

HEALTHY FOOD BEAUTIFUL LIFE

ERASMUS PROJECT

Szkola Podstawowa
Specjalna
nr33 z Oddziałami
Przszpitalnymi
W Chorzowie

Çamlık İsitme Engelliler
Ortaokulu

Primary School of
Paliampela



2023-1-PL01-KA210-SCH000158497



Co-funded by
the European Union

SAUERKRAUT

Ingredients:

Cabbage

Non-iodized salt, cumin,

Method:

Shred the cabbage, add salt – 1t/kg of cabbage, add a few cumin seeds, mix, put into scalded jars, whisk, close tightly, store in a dark place.



KISZONA KAPUSTA

Składniki:

Kapusta Sól niejodowana, kminek,

Sposób przygotowania:

Kapustę poszatkować, wsypać sól – 1t/kg kapusty, dodać kilka ziaren kminku, wymieszać, włożyć do wyparzonych słoików, ubić, szczelnie zakręcić, przechowywać w ciemnym miejscu.



ΞΙΝΟΛΆΧΑΝΟ

Συστατικά:

Λάχανο

Μη ιωδιούχο αλάτι, κύμινο

Μέθοδος:

Τεμαχίστε το λάχανο, προσθέστε αλάτι – 1t / kg λάχανο, προσθέστε μερικούς σπόρους κύμινο, ανακατέψτε, βάλτε σε ζεματισμένα βάζα, χτυπήστε, κλείστε σφιχτά, αποθηκεύστε σε σκοτεινό μέρος.



TURŞU

Malzemeler:

Lahana

İyotsuz tuz, kimyon,

Hazırlanışı:

Lahanayı rendeleyin, tuz ekleyin – 1t/kg lahana, birkaç kimyon tohumu ekleyin, karıştırın, haşlanmış kavanozlara koyun, çırpın, sıkıca kapatın, karanlık bir yerde saklayın.

„ Culinary journey-mediterranean diet for fit body and mind”

BAKED FISH

Ingredients:

gutted sea fish
butter
lemon
herbs /rosemary, parsley/
salt, pepper

Preparation:

Gently scale and rinse the fish. Put butter and herbs inside

and spices. Place on a baking sheet covered with olive oil. Bake in the oven at 180 degrees for about 30 minutes. Serve immediately after baking.



PIECZONA RYBA

Składniki:

wypatroszona ryba morska
masło
cytryna
zioła /rozmaryn, pietruszka /
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Rybę delikatnie obrać z łusek i opłukać. Do środka włożyć masło i zioła

oraz przyprawę .włożyć na pokrytą oliwką z oliwek blachę .Piec w piekarniku w temperaturze 180 stopni ok.30 minut .Podawać od razu po upieczeniu.



ΨΑΡΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Συστατικά:

απεντερωμένο θαλασσινό ψάρι
βούτυρο
λεμόνι
μυρωδικά /δενδρολίβανο, μαιντανός/
αλάτι, πιπέρι

Παρασκευή:

Αφαιρέστε απαλά και ξεπλύνετε τα ψάρια. Βάλτε μέσα το βούτυρο και τα μυρωδικά και μπαχαρικά. Τοποθετούμε σε ταψί καλυμμένο με ελαιόλαδο. Ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου. Σερβίρετε αμέσως μετά το ψήσιμο.



FIRINDA BALIK

Malzemeler:

iç organları çıkarılmış deniz balığı
tereyağı
yeşillik/biberiye, maydanoz/
tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Balığı nazikçe pullarından ayırın ve yıkayın. İçine tereyağı, yeşillik ve baharatları koyun. Zeytinyağıyla kaplı bir fırın tepsisine yerleştirin. 180 derecede fırında yaklaşık 30 dakika pişirin. Pişirdikten hemen sonra servis edin.



Treasures of Turkish cuisine cabbage rolls and stuffed peppers

Ingredients:

2 kg - minced meat / beef /
2 kg rice
big cabbage/cabbage/grape leaves
6 peppers / red, green /
parsley
3 onions
3 cloves of garlic
olive oil
tomato puree, tomato paste
salt
1 pinch of chili pepper
black pepper

Method:

Put the meat and rice in a bowl, add tomato paste and puree, chopped onion and garlic, parsley, spices - salt, black pepper, paprika. Mix the ingredients in a large bowl. Blanch the cabbage leaves with boiling water, cut the peppers in half and remove the seeds.

Make small meat balls, put them on a leaf, put the cabbage rolls on a flat plate. Then fill the peppers with meat. Place in a bowl and pour olive oil into the bottom of both bowls. Bake in the oven at 180 degrees for half an hour. Gołąbki oraz faszerowane papryki



Skarby tureckiej kuchni gołąbki oraz faszerowane papryki

Składniki:

2 kg - mięso mielone / wołowina /
2 kg ryżu
duże liście kapusty/winogrona
6 papryki, czerwona, zielona
pietruszka
3 cebule
3 ząbki czosnku
Oliwa z oliwek
przecier pomidorowy, pasta pomidorowa
sól
1 szczypta papryczki chili

Przygotowanie:

Do miski włóż mięso oraz wsyp ryż ,dodaj pastę i przecier pomidorowy , posiekaną cebulkę i czosnek oraz ,pietruszkę ,przyprawy -sól pieprz,papryczkę. Składniki wymieszaj w dużej misce. Sparz wrzątkiem liście jarmużu. Papryki przekrój na pół i oczyść z ziarenek.

Z mięsa formuj niewielkie kulki , kładź na liść, zawijaj .Układaj gołąbki w płaskim naczyniu. Następnie wypełnij papryki mięsem. Włóż do naczynia .Na dno do obydwu naczyń wlej wlej szklanki wody. Gołąbki i faszerowane papryki polej oliwką z oliwek. Wstaw do piekarnika na pół godziny na 180stopni.



