

Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ 1^{ου} ΕΠΑΛ ΚΩ

Η ομάδα που συμμετέχει στον διαγωνισμό των Διατροφικών Προκλήσεων, του 1^{ου} ΕΠΑΛ Κω, αποτελείται από τους εξής μαθητές της Α λυκείου:

- 1) Πανταρώτας Θεολόγος, τμήμα Α4
- 2) Πιπέρης Κωνσταντίνος, τμήμα Α4
- 3) Καλλιμιαλαρή Ραφαέλλα, τμήμα Α6
- 4) Ζερβού Ευφημία, τμήμα Α7
- 5) Παπάζογλου Βασιλική, τμήμα Α7
- 6) Πέτρου Ηλιάννα, τμήμα Α7

Οι συναντήσεις της ομάδας πραγματοποιήθηκαν τηρώντας όλες τις οδηγίες για τον covid-19, για αυτό και έγιναν όλες διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας webex, και στον ιστότοπο της υπεύθυνης καθηγήτριας τους, Νταβουλτζοπούλου Μαρίας, του κλάδου ΠΕ 88.04 Διατροφής, με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων.

Το ίδιο έγινε και με την εκτέλεση των διάφορων συνταγών που θέλησαν να πραγματοποιήσουν οι μαθητές της ομάδας.

Φτιάξαμε διαδικτυακά συνδεδεμένοι στις κουζίνες των σπιτιών μας, κριτσίνια, κεικάκια με γιαούρτι, κέικ με μήλο.

Τα δοκίμασαν τα παιδιά και οι συμμαθητές τους και κατά γενική ομολογία κατέληξαν ότι τα κέικ με μήλο τους άρεσαν πιο πολύ από όλα σε γεύση και υλικά, τους χόρτασαν ως ένα ιδανικό κολατσιό, ώστε να φάνε το μεσημεριανό τους με όρεξη. Τα ονομάσαμε λοιπόν φρουτογλυκά, γιατί μπορούμε να βάλουμε το φρούτο της αρεσκείας μας, να προσθέσουμε ξηρούς καρπούς, σουσάμι, σταφίδες ή ότι άλλο θέλουμε από αυτά και να φτιάξουμε γρήγορα και εύκολα το σνακ που θα μας συντροφεύει καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας!

Ευχαριστούμε τον Διευθυντή του σχολείου μας για την αμέριστη βοήθειά του.

Τον καθηγητή κ. Αλέξανδρο Ιωαννίδη για την επιμέλεια και την φωτογράφιση.

Την καθηγήτρια κα Μπουνταγκίδου Νίνα για την επιμέλεια των κειμένων.

Την καθηγήτρια κα Νταβουλτζοπούλου Μαρία για την αμέριστη βοήθειά της σε όλα τα στάδια αυτού του ταξιδιού μας!

ΣΥΝΤΑΓΗ <<ΦΡΟΥΤΟΓΛΥΚΟ>>

ΥΛΙΚΑ – ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Για 7 τεμάχια των 55 γραμμαρίων το καθένα θα χρειαστούμε:

Αυγά : 2 τεμάχια (100 γραμμάρια)

Καστανή Ζάχαρη: 30 γραμμάρια

Μέλι : 25 γραμμάρια (μια κουταλιά της σούπας μέλι της Κω)

Ελαιόλαδο: 80 γραμμάρια

Αλεύρι:70 γραμμάρια

Μπέικιν Πάουντερ: 10 γραμμάρια

Κρασί κόκκινο γλυκό : μισό σφηνάκι ή μια μεγάλη κουταλιά της σούπας

Μήλο : ένα μήλο μικρό, σε φλούδες λεπτές κομμένο με πύλερ ή μαχαίρι των 1επί 1 εκατοστό, πάχος 2 χιλιοστά. (Θα χρησιμοποιήσουμε όσο χρειάζεται ώστε να μπουν 4-5 κομματάκια σε κάθε φορμάκι.) Διαφορετικά μπορούμε να κόψουμε δύο μεγαλύτερα κομμάτια των 6 εκατοστών και πάχος 2 χιλιοστών, να τα τοποθετήσουμε σε σχήμα Χ το ένα μέσα στο άλλο και μετά να ρίξουμε τη ζύμη μας.

Κανέλλα : 5 γραμμάρια για το πασπάλισμα των κομματιών του μήλου

Γαρύφαλλο: 2 γραμμάρια για το πασπάλισμα των κομματιών του μήλου

Καστανή Ζάχαρη : 5 γραμμάρια για το πασπάλισμα του μήλου.

Φορμάκια : 7 τεμάχια με διαστάσεις, διάμετρος βάσης 5,5 εκατοστά, διάμετρο χείλους 8,5 εκατοστά και ύψος 4 εκατοστά (αλουμινένια μιας χρήσης)

Προαιρετικά: άχνη ζάχαρη για πασπάλισμα όταν θα ψηθούν, μαύρη σοκολάτα λιωμένη σε μπεν μαρί για επικάλυψη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Τοποθετούμε στο μίξερ τα αυγά με την καστανή ζάχαρη και με το σύρμα ανακατεύουμε στη μεσαία ταχύτητα μέχρι να αφρατέψουν. Περίπου 2 λεπτά.

Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το μέλι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μας.

Κατόπιν σταματάμε το μίξερ και ρίχνουμε το αλεύρι, το μπέικιν, και το κόκκινο κρασί. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 4 λεπτά.

Τοποθετούμε 4 - 5 κομματάκια – φλουδάκια μήλου τα οποία έχουμε από πριν πασπαλίσει με κανέλλα , γαρύφαλλο και ζάχαρη καστανή ή 2 κομμάτια μήλου σταυρωτά στη βάση της κάθε φόρμας επίσης πασπαλισμένα.

Τοποθετούμε το μίγμα στα φορμάκια μέχρι τα τρία τέταρτα (δεν τα γεμίζουμε μέχρι επάνω). Το μοιράζουμε στα 7 φορμάκια.

Ψήσιμο : Ψήνουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου στον αέρα για 25 λεπτά.

Χρόνος προετοιμασίας 20 λεπτά

Χρόνος ψησίματος 25 λεπτά.

Αποθήκευση: Σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον μία εβδομάδα, μέσα σε σκεύος διατήρησης κέικ.

Σημείωση : Εμείς χρησιμοποιήσαμε πρώτες ύλες από το νησί μας, την Κω, ελαιόλαδο Κω, μέλι Κω, κρασί κόκκινο γλυκό της Κω, αλεύρι σταρένιο της Κω, αυγά της Κω.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Το κάθε τεμάχιο των 55 γραμμαρίων περιέχει περίπου 231 θερμίδες.

Υδατάνθρακες : 71,43 Kcal ,(125*4=500/7 τεμάχια)

Πρωτεΐνες: 57,14 Kcal, (100*4=400/7 τεμάχια)

Λιπαρές ουσίες: 102,86 Kcal, (80*9=720/7τεμάχια)

Σύνολο : 231,43 Kcal

Είναι μια καλή πηγή ενέργειας για τον έφηβο που θέλει να είναι σε εγρήγορση στο σχολείο!

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ

Θρεπτικά συστατικά των βασικών υλικών:

Αυγό: Το αυγό αποτελεί τροφή, πλούσια σε υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, η οποία μάλιστα φαίνεται να προκαλεί μεγαλύτερο κορεσμό σε σχέση με άλλες πηγές πρωτεϊνών!

Καστανή ζάχαρη: έχει ελαφρώς μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε κάποια θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο και φυλλικό οξύ.

Μέλι: Αποτελείται κυρίως από υδατάνθρακες και πιο συγκεκριμένα σε μεγαλύτερη αναλογία από τους μονοσακχαρίτες γλυκόζη και φρουκτόζη σε ίση αναλογία. Περιέχει περισσότερα από 200 συστατικά, εκτός των υδατανθράκων, μεταξύ των οποίων βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνη C αλλά και μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, το κάλιο και το νάτριο.

Ελαιόλαδο: Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο είναι ένα πολύτιμο συστατικό και ισχυρό όπλο κατά των χρόνιων ασθενειών και συμβάλλει στην:

- Μείωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL) στο αίμα
- Διατήρηση των επιπέδων της «καλής» χοληστερόλης (HDL) στο αίμα
- Καλύτερη λειτουργία του εντέρου
- Πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων και στην προστασία του οργανισμού από την καρδιακή νόσο λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει
- Επεξεργασία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάκτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη
- Μείωση του γαστρικού χυμού
- Καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό

- Ισορροπία της τιμής του σακχάρου και στον σωστό μεταβολισμό των διαβητικών
- Πρόληψη του καρκίνου
- Αναζωογόνηση του δέρματος

Αλεύρι : Σταρένιο αλεύρι, με το οποίο μεγάλωσαν γενιές και γενιές σε όλο τον κόσμο. Δημητριακό πλούσιο σε υδατάνθρακες , η βάση της διατροφικής πυραμίδας.

Περιγραφική Ανάλυση:

Το κολατσιό αυτό απευθύνεται σε όλους τους εφήβους, όμως είναι αποδεκτό και μπορεί κάλλιστα να καταναλωθεί από όλες τις ομάδες καταναλωτών εκτός των βρεφών.

Μπορεί να καταναλωθεί σαν δεκατιανό (πριν το μεσημεριανό φαγητό), σαν απογευματινό (πριν το βραδινό φαγητό), αλλά και οποιαδήποτε ώρα της ημέρας θελήσει ο έφηβος να ξεγελάσει την πείνα του και να πάρει την ενέργεια που χρειάζεται.

Στο σχολείο, στο σπίτι, στον περίπατο, στο φροντιστήριο, μετά από άθληση, πριν το διαγώνισμα, το τρώει ο έφηβος και λόγω της ενέργειας που του προσφέρει μπορεί να συνεχίσει τις δραστηριότητες της ημέρας του.

