



ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ
ΣΕ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΗ ΚΡΙΣΗ





*Στους νεαρούς πρόσφυγες
που ψάχνουν για μια χαμένη πατρίδα*



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΣΥΝΤΑΓΩΝ & ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΔΟΜΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2022



Την εργασία αυτή εκπόνησε η

ΜΑΡΚΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

MD- Rds. Κλινική Διατροφολόγος του Κοινωνικού ΕΚΑΒ

και αποτελεί προσφορά στο



Κοινωνικό ΕΚΑΒ

Το «Κοινωνικό ΕΚΑΒ» είναι ανεξάρτητη οργάνωση Κοινωνικής Αλληλεγγύης, η οποία σκοπό έχει την καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού.

Συνεργάστηκαν

ΔΑΜΙΑΝΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ Chef Δομή Πεντέλης

ΜΟΣΧΟΒΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Chef Δομή Πειραιάς **ΧΑΤΖΗΠΕΤΡΟΥ**

ΜΙΧΑΛΗΣ Βοηθός Συντονιστή Δομή Κοζάνης.

ΕΤΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ 2022

Copyright 2022 ΜΑΡΚΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

Επιμέλεια -Παραγωγή της Ιδίας



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΣΥΝΤΑΓΩΝ & ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

- 6 ΕΙΣΑΓΩΓΗ**
- 8 Πίνακας 1**
- 9 Πίνακας 2**
- 10 ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ ειδών Διατροφής –
Αναφορά ανά ομάδα Τροφίμων**
- 16 ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 17 ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΑΝΑ ΓΕΥΜΑ**
- 18 ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΩΙΝΩΝ και ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ**
- 19 ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ**
- 64 ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ “ΡΑΜΑΖΑΝΙ” (RAMANTAN)**
- 67 ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 68 ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΔΟΜΩΝ “ΤΟΜΕΑΣ ΣΙΤΙΣΗΣ**



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι Διατροφικές συνήθειες αποτελούν μέρος του πολιτισμού κάθε λαού και κληρονομούνται από γενιά σε γενιά, μαζί με άλλες πολιτισμικές αξίες.

Οι πολιτισμοί διαφέρουν μεταξύ τους όχι μόνο από τα είδη Διατροφής που παράγουν, αλλά και σε σχέση με το πώς τα παρασκευάζουν και πώς τα καταναλώνουν.

Η τροφή και η ταυτότητα του καθενός είναι βαθιά ριζωμένες στη συνείδηση του κάθε ανθρώπου. Στη σύγχρονη εποχή παρατηρούμε μαζική μετανάστευση ανθρώπων και λαών διαφορετικών ηλικιών, εθνοτήτων, κουλτούρας, θρησκευτικής και πολιτιστικής κληρονομιάς, λόγω πολέμων, φτώχειας, φυσικών καταστροφών και άλλων αιτιών, με στόχο την αναζήτηση μιας καλύτερης μοίρας ή απλά για να διαφυλάξουν τη ζωή τους.

Στο πλαίσιο αυτό, καλούμαστε ως κοινωνία να εντάξουμε τέτοιες ομάδες πληθυσμού στην Ελληνική πραγματικότητα, παρέχοντάς τους βασικά αγαθά όπως στέγαση, σίτιση, ένδυση, παιδεία κλπ. Λαμβάνοντας πάντα υπόψη πόσο ισχυρές είναι οι διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις των κοινοτήτων προσφύγων και μεταναστών που ενσωματώνονται, ιδιαίτερα οι θρησκευτικές εορτές και επετείους, όπου αναβιώνουν διατροφικά έθιμα.

Έτσι, φροντίζουμε για τα ασυνόδευτα παιδιά που φιλοξενούνται σε Δομές όπως εκείνες του «Κοινωνικού ΕΚΑΒ», να τηρούνται οι συνήθειές τους, αλλά ταυτόχρονα να καλύπτονται και οι ανάγκες βασικών θρεπτικών στοιχείων (Μακροθρεπτικά), βιταμινών, ιχνοστοιχείων, (Μικροθρεπτικά), καθώς και να καλύπτονται οι ενεργειακές τους ανάγκες, σύμφωνα με τους **Διεθνείς πίνακες του RDA και WHO για παιδιά και εφήβους**. Μέλημά μας είναι επίσης η παροχή τροφής με συνθήκες υγιεινής και ασφάλειας από τους ειδικούς που πλαισιώνουν τις Δομές, όπως και η εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων διατροφής, όταν προκύπτει ιατρική ανάγκη.



Για τους παραπάνω λόγους εκπονήθηκε το παρόν Εγχειρίδιο, βασισμένο σε πολυετή εμπειρία διατροφολογικής υποστήριξης των δομών του Κοινωνικού ΕΚΑΒ, σε συνεργασία της Διατροφολόγου με όλους τους εμπλεκόμενους στη φροντίδα των παιδιών και με στόχο να αποτελέσει ένα πρακτικό εργαλείο στην καθημερινή διατροφική κάλυψη των ωφελούμενων των Δομών Ασυνόδευτων Ανήλικων, αλλά και άλλων παρόμοιων φορέων.



Πίνακας 1

Οι βασικές ανάγκες των εφήβων ηλικίας από 12 – 18 ετών έχουν ως ακολούθως σύμφωνα με τις οδηγίες WHO & FAO

ΘΕΡΜΙΔΕΣ kcal	40 kcal /kgr ΒΣ δηλαδή 2.000- 2.400 θερ/δες/ Ημέρα.
ΠΡΩΤΕΙΝΗ	15% ή 1 – 1,2 γρ /kgr ΒΣ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	50-55% Των ημερήσιων αναγκών σε Θερμίδες
ΛΙΠΟΣ	25-30 % Των ημερήσιων αναγκών σε Θερμίδες
VITAMIN A	550 μg
VITAMIN D	6,1 μg
VITAMIN E	8,0 mg
VITAMIN C	41,6 μg
VITAMIN B3	13,8 μg
VITAMIN B9 (folic-acid)	363 μg
IRON	32 mg
SELINIUM	27,6 μg
MAGNESIUM	201 mg

Αυξημένες είναι επίσης, οι απαιτήσεις των εφήβων σε Ασβέστιο, Σίδηρο, βιταμίνες του Συμπλέγματος Β (Β1, Β6, Β12) Βιταμίνες D, E, C ιχνοστοιχεία και νερό όπου οι ανάγκες είναι ανάλογες των ενεργειακών αναγκών, της Θερμοκρασίας περιβάλλοντος και άλλων παραμέτρων. (Πίνακας 1)



Πίνακας 2

ΜΕΣΟ ΒΑΡΟΣ, ΜΕΣΟ ΥΨΟΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΗΛΙΚΙΑΣ (RDA 2000)

ΟΜΑΔΑ ΗΛΙΚΙΑΣ	ΗΛΙΚΙΑ (ΕΤΗ)	ΒΑΡΟΣ (kgr)	ΥΨΟΣ (cm)	ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ (kcal) (όρια)	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ανά kg/ ιδανικού βάρους
Βρέφη	0,1-0,5	6	60	Kg x 115 (95-145)	115
	0,5-1,0	9	71	Kg x 105 (80-135)	105
Παιδιά	1-3	13	90	1.300 (900-1.800)	100
	4-6	20	112	1.700 (1.300-2.300)	85
	7-10	28	132	2.400 (1.650-3.300)	85
Έφηβοι και Άνδρες	11-14	45	157	2.700 (2.000-3.700)	60
	15-18	60	176	2.800 (2.100-3.900)	42,5
	19-22	70	177	2.900 (2.500-3.300)	41,5
	23-50	70	178	2.700 (2.300-3.100)	38,5
	51-75	70	178	2.400 (2.000-2.800)	34
	76+	70	178	2.050 (1.650-2.450)	29
Γυναίκες	11-14	46	157	2.200 (1.500-3.000)	48
	15-18	55	163	2.100 (1.200-3.000)	38
	19-22	55	163	2.100 (1.700-2.500)	38
	23-50	55	163	2.000 (1.600-2.400)	36
	51-75	55	163	1.800 (1.400-2.200)	33
	76+	55	163	1.600 (1.200-2.000)	29
Έγκυος Θηλάζουσες				+300	
				+300	

(Από Recommended Daily Allowances, Revised 2000. Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences – National Research Council).



ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ

ΓΑΛΑ -ΓΙΑΟΥΡΤΙ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Γάλα φρέσκο	180-250 ml
Γάλα* για κρέμα	120 ml
Γάλα* για ρυζόγαλο	120 ml
Γάλα* για πουρέ(σκόνη)	80 ml
Γιαούρτι, πλήρες	200 γρ-240γρ

ΤΥΡΙΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Guda για τοστ	30 γρ
Φέτα (συνοδευτικό σε γεύμα)	50 γρ-70 γρ

ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ-ΑΛΕΥΡΑ-ΨΩΜΙ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Μαρμελάδα, ατομική συσκευασία	40 γρ
Μέλι, ατομική συσκευασία	40 γρ
Ζάχαρη για ροφήματα	10 γρ
Ζάχαρη για κρέμα	15 γρ
Ζάχαρη για ρυζόγαλο	15 γρ
Φρυγανιά, χύμα ή σε ατομική	15 γρ χ2
Φρυγανιά τριμμένη για παναριστά	10 γρ
Ψωμί, 1 φέτα	60 γρ
Ψωμί ατομικό συσκευασία	60 γρ
Ψωμί, για μπιφτέκια ή φρυγανιά	60 γρ
Χαλβάς	100 γρ
Αλεύρι (για σάλτσες)	5 γρ



Κορν Φλάουερ (για σάλτσες)	5 γρ
Κορν Φλάουερ για κρέμα ή Νισεστέ	10 γρ
Κέικ (ατομική συσκευασία)	100 -120 γρ

ΜΥΡΩΔΙΚΑ-ΑΡΤΥΜΑΤΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Ρίγανη	0,3 γρ
Φύλλα δάφνη ,	μισό φύλλο
Κύμινο, Κολιανδρος	5-10 γρ
Καρρυ, Garam-Massala	5-10 γρ
Μπαχάρι, Κάρδαμο	5-10 γρ
Κουρκουμάς	5-10 γρ
Πιπέρι μαύρο -Τσίλι	5-10 γρ
Αλάτι ανά άτομο	0,5 γρ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ ωμά
Αγγούρι 1 τμχ για ανάμειξη	1/3 τεμ
Αγγούρι σαλάτα /άτομο	½ τεμ
Αρακάς (κατεψ) γαρνιτούρα για ριζότο	50 γρ
Αρακάς (κατεψ) γεύμα με πατάτες	200 γρ
Αρακάς (κατεψ) γεύμα σκέτος	250 γρ
Αρακάς (κατεψ) συνοδευτικό κρέατος	150 γρ
Καρότο βραστό (για ριζότο)	20 γρ
Καρότο ωμό (με λάχανο)	50 γρ
Καρότο ωμό / βραστό	200 γρ
Κολοκυθάκι μπριάμ	200 γρ
Κολοκυθάκι για κρέας	200 γρ
Κουνουπίδι	250 γρ



Κρεμύδια ξηρά, για μμαγείρεμα	20 -30 γρ
Λάχανο σκέτο για σαλάτα	150 γρ
Λάχανο, για λαχανόρυζο	150 γρ
Λάχανο, με καρότο σαλάτα	100 γρ
Μαρούλι για σαλάτα	1/3 – ½ τεμ
Μπρόκολο	250 γρ
Ντομάτα για αγγουροντομάτα	150 γρ
Ντομάτα για σαλάτα	200 γρ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ ωμά

