνουν προσοχή** στους ενεργούς παίκτες και να τους κάνετε ερωτήσεις. Το παιχνίδι στοχεύει στην **προώθηση της συμμετοχής**, επομένως ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσκαλέσει προφορικά τους παίκτες να συμμετάσχουν ή/και να παραβιάσει τους κανόνες του παιχνιδιού και να απονεμίει πόντους για **περιπτώσεις που δεν αναφέρονται στους κανόνες**, όπως εκείνος κρίνει κατάλληλο.

Νιώστε την «ατμόσφαιρα» της ομάδας σας

Δεν απολαμβάνουν **όλοι οι άνθρωποι το ίδιο είδος παιχνιδιών**. Κάποιοι θα προτιμούσαν περισσότερη συζήτηση, άλλοι **περισσότερη στρατηγική**, άλλοι **πιο διασκεδαστικό**. Να γνωρίζετε πάντα την ομάδα σας και να τροποποιείτε το παιχνίδι στις ανάγκες της. Παραδείγματα εναλλακτικών **τρόπων παιχνιδιού** μπορείτε να βρείτε αργότερα σε αυτό το έγγραφο.

Μην φοβάστε την αλλαγή

Το παιχνίδι είναι περισσότερο **ένα εργαλείο** από ένα απλό παιχνίδι. **Μην φοβάστε να παραβιάσετε τους κανόνες του**, για να εξυπηρετήσετε καλύτερα τους σκοπούς σας. Αν ένας κανόνας δεν σας ταιριάζει ή εμποδίζει την πρόοδό σας, αλλάξτε τον!

Βάλτε τον ρόλο στο παιχνίδι

Το παιχνίδι χρησιμοποιείται **καλύτερα μετά από μια συνεδρία** που παρέχει πληροφορίες για ένα συγκεκριμένο μαγειρικό θέμα ή χρησιμοποιεί ένα πρόσφατο παράδειγμα ακατάλληλου συνδυασμού συστατικών.

Ρωτήστε τους μαθητές σας:

- Πώς θα αντιμετώπιζαν την κατάσταση οι μαθητές;
- Γιατί πιστεύουν ότι συνέβη αυτό;
- Πώς θα αποτρεπόταν;
- Τι θα άλλαζαν;

Αυτές οι **ερωτήσεις είναι μια καλή εισαγωγή** στο παιχνίδι, για να ανοίξουν το μυαλό του παίκτη στον ρόλο του ως Πράσινος Σεφ.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εναλλακτικές λειτουργίες παιχνιδιού

Το παιχνίδι μπορεί να τροποποιηθεί με πολλούς τρόπους όσον αφορά τον τρόπο **παιχνιδιού** του, ώστε να εξυπηρετεί **τις ανάγκες του εκπαιδευτή** και της ομάδας. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα εναλλακτικών τρόπων παιχνιδιού, οι οποίοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως παρουσιάζονται ή να λειτουργήσουν ως σπίθες για τη **δημιουργικότητα του εκπαιδευτή**.

Επιπλέον πόντοι

Ο εκπαιδευτής μπορεί να εφαρμόσει **ένα διαφορετικό σύστημα βαθμολόγησης** για τη χρήση ακριβών καρτών, για παράδειγμα:

- **ένας πόντος** για κάθε σωστή κάρτα,
- **περισσότερους** ή λιγότερους πόντους ανά ακριβή συνταγή.

Δεν υπάρχει όριο, αρκεί οι παίκτες σας να **γνωρίζουν ότι μπορούν** να κερδίσουν επιπλέον πόντους με βάση αυτό.

Μαγειρέψτε το!

Ολόκληρος ο σκοπός του παιχνιδιού είναι **να προωθήσει την πράσινη μαγειρική** και να ανοίξει **συζητήσεις** για πράσινες και υγιεινές συνταγές. Μη διστάσετε να παίξετε το παιχνίδι ως **σημείο εκκίνησης για ένα μάθημα** μαγειρικής σε πραγματικό χρόνο:

- **οι παίκτες θα έπρεπε να μαγειρέψουν** τη συνταγή,
- **αντικαθιστώντας τα αντικείμενα** που χρησιμοποιούνται στο παιχνίδι με την αρχική **συνταγή**.

Αυτό δίνει στον εκπαιδευτή και στους παίκτες **την ευκαιρία να δοκιμάσουν τη συνταγή** τους και να συζητήσουν βελτιώσεις καθώς και εκπαιδευτικές/διατροφικές πτυχές.

Χαλαρώστε!

Ο κύριος στόχος του παιχνιδιού είναι να παρέχει στους παίκτες αρκετό χώρο **για να δημιουργήσουν συνταγές** και να προχωρήσουν στο πρακτικό **κομμάτι της μαγειρικής** και της εκπαίδευσης. Έχοντας αυτό κατά νου, λάβετε υπόψη ότι ορισμένοι παίκτες μπορεί να είναι αρχάριοι ή πιο ντροπαλοί από άλλους. Επομένως, συνιστάται, εάν η ομάδα **σας ανήκει σε αυτές τις κατηγορίες**:

- αφαιρείτε **βαθμολόγηση και πόντους**,
- απλώς **παίξτε το παιχνίδι** προωθώντας τη διασκέδαση της συλλογής καρτών και της δημιουργίας συνταγών,
- **Επιτρέψτε επιπλέον γύρους** ώστε όλοι οι παίκτες να μαζέψουν τις κάρτες τους και να δημιουργήσουν τουλάχιστον μία συνταγή.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Σταθερές κάρτες

Ο εκπαιδευτής μπορεί να αποφασίσει ότι **θέλει μία, οποιαδήποτε ή όλες οι τράπουλες να τοποθετηθούν** με συγκεκριμένο τρόπο, ειδικά αν επιθυμεί να εισαγάγει τις Όψεις με συγκεκριμένη σειρά ή με τη σειρά με την οποία θα τραβήξουν τις **κάρτες Σημασίας** τους. Υπάρχουν δύο τρόποι για να εφαρμοστεί αυτό: **«Προκαθορισμός»** και **«Ελεγχόμενος»**.

- **Προρύθμιση**

Ο **προπονητής** θα τοποθετήσει τις τράπουλες πριν από το παιχνίδι με τη σειρά που επιθυμεί και θα δώσει οδηγίες στους παίκτες **να μην τις ανακατεύουν**.

- **Ελεγχόμενο**

Ο εκπαιδευτής κρατάει όλες τις τράπουλες κοντά του και θα τις καταλείψει χειροκίνητα στους παίκτες, αν το επιθυμούν, επιλέγοντας αντί να τραβήξει από την κορυφή.

Χρονικά χροнисμένο ή όχι

Ένα χρονόμετρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προώθηση της γρήγορης σκέψης και της ανάληψης ρίσκου. Ο εκπαιδευτής μπορεί **ελεύθερα να εισάγει χρονικούς περιορισμούς** και να μειώσει ή να αυξήσει τον χρόνο που διατίθεται σε κάθε παίκτη.

Κίνητρο

Ορισμένες ομάδες προτιμούν πιο **ενεργητικά παιχνίδια**, όπου θα μπορούσαν επίσης να καταναλώσουν σωματική ενέργεια. Συμπεριλαμβανομένων κανόνων όπως:

➡ **«Κατά τη διάρκεια του ντραφτ, όλοι οι παίκτες πρέπει να περπατούν γύρω από το τραπέζι και εσείς πρέπει να τελειώνετε και να καθίσετε ταυτόχρονα».**

Βαβυλωνία

Στα σύγχρονα **πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα**, είναι εύκολο για τους ανθρώπους να αισθάνονται άβολα όταν δεν μπορούν να διατυπώσουν την ομιλία τους σε μια ξένη γλώσσα. Δώστε τους το **περιθώριο να εκφραστούν** σε μια γλώσσα με την οποία νιώθουν άνετα και τη **βοήθεια των φίλων τους στη μετάφραση**.

