

HOMEMADE IS BETTER

Σολομο-Roll

Υλικά :

- 1 Τορτίγια
- 1 Φέτα καπνιστού σολομού
- 15g Κρέμα τυρί χαμηλών λιπαρών
- ¼ Πράσινο λάχανο
- ½ Καρότο
- ¼ κρεμμύδι
- ¼ κόκκινο λάχανο
- 2-3 Ντοματάκια (προαιρετικό)

Τρόπος Παρασκευής :

Κόβουμε σε έναν τρίφτη τα λάχανα, το καρότο και το κρεμμύδι και να ανακατεύουμε όλα μαζί σε ένα μπόλ . Ταυτόχρονα, αλείφουμε το τυρί κρέμα πάνω στην τορτίγια και τοποθετούμε την φέτα καπνιστού σολομού . Τέλος, βάζουμε τα λαχανικά μας και τυλίγουμε την τορτίγια .

Λόγοι Επιλογής Υλικών :

Η επιλογή της τορτίγιας έχει να κάνει με τις λιγιστές της θερμίδες (μόλις 67 !) και με την πληρότητά της σε φυτικές ίνες .

Ο καπνιστός σολομός, εκτός από την τσιμημένη τιμή του, έχει πλούτο σε υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες, απαραίτητα λιπαρά οξέα, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Επιπλέον ο καπνιστός σολομός είναι μια πλούσια πηγή ω3 λιπαρών οξέων, σημαντικά για την λειτουργία του εγκεφάλου και της καρδιάς, κάτι που τον κάνει απαραίτητο για παιδιά, ιδιαίτερα για αυτά που δίνουν πανελλήνιες !

Το χαμηλών λιπαρών τυρί κρέμα προσδίδει υφή και γεύση, καθώς και σημαντικές πρωτεΐνες οι οποίες είναι χρήσιμες για τον οργανισμό μας.



Το πράσινο και το κόκκινο λάχανο εκτός από χρώμα προσφέρουν στο σνακ μας πληθώρα βιταμινών και φυτικές ίνες ! Το λάχανο έτσι, αποτελεί μια ασπίδα απέναντι στην χοληστερίνη και τις καρδιακές παθήσεις.

Το καρότο πέρα του χρώματος είναι ένα λαχανικό που δίνει πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες !

Το κρεμμύδι δίνει υπέροχο άρωμα και μοναδική γεύση ! Η περιεκτικότητά του κρεμμυδιού σε πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες το κάνει να έχει μέχρι και ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση !

Τρόπος Μεταφοράς :

Ο τρόπος μεταφοράς του σολομό-roll μας, θα ήταν καλό να γίνεται σε ένα πλαστικό τάπερ ώστε να μπορούμε να το ξαναχρησιμοποιήσουμε προσέχοντας με αυτόν το τρόπο και το περιβάλλον.

ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ

Για την σοκολάτα:

250 γρ. Κουβερτούρα

250 γρ. Ταχίνι

100 γρ. Μέλι

Για τη βάση:

350 γρ. Νιφάδες βρώμης

150 γρ. Βούτυρο αγελάδας
50 γρ. Μέλι
1/2 κ.τ. κανέλα
1/2 κ.τ. μπέικιν πάουντερ
75 γρ. Καστανή ζάχαρη
2 μπανάνες πολτοποιημένες

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Λιώνουμε σε μπεν μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων το βούτυρο με τη ζάχαρη και το μέλι. Όταν λιώσουν, βγάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε την κανέλα, τη βρώμη και το μπέικιν πάουντερ και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τη μπανάνα και σιγουρευόμαστε ότι έχουν γίνει όλα ένα ομοιογενές μείγμα. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα τετράγωνο ταψί και το πιέζουμε καλά. Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30 περίπου λεπτά μέχρι να ροδίσει.

Για την σοκολάτα:

Τεμαχίζουμε την κουβερτούρα και την βάζουμε σε μπεν μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων για να λιώσει και στη συνέχεια, προσθέτουμε το ταχίνι και το μέλι.

