

An die Töpfe - fertig - los!

**Ein griechisch-deutsches
PASCH-Schul Kochbuch**

**Ένα ελληνογερμανικό σχολικό
βιβλίο μαγειρικής PASCH**

Beziehung geht durch den Magen

Eine gute Beziehung beginnt so oft mit einem gut gekochten Essen – nicht umsonst heißt es 'Liebe geht durch den Magen' oder 'Ο έρωτας περνάει από το στομάχι'.

In diesem Sinne erkundeten griechische Schülerinnen und Schüler in einem kleinen kulinarischen Forschungsprojekt im Frühjahr 2024 die Beziehungen beider Länder aus einer besonderen Perspektive: Insgesamt elf Deutschklassen der PASCH-Schulen aus Athen und Thessaloniki, Chania und Rhodos begaben sich in griechischen und deutschen Kochbüchern auf die Suche nach Gemeinsamkeiten und entdeckten mehr verwandte Speisen und Getränke, als man im ersten Moment schmecken kann.

Entstanden ist eine Collage aus Rezepten und Beobachtungen, die interessante, vergnügliche und inspirierende Parallelen zwischen deutschen und griechischen Gerichten zieht. Die Beiträge sind genauso vielfältig, wie sie von den Schülerinnen und Schülern aufgeschrieben wurden – manche ausführlich, andere wieder in Kürze, und auf alle Fälle mit dem spontanen und unbefangenen Blick der jungen Menschen.

Dr. Petra Köppel-Meyer

Leiterin der Spracharbeit
mit Regionalauftrag
Goethe-Institut Athen

Kristina Wiskamp

Fachschaftsberaterin für Deutsch in Griechenland
Zentralstelle für das Auslandsschulwesen (ZfA)
Bundesamt für Auswärtige Angelegenheiten

Ο δρόμος για μια σχέση περνάει από το στομάχι σου

Μια καλή σχέση ξεκινά συχνά με ένα καλομαγειρεμένο γεύμα - δεν είναι τυχαίο που λένε «ο έρωτας περνάει από το στομάχι» ή «Liebe geht durch den Magen».

Με αυτό το σκεπτικό, οι Έλληνες μαθητές εξερεύνησαν τις σχέσεις μεταξύ των δύο χωρών από μια ιδιαίτερη οπτική γωνία σε ένα μικρό γαστρονομικό ερευνητικό πρόγραμμα την άνοιξη του 2024: συνολικά έντεκα γερμανικά τμήματα από τα σχολεία PASCH της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης, των Χανίων και της Ρόδου αναζήτησαν ομοιότητες στα ελληνικά και γερμανικά βιβλία μαγειρικής και ανακάλυψαν περισσότερα συγγενικά φαγητά και ποτά από όσα μπορεί κανείς να γευτεί την πρώτη στιγμή.

Το αποτέλεσμα είναι ένα κολάζ συνταγών και παρατηρήσεων που επιτρέπει ενδιαφέροντες, απολαυστικούς και εμπνευσμένους παραλληλισμούς μεταξύ γερμανικών και ελληνικών πιάτων. Οι εργασίες είναι διαφορετικές μεταξύ τους έτσι όπως γράφτηκαν από τις μαθήτριες και τους μαθητές - άλλες πιο λεπτομερείς, άλλες πιο σύντομες, και σε κάθε περίπτωση με την αυθόρμητη και αμερόληπτη οπτική των νέων.

Dr. Petra Köppel-Meyer

Διευθύντρια Γλωσσικού Τμήματος και των
Ινστιτούτων της Νοτιοανατολικής Ευρώπης
Goethe-Institut Athen

Kristina Wiskamp

Σύμβουλος Διδασκαλίας Γερμανικών στην Ελλάδα
Κεντρική Υπηρεσία Σχολείων στο Εξωτερικό
Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Εξωτερικών Υποθέσεων

Ein griechisch-deutsches PASCH-Schulkochbuch

Ένα ελληνογερμανικό σχολικό
βιβλίο μαγειρικής PASCH

Dieses Buch wurde erstellt von
den Schülerinnen und Schülern der
folgenden PASCH-Schulen

Το βιβλίο αυτό ετοιμάστηκε
από τους μαθητές και μαθήτριες
των Εκπαιδευτηρίων του PASCH:

An die Töpfe - fertig - los!



Inhalt / Περιεχόμενα

Lebkuchen - Λεμπκούχεν / Μουστοκούλουρα - Moustokouloura.....	8
Omas Frikadellen - Τα Frikadellen της γιαγιάς /	
Τα κεφτεδάκια της γιαγιάς - Omas Keftedakia.....	10
Kartoffelpüree - Πουρές πατάτας / Φάβα - Fava.....	12
Berliner Pfannkuchen - Βερολινέζικα Ντόνατς /	
Λουκουμάδες - Loukoumades.....	16
Spätzle - Είδος Ζυμαρικών / Χυλοπίτες - Eine Art Nudeln	20
Rosinenstuten - Σταφιδόψωμο / Τσουρέκι - Hefezopf.....	22
Vanillekipferl - Βανίλεκίπφερλ / Κουραμπιέδες - Kourampiedes	26
Eintopf - Άιν τοπφ / Λαχανόσουπα - Lachanosupa	30
Strohspieß - Στροοσπίς / Καλαμάκι σουβλάκι - Kalamaki Souvlaki	32
Weißer Bratwurst - Βάισε Μπράτβουρστ (Λευκό Λουκάνικο) /	
Σπετσοφάι - Spetsofai	34
Käse Fondue - Fondue τυριού / Σαγανάκι - Käse Pfännchen.....	36
Königsberger Klopse - Κεφτεδάκια Königsberger /	
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο - Giouvarlakia avgolemono	38
Zimsterne - Μπισκότα Κανέλας / Μελομακάρονα - Honigmakronen ...	42
Currywurst / Λουκάνικο με κάρυ - Σουβλάκι / Fleischspieß	46
Gefilteter Bohnenkaffee - Καφές φίλτρου /	
Ελληνικός καφές - Griechischer Kaffee.....	51
Koulouri DE - Κουλούρι Γερμανίας /	
Μπρέτσελ Θεσσαλονίκης - Brezel SKG	56
Fotos / Φωτογραφίες	60

Lebkuchen Λεμπκούχεν

Μουστοκούλουρα Moustokouloura

Es handelt sich um zwei süße Gerichte, die als Nachtisch gegessen werden. Wir haben diese zwei Gerichte gewählt, denn einerseits sind beide recht beliebt von allen und andererseits kann man diese einfach auch zu Hause zubereiten. Moustokouloura werden insbesondere während der Fastenzeit gegessen und Lebkuchen während der Weihnachtszeit. Wir glauben, dass die beiden Essenkulturen nicht viele Ähnlichkeiten präsentieren, obwohl es in beiden Ländern eine Vielzahl von traditionellen Rezepten gibt, die seit Generationen weitergegeben werden.

Πρόκειται για δύο φαγητά που τρώγονται ως επιδόρπια. Τα επιλέξαμε γιατί είναι και τα δύο πολύ αγαπητά από μικρούς και μεγάλους αλλά και επειδή είναι πολύ εύκολο να φτιαχτούν και στο σπίτι. Τα Μουστοκούλουρα τρώγονται ιδιαίτερα την περίοδο της νηστείας, ενώ τα Λεμπκούχεν την περίοδο των Χριστουγέννων. Πιστεύουμε πως οι δύο χώρες δεν έχουν πολλές ομοιότητες όσον αφορά στις διατροφικές τους συνήθειες, παρ' όλο που και στις δύο χώρες πολλές παραδοσιακές συνταγές περνάνε από γενιά σε γενιά.

Athener Schule

www.athenerschule.gr

Grundschullehrerinnen

Santi Tsitsani, Helena Christakakou

5.Klasse

Electra Valsamaki, Jannis Venizelos, Vasiliki Galanopoulou, Thanasis Generali, Dimitra Ilia, Iordanis Iordanidis, Alexander Kapatos, Atalanta Bami, Neda Papagiannaki, Vasiliki Papadimitriou, Aggelos Plagiannakis, Stella Priovolou, Ariadne Rosopoulou-Vougiouka, Anna Sporidi, Sofia Tapsi, Georg Foufeas-Foufas, Jannis Psykakos

Ελληνογερμανικό Σχολείο Athener Schule

www.athenerschule.gr

Δασκάλες

Σάντη Τσιτσάνη, Έλενα Χρυστακάκου

Ε' τάξη Δημοτικού

Ηλέκτρα Βαλσαμάκη, Γιάννης Βενιζέλος, Βασιλική Γαλανοπούλου, Θανάσης Γκενεράλη, Δήμητρα Ηλία, Ιορδάνης Ιορδανίδης, Αλέξανδρος Καππάτος, Αταλάντα Μπάμη, Νέδα Παπαγιαννάκη, Βασιλική Παπαδημητρίου, Άγγελος Πλαγιαννάκος, Στέλλα Πριοβόλου, Αριάδνη Ρωσοπούλου-Βουγιούκα, Άννα Σπορίδη, Σοφία Ταψή, Γιώργος Φουφέας-Φούφας, Γιάννης Ψυκάκος

Lebkuchen Λεμπκούχεν

Zutaten:

- 180g Butter
- 200g Zucker
- 1Pck. Backpulver
- Pck. Lebkuchengewürz
- 2EL Honig
- ½ TL Nelkenpulver
- 350g Mehl, n.B. Milch,
- Schokolade

Συστατικά:

- 180γρ. βούτυρο
- 200γρ. ζάχαρη
- 1φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- 1φακελάκι μείγμα μπαχαρικών για Λεμπκούχεν
- 2κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. τριμμένο γαρύφαλλο, 350γρ. αλεύρι
- γάλα (όσο χρειαστεί)
- σοκολάτα

Vorbereitung

Den Zucker und die geschmolzene Butter unterrühren. Die restlichen Zutaten mischen und unterheben. Milch bei Bedarf zugeben, denn der Teig muss flüssig sein. Auf einem Blech den Teig verteilen und im vorgeheizten Ofen circa 20 bis 30 Minuten auf 180°C Ober-Unterhitze backen. Mit geschmolzener Schokolade nach Belieben bestreichen und in Stücke schneiden.

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τη ζάχαρη με το λιωμένο βούτυρο. Τα υπόλοιπα συστατικά τα αναμειγνύουμε και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε γάλα όσο χρειαστεί ώστε το μείγμα να είναι ρευστό. Αδειάζουμε το μείγμα σε ταψί. Σε προθερμασμένο φούρνο ψήνουμε στις αντιστάσεις πάνω-κάτω στους 180°C για περίπου 20-30 λεπτά. Αλείφουμε με λιωμένη σοκολάτα και κόβουμε σε κομμάτια.



Μουστοκούλουρα Moustokouloura

Zutaten:

- 2 Gläser Most
- 2 ½ Tassen Olivenöl
- 2 Tassen Zucker
- 2 Päckchen Backpulver
- 2 El Soda
- 1 Schnapsgläschen Cognac, ½ Tl gemahlene Nelken
- 1 ½ Tl Zimt
- weiches Mehl (so viel wie notwendig)

Συστατικά:

- 2 ποτήρια μούστο
- 2 ½ φλιτζάνια ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 φακελάκια μπέικιν πάουντερ,
- 2 κ.σ. σόδα
- 1 σφηνακοπότηρο Κονιάκ
- ½ κ.γ. τριμμένο γαρύφαλλο,
- 1 ½ κ.γ. κανέλα
- μαλακό αλεύρι (όσο χρειαστεί)

Vorbereitung

Den Most, das Öl und den Zucker vermischen. Wenn sich der Zucker auflöst, fügen wir die restlichen Zutaten nacheinander hinzu. Danach das Mehl untermischen bis der Teig nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Dann lassen wir den Teig für ungefähr 30 Min ruhen. Wir formen Kringel und backen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad bis sie goldbraun sind (circa für 20 Min).

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τον μούστο, το λάδι και τη ζάχαρη. Όταν η ζάχαρη λιώσει, προσθέτουμε σταδιακά τα υπόλοιπα υλικά. Αναμειγνύουμε και το αλεύρι ώπου να μην κολλάει πια στα χέρια. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για περίπου 30 λεπτά. Σχηματίζουμε κρίκους και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς μέχρι να πάρουν ένα χρυσαφένιο και καφέ χρώμα (για περίπου 20 λεπτά).

Omas Frikadellen

Τα Frikadellen της γιαγιάς

Τα κεφτεδάκια της γιαγιάς

Omas Keftedakia

Keftedakia waren die Hauptspeise bei Feiern, Verlobungen, Taufen, Festen usw.

Die Keftedakia waren "Lotterie" einer armen Familie. Denn mit einem halben Kilo Hackfleisch könnte die Hausfrau mehr Mäuler satt machen als mit 1 oder 2 Kilo Fleisch, für die man beim Metzger Gold bezahlen würde. Ihr Geheimnis? Es war nichts weiter als Brot. Sie warf ein wenig zusätzliches Brot hinein und es war nicht notwendig, wie viel das Hackfleisch war.

Fleischbällchen wurden mit allem gegessen. Einige Beispiele sind gebratene Pommes, Gemüse, Reis, Spaghetti usw. Wir haben Frikadellen oder Keftedakia ausgewählt, weil sie das Lieblingssessen von allen ist. Großmutter oder Mutter kochen diese kleine, leckere "Κεφτεδάκια" zum Mittagessen oder für große Mahlzeiten bei Feiertagen mit Freunden und Familie. Die geheime Zutat für Omas "Κεφτεδάκια" ist die Liebe, von Oma oder Mutter, wenn sie kocht.

Die geheime Zutat im Rezept ist auch:

Meine Großmutter gibt Backnatron auf den Rand des Löffels, gießt etwas Essig in das Backnatron bei der Zubereitung.

Alle Zutaten dann in eine tiefe Schale geben und mit nassen Händen gründlich verkneten, dann mit nassen Händen je nach gewünschter Größe 6-22 "Keftedakia" formen. Zum Schluss die "Keftedakia" anbraten bis sie golden werden. Genießt die "Keftedakia" mit Pommes oder mit Reis.



Φτιάχνονται από όμοια υλικά. Τα κεφτεδάκια είναι ένα πιάτο απροσδιορίστου χρόνου.

Συνήθως, τα κεφτεδάκια τα τρώμε σε γιορτές, όπως γάμους, βαφτίσια, αρραβώνες, Χριστούγεννα, Πάσχα αλλά και σε καθημερινή βάση.

Τα κεφτεδάκια ήταν το "λαχείο" μιας φτωχή οικογένειας. Γιατί με μισό κιλό κιμά, μπορούσε η νοικοκυρά του σπιτιού να χορτάσει περισσότερα στόματα, από ότι με ένα ή και δυο κιλά κρέας, που θα το χρυσοπλήρωνε κανείς στο κρεοπωλείο. Το μυστικό της, δεν ήταν άλλο από το ψωμί.

Έριχνε λίγο ψωμί επιπλέον και αυγάτανε, η ποσότητα του κιμά. Τα κεφτεδάκια τρωγόταν με οτιδήποτε. Μερικά παραδείγματα είναι οι τηγανίτες πατάτες, τα χόρτα, το ρύζι, τα μακαρόνια, το κουνουπίδι κλπ. Επιλέξαμε τα κεφτεδάκια ή Frikadellen γιατί τα λατρεύουν μεγάλοι και παιδιά.

Η γιαγιά ή η μαμά μαγειρεύουν αυτά τα μικρά, νόστιμα «Κεφτεδάκια» για μεσημεριανό γεύμα ή για μεγάλα γεύματα σε γιορτές με φίλους και την οικογένεια. Το μυστικό συστατικό για τα κεφτεδάκια της γιαγιάς είναι η αγάπη της γιαγιάς ή της μαμάς, όταν τα μαγειρεύει.

Το μυστικό συστατικό της συνταγής είναι επίσης:

Η γιαγιά μου βάζει μαγειρική σόδα στην άκρη του κουταλιού.

Προσθέτει ξύδι επίσης στη μαγειρική σόδα κατά την προετοιμασία.

Στη συνέχεια, βάζει όλα τα υλικά σε ένα βρεγμένο μπολ και ζυμώνει καλά με βρεγμένα χέρια, στη συνέχεια πλάθει 6-22 κεφτεδάκια με βρεγμένα χέρια, ανάλογα με το μέγεθος που επιθυμεί. Τέλος τηγανίζει τα κεφτεδάκια μέχρι να γίνουν χρυσά. Απολαύστε τα κεφτεδάκια με πατάτες ή ρύζι.

Omas Frikadellen

Τα Frikadellen της γιαγιάς

Zutaten:

- 1 Kaiserbrot
- 320 Gramm Hackfleisch
- 320 Gramm gehacktes Schweinefleisch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel, gehackt
- ¼ Tasse gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel scharfes Paprikapulver (optional)
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer

Συστατικά:

- 1 ψωμί Kaiser
- 320 γραμμάρια μοσχαρίσιο κιμά
- 320 γραμμάρια χοιρινό κιμά
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ¼ φλιτζάνι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1 αυγό
- 1 κουταλάκι του γλυκού καυτερή πάπρικα (προαιρετικά)
- αλάτι και αλεσμένο μαύρο πιπέρι

Vorbereitung

Das Kaiserbrot 10 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Mischen Sie die Zutaten, bis alles gut vermischt ist. Aus dem Fleisch große, flache Frikadellen formen.

Eine große Pfanne mit Öl erhitzen. Die Fleischbällchen pro Seite etwa 5 Minuten braten.

Zwei durchnasste Stuck Brot

- Ein halbes Kilo Kalbhackfleisch

- 1TL Salz - 1TL Oregano - 1TL Pfeffer - Ein Ei - Eine große Kleingehackte Zwiebel - Kleingehackte Petersilie - Ein wenig Minze

Εκτέλεση

Μουλιάζουμε το ψωμί Kaiser σε ένα μπολ με νερό για 10 λεπτά.

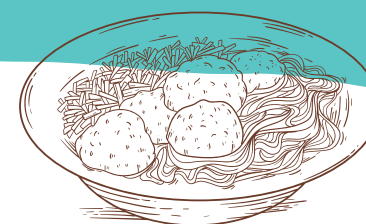
Ανακατεύουμε τα υλικά μέχρι να αναμειχθούν καλά. Πλάθετε το κρέας σε μεγάλους κεφτέδες.

Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο τηγάνι με λάδι. Τηγανίζουμε τα κεφτεδάκια για περίπου 5 λεπτά ανά πλευρά.

Η γιαγιά μου βάζει μαγειρική σόδα στην άκρη του κουταλιού.

Προσθέτει ξύδι επίσης στη μαγειρική σόδα κατά την προετοιμασία.

Στη συνέχεια, βάζει όλα τα υλικά σε ένα βρεγμένο μπολ και ζυμώνει καλά με βρεγμένα χέρια, στη συνέχεια πλάθει 6-22 κεφτεδάκια με βρεγμένα χέρια, ανάλογα με το μέγεθος που επιθυμεί. Τέλος τηγανίζει τα κεφτεδάκια μέχρι να γίνουν γίνε χρυσά. Απολαύστε τα κεφτεδάκια με πατάτες ή ρύζι.



Experimentelles Gymnasium der Universität Mazedonien
peiramak.gr

Grundschullehrerin
Maria Chatzigiosi

9a

Amexas Dimitrios, Andronoudis Ioannis-Filippos, Archontidis Stefanos, Atsou Sofia-Maria, Varytimiadoy Rafailia-Panagiota, Giannakakis Antonios, Theologou Vlasios, Iakovidis Kostantinos, Kalaitzi Nefeli, Katevas Ioannis, Katsanou Chaido-Eirini, Kouroulis Vaios-Konstantinos, Kyrgia Valsamina, Kostas Dimitrios, Kostopoulou Aggeliki, Loulaki Despoina, Mallaros Asterios, Marantidis Stavros, Merkohasani Viktoria, Moutoudi Despoina

Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας
peiramak.gr

Δασκάλα
Μαρία Χατζηγιώση

Γ'1

Αμαξάς Δημήτριος, Ανδρονουδης Ιωάννης - Φίλιππος, Αρχοντίδης Στέφανος, Άτσου Σοφία - Μαρία, Βαρυτιμιάδου Ραφαηλία-Παναγιώτα, Γιαννακάκης Αντώνιος, Θεολόγου Βλάσιος, Ιακωβίδης Κωνσταντίνος, Καλαϊτζή Νεφέλη, Κατέβας Ιωάννης, Κατσάνου Χάϊδω-Ειρήνη, Κουρουλης Βάιος Κωνσταντίνος, Κυργια Βαλσαμίνα, Κώστας Δημήτριος, Κωστοπούλου Αγγελική, Λουλάκη Δέσποινα, Μαλλιαρος Αστέριος, Μαραντίδης Σταύρος, Μερκοχασανι Βικτωρία, Μουτούδη Δέσποινα

Kartoffelpüree

Πουρές πατάτας

Kartoffelpüree und Fava

Kartoffeln waren in Frankreich zunächst verboten, da sie als Viehfutter und giftig für die Menschen galten. Im 17. Jahrhundert wurde ein Kriegsgefangener gezwungen von Kartoffeln zu leben. Dabei hat er herausgefunden, dass sie nicht giftig, sondern lecker sind, und man damit Kartoffelpüree machen kann. Als er freikam, hat er das Kartoffelverbot aufheben lassen.

(<https://de.potatoes.news/a-brief-history-of-mashed-potatoes/Daily-News>)

Fava stammt aus dem 16. Jahrhundert v. Chr., als auf Santorini der größte Vulkanausbruch aller Zeiten war. Es war eine der einzigen Pflanzen, die die Bewohner auf dem vulkanischen Boden anbauen konnten, als sie auf die Insel zurückkehrten. Nun gilt sie als Grundnahrungsmittel der Insel und des Landes.