Περισσότερες Συνταγές & Υλικά

Το παιχνίδι παρέχεται με κάποιες έγκυρες **συνταγές που μπορούν** να δοκιμαστούν και να δημιουργηθούν. Ωστόσο, υποτίθεται ότι θα πυροδοτήσει τη δημιουργία στους εκπαιδευτές, **έτσι ώστε να προσθέσουν** επιπλέον κάρτες και συνταγές, συμπεριλαμβανομένων συστατικών που είναι πιο **συνηθισμένα/επιθυμητά στο πολιτισμικό τους υπόβαθρο και στις γεύσεις τους**.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Σακσούκα με μανιτάρια και πίτα			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότητα	M/M	Προετοιμασία	
Μανιτάρια πορτομπέλο	0,400 kg		Ζεστάνετε το λάδι και τηγανίστε τα μανιτάρια για 5 λεπτά. Κόψτε το κρεμμύδι σε λεπτές ροδέλες. Κόψτε τις κόκκινες πιπεριές σε λωρίδες. Προσθέστε το κρεμμύδι και την πιπεριά και τηγανίστε για 5 λεπτά. Προσθέστε τη ντομάτα, το κύμινο, το τσίλι σε σκόνη και την πάπρικα. Αφήστε να πάρει βράση και χαμηλώστε τη φωτιά. Αλατοπιπερώστε. Εν τω μεταξύ, ζεστάνετε το ψωμί πίτα στη φρυγανιέρα, σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία. Σπάστε τη φέτα πάνω από τη σακσούκα και γαρνίρετε με μαϊντανό. Σερβίρετε τη σακσούκα με τις πίτες.	
Κρεμμύδι	1 μεγάλο			
Λάδι	0,040 kg			
Κόκκινη πιπεριά	0,250 kg			
Ντομάτες κονσέρβα	0,600 kg			
Πάπρικα σε σκόνη	0,020 kg			
Τσίλι σε σκόνη	0,005 kg			
Κύμινο	0,005 kg			
Μαϊντανός	0,01 kg			
Μεγάλες πίτες	4			
Φυτικό τυρί λευκό	0,05 kg			
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	x
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρι 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Σουβλάκι με «κρέας» σόγιας			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	
Παντζάρι	1 μικρό		Βάλτε τα μενταγιόν σόγιας και το ζωμό λαχανικών σε μια μεσαίου μεγέθους κατσαρόλα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά. Ξεφλουδίστε το παντζάρι και προσθέστε το στην κατσαρόλα. Αφήστε να σιγοβράσει για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το «κρέας» σόγιας. Αφαιρέστε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει. Στη συνέχεια, στραγγίστε τα κομμάτια σόγιας και πιέστε τα καλά για να στραγγίξει το νερό. Για τη μαρινάδα: Βάλτε όλα τα συστατικά της μαρινάδας σε ένα δοχείο και ανακατέψτε καλά. Στη συνέχεια, βουτήξτε κάθε «μενταγιόν» σόγιας στη μαρινάδα, φροντίζοντας να καλυφθούν καλά. Ανακατέψτε καλά και αφήστε τα να μαρινarisτούν στο δοχείο για τουλάχιστον μία ώρα. Μόλις μαρινarisτούν σωστά, τα μενταγιόν είναι έτοιμα για ψήσιμο. Βάλτε τα σε σουβλάκια (4-5 ανά σουβλάκι, ανάλογα με το μέγεθος), αλείψτε τα με λίγο επιπλέον λάδι και ψήστε τα για 3-4 λεπτά, μέχρι να αποκτήσουν μια ωραία καφέ κρούστα και ελαφριά σημάδια από το ψήσιμο. Για το σερβίρισμα: Σερβίρετε με φέτες λεμονιού και πασπαλίστε με μια πρέζα αποξηραμένα βότανα και καπνιστό καγιέν. Νόστιμο!	
«Μενταγιόν» σόγιας	0.125	kg		
Ζωμός λαχανικών	0.750	kg		
Ελαιόλαδο	0.040	kg		
Σάλτσα Worcestershire	0.040	kg		
Ρίγανη - αποξηραμένη	0.008	kg		
Θυμάρι - αποξηραμένο	0.004	kg		
Δεντρολίβανο - αποξηραμένο	0.003	kg		
Καρποί αρκεύθου	0.003	kg		
Καπνιστή πάπρικα	0.005	kg		
Τσίλι σε σκόνη	0.003	kg		
Μαύρο πιπέρι	0.002	kg		
Σκόρδο	1 σκελίδα			
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	x
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Στιφάδο με λαχανίδα			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότης	Μον	Προετοιμασία	
Πατάτες	1.000 kg		Ξεφλουδίζετε τις πατάτες και κόψτε τις στη μέση. Βράστε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 20 λεπτά). Προσθέστε το Λαχανίδα (ή άλλο φυλλώδες πράσινο της επιλογής σας) στη μέση του βρασμού των πατατών και προσθέστε 10 λεπτά στο χρόνο μαγειρέματος. Προσθέστε υγρή μαργαρίνη (ή βούτυρο) σε ένα μεγάλο ταψί και τηγανίστε τα κομμένα σε κύβους κρεμμύδια για περίπου 2-3 λεπτά. Προσθέστε το βίγκαν μπέικον στο ταψί και μαγειρέψτε για 5-10 λεπτά. Στραγγίστε το μείγμα από το Λαχανίδα και τις πατάτες (μπορείτε να φυλάξετε το υγρό για να το χρησιμοποιήσετε αργότερα ως ζωμό λαχανικών) και προσθέστε το φυτικό γάλα και τη μουστάρδα. Χρησιμοποιήστε έναν πολτοποιητή πατάτας για να μετατρέψετε το μείγμα σε έναν ομοιογενή πουρέ, προσθέτοντας περισσότερο φυτικό γάλα και μουστάρδα ανάλογα με την ομοιογένεια που προτιμάτε. Μόλις επιτύχετε την επιθυμητή υφή, προσθέστε το περιεχόμενο του ταψιού και ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια ομοιόμορφη αναλογία πουρέ- μπέικον. (Προαιρετικά) Αφήστε λίγο βίγκαν μπέικον για να το τοποθετήσετε πάνω στο τελικό προϊόν για ένα ωραίο φινιρίσμα στη φωτογραφία.	
Λαχανίδα	0,500 kg			
Βούτυρο	0.040 kg			
Βίγκαν μπέικον	0.200 kg			
Μουστάρδα	0.030 kg			
Γάλα σόγιας	0,150 kg			
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	x
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	x
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Τραγανό τόφου			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	UOM	Προετοιμασία	
Πολύ σφιχτό τόφου	0.400 kg		Σκουπίστε το πιεσμένο τόφου με χαρτί κουζίνας. Κόψτε το σε μεγάλους κύβους. Σε ένα μπολ ή ένα μεγάλο πιάτο προσθέστε τους κύβους τόφου με το κορν φλάουρ και το αλάτι και ανακατέψτε απαλά μέχρι να αναμειχθούν. Σε ένα μεσαίου μεγέθους αντικολλητικό τηγάνι, ζεστάνετε λίγο λάδι σε μέτρια φωτιά. Μόλις το λάδι ζεσταθεί, προσθέστε τους κύβους τόφου και τηγανίστε τους μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές. (Αυτό διαρκεί περίπου 8-10 λεπτά). *Για μια συνταγή χωρίς λάδι με τη χρήση φούρνου αέρα, δείτε παρακάτω στην ενότητα «Σημειώσεις». Σάλτσα: Ενώ το τόφου μαγειρεύεται, χτυπήστε τα υπόλοιπα συστατικά σε ένα μικρό μπολ κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων. Συμβουλή: ζεστάνετε τη σάλτσα στο φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα για να διαλυθεί καλύτερα η καστανή ζάχαρη! Χαμηλώστε τη φωτιά. Προσθέστε τη σάλτσα στο τόφου και ανακατέψτε απαλά μέχρι να αναμειχθούν τα υλικά. Ζεστάνετε για λίγα λεπτά, ώστε η σάλτσα να καραμελώσει πάνω στο τόφου. Σερβίρετε: Απολαύστε αμέσως με ρύζι και λαχανικά. Γαρνίρετε με ψιλοκομμένο πράσινο κρεμμύδι και/ή σουσάμι για όμορφη διακόσμηση.	
Κορν φλάουρ	0.045 kg			
Αλάτι	0.005 kg			
Λάδι	0,060 kg			
Γλυκό τσίλι	0,070 kg			
Καστανή ζάχαρη	0.010 kg			
Μηλόξυδο	0,005 kg			
Σάλτσα σόγιας	0.015 kg			
Σκόνη σκόρδου	0,005 kg			
Τσίλι σε σκόνη	0,005 kg			
Σκόνη μουστάρδας	0,003 kg			
Κρεμμυδάκια	0,030 kg			
Σουσάμι	0,030 kg			
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	x
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	x
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	x
			Σουσάμι 11	x
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Ενεργειακές τρούφες																																			
			Συνταγή Μερίδες	1	Βασική συνταγή																														
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία																																
Χουρμάδες	0,250 kg		Αλέστε τα καρύδια σε ένα μπλέντερ. Βάλτε το αλεύρι καρυδιών που προκύπτει σε ένα μπολ και προσθέστε το κακάο σε σκόνη και μια πρέζα αλάτι. Ανακατέψτε καλά μέχρι το μείγμα να αποκτήσει ομοιόμορφο χρώμα. Αφαιρέστε τα κουκούτσια από τους χουρμάδες και κόψτε τους σε κομμάτια. Βυθίστε τους σε ζεστό νερό για περίπου πέντε λεπτά. Έτσι θα είναι πιο εύκολο να τους ανακατέψετε. Οι μαλακοί χουρμάδες μπορούν επίσης να σπάσουν με ένα πιρούνι μετά το μούλιασμα. Προσθέστε τους χουρμάδες στο μείγμα με τα καρύδια και το κακάο σε σκόνη. Στη συνέχεια, ζυμώστε τα πάντα με το χέρι σας μέχρι να δημιουργήσετε μια ζύμη. Διαμορφώστε τη ζύμη σε μπαλάκια διαμέτρου περίπου 2,5 cm. Πασπαλίστε μερικές νιφάδες καρύδας σε ένα ξύλο κοπής και κυλήστε τα μισά μπαλάκια στις νιφάδες. Τυλίξτε την άλλη μισή ποσότητα από τις μπάλες με σουσάμι. Αποθηκεύστε τις στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα και στη συνέχεια σερβίρετε τις αμέσως.																																
Καρύδια	0,100 kg																																		
Κάσιους	0,050 kg																																		
Αλάτι	πρέζα kg																																		
Σκόνη κακάο	0,030 kg																																		
Νιφάδες καρύδας	0,030 kg																																		
Σουσάμι	0,030 kg																																		
			Σημειώσεις/Αλλαγές																																
			<table><tr><th colspan="2">Αλλεργιογόνα</th></tr><tr><td>Γλουτένη 1</td><td></td></tr><tr><td>Καρκινοειδή 2</td><td></td></tr><tr><td>Αυγά 3</td><td></td></tr><tr><td>Ψάρια 4</td><td></td></tr><tr><td>Φιστίκια 5</td><td></td></tr><tr><td>Σόγια 6</td><td></td></tr><tr><td>Γάλα 7</td><td></td></tr><tr><td>Ξηροί καρποί 8</td><td>x</td></tr><tr><td>Σέλινο 9</td><td></td></tr><tr><td>Μουστάρδα 10</td><td></td></tr><tr><td>Σουσάμι 11</td><td>x</td></tr><tr><td>Μαλάκια 12</td><td></td></tr><tr><td>Λούπινο 13</td><td></td></tr><tr><td>Θείο 14</td><td></td></tr></table>			Αλλεργιογόνα		Γλουτένη 1		Καρκινοειδή 2		Αυγά 3		Ψάρια 4		Φιστίκια 5		Σόγια 6		Γάλα 7		Ξηροί καρποί 8	x	Σέλινο 9		Μουστάρδα 10		Σουσάμι 11	x	Μαλάκια 12		Λούπινο 13		Θείο 14	
Αλλεργιογόνα																																			
Γλουτένη 1																																			
Καρκινοειδή 2																																			
Αυγά 3																																			
Ψάρια 4																																			
Φιστίκια 5																																			
Σόγια 6																																			
Γάλα 7																																			
Ξηροί καρποί 8	x																																		
Σέλινο 9																																			
Μουστάρδα 10																																			
Σουσάμι 11	x																																		
Μαλάκια 12																																			
Λούπινο 13																																			
Θείο 14																																			