Ντομάτα φρέσκια για σάλτσα	100γρ
Ντοματοπολτός για σάλτσα	15 γρ
Ντοματοχυμός για σάλτσα	50 γρ
Παντζάρια (βολβοί)	200γρ
Πιπεριές για μπριάμ	50γρ
Πράσο (για πρασόρυζο ή άλλες συνταγές)	50 γρ
Σέλινο, για σούπες	15 γρ
Σπανάκι (κατεψ) για σπανακόπιτα	180γρ
Φασολάκια (κατεψ) γεύμα σκέτα	200γρ
Φασολάκια (κατεψ) συνοδευτικό κρέατος	150 γρ
Χόρτα για φρικασέ (αντίδια, σέλερυ)	350 γρ
Δυόσμος φρέσκος	10γρ
Μαϊντανός φρέσκος	10 γρ
Άνηθος φρέσκος	10γρ
Σκόρδο	1 τεμ
Λεμόνι μερίδα	¼ τεμ



ΦΡΟΥΤΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Αχλάδι 1 τεμάχιο	100 -110 γρ
Βερίκοκο 2 τεμχ	160 -180 γρ
Καρπούζι	150γρ
Μανταρίνια 2-3 τεμχ	120-150 γρ
Μήλο 1 τεμχ	120- 200 γρ
Μπανάνα μικρή ή μέτρια	1 τεμ.
Πεπόνι	200γρ
Πορτοκάλι 1 τεμχ	150-200 γρ
Ροδάκινο 1 τεμχ	180 -220 γρ
Σταφύλια	200 γρ
Κομπόστα Ροδάκινο 2 κομμάτια	150 γρ
Ζελέ σε σκόνη για φρουί-ζελέ	25 γρ

ΑΜΥΛΟΥΧΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ ΩΜΑ
Κριθαράκι για σούπες)	30 γρ
Σπαγγέτι για κύριο πιάτο	100 γρ
Μακαρόνια συνοδευτικά	60 γρ
Πατάτες (μπριάμ)	150 -200 γρ
Πατάτες (για πουρέ)	250γρ
Πατάτες (για σαλάτα)	200 -300 γρ
Πατάτες (για σούπα)	40 -50 γρ
Πατάτες (τηγανιτές)	300γρ
Πατάτες για λαδερά (φασολάκια,	150 γρ
Πατάτες πουρέ (σκόνη)	40 γρ



Πατάτες φούρνου (συνοδευτικό)	300γρ
Πατάτες φούρνου/γιαχνί (κυρίως	300γρ
Ρύζι (για πιλάφι) – κύριο πιάτο	100 γρ
Ρύζι (για πιλάφι) –συνοδευτικό	60 γρ
Ρύζι (για ρυζόγαλο)	10 γρ
Ρύζι (για σούπες)	30 γρ
Ρύζι (για σπανακόρυζο/ λαχανόρυζο)	40 γρ

ΟΣΠΡΙΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Ρεβίθια μερίδα	80 γρ-100γρ
Φάβα μερίδα	80 γρ
Φακές μερίδα	80 γρ-100γρ
Φασόλια μερίδα	80 γρ
Ρεβίθια ½	40 γρ
Φακές ½	40γρ

ΚΡΕΑΤΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Κοτόπουλο (για ψητό)	250 γρ
Γαλοπούλα αλλαντικό, βραστή ή καπνιστή	30 γρ
Μοσχάρι για σούπα	120γρ
Μοσχάρι για ψητό φούρνου.	150 γρ
Κιμάς μοσχαρίσιος (για μακαρόνια)	100 γρ
Κιμάς μοσχαρίσιος (για μπιφτέκι)	100γρ



Κιμάς μοσχαρίσιος (για κεφτεδάκια)	100γρ
Αρνί ψητό (μερίδα)	350γρ
Αρνί γιουβέτσι ή ρύζι	300 γρ

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Ψάρι κατεψυγμένο (χωρίς κόκαλο) για σούπα, ψητό, τηγανητό (π.χ. βακαλάος, πέρκα)	250 -300 γρ

ΛΙΠΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Ελαιόλαδο για σούπα	10 ml
Ελαιόλαδο για σαλάτα	15 ml
Ελαιόλαδο για ψητό κρέας	10 ml
Ελαιόλαδο για ψητό κοτόπουλο	10 ml
Ελαιόλαδο για ρύζι, ζυμαρικά	10 ml
Ελαιόλαδο για πατάτα φούρνου	10 ml
Ελαιόλαδο για λαδερά, όσπρια	20 ml
Ελαιόλαδο για τηγάνι	30 ml
Ελαιόλαδο για μπεσαμέλ/πουρέ	15ml
Σπορέλαιο για τηγάνι	30 ml
Βούτυρο/Μαργαρίνη, ατομική συσκευασία	20 γρ

ΛΙΠΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
------	--------------------



Μαργαρίνη για μπεσαμέλ	25 γρ
Μαργαρίνη για πουρέ	15 γρ

ΑΥΓΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ανά ΑΤΟΜΟ
Αυγό βραστό	1 τεμ
Αυγά για τηγανητά	2 τεμ
Αυγά για ομελέτα	2 τεμ
Αυγά για σούπες	¼ τεμ
Αυγά για μπιφτέκια/κιμάδες	¼ τεμ

Οι πίνακες των ποσοτήτων (**Ποσοτολόγιο**) αναφέρεται σε ωμά τρόφιμα και αποτελεί τη βάση για τον υπολογισμό των Συνολικών ποσοτήτων που απαιτούνται τόσο για τις συνταγές και τα υλικά τους, όσο και των ποσοτήτων πρώτων υλών που καταναλώνονται ωμά(πχ φρούτα και λαχανικά).

Οι αναγωγές των ποσοτήτων πρώτων υλών υπολογίζονται ανάλογα με τον αριθμό φιλοξενούμενων ανά δομή. Π.χ ατομική ποσότητα ωμού προϊόντος σε GR(γραμμάρια) **Χ** αριθμός ατόμων. Οι υπολογισμοί των ποσοτήτων ανά τρόφιμο, έχουν πραγματοποιηθεί με βάση το Εθνικό Ποσοτολόγιο που χρησιμοποιείται στη χώρα μας για τις ηλικίες των φιλοξενούμενων και με επιστημονική τεκμηρίωση για την κάλυψη των αναγκών σε ενέργεια, θρεπτικά στοιχεία βιταμίνες, μέταλλα φυτικές ίνες.



ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΑΝΑ

ΟΜΑΔΑ

- 1) ΠΡΩΙΝΟ
- 2) ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
- 3) ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ
- 4) ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ
- 5) ΚΥΡΙΟ ΒΡΑΔΥΝΟ

**ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ Η ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ**

	ΗΛΙΚΙΕΣ 8- 12 ΕΤΩΝ	13-18 ΕΤΩΝ
ΠΡΩΙΝΟ	300 - 400 kcal	400- 450 kcal
ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ	150- 200 kcal	150 -200 kcal
ΓΕΥΜΑ	600 - 700 kcal	800- 900 kcal
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	150- 200 kcal	150 -200 kcal



ΒΡΑΔΥΝΟ	600 - 700 kcal	800- 900 kcal
ΠΡΟ-ΥΠΝΟΥ	100 - 100 kcal	150-150 kcal
ΣΥΝΟΛΟ θερμίδων/ημέρα	1900 - 2.300 kcal	2450- 2.800 kcal

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΩΙΝΩΝ και ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

(σε Ατομική Ποσότητα επί τον αριθμό παιδιών)

<u>ΓΑΛΑ</u>	1 φλυτζάνι δηλαδή 250 ml
ΖΑΧΑΡΗ	1 ατομική συσκευασία ή 20 γρ
ΨΩΜΙ	1 φέτα ή 60 γρ
ΒΟΥΤΥΡΟ	20 γρ - 40 γρ
ΜΕΡΕΝΤΑ	20 γρ

ή

ΓΑΛΑ	1 φλυτζάνι μεγάλο δηλ 250 ml
ΖΑΧΑΡΗ	1 ατομική συσκευασία ή 20 γρ
ΨΩΜΙ	1 φέτα ή 60 γρ
ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ	1 τεμάχιο

ή

ΓΑΛΑ	1 φλυτζάνι μεγάλο δηλ 250 ml
ΖΑΧΑΡΗ	1 ατομική συσκευασία ή 20 γρ
ΨΩΜΙ	1 φέτα ή 60 γρ
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ή ΜΕΛΙ	20-40 γρ
ΒΟΥΤΥΡΟ	20 γρ

ή

ΓΑΛΑ	1 φλυτζάνι μεγάλο δηλ 250 ml
ΖΑΧΑΡΗ	1 ατομική συσκευασία ή 20 γρ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	80 γρ
ΦΡΟΥΤΟ ή ΚΟΜΠΟΣΤΑ	150 γρ



ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ(
150 kcal)

μικρά 100-

ΚΡΕΜΑ άνθος Αραβοσίτου	1 μπολ ή 240 γρ
ΧΥΜΟΣ ΦΡΟΥΤΟΥ	250 ml
ΚΕΙΚ	150 γρ
ΤΟΣΤ (2 φέτες Ψωμί)	1 φέτα τυρί (30 γρ)
ΠΟΠ-ΚΟΡΝ	200 γρ
ΡΥΖΟΓΑΛΟ	240 γρ
ΤΣΑΙ	250 ml

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

1. ΜΟΣΧΑΡΙ

- ΜΟΣΧΑΡΙ – GARAM- MASSALA 23
- ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΙΧ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ 23
- ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ 24
- ΜΟΣΧΑΡΙ ΡΑΓΟΥ ΜΕ ΜΙΧ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ 25

2. ΑΡΝΙ

- ΑΡΝΑΚΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΦΟΥΡΝΟΥ 26
- ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ ΚΑΙ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ 27
- ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ 27
- SUQAAR (ΣΟΜΑΛΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ) 28

3. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ (ΙΝΔΙΑ – ΠΑΚΙΣΤΑΝ) 29
- ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ 30
- ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ (Digaad Duban -ΣΟΜΑΛΙΑ) 30



4. ΚΙΜΑΣ

• ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΙ	31
• ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΜΙΧ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	32
• ΚΙΜΑΣ ΤΣΙΑΠΑΤΙ	32
• ΚΙΜΑΣ ΓΙΑ ΚΕΜΠΑΜΠ	33
• ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΚΕΤΣΑΠ	33
• ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	34
• ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ GARAM MASSALA (ΙΝΔΙΑ)	34

5. ΟΣΠΡΙΑ

• ΧΟΥΜΟΥΣ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ GARAM MASSALA	35
• ΦΑΣΟΛΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ.....	36
• ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	36 •
ΦΕΛΑΦΕΛ “ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ”	37 •
ΦΑΚΟΡΥΖΟ “KITCHARI”	38 •
ΦΑΣΟΛΙΑ ΞΕΡΑ ΣΟΥΠΑ	38 •
ΡΕΒΥΘΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΚΑΡΙ (ΣΥΡΙΑ - ΠΑΚΙΣΤΑΝ)	39 •

6. ΛΑΔΕΡΑ – ΠΑΤΑΤΕΣ

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ	40 •
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΡΑΓΟΥ	41 •
ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ MASSALA	41 •
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΙΧ ΦΑΣΟΛΙΟΥ – ΡΕΒΥΘΙΟΥ	42 •
ΜΠΡΙΑΜ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ (ΠΑΚΙΣΤΑΝ – ΑΦΓΑΝΙΣΤΑΝ)	42 •
ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ TSILI ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ	43 •
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΚΑΡΙ	43

7. ΡΥΖΙ

• ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ	44 •
ΡΥΖΙ ΚΙΤΡΙΝΟ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ (ΠΑΚΙΣΤΑΝ – ΙΝΔΙΑ)	44 •
ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ	45 •
ΝΤΟΜΑΤΟΡΥΖΟ (TOMATO RICE)	45 •
ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ MASSALA	46



8. ΣΟΥΠΕΣ

- ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 47 •
- ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΣΙΛΙ 47

9. ΑΥΓΑ

- ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ 48 •
- ΑΥΓΑ ΜΠΙΡΙΑΝΙ ΜΕ ΤΣΙΛΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ 49 •
- ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ 49 •
- ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ 50