(https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes/geographical-indications-food-and-drink/fava-santorinis-pdo_de)

a) Es gibt ein paar Ähnlichkeiten zwischen den beiden Gerichten:

1. die offensichtlichste Ähnlichkeit ist die gleiche Konsistenz (beides ist ein Brei).
2. Beide dienen als Beilage, obwohl „Fava“ auch als Hauptgericht bzw. als Suppe serviert werden kann.
3. Beide können sehr schnell zubereitet werden und haben ein einfaches Rezept.
4. Beide sind sehr lecker!!!

b) Wir haben uns für diese zwei Gerichte entschieden, weil sie aus der traditionellen Küche stammen und wir wollten zu Köchen werden und versuchen sie selber nachzumachen. Außerdem sind beide gesund und wir unterstützen die gesunde Ernährung und die gesunde Lebensweise.

c) Man isst Kartoffelpüree sowohl als Abendessen als auch als Mittagessen das ganze Jahr über. In Griechenland essen wir „Fava“ nur zu Mittag. Es kann auch als Gericht in der Fastenzeit gegessen werden.

d) Die Esskultur der Deutschen und der Griechen

Die Esskultur ist in Deutschland und Griechenland verschieden aufgebaut. Die Ernährungspyramide in Griechenland basiert auf der mediterranen Ernährung. Die Antike prägt die heutige Esskultur der Griechen, die Gemüse, Oliven, Olivenöl, Käse, Fisch, Meeresfrüchte, Brot und Wein, beinhaltet. Die meisten griechischen Kochrezepte bestehen aus viel Gemüse, Olivenöl und nicht so viel Fett. Die Griechen haben wenige aber große Mahlzeiten, d.h. sie essen morgens, mittags und abends. Das Essen in Griechenland ist häufig eine gute Gelegenheit für ein gemeinsames Essen mit der Familie bzw. den Freunden.

Auf der anderen Seite sind die Essgewohnheiten der Deutschen etwas anders. Sie konsumieren viel mehr fettiges Essen (Käsesorten, Schinken, Butter, Schweinfleisch etc.). Das liegt auch am deutschen Klima. In Deutschland gibt es ein kälteres Klima als in Griechenland. Die Deutschen kochen viele Gerichte als Auflauf. Sie haben mehrere und kleinere Mahlzeiten am Tag. Sie frühstücken länger als die Griechen und ihr Frühstück ist reich an Obst, Gemüse, verschiedenen Brotsorten und Milchprodukten. Zu Mittag essen sie spät am Nachmittag und nur einmal am Tag. Meistens gibt es nachmittags eine vierte „Mahlzeit“ mit Kaffee und Kuchen. Zu Abend konsumieren sie meistens eine Kleinigkeit, nämlich einen Joghurt, Obst o.ä., spätestens bis um 8 Uhr. Sie essen nicht so oft in Restaurants und auch nicht so lang wie die Griechen. Übrigens ist ein gemeinsames Essen mit der Familie oder mit den Freunden meist im Rahmen einer festlichen Atmosphäre, z.B. an Weihnachten und an Geburtstagen.

Φάβα

Fava

Πουρές πατάτας και Φάβα

Οι πατάτες ήταν απαγορευμένες στη Γαλλία, επειδή θεωρούνταν δηλητηριώδεις για τους ανθρώπους και χρησιμοποιούνταν ως ζωοτροφή. Τον 17ο αι. επιβλήθηκε σ' έναν αιχμάλωτο πολέμου η ποινή να ζήσει καταναλώνοντας μόνο πατάτες. Έτσι διαπίστωσε, ότι όχι μόνο δεν ήταν δηλητηριώδεις, αλλά ήταν πολύ νόστιμες και μπορούσε κανείς να φτιάξει από αυτές πουρέ πατάτας. Όταν αποφυλακίστηκε, καταργήθηκε και η απαγόρευση της πατάτας.

(<https://de.potatoes.news/a-brief-history-of-mashed-potatoes/Daily-News>)

Οι ρίζες της Φάβας χρονολογούνται τον 16ο αι. π.Χ., όταν συνέβη η μεγαλύτερη έκρηξη όλων των εποχών, αυτή του ηφαιστείου της Σαντορίνης. Όταν επέστρεψαν οι κάτοικοι στο νησί η φάβα ήταν ένα από τα λίγα φυτά, που μπορούσαν να καλλιεργήσουν στο ηφαιστειογενές έδαφος του νησιού. Πλέον θεωρείται η φάβα της Σαντορίνης ως το σήμα κατατεθέν του νησιού.

(https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes/geographical-indications-food-and-drink/fava-santorinis-pdo_de)

α) Υπάρχουν ορισμένες ομοιότητες ανάμεσα στα δύο φαγητά:

1. Είναι προφανές, ότι έχουν την ίδια σύσταση (είναι και τα δύο χυλός)
2. Και τα δύο θεωρούνται ορεκτικά, παρόλο που η φάβα σερβίρεται και ως κυρίως πιάτο, αλλά και ως σούπα.
3. Η προετοιμασία και των δυο πιάτων γίνεται πολύ γρήγορα και οι συνταγές τους θεωρούνται απλές.
4. Φυσικά είναι και τα δύο φαγητά πολύ νόστιμα!!!

β) Επιλέξαμε αυτά τα δύο φαγητά, επειδή προέρχονται από την παραδοσιακή κουζίνα και θέλαμε να δοκιμαστούμε σαν μάγειρες, μαγειρεύοντας τα οι ίδιοι. Άλλωστε είναι και τα δύο πολύ υγιεινά και εμείς σαν τάξη υποστηρίζουμε την υγιεινή διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

γ) Ο πουρές τρώγεται ως μεσημεριανό αλλά και ως βραδινό όλο τον χρόνο, ενώ η φάβα στην Ελλάδα τρώγεται μόνο το μεσημέρι. Επίσης καταναλώνεται καθ' όλη την περίοδο της νηστείας.

δ) Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και των Γερμανών

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και των Γερμανών διαφέρουν. Η διατροφική πυραμίδα των Ελλήνων βασίζεται στην μεσογειακή διατροφή. Η ελληνική αρχαιότητα έχει επιδράσει στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων, οι οποίες περιέχουν λαχανικά, ελιές, ελαιόλαδο, τυριά, ψάρια, θαλασσινά, ψωμί και κρασί. Οι περισσότερες ελληνικές συνταγές μαγειρικής περιέχουν λαχανικά, ελαιόλαδο και είναι χαμηλές σε λιπαρά. Τα γεύματα των Ελλήνων είναι λιγότερα, αλλά μεγαλύτερα (πρωί-μεσημέρι και βράδυ). Το φαγητό αποτελεί συχνά μία καλή αφορμή για συνάθροιση με την οικογένεια αλλά και με φίλους.

Από την άλλη πλευρά διαφοροποιούνται οι διατροφικές συνήθειες των Γερμανών. Καταναλώνουν πολλά περισσότερα λιπαρά (ποικιλίες τυριών, αλλαντικά, βούτυρο, χοιρινό κρέας κ.α.). Αυτό σχετίζεται με το κλίμα στην Γερμανία, καθώς είναι πιο ψυχρό συγκριτικά με το κλίμα της Ελλάδας. Οι Γερμανοί μαγειρεύουν αρκετά φαγητά τους στον φούρνο. Έχουν περισσότερα και μικρότερα γεύματά μέσα στη μέρα. Επίσης το πρωινό τους διαρκεί περισσότερο από των Ελλήνων. Περιέχει πολλά φρούτα, λαχανικά, διάφορα αρτοσκευάσματα και γαλακτοκομικά. Το μεσημεριανό τους, που είναι και το κυρίως γεύμα τους μέσα στην ημέρα, είναι τις απογευματινές ώρες. Δεν λείπει σχεδόν ποτέ ο καφές και το γλυκό, που θεωρείται το «τέταρτο γεύμα» τους. Το βράδυ, το αργότερο μέχρι τις 8 μ.μ. τρώνε κάτι ελαφρύ, π.χ. ένα γιαούρτι, φρούτα κλπ. Δεν τρώνε τόσο συχνά σε εστιατόρια και όταν πηγαίνουν το γεύμα τους δεν διαρκεί τόσο πολύ όσο των Ελλήνων. Εξάλλου η αφορμή για ένα οικογενειακό ή φιλικό τραπέζι είναι συνήθως μέσα στα πλαίσια μια γιορτής, π.χ. Χριστούγεννα ή γενέθλια.

Κartoffelpüree

Πουρές πατάτας

Zutaten:

- ▶ 1 kg Kartoffeln
- ▶ 300 ml Milch
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 250 g Speck (gewürfelt)
- ▶ 5 Zwiebeln
- ▶ 1 Prise Pfeffer
- ▶ 1 Prise Salz

Συστατικά:

- ▶ 1 κιλό πατάτες
- ▶ 300 ml γάλα
- ▶ 30 γρ. βούτυρο
- ▶ 250 γρ. μπέικον (σε κομμάτια)
- ▶ 5 κρεμμύδια
- ▶ 1 πρέζα πιπέρι
- ▶ 1 πρέζα αλάτι

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen (ca. 20 Minuten). Anschließend pürieren.
2. Die Milch aufkochen und unter ständigem Rühren die pürierten Kartoffeln einrühren. Mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Diese mit dem Speck in einer Pfanne braten.
4. Kartoffelbrei anrichten und mit Zwiebel und Speck garnieren.

Εκτέλεση

1. Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε κύβους και τις βράζουμε σε αλατισμένο νερό (περίπου για 20 λεπτά). Μόλις βράσουν και γίνουν μαλακές (τις τοιμπάμε με ένα πιρούνι) τις λιώνουμε με ένα πιρούνι και τις κάνουμε πουρέ.
2. Ζεσταίνουμε το γάλα, το ρίχνουμε σιγά σιγά στον πουρέ και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι και δοκιμάζουμε.
3. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε ροδέλες. Σοτάρουμε σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι τα κρεμμύδια με το μπέικον.
4. Πασπαλίζω τον πουρέ με τα σοταρισμένα κρεμμύδια και το μπέικον.



Geitonas Schule

www.geitonas.edu.gr

Katerina Papamichali, Natassa Papageorgiou

8. Klasse

Aivaliotis Themistoklis, Georgiou Niki, Golfopoulos Filippos, Efstathiou Dimitrios, Kalimeri Alexia, Kapnaki Maria, Koutroupis Marios, Margaritis Georgios-Stefanos, Maselou Sofia, Mavratzotis Konstantinos, Barbani Melina, Papagiannopoulos Athanasios, Roupas Panagiotis, Stasinou Georgios, Tzortzis Ioannis, Tragaki Ourania, Zhang Yueke (Emma), Anastasiou Iris, Arkas Filippos, Galitis Giannos, Kavvadia Alexandra, Katsinas Apostolos, Kladia Maria Vasileia, Trentzos Petros, Tsekoura Agapi

Φάβα

Fava

Zutaten:

- ▶ 1 kg Fava-Bohnen
- ▶ Wasser
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ Kaper
- ▶ Olivenöl
- ▶ 100 ml Zitronensaft

Συστατικά:

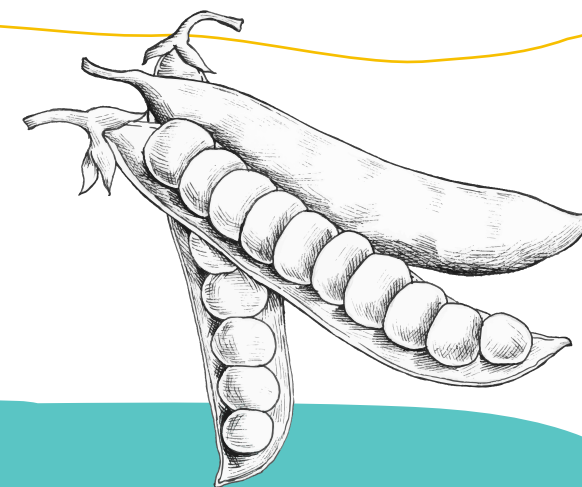
- ▶ 1 κ. φάβα
- ▶ νερό
- ▶ 2 κρεμμύδια
- ▶ 1 πρέζα ζάχαρη
- ▶ κάπαρη
- ▶ ελαιόλαδο
- ▶ 100 ml. χυμός λεμονιού

Zubereitung

1. Fava-Bohnen intensiv waschen. In einem Topf Wasser kochen und Fava-Bohnen mit einer in Stückchen geschnittenen Zwiebel hinzugeben. Das Gemisch zerdrücken, sobald es fertig ist.
2. Eine weitere Zwiebel schälen und klein hacken und in einem kleinen Topf mit Zucker anschwitzen. In einer Pfanne die Kaper anbraten.
3. Nun alle gekochten Zutaten mischen und in einer Schale servieren. Zum Schluss die fertige Fava mit Olivenöl, in Stückchen geschnittener roher Zwiebel und etwas Kaper garnieren. Nach Bedürfnis noch mit Zitronensaft bespritzen.

Εκτέλεση

1. Πλένουμε σχολαστικά τη φάβα. Την τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα με νερό προσθέτοντας τα κρεμμύδια τεμαχισμένα. Στη συνέχεια πολτοποιούμε το μίγμα.
2. Παίρνουμε ένα δεύτερο κρεμμύδι, το τεμαχίζουμε και το σοτάρουμε με τη ζάχαρη μέχρι να μαραθεί. Σε ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε τη ζάχαρη.
3. Στη συνέχεια ανακατεύουμε όλα τα υλικά και τα σερβίρουμε σε ένα μπολ. Στο τέλος ραντίζουμε τη φάβα με ελαιόλαδο ή και χυμό λεμονιού και τη γαρνίρουμε με τα καραμελωμένα κρεμμύδια και την κάπαρη.



Εκπαιδευτήρια Γείτονα

www.geitonas.edu.gr

Κατερίνα Παπαμιχάλη, Νατάσσα Παπαγεωργίου

Β' Γυμνασίου

Αϊβαλιώτης Θεμιστοκλής, Γεωργίου Νίκη, Γκολφινόπουλος Φίλιππος, Ευσταθίου Δημήτριος, Καλημέρη Αλεξία, Καπνιάκη Μαρία, Κουτρούπης Μάριος, Μαργαρίτης Γιώργος-Στέφανος, Μασέλου Σοφία, Μαυρατζώτης Κωνσταντίνος, Μπαρμπάνη Μελίνα, Παπαγιαννόπουλος Αθανάσιος, Ρούπας Παναγιώτης, Στασινός Γεώργιος, Τζώρτζης Ιωάννης, Τραγάκη Ουρανία-Σμαράγδα, Zhang Yueke (Emma), Αναστασίου Ίρις, Αρκάς Φίλιππος, Γαλίτης Γιάννος, Καββαδία Αλεξάνδρα, Καββαδίας Εμμανουήλ, Κατσίνας Απόστολος, Κλαδιά Μαρία Βασιλεία, Τρέντζος Πέτρος, Τσεκούρα Αγάπη

Berliner Pfannkuchen Βερολινέζικα Ντόνατς

Sowohl Berliner Pfannkuchen als auch Loukoumades sind traditionelle und besonders beliebte Süßigkeiten. Die sind ähnlich, denn sie haben ähnliche Zutaten und beide sind sehr weich, weil der Teig aufgeht. Loukoumades werden aber nie mit Marmelade, Pflaumenmus oder Praline gefüllt, wie die Berliner Pfannkuchen, sondern mit Honig oder Schokoladensirup übergossen. Loukoumades isst man traditionell in Griechenland hauptsächlich zu den Feiern von St. Andreas am 30. November und St. Spyridon am 12. Dezember, aber auch zu jeder Gelegenheit. Man nennt sie auch „swingi“ (=Klumpen). Dieser Name ist auf die Griechen jüdischer Abstammung zurückzuführen und stammt vom mittelalterlichen germanischen Wort „swinge“.

Berliner Pfannkuchen, Krapfen oder Kreppel sind hauptsächlich zu Fasching/Karneval oder zu Silvester besonders beliebt, aber auch eine sehr gute Idee für jede Party. Bei großen Bestellungen für das Büro ist es Tradition, dass einer immer mit ... Senf befüllt wird und dann jeder beim Essen hofft, eben diesen nicht zu bekommen!

Beides ist aber sehr lecker! Aus diesem Grund haben wir uns für diese Süßspeisen entschieden. Die traditionelle Esskultur in Deutschland und in Griechenland hat zwar viele Ähnlichkeiten, aber auch große Unterschiede aufzuweisen.

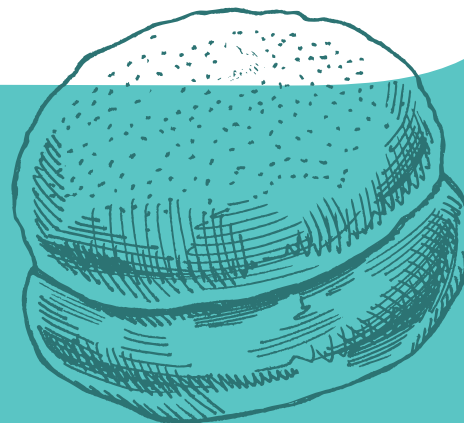
Was die Ähnlichkeiten betrifft, kombiniert man manchmal in beiden Ländern nicht süße Speisen mit etwas Süßem, z.B. Käse mit Marmelade oder Honig, Schweinefleisch mit Honig oder Schweine- und Kalbfleisch mit Pflaumen oder Konfitüre usw.

Die Unterschiede sind mit der geografischen Lage und mit dem Klima in beiden Ländern verbunden. Die Deutschen als Einwohner eines Landes im Norden, wo die Temperaturen durchschnittlich niedriger sind, verzehren mehr fette Speisen, weil sie mehr Energie brauchen als die Griechen als Einwohner eines Mittelmeerlandes.

So isst man in Deutschland mehr Würstchen als in Griechenland und man kocht meistens mit Speck, Pflanzenfett oder Sonnenblumenöl, weil Olivenöl sehr teuer in Deutschland ist. In Griechenland dagegen kocht man meistens mit Olivenöl, weil es sehr gesund ist und es gibt viele leckere Speisen mit Hülsenfrüchten, wie z.B. Bohnensuppe, die auch als das griechische Nationalessen gilt, oder mit Gemüse, wie z.B. Gemista (gefülltes Gemüse mit Reis und mit Minze gewürzt).

Was das Fleisch betrifft, isst man in Griechenland oft Schaf- oder Ziegenfleisch. Man verzehrt auch oft Milchprodukte wie Käse oder Joghurt aus Schaf- oder Ziegenmilch.

Außerdem genießt man in Griechenland viel mehr frische Mittelmeerfrüchte, weil sie in Griechenland angebaut werden im Gegensatz zu Deutschland, wo sie oft zu Kompost oder Marmelade verarbeitet werden.



Experimentelles Musikgymnasium Pallini
www.pmglp.org

Eftychia Tzavara

8. Klasse

Lydia Anastassopoulou, Sawina Assimadi,
Katerina Koutsojannaki, Konstantina Pierrakou

Λουκουμάδες Loukoumades



Τόσο τα βερολινέζικα ντόνατς όσο και οι λουκουμάδες είναι παραδοσιακά και ιδιαίτερα δημοφιλή γλυκίσματα. Μοιάζουν, διότι έχουν παρόμοια συστατικά και είναι και τα δύο πολύ αφράτα, διότι η ζύμη φουσκώνει. Οι λουκουμάδες όμως δεν έχουν ποτέ γέμιση από μαρμελάδα, μους δαμάσκηνου ή πραλίνα όπως τα βερολινέζικα ντόνατς, αλλά περιχύνονται με μέλι ή σιρόπι σοκολάτας.

Λουκουμάδες τρώει κανείς παραδοσιακά στην Ελλάδα κυρίως στις γιορτές του Αγ. Ανδρέα στις 30 Νοεμβρίου και του Αγ. Σπυρίδωνος στις 12 Δεκεμβρίου, αλλά και με κάθε ευκαιρία. Ονομάζονται και «σβίγκοι» (=σβώλοι), διότι έτσι τους έλεγαν οι Έλληνες εβραϊκής καταγωγής και αυτό το όνομα προέρχεται από την μεσαιωνική γερμανική λέξη «swinge».

Τα βερολινέζικα ντόνατς είναι ιδιαίτερα δημοφιλή κυρίως στις Απόκριες και την Παραμονή Πρωτοχρονιάς, αλλά και μια πολύ καλή ιδέα για κάθε πάρτι. Σε μεγάλες παραγγελίες για το γραφείο είναι παράδοση κάποιο ντόνατ να είναι γεμισμένο με ... μουστάρδα και ο καθένας να εύχεται να μην του τύχει!

Και τα δύο είναι όμως πολύ νόστιμα! Γι'αυτόν το λόγο διαλέξαμε αυτά τα γλυκά εδέσματα. Η παραδοσιακή διατροφή στην Γερμανία και στην Ελλάδα έχει να επιδείξει πολλές ομοιότητες, αλλά και μεγάλες διαφορές.

Όσον αφορά στις ομοιότητες, συνδυάζει κανείς μερικές φορές αλμυρές τροφές με κάτι γλυκό, π.χ. τυρί με μαρμελάδα ή μέλι, χοιρινό κρέας με μέλι ή χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας με δαμάσκηνα ή γλυκό του κουταλιού κλπ.

Οι διαφορές συνδέονται με την γεωγραφική θέση και με το κλίμα στις δύο χώρες. Οι Γερμανοί ως κάτοικοι μιας χώρας στον Βορρά, όπου οι θερμοκρασίες είναι κατά μέσο όρο χαμηλότερες, καταναλώνουν τροφές πιο πλούσιες σε λιπαρά, διότι χρειάζονται περισσότερη ενέργεια από ότι οι Έλληνες ως κάτοικοι μεσογειακής χώρας.

Έτσι τρώει κανείς στη Γερμανία περισσότερα λουκάνικα από ότι στην Ελλάδα και μαγειρεύει κανείς με λίπος, μαργαρίνη ή ηλιέλαιο, επειδή το ελαιόλαδο είναι πολύ ακριβό στη Γερμανία. Στην Ελλάδα μαγειρεύει κανείς κυρίως με ελαιόλαδο, διότι είναι πολύ υγιεινό και υπάρχουν πολλά νόστιμα φαγητά με όσπρια, όπως π.χ. φασολάδα, που θεωρείται το εθνικό φαγητό των Ελλήνων, ή με λαχανικά όπως π.χ. γεμιστά (γεμιστά λαχανικά με ρύζι αρωματισμένο με δύοσμο).