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Μπιφτέκι λαχανικών					
			Μερίδες συνταγής	1	Βασική συνταγή
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία		
Ελαιόλαδο	0,030 kg		Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεσαίο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι και σοτάρετε μέχρι να μαλακώσει, για 1 λεπτό. Προσθέστε τα μανιτάρια και μια γενναιόδωρη πρέζα αλάτι και σοτάρετε μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν, για 6 έως 9 λεπτά, χαμηλώνοντας ελαφρώς τη φωτιά, αν χρειαστεί. Προσθέστε το ταμάρι, το ξύδι και το μίριν. Ανακατέψτε, χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε το σκόρδο, την καπνιστή πάπρικα και τη σριράτσα. Αφαιρέστε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει ελαφρώς. Σε ένα μπλέντερ, ανακατέψτε τα σοταρισμένα μανιτάρια, τα καρύδια, τους λιναρόσπορους, το καστανό ρύζι και ½ φλιτζάνι ρανκο. Χτυπήστε μέχρι να ανακατευτούν. Το μείγμα πρέπει να κρατάει όταν το πιέζετε, αλλά να έχει ακόμα κάποια υφή. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέστε το υπόλοιπο ρανκο. Διαμορφώστε 8 μπιφτέκια, τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο πιάτο και αφήστε τα στο ψυγείο για 1 ώρα. Αν ψήνετε τα «μπιφτέκια» στη σχάρα, προθερμάνετε τη σχάρα σε μέτρια-υψηλή θερμοκρασία. Αλείψτε τα «μπιφτέκια» με ελαιόλαδο και ψεκάστε τη σχάρα με σπρέι μαγειρικής. Τοποθετήστε τα «μπιφτέκια» στη σχάρα και πιέστε τα ελαφρά με μια σπάτουλα. Ψήστε για 7 λεπτά από την πρώτη πλευρά, γυρίστε τα και ψήστε για 6-7 λεπτά από τη δεύτερη πλευρά ή μέχρι να ψηθούν εντελώς. Εναλλακτικά, μαγειρέψτε τα «μπιφτέκια» στη φωτιά. Ζεστάνετε ένα μαντεμένιο τηγάνι σε μέτρια θερμοκρασία. Αλείψτε το κάτω μέρος του τηγανιού με λάδι και μαγειρέψτε τα «μπιφτέκια» για 5 έως 6 λεπτά από κάθε πλευρά, ή μέχρι να ψηθούν καλά. Αφαιρέστε από τη φωτιά, αλείψτε με σάλτσα Worcestershire και σερβίρετε με τα συνοδευτικά της επιλογής σας.		
Κρεμμύδια	2 τεμ.	kg			
Μείγμα μανιταριών μαγειρεμένο και ψιλοκομμένο	0,450 kg				
Σάλτσα ταμάρι	0.025 kg				
Βαλσάμικο ξύδι	0.020 kg				
Σιρόπι σφενδάμου	0.008 kg				
Σκόρδο - ψιλοκομμένο	2				
Καπνιστή πάπρικα	0.010 kg				
Sriracha	0.010 kg				
Καρύδια - ψιλοκομμένα	0.050 kg				
Λιναρόσπορος	0.025 kg				
Καστανό ρύζι - μαγειρεμένο μέχρι να γίνει κολλώδες	0.200 kg				
Ψίχουλα ψωμιού	0,150 kg				
Worcestershire	α/ν				
Ψωμάκια για μπιφτέκι					
Μαρούλι					
Ντομάτα					
Αλάτι					
			Σημειώσεις/Αλλαγές		
			Αλλεργιογόνα		
			Γλουτένη 1	x	
			Καρκινοειδή 2		
			Αυγά 3		
			Ψάρια 4		
			Φιστίκια 5		
			Σόγια 6		
			Γάλα 7		
			Ξηροί καρποί 8		
			Σέλινο 9		
			Μουστάρδα 10		
			Σουσάμι 11		
			Μαλάκια 12		
			Λούπινο 13		
			Θείο 14	x	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Παρφέ με γιαούρτι, μέλι και ξηρούς καρπούς			Συνταγή Μερίδες		2	HRC CULINARY ACADEMY	
			Συνταγή Μερίδες		2	Βασική συνταγή	
Συστατικά	Ποσότητα	Μον	Προετοιμασία				
Γιαούρτι τραγγιστό	0.200	kg	1. Ανακατέψτε το γιαούρτι με το μέλι, μέχρι να αναμειχθούν καλά. 2. Σε ένα τηγάνι, καβουρδίζω τα καρύδια και μετά κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. 3. Ψήστε τη βρώμη σε ένα τηγάνι ή στο φούρνο και αφήστε την στην άκρη. 4. Επιλέξτε φρούτα ή μούρα της εποχής. Πλύντε τα και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. 5. Τοποθετήστε τα όλα σε στρώσεις σε ράμεκιν ή μπολ, ανάλογα με το πώς θέλετε να μοιάζει.			Σημειώσεις/Αλλαγές	
Μέλι	0.050	kg					
Καρύδια	0.050	kg					
Εποχιακά φρούτα	0.120	kg					
Βρώμη σε νιφάδες	0.030	kg					
			*** Το γιαούρτι μπορεί να χτυπηθεί για να αποκτήσει πιο αφράτη υφή. Μπορεί να αναμιχθεί με φρούτα κ.λπ. Οι καρύδια και η βρώμη μπορούν να αντικατασταθούν με άλλα συστατικά που θα προσδώσουν τραγανότητα στο παφέ.				
						Αλλεργιογόνα	
						Γλουτένη 1	
						Καρκινοειδή 2	
						Αυγά 3	
						Ψάρια 4	
						Φιστίκια 5	
						Σόγια 6	
						Γάλα 7	x
						Ξηροί καρποί 8	x
						Σέλινο 9	
						Μουστάρδα 10	
						Σουσάμι 11	
						Μαλάκια 12	
						Λούπινο 13	
						Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Ζυμαρικά Μπολονέζ					
			Συνταγή Μερίδες	1	Βασική συνταγή
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία		
Ζυμαρικά της επιλογής σας 0.230 kg Κρεμμύδι - ψιλοκομμένο 0.100kg Σκόρδο - ψιλοκομμένο 4 Νερό 0.050 kg Ρίγανη αποξηραμένη 0.005 kg Αλάτι ό.χ Κόκκινη πιπεριά σε νιφάδες ό.χ Κόκκινες φακές 0.200 kg Πάστα ντομάτας 0.040 kg Ζωμός λαχανικών 0.500 kg Σάλτσα ντομάτας 0.200 kg Βαλσάμικο ξύδι 0.025 kg *ό.χ - όσο χρειάζεται			Ξεκινήστε μαγειρεύοντας τα ζυμαρικά της επιλογής σας σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Η αναφερόμενη ποσότητα είναι για περίπου τέσσερις μερίδες. Στη συνέχεια, προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το νερό σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μαγειρέψτε τα μέχρι το κρεμμύδι να αρχίσει να μαλακώνει και το νερό να εξατμιστεί. Στη συνέχεια, προσθέστε τη ρίγανη, το αλάτι και το κόκκινο πιπέρι. Μαγειρέψτε για ένα ακόμη λεπτό. Προσθέστε τις φακές. Ανακατέψτε τις μαζί με τον πελτέ ντομάτας. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών, τη σάλτσα ντομάτας και το μισό από το βαλσάμικο ξύδι. Ανακατέψτε καλά. Αφήστε τη σάλτσα να βράσει σε χαμηλή φωτιά. Στη συνέχεια, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για 30 λεπτά ή μέχρι οι φακές να μαλακώσουν πολύ. Τέλος, προσθέστε το υπόλοιπο βαλσάμικο ξύδι και συνεχίστε να σιγοβράζετε για άλλα 2-3 λεπτά. Προσθέστε επιπλέον αλάτι, αν χρειάζεται.		
			Σημειώσεις/Αλλαγές		
			Αλλεργιογόνα		
			Γλουτένη 1		
			Καρκινοειδή 2		
			Αυγά 3		
			Ψάρια 4		
			Φιστίκια 5		
			Σόγια 6		
			Γάλα 7		
			Ξηροί καρποί 8		
			Σέλινο 9		
			Μουστάρδα 10		
Σουσάμι 11					
Μαλάκια 12					
Λούπινο 13					
Θείο 14					
x					