10. ΠΙΤΤΕΣ

- ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ 51
- ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΤΑ 52
- ΜΟΥΦΟ (ΣΟΜΑΛΙΚΗ ΠΙΤΑ) 52

11. ΣΑΛΑΤΕΣ

- ΝΤΟΜΑΤΑ-ΠΙΠΕΡΙΑ-ΚΡΕΜΜΥΔΙ 53 •
- ΛΑΧΑΝΟ-ΚΑΡΟΤΟ-ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ 53
- ΑΓΓΟΥΡΙ-ΠΙΠΕΡΙΕΣ-ΜΑΡΟΥΛΙ 53
- ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΡΑΓΟΥ 53
- ΛΑΧΑΝΟ-ΚΑΡΟΤΟ-ΚΑΡΥ-ΣΚΟΡΔΟ 53
- ΝΤΟΜΑΤΑ-ΛΑΧΑΝΟ-ΚΑΡΟΤΟ-ΠΙΠΕΡΙΕΣ-ΚΡΕΜΜΥΔΙ 53
- ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ-ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΡΑΣΤΟ 53
- ΣΑΛΑΤΑ ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ 53
- ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΤΑΜΠΟΥΛΕ) 53
- ΡΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ 54



12. ΣΑΛΤΣΕΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΕΣ

- ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ 55
- ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ 55
- ΜΥΗΑΜΜΑΡΑ ΣΟΜΑΛΙΑΣ 55

13. ΓΛΥΚΑ και ΡΟΦΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΜΕ ΓΑΛΑΪΗ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ 56
- ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ 56
- ΓΑΛΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ “TOURMERIK” 57
- ΓΛΥΚΟ SUPERFOOD - ΡΥΖΟΓΑΛΟ 57

14 . ΚΕΙΚ - ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ - ΧΑΛΒΑΣ

- ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ58 •
- ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΑ 59
- ΜΠΑΝΑΝΑ ΖΕΛΕ ΜΕ ΚΑΡΔΑΜΟ ΚΑΙ ΦΥΣΤΙΚΙΑ 59
- ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ “ΚΕΙΚ” 60

15. ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

- ΡΑΜΑΖΑΝΙ 61
- ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ “RAMAZAN”63
- ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ 66
- ΕΠΙΛΟΓΟΣ 69



ΜΟΣΧΑΡΙ

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ GARAM-MASSALA

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- **6 Κιλά μοσχάρι**
- **10 κρεμμύδια ψιλοκομμένα**
- **1 κουταλιά σούπας Κουρκουμάς**
- **1 κουταλιά σούπας Κολιανδρος**
- **15 Σποράκια μπαχάρι**
- **15 Σποράκια κάρδαμο σπασμένα**
- **300 ml λάδι**
- **5 Φύλλα Δάφνη**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε τα κρεμμύδια, ρίχνετε όλα τα μπαχαρικά ή μια συσκευασία Garam Massala, ανακατεύετε πολύ καλά και αφήνετε να βγουν τα αρώματά. Ρίχνετε τα κομμάτια κρέας, ανακατεύετε, προσθέτετε ζεστό νερό και βράζετε για 1 ώρα περίπου, μέχρις να τελειώσει το νερό και πήξει η σάλτσα. Συνοδεύεται με πατάτες ή ρύζι.

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάροντας πολύ καλά ώστε να βγουν όλα τα αρώματά τους.



ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΙΧ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά μοσχάρι
- 200-300 ml Ελαιόλαδο
- 8 τεμ. Κρεμμύδια (καρέ)
- 12 καρότα (καρέ)
- Μίχ μπαχαρικών (Αλάτι Πιπέρι Κάρι Κύμινο Κουρκουμάς)
- 5 φύλλα δάφνη, Λεμόνι άρτυμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ.

Κόβετε το μοσχάρι σε μικρά τετράγωνα κομμάτια.

Το βράζετε με φύλλα δάφνη και 6 λίτρα περίπου ζεστό νερό

Το σουρώνετε και κρατάτε το ζωμό από το κρέας

Σοτάρετε σε άλλο σκεύος, πολύ καλά το κρεμμύδι και τα καρότα

Προσθέτετε το μοσχάρι με το ΜΙΧ μπαχαρικών και τον ζωμό του κρέατος (από τον ζωμό που κρατήσατε)

Το αφήνετε να βράσει καλά ανακατεύοντας συχνά και λίγο πριν τελειώσει το βράσιμο ρίχνετε το λεμόνι και το ανακατεύετε καλά.

Συνοδεύεται με ρύζι Μπασμάτι ή πατάτες

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ :

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάρονται πολύ καλά ώστε να βγουν τα αρώματά τους.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά μοσχάρι σε κομμάτια
- 200-300 ml Ελαιόλαδο
- 3 κιλά κρεμμύδια, 1 ολόκληρο σκόρδο



- 1 συσκευασία *Mix Massala*
- 4 κουτ *Κάρι, Τζίντζερ, πιπέρι*
- 1 κιλό ντομάτα ψιλοκομμένη ή 150 γραμ πελτές
- 4 κιλά λάχανο σε κομμάτια
- 1 κιλό ρύζι *Μπασμάτι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το μοσχάρι σε μικρά τετράγωνα κομμάτια .

Το βράζετε με φύλλα δάφνη και 6 λίτρα περίπου ζεστό νερό. Σε άλλο σκεύος σοτάρετε τα κρεμμύδια και το λάχανο πολύ καλά Προσθέτετε όλα τα μπαχαρικά και τις ντομάτες.

Ρίχνετε αλάτι , πιπέρι , ζεστό νερό και αφήνετε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν και να πήξει η σάλτσα Βράζετε το ρύζι με το γνωστό τρόπο .

Παραδοσιακός τρόπος

Στο πιάτο ρίχνετε πρώτα σάλτσα από το φαγητό, το 1/3 ρύζι, κρέας με σάλτσα από πάνω, ξανά ρύζι μέχρι να τελειώσουν.

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάρονται πολύ καλά ώστε να βγουν τα αρώματα τους.

ΜΟΣΧΑΡΙ ΡΑΓΟΥ ΜΕ ΜΙΧ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά μοσχάρι σε κομμάτια
- 200-300 ml *Ελαιόλαδο*)
- 3 κιλά κρεμμύδια, 1 ολόκληρο σκόρδο
- 4 κουτ .γλυκού *Κάρι, Τζίντζερ, Πιπέρι*
- 1κιλό ντομάτα ψιλοκομμένη ή 150 γραμ .πελτές
- 2 κιλά πατάτες σε κυβάκια
- 2 συσκευασίες *mix* *Λαχανικά*



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το μοσχάρι σε μικρά τετράγωνα κομμάτια.

Το βράζετε με φύλλα δάφνη και 6 λίτρα περίπου ζεστό νερό.

Σε άλλο σκεύος σοτάρετε με το λάδι τα κρεμμύδια τα λαχανικά και τις πατάτες πολύ καλά Προσθέτετε όλα τα μπαχαρικά και τις ντομάτες.

Συνεχίζετε το σοτάρισμα .Ρίχνετε τα υπόλοιπα υλικά και ζεστό νερό να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν και να γίνει μια πυκνή πικάντικη σούπα .



ΑΡΝΙ

ΑΡΝΑΚΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- **6 κιλά κατσικάκι ή Αρνάκι σε μερίδες**
- **15 κρεμμύδια ψιλοκομμένα**
- **6 σκελίδες Σκόρδο ψιλοκομμένο. 1 κουτ. γλυκού γαρύφαλλο και κανέλα και 1 κουτ. σούπας Κουρκουμάς**
- **2 κουτ. σούπας αλάτι, και 1 κ. γλυκού . πιπέρι**
- **1 κουτ. σούπας Κολιανδρος**
- **15 Σποράκια μπαχάρι και 15 Σποράκια κάρδαμο σπασμένα**
- **300 ml λάδι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε τα κρεμμύδια, ρίχνετε όλα τα μπαχαρικά ή Garam Massala, ανακατεύετε πολύ καλά και αφήνετε να βγουν τα αρώματά τους.



Ρίχνετε τα κομμάτια κρέας, ανακατεύετε, προσθέτετε ζεστό νερό και βράζετε για 1 ώρα περίπου, μέχρι να τελειώσει το νερό και πήξει η σάλτσα. Συνοδεύεται με πατάτες ή ρύζι.

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάρονται πολύ καλά ώστε να βγουν τα αρώματά τους.

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ και ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά Αρνάκι σε μερίδες
- 10 κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 6 σκελίδες Σκόρδο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές σούπας αλάτι περίπου (με δοκιμή)
- 1 κ. γλυκού . πιπέρι και 1 κουτ. σούπας Κουρκουμάς
- 250 ml ελαιόλαδο
- 2 κιλά Ρεβίθια βρασμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας σε μερίδες.

Σε σκεύος βάζετε τα κρεμμύδια με τα μπαχαρικά να σοταρισθούν Προσθέτετε το κρέας, και ανακατεύετε με τα μπαχαρικά.

Τα βάζετε σε ταψί ρίχνετε και τα ρεβίθια αλάτι και λάδι, ζεστό νερό μέχρι να σκεπαστούν ελαφρά και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο

.

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά Αρνάκι σε μερίδες
- 10 κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 5 μεγάλα πράσα
- 250 ml ελαιόλαδο
- Τζιντζερ , 1 κ. γλυκού πιπέρι



- **4 Μαρούλια καλα πλυμένα**
- **2 κουταλιές σούπας αλάτι,**
- **1 ματσάκι μαϊντανός**
- **Λεμόνι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας σε μερίδες. Σε σκεύος βάζετε τα κρεμμύδια με τα λαχανικά να σοταρισθούν και ανακατεύετε με τα μπαχαρικά.

Προσθέτετε ζεστό νερό μέχρι να σκεπαστούν ελαφρά και βράζετε καλά Στο τέλος ρίχνετε λεμόνι .

SUQAAR (ΣΟΜΑΛΙΑ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- **3 κιλά αρνί ψιλοκομμένο**
- **5 κρεμμύδια τριμμένα**
- **100 ml ελαιόλαδο**
- **2 κουτ. Σούπας ντομάτα πελτέ**
- **4 κόκκινες πιπεριές**
- **Κύμινο, Αλάτι, μαύρο Πιπέρι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μεγάλο τηγάνι ρίχνετε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και το κύμινο

Κόβετε το κρέας σε λωρίδες και το προσθέτετε να τηγανισθεί

Ρίχνετε τις πιπεριές ψιλοκομμένες και τη ντομάτα . Συνεχίζετε το σοτάρισμα .

Σερβίρετε σε φύλλα από μαρούλι .



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ (ΙΝΔΙΑ, ΠΑΚΙΣΤΑΝ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά κοτόπουλο σε μερίδες
- 200 ml Ελαιόλαδο με ηλιέλαιο
- 2 κιλά κρεμμύδια, 3 κιλά καρότα
- Μίχ μπαχαρικών (Αλάτι Πιπέρι Κάρι Κύμινο Κουρκουμάς)
- 3 κουταλιές τις σούπας Πελτέ ντομάτας
- 1 πακέτο μίχ λαχανικών ή αρακάς ή ρεβίθια

Εκτέλεση

Βάζετε τα κοτόπουλα στο ταψί με νερό και ηλιέλαιο. Τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Σε άλλο σκεύος σοτάρετε τα κρεμμύδια με τα καρότα και τα μίχ λαχανικών ή τον αρακά ή τα ρεβίθια και τη ντομάτα. Τα ρίχνετε σε μια κατσαρόλα με το κοτόπουλο το νερό και το ελαιόλαδο.