Όσον αφορά στο κρέας, τρώει κανείς στην Ελλάδα πρόβειο ή κατσικίσιο κρέας. Επίσης καταναλώνει κανείς γαλακτοκομικά προϊόντα όπως τυρί ή γιαούρτι από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.

Επιπλέον απολαμβάνει κανείς στην Ελλάδα πολύ περισσότερα μεσογειακά φρούτα, διότι καλλιεργούνται στην Ελλάδα σε αντίθεση με τη Γερμανία, όπου μετατρέπονται συχνά σε μαρμελάδα ή κομπόστα.

Πειραματικό Μουσικό Γυμνάσιο Παλλήνης
www.pmglp.org

Ευτυχία Τζαβάρα

Β' Γυμνασίου

Λυδία Αναστασοπούλου, Σαββίνα Ασημάδη,
Κατερίνα Κουτσογιαννάκη, Κωνσταντίνια Πιερράκου

Berliner Pfannkuchen

Βερολινέζικα Ντόνατς

Zutaten:

A) für den Teig:

- ▶ 500 g Weizenmehl
- ▶ 21 g Frischhefe (1/2 Würfel)
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 50 g Butter
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 TL Vanillezucker
- ▶ 200 ml Milch
- ▶ 1 Ei
- ▶ ½ Päckchen geriebene Zitronenschale

B) zum Ausbacken:

- ▶ 500 g Butterschmalz (alternativ Öl oder Pflanzenfett)

C) zum Servieren:

- ▶ Puderzucker
- ▶ Erdbeerenmarmelade

Υλικά

A) για τη ζύμη:

- ▶ 500 γρ. αλεύρι σίτου
- ▶ 21 γρ. φρέσκια μαγιά (1/2 κύβο)
- ▶ 50 γρ. ζάχαρη
- ▶ 50 γρ. βούτυρο
- ▶ 1 πρέζα αλάτι
- ▶ 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια
- ▶ 200 ml γάλα
- ▶ 1 αυγό
- ▶ Ξύσμα ενός λεμονιού

B) για το τηγάνισμα:

- ▶ 500 γρ. λιωμένο βούτυρο (εναλλακτικά λάδι ή μαργαρίνη)

Γ) για το σερβίρισμα:

- ▶ Ζάχαρη άχνη
- ▶ Μαρμελάδα φράουλα

Zubereitung

1. Gib das Mehl in eine Schüssel und drücke eine Mulde hinein, in die du die Hefe bröckelst.
2. Verrühre die Hefe im Mehl mit etwas lauwarmen Milch und einem Teelöffel Zucker und lass die Masse für 15 min. ruhen.
3. Gib nun die restliche Milch, den restlichen Zucker, Salz, die geriebene Zitronenschale, den Vanillezucker, die Butter und das Ei hinzu und knete alles zu einem geschmeidigen Teig.
4. Lasse den Teig in einem warmen Ort abgedeckt für etwa 1 Stunde in Ruhe gehen.
5. Rolle den Teig anschließend etwa 1 bis 2 cm dick aus und stecke runde Formen aus. Lasse sie nochmal für 15 min. gehen.
6. Erhitze in der Zwischenzeit das Fett (Schmalz oder Öl) in einer Fritteuse oder im Kochtopf. Das Öl sollte nicht zu heiß sein, damit die Berliner nicht zu dunkel werden. Die richtige Temperatur hat es erreicht, wenn du ein Holzstäbchen hineinhalten kannst und dabei Bläschen aufsteigen.
7. Backe die Teigkreise dann portionsweise im heißen Fett aus – dabei erhalten sie ihre typische Kreppel-Form. Gib immer nur so viele Kreppel gleichzeitig in den Topf, dass sie sich nicht berühren.
8. Lass sie anschließend auf einer großen Platte mit Küchenpapier abkühlen und abtropfen.
9. Befühle eine Gebäckspritze oder einen Spritzbeutel mit Marmelade und spritze diese in die Kreppel.
10. Zum Schluss bestreust du die Berliner noch zart mit Puderzucker. Alternativ kannst du sie auch mit Zuckerguss einstreichen und mit bunten Streuseln und mit anderem Gebäckschmuck verzieren.

Guten Appetit!

Εκτέλεση:

1. Βάλε το αλεύρι σε μια γαβάθα και φτιάξε μια λακούβα στη μέση, μέσα στην οποία θα θρυμματίσεις τη μαγιά.
2. Ανακάτεψε τη μαγιά στο αλεύρι με λίγο χλιαρό γάλα και ένα κουταλάκι ζάχαρη και άσε το μίγμα να ξεκουραστεί για 15 λεπτά.
3. Πρόσθεσε τώρα το υπόλοιπο γάλα, την υπόλοιπη ζάχαρη, το ξύσμα λεμονιού, την βανίλια, το βούτυρο και το αυγό και τα ζυμώνεις όλα μαζί σε μια αφράτη ζύμη.
4. Άσε τη ζύμη σε ένα ζεστό μέρος σκεπασμένη περίπου 1 ώρα να ξεκουραστεί.
5. Άνοιξε στη συνέχεια τη ζύμη σε ένα φύλλο πάχους 1 έως 2 cm και με ένα στρογγυλό φορμάκι κόψε στρογγυλά κομμάτια. Άσε τα άλλη μια φορά για 15 λεπτά να φουσκώσουν.
6. Εν τω μεταξύ ζέστανε το βούτυρο ή το λάδι σε μια φριτέζα ή σε μια φαρδιά κατσαρόλα. Το λάδι δεν πρέπει να είναι πολύ καυτό, για να μη γίνουν τα βερολινέζικα ντόνατς πολύ σκούρα. Έχεις τη σωστή θερμοκρασία, όταν κρατάς βυθισμένο ένα ξύλινο καλαμάκι και σχηματίζονται φυσαλίδες.
7. Τηγάνισε τα στρογγυλά κομματάκια ζύμης τοποθετώντας τα ένα-ένα μέσα στο λάδι – έτσι διατηρούν το χαρακτηριστικό σχήμα των ντόνατς. Τοποθέτησε στην κατσαρόλα ταυτόχρονα τόσα ντόνατς, ώστε να μην ακουμπάνε μεταξύ τους.
8. Άφησέ τα στη συνέχεια πάνω σε μια μεγάλη πιατέλα με χαρτί κουζίνας να κρυώσουν και να στραγγίξουν.
9. Γέμισε ένα κορνέ ή με μια σακούλα για σαντιγύ με μαρμελάδα και τρυπώντας με αυτή τα ντόνατς γέμισέ τα με το περιεχόμενο.
10. Τελειώνοντας πασπαλίζεις τα βερολινέζικα ντόνατς με ζάχαρη άχνη. Εναλλακτικά μπορείς να τα αλείψεις με γλάσο και να τα διακοσμήσεις με διάφορα διακοσμητικά για ζαχαροπλαστική.

Καλή όρεξη!

Berliner Pfannkuchen

Βερολινέζικα Ντόνατς

Zubereitung

1. Gib in eine große Schüssel das Mehl, die trockene Hefe (1), den Honig und die geriebene Zitronenschale und fügen langsam das Wasser hinzu, indem du solange verrührst, bis alles zu einer dickflüssigen Masse wird.
 2. Gib zum Schluss den Salz.
 3. Lass die Schüssel abgedeckt in der Nähe eines warmen Ortes (an der Heizung oder am Kochherd) für etwa 30 min. in Ruhe gehen bis die Masse am Rande aufgeht.
 4. Erhitze in einem tiefen Kochtopf das Öl.
 5. Nimm einen ET Masse und schieb sie mit dem Finger ins heiße Öl. Mach so portionsweise weiter! Achte aber darauf, dass die Klumpen nicht miteinander kleben. Sie müssen im Öl schwimmen!
- Vergiss nicht! Jedes Mal, wenn du eine Portion Masse löffelst, tauch danach den Löffel ins Wasser, damit die Masse abklebt!
6. Back die Loukoumades ein paar Minuten, sodass sie rötlich werden. Sie dürfen nicht zu dunkel werden!
 7. Lass sie anschließend auf einer Platte mit Küchenpapier abtropfen.
 8. Leg sie zum Schluss auf eine andere Platte, übergieße sie mit Thymianhonig und bestreue sie zart mit Zimt und mit geröstetem Sesam.

Guten Appetit!

(1) TIP:

Wenn du Frischhefe verwendest, musst du sie zuerst aktivieren. Um die Frischhefe zu aktivieren, musst du sie in eine Schüssel zerbröckeln, mit ein bisschen Zucker bestreuen und ein bisschen Wasser hinzufügen. Verrühre bis sich alles aufgelöst hat. Du deckst die Schüssel mit einer Folie und lässt sie 10 min. ruhen. Wenn sich Schaum auf der Oberfläche gebildet hat, kannst du sie ins Mehl geben.

Εκτέλεση:

1. Βάλε σε μεγάλο μπολ το αλεύρι, την ξερή μαγιά (1), το μέλι και το ξύσμα λεμονιού και πρόσθεσε σιγά σιγά νερό μέχρι να γίνει ο παχύς χυλός.
 2. Πρόσθεσε στο τέλος το αλάτι.
 3. Άφησε το μπολ σκεπασμένο κοντά σε ζεστό χώρο (δίπλα στο καλοριφέρ ή στην κουζίνα) για 30 λεπτά, μέχρι το μείγμα να αρχίσει να ανεβαίνει στα τοιχώματα του μπολ.
 4. Ζέστανε σε μια βαθιά κατσαρόλα το λάδι.
 5. Πάρε μια κουταλιά από τον χυλό και στρώσε την με το δάκτυλο μέσα στο λάδι. Συνέχισε με αυτόν τον τρόπο να ρίχνεις σβώλους χυλού μέσα στο λάδι. Πρόσεχε όμως να μην κολλήσουν οι σβώλοι μεταξύ τους. Θα πρέπει να κολυμπάνε στο λάδι!
- Μην ξεχνάς! Κάθε φορά που κόβουμε τους λουκουμάδες, βουτάμε το κουτάλι σε νερό για να ξεκολλάνε εύκολα και να πέφτουν στο ελαιόλαδο.
6. Τηγάνισε για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσουν. Δεν επιτρέπεται να γίνουν οι λουκουμάδες πολύ σκούροι!
 7. Άφησέ τους στη συνέχεια να στραγγίξουν πάνω σε μια πιατέλα με απορροφητικό χαρτί.
 8. Βάλε τους στο τέλος σε μια άλλη πιατέλα και πετύχυσέ τους με θυμαρίσιο μέλι και πασπάλισέ τους με κανέλα και καβουρντισμένο σουσάμι.

Καλή όρεξη!

(1) TIP:

Αν χρησιμοποιήσεις νωπή μαγιά, πρέπει να την ενεργοποιήσεις. Για να ενεργοποιήσεις τη μαγιά, τη διαλύεις σε μπολ, πασπαλίζεις με λίγη ζάχαρη και ρίχνεις λίγο νερό. Ανακατεύεις να διαλυθεί. Σκεπάζεις με μεμβράνη και την αφήνεις για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί. Όταν αφρίσει η επιφάνεια είναι έτοιμη και την προσθέτουμε στο αλεύρι.

Spätzle

Είδος Ζυμαρικών

Χυλοπίτες

Eine Art Nudeln

Sowohl Spätzle als auch Xilopites basieren auf einem Teig, der aus Mehl, Eiern, Wasser oder Milch und Salz besteht. Beide Nudelarten werden traditionell von Hand zubereitet. Sie eignen sich als Beilage zu Fleischgerichten oder als Hauptbestandteil von Suppen.

Wir haben uns für diese zwei Gerichte entschieden, weil beide Nudelarten besonders gut schmecken und sehr beliebt sind. Außerdem kommen sie zu oft auf den Tisch sowohl in Griechenland als auch in Deutschland.

Spätzle sind traditionelle Nudelsorte, die in der deutschen und österreichischen Küche beliebt ist. Sie können zu festigen Anlässen, Familienfeiern oder traditionellen Feste auf den Tisch kommen.

Traditionelle Gerichte mit Hilopites können auch bei Familienfeiern, Festen und besonderen Anlässen in Griechenland serviert werden. Sie haben oft einen festlichen Charakter. Außerdem können sie Teil alltäglicher Mahlzeiten sein.

Beide Kulturen schätzen das gesellige Essen und das Teilen der Mahlzeiten mit Familie und Freunden.

Τόσο τα Spätzle όσο και οι Χυλοπίτες έχουν κοινό συστατικό τη ζύμη, η οποία αποτελείται από αλεύρι, αυγά, νερό, γάλα και αλάτι. Και τα δύο αυτά είδη ζυμαρικών παρασκευάζονται παραδοσιακά με το χέρι. Αποτελούν συνοδευτικό για το κρέας ή είναι κύριο συστατικό της σούπας.

Επιλέξαμε αυτά τα δύο φαγητά επειδή έχουν εξαιρετική γεύση και είναι ιδιαίτερα αγαπητά. Έχουν σημαντική θέση στο τραπέζι, τόσο στην Ελλάδα όσο και στη Γερμανία.

Τα Spätzle είναι παραδοσιακά είδη ζυμαρικών, ιδιαίτερα αγαπητά στη γερμανική και στην αυστριακή κουζίνα. Βρίσκονται πάντα στο τραπέζι στις οικογενειακές ή στις παραδοσιακές γιορτές.

Οι παραδοσιακές χυλοπίτες σερβίρονται τόσο στις οικογενειακές όσο και στις παραδοσιακές γιορτές. Δίνουν εορταστικό χαρακτήρα και συχνά αποτελούν μέρος του καθημερινού γεύματος.

Τόσο στις γερμανικές όσο και στις ελληνικές παραδόσεις είναι πολύ σημαντικά τα γεύματα που μοιράζεται κανείς με αγαπημένους φίλους ή με τα μέλη της οικογένειάς του.

Tsiamoulis Schule
www.tsiamoulis.gr

Maria Giamouri

7. Klasse

Aidinli Stefania Pinelopi Mari, Georgiou Erasmia-Georgia, Dardavila Georgia, Dimopoulou Maria, Zygoura Afroditi, Kremmydioti Pavlina, Galazoulas Andreas, Zisopoulos Efangelos, Zisopoulou Eirini-Chrysovalantou, Karavas Georgios, Louzis Konstantinos, Skyvalakis Zacharias, Tsiogkas Georgios

Εκπαιδευτήρια Ι. Τσιαμούλη
www.tsiamoulis.gr

Μαρία Γιαμούρη

Α' Γυμνασίου

Αϊδινλή Στεφανία-Πηνελόπη-Μαρή, Γεωργίου Ερασμία-Γεωργία, Δαρδαβίλα Γεωργία, Δημοπούλου Μαρία, Ζυγούρα Αφροδίτη, Κρεμμυδιώτη Παυλίνα, Γαλαζούλας Ανδρέας, Ζησόπουλος Ευάγγελος, Ζησοπούλου Ειρήνη-Χρυσοβαλάντου, Καράβας Γεώργιος, Λούζης Κωνσταντίνος, Σκυβαλάκης Ζαχαρίας, Τσιόγκας Γεώργιος

Zutaten

- ▶ 400 g Allzweckmehl
- ▶ 4 Eier
- ▶ 1 Teelöffel Salz
- ▶ 250 ml Wasser (lauwarm)
- ▶ Etwas Butter

Συστατικά

- ▶ 400 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ▶ 4 αυγά
- ▶ 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ▶ 250 ml νερό (χλιαρό)
- ▶ Λίγο βούτυρο

Spätzle

Είδος Ζυμαρικών

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Eier in einer Schüssel zusammenrühren (von Hand oder mit Ruhrgerät).
2. Das Lauwarme Wasser langsam einrühren, bis ein leicht zäher Teig entsteht. Das kann man feststellen, wenn man einen Kochlöffel durch den Teig zieht und die Masse leichten Widerstand gibt.
3. Dann den Teig ca. 15 Minuten stehen lassen und danach nochmals kurz durchrühren.
4. In der Zwischenzeit ca. 2 Liter Wasser im Topf erhitzen und Salz hinzufügen.
5. Eine Schüssel für die fertigen Spätzle bereitstellen, etwas Butter hineingeben.
6. Erst wenn das Wasser kocht, den Teig in den Spätzlehobel füllen und gleich ins kochende Wasser hineinhobeln.
7. Kurz aufkochen lassen, wenn die Spätzle nach oben kommen, sofort mit dem Schaumlöffel herausheben und in die Schüssel geben. So lange den Vorgang wiederholen, bis aller Teig aufgebracht ist.

Εκτέλεση

1. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε μαζί το αλεύρι, τα αυγά και το αλάτι (με το χέρι ή με σύρμα).
2. Προσθέτουμε το χλιαρό νερό μέχρι να προκύψει ένας παχύρευστος χυλός. Αυτό μπορεί κανείς να το διαπιστώσει αν βάλει μια κουτάλα μέσα στον χυλό και αυτός προβάλλει ελαφρά αντίσταση. Αν χρειαστεί διορθώνουμε προσθέτοντας λίγο αλεύρι ή νερό.
3. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 15 λεπτά και ανακατεύουμε καλά πολλές φορές.
4. Στο μεταξυ βάζουμε σε μια κατσαρόλα 2 λίτρα νερό να ζεσταθεί και προσθέτουμε αλάτι.
5. Ετοιμάζουμε ένα μπολ για τα Spätzle και ρίχνουμε μέσα βούτυρο.
6. Όταν κοχλάσει έντονα το νερό, βάζουμε τη ζύμη σε ένα σουρωτήρι με χοντρές τρύπες και πιέζουμε με μια σπάτουλα έτσι ώστε να πέφτει η ζύμη μέσα στο νερό. Άλλος τρόπος είναι να απλώσουμε τη ζύμη σε επιφάνεια κοπής και να κόβουμε μικρά κομμάτια με μια σπάτουλα ή ένα φαρδύ μαχαίρι.
7. Αφήνουμε τα Spätzle να πάρουν βράση. Είναι έτοιμα όταν ανέβουν στην επιφάνεια του νερού. Τότε τα βγάζουμε αμέσως με μια κουτάλα και τα βάζουμε στο μπολ που έχουμε ετοιμάσει με το βούτυρο. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλη η ζύμη.

Χυλοπίτες

Eine Art Nudeln

Zutaten

- ▶ 1kg Hartmehl
- ▶ 6 Eier
- ▶ 480 gr Milch
- ▶ eine Prise Salz

Συστατικά

- ▶ 1 κιλό σκληρό αλεύρι
- ▶ 6 αυγά
- ▶ 480 γρ γάλα
- ▶ 1 πρέζα αλάτι

Zubereitung

1. Die Eier mit der Milch und dem Salz und dann dem Mehl leicht verquirlen.
2. Gut durchkneten und den Teig in Raumtemperaturen ruhen lassen.
3. Dünne Blätter öffnen und dann trocknen lassen. Danach in dünne Streifen schneiden.

Εκτέλεση

1. Χτυπάμε ελαφρά τα αυγά με το γάλα και το αλάτι και μετά το αλεύρι.
2. Ζυμώνουμε καλά και αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μια ώρα.
3. Ανοίγουμε φύλλα λεπτά και τα αφήνουμε να στεγνώσουν.
4. Στη συνέχεια τα κόβουμε σε λεπτές λωρίδες.

Rosinenstuten Σταφιδόψωμο

Τσουρέκι Hefezopf

Wir haben uns für diese Gerichte entschieden, weil viele von uns gerne backen und wir es einfach im Klassenzimmer zubereiten konnten. Zwischen den beiden Gerichten haben wir viele Ähnlichkeiten gefunden. Sie haben die gleichen Zutaten, den gleichen Hefeteig, die gleiche Zubereitung. In Deutschland wird der Rosinenstuten meist sonntags gegessen, im Gegensatz zum griechischen Hefezopf, der traditionell zu Ostern gebacken wird.

Wir glauben, dass die deutsche und die griechische Esskultur nicht viele Ähnlichkeiten hat, weil die Griechen anders kochen. Wir benutzen viel Olivenöl, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und weniger Fleisch.

Επιλέξαμε αυτά τα φαγητά, γιατί σε πολλούς από εμάς αρέσει το ζύμωμα και επίσης μπορούσαμε να το φτιάξουμε εύκολα στην τάξη. Βρήκαμε πολλές ομοιότητες μεταξύ των δύο πιάτων. Έχουν τα ίδια υλικά, την ίδια ζύμη, την ίδια προετοιμασία. Στη Γερμανία, το σταφιδόψωμο τρώγεται συνήθως τις Κυριακές, σε αντίθεση με το ελληνικό τσουρέκι, που παραδοσιακά το φτιάχνουμε το Πάσχα.

Πιστεύουμε ότι η γερμανική και η ελληνική διατροφική κουλτούρα δεν έχουν πολλές ομοιότητες γιατί οι Έλληνες μαγειρεύουν διαφορετικά. Χρησιμοποιούμε πολύ ελαιόλαδο, λαχανικά, όσπρια, ψάρια και λιγότερο κρέας.