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Σιγοβρασμένο λάχανο μεμανιτάρια								
			Συνταγή Μερίδες	6	Σύνθετη συνταγή			
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία					
Κόκκινο λάχανο	1 κεφαλή		1. Πλύνετε το λάχανο και κόψτε το σε τέσσερα κομμάτια, καθαρίστε το εσωτερικό μέρος και τοποθετήστε το σε ένα βαθύ ταψί για ψήσιμο. 2. Προσθέστε στο λάχανο νερό (που να το καλύπτει κατά το ήμισυ), προσθέστε ψιλοκομμένα κρεμμύδια και σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. 3. Καλύψτε με καπάκι και τοποθετήστε το σε προθερμασμένο φούρνο στους 150 °C μέχρι να μαγειρευτεί το λάχανο και να εξατμιστεί σχεδόν όλο το νερό. Περίπου 1,5-2 ώρες. 4. Ενώ το λάχανο ψήνεται, αρχίστε να προετοιμάζετε τη γαρνιτούρα μους - πλύντε τις πατάτες και το πράσο, ξεφλουδίστε τις πατάτες. Κόψτε το πράσο και τις πατάτες σε χοντρά κομμάτια και τοποθετήστε τα σε κατσαρόλα για μαγείρεμα και αλατίστε. 5. Μόλις τα λαχανικά μους μαγειρευτούν, στραγγίστε τα και ανακατέψτε τα μέχρι να αποκτήσουν πολύ λεία υφή. Ανακατέψτε αργά με την φυτική κρέμα, για να αποκτήσετε μεταξένια και αφράτη υφή, αρωματίστε με σκόνη wasabi, αλατοπιπερώστε αν χρειάζεται. 6. Γαρνιτούρα μεμανιτάρια - Ξεκινήστε καθαρίζοντας ταμανιτάρια. Σε ένα καυτό τηγάνι ρίξτε λίγο ελαιόλαδο, αρχίστε να σοτάρετε ταμανιτάρια, προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Μόλις ταμανιτάρια πάρουν χρυσοκαστανό χρώμα στις άκρες, σβήστε τα με σόγια σως και ξύδι. Λίγο πριν τελειώσετε, προσθέστε τα κουκουνάρια και το ρόδι. 7. Λάδιμαϊντανού - Πλύνετε τονμαϊντανό, βάλτε τον σε μια κανάτα, ζεστάνετε λίγο ηλιέλαιο στους 30 °C, ρίξτε το πάνω από τονμαϊντανό και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ομοιογενές. Στραγγίστε το λάδι από τονπολτό. 8. Μόλις το λάχανο είναι έτοιμο, σοτάρετέ το στο τηγάνι για να καραμελώσει περισσότερο, προσθέστε επιπλέον καρυκεύματα αν χρειαστεί. 9. Σερβίρισμα - Τοποθετήστε το σοταρισμένο λάχανο, από πάνω ταμανιτάρια, δίπλα τη μους λάχανου και ολοκληρώστε με το λάδιμαϊντανού.  Σημειώσεις/Αλλαγές - Περαιτέρω χρήση για ζωμό λαχανικών με βάση τον πυρήνα του λάχανου - Περαιτέρω χρήση για τον πολτό μαϊντανού - σκόνη μαϊντανού.					
Μανιτάρια ανάμεικτα	0.400 kg							
Πατάτες	0.300 kg							
Πράσο	0.250 kg							
Κρεμμύδια	0.080 kg							
Σκόρδο	0.010 kg							
Μαϊντανός	0.100 kg							
Κουκουνάρι	0.010 kg							
Σάλτσα σόγιας - σκούρα	0.100 kg							
Ξίδι ρυζιού	0.100 kg							
Αλάτι	ό.χ							
Πιπέρι	ό.χ							
Σκόνη wasabi	0.012 kg							
Κρέμα φυτική	0.150 kg							
Ελαιόλαδο	0.040 kg							
Ηλιέλαιο	0.070 kg							
*ό.χ - όσο χρειάζεται								