ησαυροί τουρκικής κουζίνας πιπεριές γεμιστές

Συστατικά:

2 κιλά - κιμά / βόειο κρέας /
2 κιλά ρύζι
μεγάλα λαχανόφυλλα/λάχανο/σταφυλόφυλλα
6 κομμάτια πιπεριές / κόκκινες, πράσινες /
μαϊντανός
3 κρεμμύδια
3 σκελίδες σκόρδο
ελαιόλαδο
πελτέ ντομάτας, πελτέ ντομάτας
άλας
1 πρέζα πιπεριά τσίλι
μαύρο πιπέρι

Προετοιμασία:

Σε ένα μπολ βάζουμε το κρέας και το ρύζι, προσθέτουμε τον πελτέ και τον πουρέ ντομάτας, το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένο, τον μαϊντανό, τα μπαχαρικά - αλάτι, πιπέρι, πάπρικα. Ανακατεύουμε τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ. Ζεματίζουμε τα φύλλα του λάχανου με βραστό νερό.

Πλάθουμε μικρά μπαλάκια από κρέας, τα τοποθετούμε σε ένα φύλλο, τα τυλίγουμε σε ένα επίπεδο πιάτο. Στη συνέχεια γεμίζουμε τις πιπεριές με κρέας. Τοποθετούμε σε ένα δοχείο στον πάτο και στα δύο δοχεία με ελαιόλαδο και τις γεμιστές πιπεριές. Βάζουμε στο φούρνο για μισή ώρα στους 180 βαθμούς.



Türk Mutfağının Hazinei - Yaprak Sarma/Dolma/Biber Dolması

İçindekiler:

2 kg - kıyma / sığır eti /
2 kg pirinç
büyük lahana/lahana/üzüm yaprakları
6 adet biber / kırmızı, yeşil /
maydanoz
3 soğan
3 diş sarımsak
zeytin yağı
domates püresi, domates salçası
tuz
1 tutam pul biber
karabiber

Hazırlanışı:

Eti ve pirinci bir kaseye koyun, salça ve püresi, doğranmış soğan ve sarımsak, maydanoz, baharatlar - tuz, karabiber, kırmızı biber ekleyin. Malzemeleri geniş bir kaptaki karıştırın. Lahana yapraklarını kaynar suyla haşlayın, biberleri ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın.

Küçük et topları yapın, bir yaprağın üzerine koyun, lahana rulolarını düz bir tabağa koyun. Daha sonra biberleri etle doldurun. Bir kaba koyun ve her iki kabın dibine de zeytinyağını dökün. Fırına 180 derecede yarım saat kadar pişirin.



Pastes, hummus and other spreads. We prepare healthy snacks

Egg and fish paste

Ingredients:

10 eggs
a small jar of mayonnaise
chives
1 smoked mackerel
Salt, pepper to taste

Method:

Hard-boil the eggs, peel them and then chop them with a knife. Chop the chives. Peel the mackerel and put the fish pieces into the bowl with the eggs. Be careful not to let any bones get into the bowl. Add salt and pepper and a few tablespoons of mayonnaise. Crush all the ingredients with a fork. Add enough mayonnaise to obtain the consistency we like. We can spread the paste on a slice of bread, serve it on a leaf of green lettuce or a piece of pepper.



Pasty,hummus i inne smarowidła.Przygotowujemy zdrowe przekąski

Pasta jajeczno -rybna

Składniki:

10 jajek
mały słoik majonezu
szczypierek
1 wędzona makrela
Sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania :

Jajka gotujemy na twardo, obieramy, a następnie rozdrabniamy nożem .Siekamy szczypierek. Obieramy makrelę, kawałki ryby wrzucamy do miski z jajkami. Uważamy by do miski nie dostały się ości .Dodajemy sól i pieprz oraz kilka łyżek majonezu. Rozgniatamy wszystkie składniki widelcem .Dodajemy tyle majonezu ,by uzyskać taką konsystencję jaką lubimy. Pastą możemy posmarować kromkę chleba, podać na liściu zielonej sałaty, na kawałku papryki.



Πάστες, χούμους και άλλα αλείμματα. Ετοιμάζουμε υγιεινά σνακ.

υγό και πάστα ψαριού

Συστατικά:

10 αυγά
ένα μικρό βαζάκι μαγιονέζα
βολβοί φαγώσιμοι
1 καπνιστό σκουμπρί
Αλάτι, πιπέρι για γεύση

Μέθοδος παρασκευής:

Βράζουμε τα αυγά, τα ξεφλουδίζουμε και τα ψιλοκόβουμε με ένα μαχαίρι. Καθαρίζουμε το σκουμπρί και βάζουμε τα κομμάτια του ψαριού στο μπολ με τα αυγά. Προσέξτε να μην μπουν κανένα κόκκαλο στο μπολ, προσθέστε αλάτι και πιπέρι και μερικές κουταλιές της σούπας μαγιονέζα. Θρυμματίζουμε όλα τα υλικά με ένα πιρούνι, προσθέτουμε αρκετή μαγιονέζα για να έχουμε την υφή που μας αρέσει. Μπορούμε να απλώσουμε την πάστα σε μια φέτα ψωμί, να τη σερβίρουμε πάνω σε ένα φύλλο πράσινου μαρουλιού ή σε ένα κομμάτι πιπέρι.



Macunlar, humus ve diğer sürülebilir ürünler. Sağlıklı atıştırmalıklar hazırlıyoruz.

Yumurta ve balık ezmesi

İçindekiler:

10 yumurta
küçük bir kavanoz mayonez
Frenk soğanı
1 fümə uskumru
Tatmak için tuz, karabiber

Hazırlama yöntemi:

Yumurtaları haşlayın, soyun ve ardından frenk soğanını bıçakla doğrayın. Uskumruyu soyun ve balık parçalarını yumurtaların olduğu kaseye koyun. Kaseye kemik girmemesine dikkat edin. Tuz, karabiber ve birkaç yemek kaşığı mayonez ekleyin. Tüm malzemeleri çatalla ezin. İstedğimiz kıvamı elde edecek kadar mayonez ekleyin. Salçayı bir dilim ekmeğin üzerine sürüp, bir yaprak yeşil marulun ya da bir parça biberin üzerine servis edebiliriz.