Τα αφήνετε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για περίπου μισή ώρα.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά κοτόπουλο μπούτι
- ΜΙΧ μπαχαρικών (Αλάτι, Πιπέρι, Κάρι, Κουρκουμάς, Κύμινο)
- 2 λίτρα ηλιέλαιο
- 3 κιλά κρεμμύδια



Εκτέλεση

Μαρινάρετε το κοτόπουλο με λίγο ηλιέλαιο και μίχ μπαχαρικών. Το αφήνετε στη μαρινάδα τουλάχιστον 2 ώρες

Το τηγανίζετε σε καυτό ηλιέλαιο και το απλώνετε σε ταψί.

Σε άλλο σκεύος με λίγο λάδι σοτάρετε τα κρεμμύδια, ρίχνετε το μίχ μπαχαρικών και ζεστό νερό για να βράσουν καλά. Ρίχνετε την σάλτσα στο ταψί με τα κοτόπουλα. Τα ψήνετε για μια ώρα στο φούρνο να πάρουν χρώμα και να πήξει η σάλτσα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ίδια συνταγή μπορεί να γίνει με προσθήκη αλεύρου και ΜΙΧ μπαχαρικών, τα κομμάτια κοτόπουλο μπορεί να παναρισθούν με το αλεύρι και ΜΙΧ μπαχαρικά.

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάρονται πολύ καλά ώστε να βγουν τα αρώματά τους.

ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ (Digaag Duban) (ΣΟΜΑΛΙΑ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά κοτόπουλο μπουτί
- ΜΙΧ μπαχαρικών (Αλάτι, Πιπέρι Κάρυ, Κουρκουμάς, Κύμινο)
- 300 ml ηλιέλαιο
- 1 κουτ. Γλυκού κανέλα
- 1 κουτ. Γλυκού Τσίλι

Εκτέλεση

Κόβετε σε μερίδες το κοτόπουλο. Το μαρινάρετε με λίγο ηλιέλαιο και μίχ μπαχαρικών. Το αφήνετε στη μαρινάδα τουλάχιστον 2 ώρες . Μόλις πάρουν χρώμα από το μαρινάρισα τοποθετείτε ταψί όλα τα κοτόπουλα. Τα ψήνετε για μια ώρα στο φούρνο να πάρουν χρώμα και να πήξει η σάλτσα. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Στη συνταγή δεν χρησιμοποιούν κρεμμύδια . Είναι κλασική Σομαλική συνταγή



ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ- ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ

ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΥ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 4 κιλά κιμά μοσχαρίσιο
- 6 αυγά, Αλάτι, πιπέρι, 50 γρ ρίγανη
- 2 κουτ μαύρο πιπέρι cayen , και 100 γρ Κάρι
- 1 κιλό κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 1 ολόκληρο σκόρδο
- 600 γρ φρυγανιά τριμμένη και 150 ml Ξύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά σε μπολ και τα ζυμώνετε

Πλάθετε πολύ μικρά Κεφτεδάκια και τα ψήνετε λάδι σε μεγάλο Γουόκ ή βαθύ τηγάνι για λίγα λεπτά.

Τα βγάζετε λίγα- λίγα σε πιατέλα.

Για τη σάλτσα Κάρι

ΥΛΙΚΑ

- 400γρ ντομάτα πελτέ και 2 ντομάτες κομμένες σε μικρά καρέ
- 200 ml ελαιόλαδο και 2 κ. σούπας Κάρι
- 6 κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 4 σκελίδες Σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στο λάδι από τα κεφτεδάκια, σοτάρετε για λίγα λεπτά το κρεμμύδι, προσθέτετε το σκόρδο, το Τζίντζερ και την πάστα Κάρι, το κύμινο και τις ντομάτες και αφήνετε για 5', να βράσουν.

Προς το τέλος του βρασμού, που έχει πυκνώσει η σάλτσα Κάρι, προσθέτετε τα φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και το φρέσκο Κολιανδρο.

Για το σερβίρισμα Σερβίρετε με ρύζι Μπασμάτι και φέτες λεμονιού



ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΜΙΧ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- **4 κιλά κιμάς ανάμεικτος**
- **2 κουταλιές τις σούπας ντομάτα πελτέ**
- **μίχ μπαχαρικών (αλάτι πιπέρι Κάρι, Κύμινο, Κουρκουμάς)**
- **2 κιλά κρεμμύδια και 2 κιλά καρότα**
- **200 ml Ελαιόλαδο**
- **1 πακέτο μίχ λαχανικών ή αρακάς ή φασόλια ή ρεβίθια (όλα Προ βρασμένα) Αλάτι, και πιπέρι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε σκεύος σοτάρετε τον κιμά και του προσθέτετε το μίχ μπαχαρικών ενώ συνεχίζετε το σοτάρισμα Στο ίδιο τηγάνι σοτάρετε τα κρεμμύδια με τα καρότα και τα μίχ λαχανικών ή αρακά ή φασόλια ή ρεβίθια βρασμένα, τα ρίχνετε στην κατσαρόλα με λίγο νερό την ντομάτα το αλατοπίπερο και τα αφήνετε να βράσουν περίπου μία ώρα μέχρι να πήξει η σάλτσα.

ΚΙΜΑΣ ΤΣΙΑΠΑΤΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- **4 Κιλά κιμάς**
- **2 κιλά κρεμμύδια και 2 κιλά καρότα**
- **2 πακέτα Μίχ μπαχαρικών**
- **1 πακέτο μίχ λαχανικών και 2 κουτ. Σούπας ντομάτα πελτέ**
- **200 ml ελαιόλαδο**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το κρεμμύδι με τα μπαχαρικά και το λάδι να βγάλουν τα αρώματά τους. Σε άλλο σκεύος βράζετε τον κιμά, προσθέτετε τα σοταρισμένα μπαχαρικά και μίχ λαχανικών ή προ βρασμένο ρύζι, ή ρεβίθια Σερβίρετε σε αραβική πίττα με μια κουταλιά γιαούρτι



ΚΙΜΑΣ για ΚΕΜΠΑΠ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 4 Κιλά κιμάς ανάμεικτος μοσχάρι και αρνί
- 2 Κόκκινες πιπεριές ψιλοκομμένες , 1 πιπεριά πράσινη,
- 5 σκελίδες σκόρδο, αλάτι,
- 4 κουτ. σούπας Πάπρικα, 1 κουτ. γλυκού Τσίλι
- 1 κιλό γιαούρτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε με τον κιμά όλα τα υλικά και τα πλάθετε σε μπαλάκια.

Τα περνάτε σε καλαμάκια και τα ψήνετε .

Σερβίρονται με ροδέλες κρεμμύδι, μαϊντανό, sumac, και 2 κουταλιές σούπας Γιαούρτι . Τα τυλίγετε σε Αραβική πίττα ή πίττα για σουβλάκι

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΚΕΤΣΑΠ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 4 κιλά κιμά
- 1 κιλό ψωμί μουσκεμένο
- 6 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα ψιλό καρέ
- 6 αβγά, 2 κουτ. σούπας ρίγανη
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 8 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 200 ml Ελαιόλαδο, Αλάτι. Πιπέρι
- 2 κουτ. σούπας Κέτσαπ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Έχετε σοτάρει όλα τα υλικά πλην του κιμά . Πλάθετε τα μπιφτέκια και τα ψήνετε σε προ θερμασμένο φούρνο. Στο σερβίρισμα προσθέτετε 2 κουτ. Σούπας σάλτσα Κέτσαπ .



ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ και ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 4 κιλά κιμάς και 300 ml λάδι
- 3 κιλά πατάτες και 2 κιλά πιπεριές
- 2 κιλά κρεμμύδια ,Αλάτι, Κολιανδρος, Κάρι
- 2 κουτ. Σούπας Πάπρικα γλυκιά, πιπέρι μαύρο
- 400 γρ Ντομάτα πελτέ ή σάλτσα ντομάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε σκεύος ρίχνετε το μισό λάδι και τα κρεμμύδια με όλα τα καρυκεύματα να σωταρισθούν καλά. Προσθέτετε τον κιμά ενώ ρίχνετε και την ντομάτα . Προσθέτετε ζεστό νερό και τις πατάτες κομμένες σε κομμάτια .Αφήνετε να βράσουν μαζί μέχρι να πήξει η σάλτσα στο τέλος ρίχνετε και το υπόλοιπο λάδι

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ με GARAM MASSALA (ΙΝΔΙΑ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 4 Κιλά κιμάς ανάμεικτος
- 40 γρ μαύρο πιπέρι ,και 100 γρ Κάρι και 50 γρ ρίγανη
- 1 κιλό κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 6 σκελίδες σκόρδο
- 600 γρ φρυγανιά τριμμένη ,και 1 Ποτήρι κρασιού Ξύδι
- Αλάτι, 1 συσκευασία GARAM MASSALA

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά σε μπολ και τα ζυμώνετε Πλάθετε πολύ μικρά Κεφτεδάκια. Ζεσταίνετε το λάδι σε μεγάλο βαθύ τηγάνι και ψήνετε τα κεφτεδάκια για λίγα λεπτά. Τα βγάζετε λίγα- λίγα σε πιατέλα. Σερβίρονται με πιλάφι



ΟΣΠΡΙΑ

ΧΟΥΜΟΥΣ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ GARAM MASALA

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 3 Κιλά ρεβίθια βρασμένα και στραγγισμένα
- 2 πορτοκάλια, το χυμό και το ξύσμα (για το γαρνίρισμα)
- 2 Κουταλιές Σούπας garam masala*
- 100 ml ηλιέλαιο
- 2 λεμόνια, το χυμό και το ξύσμα, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα ταυλικά στο μπλέντερ και τα χτυπάτε σε μέτρια ταχύτητα για 2-3 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί ένα κρεμώδες, ομοιόμορφο μείγμα.

Αν χρειαστεί προσθέτετε ζωμό από τα ρεβίθια και συνεχίζετε το χτύπημα.

Προσθέτετε λεμόνι ή αλάτι και το **garam masala**.

Σερβίρετε στα πιάτα και γαρνίρετε με το ξύσμα από το πορτοκάλι, το ρόδι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Συνοδεύεται με Αραβικές πίττες.



ΦΑΣΟΛΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 3 κιλά φασόλια Γίγαντες
- 4 κρεμμύδια σε φέτες
- 200 ml Ελαιόλαδο
- 200 γρ ντομάτα Κον κασέ
- 2 ματσάκια Άνηθος
- 5 καρότα σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα όσπρια με νερό και αλάτι . Τα στραγγίζετε .

Ρίχνετε σε άλλο σκεύος όλα τα καρυκεύματα και τις ντομάτες να σοταρισθούν.

Βάζετε όλα τα υλικά σε ταψί , Προσθέτετε ζεστό νερο και αφήνετε το φαγητό στο φούρνο να ψηθεί για 1 ώρα.

ΦΑΚΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 3 κιλά φακές
- 4 κρεμμύδια σε φέτες
- 200 ml Ελαιόλαδο
- 4 μαρούλια τα φύλλα τους και 2 ματσάκια Άνηθος
- 1 κιλό σπανάκι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά μαύρο πιπέρι και 1 κουταλιά πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τις φακές με νερό και αλάτι . Τις στραγγίζετε .

Ρίχνετε σε άλλο σκεύος όλα τα καρυκεύματα και τα χορταρικά να σωταρισθούν. Βάζετε όλα τα υλικά σε ταψί , Προσθέτετε ζεστό νερο και αφήνετε το φαγητό να ψηθεί για 1 ώρα.