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Μπράουνι με καρύδια			HRC CULINARY ACADEMY	
			Συνταγή Μερίδες	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	Βασική συνταγή
Καρύδια	0.070 kg		Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C. Κόψτε τα καρύδια και τη σοκολάτα σε μικρά κομμάτια. Σε ένα μεσαίο μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι, το κακάο σε σκόνη, τα δύο είδη ζάχαρης, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Σε ένα μεγάλο μπολ, πολτοποιήστε το αβοκάντο, τη μπανάνα και το λάδι. Προσθέστε το ξύσμα πορτοκαλιού, το νερό και το ξύδι και ανακατέψτε. Προσθέστε το μείγμα με τα ψιλοκομμένα καρύδια, τη σοκολάτα και τα ξηρά συστατικά στο μπολ με τα υγρά συστατικά και ανακατέψτε. Καλύψτε ένα ταψί με λαδόκολλα και απλώστε ομοιόμορφα το μείγμα για τα μπράουνι. Ψήστε για 20 έως 30 λεπτά. Αφού το βγάλετε από το φούρνο, αφήστε το να κρυώσει για 10 έως 15 λεπτά, πριν το κόψετε σε μικρά τετράγωνα.	
Μαύρη σοκολάτα	0.140 kg			Σημειώσεις/Αλλαγές
Αλεύρι	0.200 kg			
Κακάο σε σκόνη	0.100 kg			
Ζάχαρη	0.200 kg			
Ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο	0.080 kg			
Μπέικιν πάουντερ	0.005 kg			
Αβοκάντο	1 μικρό			
Μπανάνα	1 μικρή			
Κανέλα	0.100 kg			
Ξύσμα πορτοκαλιού	0.015 kg			
Νερό	0.270 kg			
Βαλσάμικο ξύδι	0.015 kg			
Κρέμα σόγιας για χτύπημα	0.300 kg			
Βανίλια				
Σταθεροποιητής κρέμας	0.010 kg			
Σμέουρα	0.800 kg			
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	x
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	x
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Τσιζκέικ					
			Συνταγή Μερίδες	1	Βασική συνταγή
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία		
Κάσιους	0.130 kg		Βάλτε τα κάσιους σε ένα μπολ και καλύψτε τα με βραστό νερό. Αφήστε τα να ξεκουραστούν για για 1 ώρα (χωρίς κάλυμμα) και μετά στραγγίστε τα καλά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 175 βαθμούς και στρώστε λαδόκολλα σε ένα στρογγυλό ταψί. Προσθέστε τη βρώμη, τα αμύγδαλα, το θαλασσινό αλάτι και τη ζάχαρη καρύδας σε ένα μπλέντερ υψηλής ταχύτητας και ανακατέψτε στη μέγιστη ισχύ μέχρι να αλεσθούν σε λεπτό αλεύρι. Αφαιρέστε το καπάκι και αρχίστε να Προσθέστε το λιωμένο λάδι καρύδας. Προσθέστε 4 κουταλιές της σούπας στην αρχή, αλλά προσθέστε κι άλλο αν το μείγμα παραμένει πολύ ξηρό. Ανακατέψτε σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι να σχηματιστεί μια χαλαρή ζύμη. Θα πρέπει να μπορείτε να πιέσετε το μείγμα μεταξύ δύο δακτύλων και να σχηματίσετε μια ζύμη, αντί να σπάει. Αν είναι ακόμα πολύ ξηρό, προσθέστε λίγο ακόμα λιωμένο λάδι καρύδας. Μεταφέρετε τη ζύμη σε ένα ταψί με λαδόκολλα και απλώστε την ομοιόμορφα. Τοποθετήστε ένα κομμάτι λαδόκολλα πάνω από τη ζύμη και πιέστε την καλά με ένα αντικείμενο με επίπεδη βάση, για να απλώσετε το μείγμα ομοιόμορφα στο ταψί. Αφήστε τη ζύμη να ανέβει λίγο στα πλαϊνά, διαφορετικά η βάση θα είναι πολύ παχιά. Ψήστε για 15 λεπτά, στη συνέχεια αυξήστε τη θερμοκρασία στους 190 βαθμούς και ψήστε για άλλα 5-10 λεπτά, ή μέχρι τα άκρα να ροδίσουν. Αφαιρέστε από το φούρνο για να κρυώσει ελαφρώς, στη συνέχεια μειώστε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 160 βαθμούς. Μόλις τα κάσιους μουλιάσουν και στραγγίξουν, προσθέστε τα σε ένα μπλέντερ υψηλής ταχύτητας μαζί με την κρέμα καρύδας, το βίγκαν τυρί κρέμα, το κορν φλάουρ, τη βανίλια, το σιρόπι σφενδάμου, το λάδι καρύδας, το ξύσμα λεμονιού, το χυμό λεμονιού και το θαλασσινό αλάτι. Ανακατέψτε σε υψηλή ταχύτητα μέχρι να γίνει πολύ κρεμώδες και ομοιογενές. Ρίξτε τη γέμιση πάνω στην προψημένη βάση και απλώστε την ώστε να σχηματιστεί ένα ομοιόμορφο στρώμα. Χτυπήστε το ταψί στον πάγκο για να αφαιρέσετε τυχόν φυσαλίδες αέρα. Ψήστε για 50 λεπτά – 1 ώρα, μέχρι τα άκρα να φαίνονται ελαφρώς ψημένα και η γέμιση να φαίνεται ελαφρώς «τρεμάμενη», αλλά όχι πλέον υγρή. Αφαιρέστε από το φούρνο και αφήστε το κέικ να ξεκουραστεί για 10 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν κρυώσει, μεταφέρετε το στο ψυγείο χωρίς να το καλύψετε, για να κρυώσει εντελώς. Μόλις κρυώσει, καλύψτε το και συνεχίστε να το διατηρείτε στο ψυγείο για 5-6 ώρες, κατά προτίμηση όλη τη νύχτα. Για να σερβίρετε, βγάλτε το κέικ από το ταψί με το λαδόκολλα και κόψτε το σε υπάρες ή τριώνωνα.		
Κρέμα καρύδας	0.200 kg				
Βίγκαν τυρί κρέμα	0.230 kg				
Κορν φλάουρ	0.015 kg				
Βανίλια	0.005 kg				
Σιρόπι σφενδάμου	0.210 kg				
Λάδι καρύδας	0.020 kg				
Ξύσμα λεμονιού	0.005 kg				
Χυμός λεμονιού	0.015 kg				
Αλάτι					
Πλιγούρι βρώμης	0.060 kg				
Αμύγδαλα	0.100 kg				
Θαλασσινό αλάτι	πρέζα kg				
Ζάχαρη καρύδας	0.040 kg				
Λάδι καρύδας	0.060 kg				
			Σημειώσεις/Αλλαγές		