Pastes, hummus and other spreads. We prepare healthy snacks

Pancakes with banana and avocado sauce

Ingredients :

Pancakes: 1 cup of flour, 2 eggs, 3/4 cup of water, 1 cup of milk, 3 tablespoons of oil
Mix the above-mentioned ingredients together
Fry pancakes in a pan.

Sauce ingredients:

2 bananas, 1 avocado, 1 tablespoon of bitter cocoa, ground hazelnuts or other

A method of preparing:

Mix together with a mixer until smooth.
Spread the prepared sauce over the fried pancakes



Pasty,hummus i inne smarowidła.Przygotowujemy zdrowe przekąski

Naleśniki z sosem z banana i avocado

Składniki :

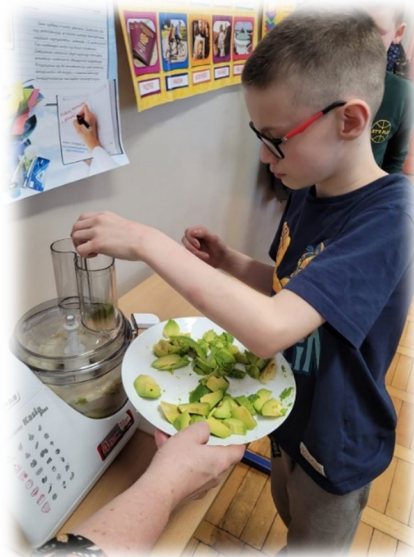
Naleśniki:1 szklanka mąki,2 jajka,3/4 szklanki wody, 1 szklanka mleka, 3 łyżki oleju
w/w składniki razem wymieszają
Usmażyć na patelni naleśniki.

Składniki sosu:

2 banany, 1awokado, 1 łyżka gorzkiego kakao, mielone orzechy laskowe lub inne

Sposób przygotowania:

Wymieszać razem mikserem na gładką masę.
Usmażone naleśniki smarować przygotowanym sosem



Πάστες, χούμους και άλλα αλείμματα Ετοιμάζουμε υγιεινά σνακ

Τηγανίτες με σάλτσα μπανάνας και αβοκάντο

Συστατικά :

Τηγανίτες: 1 φλιτζάνι αλεύρι, 2 αυγά, 3/4 φλιτζάνι νερό, 1 φλιτζάνι γάλα, 3 κουταλιές της σούπας λάδι
Ανακατεύουμε τα προαναφερθέντα υλικά μαζί
Τηγανίζουμε τηγανίτες σε ένα τηγάνι.

Υλικά σάλτσας:

2 μπανάνες, 1 αβοκάντο, 1 κουταλιά της σούπας πικρό κακάο, αλεσμένα φουντούκια ή άλλα

Μέθοδος παρασκευής:

Ανακατεύουμε μαζί με ένα μίξερ μέχρι να ομογενοποιηθούν. Απλώστε την έτοιμη σάλτσα πάνω από τις τηγανητές τηγανίτες



Macunlar, humus ve diğer sürülebilir ürünler hazırlıyoruz.

Muz ve avokado soslu krep

İçindekiler :

Krep: 1 su bardağı un, 2 yumurta, 3/4 su bardağı su, 1 su bardağı süt, 3 yemek kaşığı sivi yağ
Yukarıda belirtilen malzemeleri birlikte karıştırın
Krepleri bir tavada kızartın.

Sos malzemeleri:

2 muz, 1 avokado, 1 yemek kaşığı acı kakao, çekilmiş fındık veya başka
Bir hazırlama yöntemi:
Pürüzsüz olana kadar bir karıştırıcı ile karıştırın. Hazırladığınız sosu kızaran kreplerin üzerine sürün.



„ Healthy snacks” Egg burgers

Ingredients:

eggs, chives, lettuce, tomato, mayonnaise, a few slices of ham

You will need toothpicks

A method of preparing:

Hard boil the eggs, peel them and cut them in half lengthwise. Remove the yolks to a bowl. Chop the chives.

Add a tablespoon of mayonnaise and chives to the yolks. Mix until uniform. Fill the egg halves with the paste. Place the paste, a piece of lettuce, tomato and ham on the egg half. Connect the halves with a toothpick to create small "burgers". This is a great snack. which fills you up for a long time.



„ Zdrowe przekąski" Jajeczne burgery

Składniki:

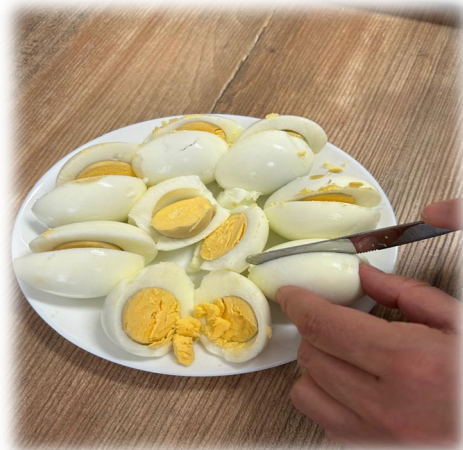
jajka, szczypiorek, sałata, pomidor, majonez ,kilka plasterków szynki

Potrzebne będą wykałaczki

Sposób przygotowania:

Jajka ugotuj na twardo, obierz, przetrnij wzdłuż na pół. Żółtka wyjmij do miski. Posiekaj szczypiorek.