ΦΕΛΑΦΕΛ - ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 1 κιλό φάβα και 2 κιλά . ρεβίθια
- 7 αυγά ½ Κιλό αλεύρι,
- ½ κιλό φρυγανιά, 1 κιλό καρότα
- 5 μεγάλα κρεμμύδια, 1 μάτσο Κολιανδρος
- 2 μάτσα μαϊντανό, 8 σκελίδες σκόρδο και 4 κουτ γλ κύμινο
- Αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Έχετε μουλιάσει τα ρεβίθια σε νερό τα βράζετε και τα στραγγίζετε. Τα πολτοποιείτε σε μίξερ . Προσθέτετε το κρεμμύδι τον μαϊντανό και όλα τα μπαχαρικά . Στο μείγμα ρίχνετε αλεύρι ανακατεύετε καλά και πλάθετε μέτρια στρογγυλά Φελαφελ. Τα σκεπάζετε και τα αφήνετε 1 ώρα να σφίξουν . Σε φαρδύ σκεύος ρίχνετε λάδι και αφού κάψει ρίχνετε τα Φελαφελ να ψηθούν . Τα τηγανίζετε ώστε να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Μπορείτε να τα ψήσετε και στο φούρνο

ΤΡΟΠΟΣ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ

ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ .

- 1 Κιλό γιαούρτι , και 1 ποτήρι νερό ,
- 5 σκελίδες σκόρδο ,
- λεμόνι,
- αλάτι πιπέρι Κολιανδρος
- Μαρούλι, πιπεριά, ντομάτα όλα κομμένα σε φέτες.

Βάζετε μια πίττα αραβική για βάση ρίχνετε 1 κουταλιά σάλτσα.

3-4 Φελαφελ και ψιλοκομμένα λαχανικά. Τυλίγετε την πίττα και σερβίρετε



ΦΑΚΟΡΥΖΟ KITCHARI

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 3 κιλά φάβα και 3 κιλά φακές
- 1 ½ κιλό ρύζι Μπασματι
- 200 ml Ελαιόλαδο , Αλάτι και πιπέρι
- 3 κουτ. Σούπας Τζιντζερ σε σκόνη και 1 κουτ γλυκού Κολιανδρος
- 5 φύλλα δάφνης, και 3 κουταλιές κύμινο
- 1 κουτ . γλυκού κάρδαμο και 1 κουταλιά Κουρκουμάς
- 1 κουτ. γλυκού Κάρι, και
- Ψιλοκομμένα λαχανικά(Καρότο, αρακάς,)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε σε μία κατσαρόλα το λάδι και όλα τα μπαχαρικά και σοτάρετε καλά να βγάλουν τα αρώματά τους,. Προσθέτετε το ρύζι και τη Φάβα με τις φακές 2 λίτρα νερό, και τα λαχανικά ψιλοκομμένα και σιγοβράζετε για περίπου 40 λεπτά. Ανακατεύετε συνεχώς

ΦΑΣΟΛΙΑ ΞΕΡΑ ΣΟΥΠΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 2 κιλά βρασμένα φασόλια
- 4 κρεμμύδια σε φέτες
- 3 κόκκινες πιπεριές σε φέτες, 3 Πράσινες πιπεριές σε φέτες
- 200 ml Ελαιόλαδο
- 200 γρ ντομάτα Κον κασέ
- ¼ Κιλό Σέλινο και 5 καρότα σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα όσπρια με νερό και αλάτι . Τα στραγγίζετε .

Ρίχνετε σε άλλο σκεύος όλα τα καρυκεύματα και τις ντομάτες να σωταρισθούν. Προσθέτετε ζεστό νερο και αφήνετε το φαγητό να βράσει .



ΡΕΒΥΘΙΑ ΜΕ ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ (ΣΥΡΙΑ,ΠΑΚΙΣΤΑΝ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 2 κιλά βρασμένα Ρεβίθια
- 1 ½ κιλό πατάτες κομμένες σε μπουκιές . 4 κρεμμύδια σε φέτες
- 3 κόκκινες πιπεριές σε φέτες, 3 Πράσινες πιπεριές σε φέτες
- 200 ml Ελαιόλαδο και 200 γρ ντομάτα Κον κασέ
- 1 κουταλιά Κολιανδρος, 1 κτγ. Σπόροι Κύμινο
- 6 σκελίδες σκόρδο Τζίντζερ . Αλάτι, πιπέρι
- 1 κιλό Ρύζι Μπασμάτι
- 1 κιλό Στραγγιστό γιαούρτι για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζε_τε τα όσπρια με νερό και αλάτι . Τα στραγγίζετε .

Ρίχνετε σε άλλο σκεύος όλα τα καρυκεύματα να σωταρισθούν. Κόβετε τις πατάτες σε κύβους τις προσθέτετε προς το τέλος, αφήνετε να βράσουν για μισή ώρα.

Βράζετε το ρύζι και το στραγγίζετε. Ανακατεύετε το ρύζι με τα υπόλοιπα υλικά και σερβίρετε με αραιωμένο γιαούρτι και φρέσκο Κολιανδρο





ΛΑΔΕΡΑ- ΠΑΤΑΤΕΣ

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 300 ml Ελαιόλαδο
- 2 κιλά Κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
- 4 κιλά σπανάκι του 1 κιλού (κατεψυγμένο)
- 1 κιλό φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο ,Κάρι αρκετό
- 2 ματσάκια άνηθο, Αλάτι, πιπέρι μαύρο
- 1 κιλό ρύζι Μπονέτ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε πολύ καλά τα κρεμμύδια με τα μπαχαρικά να βγάλουν τα αρώματά τους. Προσθέστε το σπανάκι και ζεστό νερό.

Έχετε βράσει το ρύζι και το ρίχνετε στο σπανάκι να βράσουν 15' όλα μαζί. Σερβίρετε με σάλτσα γιαουρτιού και Αραβικές πίτες.

Σάλτσα γιαουρτιού:

½ κιλό Γιαούρτι, Σκόρδο, Κάρι, Κουρκουμάς και λίγο νερό να αραιώσει.

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάρονται πολύ καλά ώστε να βγουν όλα τα αρώματά τους.



ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΡΑΓΟΥ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 9 κιλά Κουνουπίδι
- 2 κιλά Κρεμμύδι , 1 ολόκληρο Σκόρδο.
- 1 κιλό Πιπεριές Φλώρινας
- 3 κιλά Πατάτες , και 400γρ Ντομάτα Πελτές
- Αλάτι – πιπέρι και 40γρ Κίμινο
- 200 ml ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το κουνουπίδι σε αρκετό νερό με αλάτι.

Σοτάρετε τα κρεμμύδια με τις πιπεριές και τα μπαχαρικά να βγάλουν τα αρώματά τους .Κόβετε τις πατάτες σε κυβάκια και τις βράζετε .

Τοποθετείτε όλα τα υλικά σε ταψί, τα περιχύνετε με την αραιωμένη ντομάτα και τα ψήνετε για ½ ώρα .

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάρονται πολύ καλά ώστε να βγουν όλα τα αρώματά τους.

ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ MASSALA (ΠΑΚΙΣΤΑΝ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 4 κιλά Αρακάς ,και 3 κιλά Πατάτες σε Κυβάκια
- 5 μεγάλα κρεμμύδια ξερό, 1 ματσάκι Μαϊντανός
- 1 κιλό κρεμμύδια φρέσκα ,
- 200 ml Λάδι, Τσίλι, Αλάτι , ΜΙΧ Masala
- Ντομάτα τριμμένη ή 1 συσκευασία Κον κασέ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε σκεύος ρίχνετε το λάδι με τα κρεμμύδια και τα μπαχαρικά, να σοταρισθουν πολύ καλά. Ρίχνετε ζεστό νερό και αφήνετε να βράσουν ,ανακατεύοντας συχνά για να πήξει η σάλτσα

ΜΠΙΦΤΕΚΙ “ ΜΙΧ” ΦΑΣΟΛΙΟΥ-ΡΕΒΥΘΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- ½ κιλό Ρεβίθια και ½ κιλό φασόλια βρασμένα
- 3 αυγά , Μαιδανός , Κολιανδρος
- 2 φακελάκια φρυγανιά τριμμένη
- ¼ ποτήρι ελαιόλαδο
- 50 γρ αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χρησιμοποιείτε τα φασόλια και ρεβίθια που έχουν περισσέψει.

Τα στραγγίζετε και τα κάνετε πολτό. Στη συνέχεια ρίχνετε τα αυγά τη φρυγανιά το ελαιόλαδο και το αλεύρι και ανακατεύετε πολύ καλά . Πλάθετε τα μπιφτέκια και τα ψήνετε στο φούρνο ή τα τηγανίζετε.

ΜΠΡΙΑΜ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ (ΠΑΚΙΣΤΑΝ, ΑΦΓΑΝΙΣΤΑΝ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 2 κιλά κολοκύθια και 2 κιλά μελιτζάνες
- 3 κιλά Πατάτες σε κομμάτια
- 2 κιλά Ντομάτες σε κομμάτια , ή πελτέ 200 γρ
- 5 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένο και 8 σκελίδες Σκόρδο,
- 2 κουταλιές Τζιντζερ, μαύρο πιπέρι,
- αλάτι , 1 ματσάκι Μαϊντανός
- 300 ml ηλιέλαιο και 200 ml ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε πολύ καλά και τεμαχίζετε όλα τα χορταρικά . Σε μεγάλο σκευος σωταρετε τα κρεμμύδια και τα λαχανικά. Τα τοποθετείτε σε ταψί Ρίχνετε το λάδι και ζεστό νερο και ψήνετε στο φούρνο για 1 ωρα περίπου

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΤΣΙΛΙ και ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 κιλά Πατάτες σε κομμάτια
- 5 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα , 8 σκελίδες Σκόρδο,
- 2 κουταλιές Τζιντζερ, μαύρο πιπέρι,
- 2 κουτ. αλάτι , και 1 κουτ. Κάρι
- 2 κιλά Ντομάτες σε κομμάτια , ή πελτέ
- 2 κιλά Γιαούρτι, και 200 ml νερό
- 200 ml ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε πατάτες για 5 λεπτά .Σοτάρετε το κρεμμύδι, σκόρδο και όλα τα άλλα μπαχαρικά. Ρίχνετε πατάτες , ντομάτες και πελτέ να βράσουν όλα μαζί. Στο τέλος διαλύετε σε λίγο νερό γιαούρτι με Τσίλι και το ρίχνετε στις πατάτες

ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΚΑΡΥ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 8 κιλά πατάτες
- 5 κουταλιές σούπας μουστάρδα.
- Μίχ μπαχαρικών (Αλάτι, Πιπέρι,Κάρι, Κύμινο, Κουρκουμάς)
- 200 ml Ελαιόλαδο και ηλιέλαιο. Νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μικρά καρέ

Απλώνετε σε ταψί και ανακατεύετε με όλα τα υλικά (μουστάρδα ΜΙΧ μπαχαρικών ελαιόλαδο ηλιέλαιο νερό) Τις ψήνετε για 50 λεπτά και για 10' στο grill .



ΡΥΖΙ

ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΜΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 2 ½ Κιλά ρύζι Μπασμάτι
- 500 γρ καρότα και 500γρ κολοκύθια
- 500 γρ κρεμμύδια και 500γρ πιπεριές Φλώρινας
- 50 γρ Κάρι και 50 γρ Κύμινο και 70 γρ Τσίλι
- 200ml ηλιέλαιο και Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το κρεμμύδι με όλα τα λαχανικά ψιλοκομμένα και τα μπαχαρικά για να βγάλουν τα αρώματά . Βράζετε το ρύζι ,το στραγγίζετε και αναμειγνύετε με τα λαχανικά και τα σοταρισμένα μπαχαρικά

ΡΥΖΙ ΚΙΤΡΙΝΟ με ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ (ΠΑΚΙΣΤΑΝ, ΙΝΔΙΑ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 2 κιλά ρύζι 4 φύλλα δάφνη
- 100 ml ελαιόλαδο
- 4 κουτ. Σούπας Κουρκουμάς και 4 κουτ. Σούπας Αλάτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε νερό που βράζει ρίχνετε το αλάτι και την δάφνη. Προσθέτετε το ρύζι και τις 4 κουτ. Σούπας Κουρκουμά . Το στραγγίζετε το απλώνετε σε ένα φαρδύ σκεύος και το σκεπάζετε με Λαδόχαρτο. Το ανακατεύετε απαλά να μην σπάσουν οι κόκκοι . Έχει ένα ωραίο κίτρινο χρώμα και άρωμα Κουρκουμα .

ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 1 ½ κιλά κριθαράκι μέτριο
- 6 μεγάλες ντομάτες ώριμες
- 3 πιπεριές Τσίλι και 1 κουτ του γλυκού Τζιντζερ
- 1 συσκευασία λαχανικά MIX και 2 κρεμμύδια ξερά
- 1 κουτ σούπας βούτυρο και 1 Φλιτζάνι σπορέλαιο
- 1 κουτ του γλυκού Κάρι, και 1 κουτ γλυκού Κουρκουμάς
- 1 κουτ γλυκού Πάπρικα γλυκιά, και Αλάτι , πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε σκεύος ρίχνετε το λάδι όλα τα μπαχαρικά και τα λαχανικά να σοταρισθούν ώστε να βγάλουν τα αρώματά τους. . Τρίβετε τις ντομάτες, ρίχνετε το κριθαράκι αφήνετε να βράσουν όλα μαζί και στο τέλος προσθέτετε το βούτυρο

ΝΤΟΜΑΤΟΥΥΖΟ (TOMATO RICE)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 2 ½ κιλά ρύζι Μπονέτ
- 6 μεγάλες ντομάτες ώριμες και 2 κρεμμύδια ξερά
- 3 πιπεριές Τσίλι και 1 κουτ του γλυκού Τζιντζερ
- 1 πιπεριά πράσινη ,1 πιπεριά κόκκινη
- 1 Φλιτζάνι τσαγιού σπορέλαιο και 1 γεμάτη κουτ σούπας βούτυρο
- Κουρκουμάς και • Αλάτι πιπέρι ΚΑΙ 1 κουτ γλυκού



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε σκεύος ρίχνετε το λάδι και όλα τα μπαχαρικά τα σοτάρετε ώστε να βγάλουν τα αρώματά τους. Κόβετε σε μεγάλα κομμάτια τις ντομάτες, ρίχνετε το ρύζι, αφήνετε να βράσουν όλα μαζί και στο τέλος προσθέτετε το βούτυρο .

ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ “ MASSALA ” (ΠΑΚΙΣΤΑΝ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 2 ½ κιλά ρύζι Μπονέτ
- 6 μεγάλες ώριμες ντομάτες και 4 κρεμμύδια ξερά
- 3 πιπεριές Τσίλι και 1 κουτ του γλυκού Τζιντζερ
- 1 μεγάλο λάχανο λευκό σε κομμάτια
- 250 ml ηλιέλαιο και 1 κουταλιά σούπας βούτυρο
- 1 κουτ γλυκού Κάρι, και 1 κουτ γλυκού Πάπρικα
- 1 κουτ του γλυκού Κουρκουμάς και Αλάτι πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε σκεύος ρίχνετε το λάδι και σοτάρετε όλα τα μπαχαρικά . Βράζετε για 5’ το λάχανο σε κομμάτια τρίβετε τις ντομάτες, τις ρίχνετε στο ρύζι και τα κομμάτια του λάχανου , αφήνετε να βράσουν όλα μαζί και στο τέλος προσθέτετε το βούτυρο .



ΣΟΥΠΕΣ

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες



- 200 ml λάδι φυτικό Αλάτι και πιπέρι κατά βούληση.
- 6 κιλά πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε μικρά κυβάκια
- 1 συσκευασία mix λαχανικά (καρότο, αρακά, φασολάκι,)
- 5 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και 5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες και 6 πιπεριές Τσίλι (προαιρετικά)
- 1000 ml ζωμό λαχανικών
- 1 κουτ. γλυκού τριμμένο Κολιανδρο, και κύμινο
- 1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε χύτρα βάζετε πατάτες και όλα τα μπαχαρικά με το λάδι να σοταρισθούν. Ρίχνετε και το ζωμό των λαχανικών. Αφήνετε να βράσουν ενώ προσθέτετε ζεστό νερό

Στο τέλος ρίχνετε το γιαούρτι και ανακατεύετε πολύ καλά. Γαρνίρετε με φρέσκο Κολιανδρο. Συνοδεύεται με Αραβικές πίτες

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΣΙΛΥ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 4 Κιλά Μοσχάρι και 2 κιλά αρνί
- 8 μεγάλα κρεμμύδια κολοκύθια και 8 μεγάλα καρότα
- 2 κιλά πατάτες και 1 κιλό Σέλινο και 2 κουταλιές τζιντζερ
- Αλάτι πιπέρι μαύρο και Λεμόνι
- 100 γρ ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας μερίδες. Βράζετε το κρέας και προσθέτετε όλα τα λαχανικά ψιλοκομμένα και τα μπαχαρικά. Μπορείτε να προσθέσετε ρύζι



ΑΥΓΑ

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 30 αβγά
- 2 λίτρα γάλα και 2 πακέτα τυρί Γκούντα
- 4 κουταλιές τις σούπας αλεύρι (που φουσκώνει μόνο του)
- Αλάτι πιπέρι
- 100 ml Ηλιέλαιο
- 2 κιλά πατάτες φούρνου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σπάτε τα αβγά και τα χτυπάτε με το σύρμα καλά. Ανακατεύετε το αλεύρι σε ένα ποτήρι γάλα και το ρίχνετε στα αβγά ενώ συνεχίζετε να τα χτυπάτε με το σύρμα. Σε ένα μεγάλο ταψί ρίχνετε 4 κουταλιές τις σούπας ηλιέλαιο και το ζεσταίνετε στο φούρνο. Βάζετε μια στρώση από τις πατάτες, ρίχνετε στο ταψί τον χυλό της ομελέτας, και το τυρί και ξαναβάζετε στο φούρνο.

Ο χρόνος παρασκευής της ομελέτας είναι περίπου 20 λεπτά, καλό θα είναι να βγει η ομελέτα λίγο πριν το σερβίρισμα για να κρατηθεί φουσκωτή

ΑΥΓΑ ΜΠΙΡΙΑΝΙ ΜΕ ΤΣΙΛΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 30 Βραστά αβγά κομμένα στη μέση
- 200 ml ελαιόλαδο
- 1 κιλό Κρεμμύδι και 2 σκελίδες σκόρδο, Τσίλι, Κάρι



- **2 κιλά Ντομάτες**
ψιλοκομμένες και 200 γρ πελτέ ντομάτα
- **2 κιλά Ρύζι και νερό για βράσιμο**
- **Αλάτι, πιπέρι μαύρο**
-

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα αβγά , τα καθαρίζετε και τα κόβετε στη μέση

Βάζετε λάδι και το κρεμμύδι σε σκεύος να σοταρισθαι , ρίχνετε τα μπαχαρικά και τις κομμένες ντομάτες, λίγο νερό και βράζετε για 10΄ προσθέτετε τα αυγά στη σάλτσα .

Έχετε ετοιμάσει το ρύζι Βάζετε στην πιατέλα σάλτσα, μετά ρύζι, μετά σάλτσα με αβγά κλπ.

Σερβίρετε πάνω σε Αραβική πίτα.

ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ

Το ΜΙΧ Μπαχαρικών και τα καρυκεύματα σοτάρονται πολύ καλά ώστε να βγουν τα αρώματά τους.

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- **30 αβγά**
- **5 κρεμμύδια τριμμένα και 200 γρ πελτέ ντομάτα**
- **2 σκελίδες σκόρδο, Τσίλι , Κάρι αλάτι**
- **2 κιλά Ντομάτες φρέσκοιες κομμένες σε μικρά κομμάτια**
- **2 κιλά διάφορες πιπεριές**
- **150 ml λάδι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ Σωταρετε τα κρεμμύδια σε σκεύος, ρίχνετε τα μπαχαρικά και τις κομμένες ντομάτες και τις πιπεριές λίγο νερό και βράζετε για 10΄ . προσθέτετε τα αυγά πολύ καλά κτυπημένα στη σάλτσα . **Σερβίρετε με Αραβική πίτα.**



ΑΥΓΑ ΜΑΤΙΑ ΜΕ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 30 -35 Αυγά - 2 Κιλά Πατάτες σε κυβάκια,
- 4 μεγάλα Κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 250 ml λάδι ,
- 3 Ντομάτες τριμμένες και 100 γρ ντομάτα πελτέ
- 3 πιπεριές Τσίλι, Αλάτι, πιπέρι, Κάρι πάπρικα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το κρεμμύδι και τις πατάτες καλά προσθέτετε τις ντομάτες, τον πελτέ και τα μπαχαρικά. Αφήνετε 5΄να βράσουν όλα μαζί με λίγο νερό. Όταν είναι έτοιμα, σπάτε τα αυγά και τα ρίχνετε ολόκληρα να ψηθούν.

Σερβίρετε πάνω σε Αραβική πίτα.



ΠΙΤΤΕΣ

ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- 6 μεγάλα κρεμμύδια ξερά και 1 κιλό κρεμμύδια φρέσκα
- 2 κιλά σπανάκι ,φρέσκο καλά πλυμένο
- 300 ml λάδι
- Μαϊντανός , άνηθος,



-
- **Μαύρο πιπέρι . κόκκινο πιπέρι, πάπρικα**
- **Πίττες Αραβικές μεγάλες**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά και ψιλοκόβετε τα λαχανικά . Τα βάζετε σε ένα σκεύος μεγάλο να σοταρισθούν ή στο φούρνο να ψηθούν λίγο .

Τα αφήνετε να κρυώσουν και ρίχνετε όλα τα καρυκεύματα .

Ανακατεύετε καλά Απλώνετε τις πίττες σε ένα λαδωμένο ταψί. Βάζετε τη γέμιση στις πίττες. Σκεπάζετε με ακόμη μια πίττα και κλείνετε τις άκρες. Τις βάζετε σε Προ θερμασμένο φούρνο να ψηθούν .

Σερβίρονται ανά μια ψημένη Πίττα με γιαούρτι

ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΤΑ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 μερίδες

- **40 Αραβικές πίττες ή χοντρό φύλλο**
- **2 κιλά πατάτες**
- **1 κιλό σπανάκι**
- **6 κρεμμύδια ξερά**
- **Κάρι, κουρκουμάς, μαύρο πιπέρι , τσίλι**
- **200 ml λάδι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τα λαχανικά και τα ψιλοκόβετε.

Τα ανακατεύετε όλα μαζί με λάδι και τα σοτάρετε λίγο να μαλακώσουν.

Μοιράζετε τις πίττες σε ένα μεγάλο ταψί και ρίχνετε αρκετή γέμιση.

Σκεπάζετε με τις άλλες πίττες και ψήνετε σε προ θερμασμένο φούρνο .

Σερβίρονται με γιαούρτι



ΜΥΥΦΟ (ΣΟΜΑΛΙΚΗ ΠΙΤΤΑ)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 20 ΠΙΤΤΑΚΙΑ

- 4 Φλυτζάνια Καλαμποκάλευρο
- 4 Φλυτζάνια αλεύρι
- 5 κουτ. γλυκού Μπέικιν -παουτερ
- 10 κουτ. Ζάχαρη
- 4 κουτ. αλάτι
- 200 ml λάδι (ηλιέλαιο)
- Ζεστό νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ ρίχνετε όλα τα στερεά υλικά και χλιαρό νερό ώστε η ζύμη να γίνει μαλακή. Αφήνετε τη ζύμη να ωριμάσει για 1 ώρα . Σε τηγάνι ρίχνετε 1 κουτ. λάδι και 1 κομμάτι από τη ζύμη.

