



Πριν ξεκινήσουμε να δημιουργούμε στην κουζίνα με οδηγό αυτό το βιβλίο:

- Διαβάζουμε προσεκτικά την κάθε συνταγή.
- Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας.
- Φοράμε ποδιά και καπελάκι ή σκούφο μιας χρήσης.
- Φοράμε γάντια μιας χρήσης μπλε χρώματος.
- Ανάβουμε τον φούρνο στη θερμοκρασία που θα ψήσουμε, ώστε να είναι προθερμασμένος.
- Για καλύτερο ψήσιμο χρησιμοποιούμε τον αέρα στον φούρνο μας.
- Χρησιμοποιούμε πάντα το ίδιο φλιτζάνι τσαγιού ή την ίδια κούπα.
- Πριν ρίξουμε το μείγμα, βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε πολύ καλά κάθε φόρμα, εκτός από την περίπτωση που χρησιμοποιούμε λαδόκολλα.
- Χρησιμοποιούμε αλεύρι για όλες τις χρήσεις.
- Για καλύτερο αποτέλεσμα κοσκινίζουμε το αλεύρι πριν το χρησιμοποιήσουμε.
- Πλένουμε πολύ καλά όλα τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα χρησιμοποιήσουμε.
- Για να ελέγξουμε αν ένα κέικ έχει ψηθεί, βυθίζουμε στο εσωτερικό του ένα καθαρό μαχαίρι. Εάν δεν μείνουν υπολείμματα στην επιφάνεια του μαχαιριού, τότε το κέικ έχει ψηθεί.

## ...Περιεχόμενα...

Πρόλογος .....	9
Αρωματικό κέικ μανταρίνι με μαύρη σοκολάτα .....	10-13
Κέικ σε φορμάκια με γλυκό του κουταλιού .....	14-17
Μπράουνις .....	18-21
Πάστα φλόρα τυριού .....	22-26
Πληροφορίες για τα αυγά .....	27
Κρέπες .....	28-31
Τηγανίτες (pancakes) .....	32-35
Κολοκυθόπιτα φούρνου .....	36-39
Κριτσίνια με πιπεριές .....	40-43
Κροκ μαντάμ .....	44-47
Σουφλέ σε φόρμα κέικ .....	48-52
Τρόποι διόγκωσης των αρτοσκευασμάτων .....	53
Special sticks .....	54-57
Σοκολατένια δαχτυλάκια αμυγδάλου .....	58-61
Τούρτα παγωτό με πραλίνα αμυγδάλου .....	62-66
Κρέμα γάλακτος .....	67
Τούρτα φρούτων .....	68-71
Γεμιστό κέικ .....	72-77
Γεμιστό ρολό σπανάκι .....	78-82
Το μπέικιν πάουντερ (baking powder) .....	83
Ψωμάκια fougasse .....	84-87
Σοκολατόπιτα χωρίς αλεύρι .....	88-93
Αλμυρό cheesecake .....	94-99
Πάστα φλόρα .....	100-103
Γάντια μιας χρήσης .....	104
Ευχαριστίες .....	105
Βιογραφικά .....	106-107

## ...Πρόλογος...

Θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό άνθρωπο γιατί ποτέ δεν είδα τη δουλειά μου σαν αγγαρεία, αλλά σαν ευκαιρία για προσφορά. Στόχος μου είναι να μεταδίδω τις γνώσεις μου στους μαθητές και να καλλιεργώ τις δεξιότητές τους, ώστε να είναι σε θέση να εκτελούν συνταγές και να δημιουργούν ένα άρτιο γευστικό αποτέλεσμα. Στη δεκάχρονη ως σήμερα εκπαιδευτική μου πορεία έχω πολλές φορές κληθεί να απαντήσω σε ερωτήσεις μαθητών, φίλων αλλά και συναδέλφων που προσπαθούν να μαγειρέψουν κάτι:

«Δεν έχω στο σπίτι ζυγαριά.»

«Μα πόσο ακριβή είναι μια τούρτα!»

«Τι είναι ο αυγοδάρτης;»

«Στο χωριό μου δεν πουλάνε κλωνάρι βανίλιας.»

«Πολύ δύσκολη αυτή η συνταγή.»

«Έντυπωσιακό αυτό το κέικ, αλλά αποκλείεται να το φτιάξω!»

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περιέχει 20 συνταγές αρτοζαχαροπλαστικής. Πηγή έμπνευσης αποτελούν τόσο οι ίδιοι οι μαθητές όσο και συνταγές που «βγαίνουν» από το συρτάρι των μαμάδων και αποτυπώνονται με άλλη οπτική.

Τελικά, η απλότητα και η διαφορετικότητα μας κάνουν ξεχωριστούς!

Σας ευχαριστώ όλους

Γιάννης Ν. Ευρωσιάνης