Rodion Pedia
www.rpschool.gr

Chrysanthi Milonopoulou, Despina Zapoglou

8. Klasse
Andersen Evanthia, Gallis Thomas, Georganas Ioannis, Diakoanastasiou Ioannis, Ioannidis Antonios, Koumplas Konstantinos, Kousourna Aspasia, Liristis Dimitris, Manetta Evridiki, Peng Xudong, Petala Dionisia, Chatzidimitriou Paraskevi, Christodoulou Emmanouil

Ροδίων Παιδεία
www.rpschool.gr

Χρυσάνθη Μυλωνοπούλου, Δέσποινα Ζάπογλου

Β' Γυμνασίου
Αντερσεν Ευανθία, Γαλλής Θωμάς, Γεωργανάς Ιωάννης, Διακοαναστασίου Ιωάννης, Ιωαννίδης Αντώνιος, Κουμπλάς Κωνσταντίνος, Κουσουρνά Ασπασία, Λυριστής Δημήτρης, Μανέττα Ευριδίκη, Πενγκ Ξου Ντονγκ, Πεταλά Διονυσία, Χατζηδημητρίου Παρασκευή, Χριστοδούλου Εμμανουήλ

Rosinenstuten Σταφιδόψωμο

Zutaten

- › 400 g Allzweckmehl
- › 4 Eier
- › 1 Teelöffel Salz
- › 250 ml Wasser (lauwarm)
- › Etwas Butter

Συστατικά

- › 400 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- › 4 αυγά
- › 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- › 250 ml νερό (χλιαρό)
- › Λίγο βούτυρο

Zubereitung

1. Mehl, Salz und Eier in einer Schüssel zusammenrühren (von Hand oder mit Ruhrgerät).
2. Das Lauwarme Wasser langsam einrühren, bis ein leicht zäher Teig entsteht. Das kann man feststellen, wenn man einen Kochlöffel durch den Teig zieht und die Masse leichten Widerstand gibt.
3. Dann den Teig ca. 15 Minuten stehen lassen und danach nochmals kurz durchrühren.
4. In der Zwischenzeit ca. 2 Liter Wasser im Topf erhitzen und Salz hinzufügen.
5. Eine Schüssel für die fertigen Spätzle bereitstellen, etwas Butter hineingeben.
6. Erst wenn das Wasser kocht, den Teig in den Spätzlehobel füllen und gleich ins kochende Wasser hineinhobeln.
7. Kurz aufkochen lassen, wenn die Spätzle nach oben kommen, sofort mit dem Schaumlöffel herausheben und in die Schüssel geben. So lange den Vorgang wiederholen, bis aller Teig aufgebracht ist.

Εκτέλεση

1. Σε ένα μεγάλο μπολ χτυπάμε μαζί το αλεύρι, τα αυγά και το αλάτι (με το χέρι ή με σύρμα).
2. Προσθέτουμε το χλιαρό νερό μέχρι να προκύψει ένας παχύρευστος χυλός. Αυτό μπορεί κανείς να το διαπιστώσει αν βάλει μια κουτάλα μέσα στον χυλό και αυτός προβάλλει ελαφρά αντίσταση. Αν χρειαστεί διορθώνουμε προσθέτοντας λίγο αλεύρι ή νερό.
3. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 15 λεπτά και ανακατεύουμε καλά πολλές φορές.
4. Στο μεταξύ βάζουμε σε μια κατσαρόλα 2 λίτρα νερό να ζεσταθεί και προσθέτουμε αλάτι.
5. Ετοιμάζουμε ένα μπολ για τα Spätzle και ρίχνουμε μέσα βούτυρο.
6. Όταν κοχλάσει έντονα το νερό, βάζουμε τη ζύμη σε ένα σουρωτήρι με χοντρές τρύπες και πιέζουμε με μια σπάτουλα έτσι ώστε να πέφτει η ζύμη μέσα στο νερό. Άλλος τρόπος είναι να απλώσουμε τη ζύμη σε επιφάνεια κοπής και να κόβουμε μικρά κομμάτια με μια σπάτουλα ή ένα φαρδύ μαχαίρι.
7. Αφήνουμε τα Spätzle να πάρουν βράση. Είναι έτοιμα όταν ανέβουν στην επιφάνεια του νερού. Τότε τα βγάζουμε αμέσως με μια κουτάλα και τα βάζουμε στο μπολ που έχουμε ετοιμάσει με το βούτυρο. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλη η ζύμη.



Τσουρέκι Hefezopf

Zutaten

- ▶ 600 g Mehl für Hefezopf (gesiebt)
- ▶ 1 Pck Trockenhefe
- ▶ 100 g Milchbutter
- ▶ 200 g Zucker
- ▶ 200 g frische Milch
- ▶ 50 g frischer Orangensaft
- ▶ 2 große Eier
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ 2 TL gehacktes Mahaleb-Pulver
- ▶ 1 TL Kakoule-Pulver
- ▶ 1 abgeriebene Orangenschale
- ▶ 3 Tränen Mastix
- ▶ 1 Vanille

Zum Fertigstellen:

- ▶ 1 Eigelb mit 1 EL Wasser und 2 Prisen Zucker
- ▶ 50 g Mandelfilet (optional)
- ▶ 50 g geschmolzene Butter zum Kneten

Zubereitung

In einem Topf bei schwacher Hitze die Butter schmelzen und Milch und Zucker hinzufügen.

Verrühren, bis der Zucker vollständig geschmolzen ist, aber nicht zu heiß wird. Die flüssige Mischung vom Herd nehmen. Die Temperatur der Mischung sollte 35 °C nicht überschreiten. Den Orangensaft und die geschlagenen Eier hinzufügen und sehr gut verrühren, bis sich alle Zutaten gut vermischen.

In eine große Schüssel Mehl, Hefe, Mastix, Mahaleb und Kakoule geben und mit einem Löffel vermischen.

Machen Sie eine Mulde in das Mehl und geben Sie alle feuchten Zutaten und die abgeriebene Orangenschale hinein. Der Teig wird klebrig, locker, butterartig und leicht klebrig.

Kein Mehl mehr hinzufügen.

Lassen Sie den Teig abgedeckt gehen, bis sich sein Volumen verdreifacht hat, ungefähr 3 Stunden.

Tauchen Sie einen Spatel oder eine Handvoll Teig in Butter und lösen Sie den Teig vom Schüsselrand.

Falten Sie die Seiten des Teigs und bringen Sie sie zur Mitte hin. So lassen wir die Luft aus dem Teig ab.

Wir falten es 2-3 Mal.

Wenn der Teig am Spatel kleben bleibt, tauchen Sie ihn in geschmolzene Butter.

Wir geben den Teig in eine saubere, geölte Schüssel, decken ihn gut ab und lassen ihn etwa 2-3 Stunden ruhen und gehen, das heißt, wir machen den zweiten Gang.

Um zu sehen, ob der Teig richtig aufgegangen ist, tauchen Sie Ihren Finger in Butter und tauchen Sie ihn in den Teig.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, nehmen Sie ihn mit geölten Händen auf, nehmen Sie ihn auf einer leicht geölten Arbeitsfläche heraus und kneten Sie ihn leicht, damit er Luft verliert.

Der Teig wiegt 1.250 g.

Teilen Sie es in 2 Teile und flechten Sie zwei Zöpfe.

Die geformten Hefezöpfe auf mit Butter bestrichene oder mit Backpapier ausgelegte Bleche dünn dazwischen legen. Decken Sie die Hefezöpfe gut mit Handtüchern ab, damit die Oberfläche nicht austrocknet.

Lassen Sie das Volumen etwa 1 Stunde und 15 Minuten an einem warmen Ort verdoppeln.

Nachdem die Hefezöpfe aufgegangen sind, bestreichen Sie sie mit der Eimischung.

Da sie durch das Bestreichen leicht schrumpfen, lassen wir sie 10 Minuten lang stehen, damit ihre Oberfläche wieder aufquillt und sich dehnt.

Mit den Mandeln bestreuen (falls verwendet).

Backen Sie die Hefezöpfe im vorgeheizten Backofen bei 160 °C, in Umluft, auf der mittleren Schiene und backen Sie sie etwa 30 Minuten lang goldbraun.

Stellen Sie auf den Backofenboden ein mit Wasser gefülltes Gefäß, damit die Hefezöpfe beim Backen feucht und glänzend sind.

Zum Bestreichen Eigelb, etwas Zucker und etwas Wasser verrühren.

Τσουρέκι Hefezopf

Συστατικά

- ▶ 600 γρ. αλεύρι για τσουρέκι (κοσκινισμένο)
- ▶ 1 φακελάκι ξηρή μαγιά
- ▶ 100 γρ. βούτυρο γάλακτος
- ▶ 200 γρ. ζάχαρη
- ▶ 200 γρ. φρέσκο γάλα
- ▶ 50 γρ. φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- ▶ 2 μεγάλα αυγά
- ▶ 1 κρόκο αυγού
- ▶ 2 κ.γ. κοφτά μαχλέπι σε σκόνη
- ▶ 1 κ.γ. κοφτό καουλέ σε σκόνη
- ▶ 1 ακέρωτο πορτοκάλι (το ξύσμα)
- ▶ 3 δάκρυα μαστίχα
- ▶ 1 βανίλια

Για το τελείωμα

- ▶ 1 κρόκο με 1 κ.σ νερό και 2 πρέζες ζάχαρη για το άλειμμα
- ▶ 50 γρ. αμύγδαλο φιλέ (προαιρετικά)
- ▶ 50 γρ. βούτυρο λιωμένο για το ζύμωμα

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά, λιώνουμε το βούτυρο προσθέτοντας το γάλα και τη ζάχαρη.

Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη τελείως αλλά να μην ανέβει πολύ θερμοκρασία.

Αποσύρουμε το υγρό μείγμα από τη φωτιά. Η θερμοκρασία του μείγματος δεν πρέπει να ξεπερνά τους 35°C. Προσθέτουμε το χυμό από πορτοκάλι και τα αυγά χτυπημένα.

Χτυπάμε το μείγμα να ενωθούν τα υλικά.

Μέσα σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι για τσουρέκι, τη μαγιά, τη μαστίχα, το μαχλέπι, το καουλέ και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.

Κάνουμε λακούβα στο αλεύρι και ρίχνουμε μέσα όλα τα υγρά υλικά και το ξύσμα πορτοκαλιού. Η ζύμη θα είναι κολλώδης, αφράτη, βουτυράτη και θα κολλάει ελαφρά, δεν πιάνεται στο χέρι.

Δεν προσθέτουμε άλλο αλεύρι.

Σκεπάζουμε τη ζύμη με μεμβράνη και την

αφήνουμε να ξεκουραστεί, μέχρι να τριπλασιαστεί σε όγκο για περίπου 3 ώρες.

Βουτάμε μία σπάτουλα ή μια χούφτα ζύμης σε βούτυρο και ξεκολλάμε τη ζύμη από τα τοιχώματα του μπολ.

Αναδιπλώνουμε τα πλαϊνά της ζύμης, φέρνοντάς τα προς το κέντρο. Έτσι ξεφουσκώνουμε τη ζύμη.

Την διπλώνουμε 2-3 φορές.

Όποτε κολλάει στη σπάτουλα η ζύμη τη βουτάμε σε λιωμένο βούτυρο.

Βάζουμε τη ζύμη σε καθαρό λαδωμένο μπολ, τη σκεπάζουμε πολύ καλά και την αφήνουμε να ξεκουραστεί και να φουσκώσει για περίπου 2-3 ώρες, δηλαδή κάνουμε το δεύτερο φούσκωμα.

Για να δούμε ότι η ζύμη έχει φουσκώσει σωστά, βουτάμε το δάχτυλό μας σε βούτυρο και το βυθίζουμε στη ζύμη.

Αφού φουσκώσει η ζύμη, την πιάνουμε με λαδωμένα χέρια, τη βγάζουμε σε ελαφρώς λαδωμένο πάγκο και τη ζυμώνουμε ελαφρά, να ξεφουσκώσει.

Η ζύμη ζυγίζει 1.250 γρ.

Την χωρίζουμε σε 2 κομμάτια και πλάθουμε δυο τσουρέκια.

Βάζουμε τα πλάσμένα τσουρέκια σε βουτυρωμένες λαμαρίνες ή στρωμένες με αντικολλητικό χαρτί αραιά μεταξύ τους.

Σκεπάζουμε τα τσουρέκια καλά με πετσέτες, να μην ξεραθεί η επιφάνεια.

Τα αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά σε ζεστό σημείο.

Αφού φουσκώσουν τα τσουρέκια τα αλείφουμε με διάλυμα αυγού με ένα πινέλο.

Επειδή με το άλειμμα συρρικνώνονται ελαφρά, τα αφήνουμε 10 λεπτά να φουσκώσει ξανά η επιφάνειά τους και να τεντώνουν.

Πασπαλίζουμε με το αμύγδαλο (αν βάλουμε).

Ψήνουμε τα τσουρέκια σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C, στον αέρα, στην μεσαία σχάρα και τα ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά να ροδίσουν.

Μέσα στο φούρνο που ψήνονται τα τσουρέκια, βάζουμε ένα ταψάκι με βραστό νερό για να έχουν υγρασία στο ψήσιμο και να γυαλίζουν.

Για το διάλυμα αυγού για την επάλειψη, ανακατεύουμε κρόκο αυγού, λίγη ζάχαρη και λίγο νερό.

Die Zutaten sind fast gleich:

-Mehl -Zucker -Puderzucker -Vanillezucker -Mandeln -Butter

Dieses Gebäck schmeckt sehr gut. Man isst das zu Weihnachten und zwar in beiden Ländern.

Es gibt Ähnlichkeiten, aber fast keine Unterschiede. Das Einzige, worin sie sich unterscheiden, ist das Eigelb. In die Vanillekipferl kommt das Eigelb, bei den Kourampiedes aber nicht.

Die Zutaten sind fast gleich. Der einzige Unterschied besteht darin, dass wir dem deutschen Rezept, wenn wir möchten, 1-3 Eigelb hinzufügen können.

Wir haben sie ausgewählt, weil es einfache und köstliche Rezepte sind, die an Weihnachten erinnern.

Hier geht es um typische Weihnachtssüßigkeiten/kekse.

Wir essen sie, wann immer wir wollen ... morgens, mittags, nachmittags und auf Wunsch mit Kaffee oder Milch. Es gehört zur Kategorie der Kekse.

Die deutsche Esskultur basiert hauptsächlich auf Fleisch, Aufschnitt, Wurst, Kartoffeln, Gemüse wie z.B. Sauerkraut

Die griechische Esskultur basiert auf der Mittelmeerdiet, die aus Olivenöl, Getreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Fisch, Meeresfrüchten, mäßigem Weinkonsum, geringem Verzehr von rotem Fleisch und mäßigem bis geringem Verzehr von Geflügel und Milchprodukten besteht.

Τα υλικά είναι σχεδόν ίδια. Η μόνη διαφορά είναι, ότι μπορούμε, εάν θέλουμε να προσθέσουμε αυγό στην γερμανική συνταγή.

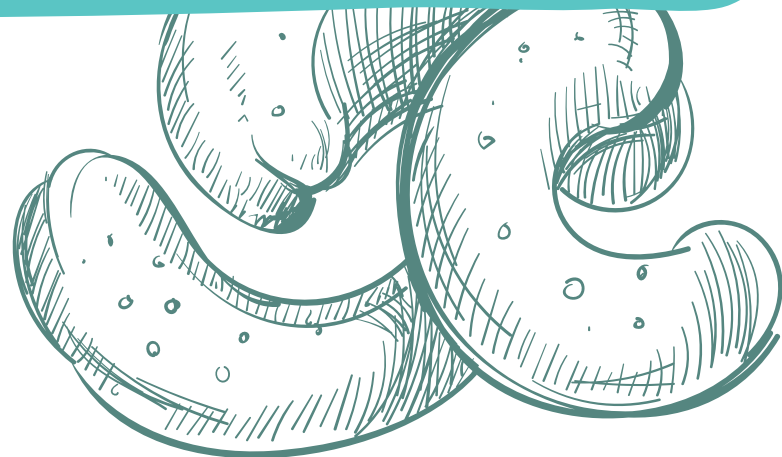
Τα επιλέξαμε, διότι πρόκειται για εύκολες και νόστιμες συνταγές, που θυμίζουν Χριστούγεννα.

Είναι χαρακτηριστικά χριστουγεννιάτικα γλυκίσματα.

Τα τρώμε, όποτε θέλουμε...πρωί, μεσημέρι, απόγευμα και συνοδεύεται, αν θέλει κανείς με καφέ ή γάλα. Ανήκει στην κατηγορία των μπισκότων.

Η γερμανική διατροφική κουλτούρα στηρίζεται κυρίως στο κρέας, στα αλλαντικά, στα λουκάνικα, στην πατάτα, στα λαχανικά όπως π.χ. ξινό λάχανο.

Η ελληνική διατροφική κουλτούρα στηρίζεται στην μεσογειακή διατροφή, η οποία αποτελείται από ελαιόλαδο, δημητριακά, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ψάρι, θαλασσινά, μέτρια κατανάλωση κρασιού, χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση πουλερικών και γαλακτοκομικών προϊόντων.



Zutaten

- 300g Weizenmehl (Type 405)
- 100 gemahlene Mandeln (blanchiert)
- 120 g Puderzucker
- 1Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 225g kalte Butter
- 3Eigelbe (Gr. M)

FÜR DIE

PUDERZUCKERMISCHUNG

- 120g Puderzucker zum Wälzen
- 1 Pck.Bourbon-Vanillezucker

Συστατικά

Υλικά για τη ζύμη

- 2 sticks βανίλιας
- 210 γρ. βούτυρο αγελ.
- 80 γρ. ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι
- 250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 100 γρ. αλεσμένα αμύγδαλα

Υλικά για τη διακόσμηση

- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- 4 φακελάκια αρωματισμένη ζάχαρη βανίλιας

Zubereitung

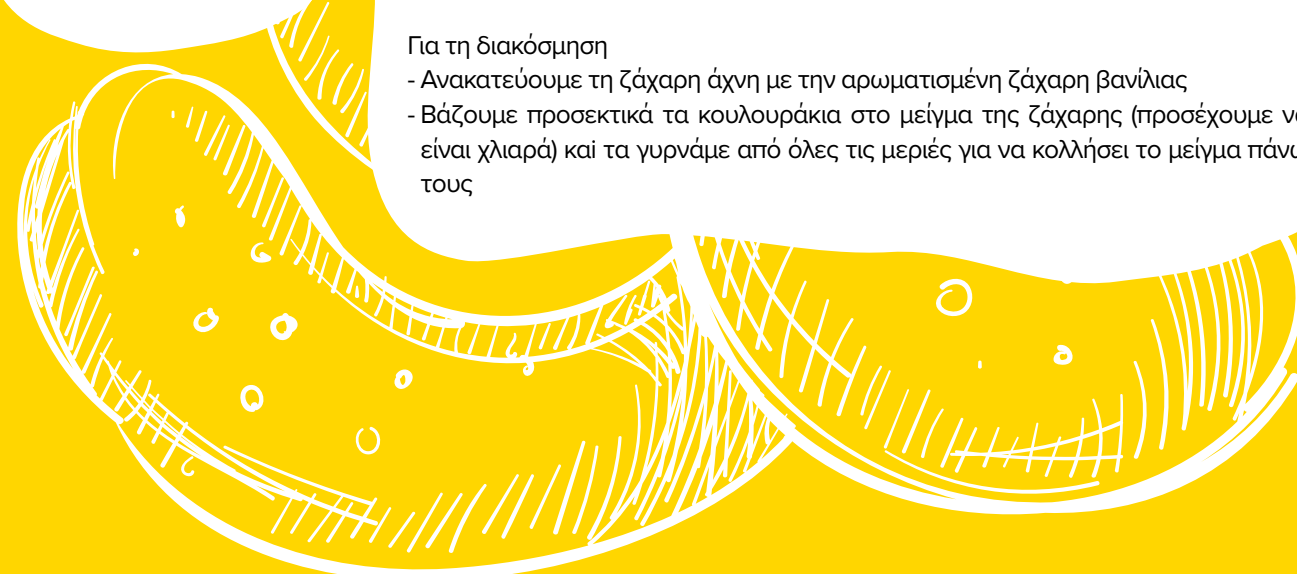
- Mehl mit Mandeln und Puderzucker in einer Schüssel mischen.
- Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
- Zusammen mit Salz, Butter in Würfeln und Eigelben zugeben.
- Alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten.
- In Folie gewickelt 1 Stunde kaltstellen.
- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
- Backbleche mit Backpapier belegen.
- Teig in 4 Teile teilen
- Portionsweise den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und aus jeweils walnussgroßen Stücken Hörnchen formen und mit Abstand auf das Blech legen.
- Die Vanillekipferl im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten backen.
- Währenddessen Puderzucker und Vanillezucker in einer Schale vermischen.
- Die Vanillekipferl nach dem Backen direkt vorsichtig in der Puderzucker-Zucker-Mischung wälzen und auf einem Gitter komplett erkalten lassen.

Εκτέλεση

- Χαράζουμε τα sticks κατά μήκος και αφαιρούμε τους σπόρους της βανίλιας προσεκτικά
- Σε μια λεκάνη προσθέτουμε τους σπόρους βανίλιας, το βούτυρο και τη ζάχαρη και χτυπάμε μέχρι να αφρατέψει το μείγμα
- Κοσκινίζουμε το αλεύρι, το αλάτι και τα αλεσμένα αμύγδαλα και τα προσθέτουμε σιγά σιγά στο μείγμα
- Αρχικά χτυπάμε με τον γάντζο του μίξερ και εν συνεχεία ζυμώνουμε λίγο ακόμα με τα χέρια, μέχρι η ζύμη να μην κολλάει.
- Χωρίζουμε σε 8 τεμάχια και πλάθουμε το κάθε ένα σε ρολό
- Τα βάζουμε για 1 ώρα στο ψυγείο
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175°C και στρώνουμε τα ταψιά με χαρτί ψησίματος
- Κόβουμε φέτες πάχους 1-2 εκ. από τα ρολά και σχηματίζουμε μισοφέγγαρα
- Βάζουμε τα μισοφέγγαρα στο ταψί με μικρή απόσταση μεταξύ τους
- Ψήνουμε στους 175°C για 20 λεπτά

Για τη διακόσμηση

- Ανακατεύουμε τη ζάχαρη άχνη με την αρωματισμένη ζάχαρη βανίλιας
- Βάζουμε προσεκτικά τα κουλουράκια στο μείγμα της ζάχαρης (προσέχουμε να είναι χλιαρά) και τα γυρνάμε από όλες τις μεριές για να κολλήσει το μείγμα πάνω τους



Κουραμπιέδες Kourampiedes

Zutaten:

- » Zutaten für 20 Stück:
- » 120 g Butter (weich)
- » 50 g Staubzucker
- » 1/2 P. Vanillezucker
- » ev. etwas Rosenwasser zum Aromatisieren
- » 220 g helles Mehl
- » 20 Mandeln (blanchiert und ohne Fett in einer Pfanne geröstet)
- » Staubzucker (vermischt mit etwas Vanillezucker) zum Bestäuben

Υλικά

- » 150 γρ. αμύγδαλα, ωμά
- » 250 γρ. βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- » 70 γρ. άχνη ζάχαρη
- » 300 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- » 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- » 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- » 1 κ.γ. ανθόνερο
- » 2 κ.σ. κονιάκ
- » 1 πρέζα αλάτι

Για το σερβίρισμα
» ανθόνερο
» άχνη ζάχαρη

Zubereitung

- In einer Schüssel Butter und (Vanille-)Zucker cremig rühren. Ev. mit etwas Rosenwasser aromatisieren. Dann das Mehl hinzufügen und auf einer Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig in 20 Stücke teilen. Jedes Teigstück mit einer Mandel füllen und zu einer Kugel rollen, die man etwas platt drückt.
- Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 180°C ca. 25 Minuten goldgelb backen.
- Die Kekse noch heiß mit Staubzucker bestreuen. Ausgekühlt in einen gut verschließbaren Behälter legen und kühl lagern.