Την ανοίγετε με τα χέρια και ψήνετε από τις δυο πλευρές



ΣΑΛΑΤΕΣ

ΣΑΛΑΤΕΣ

- ΝΤΟΜΑΤΑ-ΠΙΠΕΡΙΑ -ΚΡΕΜΜΥΔΙ
- ΛΑΧΑΝΟ ΚΑΡΟΤΟ-ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ
- ΑΓΓΟΥΡΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΜΑΡΟΥΛΙ
- ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΡΑΓΟΥ
- ΛΑΧΑΝΟ-ΚΑΡΟΤΟ -ΚΑΡΥ



- **ΝΤΟΜΑΤΑ**
ΛΑΧΑΝΟΚΑΡΟΤΟ_ΠΙΠΕΡΙΕΣ-ΚΡΕΜΜΥΔΙ
- **ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ_ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΡΑΣΤΟ**
- **ΣΑΛΑΤΑ ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ**
- **ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΤΑΜΠΟΥΛΕ**
- **ΡΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ**
- **ΣΑΛΤΣΕΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΕΣ.**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Όλα τα λαχανικά πλένονται και καθαρίζονται επιμελώς . Κόβονται σε τεμάχια στο ειδικό ξύλο κοπής (χρώμα Πράσινο) Τα μαχαίρια πρέπει να είναι απόλυτα καθαρά όπως και τα σκεύη κοπής και συντήρησης

Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο, ξύδι, λεμόνι, κρεμμύδι, πιπεριές , σκόρδο, και άλλα καρυκεύματα όπως Μπουκοβο, Καρρυ, Κολιανδρος

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΚΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ (ΤΑΜΠΟΥΛΕ)

ΥΛΙΚΑ

- **500 Γρ φακές βρασμένες.**
- **1 πακέτο πλιγούρι ή κους-κους να φουσκώσει σε νερό για 10λεπτά. • 5 ντομάτες καθαρισμένες και ψιλοκομμένες**
- **5 κουτ. Σούπας μαϊντανός.**
- **2 κουταλιές σούπας Πάπρικα**
- **100 ml λάδι με λεμόνι**

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε ολαμαζί τα υλικά σε μπολ τα ανακατεύετε με το λάδι και λεμόνι ..

ΡΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ



- 5 φλυτζάνια βρασμένα ρεβίθια

- ½ κιλό βρασμένο καστανό ή άγριο ρύζι
- 5 καρότα τριμμένα
- 5 αγγουράκια τριμμένα
- 100 ml . Λάδι και λεμόνι
- Ένα ματσάκι μαϊντανός ή ρόκα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα μαζί τα υλικά σε μπολ τα ανακατεύετε με το λάδι και λεμόνι

ΣΑΛΤΣΕΣ ΓΙΑ ΣΑΛΑΤΕΣ

ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

ΥΛΙΚΑ

- 200 ml Ελαιόλαδο
- 3 κουτ. Σούπας μουστάρδα
- 2 κουταλιές ξύδι ή Μπαλσαμικο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά στο μπολ του μίξερ η σε ένα μπολ και κτυπάτε να γίνει ομοιογενής η σάλτσα

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 200 ml λάδι.
- 1 κουτ Τσίλι ή 1 κουταλιά κουρκουμάς
- 1 γιαούρτι – 4 κουταλιές ξύδι –
- 2 κουταλιές Κάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε ολα μαζί τα υλικά σε μπολ τα ανακατεύετε με το λάδι και λεμόνι

ΜΥΗΑΜΜΑΡΑ (ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΜΑΛΙΑΣ)

ΥΛΙΚΑ για 10 μερίδες

10 Κόκκινες πιπεριές



4 σκελίδες Σκόρδο, Κύμινο, Τσιλι

1 φλυτζ τσαγιού Καρύδια Χυμός λεμονιού

2 κουτ. σούπας Μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνετε τις πιπεριές και τις πολτοποιείτε . προσθέτετε όλα τα υλικά και τα καρύδια ψημένα και κομμένα . Ρίχνετε το λεμόνι με μέλι και αναμειγνύετε Πολύ καλά .

ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΜΕ ΓΑΛΑ Ή ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

ΥΛΙΚΑ για 40 άτομα

- 3 κιλά Γιαούρτι κλασσικό
- κιλό Ζάχαρη
- ½ λίτρο Σιρόπι φρούτου (Μάνγκος, Ροδάκινο ,Λεμόνι Λαιμ)
- Παγάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε blender ρίχνετε το γιαούρτι αφού αφαιρέσετε την κορυφή του (πέτσα) Μαζί ρίχνετε τη ζάχαρη και τα παγάκια. Τα χτυπάτε πολύ καλά .

Σερβίρετε σε ποτήρια με ένα κομματάκι πέτσα από το γιαούρτι και σιρόπι φρούτου.

ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ

ΥΛΙΚΑ για 40 άτομα

- 3 λίτρα φρέσκο γάλα και 300 γρ . ζάχαρη
- 200 γρ . κορν Φλάουερ ΚΑΙ 1κ.γ. κουρκουμάς
- 3 κουτ. γλυκού κανέλλα, 3 βανίλιες, ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- ½ κουτ. γλυκού. μοσχοκάρυδο, τριμμένο γαρύφαλλο τριμμένο κάρδαμο
- Κανέλλα για πασπάλισμα και ξηροί καρποί με μπισκότα αλεσμένα.



ΕΚΤΕΛΕΣΗ Βράζετε το γάλα και αναμειγνύετε με το κορνφλάουρ όλα τα μπαχαρικά ανακατεύοντας πολύ καλά μέχρι η κρέμα να πήξει.

ΓΑΛΑ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ "ΤΟΥΡΜΕΡΙΚ"

ΥΛΙΚΑ για 40 άτομα

- 3 λίτρα γάλα μακράς διαρκείας
- 15 κουταλιές σούπας μέλι
- 15 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- 3 κουτ. γλυκού κουρκουμάς και 1 κουτ. γλυκού τριμμένο πιπέρι
- 5 ξυλάκια κανέλας, 15 σπόροι κάρδαμο
- 1 κουτ. γλυκού τριμμένο Τζίντζερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το γάλα. Προσθέτετε όλα τα μπαχαρικά και χτυπάτε σε μίξερ ή Σεικερ ή Blender. Εξαιρετικό Θρεπτικό ρόφημα

ΓΛΥΚΟ SUPERFOOD – ΡΥΖΟΓΑΛΟ

ΥΛΙΚΑ για 40 άτομα

- 3 λίτρα γάλα και 500 γραμμάρια ζάχαρη και
- 500 γραμμάρια ρύζι bonnet
- 3 κουτ. γλυκού κάρδαμο σε σκόνη Και
- 2 κουτ. γλυκού Σαφράν σε σκόνη
- 2 φακελάκια Βανίλια
- 1/2 φλυτζάνι αμύγδαλα ασπρισμένα και χοντροκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε σκεύος ρίχνετε το γάλα, με τη ζάχαρη να βράσουν ανακατεύοντας συνεχώς . Σε άλλο σκεύος έχετε βράσει και στραγγίσει το ρύζι. Ρίχνετε τα μπαχαρικά ανακατεύετε συνεχώς και αναμειγνύετε μέχρι να πήξει. Σερβίρετε σε ατομικά μπολάκια και πασπαλίζετε με αλεσμένα αμύγδαλα



ΚΕΙΚ - ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ -ΧΑΛΒΑΣ

ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ για 40 άτομα

- 6 πακέτα Μαργαρίνη των 250 γρ • 2400 γρ Αλεύρι για όλες τις χρήσεις.
- 250γρ Κακάο. 6 τεμ Βανίλια
- Ξύσμα, και χυμό από 3 πορτοκάλια
- 20 τεμ Αυγά
- 120γρ Μπέικιν παουντερ
- 2400 γρ Ζάχαρη
- 1800 ml Γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κτυπάτε τα αυγά με τη μαργαρίνη πολύ καλά προσθέτετε τη ζάχαρη και το κακάο και συνεχίζετε το κτύπημα. Ρίχνετε το γάλα και τα υπόλοιπα υλικά ενώ σταδιακά προσθέτετε το αλεύρι κοσκινισμένο. Τοποθετείτε σε βουτυρωμένο σκεύος και ψήνετε σε προ θερμασμένο φούρνο στους 180ο για 1 ώρα. Κόβετε σε κομμάτια 120-150 γρ



ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ για 40 άτομα

- 3 Φλυτζάνια Ηλιέλαιο και 6 Φλυτζάνια νερό
- 4 Φλυτζάνια Ζάχαρη κρυσταλλική
- 4 φλιτζάνια σιμιγδάλι και 1 φλυτζ αλεύρι
- 3 κουτ. γλυκού Κανέλλα, Κουρκουμάς, Κάρδαμο Τσιλι
- 2 κουτ γλυκού Γαρύφαλλο και 1 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο
- 2 φλυτζ . Σταφίδες και
- 2 φλυτζάνια Ξηροί καρποί τριμμένοι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε φαρδύ σκεύος ρίχνετε το λάδι και το σιμιγδάλι . Ανακατεύετε πολύ καλά να αρχίσει το ψήσιμο, ρίχνετε όλα τα καρυκεύματα τους ξηρούς καρπούς και τη σταφίδα.

Σε άλλο σκεύος φτιάχνετε το σιρόπι με το νερό και τη ζάχαρη.

Ρίχνετε το σιρόπι στο σιμιγδάλι και ανακατεύετε πολύ γρήγορα.

Πασπαλίστε με επιπλέον ζάχαρη ή μέλι και ξηρούς καρπούς και κανέλλα

ΖΕΛΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΜΕ ΚΑΡΔΑΜΟ και ΦΥΣΤΙΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ για 40 άτομα

- 6 φάκελοι Ζελέ Μπανάνα, Λεμόνι
- Το ανάλογο Ζεστό και κρύο νερό
- Κάρδαμο σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το νερό σύμφωνα με τη συνταγή



Ανακατεύετε πολύ καλά να λιώσει το ζελέ και το κάρδαμο. μπορείτε να προσθέσετε Ζάχαρη ή 1 ποτήρι σιρόπι Σερβίρετε σε μπολάκια, τα αφήνετε στο ψυγείο να πήξουν

ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΚΕΙΚ

ΥΛΙΚΑ για 20 άτομα

- 6 αυγά
- 1 ½ φλυτζάνι ζάχαρη
- 1 φλυτζάνι τσαγιού γάλα εβαπορέ
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ζεστό νερό
- 1 φλυτζάνι τσαγιού σπορέλαιο
- 500 γρ αλεύρι κόκκινη Φαρίνα
- 3 κουταλάκια γλυκού baking powder
- 3 βανίλιες
- Προαιρετικά ψιλοκομμένοι ξηροί καρποί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε τα αυγά με την ζάχαρη και το λάδι. Προσθέτετε το γάλα και τα υπόλοιπα υλικά ανακατεύετε απαλά και μοιράζετε το υλικό σε 2 φόρμες. Ψήνετε για 1 ώρα σε προ θερμασμένο φούρνο στους 180°.



ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

PAMAZANI

Το Ραμαζάνι ή **“PAMANTAN”**, είναι μια ιδιαίτερη περίοδος του χρόνου νηστείας και προσευχής, και συμπίπτει με τον ένατο μήνα του σεληνιακού ημερολογίου των Αράβων.

Η νηστεία αυτόν το μήνα μνημονεύει την αποκάλυψη του Αλλάχ στον Μωάμεθ το 610

Κάθε χρόνο, ο μήνας **“Ράμανταν”** μετατοπίζεται κατά ένδεκα περίπου ημέρες σε σχέση με το δυτικό, ηλιακό ημερολόγιο των 365 ημερών.

Η τήρηση της νηστείας του “Ραμαζάνι” είναι ένας από τους πέντε «πυλώνες» της ισλαμικής πίστης.

Στη μουσουλμανική νηστεία που διαρκεί τριάντα ημέρες προβλέπεται πλήρης αποχή από την τροφή και τα υγρά στη διάρκεια της ημέρας, δηλαδή από την ανατολή μέχρι τη δύση του ήλιου.