Dodaj do żółtek łyżkę majonezu i szczypiorek. Wymieszaj na jednolitą masę. Wypełnij połówki jajek powstałą pastą. Na połówkę jajka kładź pastę ,kawałek sałaty, pomidorka i szynki. Połącz połówki za pomocą wykałaczki tak by powstały małe „burgery”. To świetna przekąska ,która syci na długo.



„ Υγιεινά σνακ" Μπιφτέκια αυγών

Υλικά:

αυγά, σχοινόπρασο, μαρούλι, ντομάτα, μαγιονέζα, μερικές φέτες ζαμπόν
Θα χρειαστείτε οδοντογλυφίδες

Μέθοδος παρασκευής:

Βράζουμε σφιχτά τα αυγά, τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε στη μέση κατά μήκος. Βγάζουμε τους κρόκους σε ένα μπολ.

Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας μαγιονέζα και σχοινόπρασο στους κρόκους, μέχρι να ομογενοποιηθούν τα αβγά, ένα κομμάτι μαρούλι και το ζαμπόν στο μισό. μπιφτέκια".



„ Sağlıklı atıştırmalıklar" Yumurta Burgerleri

Malzemeler:

Yumurta, frenk soğanı, marul, domates, mayonez, birkaç dilim jambon
Kürdanlara ihtiyacınız olacak

Hazırlama yöntemi:

Yumurtaları sertçe haşlayın, soyun ve uzunlamasına ikiye bölün. Sarılarını bir kaseye çıkarın.

Yumurta sarılarına bir çorba kaşığı mayonez ve frenk soğanı ekleyin. Yumurta yarımalarını salçayla doldurun. Yumurta yarımalarını bir kürdan yardımıyla birleştirin. Burger". Bu harika bir atıştırmalıktır. Sizi uzun süre tok tutar.



Vegetables Don't Have to be Boring

Ingredients:

Cucumbers, Tomatoes, Lettuce, Carrot, Cauliflower, Corn, Radish, Broccoli, and others

A method of preparing:

Cut the vegetables for slice or pieces and use your imagination to create animals, flowers etc.



„Vegetable work of art”

Warzywa nie muszą być nudne

Składniki:

Ogórkii, Pomidory, Sałata, Marchew, Kalafior, Kukurydza, Rzodkiew, Brokuły i inne

Sposób przygotowania:

Pokrój warzywa na plasterki lub kawałki i użyj swojej wyobraźni, aby stworzyć zwierzęta, kwiaty itp.



Τα λαχανικά δεν χρειάζεται να είναι βαρετά

Συστατικά:

Αγγούρια, ντομάτες, μαρούλι, καρότο, κουνουπίδι, καλαμπόκι, ραπανάκι, μπρόκολο και άλλα

Μέθοδος παρασκευής:

Κόψτε τα λαχανικά σε φέτες ή κομμάτια και χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας για να δημιουργήσετε ζώα, λουλούδια κ.λπ.



Sebzelerin Sıkıcı Olmasına Gerek Yok

İçindekiler:

Salatalık, Domates, Marul, Havuç, Karnabahar, Mısır, Turp, Brokoli ve diğerleri

Hazırlama yöntemi:

Sebzeleri dilim veya parçalar halinde kesin ve hayvanlar, çiçekler vb. yaratmak için hayal gücünüzü kullanın.



Vegetables Dont't Have to be Boring 2

Ingredients:

Red Pepper, Cauliflower, Carrot, Celery, Onion (Red And White)

Spices: Salt, bay Leaf, Vinegar, Sugar, allspice, pepper

A method of preparing:

Cut the vegetables into pieces. Blanch cauliflower, put all vegetables to the jars. Water, vinegar and spices should be mixed and boiled. Pour the Prepared water to the Jars filled with vegetables. Twist. Pasteurize for 1 hour in 150° in oven.



Warzywa nie muszą być nudne 2

Składniki:

Czerwona papryka, kalafior, marchew, seler, cebula (czerwona i biała)

Przyprawy: sól, liść laurowy, ocet, cukier, ziele angielskie, pieprz

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić na kawałki. Kalafior zblanszować, wszystkie warzywa włożyć do słoików. Wodę, ocet i przyprawy należy wymieszać i zagotować. Zalewę wlać do słoików wypełnionych warzywami. Twist. Pasteryzować przez 1 godzinę w piekarniku nagrzanym na 150 stopni.



„Pickles”

Τα λαχανικά δεν χρειάζεται να είναι βαρετά 2

Συστατικά:

Κόκκινη πιπεριά, κουνουπίδι, καρότο, σέλινο, κρεμμύδι (κόκκινο και λευκό)

Μπαχαρικά: Αλάτι, Δάφνη, Ξίδι, Ζάχαρη, μπαχάρι, πιπέρι

Μέθοδος παρασκευής:

Κόβουμε τα λαχανικά σε κομμάτια. Μαυρίστε το κουνουπίδι, βάλτε όλα τα λαχανικά στα βάζα. Το νερό, το ξύδι και τα μπαχαρικά πρέπει να αναμειγνύονται και να βράζονται. Ρίξτε το έτοιμο νερό στα γεμάτα λαχανικά βάζα. Συστροφή. Παστεριώνουμε για 1 ώρα στους 150 βαθμούς στο φούρνο.



Sebzelerin Sıkıcı Olmasına Gerek Yok 2

İçindekiler:

Kırmızı Biber, Karnabahar, Havuç, Kereviz, Soğan (Kırmızı Ve Beyaz)

Baharatlar: Tuz, defne Yaprağı, Sirke, Şeker, yenibahar, karabiber

Hazırlama yöntemi:

Sebzeleri parçalara ayırın. Karnabaharı haşlayın, tüm sebzeleri kavanozlara koyun. Su, sirke ve baharatlar karıştırılıp kaynatılmalıdır. Hazırladığınız suyu sebzelerle dolu kavanozlara dökün. Ters çevirin. 150 derece fırında 1 saat bekletin.