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C στον αέρα.
Απλώνουμε τα αμύγδαλα σε ένα ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε 15-20 λεπτά να καβουρδιστούν.
Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσουν.
Κόβουμε τα αμύγδαλα σε χοντρά κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
Εναλλακτικά τα σπάμε σε γουδί ή σε ένα μιξεράκι.
Βάζουμε σε άλλο μπολ το βούτυρο και την άχνη και ανακατεύουμε με τα χέρια μας.
Σε τρίτο μπολ βάζουμε το αλεύρι και το μπέικιν και ανακατεύουμε.
Μεταφέρουμε στο μπολ με το βούτυρο και ανακατεύουμε.
Προσθέτουμε τη βανίλια, το ανθόνερο, το κονιάκ, τα αμύγδαλα, αλάτι και ανακατεύουμε καλά.
Πλάθουμε κουραμπιέδες των 25 γρ. και μεταφέρουμε σε ταψί με λαδόκολλα.
Με το δάχτυλό μας, πιέζουμε ελαφρά την επιφάνεια του κουραμπιέ.
Ψήνουμε 20 λεπτά το κάθε ταψί, αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν.
Ραντίζουμε με ανθόνερο, πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη και σερβίρουμε.

Avgoulea Linardatou Schule
www.avgouleaschool.gr

Nitsa Patoulia, Olga Orfanoudaki
Athina Papastefanou, Athina Kassagianni

7. Klasse

Bourou Maria, Koutsopoulou Elena, Asvesta Melina, Parara Marianna, Ntanos Miltiadis, Eskioglou Alexandros, Andrigoulis Nikos, Lozos Giannis, Beriketis Panagiotis, Tarnaris Spyros, Vagena Theodora, Karamolengos, Skagias Marios, Laderou Elena, Leontis Dimitrios

Εκπαιδευτήρια Σ. Αυγούλεα – Λιναρδάτου
www.avgouleaschool.gr

Nitsa Patoulia, Olga Orfanoudaki
Athina Papastefanou, Athina Kassagianni

Α' Γυμνασίου

Bourou Maria, Koutsopoulou Elena, Asvesta Melina, Parara Marianna, Ntanos Miltiadis, Eskioglou Alexandros, Andrigoulis Nikos, Lozos Giannis, Beriketis Panagiotis, Tarnaris Spyros, Vagena Theodora, Karamolengos, Skagias Marios, Laderou Elena, Leontis Dimitrios



Eintopf / Λαχανόσουπα

Αιν τοπφ / Lachanosupa

Diese beiden Gerichte haben die gleichen Zutaten und werden auf dieselbe Weise zubereitet. Wir haben sie ausgewählt, weil sie zwei der ungewöhnlichsten Gerichte sind. Außerdem werden sie in Griechenland und Deutschland im Winter gegessen. Schließlich haben die Esskulturen in Griechenland und Deutschland viele Gemeinsamkeiten, weil die eine von der anderen inspiriert ist.

Αυτά τα δύο φαγητά έχουν ίδια υλικά και παρασκευάζονται με τον ίδιο τρόπο. Τα επιλέξαμε γιατί είναι δύο από τα πιο ασυνήθιστα. Τρώγονται και στην Ελλάδα και τη Γερμανία τον χειμώνα. Άλλωστε, οι διατροφικές κουλτούρες σε Ελλάδα και Γερμανία έχουν πολλά κοινά γιατί η μία εμπνέεται από την άλλη.

3. Gymnasium von Chania
3gymchan.eu/

Evi Lampardaki

Klasse 7c
Dimitra Tzanaki,
Stefania Vagiaki

3^ο Γυμνάσιο Χανίων
3gymchan.eu/

Έφη Λαμπαρδάκη

Α' 3
Δημητρα Τζανάκη,
Στεφανία Βαγιάκη

Zutaten:

Wir brauchen Wasser und Gemüse (Tomaten, Kartoffeln...)

Συστατικά

Χρειαζόμαστε νερό και λαχανικά (τομάτες, πατάτες...)

Zuerst setzen wir einen Topf mit Wasser auf, wenn es kocht, geben wir das Gemüse hinein, rühren um und lassen es stehen. Nach kurzer Zeit ist es fertig!

Dasselbe gilt auch für die Lachanosupa!

Πρώτα βάζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό, όταν βράσει βάζουμε μέσα τα λαχανικά, τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε και σε λίγο είναι έτοιμο!

Το ίδιο ισχύει και για την λαχανόσουπα!



Strohspieß / Στροοσπίς

Kalamaki Souvlaki / Καλαμάκι σουβλάκι

Beide haben Schweinefleisch. Wir haben uns dafür entschieden, weil sie ähnlich sind und das gleiche Fleisch enthalten. In Griechenland essen wir es in Form von Fast Food und im Rahmen von Partys und Veranstaltungen. In Deutschland ist es genauso. Die Essenskultur zwischen Deutschland und Griechenland ist sehr unterschiedlich.

Έχουν και τα δύο χοιρινό κρέας. Τα επιλέξαμε γιατί πρόκειται για παρόμοιο φαγητό και περιέχουν το ίδιο κρέας. Στην Ελλάδα το τρώμε σε μορφή γρήγορου φαγητού και σε εκδηλώσεις, το ίδιο και στη Γερμανία. Η διατροφική κουλτούρα ανάμεσα στην Ελλάδα και στη Γερμανία είναι πολύ διαφορετική.

3. Gymnasium von Chania

3gymchan.eu/

Evi Lampardaki

Klasse 7c

Alexandra Drakaki

Maria Kalogeraki

Melina Manetaki

Vasileia Zouridaki

3^ο Γυμνάσιο Χανίων

3gymchan.eu/

Έφη Λαμπαρδάκη

A' 3

Αλεξάνδρα Δρακάκη

Μαρία Καλογεράκη

Μελίνα Μανετάκη

Βασίλεια Ζουριδάκη

Zutaten (für 2 Tassen Kaffee):

- › 500 gr. Schweinefilet
- › 40ml Essig,
- › 1 Teelöffel Salz
- › 1/3 Teelöffel Kreuzkümmel
- › ¼ Teelöffel Gewürz
- › Wenig Pfeffer
- › 1 Suppenlöffel Olivenöl
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Suppenlöffel Thymian
- › 1 Suppenlöffel Oregano

Υλικά

- › 500 γρ χοιρινό φιλέτο
- › 40 ml ξύδι,
- › 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- › 1/3 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
- › ¼ κουταλάκι του γλυκού μπαχαρικό
- › Πιπεράκι
- › 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- › 1 σκελίδα σκόρδο
- › 1 κουταλιά της σούπας θυμάρι
- › 1 κουταλιά της σούπας ρίγανη

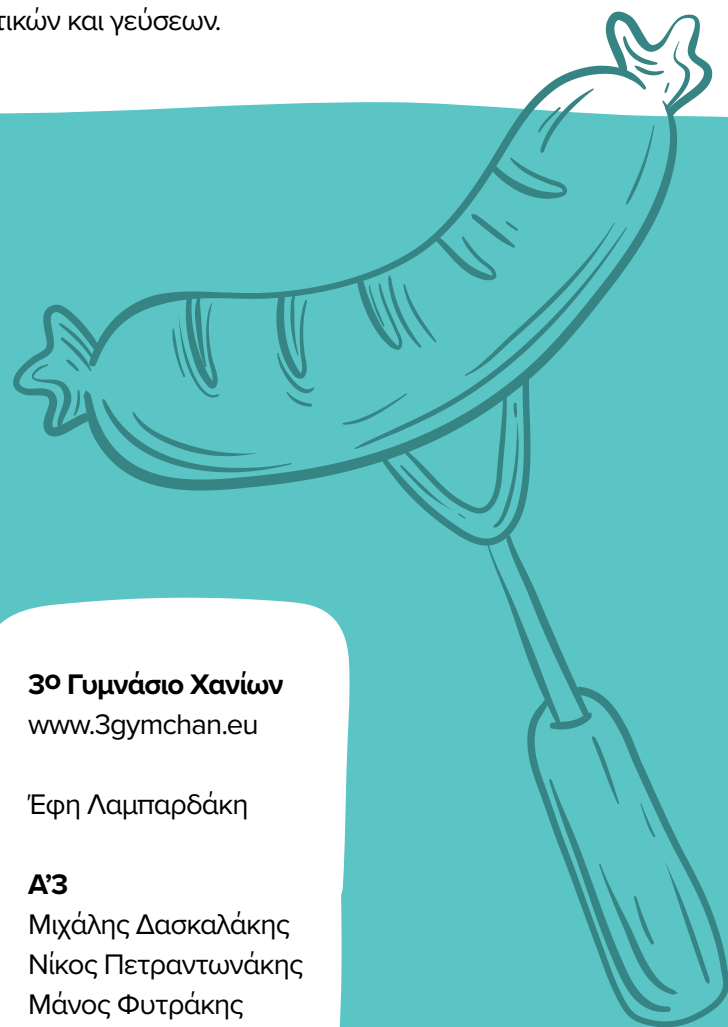
Weißer Bratwurst

Βάισε Μπράτβουρστ
(Λευκό Λουκάνικο)

Σπετσοφάι Spetsofai

Wir haben uns für diese Gerichte entschieden, weil sie ähnliche Zutaten haben und unglaublich gut schmecken. Sowohl deutsche als auch griechische Küchen verwenden oft frische, hochwertige Zutaten wie Brot, Käse, Joghurt, Honig und frisches Obst. Diese Zutaten sind nicht nur köstlich, sondern bieten auch eine Vielzahl von Nährstoff und Aromen.

Επιλέξαμε αυτά τα πιάτα γιατί έχουν παρόμοια υλικά και έχουν απίστευτα καλή γεύση. Τόσο η γερμανική όσο και η ελληνική κουζίνα χρησιμοποιούν συχνά φρέσκα, υψηλής ποιότητας υλικά όπως ψωμί, τυρί, γιαούρτι, μέλι και φρέσκα φρούτα. Αυτά τα συστατικά δεν είναι μόνο νόστιμα, αλλά παρέχουν επίσης μια ποικιλία θρεπτικών συστατικών και γεύσεων.



3. Gymnasium von Chania
www.3gymchan.eu

Evi Lampardaki

Klasse 7c
Michalis Daskalakis
Nikos Petrantonakis
Manos Fitrikis
George Mantikasi

3ο Γυμνάσιο Χανίων
www.3gymchan.eu

Έφη Λαμπαρδάκη

A'3
Μιχάλης Δασκαλάκης
Νίκος Πετραντωνάκης
Μάνος Φυτράκης
Γιώργος Μαντίκας

Weißer Bratwurst

Βάισε Μπράτβουρστ (Λευκό Λουκάνικο)

Zutaten:

- ▶ Weißer Bratwurst,
- ▶ Dip mit eingelegten Gurken oder hausgemachtem Ketchup

Συστατικά

- ▶ Λουκάνικο
- ▶ Ντιπ με αγγουράκι τουρσί ή σπιτική κέτσαπ

Zubereitung

Die Bratwurst in eine Pfanne mit warmen Wasser legen und 5-8 Minuten kochen lassen. Die Wurst abtropfen lassen und heiß servieren. Wir können sie mit Gurkendip oder hausgemachtem Ketchup begleiten.

Εκτέλεση

Προσθέτουμε τα λουκάνικα σε κατσαρόλα με ζεστό νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 5-8 λεπτά. Στραγγίζουμε τα λουκάνικα και τα σερβίρουμε ζεστά. Μπορούμε να τα συνοδέψουμε με ντιπ τουρσί ή σπιτική κέτσαπ.

Σπετσοφάι Spetsofai



Zutaten

- ▶ Landwürste in dicke Scheiben schneiden
- ▶ 1 EL Öl
- ▶ 1 geschnittene Zwiebel
- ▶ 1 EL Knoblauch
- ▶ 4 Paprika
- ▶ ¼ Tasse Wein
- ▶ 2 Tomaten, gerieben
- ▶ Salz

Συστατικά

- ▶ Χωριάτικα λουκάνικα κομμένα σε χοντρές φέτες
- ▶ 1 κ.σ. λάδι
- ▶ 1 κρεμμύδι σε φέτες
- ▶ 1 κ.σ. σκόρδο
- ▶ 4 πιπεριές
- ▶ ¼ φλιτζάνι κρασί
- ▶ 2 τομάτες τριμμένες
- ▶ Αλάτι

Zubereitung

Würstchen und Zwiebeln schneiden und die Pfanne 3 Minuten lang erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben und dann die Würstchen dazugeben. Die Tomaten und den Wein dazugeben und 15 Minuten kochen lassen, bis der Alkohol verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Εκτέλεση

Κόβουμε τα λουκάνικα και τα κρεμμύδια και ζεσταίνουμε το τηγάνι για 3'. Προσθέτουμε στο τηγάνι το σκόρδο, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές και στη συνέχεια βάζουμε και τα λουκάνικα. Προσθέτουμε και τις τομάτες και το κρασί και αφήνουμε να βράσει για 15' μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.

Käse Fondue

Fondue τυριού

Σαγανάκι

Käse Pfännchen

Beide Gerichte sind mit Käse.

Der Käse ist warm und braucht Feuer. Saganaki haben wir oft am Wochenende. Käse Fondue isst man oft bei einer Party, wenn man viele Freunde hat. Meistens isst man Fondue im Winter.

Ähnlichkeiten: Die Esskultur in Griechenland und in Deutschland hat oft Fleisch und Käse.

Και τα δύο πιάτα είναι με τυρί.

Το τυρί είναι ζεστό. Συχνά τρώμε σαγανάκι το Σαββατοκύριακο. Το φοντού με τυρί σερβίρετε συχνά σε πάρτι όταν έρχονται πολλοί φίλοι για επίσκεψη. Το φοντού τρώγεται συνήθως το χειμώνα.

Ομοιότητες: Η διατροφική κουλτούρα στην Ελλάδα και τη Γερμανία περιλαμβάνει συχνά κρέας και τυρί.



Neue Schule Athen
www.neueschuleathen.gr

Dafni Kardari Jörs

6. Klasse

Neue Schule Athen
www.neueschuleathen.gr

Δάφνη Κάρδαρη Γιόρς

6η τάξη

Käse Fondue

Fondue τυριού

Zutaten:

- › 0,5 lt Apfelsaft
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 Frühlingszwiebel
- › 2 EL Speisestärke
- › Muskatnuss, Zitrone
- › 750 gr Käse gerieben aus Greyerzer, Emmentaler, Cremekäse

Συστατικά

- › 0,5 λίτρα χυμό μήλου
- › 1 σκελίδα σκόρδο
- › 1 φρέσκο κρεμμύδι
- › 2 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ
- › μοσχοκάρυδο, λεμόνι
- › 750 γραμμάρια τριμμένο τυρί Gruyère, Emmental, τυρί κρέμα.

Topf mit Knoblauchzehe ausreiben, Apfelsaft mit Frühlingszwiebel aufkochen, Käse zum Schmelzen langsam hinzufügen, mit Speisestärke binden, mit Zitrone und Muskatnuss abschmecken.

Τρίψτε την κατσαρόλα με μια σκελίδα σκόρδο, αφήστε το χυμό μήλου και το φρέσκο κρεμμυδάκι (ψιλοκομμένο) να πάρει βράση, προσθέστε αργά το τυρί για να λιώσει, δέστε με κορν φλάουρ, αλατοπιπερώνετε με λεμόνι και μοσχοκάρυδο.

Σαγανάκι

Käse Pfännchen

Zutaten

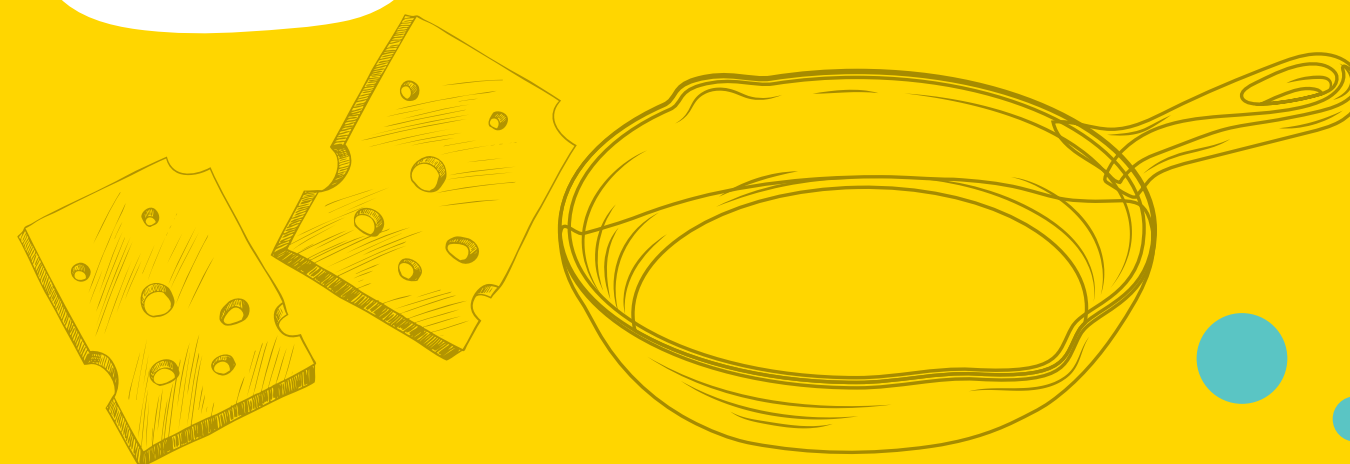
- › Griechischer Gruyère (Gavriera) in 1 cm dicken Scheiben
- › Speisestärke
- › Speiseöl
- › Zitrone

Συστατικά

- › Ελληνική γραβιέρα (Gavriera) σε φέτες πάχους 1 cm
- › κορν φλάουρ
- › μαγειρικό λάδι
- › λεμόνι

Die Käsescheiben mit Wasser nass machen, in Speisestärke wenden und in der Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Βρέξτε τις φέτες τυριού με νερό, πασπαλίστε τις με κορν φλάουρ και τηγανίστε τις σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι.



Königsberger Klopse

Κεφτεδάκια Königsberger

Γιουβαρλάκια αυγολέμονο

Giouvarlakia avgolemono

Als wir mit diesem Projekt begonnen hatten, war uns gar nicht bewusst wie ähnlich sich manche Gerichte in der deutschen und griechischen Küche eigentlich sind, denn schaut man sich beispielsweise Fotos und Bilder der beiden Gerichte „Königsberger Klopse“ und „Γιουβαρλάκια αυγολέμονο“ an, sieht man fast keinen Unterschied. Bei beiden Gerichten handelt es sich um Fleischbällchen in heller Sauce. Auch die Zutaten ähneln sich stark: „Königsberger Klopse“ stammen aus Ostpreußen und sind nach dessen ehemaliger Hauptstadt Königsberg benannt. Das Wort „Klops“ bedeutet kleiner Kloß und beschreibt die Fleischbällchen. Das Hauptmerkmal der Königsberger Klopse, sind die Kapern in der Sauce. Das Rezept, so wie wir es heute kennen, wurde 1845 erstmals so niedergeschrieben. „Γιουβαρλάκια αυγολέμονο“ (Giouvarlakia avgolemono) haben im Gegensatz zu Königsberger Klopsen noch Reis mit in den Fleischbällchen. Dieses Gericht stammt noch aus der Zeit des osmanischen Reichs. Der Name „Giouvarlakia avgolemono“ leitet sich aus dem Türkischen „yuvarlak köfte“ ab und bedeutet so viel wie „runde Fleischbällchen“. Die beiden Gerichte sind sehr ähnlich, beide sind sehr traditionell und für die helle Sauce verwendet man immer Butter, Mehl, Brühe und einen Spritzer Zitrone. Auch die Zubereitungsart der Fleischbällchen ist fast gleich. Bei beiden Gerichten werden die Fleischbällchen in Brühe gekocht, die „Giouvarlakia“ werden jedoch zuvor kurz angebraten.

Wir haben uns für diese Gerichte entschieden, da die Ähnlichkeiten verblüffend sind. Außerdem sind es in beiden Ländern sehr bekannte Gerichte, die den meisten sehr gut schmecken.

Wir hoffen, euch schmecken sie auch!

Viel Spaß beim Nachkochen!!

