

## Συνταγή “Y.O.C.O. LOCO”



(“y.o.c.o.” από τα αρχικά των βασικών συστατικών yogurt, oat, currant, oat και “loco” από την λέξη «ντόπιο» στην αγγλική γλώσσα, σε αργκό διάλεκτο)

Η ομάδα μας απαρτίζεται από 10 μαθητές/τριες που φοιτούν στην Α΄ Γυμνασίου (3 αγόρια, 1 κορίτσι) και στην Α΄ ΕΠΑΛ (5 αγόρια, 1 κορίτσι) του Ε.Ν.Ε.Ε.Γ.Υ.Λ Λουτρακίου. Ωστόσο λόγω των δεδομένων υγειονομικών συνθηκών – δυσκολιών η κάθε ομάδα εργάστηκε παράλληλα χρονικά αλλά σε διαφορετικές αίθουσες.

### **Διαδικασία – σχεδιασμός**

Η διάρκεια του προγράμματος που ακολουθήσαμε ήταν 4 εβδομάδες, με μία ωριαία συνάντηση ανά εβδομάδα. Αρχικά στην πρώτη συνάντηση ενημερωθήκαμε για την αναγκαιότητα του δεκατιανού και γενικότερα των ενδιάμεσων μικρών γευμάτων – σνακ στην καθημερινή διατροφή, από πτυχιούχο κλινική διαιτολόγο μέσω διαδικτυακής συνάντησης, συζητήσαμε για τις προσωπικές μας επιλογές κι έπειτα ο/η κάθε μαθητής/τρια πρότειναν μία συνταγή που θα ήθελαν να δοκιμάσουν. Η δοκιμή έγινε στο σπίτι από τον καθένα ξεχωριστά για να διαπιστωθεί η ευκολία ή όχι στην εκτέλεση αλλά και η γευστική απόδοση της επιλεγμένης συνταγής, μεταφέροντας την εμπειρία και τις πληροφορίες στην δεύτερη συνάντηση της ομάδας. Στην τρίτη συνάντηση επιλέξαμε το τελικό μας προϊόν ανάμεσα στις 3 επικρατέστερες συνταγές. Οι μαθητές/τριες ομόφωνα επέλεξαν σαν ιδανικότερο σνακ το “y.o.c.o. loco” που υλοποιήθηκε στην τελευταία μας συνάντηση.

Καθώς η περιοχή στην οποία ζούμε, η πόλη της Κορίνθου, είναι πλούσια σε πρώτες ύλες, τα υλικά της συνταγής μας είναι κατά κύριο λόγο «ντόπια» - τοπικά προϊόντα.

### **Συνταγή**

1/2 κεσεδάκι πρόβειο γιαούρτι (μικρή γαλακτοβιομηχανία Κορίνθου)

1 κουταλάκι του γλυκού μέλι θυμαρίσιο (από τα μελίτσια του συστεγαζόμενου ειδικού σχολείου, στα πλαίσια ειδικότητας γεωπονίας)

1 κουταλιά της σούπας Κορινθιακή σταφίδα (παραγωγή προϊόντος από συμμετέχοντα μαθητή)

4 βιολογικές φράουλες (βιολογικό αγρόκτημα στο Περιγιάλι Κορινθίας)

1/2 μπανάνα

4 κουταλιές της σούπας δημητριακά ολικής άλεσης/βρώμη

Χρόνος εκτέλεσης: 5 λεπτά,

Μερίδες: 1

Χρόνος αναμονής: 0 - 4 ώρες,

Βαθμός δυσκολίας: 1

### Tips

Σε περίπτωση δυσανεξίας στα γαλακτοκομικά ή αν ακολουθούμε vegan διατροφή ή σε περίπτωση νηστείας μπορούμε να αντικαταστήσουμε το γαλακτομικό προϊόν (γιαούρτι) με φυτικό προϊόν (ρόφημα ή γιαούρτι καρπών).

### *Εκτέλεση συνταγής*

Σε γυάλινο βαζάκι μεσαίου μεγέθους τοποθετούμε σε στρώσεις βρώμη ή δημητριακά ολικής άλεσης, γιαούρτι, φράουλες ή/και μπανάνες, σταφίδες και μέλι. Έπειτα κλείνουμε το καπάκι και τοποθετούμε στο ψυγείο αποβραδής (ανάλογα με το προσωπικό γούστο του καθενός, μπορεί να φαγωθεί και απευθείας χωρίς να τοποθετηθεί στο ψυγείο).

### *Γιατί διαλέξαμε αυτή τη συνταγή;*

- Απαιτεί ελάχιστο χρόνο προετοιμασίας και είναι εύκολο να την φτιάξουν μόνοι τους έφηβοι μαθητές
- Το γυάλινο βάζο είναι εύκολο στην μεταφορά χωρίς διαρροές στην σχολική τσάντα. Επίσης είναι μια επαναχρησιμοποιούμενη συσκευασία με σκοπό την εξοικονόμηση χρημάτων και την μείωση των απορριμμάτων
- Όλα τα συστατικά είναι εύκολα προσβάσιμα και οικονομικά σε τιμή
- Είναι ένα όμορφο οπτικά προϊόν λόγω των χρωμάτων και της ομοιότητας με γνωστό δημοφιλές γλυκό

Η διατροφική αξία των συστατικών της συνταγής που επιλέξαμε είναι μεγάλη, όπως φαίνεται και παρακάτω:

**Βρώμη /δημητριακά:** βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας ([www.logodiatrofis.gr](http://www.logodiatrofis.gr)). Η βρώμη είναι μοναδική πηγή μιας ιδιαίτερης ομάδας αντιοξειδωτικών που ονομάζονται αβενανθραμίδες, με σημαντικά αποτελέσματα έναντι καρδιακών παθήσεων ([www.athenslab.gr](http://www.athenslab.gr)). Τα δημητριακά ολικής άλεσης προστατεύουν την καρδιά, μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου, βοηθούν στην απώλεια βάρους και μας κρατούν χορτάτους για περισσότερο χρόνο ([www.onmed.gr](http://www.onmed.gr)).

**Πρόβειο γιαούρτι:** επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης, πλούσιο σε προβιοτικά, υψηλή περιεκτικότητα ασβεστίου, βιταμίνη B12, κάλιο, εξαιρετική πηγή ιωδίου ([www.logodiatrofis.gr/ofeli-paradosiako-giaourti](http://www.logodiatrofis.gr/ofeli-paradosiako-giaourti)).

**Μέλι θυμαρίσιο:** «το νέκταρ των θεών», γλυκιά γεύση χωρίς πολλές θερμίδες, πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό ([www.itrofi.gr](http://www.itrofi.gr)).

**Φράουλες:** φρούτο εποχής (μήνες Μάρτιο και Απρίλιο), μεγάλη περιεκτικότητα σε φαινόλες, βιταμίνη A και C, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντικαρκινικές ιδιότητες, μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, λίγες θερμίδες ([www.mydiatrofi.gr/trofi](http://www.mydiatrofi.gr/trofi)).

**Μπανάνες:** φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνη B6, μαγνήσιο, βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά ([www.vita4you.gr](http://www.vita4you.gr)).

**Κορινθιακή σταφίδα:** «μαύρος χρυσός» για την Ελλάδα του 19<sup>ου</sup> αιώνα, ιστορικό προϊόν (από τον 12<sup>ο</sup> αιώνα αναφορά), βιταμίνη A και B, μέταλλα, πολυφαινόλες, αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες, φυτικές ίνες και υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο ([www.itrofi.gr](http://www.itrofi.gr)).