Treasures of Turkish Cuisine – Beans with Olive Oil

Ingredients:

Green Beans, Onion, Salt, little Sugar, Olive Oil, Tomato, Tomato Paste, Garlic, Little water

A method of preparing:

Beans are cleaned and divided into two or three. Chop the onions finely and add tomato paste and olive oil and fry them. Add garlic and tomatoes. Add the beans and pour some water over them. Add a small amount of sugar and cook for 30 minutes.



Skarby kuchni tureckiej – fasola z oliwą z oliwek

Składniki:

Fasola szparagowa, cebula, sól, odrobina cukru, oliwa z oliwek, pomidor, przecier pomidorowy, czosnek, trochę wody

Sposób przygotowania:

Fasola jest czyszczona i dzielona na dwie lub trzy. Cebulę drobno posiekać, dodać koncentrat pomidorowy i oliwę z oliwek, podsmażyć. Dodaj czosnek i pomidory. Dodać fasolę i zalać ją odrobiną wody. Dodać niewielką ilość cukru i gotować 30 minut.



Θησαυροί Τουρκικής Κουζίνας – Φασόλια με Ελαιόλαδο

Συστατικά:

Πράσινα φασόλια, κρεμμύδι, αλάτι, λίγη ζάχαρη, ελαιόλαδο, ντομάτα, πελτέ ντομάτας, σκόρδο, λίγο νερό

Μέθοδος παρασκευής:

Τα φασόλια καθαρίζονται και χωρίζονται σε δύο ή τρία. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και το ελαιόλαδο και τα τσιγαρίζουμε. Προσθέστε το σκόρδο και τις ντομάτες. Προσθέτουμε τα φασόλια και τα περιχύνουμε με λίγο νερό. Προσθέστε μια μικρή ποσότητα ζάχαρης και μαγειρέψτε για 30 λεπτά.



Türk Mutfağının Hazinesi – Zeytinyağlı Fasulye

İçindekiler:

Taze Fasulye, Soğan, Tuz, az Şeker, Zeytinyağı, Domates, Salça, Sarımsak, Az su

Hazırlanışı:

Fasulyeler temizlenerek iki yada üçe bölünür. Soğanlar ince ince doğranarak içerisinde salça ve zeytinyağı eklenerek kavrulur. Sarımsak ve domates eklenir. Fasulyeler eklenerek üzerine bir miktar su dökülür. Üzerine az miktarda şeker eklenerek 30 dakika pişirilir. Afiyet Olsun ☺



POLISH YOUR HEALTHY COOKING: BEEF ROULADES

Ingredients:

sheets of beef, preferably from the leg pickled cucumber,
onion

Metod of preparation:

Beat the meat slices with a meat tenderizer .
Every slice of meat spread with mustard.
On every single slice put a small piece of a
pickled cucumber and onion.Roll the meat.
Secure the meat with a toothpick or tie
with thread. Fry in a pan so that the roulades
are browned on all sides. Then put them to
the roasting pan and stew. When roulades
become soft they are ready to eat with red
cabbage and potato dumplings.



Rolady wołowe

Składniki:

płaty mięsa wołowego
Musztarda
Ogórek kiszony
Cebula
Sól, pieprz do smaku
Liść laurowy
Będą potrzebne wykałaczki lub nić

Sposób przygotowania:

Płaty ubij tłuczkiem do mięsa. Każdy płąt
posmaruj musztardą .Ułoż na płacie mięsa
kawatek ogórka kiszzonego,cebuli .Dopraw solą
i pieprzem.Zwiń rolady,zepnij wykałaczką lub
obwiąż nicią.Smaż na patelni aż rolady będą
przyieczone z każdej strony.Przełóż do
brytfanny „Zalej rolady wodą,dodaj odrobinę
soli i pieprzu oraz liść laurowy.Duś rolady pod
przykryciem aż będą miękkie.Podawaj z
kluskami i kapustą czerwoną.



ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΡΟΛΑ

συστατικά:

φύλλα βοείου κρέατος, κατά προτίμηση από
αγγούρι τουρσί, κρεμμύδι

Τρόπος παρασκευής:

Χτυπάμε τις φέτες κρέατος με ένα τρυφερό.
Κάθε φέτα κρέατος αλείφεται με μουστάρδα.
Σε κάθε φέτα βάλτε ένα μικρό κομμάτι
αγγουριού τουρσί και κρεμμύδι. Τυλίξτε το
κρέας. Στερεώνουμε το κρέας με μια
οδοντογλυφίδα ή δένουμε με κλωστή.
Τηγανίζουμε σε ένα τηγάνι να ροδίσουν οι
ρουλάδες από όλες τις πλευρές. Στη συνέχεια
τα βάζουμε στο ταψί και τα βράζουμε. Όταν
μαλακώσουν οι ρολά είναι έτοιμες για
κατανάλωση με κόκκινο λάχανο και
πατατοζυμαρικά.



SİĞİR RULOLARI

Malzemeler:

siğir eti dilimleri, tercihen budundan salatalık
turşusu, soğan

Hazırlanış şekli:

Et dilimlerini et yumuşatıcı ile çırpın. Her et
dilimine hardal sürün. Her bir dilimin üzerine
küçük bir salatalık turşusu ve soğan koyun.Eti
sarın. Eti bir kürdanla sabitleyin veya iple
bağlayın. Rulolar her tarafı kızarana kadar bir
tavada kızartın. Sonra onları fırın tepsisine
koyun ve güveçte pişirin. Rulolar
yumuşadığında kırmızı lahana ve patates
köfteleriyle yemeye hazırdir.



POLISH TRADITIONAL SOUP RED BORSCHT

Ingredients:

a kilo of beets
1l of previously prepared sourdough
(according to the instructional film of our HFBL project)
0.5 kg of brisket
2 carrots, celery, parsley root
Salt and pepper to taste
3 liters of water

Preparation method:

Put the brisket, peeled vegetables and chopped beets in a 5-liter pot. Cook for about 1 hour, then add the sourdough and cook for a while longer. Strain the borscht through a sieve. Serve with dumplings or dumplings with cabbage and mushrooms.



