

ΤΑΞΕΙΣ: Ε΄ και ΣΤ΄

Αγαπητά μας παιδιά,

Αναρωτιόμαστε αν δοκιμάσατε να φτιάξετε τη συνταγή με τη νηστήσιμη δούκισσα που σας είχαμε προτείνει. Πολύ θα θέλαμε να ακούσουμε τις εντυπώσεις όσων τόλμησαν! Ελπίζουμε να τα καταφέρουμε σύντομα. Προς το παρόν, συνεχίζουμε με μαγειρική και προτείνουμε... Μα τι άλλο; Ένα πασχαλινό παραδοσιακό κυπριακό έδεσμα, ελαφρώς πειραγμένο: Πασχαλινά κουλούρια με αυγό ή αλλιώς «αφκωτές». Όπως και την προηγούμενη φορά ζητήστε από ένα ενήλικα που μένει στο σπίτι να σας προμηθεύσει τα υλικά και να είναι μαζί σας στην κουζίνα την ώρα που εργάζεστε. Μαζέψτε τα μαλλιά σας, βάλτε την ποδιά σας, πλύνετε τα χέρια σας και συμβουλευτείτε τους κανόνες ασφάλειας και υγείας που ακολουθούν... **ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ! ! !**

### 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.

## Πασχαλινά κουλουράκια - «Αφκωτές»

### Υλικά:

(Περίπου 50 κουλουράκια ή περίπου 20 αφκωτές)

2 φλ. ζάχαρη

4 αβγά

250 γρ. βούτυρο

1/2 φλ. γάλα

1/2 φλ. χυμό πορτοκαλιού

ξύσμα πορτοκαλιού

1 κιλό αλεύρι (ίσως πάρει λίγο παραπάνω)

4 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

2 βανίλιες

1/2 κ.γ. σόδα

1/2 κ.γ. αλάτι

Κόκκινα αυγά προαιρετικά



### Εκτέλεση:

- Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη πολύ καλά.
- Έπειτα προσθέτετε τα αβγά ένα ένα. Στη συνέχεια το γάλα, τον χυμό και το ξύσμα.
- Σε άλλο μπολ ανακατεύετε όλα τα στερεά υλικά με το μισό αλεύρι και αρχίζετε να προσθέτετε αυτό το μείγμα στο άλλο. Βάζετε τόσο αλεύρι όσο χρειάζεται για να γίνει η ζύμη όχι πολύ σκληρή, αλλά να μην κολλάει στα χέρια.
- Αφήνετε τη ζύμη για ένα τέταρτο να ξεκουραστεί, πλάθετε τα κουλουράκια στα σχήματα που θέλετε. **Αν θέλετε να φτιάξετε αφκωτές, πλάθετε ένα κουλούρι σε σχήμα τροχού και τοποθετείτε στο κέντρο ένα κόκκινο αυγό.**
- Αλείβετε με αυγό ή γάλα τα κουλουράκια που φτιάξατε.
- Τα ψήνετε στους 180° για 10' -20', ανάλογα με το μέγεθος.

### ΠΗΓΗ: -

Πασχαλινά κουλουράκια, Cookpad (διασσκευή)