Με τη δύση του ήλιου, οι πιστοί κάθονται γύρω από ένα χαμηλό τραπέζι για ένα ελαφρύ δείπνο, που ονομάζεται **“IFTAR”**

Είναι το πρώτο γεύμα γι αυτό και συνηθίζουν να πίνουν νερό ή τσάι και να τρώνε Χουρμάδες . Πίνουν ζεστό γάλα με μέλι και κάρδαμο που θα τους δώσει δύναμη ηρεμία και ενέργεια. Στη συνέχεια τρώνε το γεύμα τους, και αποχωρούν για προσευχή και μελέτη.

Εκτός από το φαγητό και το νερό, οι πιστοί απέχουν επίσης από το κάπνισμα και τη λήψη φαρμάκων.

Το επόμενο γεύμα **SUHOOR λαμβάνεται το ξημέρωμα και περιλαμβάνει γάλα ζεστό με μέλι, πίττες, και φαγητό . Με την Ανατολή του ηλίου αρχίζει η νηστεία.**

Από τη νηστεία εξαιρούνται τα ηλικιωμένα άτομα με προβλήματα υγείας, οι εγκυμονούσες , όσες γυναίκες θηλάζουν ή όσες έχουν έμμηνο ρύση, οι ασθενείς, οι ταξιδιώτες, καθώς και οι χειρώνακτες, που κάνουν βαριές εργασίες καθώς και τα παιδιά κάτω από δώδεκα χρονών .



Τα άτομα αυτά μπορούν να αναπληρώσουν τη νηστεία σε καθορισμένες ημέρες (κατά προτίμηση Δευτέρα και Πέμπτη) στη διάρκεια των μηνών που μεσολαβούν μέχρι το επόμενο ΡΑΜΑΝΤΑΝ.

Την Παρασκευή απαγορεύεται η νηστεία, επειδή αυτή την ημέρα οι πιστοί την αφιερώνουν στον Θεό. Μοναδική εξαίρεση στον κανόνα αυτό αποτελούν οι Παρασκευές του **‘ΡΑΜΑΝΤΑΝ.’**

Στη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας, το δείπνο στο ραμαζάνι αποκτά εορταστικό χαρακτήρα και είναι αφορμή για συνεύρεση, ανταλλαγή Δώρων και προσφορά στους συνανθρώπους με φαγοπότι.

Απόσπασμα από ‘Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα Αντωνία-Λήδα Ματάλα (2015),, “Διατροφή και πολιτισμός”

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ**

1^ο ΓΕΥΜΑ κατά τις 8,00 μμ (IFTAR)

- Χουρμάδες 2 ανά άτομο
- Ζεστό γάλα με μέλι ή κάρδαμο
- Χυμός πορτοκάλι ή νερό ή τσάι.
- Ακολουθεί και το κανονικό γεύμα (Επισυνάπτεται το πρόγραμμα).

στις 11 η ώρα μμ

Ένα μικρό γεύμα νυχτερινό.

Νερό και τσάι άφθονο



2° ΓΕΥΜΑ

Το ξημέρωμα 3,30 πμ - 4 πμ (SUHOOR)

- Προβλεπόμενο πρωινό και επιπλέον:
- Χυμός ή φρούτο,
- Ζελεδάκια ή καραμέλες φρούτων αν υπάρχουν
- Νερό και τσάι άφθονο στη διάρκεια της νύχτας για την αποφυγή αφυδατώσεων
- Συνιστάται η κατανάλωση 2-2½ λίτρων υγρών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
- ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΔΟΜΩΝ
- “ΤΟΜΕΑΣ ΣΙΤΙΣΗ”

Οι Δομές ανηλίκων προσφύγων είναι μικρές μονάδες φιλοξενίας που πρέπει να πληρούν όλους τους προβλεπόμενους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας τόσο για τους ωφελούμενους όσο και τους εργαζόμενους σε αυτές.

Στη χώρα μας μια σειρά από νομοθετήματα ορίζουν ποιες είναι οι Αρχές Υγιεινής και Ασφάλειας των Τροφίμων και Ποτών καθώς και η Ασφάλεια και Υγιεινή των Χώρων, του Εξοπλισμού και των Εργαζομένων στον τομέα.

Επιγραμματικά αναφέρονται οι Νόμοι.

- 1) Υγειονομικός Κανονισμός της 14-11/10-12-1938 - ΦΕΚ 275/Β/10-121938
- 2) Υπουργική Απόφαση Αριθμ. Υ1γ/Γ.Π/οικ.47829/2017 .
- 3) 852/2004 : Ανάλυση κινδύνων και κρίσιμα σημεία ελέγχου:
- 4) Αρχές του HACCP, όπως περιγράφεται στο ΦΕΚ 1219 / 4-10-2000.
- 5) Και πλειάδα ρυθμιστικών Υπουργικών Αποφάσεων

Σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία οι χώροι Εισαγωγής, Αποθήκευσης, Προπαρασκευής, Παρασκευής και Διάθεσης των γευμάτων πρέπει να



διατηρούνται προφυλαγμένοι και να διαθέτουν τον κατάλληλο εξοπλισμό και κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό.

ΟΡΓΑΝΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΜΕΑ ΣΙΤΙΣΗΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΔΟΜΩΝ			
		ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΔΟΜΗΣ	
		ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ	
CHEF		ΔΙΟΙΚ.ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	
ΒΟΗΘΟΣ CHEF – ΑΠΟΘΗΚΑΡΙΟΣ		ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΕΣ	
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ		ΚΑΘΑΡΙΣΤΕΣ	



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΧΩΡΩΝ ΤΟΜΕΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΔΟΜΩΝ

Α. ΠΑΡΑΛΑΒΗ & ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.

Η παραλαβή και η αποθήκευση των πρώτων υλών να γίνεται σύμφωνα με τον Ε.Κ 852/2004, Κεφ. ΙΧ (διατάξεις που εφαρμόζονται στα τρόφιμα)

Β. ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

B₁ ΘΑΛΑΜΟΣ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ - 18ο C

Όλα τα κατεψυγμένα προϊόντα τοποθετούνται άμεσα στους ψυκτικούς θαλάμους στους -18 ο C και σε διαφορετικές θέσεις .

- Για ΚΡΕΑΤΑ (ΜΟΣΧΑΡΙ, ΑΡΝΙ, ΚΙΜΑΣ)
- Για ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ
- Για ΨΑΡΙΑ
- Για ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

B₂ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ (ΨΥΚΤΙΚΟΣ ΘΑΛΑΜΟΣ από + 1° ως + 5° C)

Τρόφιμα που διατηρούνται σε συντήρηση ψυκτικού θαλάμου σε χωριστές θήκες

- Γάλα, γιαούρτια , τυριά, έτοιμες κρέμες, ζελέ, κλπ
- Πράσινα λαχανικά
- Φρούτα
- Τα αυγά σε θήκες μακριά από τα άλλα τρόφιμα
- Τα μαγειρεμένα τρόφιμα ή παρασκευάσματα όπως γλυκά, ζελέ, κρέμες κλπ πρέπει να είναι σε προθήκες ή σκεπασμένα δοχεία σε θάλαμο συντήρησης .

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΑΠΟΘΗΚΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Β₃. ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ ΧΑΜΗΛΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΟΠΟΥ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ ΡΑΦΙΑ

- ΛΑΧΑΝΙΚΑ όπως ΠΑΤΑΤΕΣ, ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ, ΣΚΟΡΔΑ κλπ
- ΦΡΟΥΤΑ όπως ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ, ΜΗΛΑ, ΛΕΜΟΝΙΑ κλπ

Β₄. ΑΠΟΘΗΚΗ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΑΠΟΘΗΚΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕ ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ΖΑΧΑΡΗ
- ΖΥΜΑΡΙΚΑ, • ΡΥΖΙΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
- ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ κλπ.

Γ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ - ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο χώρος παρασκευής είναι χώρος υψηλών απαιτήσεων υγιεινής και αποτελείται από :



- 1) Τον κεντρικό χώρο εργασίας
- 2) Την διαχείριση προπαρασκευής των τροφίμων
- 3) Την Παρασκευή πολλαπλών γευμάτων κάθε ημέρα και για όλο το χρόνο. 4) Τον χώρο πλύσεως και αποθήκευσης σκευών που πρέπει να είναι ανάλογος των παρασκευαζομένων τροφίμων

Ο σχεδιασμός της εγκατάστασης, η κατανόηση της παραγωγικής διαδικασίας, οι οδηγίες υγιεινής των χώρων, οι οδηγίες εργασιών, η ατομική υγιεινή είναι μερικοί από τους Όρους για την ορθή λειτουργία της μονάδας .

Δ. ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

- 1) Οι επιφάνειες εργασίας οι Πάγκοι κοπής και επεξεργασίας των τροφίμων ο ηλεκτρικός εξοπλισμός, οι τοίχοι με επένδυση πλακιδίων, πρέπει να είναι πάντοτε απόλυτα καθαροί.
- 2) Ο εξαερισμός του χώρου να είναι επαρκής
- 3) Χρωματικός κώδικας εργαλείων κοπής για τα τρόφιμα (π.χ. χρωματισμός μαχαριών ανάλογα με το τρόφιμο, και χρωματικοί δίσκοι κοπής πχ πράσινος για τα λαχανικά, κόκκινος για τα κρέατα κλπ.
- 4) Οι παροχές ζεστού νερού πρέπει να είναι συνεχείς.
- 5) Πρόγραμμα απολύμανσης των χώρων σε τακτά χρονικά διαστήματα

Ε. ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- 1) Φοράει τις ειδικές στολές Εργασίας πάντα καθαρές, τη μάσκα το σκουφάκι και γάντια τα οποία αλλάζουν όταν αλλάζει το αντικείμενο εργασίας. Πχ Νωπά και μαγειρεμένα τρόφιμα ΔΕΝ τα χειρίζονται με τα ίδια γάντια.
- 2) Τα παπούτσια των εργαζομένων στο χώρο πρέπει να είναι ειδικά ώστε να μην γλιστρούν και να μην απορροφούν λίπη.
- 3) Το πλύσιμο των χεριών να γίνεται με χρήση σαπουνιού και ζεστού νερού πολλές φορές κατά τη διάρκεια εργασίας.



- 4) Στους χώρους τηρούνται αυστηρά οι Νόμοι “περί καπνίσματος” όπως και απαγόρευση εισόδου σε άτομα που δεν έχουν εργασία .
- 5) Όλοι οι εργαζόμενοι πρέπει να συμμετέχουν στο πρόγραμμα εκπαίδευσης του προσωπικού.
- 6) Όλοι οι εργαζόμενοι στο χώρο πρέπει να τηρούν τους νόμους Ασφαλείας για τη μετάδοση νόσων όπως ο COVID 19

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι νεαροί φιλοξενούμενοι πρόσφυγες σε οργανωμένες Δομές ήταν μια καλή πρόκληση δυο χρόνια πριν για να γίνει διερεύνηση της βιβλιογραφίας και σχετικών εντύπων, video, κλπ, ώστε να υπάρξει καταγραφή , υλοποίηση και εκτέλεση των Διατροφικών συνηθειών τους. Έτσι συλλέχτηκαν αρκετές συνταγές με Εθνικό χαρακτήρα από τις χώρες που προέρχονται τα νεαρά παιδιά οι οποίες χρησιμοποιούνται στην καθημερινή σίτιση τους με βάση μηνιαία προγράμματα. Κύριο χαρακτηριστικό είναι η χρήση πολλών μπαχαρικών και Καρυκευμάτων .

Τηρούνται επίσης οι Θρησκευτικές τους εορτές με προσαρμογή των ημερήσιων προγραμμάτων. Πιστεύουμε ότι όλοι μαζί οι συνεργάτες κάνουμε το καλύτερο δυνατό για να νοιώθουν την πραγματική έννοια της φιλοξενίας στη χώρα μας με τις καλύτερες συνθήκες.



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση μέρους ή όλου του περιεχομένου πάρα μόνο
μετα από τη συνεννόηση με τη συγγραφέα