BARSZCZ CZERWONY

Składniki :

kilo buraków
1l zakwasu wcześniej przygotowanego
(wg filmu instruktażowego naszego projektu HFBL)
0.5 kg szpandra
2 marchewki, seler ,korzeń pietruszki
Sól i pieprz do smaku
3 litry wody

Sposób przygotowania:

Do 5 litrowego garnka wkładamy szpander ,obrane warzywa i pokrojone buraki. Gotujemy ok. 1 godziny ,następnie dodajemy zakwas i jeszcze chwilę gotujemy. Barszcz należy przecedzić przez sitko Podawać z pierogami lub uszkami z kapustą i grzybami.



KOKKINO ΜΠΟΡΣ

Υυστατικά:

ένα κιλό παντζάρια
1 λίτρο προζύμι που έχετε προετοιμάσει
(σύμφωνα με την εκπαιδευτική ταινία του έργου μας HFBL)
0,5 κιλό ψαρονέφρι
2 καρότα, σέλινο, ρίζα μαϊντανού
Αλάτι και πιπέρι για γεύση
3 λίτρα νερό

Τρόπος παρασκευής:

Σε μια κατσαρόλα 5 λίτρων βάζουμε το ψαρονέφρι, τα καθαρισμένα λαχανικά και τα φιλοκομμένα παντζάρια. Μαγειρεύουμε για περίπου 1 ώρα, μετά προσθέτουμε το προζύμι και μαγειρεύουμε για λίγο ακόμα. Στραγγίζουμε το μπορς από ένα σουρωτήρι. Σερβίρουμε με ζυμαρικά ή ζυμαρικά με λάχανο και μανιτάρια.



KIRMIZI PANCAR

Malzemeler(barszc):

bir kilo pancar
1 litre önceden hazırlanmış ekşi maya
(HFBL projemizin eğitim filmine göre)
0,5 kg dana göğsü
2 havuç, kereviz, maydanoz kökü
Tuz ve karabiber (zevkinize göre)
3 litre su

Hazırlanış yöntemi:

Dana göğsünü, soyulmuş sebzeleri ve doğranmış pancarları 5 litrelik bir tencereye koyun. Yaklaşık 1 saat pişirin, ardından ekşi mayayı ekleyin ve bir süre daha pişirin. Borş çorbasını bir süzgeçten geçirin. Köfte veya lahana ve mantarlı köfte ile servis edin.



OUR COMMON DISH MEATBALL

Ingredients:

minced beef 400g

1 egg

1 onion

Spices appropriate for kofta: coriander, cumin, garlic, red pepper

Spices for minced cutlet: marjoram, pepper, garlic

salt to taste

Preparation Method:

Place the meat in a bowl. Finely chop the onion and add it to the meat. Then add the egg and spices. Mix everything well. Form cutlets. Place on a baking tray and bake in the oven for about 35 minutes at a temperature of about 200 degrees. You can also grill the cutlets as the Greek and Turkish partners do.



KOTLETY MIELONE -KOFTA

Składniki:

mięso mielone wołowe 400g

1 jajko

1 cebula

Przyprawy właściwe dla kofty :kolendra, kmin ,czosnek ,papryka czerwona

Przyprawy do kotleta mielonego :majeranek ,pieprz,czosnek

sól do smaku

Sposób Przygotowania:

Mięso przelóż do miski. Cebulę drobno pokrój i dodaj do mięsa .Następnie dodaj jajko oraz przyprawy. Wszystko dobrze wymieszaj. Formuj kotlety .Ułoż na blaszce i piecz w piekarniku około 35 minut w temperaturze ok.200 stopni. Można również kotlety grillować tak jak robią to greccy i tureccy partnerzy.



κοφτά

Συστατικά:

κιμάς μοσχαρίσιος 400 γρ

1 αυγό

1 κρεμμύδι

Μπαχαρικά κατάλληλα για κοφτά:

κόλιανδρος, κύμινο, σκόρδο, κόκκινη πιπεριά

Μπαχαρικά για κιμά κοτολέτα: μαντζουράνα,

πιπέρι, σκόρδο

αλάτι για γεύση

τρόπος παρασκευής:

Τοποθετήστε το κρέας σε ένα μπλ.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το

προσθέτουμε στο κρέας. Στη συνέχεια

προσθέτουμε το αυγό και τα μπαχαρικά.

Ανακατέψτε τα πάντα καλά. Σχηματίστε

κοτολέτες. Τοποθετούμε σε ταψί και

ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 35 λεπτά

σε θερμοκρασία περίπου 200 βαθμούς.

Μπορείτε επίσης να ψήσετε τις κοτολέτες

όπως κάνουν οι Έλληνες και Τούρκοι

συνεργάτες.



KÖFTE

İçindekiler:

Kıyma 400 gr

1 yumurta

1 soğan

Köfteye uygun baharatlar: kişniş, kimyon, sarımsak, kırmızıbiber

Kıyılmış pirzola için baharatlar: mercanköşk, biber, sarımsak, tuz

Hazırlama Yöntemi:

Eti bir kâseye koyun. Soğanı ince ince doğrayıp etin üzerine ekleyin. Daha sonra yumurtayı ve baharatları ekleyin. Her şeyi iyice karıştırın.

Pirzola oluşturun. Bir fırın tepsisine yerleştirin ve yaklaşık 200 derece sıcaklıktaki fırında yaklaşık 35 dakika pişirin. Yunan ve Türk ortakların yaptığı gibi pirzolarını da ızgarada pişirebilirsiniz.