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Πουτίγκα σοκολάτας με τσία			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότ	Μον	Προετοιμασία	
Χουρμάδες	0.020 kg		Ανακατέψτε τους σπόρους τσία με το φυτικό γάλα, την κανέλα και το κακάο σε σκόνη σε ένα μπολ. Ανακατέψτε καλά, καλύψτε και βάλτε στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες (ή όλη τη νύχτα). Μετά από 3 ώρες, χρησιμοποιήστε το μπλέντερ χειρός για να ανακατέψετε τις χουρμάδες με το μείγμα σπόρων. Εάν χρησιμοποιείτε σκληρούς χουρμάδες, βυθίστε τις πρώτα σε ζεστό νερό για 5 λεπτά. Κόψτε τις φράουλες και τη μπανάνα σε μικρά κομμάτια. Ψιλοκόψτε τα καρύδια. Γαρνίρετε το μείγμα σοκολάτας και τσία με τα μούρα, τη μπανάνα, τα καρύδια και τους ηλιόσπορους.	
Φράουλα	0.050 kg			
Μπανάνα	1			
Σπόροι τσία	0.050 kg			
Γάλα φουντουκιού	0.300 kg			
Σκόνη κακάο	0.010 kg			
Κανέλα	0.005 kg			
Καρύδι	ό.χ			
Ηλιόσποροι	ό.χ			
Μούρα	ό.χ			
*ό.χ - όσο χρειάζεται				
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	x
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Κάρυ με κουνουπίδι			HRC CULINARY ACADEMY	
			Συνταγή Μερίδες	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	
Κρεμμύδι ψιλοκομμένο	0.100 kg		Ζεστάνετε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τζίντζερ και το νερό. Μαγειρέψτε μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια και να εξατμιστεί το νερό, περίπου 3 έως 5 λεπτά. Προσθέστε την πάστα κάρυ και ανακατέψτε για να αναμειχθεί με το μείγμα κρεμμυδιού. Προσθέστε το ζωμό και το γάλα καρύδας. Προσθέστε τις φακές και μαγειρέψτε για 8 έως 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, ανακατεύοντας συχνά. Προσθέστε το κουνουπίδι και τη γλυκοπατάτα στην κατσαρόλα. Ανακατέψτε για να αναμειχθούν, κατόπιν καλύψτε με καπάκι και μειώστε τη φωτιά σε μέτρια-χαμηλή. Μαγειρέψτε για 15-20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, ανακατεύοντας συχνά. Προσθέστε επιπλέον αλάτι αν χρειάζεται και μοιράστε σε μπολ. Γαρνίρετε με κόλιανδρο, αν χρησιμοποιείτε και απολαύστε.	
Σκόρδο	3			
Τζίντζερ τριμμένο	0.010 kg			
Νερό	0.070 kg			
Κόκκινη πάστα κάρυ	0.025 kg			
Ζωμός λαχανικών	0.300 kg			
Γάλα καρύδας	0.200 kg			
Κόκκινες φακές	0.050 kg			
Κουνουπίδι μικρό	1 τεμ			
Γλυκοπατάτα μεσαία	1 τεμ			
Κόλιαντρο	0.008 kg			
Αλάτι κατά γούστο				
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	x
			Θείο 14	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Φριτάτα με σπαράγγια			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	
Αλεύρι ρεβιθιού	0.120 kg		Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι ρεβιθιού με το μαύρο αλάτι, τη διατροφική μαγιά, τη σκόνη υποκατάστατου αυγού, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το νερό και το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε καλά. Αφήστε το μείγμα στην άκρη μέχρι να απορροφήσει την υγρασία. Χρησιμοποιώντας ένα μπλέντερ, χτυπήστε την κρέμα γάλακτος μέχρι να γίνει αφράτη και παχύρρευστη. Βάλτε ένα μεσαίου μεγέθους τηγάνι κατάλληλο για φούρνο σε μέτρια φωτιά, προσθέστε το ελαιόλαδο και τηγανίστε απαλά τα φρέσκα κρεμμύδια για 1-2 λεπτά. Κόψτε τα κάτω μέρη των σπαραγγιών και πετάξτε τα. Στη συνέχεια, κόψτε τα στη μέση και προσθέστε τα σπαράγγια στο τηγάνι. Τηγανίστε για άλλα 1-2 λεπτά και μετά προσθέστε το αλάτι και το πιπέρι. Εν τω μεταξύ, προσθέστε το μείγμα ρεβίθια στην κρέμα γάλακτος και ανακατέψτε. Προσθέστε το ψιλοκομμένο σχοινόπρασο και τα φύλλα σπανάκι και προσθέστε το μείγμα στο τηγάνι. Πασπαλίστε με το τριμμένο τυρί, καλύπτοντας ελαφρά το μείγμα της φριτάτας και στη συνέχεια πιέστε το απαλά στο μείγμα. Σε μέτρια φωτιά, αφήστε τη φριτάτα να μαγειρευτεί για λίγα λεπτά, καλυμμένη με καπάκι, μέχρι τα άκρα να αρχίσουν να παίρνουν χρυσαφένια κρούστα. Στη συνέχεια, σβήστε τη φωτιά και βάλτε το τηγάνι με τη φριτάτα στο φούρνο. Ψήστε κάτω από το γκριλ για 3-4 λεπτά στους 180°C. Μόλις ροδίσει η φριτάτα, βγάλτε την από το φούρνο και αφήστε την να κρυώσει πριν τη σερβίρετε. Προσθέστε επιπλέον σχοινόπρασο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και άλλα βότανα της αρεσκείας σας και σερβίρετε.	
Kala Namak/μαύρο αλάτι	0.005 kg			
Αυγά	7			
Αλεύρι	0.020 kg			
Μπέικιν πάουντερ	0.008 kg			
Νερό	αν χρειαστεί			
Χυμός λεμονιού	0.010 kg			
Βίγκαν κρέμα γάλακτος	0.200 kg			
Πράσινα σπαράγγια	0.200 kg			
Αλάτι	ό.χ kg			
Πιπέρι	ό.χ kg			
Σκόρδο	0.010 kg			
Σπανάκι	0.150 kg			
Τυρί φυτικής προέλευσης	0.030 kg			
*ό.χ - όσο χρειάζεται			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	x
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	x
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Συστατικά			Συνταγή Μερίδες	1	Βασική συνταγή
Ποσότης Μον			Προετοιμασία		Σημειώσεις/Αλλαγές
Ζυμαρικά με φασολάκια και πέστο από κάσιους			Για το πέστο, βάλτε τα κάσιους σε ένα μπολ. Προσθέστε βραστό νερό μέχρι να καλυφθούν. Αφήστε τα να σταθούν για 30 λεπτά και στραγγίστε τα. Σε ένα μπλέντερ ή σε ένα μίξερ τροφίμων, ανακατέψτε τα κάσιους με το σπανάκι, το βασιλικό, το σκόρδο και το ζωμό λαχανικών. Μαγειρέψτε τα спаγγέτι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, προσθέτοντας τα φασολάκια τα τελευταία 2 λεπτά του μαγειρέματος. Στραγγίστε τα και κρατήστε 1 φλιτζάνι από το νερό του μαγειρέματος. Επιστρέψτε τα спаγγέτι στην κατσαρόλα. Προσθέστε το πέστο και τα φασολάκια και ανακατέψτε για να καλυφθούν. Προσθέστε το νερό του μαγειρέματος που κρατήσατε, λίγο-λίγο, μέχρι να επιτύχετε την επιθυμητή υφή, ανακατεύοντας για να αναμειχθούν τα υλικά. Αλατοπιπερώστε και πασπαλίστε με τριμμένη κόκκινη πιπεριά.		
Αλλάτι Κόκκινη πιπεριά (προαιρετικά)					Αλλεργιογόνα Γλουτένη 1 x Καρκινοειδή 2 Αυγά 3 Ψάρια 4 Φιστίκια 5 Σόγια 6 Γάλα 7 Ξηροί καρποί 8 x Σέλινο 9 Μουστάρδα 10 Σουσάμι 11 Μαλάκια 12 Λούπινο 13 x Θείο 14



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Σαλάτα με φακές και ψητά λαχανικά			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	2
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	
Φακές - πράσινες/καφέ	0.100	kg	- Επιλέξτε λαχανικά ανάλογα με την εποχή. Πλύνετε και κόψτε τα, βάλτε τα σε ένα μπολ. - Ψιλοκόψτε το σκόρδο, προσθέστε το στα λαχανικά, ρίξτε λίγο ελαιόλαδο και καρυκεύστε. Ανακατέψτε καλά. Τοποθετήστε τα λαχανικά σε ταψί και ψήστε τα σε φούρνο στους 200 °C μέχρι να ροδίσουν. - Αφού βγάλετε τα λαχανικά, στο ίδιο ταψί τρίψτε το τυρί και ψήστε για 7 λεπτά. - Βράστε τις φακές, ξεπλύνετε τις με κρύο νερό και στραγγίστε τις. - Φτιάξτε τη σάλτσα - ανακατέψτε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα Ντιζόν, το ξίδι από κόκκινο κρασί και το μέλι. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. - Ανακατέψτε τις φακές, τα λαχανικά και τη σάλτσα. Τοποθετήστε τα σε πιάτα και ολοκληρώστε με το ψημένο τριμμένο τυρί.	
Λαχανικά - μείγμα εποχής	0.200	kg		
Κόκκινο κρεμμύδι	0.050	kg		
Σκόρδο	0.010	kg		
Αλάτι	ό.χ			
Πιπέρι	ό.χ			
Ελαιόλαδο	0.050	kg		
Ξίδι από κόκκινο κρασί	0.015	kg		
Μουστάρδα Ντιζόν	0.008	kg		
Μέλι	0.020	kg		
Λευκό φρέσκο τυρί	0.100	kg		
*ό.χ - όσο χρειάζεται				
				