Αφού κρυώσει η βάση, ρίχνουμε από πάνω τη σοκολάτα και το αφήνουμε για 2 ώρες και στη συνέχεια κόβουμε τις ράβδους σε παραλληλόγραμμα κομμάτια.

ΛΟΓΟΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΥΛΙΚΩΝ

Επιλέξαμε την κουβερτούρα, διότι βοηθάει τη λειτουργία του εγκεφάλου και ενισχύει τη συγκέντρωση και τη μνήμη.

Το ταχίνι, γιατί βοηθάει στη βελτίωση της διάθεσης και είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη και σε υγιεινά λιπαρά.

Το μέλι, καθώς βοηθάει τη μνήμη και παρέχει άμεση ενέργεια και τόνωση του οργανισμού.

Τη βρώμη, επειδή είναι ένα υλικό που μας χορταίνει και έτσι μας κρατάει χορτάτους για την υπόλοιπη μέρα.

Βούτυρο αγελάδας, διότι είναι πλούσιο σε βιταμίνη D που είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου και την ανάπτυξη των οστών, πράγμα απαραίτητο ειδικά στην ηλικία που είμαστε, που ακόμα αναπτυσσόμαστε.

Κανέλα, καθώς έχει αντιβακτηριδιακή δράση.

Καστανή ζάχαρη, επειδή είναι λιγότερο κατεργασμένη από την κανονική και ενισχύει την ενέργειά μας με φυσικό τρόπο.

Μπανάνα, καθώς έχει ποικιλία από βιταμίνες και μέταλλα και βοηθάει στην καλύτερη μνήμη και στην ενίσχυση της διάθεσης.

Για την επιλογή υλικών στηριχθήκαμε, επίσης, στην έρευνα που έκανε η συνδιαγωνιζόμενη ομάδα του σχολείου μας «Healthy Λέσχη» και βάση των αποτελεσμάτων που έβγαλαν, διαλέξαμε τα υλικά που είδαμε ότι προτιμούν περισσότερο οι νέοι.

ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

Ο τρόπος μεταφοράς της μπάρας θα γίνεται σε ένα μικρό ταπεράκι πλαστικό έτσι ώστε να μπορούμε να το ξαναχρησιμοποιήσουμε, κάτι που είναι και φιλικό προς το περιβάλλον!



ΤΣΑΙ «ΒΟΥΝΙΣΙΑ ΔΡΟΣΙΑ»

ΥΛΙΚΑ

500 ml νερό

1 κ. σ. θυμαρίσιο μέλι

1 κ. γ. χυμός λεμόνι

3 κ. σ. βότανα του βουνού

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Τοποθετούμε 500ml νερού σε ένα μπρίκι και στη συνέχεια το βάζουμε στο μάτι της κουζίνας μας σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.

Περιμένουμε μέχρι το νερό να πάρει βράση και βάζουμε προσεκτικά τα βότανα του τσαγιού στο νερό ώστε να αναδυθούν τα θρεπτικά στοιχεία.

Καθώς περιμένουμε το τσάι μας να πάρει χρώμα, προσθέτουμε σε ένα shaker ή ένα θερμός της επιλογής μας μια κουταλιά της σούπας μέλι και 1 κουταλάκι του γλυκού χυμό από ένα φρέσκο λεμόνι.

Στην συνέχεια και μέχρι το νερό να πάρει ένα σκούρο χρυσαφί χρώμα, τοποθετούμε πάνω από το θερμός ένα μικρό σουρωτήρι και μετά χύνουμε το υγρό από το μπρίκι πάνω σε αυτό ώστε να αποσταχθούν όλες οι θρεπτικές ουσίες των βοτάνων.

Τέλος κλείνουμε καλά το καπάκι από το θερμός και ανακινούμε το περιεχόμενό του ώστε να αναμειχθούν τα υλικά που έχουμε προσθέσει.

ΛΟΓΟΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΥΛΙΚΩΝ

Επιλέξαμε το τσάι του βουνού ή αλλιώς «σιδερίτης» που συλλέγεται σε ποικίλα βουνά της πατρίδας μας όπως ο Όλυμπος- το πιο γνωστό για την προέλευση βοτάνων με θεραπευτικές ιδιότητες, αλλά και το όρος Καλιακούδα της Ευρυτανίας με τον καλύτερο και πλουσιότερο σιδερίτη στον ελλαδικό χώρο. Η συμβολή του στην καταπολέμηση του άγχους, της πίεσης και στη βελτίωση της καλής ψυχολογίας, είναι ιδιαίτερα σημαντικός λόγος για τα παιδιά της 3^{ης} Λυκείου που μάχονται καθημερινά για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις των εισαγωγικών εξετάσεων!

Το λεμόνι εκτός από το μοναδικό άρωμα και τη χαρακτηριστική του γεύση, είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και ενισχύει τη φυσική άμυνα του οργανισμού απέναντι στις λοιμώξεις που αποτελούν ιδιαίτερο κίνδυνο στην εποχή μας. Επιπλέον, είναι εύκολο να το αποκτήσει κανείς καθώς η λεμονιά κοσμεί στους περισσότερους κήπους των ελληνικών σπιτιών σε όποια γωνιά του πλανήτη όπου κι αν βρίσκονται.

Το θυμαρίσιο μέλι που συλλέγεται σε περιοχές της Ελλάδας όπως η Κρήτη, τα νησιά του Ιονίου κι οπουδήποτε υπάρχει ανθοφορία στον ευλογημένο τόπο της πατρίδας μας, επιλέχθηκε όχι μόνο για τη γλυκιά του γεύση αλλά και το πόσο πλούσιο είναι σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, σημαντικότερα στοιχεία για τη λειτουργία του οργανισμού και εξαιρετικά ωφέλιμα για τον μεταβολισμό των μαθητών, των αθλητών και γενικότερα για όλους, από τα μικρά παιδάκια μέχρι του παππούδες μας!

Επιπλέον, τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν για το τσάι είναι φθηνά και μπορεί να τα βρει κανείς από τον κήπο του έως και την τοπική αγορά όπου πωλούνται αγνά υλικά, για να

αντισταθμιστεί η τιμή από το κόστος άλλων υλικών που έχουν χρησιμοποιηθεί στο διατροφικό μας ολοκληρωμένο πακέτο - πρόταση (π.χ. σολομός)

ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

Το τσάι μπορεί ευκολότατα να μεταφερθεί στον χώρο του σχολείου με ένα θερμός. Μπορεί να καταναλωθεί στο 1^ο διάλειμμα καυτό, στο 2^ο ζεστό, ή ακόμα και δροσερό πριν την απελπιστική 7^η ώρα για μια αίσθηση φρεσκάδας και αναζωογόνησης!



Αποφασίσαμε να λάβουμε μέρος στο διαγωνισμό παρόλο που είμαστε Τρίτη Λυκείου και δεν έχουμε ελεύθερο χρόνο διότι μας αρέσει η μαγειρική και η ιδέα του διαγωνισμού! Ήταν ένα ευχάριστο διάλειμμα από το καθημερινό μας σκληρό πρόγραμμα.

Να λοιπόν, στην αυλή του σχολείου μας, η αλμυρή μας πολυτέλεια! Δικαιούμαστε ένα



μικρό έξοδο παραπάνω, έ; Η χορταστική μπάρα μας, και το διαχρονικό τονωτικό μας τσάι! Μην μας αναζητήσετε στις φωτογραφίες, διαβάζουμε σε κάποια γωνιά του σχολείου, οπουδήποτε βρίσκουμε ησυχία...

Ευχαριστούμε πολύ για τη χαρά που μας δώσατε να διοχετεύσουμε την ενέργειά μας σε τόσο νόστιμες, γευστικές, υγιεινές δημιουργίες! Σίγουρα, είναι η πιο όμορφη ανάμνηση της σχολικής μας ζωής στη χρονιά της καραντίνας, της κλεισούρας και της αγωνίας για τον Ιούνιο που μας περιμένει!

ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Αλέξης Ζήσης

Ντορίνα Μαντοπούλου

Μυρτώ Μαντοπούλου

Δήμητρα-Μαρκέλλα Κατσικόγιαννη