TURKISH CUISINE EUROPEAN AND ASIAN MIX OF TASTES “MANTI”

Ingredients:

1 kg flour (8 cups), 3 eggs, 1 tablespoon salt, 2 cups water, 400 g minced meat, 2 large onions, 1 teaspoon black pepper, 1 teaspoon chili pepper, 1 teaspoon salt, 1 tablespoon butter, 1 teaspoon red pepper powder

A method of preparing:

We pour the flour into a bowl, add the eggs and salt, and add the water in a controlled manner. We knead the dough thoroughly on the table. The dough must be a hard dough. We divide it into pieces and let it sit for 2 hours. We grate the minced meat and onions and drain the excess water. Add black pepper, chili pepper and salt and mix well. We roll out the dough to medium thickness, cut it into strips and turn them into squares. We put some of the minced meat mixture into the square pieces we cut and glue the four corners together. We put some water in the pot and boil it. We add some oil and salt, add the covered manti and cook them. Add 1 tablespoon of butter, 1 teaspoon of red pepper powder and mix.



“MANTI”

Składniki:

1 kg mąki (8 szklanek), 3 jajka, 1 łyżka soli, 2 szklanki wody, 400 g mięsa mielonego, 2 duże cebule, 1 łyżeczka czarnego pieprzu, 1 łyżeczka papryczki chili, 1 łyżeczka soli, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka czerwonej papryki proszek

Sposób przygotowania:

Do miski wsypujemy mąkę, dodajemy jajka, sól i w kontrolowany sposób dodajemy wodę. Ciasto dokładnie zagniatamy na stolnicy. Ciasto musi być twarde. Dzielimy na kawałki i odstawiamy na 2 godziny. Mięso mielone i cebulę ścieramy i odsączamy z nadmiaru wody. Dodaj czarny pieprz, papryczkę chili i sól i dobrze wymieszaj. Ciasto rozwałkowujemy na średnią grubość, kroimy w paski i formujemy kwadraty. Na wycięte kwadratowe kawałki wkładamy trochę mieszanki mięsa mielonego i sklejamy ze sobą cztery rogi. Do garnka wlewamy trochę wody i gotujemy. Dodajemy trochę oleju i soli, dodajemy przykryte manti i gotujemy. Dodać 1 łyżkę masła, 1 łyżeczkę czerwonej papryki w proszku i wymieszać.



“MANTI”

Συστατικά:

1 κιλό αλεύρι (8 φλιτζάνια), 3 αυγά, 1 κουταλιά της σούπας αλάτι, 2 φλιτζάνια νερό, 400 γραμμάρια κιμά, 2 μεγάλα κρεμμύδια, 1 κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι, 1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι τσίλι, 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο, 1 κουταλάκι του γλυκού κόκκινη πιπεριά σκόνη

Μέθοδος παρασκευής:

Ρίχνουμε το αλεύρι σε ένα μπολ, προσθέτουμε τα αυγά και το αλάτι και ρίχνουμε ελεγχόμενα το νερό. Ζυμώνουμε καλά τη ζύμη στο τραπέζι. Η ζύμη πρέπει να είναι σκληρή ζύμη. Το χωρίζουμε σε κομμάτια και το αφήνουμε να καθίσει για 2 ώρες. Τρίβουμε τον κιμά και τα κρεμμύδια και στραγγίζουμε το περιττό νερό. Προσθέστε μαύρο πιπέρι, πιπέρι τσίλι και αλάτι και ανακατέψτε καλά. Ανοίγουμε τη ζύμη σε μέτριο πάχος, την κόβουμε σε λωρίδες και τις κάνουμε τετράγωνα. Βάζουμε λίγο από το μείγμα του κιμά στα τετράγωνα κομμάτια που κόψαμε και κολλάμε τις τέσσερις γωνίες μεταξύ τους. Βάζουμε λίγο νερό στην κατσαρόλα και το βράζουμε. Ρίχνουμε λίγο λάδι και αλάτι, ρίχνουμε τα σκεπασμένα μαντί και τα ψήνουμε. Προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο, 1 κουταλάκι του γλυκού κόκκινο πιπέρι σε σκόνη και ανακατέψτε.



“MANTI”

İçindekiler:

1 kg un (8 su bardağı), 3 yumurta, 1 yemek kaşığı tuz, 2 su bardağı su, 400 gr kıyma, 2 büyük boy soğan, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı pul biber, 1 çay kaşığı tuz, 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

Hazırlanışı:

Unu bir kabin içerisine boşaltıp yumurtaları ve tuzu ekleyip, suyu kontrollü olarak ekliyoruz. Hamuru masada iyice yoğuruyoruz. Hamuru mutlaka sert bir hamur olmalı. Parçalara ayrılıp 2 saat bekletmeye bırakıyoruz. Kıyma, soğanları rendeleyip ve fazla suyunu süzuyoruz. Karabiber, pul biber ve tuz atarak iyice karıştırıyoruz. Hamurları orta kalınlıkta açıp şeritler halinde kesip kare haline getiriyoruz. Kestiğimiz kare parçaların içerisine kıymalı harçtan bir miktar koyup dört köşesini birbirine yapıştırıyoruz. Tencereye bir miktar su koyup ve kaynatıyoruz. Bir miktar sıvıyağ ve tuzunu ekleyip kapattığımız mantıları ekleyip pişiriyoruz. 1 yemek kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber ekleyip karıştırıyoruz.



Holiday message from Greece
Gingerbread houses more healthy
than you think!!!!!!