			Σημειώσεις/Αλλαγές - για φρεσκάδα και γλυκύτητα μπορείτε να προσθέσετε εποχιακά μούρα ή φρούτα	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	x
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	x
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Σφουγγάτο κέικ με μάτσα					
			Συνταγή Μερίδες	1	Βασική συνταγή
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία		
Λάδι	0.060	kg	Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το φυτικό λάδι, το γάλα ρυζιού, το χυμό λεμονιού, το σιρόπι σφενδάμου, τη βανίλια, το αλάτι και τα αλεσμένα αμύγδαλα. Προσθέστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και τη σκόνη μάτσα. Ανακατέψτε καλά, προσθέτοντας λίγο ακόμα φυτικό γάλα αν φαίνεται πολύ ξηρό. Μοιράστε το μείγμα σε δύο μικρά, λαδωμένα ταψιάκια με λαδόκολλα. Ψήστε στο φούρνο για περίπου 15 λεπτά μέχρι να φουσκώσει και μια οδοντογλυφίδα που θα βυθίσετε να βγαίνει καθαρή. Μόλις βγει από το φούρνο, αφαιρέστε αμέσως τα κέικ από τα ταψιά για να κρυώσουν. Μέθοδος για το γλάσο φράουλας (προαιρετικό) Είναι σημαντικό να διατηρήσετε το κουτί με το γάλα καρύδας στο ψυγείο όλη τη νύχτα, ώστε το πλούσιο κρεμώδες μέρος να διαχωριστεί από το υδαρές υγρό. Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε γάλα καρύδας πλήρες σε λιπαρά, διαφορετικά το παχύτερο λίπος καρύδας δεν θα διαχωριστεί από το υγρό και δεν θα μπορείτε να φτιάξετε αυτή την κρέμα! Ανοίξτε το κουτί ανάποδα – η κρέμα καρύδας θα βρίσκεται στο κάτω μέρος και μπορείτε απλά να χάσετε το υδαρές υγρό. Ρίξτε το παχύ, κρεμώδες μέρος σε ένα μπολ. Προσθέστε τη μαρμελάδα φράουλα. Χρησιμοποιήστε ένα ηλεκτρικό χτυπητήρι για να χτυπήσετε την κρέμα καρύδας μέχρι να γίνει ελαφριά και αφράτη. Μέθοδος για τη διακόσμηση. Μόλις οι βάσεις του παντεσπανιού κρυώσουν εντελώς, τοποθετήστε ένα παντεσπάνι σε ένα μεγάλο πιάτο ή σε μια βάση για κέικ και απλώστε το μισό της κρέμας από πάνω. Απλώστε το γλάσο φράουλας πάνω από αυτό το στρώμα κρέμας και προσθέστε το μισό από τα μούρα. Τοποθετήστε το άλλο παντεσπάνι από πάνω και καλύψτε με το υπόλοιπο γλάσο. Γαρνίρετε με τα υπόλοιπα μούρα. Καλύτερα να καταναλωθεί την ίδια μέρα ή την επόμενη μέρα από την παρασκευή του.		
Γάλα ρυζιού	0.230	kg			
Χυμός λεμονιού	0.040	kg			
Νέκταρ αγαύης	0.040	kg			
Βανίλια	0.002	kg			
Αλάτι	πρέζα				
Αμύγδαλα	0.150	kg			
Αλεύρι	0.150	kg			
Μπέικιν πάουντερ	0.008	kg			
Σκόνη μάτσα	0.010	kg			
Γάλα καρύδας	0.400	kg			
Μαρμελάδα φράουλα	0.050	kg			
Φρέσκο δυόσμο					
Μύρτιλα					
			Σημειώσεις/Αλλαγές		
			Αλλεργιογόνα		
			Γλουτένη 1	x	
			Καρκινοειδή 2		
			Αυγά 3		
			Ψάρια 4		
			Φιστίκια 5		
			Σόγια 6		
			Γάλα 7		
			Ξηροί καρποί 8	x	
			Σέλινο 9		
			Μουστάρδα 10		
			Σουσάμι 11		
			Μαλάκια 12		
			Λούπινο 13		
			Θείο 14	x	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Ρολό κρέατος				
Συνταγή Μερίδες			1	
Συστατικά	Ποσότης	Μον	Προετοιμασία	
Σέλινο	2 kg		Προθερμάνετε το φούρνο στους 190°C. Σοτάρετε το σέλινο, το κρεμμύδι και το σκόρδο σε δυνατή φωτιά σε ένα τηγάνι με λίγες σταγόνες νερό για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Αφαιρέστε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει. Λιώστε το τόφου σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε το μαγειρεμένο μείγμα και τα υπόλοιπα συστατικά και ανακατέψτε καλά. Βάλτε το μείγμα σε ένα ταισί με λαδόκολλα. Καλύψτε με μια στρώση σάλτσας κέτσαπ. Ψήστε για 55-60 λεπτά ή μέχρι μια οδοντογλυφίδα που θα βυθίσετε στο κέντρο βγει καθαρή.	
Κρεμμύδι ψιλοκομμένο	μέτριο			
Σκορδο	2 σκελίδες			
Σφιχτό τόφου	0.300 kg			
Καρύδια-αλεσμένα	0.050 kg			
Φακές -μαγειρεμένες	0.100 kg			
Νιφάδες βρώμης	0.250 kg			
Σάλτσα σόγιας	0.040 kg			
Κέτσαπ	0.050 kg			
Μουστάρδα Ντιζόν	0.025 kg			
Μαϊντανός - αποξηραμένος	0.020 kg			
Θυμάρι - αποξηραμένο	0.005 kg			
Φασκόμηλο - ξερό	0.005 kg			
Δεντρολίβανο - ξερό	0.005 kg			
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	x
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	x
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	x
			Μουστάρδα 10	x
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	x
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Μάφινς κολοκύθας χωρίς γλουτένη				
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	
Φυστικοβούτυρο	0.100	kg	Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Προσθέστε το φυστικοβούτυρο σε ένα μπολ κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων και ζεστάνετε το για 20 δευτερόλεπτα. Ρίξτε το γάλα κολοκύθας και βρώμης, ανακατέψτε πολύ καλά. Προσθέστε τη ζάχαρη και τη βανίλια και ανακατέψτε ξανά. Προσθέστε όλα τα μπαχαρικά, το αλάτι και τη σόδα στο μείγμα. Ρίξτε το μείγμα αλεύρι χωρίς γλουτένη και ανακατέψτε όλα τα υλικά. Αφού ανακατέψετε όλα τα υλικά, μπορείτε να προσθέσετε κομματάκια σοκολάτας, αν θέλετε. Ψεκάστε μαγειρικό λάδι σε φόρμα για μάφινς και ρίξτε το μείγμα σε θήκες για μάφινς. Ψήστε για 30 λεπτά (μπορείτε να το ελέγξετε στα 25), αλλά αφήστε το να κρυώσει για τουλάχιστον 10 λεπτά.	
Κολοκύθα - μαγειρεμένη	0.400	kg		
Γάλα βρώμης	0.100	kg		
Ζάχαρη	0.100	kg		
Βανίλια		πρέζα		
Κανέλα	0.005	kg		
Γαρόφαλλο-αλεσμένο	0.002	kg		
Τζίντζερ-αλεσμένο	0.002	kg		
Αλάτι		πρέζα		
Μαγειρική σόδα	0.005	kg		
Αλεύρι χωρίς γλουτένη	0.300	kg		
Σοκολατένια κομματάκια (προαιρετικά)	0.080	kg		
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	x
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Σάντουιτς με σαλάτα χωρίς τόνο			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	Βασική συνταγή
Ρεβίθια -	0.400 kg		Βάλτε τα ρεβίθια σε ένα μπολ και πολτοποιήστε τα με ένα πιρούνι, αφήνοντας μόνο μερικά ολόκληρα. Προσθέστε το ταχίνι, τη μουστάρδα, το σιρόπι σφενδάμου, το κόκκινο κρεμμύδι, το σέλινο, το τουρσί, τις κάπαρες, το αλάτι και το πιπέρι, καθώς και τους ηλιόσπορους (αν χρησιμοποιείτε) στο μπολ. Ανακατέψτε για να ενσωματωθούν τα υλικά. Δοκιμάστε και προσαρμόστε τα καρυκεύματα ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Φρυγανίστε το ψωμί, αν θέλετε, και ετοιμάστε τα υπόλοιπα υλικά για το σάντουιτς (όπως μαρούλι, ντομάτα και κρεμμύδι). Βάλτε μια γενναιόδωρη ποσότητα από το μείγμα ρεβιθιών σε μια φέτα ψωμιού, προσθέστε τα επιθυμητά υλικά και καλύψτε με τη δεύτερη φέτα ψωμιού. Επαναλάβετε για επιπλέον σάντουιτς.	
Ταχίνι	0.060 kg			
Ντιζόν	0.010 kg			
Νέκταρ αγαύης	0.015 kg			
Κόκκινο κρεμμύδι -	0.050 kg			
Σέλινο - κομμένο σε κύβους	0.050 kg			
Πίκλες - κομμένες σε	0.040 kg			
Κάπαρη - ψιλοκομμένη	0.007 kg			
Αλάτι				Σημειώσεις/Αλλαγές
Ηλιόσποροι	0,020 kg			
Ψωμί ολικής άλεσης				
Μαρούλι				
Ντομάτα				
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	x
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	x
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Πανακότα			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	
Γάλα καρύδας	0.400 kg		Βάλτε όλα τα υλικά σε μια μικρή κατσαρόλα και ζεστάνετε σε μέτρια φωτιά. Αφήστε το μείγμα να πήξει, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να σχηματιστούν φυσαλίδες. Αφαιρέστε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήστε το μείγμα να κρυώσει. Ξεπλύνετε 4 μικρά φορμάκια με λίγο νερό και ρίξτε το μείγμα στα φορμάκια σε ίσες ποσότητες (περίπου μισό φλιτζάνι ανά φορμάκι). Τώρα τοποθετήστε τα φορμάκια στο ψυγείο για 2 ώρες για να πήξει η πανακότα. Μόλις η πανακότα κρυώσει εντελώς, αφαιρέστε την προσεκτικά από τα φορμάκια με ένα μαχαίρι και αναποδογυρίστε την σε ένα πιάτο. Διακοσμήστε με φρέσκες φράουλες.	
Ζάχαρη από φοίνικα	0.060 kg			
Αγάρ αγάρ	0.010 kg			
Βανίλια	0.005 kg			
Φράουλες				
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Κεσαντίγιας με μαύρα φασόλια			HRC CULINARY ACADEMY	
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Προετοιμασία	
Γλυκοπατάτα	1 μεγάλη		Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Ετοιμάστε ένα ταψί με λαδόκολλα. Μία ώρα πριν το φαγητό, ξεφλουδίστε και κόψτε τις γλυκοπατάτες σε τέταρτα. Ψήστε τις γλυκοπατάτες στο φούρνο για 45 λεπτά έως μία ώρα, μέχρι να μαλακώσουν. Εν τω μεταξύ, ετοιμάστε το ρύζι σε μια κουζίνα ρυζιού ή στην εστία σύμφωνα με τις οδηγίες. Βγάλτε τις γλυκοπατάτες από το φούρνο και ρίξτε τις σε ένα μπολ. Πολτοποιήστε τις γλυκοπατάτες με τη σάλτσα, το ρύζι και το φρέσκο σπανάκι. Βάλτε τον πουρέ γλυκοπατάτας σε μια κατσαρόλα και ανακατέψτε με τα μαύρα φασόλια και τα φασόλια ρεφρίτα, ζεσταίνοντας καλά το μείγμα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε σκόνη κρεμμυδιού, σκόνη τσίλι και κύμινο σύμφωνα με τη γεύση σας και ανακατέψτε. Βάλτε μια tortilla σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και αλείψτε την πλευρά που είναι στραμμένη προς τα πάνω με το μείγμα γλυκοπατάτας πατάτας και φασολιών. Προσθέστε jalapeños, αν. Τοποθετήστε μια άλλη tortilla ολικής αλέσεως από πάνω. Πιέστε την πάνω tortilla με μια σπάτουλα με το τηγάνι σε μέτρια φωτιά για περίπου 3 λεπτά. Γυρίστε με τη σπάτουλα και μαγειρέψτε για άλλα τρία λεπτά. Λιώστε το αβοκάντο, ψιλοκόψτε το κόκκινο κρεμμύδι και την ντομάτα, ανακατέψτε καλά, καρυκεύστε με χυμό λάιμ και αλάτι. Σερβίρετε μαζί με την quesadilla.	
Καστανό ρύζι μαγειρεμένο	0.200 kg			
Κόκκινα φασόλια κονσέρβα	0.230 kg			
Αβοκάντο	2 τεμ			
Σπανάκι	0.200 kg			
Ντομάτα	0.120 kg			
Κόκκινο κρεμμύδι	0.050 kg			
Σκόρδο σε σκόνη	0.005 kg			
Τσίλι σε σκόνη	0.005 kg			
Κύμινο	0.005 kg			
Πιπεριά jalapeno	προαιρετικά			
Ολικής αλέσεως tortillas	8 τεμάχια			
Χυμός λάιμ	0.005 kg			
Αλάτι				
Ελαιόλαδο				
			Βασική συνταγή	
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	x
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Λίστα συνταγών