Όταν ξεκινήσαμε αυτό το πρόγραμμα, δεν είχαμε συνειδητοποιήσει πόσο παρόμοια είναι ορισμένα πιάτα της γερμανικής και της ελληνικής κουζίνας. Για παράδειγμα, αν κοιτάξετε φωτογραφίες και εικόνες των δύο πιάτων «Königsberger Klopse» και «Γιουβαρλάκια αυγολέμονο», δύσκολα μπορείτε να καταλάβετε τη διαφορά. Και τα δύο πιάτα είναι κεφτεδάκια σε ανοιχτόχρωμη σάλτσα. Τα συστατικά είναι επίσης πολύ παρόμοια. «Königsberger Klopse» προέρχονται από την Ανατολική Πρωσία και πήραν το όνομά τους από την πρώην πρωτεύουσά της, την Königsberg. Η λέξη «Klops» σημαίνει μικρά ζυμαρικά και περιγράφει τα κεφτεδάκια. Το κύριο χαρακτηριστικό των Königsberger Klopse είναι η κάπαρη στη σάλτσα. Η συνταγή όπως την ξέρουμε σήμερα καταγράφηκε για πρώτη φορά το 1845. Τα «Γιουβαρλάκια αυγολέμονο» έχουν ρύζι στους κεφτέδες, σε αντίθεση με το Königsberger Klopse. Το πιάτο αυτό χρονολογείται από την εποχή της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Το όνομα «Γιουβαρλάκια αυγολέμονο» προέρχεται από το τουρκικό «yuvarlak köfte» και σημαίνουν «στρογγυλοί κεφτέδες». Τα δύο πιάτα μοιάζουν πολύ. Είναι δύο παραδοσιακά πιάτα με ανοιχτόχρωμη σάλτσα, παρασκευάζονται πάντα με βούτυρο, αλεύρι, ζωμό και χυμό λεμόνι. Ο τρόπος παρασκευής των κεφτέδων είναι επίσης σχεδόν ο ίδιος, και στα δύο πιάτα: οι κεφτέδες μαγειρεύονται σε ζωμό, αλλά τα γιουβαρλάκια τηγανίζονται λίγο πριν.

Επιλέξαμε αυτά τα πιάτα επειδή οι ομοιότητες είναι εντυπωσιακές, ενώ είναι επίσης πολύ γνωστά πιάτα και στις δύο χώρες και αρέσουν πολύ στους περισσότερους.

Ελπίζουμε να τα απολαύσετε κι εσείς!

Καλή διασκέδαση στο μαγείρεμά τους!!

Für die Klopse:

- ▶ 250g Rinderhackfleisch
- ▶ 250g Schweinehackfleisch
- ▶ 1 Brötchen (eingeweicht)
- ▶ 1 große Zwiebel
- ▶ 2 Eier
- ▶ 2 EL Paniermehl
- ▶ Salz und Pfeffer
- ▶ Sardellenpaste
- ▶ Petersilie zum Garnieren

Für die Brühe:

- ▶ 1 Liter Fleischbrühe (klare)
- ▶ Salz
- ▶ 1 große Zwiebel
- ▶ 1 Lorbeerblatt
- ▶ 3 Körner Piment
- ▶ 3 Pfefferkörner

Für die Sauce:

- ▶ 3 EL Butter
- ▶ 2 EL Mehl
- ▶ Zucker
- ▶ Zitronensaft
- ▶ 125 ml Sahne
- ▶ 375 ml Brühe (vom Kochen der Klopse)
- ▶ 1 kleines Glas Kapern
- ▶ 1 Eigelb
- ▶ Salz und Pfeffer

Για τα κεφτεδάκια:

- ▶ 250 γραμμάρια μοσχαρίσιο κιμά
- ▶ 250 γρ. χοιρινό κιμά
- ▶ 1 ψωμάκι (μουλιασμένο)
- ▶ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ▶ 2 αυγά
- ▶ 2 κουταλιές της σούπας φρυγανιά
- ▶ αλάτι και πιπέρι
- ▶ πάστα αντζούγιας
- ▶ Μαϊντανός για γαρνίρισμα

Για το απόθεμα:

- ▶ 1 λίτρο ζωμό κρέατος (διαυγής)
- ▶ αλάτι
- ▶ 1 μεγάλο κρεμμύδι
- ▶ 1 φύλλο δάφνης
- ▶ 3 κόκκους μπαχάρι
- ▶ 3 κόκκοι πιπεριού

Για τη σάλτσα:

- ▶ 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- ▶ 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- ▶ ζάχαρη
- ▶ χυμό λεμονιού
- ▶ 125 ml κρέμα γάλακτος
- ▶ 375 ml ζωμό (από το μαγείρεμα των κεφτέδων)
- ▶ 1 μικρό βάζο κάπαρη
- ▶ 1 κρόκο αυγού
- ▶ αλάτι και πιπέρι

Königsberger Klopse

Κεφτεδάκια Königsberger

Benötigte Zeit: ca. 1,5 Stunden

Klopse:

Zwiebeln fein würfeln. Das eingeweichte Brötchen und das Hackfleisch hinzugeben und verkneten. Anschließend die Eier dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Klopsteig nun mit etwas Paniermehl binden. Je nach persönlichem Geschmack kann auch noch ein wenig Sardellenpaste hinzugefügt werden. Aus der Teigmasse müssen nun Klopse geformt werden.

Brühe:

Die geschälte, klein gehackte Zwiebel und die Gewürze in die Brühe geben. Brühe erhitzen und eventuell nachsalzen. Die Klopse in die Brühe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner und Pimentkörner aus der Brühe herausnehmen. Die Klopse in der Brühe in weiteren ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen und abgedeckt warm stellen.

Sauce:

Die Butter erhitzen und zum Schmelzen bringen. Etwas Mehl dazu geben und darin anschwitzen. Mit der Brühe unter Rühren ablöschen. Die abgetropften Kapern und die Sahne hinzugeben. Die Sauce nun nicht mehr kochen lassen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer süßsauer abschmecken. Anschließend ein Eigelb zum Legieren in die Sauce rühren, die Klopse hineinlegen und mit der Petersilie garniert servieren.

Απαιτούμενος χρόνος: περίπου 1,5 ώρα

Κεφτεδάκια:

Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια. Προσθέστε το μουλιασμένο ψωμάκι και τον κιμά και ζυμώστε τα μαζί. Στη συνέχεια, προσθέστε τα αυγά και αλατοπιπερώστε. Τώρα δέστε τη ζύμη των κεφτέδων με λίγη φρυγανιά. Ανάλογα με το προσωπικό σας γούστο, μπορείτε επίσης να προσθέσετε λίγη πάστα αντζούγιας. Τώρα σχηματίστε τη ζύμη σε κεφτέδες.

Απόθεμα:

Προσθέστε το ξεφλουδισμένο, ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τα μπαχαρικά στον ζωμό. Ζεσταίνετε τον ζωμό και προσθέτετε αλάτι αν χρειάζεται. Προσθέστε τα κεφτεδάκια στον ζωμό και σιγοβράστε για περίπου 10 λεπτά. Στη συνέχεια, αφαιρέστε το φύλλο δάφνης, τους κόκκους πιπεριού και το μπαχάρι από τον ζωμό. Μαγειρέψτε τα κεφτεδάκια στον ζωμό για άλλα 10 λεπτά. Στη συνέχεια, τα αφαιρείτε, τα σκεπάζετε και τα διατηρείτε ζεστά.

Σάλτσα:

Ζεστάνετε το βούτυρο και λιώστε το. Προσθέστε λίγο αλεύρι και σοτάρετε. Σβήνετε με το ζωμό ανακατεύοντας. Προσθέστε τη στραγγισμένη κάπαρη και την κρέμα γάλακτος. Τώρα χαμηλώστε την θερμοκρασία στη σάλτσα. Αρωματίστε με χυμό λεμονιού, ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι για να γίνει γλυκόξινη. Στη συνέχεια ανακατεύετε έναν κρόκο αυγού στη σάλτσα για να καλυφθεί. Προσθέτετε τα κεφτεδάκια και σερβίρετε γαρνιρισμένα με το μαϊντανό.

Γιουβαρλάκια αυγολέμονο Giouvarlakia avgolemono

Hackfleisch-Reisbällchen, Giouvarlakia:

- 500 g Bio-Hackfleisch vom Schwein, Kalb, Lamm oder Rind
- 150 g Langkornreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackte frische Minze, oder 1/2 TL getrocknete Minze
- 1 TL getrockneter Oregano
- Mehl, zum Wenden der Bällchen
- 2 EL Butter
- 1 Streifen Zitronenschale
- 1 Lorbeerblatt
- 600 ml Brühe oder Wasser
- Salz, Pfeffer

Ζιτρον-Ει-Σauce, Avgolemono:

- 1 Liter Brühe oder Wasser
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Verbliebenen, abgesiebt Koch Sud der Giouvarlakia
- 2 Eier
- 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer
- 2 – 4 EL Dill oder Petersilie

Beilage:

Frisches Weißbrot

Benötigte Zeit: ca. 1,5 Stunden

Hackfleisch-Reisbällchen: Giouvarlakia

Den Reis waschen und auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein reiben. Knoblauch klein geschnitten dazu geben. Das Hackfleisch mit Ei, Reis, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer sorgfältig vermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Den Fleischteig für eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen, damit sich sämtliche Aromen gut im Teig verteilen können. Aus dem Teig kleine Bällchen von etwa drei Zentimeter Durchmesser formen und diese danach in Mehl wälzen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Giouvarlakia rundum goldbraun anbraten. Mit Wasser (oder Brühe) aufgießen und aufkochen lassen. Einen großen Streifen Zitronenschale und Lorbeerblatt hinzugeben und 25 bis 30 Minuten abgedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit die Hackfleisch-Reisbällchen aus der Brühe heben und warm stellen. Die verbliebene Kochflüssigkeit absieben und beiseitestellen (nicht weggießen). Später wird sie zur Herstellung der Avgolemono-Sauce verwendet.

Sauce:

Noch während die Fleischbällchen garen kann man die Sauce vorbereiten. Für die Avgolemono muss Butter in einem großen Topf zum Schmelzen gebracht werden, dazu gibt man dann das Mehl. Anschließend mit Brühe (oder Wasser) nach und nach aufgießen, dabei ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Sauce nun aufkochen lassen und etwa 10 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Dann die Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Koch Sud der fertigen Giouvarlakia absieben und unter die Sauce rühren. Zwei Eier in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft verquirlen. Die Eier-Zitronen-Mischung nach und nach unter ständigem Rühren in die warme Sauce geben und langsam erhitzen. Vorsicht, nicht mehr kochen lassen! Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bällchen in die Sauce legen und noch ein paar Minuten bei schwacher Hitze weiterziehen lassen. Am Ende kann man noch nach belieben frische Kräuter, wie Petersilie und Dill hinzugeben.



Vicky Manta Papadatou Grundschule
www.mantaschule.gr

Theoni Sotu, Anastasia Milioni

6. Klasse

Konstantinos Aivaliotis, Apollonas Kervis, Cleo-Angeliki Kladaki, Mary Mastorantonaki, Angelina Orestis, Despina Skourou, Alexandros Sula, Antonis Soumelidis, Dimitris Soumelidis, Stavros Spyridopoulos, Vangelis Stathopoulos, Efi Ytanti

Γιουβαρλάκια αυγολέμονο Giouvarlakia avgolemono

Γιουβαρλάκια:

- 500 γραμμάρια βιολογικό χοιρινό, μοσχάρι, αρνίσιο ή μοσχάρι κιμά
- 150 γρ. μακρόσπερμο ρύζι
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 αυγό
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 4 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένη φρέσκια μέντα ή 1/2 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη μέντα
- 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη
- Αλεύρι, για να γυρίσετε τις μπάλες
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 1 λωρίδα ξύσμα λεμονιού
- 1 φύλλο δάφνης
- 600 ml ζωμό ή νερό
- αλάτι, πιπέρι

Αβγολέμονο:

- 1 λίτρο ζωμό ή νερό
- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- Υπόλοιπο, στραγγισμένο ζωμό μαγειρέματος από τα γιουβαρλάκια
- 2 αυγά
- 2 λεμόνια
- Αλάτι, πιπέρι
- 2-4 κουταλιές της σούπας άνηθο ή μαϊντανό

Γαρνιτούρα:

- Φρέσκο λευκό ψωμί

Γκιουβαρλάκια:

Πλένετε το ρύζι, το βάζετε σε σουρωτήρι και το στραγγίζετε καλά. Καθαρίστε και τρίψτε το κρεμμύδι. Προσθέστε το ψιλοκομμένο σκόρδο. Ανακατεύετε καλά τον κιμά με το αυγό, το ρύζι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τα μυρωδικά, το αλάτι και το πιπέρι μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη ζύμη. Σκεπάζετε τη ζύμη του κρέατος και τη βάζετε στο ψυγείο για μια ώρα, ώστε να κατανεμηθούν καλά όλα τα υλικά στη ζύμη. Πλάθετε τη ζύμη σε μικρές μπάλες διαμέτρου περίπου τριών εκατοστών και στη συνέχεια τις κυλάτε σε αλεύρι. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι και τηγανίζετε τα γιουβαρλάκια μέχρι να ροδίσουν παντού. Προσθέστε νερό (ή ζωμό) και αφήστε το να πάρει βράση. Προσθέτετε μια μεγάλη λωρίδα ξύσμα λεμονιού και ένα φύλλο δάφνης, σκεπάζετε και σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά για 25 έως 30 λεπτά. Στο τέλος του χρόνου μαγειρέματος, βγάζετε τον κιμά και τους κεφτέδες από τον ζωμό και τους κρατάτε ζεστούς. Σουρώνετε τα υπόλοιπα υγρά μαγειρέματος και τα αφήνετε στην άκρη (δεν τα αδειάζετε). Θα χρησιμοποιηθεί αργότερα για την παρασκευή της σάλτσας αβγολέμονο.

Αβγολέμονο:

Ενώ τα κεφτεδάκια μαγειρεύονται, μπορείτε να ετοιμάσετε τη σάλτσα. Για να φτιάξετε το αβγολέμονο, λιώνετε το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι και προσθέτετε το αλεύρι. Στη συνέχεια, ρίχνετε σταδιακά το ζωμό (ή το νερό), ανακατεύοντας συνεχώς για να μη δημιουργηθούν σβώλοι. Φέρνετε τη σάλτσα σε βρασμό και σιγοβράζετε σε μειωμένη φωτιά για περίπου 10 λεπτά. Στη συνέχεια αποσύρετε τη σάλτσα από τη φωτιά και την αφήνετε να κρυώσει. Σουρώνετε τον ζωμό μαγειρέματος από τα έτοιμα γιουβαρλάκια και ανακατεύετε με την σάλτσα. Τοποθετήστε δύο αυγά σε ένα μπολ και χτυπήστε τα με το χυμό λεμονιού. Προσθέτετε σταδιακά το μείγμα αυγών και λεμονιού στη ζεστή σάλτσα, ανακατεύοντας συνεχώς, και ζεσταίνετε αργά. Προσέξτε να μην το αφήσετε να βράσει! Τέλος, αλατοπιπερώνετε ανάλογα με τη γεύση. Τοποθετήστε τις μπάλες στη σάλτσα και αφήστε να σιγοβράσουν για λίγα λεπτά ακόμα σε χαμηλή φωτιά. Στο τέλος, μπορείτε να προσθέσετε φρέσκα μυρωδικά, όπως μαϊντανό και άνηθο, ανάλογα με τη γεύση.

Δημοτικό Σχολείο Βίκυς Μαντά Παπαδάτου
www.mantaschule.gr

Θεώνη Ζώτου, Αναστασία Μηλιώνη

6η τάξη

Κωνσταντίνος Αϊβαλιώτης, Απόλλωνας Κέρβης, Κλειώ-Αγγελική Κλαδάκη, Μαίρη Μαστοραντωνάκη, Αγγελίνα Ορέστη, Δέσποινα Σκούρου, Αλέξανδρος Sula, Αντώνης Σουμελίδης, Δημήτρης Σουμελίδης, Σταύρος Σπυριδόπουλος, Βαγγέλης Σταθόπουλος, Έφη Υφαντή

Zimsterne Μπισκότα Κανέλας

Μελομακάρονα Honigmakronen

Köstliche Weihnachtsplätzchen

Die Melomakarona und die Zimtsterne sind traditionelle Weihnachtssüßigkeiten. Beide enthalten Zucker oder Honig, aromatischen Zimt und andere Gewürze, was ihren Duft und ihren Geschmack besonders macht. Die Weihnachtskekse sind in beiden Ländern beliebte Leckereien. Wir kosten Honigmakronen und Zimtsterne im Winter, zu Weihnachten. In Griechenland werden den Besuchern während der Weihnachtsfeiertage Melomakarona angeboten.

Νόστιμα χριστουγεννιάτικα μπισκότα

Τα μελομακάρονα και τα αστέρια κανέλας είναι παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα γλυκά. Και τα δύο περιέχουν ζάχαρη ή μέλι, κανέλα, και άλλα μπαχαρικά, που κάνουν το άρωμα και τη γεύση τους ξεχωριστή. Τα χριστουγεννιάτικα μπισκότα είναι και στις δύο χώρες αγαπημένες λιχουδιές. Μελομακάρονα και μπισκότα κανέλας απολαμβάνουμε τον χειμώνα κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων. Στην Ελλάδα στις γιορτές των Χριστουγέννων προσφέρονται μελομακάρονα ως κέρασματα στους επισκέπτες.

18. GYMNASIUM ATHEN
www.18gymath.wordpress.com

Stella Fatle

Klasse 7c

Sotnic Laura, Tsiakalou Eleni-Panagiota, Sallas Gabriela, Rousi Asimina, Filivastrou Ariana-Melina, Pavlidis Achilleas, Rapi Panagiotis, Priftis Andreas

18. ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
www.18gymath.wordpress.com

Στέλλα Φατλέ

Α' 3

Σόντικ Λάουρα, Τσιακάλου Ελένη-Παναγιώτα, Σάλλας Γκαμπριέλα, Ρούση Ασημίνα, Φιλιβάστρου Αριάννα-Μελίνα, Παυλίδης Αχιλλέας, Ράππ Παναγιώτης, Πρίφτης Ανδρέας

Zimsterne Μπισκότα Κανέλας

Zutaten

Für den Teig:

- 250g gemahlene Mandeln
- 200g Puderzucker
- Zitronenschale
- 2 EL Zimt
- 2 Eiweiß

Für die Glasur:

- 100g Puderzucker
- 1 Eiweiß

Συστατικά

- Για τη ζύμη
- 250 γρ. αλεσμένα αμύγδαλα
- 200 γρ. άχνη ζάχαρη
- Ξύσμα λεμονιού
- 2 κ.σ. κανέλα
- 2 ασπράδια αυγών

Για το γλάσο

- 100 γρ. άχνη ζάχαρη
- 1 ασπράδι αυγού

Zubereitung

Schritt 1.

- In einer Schüssel vermische ich gemahlene Mandeln, Puderzucker und Zimt.
- Ich füge 2 Eiweiße, Zitronenschale hinzu und mische gut den Teig.
- Den Teig wickle ich in eine Folie, dann stelle ich den Teig für 1 Stunde in den Kühlschrank.

Schritt 2.

- Ich verrühre Puderzucker und Eiweiß und ich schlage sie steif.
- Ich heize den Backofen auf 1500 C vor.

Schritt 3.

- Ich rolle den Teig auf einer Fläche aus.
- Mit einem Stern-Ausstecher steche ich Sterne aus und lege sie auf ein Backblech mit Backpapier.
- Ich bestreiche die Sterne mit der Glasur.

Schritt 4.

- Ich backe die Zimtsterne im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten.

Schritt 5.

- Ich nehme die Zimtsterne aus dem Ofen und lasse sie auskühlen.

Εκτέλεση

Για τη ζύμη

Βήμα 1.

- Σε ένα μπολ ανακατεύω τα αλεσμένα αμύγδαλα, τη ζάχαρη και την κανέλα.
- Προσθέτω τα 2 ασπράδια αυγών, το ξύσμα λεμονιού και ανακατεύω καλά τη ζύμη.
- Τυλίγω τη ζύμη σε μια μεμβράνη και την τοποθετώ στο ψυγείο για 1 ώρα.

Βήμα 2.

Για το γλάσο.

- Ανακατεύω την άχνη ζάχαρη και το ασπράδι του αυγού και τα χτυπάω μέχρι να σφίξουν.

Βήμα 3.

- Προθερμαίνω τον φούρνο στους 150 0 C.
- Ανοίγω τη ζύμη σε μια επιφάνεια.
- Με το κουπ πατ κόβω αστέρια και τα τοποθετώ σε ένα ταψί με χαρτί ψησίματος.

Βήμα 4.

- Σκεπάζω τα αστέρια με γλάσο.
- Ψήνω τα αστέρια κανέλας στον προθερμασμένο φούρνο.

Βήμα 5.

- Βγάζω τα μπισκότα κανέλας από τον φούρνο και τα αφήνω να ακρωύσουν.

Μελομακάρονα

Honigmakronen

Zutaten

Für den Teig

- 2 Tassen Pflanzenöl, Olivenöl
- 1 Tasse Zucker
- ¾ Tasse Orangensaft
- ¼ Cognac-Brandy
- 2 EL Orangensaft
- 1Prise Zimt
- 1 Prise Nelke
- 2 EL Backpulver
- 1 TL Soda
- 10) 8Tassen Mehl

Für den Sirup

- 2 Tassen Zucker
- 2 Tassen Honig
- 2 Tassen Wasser
- Zimtstange
- Nelke
- Orangenschale

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 2 κούπες φυτικό λάδι, ελαιόλαδο
- 1 κούπα ζάχαρη
- ¾ κούπας χυμό πορτοκαλιού
- ¼ κονιάκ μπράντι
- 2 κ.γ. χυμό πορτοκαλιού
- ξύλο κανέλας
- γαρύφαλλο
- 2 κ.γ. Bakingpowder
- 1 κ.γ. σόδα
- 8 κούπες αλεύρι

Για το σιρόπι

- 2 κούπες ζάχαρη
- 2 κούπες μέλι
- 2 κούπες νερό
- ξύλο κανέλας
- γαρύφαλλο
- φλούδα πορτοκαλιού

Zubereitung

- Die ersten sieben Zutaten vermische ich gut in einer Schüssel.
- In einer anderen Schüssel mische ich Mehl,Soda und Backpulver und ich gebe die Flüssigen Zutaten dazu.
- Ich knete die Mischung leicht und forme die Kekse in eine ovale Form.
- Ich backe sie 25 Minuten bei 175o C.
- Ich gebe alle Zutaten außer dem Honig in einen Topf und lasse sie 5 Minuten köcheln. Danach füge ich Honig hinzu und lasse den Sirup abkühlen.
- Sobald die Melomakarona aus dem Ofen kommen, gieße ich den kalten Sirup darüber.
- Zum Schluss lege ich die Melomakarona auf eine Platte und schmücke sie mit gehackten Walnüssen

Εκτέλεση

- Ανακατεύω καλά τα πρώτα 7υλικά μέσα σε ένα μπολ.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύω το αλεύρι, τη σόδα και το bakingpowder και προσθέτω το μείγμα με τα υγρά υλικά.
- Ζυμώνω ελαφριά το μείγμα και πλάθω τα κουλουράκια σε οβάλ σχήμα.
- Τα ψήνω στους 1750 για 25 λεπτά.
- Βάζω σε μία κατσαρόλα όλα τα υλικά εκτός από το μέλι και τα σιγοβράζω για 5 λεπτά.
- Προσθέτω το μέλι και αφήνω το σιρόπι να κρυώσει.
- Μόλις βγουν από το φούρνο τα μελομακάρονα ρίχνω πάνω σε αυτά το κρύο σιρόπι.
- Έπειτα βάζω τα μελομακάρονα σε μία πιατέλα και τα στολίζω με ψιλοκομμένα καρύδια.