Ingredients:

- 1/2 fl. sunflower oil
- 1/2 fl. olive oil
- 1/2 fl. fresh orange juice
- 1/2 tsp. baking soda
- 2-3 tsp. crystalline stevia or ground dates
- 1/2 tsp. (sharp) cinnamon
- Zest from 1 pitted orange
- 3 1/2 fl. wheat flour or whole meal flour
- 1 tbsp baking powder

Part 1

1. With the sieve, first sift the flour and also the baking powder into a bowl.
2. Put the olive oil, sunflower oil, stevia, cinnamon, cloves, orange zest in a bowl.
3. Dissolve the baking soda in the orange juice and pour it into the liquid mixture. Mix with the wire.
4. Pour in the flour and mix gently to get the mixture.
5. We do not train the mixture too much. The dough should be oily and soft.
6. Take dough the size of a walnut and shape it. Arrange them in a pan.
7. The pans do not need oiling as the dough is oily.
8. Lightly make designs with a fork on the surface and bake for about 25' in a well preheated oven at 160°C in the air, until they are well browned and crispy.
9. Let them cool well.

For the icing

- 4 egg whites (150 g)
- 800 brown sugar
- 3-4 tablespoons of lemon juice

1 kg of cream (you will find it in the supermarket)

For decoration

- red food colouring
- green pastry colouring
- dried fruits

Part 2

We measure and cut on paper the pieces for the house in the dimensions below
Front wall: 8 cm. height + 12.5 cm. the diagonal for the roof x 14.5 cm. width (2 times)
Side wall: 16 cm. x 8 cm (2 times)
Roof: 20 cm. width x 14 cm. height (2 times)

We place one front wall on a base, having put a bit of glaze with the cornet on the bottom of the wall and also on the base at the exact point where we will place it.

Then we take the side wall and put icing on the base, but also on the two sides.

We glue in such a way that one side of the side wall joins the edge of the inner side of the front wall.

We repeat the same process for the rest of the walls, so that all the walls are glued together.

When the little house is stabilized, and our icing is frozen, we place the cornet icing on the roof exactly at the point where it will join the rest of the little house.

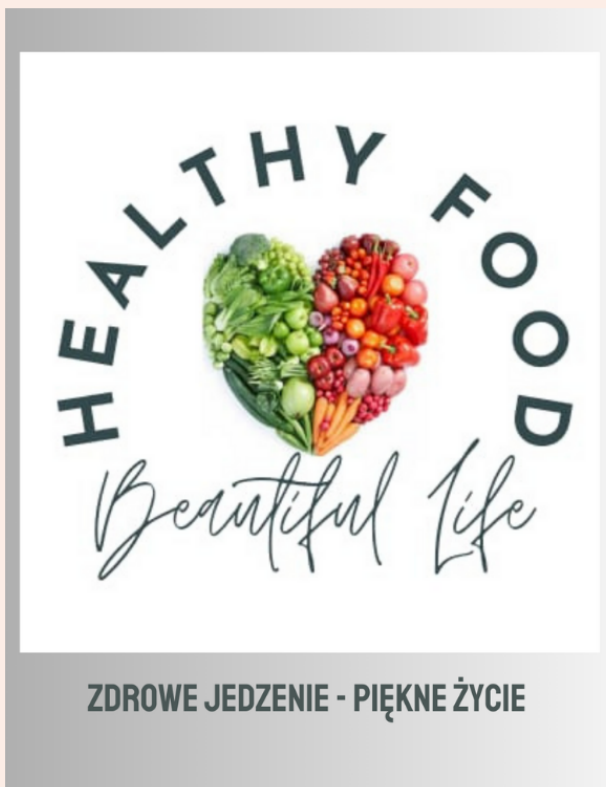
If we want to decorate the front wall and the roofs by putting doors, windows, etc., it would be good to decorate it before we start setting up our little house. As soon as the frosting and the decoration are frozen, then we start setting up.

The patterns can be made either on a sheet of plain or laminated A4 paper, or on cardboard.



The aesthetics of serving a meal, a festively laid table





Kitchen is a great place to start teaching and learning good eco-friendly habits.

at school

At school we can begin with introducing some small changes that make a difference .Our school community all should be aware that we can achieve a lot by our everyday choices

Eco friendly kitchen -

What can we do?


- Only thoughtful and prudent purchases needed things
- Your own reusable shopping bag
- Giving used things a second life
- Waste separation, recycling
- Create your composter
- Shop local stores
- Create your own herb and sprout crop
- Use ecological cleaning products
- Save water and energy

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Refrigerator



Don't open the refrigerator too often. Let it cool down before putting food in the refrigerator or freezer
Defrost the freezer every 6 months



Dishwasher and washing


Only turn on the dishwasher when it is full and use the eco program.

Do not wash dishes under running water!



Saving energy and water

First of all, buy energy-saving devices and those that use little water



Cooking

Cook with a lid on. When boiling water, add only as much water as you need
Use the right size pot on the right size cooker ring
Do not overfill pots with water

Ecological education begins in the kitchen, because it is the heart of the home.

This is where we have the most equipment, this is where the most waste is created.

Let's take care of the environment together!

Funded by the EU.

The views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect the views and opinions of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA).

Neither the European Union nor the EACEA are responsible for them.

Content:

Health closed in a jar. Sauerkraut.....	2
Culinary journey-mediterranean diet for fit body and mind. Baked fish from Greece	3
Treasure of Turkish cuisine. Cabbage rolls and stuffed peppers.....	4
Paste, hummus and other spreads. We are preparing healthy snacks. Egg and fish paste.	5
Healthy snacks 2. Pancakes with banana and avocado sauce.....	6
Healthy snacks 3. Egg burgers.....	7
Vegetables don't have to be boring. Vegetable work of art	8
Vegetables don't have to be boring 2. Pickles	9
Vegetables don't have to be boring 3. Beans with olive oil from Turkey	10
Polish your healthy cooking. Beef roulades from Silesia.....	11
Holiday time. Red borscht traditional Polish soup.	12
Our common dish -meat balls.....	13
Turkish cuisine European and Asian mix of tastes. Manti	14
Holiday message from Greece-Gingerbread houses healthier than you think!!	15
Beauty, taste and aesthetic on the plate and table. Holiday time.....	16
Leaflet- Eco -friendly kitchen page 1	17
Leaflet -Eco -friendly kitchen page 2	18