Κινόα και ψητά παντζάρια				
			Μερίδες συνταγής	1
Συστατικά	Ποσότη	Μον	Βασική συνταγή	
			Προετοιμασία	
Κόκκινα παντζάρια	0.400 kg		Προθερμάνετε το φούρνο στους 225 °C. Τοποθετήστε τα παντζάρια και τις φέτες κρεμμυδιού όρθια σε ένα ταψί και πασπαλίστε τα με το μισό από τη ρίγανη, το αλάτι και το μαύρο πιπέρι. Ραντίστε τα με το λάδι και το βαλσάμικο ξύδι. Ψήστε τα παντζάρια και τις φέτες κρεμμυδιού σε ζεστό φούρνο για 25-30 λεπτά. Ανακατέψτε περιστασιακά. Ενώ το ταψί ψήνεται, ετοιμάστε την κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία. Μετά από περίπου 15 λεπτά, τοποθετήστε τις φέτες βίγκαν τυριού κατσικίσιο (αν έχετε) ανάμεσα στα παντζάρια και αφήστε τα να ψηθούν μαζί με το ταψί μέχρι να ροδίσουν. Έτοιμο! Σερβίρετε την κινόα σε φαρδιά μπολ και ρίξτε από πάνω το μείγμα που ψήσατε στο φούρνο. Γαρνίρετε με την υπόλοιπη φρέσκια ρίγανη.	
Κίτρινα παντζάρια	0.350 kg			
Ρίγανη φρέσκια	0.020 kg			
Λάδι	0.025 kg			
Βαλσαμικό ξύδι	0.015 kg			
Κινόα	0.275 kg			
Λευκό τυρί για χορτοφάγους	0.200 kg			
			Σημειώσεις/Αλλαγές	
			Αλλεργιογόνα	
			Γλουτένη 1	
			Καρκινοειδή 2	
			Αυγά 3	
			Ψάρια 4	
			Φιστίκια 5	
			Σόγια 6	
			Γάλα 7	
			Ξηροί καρποί 8	
			Σέλινο 9	
			Μουστάρδα 10	
			Σουσάμι 11	
			Μαλάκια 12	
			Λούπινο 13	x
			Θείο 14	x



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Βιβλιογραφία

- ^[1] https://ourworldindata.org/greenhouse-gas-emissions-food?utm_source=chatgpt.com
- ^[2] <https://foodforwardndcs.panda.org/food-production/reducing-emissions-from-livestock-through-sustainable-management-practices/>
- ^[3] <https://www.bbc.com/future/article/20220429-the-climate-benefits-of-veganism-and-vegetarianism>
- ^[4] [https://www.wri.org/insights/climate-impact-behavior-shifts#:~:text=4\)%20Eat%20more%20plant%20Drich,captures%2040%25%20of%20that%20impact.](https://www.wri.org/insights/climate-impact-behavior-shifts#:~:text=4)%20Eat%20more%20plant%20Drich,captures%2040%25%20of%20that%20impact.)
- ^[5] <https://www.fao.org/statistics/highlights-archive/highlights-detail/greenhouse-gas-emissions-from-agrifood-systems.-global--regional-and-country-trends--2000-2022>
- ^[6] <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
- ^[7] https://www.euronews.com/2019/04/01/eu-fruit-and-vegetable-consumption-how-much-does-your-country-eat?utm_source=chatgpt.com
- ^[8] https://hungarytoday.hu/only-10-percent-of-hungarians-eat-enough-fruit-and-vegetables-survey-reveals/?utm_source=chatgpt.com
- ^[9] https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Nutritional_habits_statistics
- ^[10] https://eurohealthnet.eu/publication/tackling-ultra-processed-food-for-a-healthier-and-just-food-system/?utm_source=chatgpt.com
- ^[11] https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5561571/?utm_source



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Οδηγός Εκπαιδευτή

Ένα παιχνίδι Green Chef Erasmus+ Project

2025

Erasmus+

Πρόγραμμα της ΕΕ για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό

Τίτλος Έργου:

GreenChef: Παιχνιδοποίηση βιώσιμης μαγειρικής και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης

Αριθμός έργου:

2023-2-HU01-KA210-VET-000181362

Επικοινωνήστε μαζί μας:



GreenChefGame



<https://climatesmartelephant.com/en/greenschef/>