Currywurst

Λουκάνικο με κάρυ

Σουβλάκι

Fleischspieß

Leckeres Streetfood

Currywurst in Deutschland und Souvlaki in Griechenland sind beliebte Imbissgerichte. Man kann sie das ganze Jahr über genießen. Der Geschmack ist köstlich!

Beide Gerichte haben eine interessante Geschichte. Die Currywurst kommt aus Berlin. Herta Heuwer entdeckte sie 1949. In Berlin gibt es auch das Deutsche Currywurst Museum, aber es ist seit 2018 geschlossen. Isaak Meraklidis eröffnete 1924 das erste Souvlaki-Lokal in Athen.

Street food mögen wir sehr!

Νόστιμο street food

To Currywurst στη Γερμανία και το σουβλάκι στην Ελλάδα είναι δημοφιλή πρόχειρα φαγητά στο χέρι. Μπορεί κάποιος να τα απολαύσει όλο τον χρόνο. Είναι γευστικά!

Και τα δύο φαγητά έχουν μια ενδιαφέρουσα ιστορία. Το Currywurst προέρχεται από το Βερολίνο. Η Herta Heuwer ανακάλυψε το λουκάνικο με κάρυ το 1949. Στο Βερολίνο υπάρχει το «Γερμανικό Μουσείο Currywurst», αλλά είναι κλειστό από το 2018. Ο Ισαάκ Μερακλίδης άνοιξε το πρώτο σουβλατζίδικο στην Αθήνα το 1924.

Μας αρέσει πολύ το street food!

18. GYMNASIUM ATHEN

www.18gymath.wordpress.com

Stella Fatle

Klasse 7a

Vassilis Varsos, Jim Antonopoulos, Angel Jako, Onelia Kostandini, Joanna Vulo, Erildo Jako, Jouliano Licay, Bayan Alhasan, Dimitra Dagiou, Rigela Ahmati, Joanna Gretsas, Fatima Matubber, Kleandra Kotsi, Megi Oildashi, Mozamal Farchanoulchok Poulouk, Kristoforos Kike, Panagiotis Ligdianos

18. ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

www.18gymath.wordpress.com

Στέλλα Φατλέ

A1

Βασίλης Βάρσος, Δημήτρης Αντωνόπουλος, Αγγελος Γιάκο, Ονέλια Κοσταντίνι, Ιωάννα Βούλο, Ερίλντο Γιάκο, Τζουλιάνο Λιτσά, Δήμητρα Δάγιου, Μπαιάν Αλχασάν, Ριγκέλα Αχμάτι, Ιωάννα Γκρέτσα, Φατίμα Ματούμπερ, Κλεάνδρα Κότσι, Μέγκι Ολντάσι, Χριστόφορος Κίκε, Μοζαμαλ Φαρχανούλχοκ Πούλοκ, Παναγιώτης Λιγδιανός

Currywurst

Λουκάνικο με κάρυ

Zutaten:

- 1 Bratwürste
- 1 ½ Tasse Ketchup
- 2 Teelöffel Currypulver
- 1 Prise Salz, Paprikapulver
- 1 Teelöffel Honig
- 1 ¼ Tasse Wasser
- 1 Neutrales Öl

Συστατικά:

- 1 Λουκάνικα
- 1 ½ κούπα κέτσαπ
- 2 κουταλάκια του γλυκού σκόνη κάρυ
- 1 Μια πρέζα αλάτι, πάπρικα
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 1 ¼ της κούπας νερό
- 1 Ουδέτερο λάδι

Zubereitung

Schritt 1: Curry- Sauce herstellen

- In einem Topf vermische ich Ketchup, Currypulver, Salz, Paprikapulver und Honig.
- Ich füge das Wasser hinzu und lasse es für 6-7 Minuten köcheln.

Schritt 2: Bratwürste vorbereiten

- Ich grille die Bratwürste oder koche sie in einer Pfanne.
- Danach schneide ich die Bratwürste in Scheiben.
- Zum Schluss gieße ich die warme Sauce über die Bratwürste.

Schritt 3: Currywurst ist fertig!

- Jetzt ist meine leckere Currywurst bereit!!!!
- Ich serviere die Currywurst mit Pommes!

Εκτέλεση

Βήμα 1

Παρασκευή σάλτσας κάρυ

- Σε ένα κατσαρόλι ανακατεύω την κέτσαπ, τη σκόνη κάρυ, το αλάτι, την πάπρικα και το μέλι.
- Προσθέτω το νερό και το αφήνω να σιγοβράσει για 6-7 λεπτά.

Βήμα 2

Προετοιμασία λουκάνικων

- Ψήνω τα λουκάνικα στη σχάρα ή τα τηγανίζω.
- Στη συνέχεια, κόβω τα λουκάνικα σε φέτες.
- Τέλος, ρίχνω τη ζεστή σάλτσα πάνω από τα λουκάνικα.

Βήμα 3

Τώρα το νόστιμο Currywurst (Λουκάνικο με κάρυ) είναι έτοιμο!

Σερβίρω το Currywurst μου με πατάτες!

Σουβλάκι Fleischspieß

Ζutaten:

- › Schweinefleisch oder Hühnerfleisch
- › Oregano
- › Zitronensaft
- › Salz
- › Olivenöl
- › Zwiebel in Scheiben scheiden.
- › Tomate in Scheiben scheiden.
- › Tsatsiki besteht aus Knoblauch, Gurke, Olivenöl, 1TL Essig Jo-ghurt, Salz.

Συστατικά:

- › Σουβλάκι
- › Χοιρινό ή κοτόπουλο
- › Ρίγανη
- › Χυμό λεμονιού
- › Αλάτι
- › Ελαιόλαδο
- › Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες
- › Κόβουμε τη ντομάτα σε φέτες
- › Το τζατζίκι αποτελείται από σκόρδο, ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι του γλυκού ξύδι, γιαούρτι, αλάτι.

Ζubereitung

1. Ich schneide das Fleisch in kleine Stücke.
2. Marinade vorbereiten
In einer Schüssel mische ich Oregano, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
Ich lege das Fleisch in die Schüssel und ich marinieren das Fleisch.
3. Spieße vorbereiten
Ich stecke die Fleischstücke auf Holzspieße.
4. Grillen
Die Fleischspieße grille ich etwa 10-15 Minuten.
Ich grille auch die Pita etwa 3 Minuten.
5. Ich heize den Grill vor.
6. Servieren
Die Fleischstücke wickle ich in Pita.
Als Beilage füge ich Tsatsiki, Tomaten, Zwiebel und Pommes hinzu.

Εκτέλεση

1. Προετοιμασία
Κόβω το κρέας σε μικρά κομμάτια.
2. Ετοιμασία μαρινάδας
Σε ένα μπολ ανακατεύω ρίγανη, χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
Βάζω το κρέας στο μπολ και μαρινάρω το κρέας.
3. Ετοιμασία για τα σουβλάκια
Βάζω τα μαριναρισμένα κομμάτια κρέατος σε ξύλινα σουβλάκια.
4. Ψήσιμο
Προθερμαίνω τη σχάρα.
Ψήνω στο γκριλ τα σουβλάκια κρέατος για 10-15 λεπτά περίπου.
Ψήνω και την πίτα στη σχάρα για περίπου 3 λεπτά.
5. Σερβίρισμα
Τυλίγω τα κομμάτια του κρέατος σε πίτα.
Σαν συνοδευτικό προσθέτω τζατζίκι, ντομάτες, κρεμμύδι και πατάτες τηγανητές.

Gefilterter Bohnenkaffee Καφές φίλτρου

Ελληνικός καφές Griechischer Kaffee

Die einzige Ähnlichkeit zwischen dem gefilterten Bohnenkaffee und dem griechischen Kaffee ist, dass es sich in beiden Fällen um ... Kaffee handelt, und dass er sowohl in Deutschland als auch in Griechenland besonders beliebt ist. Man trinkt ihn morgens, damit man ... wach wird, im Laufe des Tages, damit man wach ... bleibt, und er "begleitet" jedes Gespräch, sowohl berufliches als auch freundliches, denn er sorgt für eine vertraute Atmosphäre zwischen den Gesprächspartnern.

Der Vorteil des gefilterten Bohnenkaffees, besonders im Büro, ist, dass man ihn in großen Mengen schnell mit einer Kaffeemaschine bereiten kann, während beim griechischen Kaffee jede Tasse einzeln bereitet werden muss, damit der Schaum gut wird. Außerdem muss man ihn während der Zubereitung überwachen, damit er nicht überkocht. Der griechische Kaffee hat aber auch eine andere Funktion in der Gesellschaft: Man glaubt, dass man am Kaffeesatz die Zukunft voraussehen kann!

Das ist meistens bei Frauen üblich. Wenn die Freundinnen ihn ausgetrunken haben, lassen sie den Kaffeesatz die ganze Innenfläche ihrer Tassen schmieren, indem sie die Tasse rundförmig bewegen und zum Schluss drehen sie sie auf das Tellerchen der Tasse um, bis sie trocknet. So bilden sich verschiedene Zeichen und Figuren, woran einige behaupten, die Zukunft „lesen“ zu können. Alle machen sich dann darüber lustig!

Η μοναδική ομοιότητα ανάμεσα στον καφέ φίλτρου και στον ελληνικό καφέ είναι, ότι και στις δύο περιπτώσεις πρόκειται για ... καφέ και ότι είναι ιδιαίτερα δημοφιλής τόσο στη Γερμανία όσο και στην Ελλάδα. Τον πίνει κανείς το πρωί για να ... ξυπνήσει, κατά τη διάρκεια της ημέρας για να ... παραμείνει ξύπνιος και « συνοδεύει» κάθε συζήτηση τόσο επαγγελματική όσο και φιλική, διότι δημιουργεί μια οικεία ατμόσφαιρα ανάμεσα στους συνομιλητές.

Το πλεονέκτημα του καφέ φίλτρου κυρίως στο γραφείο είναι, ότι μπορεί να τον φτιάξει κανείς γρήγορα σε μεγάλες ποσότητες με την μηχανή του καφέ, ενώ όταν ψήνει κανείς ελληνικό καφέ πρέπει να ψήνει ένα-ένα φλιτζάνι χωριστά, για να γίνει καλό το καϊμάκι. Επίσης πρέπει να τον επιβλέπει κανείς κατά τη διάρκεια του ψησίματος για να μην ξεχειλίζει.

Ο ελληνικός καφές έχει όμως και μια άλλη λειτουργία στην παρέα: Πιστεύεται ότι στο κατακάθι του καφέ μπορεί να προβλέψει κανείς το μέλλον!

Αυτό συνηθίζεται κυρίως σε γυναίκες. Όταν οι φίλες πούν τον καφέ, αφήνουν το κατακάθι να αλείψει τα εσωτερικά τοιχώματα του φλυτζανιού κάνοντας περιστροφικές κινήσεις στο φλυτζάνι και στο τέλος το γυρίζουν ανάποδα πάνω στο πιατάκι του φλιτζανιού τους έως ότου να στεγνώσει. Έτσι σχηματίζονται διάφορα σχήματα και φιγούρες, όπου ισχυρίζονται κάποιες, ότι μπορούν να «διαβάσουν» το μέλλον. Όλες κάνουν τότε πλάκα με αυτό!

**Experimentelles
Musikgymnasium Pallini**
www.pmglp.org

Eftychia Tzavara

8. Klasse
Lydia Anastassopoulou,
Savvina Assimadi,
Katerina Koutsojannaki,
Konstantina Pierrakou

**Πειραματικό Μουσικό
Γυμνάσιο Παλλήνης**
www.pmglp.org

Ευτυχία Τζαβάρα

Β' Γυμνασίου
Λυδία Αναστασοπούλου,
Σαββίνα Ασημιάδη,
Κατερίνα Κουτσογιαννάκη,
Κωνσταντίνα Πιερράκου

Gefilterter Bohnenkaffee

Καφές φίλτρου

Zutaten:

- ▶ 18 g Kaffee (lieber hell bis halb dunkel gerösteten Kaffee)
- ▶ 300 ml heißes Wasser (92 – 94 Grad Celsius)
- ▶ Zucker oder Milch (nach Belieben)

Zubereitung

Kaffee zu brühen ist zwar eine sehr einfache Sache, aber leckeren Kaffee zu brühen, ist eine ganz andere Sache und hängt von folgenden Faktoren ab:

1. Von der richtigen Dosierung Kaffee-Wassers pro Tasse:
2. Von der richtigen Temperatur des Brühwassers:

Die liegt bei etwa 92-94o C, d.h. 2 min. nach dem Aufkochen des Wassers (Wenn man eine Kaffeemaschine verwendet, kann man meistens die Temperatur nicht einstellen). Auf diese Weise schmeckt der Kaffee ausgewogen, also weder zu bitter noch zu sauer. Genau das macht einen guten Filterkaffee aus.

Doch auch hier ist entscheidend, ob der Kaffee hell oder dunkel geröstet ist:

- a) Bei hell geröstetem Kaffee sollte die Temperatur des Brühwassers bei 98 Grad Celsius sein.
- b) Bei dunkel geröstetem Kaffee sollte die Temperatur des Brühwassers bei 88-92 Grad sein, also etwa 3 – 4 Minuten nach dem Aufkochen des Wassers, weil dunkel gerösteter Kaffee bitterer ist.

3. Von der Brühzeit:

Bei 300 ml Wassert, dann ist die empfohlene Brühzeit zwischen 2 – 3 Minuten. Pro 100 ml kann die Brühzeit um 30 Sekunden verlängert werden.

4. Von der Frische des Kaffees:

Wichtig ist auch, dass man die Kaffeebohnen selber mahlen kann, damit der Kaffee frisch bleibt und sein Aroma beibehält

Nun wollen wir Schritt für Schritt Kaffee (mit der Hand) brühen:

1. Wasch mit heißem Wasser das Filterpapier aus, um den Papiergeschmack auszuwaschen.
2. Setz den Kaffeepulver ins Filterpapier ein.
3. Gib zunächst die dreifache Menge Wasser, also im vorliegenden Fall 55 ml Wasser mit einer Temperatur von 93 Grad C und zwar wird das komplette Kaffeebett zirkulierend von innen nach außen benässt.
4. Gieße nach 30 Sekunden noch 70 ml Wasser auf die gleiche Weise.
5. Gieße bei einer Brühzeit von etwa 50 sec. weitere 75 ml Wasser zirkulierend von innen nach außen und wieder nach innen.
6. Gib mit einem vierten Aufguss nach ca. 1,5 min. noch 100ml Wasser. Mit einem Rührstab bringe die gesamte Wassermenge in Rotation. Diese dreht sich bis zum endgültigen Abtropfen des Kaffees nach ca. 2:30 Minuten weiter.

(Wenn du eine Kaffeemaschine verwendest, dann fallen die Schritte 3-6 aus! Dann ist die gesamte Kontaktzeit 2-3 min.)

Nun ist es so weit! Wir können 2 Tassen leckeren Kaffee genießen!



Συστατικά:

- ▶ 18 γρ. καφέ (καλύτερα ελαφρά ή μέτρια καβουρντισμένο)
- ▶ 300 ml νερό (92 – 94 βαθμούς C)
- ▶ Ζάχαρη ή γάλα (προαιρετικά)

Gefilterter Bohnenkaffee

Καφές φίλτρου

Εκτέλεση

Το να ψήσεις καφέ είναι μια πολύ απλή υπόθεση, το να ψήσεις όμως νόστιμο καφέ είναι μια εντελώς διαφορετική υπόθεση και εξαρτάται από τους ακόλουθους παράγοντες:

1. Από τη σωστή δοσολογία καφέ-νερού ανά φλυτζάνι.

2. Από τη σωστή θερμοκρασία του νερού:

Αυτή είναι περίπου 92-94o C, δηλ. 2 λεπτά μετά τη βράση του νερού (εάν χρησιμοποιεί κανείς καφετιέρα, δεν μπορεί να ρυθμίσει τις περισσότερες φορές τη θερμοκρασία). Με αυτόν τον τρόπο αποκτάει ο καφές εξισορροπημένη γεύση, δηλ. δεν είναι ούτε πολύ πικρός, ούτε πολύ ξινός. Αυτό ακριβώς είναι το μυστικό για τον καλό καφέ φίλτρου.

Κι εδώ όμως είναι καθοριστικό το καβούρντισμα του καφέ, εάν είναι δηλ. ελαφρά ή πολύ καβουρντισμένος.

A) Στον ελαφρά καβουρντισμένο καφέ η θερμοκρασία του νερού θα πρέπει να είναι στους 98o C.

B) Στον πολύ καβουρντισμένο (σκούρο) καφέ η θερμοκρασία του νερού θα πρέπει να είναι περίπου στους 88-92o C, δηλ. 3-4 λεπτά μετά τη βράση του νερού, επειδή ο πολύ καβουρντισμένος καφές είναι πιο πικρός.

3. Από τον χρόνο ψησίματος:

Εάν ψήνετε τον καφέ με 300 ml νερό, τότε ο χρόνος ψησίματος είναι 2-3 λεπτά.

Ανά 100 ml νερό μπορεί ο χρόνος ψησίματος να αυξάνεται κατά 30 δεύτερα.

4. Από την φρεσκάδα του καφέ:

Σημαντικό είναι επίσης, να μπορεί να αλέσει κανείς μόνος του τους κόκκους του καφέ, ώστε ο καφές να παραμένει φρέσκος και να διατηρεί το άρωμά του.

Ας ψήσουμε λοιπόν βήμα-βήμα τον καφέ φίλτρου (χειροκίνητα)

1. Ξέπλυνε με καυτό νερό το φίλτρο του καφέ, για να φύγει η γεύση του χαρτιού.

2. Βάλε αλεσμένο καφέ στο φίλτρο.

3. Συμπλήρωσε αρχικά τριπλάσια ποσότητα νερού, στην προκειμένη λοιπόν περίπτωση 55 ml σε θερμοκρασία 93o C, κάνοντας κυκλικές κινήσεις από τη μέση προς τα άκρα, έτσι ώστε να υγρανθεί όλη η ποσότητα του καφέ.

4. Συμπλήρωσε μετά από 30 δεύτερα 70ml νερό με τον ίδιο τρόπο.

5. Συμπλήρωσε μετά από 50 δεύτερα ακόμα 75 ml νερό κυκλικά από μέσα προς τα έξω και πάλι προς τα μέσα.

6. Συμπλήρωσε για τέταρτη φορά μετά από 1,5 λεπτό ακόμα 100 ml νερό. Με ένα ξυλαράκι ανάδευσης ανακατεύουμε όλη την ποσότητα του νερού. Αυτή συνεχίζει να στριφογυρίζει έως ότου στραγγίξει ο καφές τελείως σε περίπου 2,5 λεπτά.

(Σε περίπτωση που χρησιμοποιήσεις καφετιέρα τα βήματα 3-6 εκπίπτουν! Σε αυτήν την περίπτωση η συνολική διάρκεια επαφής του καφέ με το νερό ανέρχεται σε 2-3 λεπτά.)

Τα καταφέραμε! Τώρα μπορούμε να απολαύσουμε 2 φλυτζάνια νόστιμου καφέ!



Ελληνικός καφές Griechischer Kaffee

Συστατικά:

- 1 TL (7 g) gemahlenen Kaffee
- 75 g Wasser (1 kleine Tasse für griechischen Kaffee)
- Zucker (nach Belieben)

Zubereitung

Auch der griechische Kaffee hat seine Geheimnisse, damit er gut wird. Das hängt von folgenden Faktoren ab:

1. Vom Kochverfahren

Man kocht ihn in einem kleinen (für eine kleine Tasse Kaffee) kupfernen Kaffeekocher auf heißer Asche oder auf einem Gaskocher auf niedriger Flamme. Man sollte den Elektroherd vermeiden!

2. Von der Kaffeemischung

Der griechische Kaffee ist meistens hellgeröstete Mischung von den Arten Rio, Santos und Robusta aus Brasilien. Es gibt nun aber auch dunkelgeröstete Kaffeemischungen aus Zentralamerika für diejenigen, die den Kaffee bitterer und stärker vorziehen.

In Griechenland werden die Kaffeebohnen luftleer geröstet, sodass die Bohnen innen mehr und draußen kaum geröstet sind.

3. Von der Frische des Kaffees

Ziehe frisch gemahlenen Kaffee vor!

Wollen wir nun unseren Kaffee machen oder „braten“, wie man auf Griechisch sagt!

1. Gib die richtige Menge kalten Wassers in den Kaffeekocher. Praktisch füllt man eine Tasse für den griechischen Kaffee mit Wasser und gießt es in den Kaffeekocher um. Man darf nie warmes Wasser geben, damit der Kaffee seine Aromata beibehält.

2. Füg zunächst den Zucker hinzu (falls du ihn mit Zucker magst), erst danach den Kaffee und rühre um, damit sich alles richtig auflöst.