Πρόκειται για ένα αφράτο κολατσιό, που δεν είναι αλμυρό, ούτε όμως και πολύ γλυκό, έχει ελαφριά υφή, προς γλυκιά γεύση, δροσερό λόγω του μήλου και αρωματικό λόγω των μπαχαρικών και των αρωματικών υλών που περιέχει (κανέλλα, γαρύφαλλο, κρασί).

Είναι ισορροπημένο διατροφικά περιέχοντας πλήρη πρωτεΐνη (αυγό), υδατάνθρακες (μέλι, καστανή ζάχαρη), λιπαρές ουσίες (ελαιόλαδο), βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (από τα υλικά και το μήλο).

Είναι ένα σνακ που μπορεί να καταναλώσει ο έφηβος γιατί θα του δώσει ενέργεια άμεσα (ως ένας καλός υδατάνθρακας) και θα τον προετοιμάσει να δεχθεί το μεσημεριανό του ή το βραδινό του γεύμα, μη νιώθοντας έντονη πείνα και ατονία στις δραστηριότητές του.

Αποτελεί μια εύκολη και γρήγορη παρασκευή, που μπορεί να ετοιμάσει στο σπίτι του ή στο σπίτι ενός φίλου του. Ένα κολατσιό που μπορεί να το ετοιμάσει μέσα στο Σαββατοκύριακο και να το τρώει όλη την εβδομάδα στο σχολείο του, χωρίς να χρειάζεται να το ξαναφτιάξει γιατί έχει μεγάλη διάρκεια ζωής και με την εναλλακτική να βάλει διάφορα φρούτα, εκτός του μήλου, όπως αχλάδι, σύκο, φράουλα, ροδάκινο, ανάλογα με την εποχή και την προτίμησή του σε φρούτο. Έτσι μπορεί να καταναλώνει και ένα διαφορετικό αφράτο σνακ καθημερινά και με άλλο φρούτο.

Ανάλογα με τις θερμιδικές του ανάγκες ο κάθε έφηβος μπορεί να καταναλώσει από ένα με δύο (κορίτσια) έως δύο με τρία τεμάχια (αγόρια). Το κάθε τεμάχιο είναι 55 γραμμάρια. Οπότε αν καταναλωθούν 2 τεμάχια μας δίνουν μια μικρομερίδα.

Έρευνα:

Στην προσπάθειά μας να δούμε κατά πόσο είναι αρεστό στο σχολείο μας, το ΕΠΑΛ της Κω, μοιράσαμε το σνακ στους συμμαθητές μας. Κάποιοι μας ζήτησαν και τη συνταγή την οποία και δώσαμε με πολλή ευχαρίστηση.

Παραθέτουμε κάποια σχόλια των συμμαθητών μας:

- Είναι ένα σνακ πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και έχει πολλά οφέλη για το σώμα μας αλλά και για την υγεία μας .
- Ένα πεντανόστιμο και θρεπτικό κολατσιό που με ευχαρίστηση θα ξαναέτρωγα.
- Το θέλω επειγόντως στο κυλικείο του σχολείου μας!
- Ένα γρήγορο υγιεινό και απλό σνακ για κάθε παιδί, ώστε να παραμένει συγκεντρωμένο και ταυτόχρονα αποδοτικό στα μαθήματά του. Ενισχύει την μνήμη του και αυξάνει τη δημιουργικότητα του .
- Ένα σνακ που συνδυάζει θρεπτική αξία και γεύση.
- Μμμμ, είναι νόστιμο, αφράτο, δροσερό και ευωδιαστό!
- Ελαφρύ και νοστιμότατο.
- Δεν το περίμενα ότι θα ήταν κάτι τόσο γευστικό και ταυτόχρονα ελαφρύ, ώστε να με συντροφεύει στο σχολείο. Με χορταίνει και νιώθω ανάλαφρα.
- Θα αρχίσω να τρώω φρουτογλυκάκι στο σχολείο!!! Φθάνουν πια οι τυρόπιτες!
- Είναι χορταστικό και ευωδιαστό.

Φωτογράφιση

Η φωτογράφιση έγινε σε πρώτη φάση στο σχολείο μας. Χρησιμοποιήθηκε φωτογραφικό υλικό από το νησί. Όμως το αποτέλεσμα δεν ικανοποίησε την ομάδα. Για αυτό το λόγο και σκεφθήκαμε να φωτογραφήσουμε το σνακ με απλό και μινιμαλιστικό τρόπο, σε ανοιχτόχρωμο φόντο, με συνοδεία του φρούτου που χρησιμοποιήσαμε καθώς και μερικών ξηρών καρπών μεγάλης θρεπτικής αξίας που μπορούν να το συνοδέψουν. Λόγω εποχής και συγκυρίας της γιορτής του Πάσχα, τα κλαδιά της πασχαλιάς, μας έδωσαν μια όμορφη χρωματιστή νότα στη φωτογραφία!

