

ΤΑΞΕΙΣ: Ε΄ και ΣΤ΄.

Αγαπητά μας παιδιά,

Δυστυχώς η απουσία μας από το σχολείο δε μας επιτρέπει να συνεχίσουμε την πρακτική εργασία που είχαμε ξεκινήσει στο εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας. Σκεφτήκαμε, λοιπόν, να σας προτείνουμε μια ΑΠΛΗ, ΝΟΣΤΙΜΗ και, δε θα το πιστέψετε, **ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΔΟΥΚΙΣΣΑ!** Ζητήστε από κάποιο ενήλικα να σας αγοράσει τα υλικά την επόμενη φορά που θα επισκεφθεί την υπεραγορά (ευτυχώς δεν είναι ούτε πολλά, ούτε ακριβά) και να είναι μαζί σας στην κουζίνα την ώρα που εργάζεστε. Μαζέψτε τα μαλλιά σας, βάλτε την ποδιά σας, πλύνετε τα χέρια σας, συμβουλευτείτε τους κανόνες ασφάλειας και υγείας που ακολουθούν και . . . **Καλή Επιτυχία και Καλή Όρεξη! ! !**

### ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

1. Να υπάρχει πάντοτε μαζί σου κάποιος ενήλικας την ώρα που εργάζεσαι στην κουζίνα. Να είσαι ιδιαίτερα προσεκτικός/ προσεκτική όταν χρησιμοποιείς μαχαίρια, μάτια γκαζιού ή φούρνο, ηλεκτρικές συσκευές ή άλλα ενδεχομένως επικίνδυνα αντικείμενα.



2. Να πλένεις καλά τα χέρια σου με σαπούνι πριν ξεκινήσεις και να αποφεύγεις να απομακρύνεσαι από το χώρο της κουζίνας. Αν χρειαστεί να το κάνεις, τότε πλύνε ξανά τα χέρια σου πριν συνεχίσεις και σκούπισέ τα με καθαρή πετσέτα ή χαρτί κουζίνας.



3. Καθαρίζεις τον πάγκο εργασίας με αντισηπτικό σπρέι και ένα πετσάκι ή χαρτί κουζίνας. Καθαρίζεις, επίσης, κατά τη διάρκεια της εργασίας, αν χρειαστεί και οπωσδήποτε αφού τελειώσεις γιατί διαφορετικά δε σε ξαναβλέπω στην κουζίνα όσο και να παρακαλέσεις!



4. Σε περίπτωση που θα χρησιμοποιήσεις τρόφιμα, όπως φρούτα ή λαχανικά, πλύνε τα πρώτα πολύ καλά σε μια λεκάνη. Ένα μυστικό από τις γιαγιάδες μας είναι να προσθέτουμε στο νερό λίγο ξύδι και αλάτι, καθώς είναι φυσικό αντιβακτηριδιακό και αβλαβές για τον οργανισμό μας.



*ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εικόνες είναι παρμένες από το Βιβλίο Οικιακής Οικονομίας, Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2008.*

---

## **ΣΥΝΤΑΓΗ**

### **ΔΟΥΚΙΣΣΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΗ**

#### **ΥΛΙΚΑ**

4 πακέτα των 150 γρ. το καθένα morning coffee ή παρόμοιου τύπου

1 ½ φλ. Ζάχαρη

10 κουταλιές σούπας κακάο

4 κουταλιές λάδι

4 κουταλιές κονιάκ  
(προαιρετικά)

2 φλ. Νερό χλιαρό

½ φλ. Φιστίκι Αιγίνης-  
χαλεπιανό ( για διακόσμηση)

---

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Σε ένα μπολ βάζετε το νερό, τη ζάχαρη, το κακάο, το λάδι, το κονιάκ και ανακατεύετε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

2. Σπάζετε τα μπισκότα σε μικρά κομμάτια και τα προσθέτετε στο μίγμα. Ανακατεύετε καλά για να καλύψει το μίγμα όλα τα μπισκότα. Αφήνετε για 5 λεπτά και ανακατεύετε ξανά.

3. Σκεπάζετε τον πάτο και τα τοιχώματα μιας ορθογώνιας φόρμας με πλαστική μεμβράνη και τοποθετείται προσεκτικά το μίγμα. Σπρώχνετε με ένα κουτάλι για να απλωθεί ομοιόμορφα το μίγμα.

4. Βάζετε το γλυκό στο ψυγείο για 4-5 ώρες μέχρι να πήξει. Παίρνετε τις άκριες της μεμβράνης και ξεφορμάρετε το μίγμα.

5. Γαρνίρετε με φιστίκι Αιγίνης ή ψιλοκομμένα καρύδια ή τριμμένο μπισκότο ή ινδοκάρυδο [ή άλλο υλικό που σας αρέσει].

Τη συνταγή την εμπιστεύτηκε η κα. Ανθή Ελευθερίου στη Χρύσω Λέφου και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Χρυσές Συνταγές, Τεύχος 48, που κυκλοφορεί με την εφημερίδα Φιλελεύθερος

---