3. Lass den Kaffee auf niedriger Flamme heiß werden bis sich ein dicker Schaum vom Rande nach innen bildet. Wenn es so weit ist, dass sich in der Mitte des Schaums eine Mulde bildet mit einem so großen Durchmesser wie dein kleiner Finger, entferne den Kaffeekocher von der Flamme. Wenn du das nicht rechtzeitig machst, dann fängt der Kaffee an zu kochen und dann „bricht“ der Schaum, wie man sagt, d.h. er löst sich auf.

4. Gieße den Kaffee vom Kaffeekocher in die Tasse langsam, sonst löst sich der Schaum auf!

5. Lass ihn 5 Minuten ruhen, damit der Kaffeersatz sich absetzt.

6. Serviere den griechischen Kaffee immer mit einem Glas kaltem Wasser dazu.

7. Begleite ihn mit einem Lokum oder mit Konfitüre!

Fußnote:

- Füg keinen Zucker hinzu, wenn du ihn ohne magst
- Füg 1 TL hinzu, wenn du ihn halbgesüßt magst
- Füg 2 TL hinzu, wenn du ihn süß vorziehst



Ελληνικός καφές Griechischer Kaffee

Συστατικά:

- 1 κουταλάκι (7 γραμ.) αλεσμένο καφέ
- 75 γραμ. νερό (ένα φλιτζανάκι του ελληνικού καφέ)
- Ζάχαρη (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Και ο ελληνικός καφές έχει τα μυστικά του για να γίνει καλός. Εξαρτάται από τους παρακάτω παράγοντες:

1. Από τον τρόπο ψησίματος

Τον ψήνουμε σε μπακιρένιο μπρίκι σε χόβολη ή σε γκαζάκι σε χαμηλή φωτιά. Αποφεύγουμε το μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας!

2. Από το χαρμάνι του καφέ

Ο Ελληνικός καφές είναι συνήθως ανοιχτόχρωμος και χαρμάνι του βραζιλιάνικου Rio, Santos και Robusta. Πλέον κυκλοφορεί και πιο καβουρντισμένος, «σκούρος» ελληνικός καφές, χαρμάνι από καφέδες της Κεντρικής Αμερικής, για όσους προτιμούν τον καφέ πιο πικρό και πιο δυνατό. Στην Ελλάδα ο καφές καβουρντίζεται σε κενό αέρος. Εξωτερικά ο κόκκος είναι πιο ψημένος και εσωτερικά είναι λίγο άψητος

3. Από την φρεσκάδα του καφέ

Προτίμησε καφέ φρεσκοκομμένο!

Ας φτιάξουμε λοιπόν τώρα τον καφέ μας!

1. Βάλε την σωστή ποσότητα κρύου νερού στο μπρίκι. Πρακτικά γεμίζουμε το φλιτζανάκι του ελληνικού καφέ και το αδειάζουμε στο μπρίκι. Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ ζεστό νερό, για να διατηρήσει ο καφές τα αρώματά του.

2. Πρόσθεσε πρώτα την ζάχαρη (εάν τον προτιμάς με ζάχαρη), μετά τον καφέ και ανακάτεψε για να διαλυθούν όλοι οι σβώλοι.

3. Άσε τον καφέ να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά έως ότου να αρχίσει να φουσκώνει σιγά-σιγά από τα άκρα προς την μέση σχηματίζοντας το καϊμάκι. Αφήνεις το καϊμάκι να φουσκώσει έως ότου αφήσει στην μέση μια λακούβα με διάμετρο ίση με το μικρό μας δάκτυλο. Τότε αποσύρουμε το μπρίκι από τη φωτιά. Αν συνεχίσει να φουσκώνει ο καφές, θα αρχίσει να βράζει και θα «σπάσει», δηλ. θα διαλυθεί το καϊμάκι.

4. Αδειασε το περιεχόμενο του μπρικιού στο φλιτζανάκι του ελληνικού καφέ, αργά και σταθερά, διαφορετικά θα διαλυθεί το καϊμάκι!

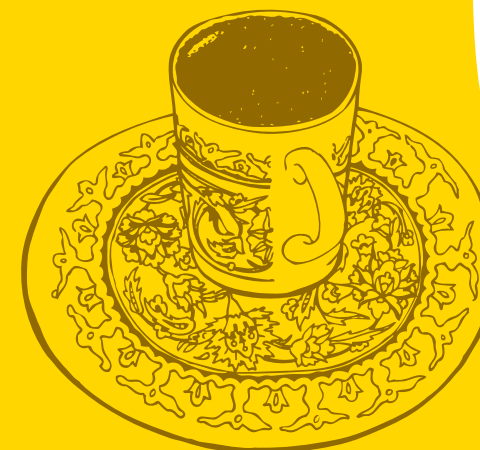
5. Αφησέ τον 5 λεπτά να κατακάσει το κατακάθι

6. Σέρβιρε πάντα τον ελληνικό καφέ με ένα ποτήρι κρύο νερό.

7. Συνόδευσέ τον με ένα λουκούμι ή με γλυκό του κουταλιού!

Υποσημείωση:

- Μη βάλεις ζάχαρη, αν θέλεις σκέτο καφέ
- Βάλε ένα κουταλάκι του γλυκού για μέτριο καφέ
- 2 κουταλάκια του γλυκού για γλυκό καφέ



Koulouri DE

Κουλούρι Γερμανίας

Wann essen wir Koulouri Thessalonikis und die Brezel?

Wir essen Koulouri zum Frühstück oder am Mittag. Deutsche essen Brezel zum Frühstück oder als Snack den ganzen Tag.

Ähnlichkeiten

- Die Form
- Koulouri Thessalonikis hat eine kreisförmige Form. Die Brezel hat kreisförmige Form mit drei Löchern.

Die Tradition

Beide sind traditionelle Backwaren.

EINKAUFEN

Man kann beide in der Bäckerei kaufen.

Wir lieben Koulouri aus Thessaloniki, weil es unser Lieblingsfrühstück ist. Auch in Deutschland haben wir bei unserer Klassenreise Brezel aus der Bäckerei zum Frühstück gegessen.

Die deutsche Brezel.

Eine Brezel ist ein gebackenes Gebäck aus Teig und hat eine charakteristische Knotenform mit drei Löchern. Das Rezept stammt aus Europa, möglicherweise von Mönchen im frühen Mittelalter. Man findet es in Bäckereien auf der ganzen Welt und ist eine beliebte Zutat in der deutschen Küche. Es hat eine knusprige braune Kruste und einen charakteristischen Geschmack, der durch eine Meijer-Reaktion nach der Behandlung des geformten Teigs mit Backpulver entsteht. Gewürzt wird es meist mit Salz, alternativ können auch andere Gewürze wie Zucker und Zimt, Anis, Samen oder Curry verwendet werden.

Über den Ursprung der Brezeln gibt es viele Geschichten. Etymologisch stammt das Wort Brezel möglicherweise vom lateinischen Wort brachium ab, was Hand bedeutet und mit dem griechischen Wort Arm verbunden ist. Es begleitet Christen beim Fasten und für viele stellt seine Form die Gebetshaltung eines Mönchs mit verschränkten Armen dar, während jedes Loch einem Mitglied der Heiligen Dreifaltigkeit entspricht. In einer Geschichte wird erwähnt, dass ein Bäcker, der des Diebstahls beschuldigt wurde, nur eine Chance hatte, seiner Strafe zu entgehen. Er musste dreimal ein Gebäck backen, durch das die Sonne hindurchgehen konnte. Der erfinderische Bäcker formte den Teig so, dass die Brezel entstand.

Das Thessaloniki-Brötchen

Koulouri ist ein Brot- und Sesam-Konfekt mit einer kreisförmigen Form, die aus einem zylindrischen Stück Brot geformt wird. Koulouri ist ein preiswertes und leicht zu verzehrendes Konfekt, das normalerweise von Straßenhändlern verkauft wird.

Je nach Größe und Qualität des Brotes gibt es verschiedene Arten von Koulouri. Von der Größe her gibt es die üblichen, einfachen Rollen mit kleinem Durchmesser, die „großen“ Rollen, die einen größeren Durchmesser haben und dicker sind, und die „doppelten“ Rollen, die aus zwei miteinander verflochtenen zylindrischen Abschnitten bestehen. Qualitativ gibt es verkochte, knusprige Brezeln, aber auch weiche. Es ist ein beliebtes Gericht, das normalerweise morgens verzehrt wird.

Μπρέτσελ Θεσσαλονίκης

Brezel SKG

Ομοιότητες

Μορφή

Το Κουλούρι Θεσσαλονίκης έχει κυκλικό σχήμα. Το κουλουράκι έχει κυκλικό σχήμα με τρεις τρύπες.

Η παράδοση

Και τα δύο είναι παραδοσιακά αρτοσκευάσματα

ΨΩΝΙΑ

Μπορείτε να αγοράσετε και τα δύο στο αρτοποιείο.

Αγαπάμε το κουλούρι από τη Θεσσαλονίκη γιατί είναι το αγαπημένο μας πρωινό. Φάγαμε και πρέτσελ από το αρτοποιείο για πρωινό στη σχολική μας εκδρομή στη Γερμανία.

Το Μπρέτσελ Γερμανίας.

Το μπρέτσελ είναι ένα ψημένο αρτοσκέυασμα που παρασκευάζεται από ζύμη και έχει χαρακτηριστικό σχήμα κόμπου με τρεις τρύπες. Η συνταγή προέρχεται από την Ευρώπη, ενδεχομένως από μοναχούς στις αρχές του Μεσαίωνα. Συναντάται στους φούρνους όλους του κόσμου και είναι δημοφιλές συστατικό της γερμανικής κουζίνας. Έχει τραγανή καφετιά κρούστα και χαρακτηριστική γεύση που προκύπτει από αντίδραση Μάιγερ κατόπιν επεξεργασίας της διαμορφωμένης ζύμης με μαγειρική σόδα. Συνήθως είναι καρυκευμένο με αλάτι, ή εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν άλλα αρτύματα όπως ζάχαρη και κανέλα, γλυκάνισος, σπόροι ή κάρυα.

Υπάρχουν πολλές ιστορίες για την προέλευση των μπρέτσελ. Ετυμολογικά, η λέξη μπρέτσελ ίσως προέρχεται από την Λατινική λέξη brachium που σημαίνει χέρι και συνδέεται με την ελληνική λέξη βραχίονας. Συνοδεύει τους Χριστιανούς στη νηστεία και για πολλούς το σχήμα του αναπαριστά τη στάση προσευχής ενός μοναχού με σταυρωμένα χέρια ενώ κάθε τρύπα του αντιστοιχεί σε ένα μέλος της Αγίας Τριάδας. Σε μία ιστορία αναφέρεται ότι ένας φούρναρης, που κατηγορείτο για κλοπή, είχε μόνο μια ευκαιρία για να απαλλαγεί από την ποινή του. Έπρεπε να φτιάξει ένα αρτοσκέυασμα, μέσα από το οποίο θα μπορούσε να περάσει ο ήλιος, τρεις φορές. Ο εφευρετικός φούρναρης διαμόρφωσε κατά τέτοιο τρόπο το ζυμάρι, ώστε προέκυψε το μπρέτσελ.

Το κουλούρι Θεσσαλονίκης

Το κουλούρι είναι ένα έδεσμα από ψωμί και σουσάμι, με σχήμα κύκλου που σχηματίζεται από ένα κυλινδρικό κομμάτι ψωμιού. Το κουλούρι είναι ένα οικονομικό και εύκολο στην κατανάλωση έδεσμα το οποίο συνήθως πωλούν υπαίθριοι πωλητές.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι κουλουριών σε σχέση με το μέγεθος αλλά και την ποιότητα του ψωμιού. Όσον αφορά το μέγεθος υπάρχουν τα συνηθισμένα, απλά κουλούρια, με μικρή διάμετρο, τα «μεγάλα» κουλούρια, τα οποία έχουν μεγαλύτερη διάμετρο και είναι παχύτερα και τα «διπλά» κουλούρια, τα οποία αποτελούνται από δυο κυλινδρικά τμήματα πλεγμένα μεταξύ τους. Όσον αφορά την ποιότητα υπάρχουν τα ξεροψημένα, τραγανά κουλούρια, αλλά και τα μαλακά. Είναι ένα δημοφιλές έδεσμα το οποίο συνήθως καταναλώνεται το πρωί.

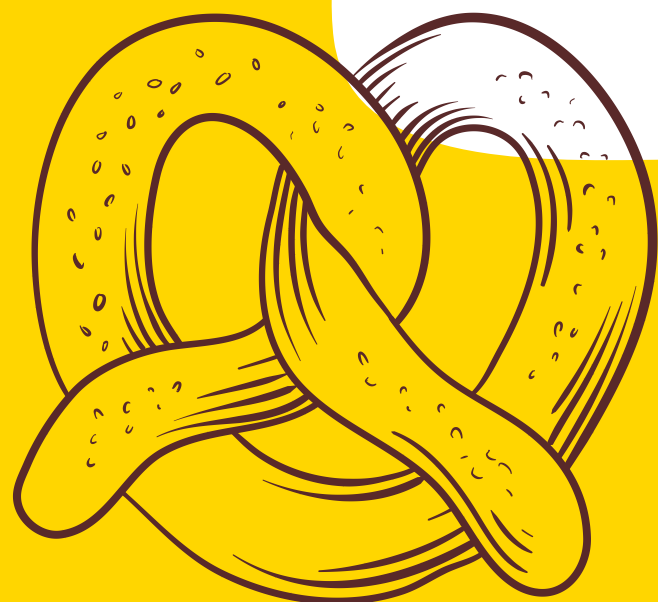
Κουλούρι Θεσσαλονίκης Thessaloniki-Brötchen

Zutaten:

- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 1 Prize Salz (zum Bestreuen)
- ▶ 1 Würfel Hefe
- ▶ 50g Butter
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ 500g Mehl
- ▶ 150mL Milch
- ▶ 150mL Wasser
- ▶ 4 TL Speisnatron

Zubereitung

- Zuerst vermenge mit 2 Esslöffeln Mehl, 1 Teelöffel Zucker und 3 Esslöffeln lauwarmen Milch in einer Schüssel.
- Decke das Gemisch mit einem Tuch ab und lass es für 20 Minuten.
- Dann gib das restliche Mehl in eine Schüssel, forme eine Mulde, um dann den Vorteig darein zu geben.
- Gib beim Kneten nach und nach die restliche Milch, 150 mL Wasser, die Butter und das Salz dazu.
- Decke auch diesen Teig mit einem Tuch ab und lasse ihn 30 Minuten.
- Knete den Teig noch einmal und forme eine Rolle, diese teile wiederum in 10 gleich große Stücke.
- Zum Schluss bilde daraus 10 Brezeln.
- Lege die Brezeln mit Backpapier ausgelegtes Backblech ein, lasse den Teig noch einmal 15 Minuten gehen und heize den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor.
- Gib 1L Wasser in einen Topf, lasse es aufkochen und gib dann das Natron dazu.
- Tauche die Brezeln einzeln für circa 30 Sekunden von jeder Seite in den Topf, lasse es abtropfen und lege es dann wieder aufs Backblech.
- Bestreue die Brezeln mit grobem Salz und backe sie dann für 20 Minuten im Ofen.



Κουλούρι Θεσσαλονίκης Thessaloniki-Brötchen

Zutaten:

- ▶ 150g Hartes Mehl
- ▶ 350g Mehl für alle Zwecke
- ▶ 7g Salz
- ▶ 35g Kristallzucker
- ▶ 300 g Wasser
- ▶ 16g Trockenhefe
- ▶ 200g Sesam
- ▶ 2 EL Kristallzucker
- ▶ 500g Wasser

Συστατικά:

- ▶ 150γρ. Σκληρό αλεύρι
- ▶ 350γρ. Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ▶ 7γρ. Αλάτι
- ▶ 35γρ. Κρυσταλλική ζάχαρη
- ▶ 300γρ. Νερό
- ▶ 16γρ. Ξηρή μαγιά
- ▶ 200γρ. Σουσάμι
- ▶ 2κ.σ. Κρυσταλλική ζάχαρη
- ▶ 500γρ. Νερό

Zubereitung

- Geben Sie das Wasser und die Hefe in einen Mixer und vermischen Sie alles.
- Dann die restlichen Zutaten dazugeben und verrühren, bis der Teig weich wird.
- Füllen Sie eine Schüssel mit Wasser und Zucker und vermischen Sie beides.
- Dann ölen wir unsere Werkbank und schneiden den Teig in Stücke.
- Wir formen daraus Kugeln und formen sie zu einer Wurst, verbinden die Ränder zu einem Brötchen.
- Tauchen Sie jedes Brötchen in das Wasser und dann in die Sesamkörner.
- Wir legen sie in ein Backblech und dann für 20 Minuten bei 200 Grad Celsius in den Ofen.

Εκτέλεση

- Σε ένα τάπερ βάζουμε το νερό με την μαγιά και τα ανακατεύουμε.
- Έπειτα προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε μέχρι να γίνει μαλακή η ζύμη.
- Γεμίζουμε ένα μπολ με το νερό και την ζάχαρη και τα ανακατεύουμε.
- Μετά λαδώνουμε το πάγκο εργασίας μας και κόβουμε την ζύμη σε κομμάτια.
- Τα κάνουμε μπαλίτσες και τα πλάθουμε σε σχήμα λουκάνικου, ενώνουμε τις άκρες για να σχηματίσουμε το κουλούρι.
- Βουτάμε το κάθε κουλούρι στο νερό και μετά στο σουσάμι.
- Τα βάζουμε σε ταψί και έπειτα στον φούρνο για 20 λεπτά στους 200 βαθμούς Κελσίου.



Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας
www.peiramak.gr

Μαρία Χατζηγιώση

Γ'2

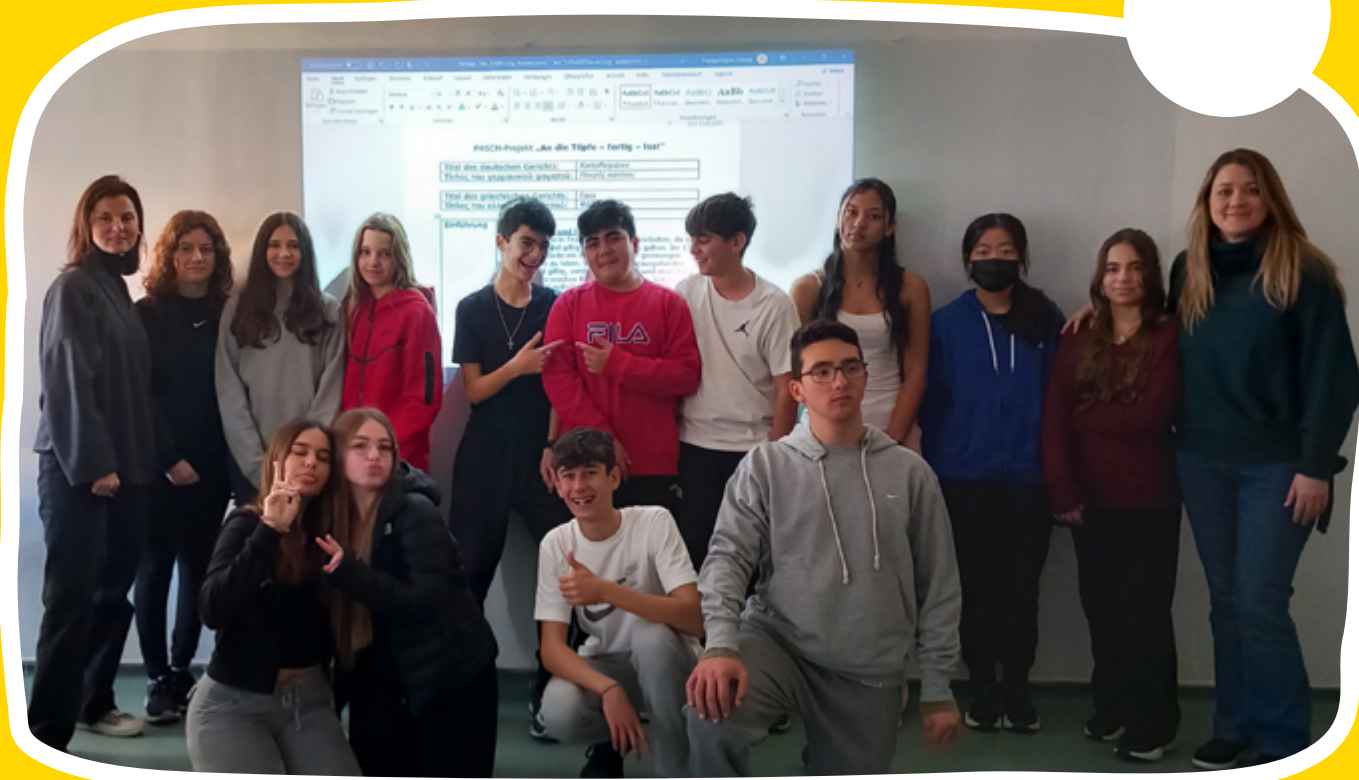
Αϊδινίδης Κωνσταντίνος, Κεσίδου Άννα Μαρία, Παλάσκας Πέτρος, Παπαβασιλείου, Βασίλειος, Παπαβασιλείου, Σόνια, Παπαδόπουλος, Φώτιος, Παπαδοπούλου Αθηνά Μαρία, Παραμυθιώτη Ευφροσύνη, Πασχαλίδης Χαράλαμπος, Πειστικού Φανή, Ραφαήλ Κωνσταντίνος, Σάκκου Τριανταφυλλιά, Σκαρλάτος Κωνσταντίνος, Σκουλάκης Ραφαήλ Κλεόβουλος, Σπάσος Βασίλης, Σταυρούσης Απόστολος Ραφαήλ, Φράγκου Φώτιος, Χώρα Αικατερίνη



Experimentelles Gymnasium der Universität Mazedonien



Athener Schule



Geitonas Schule



Experimentelles Gymnasium der Universität Mazedonien

Musikgymnasium Pallini



18. Gymnasium von Athen



Vicky Manta Schule



Tsiamoulis Schule



