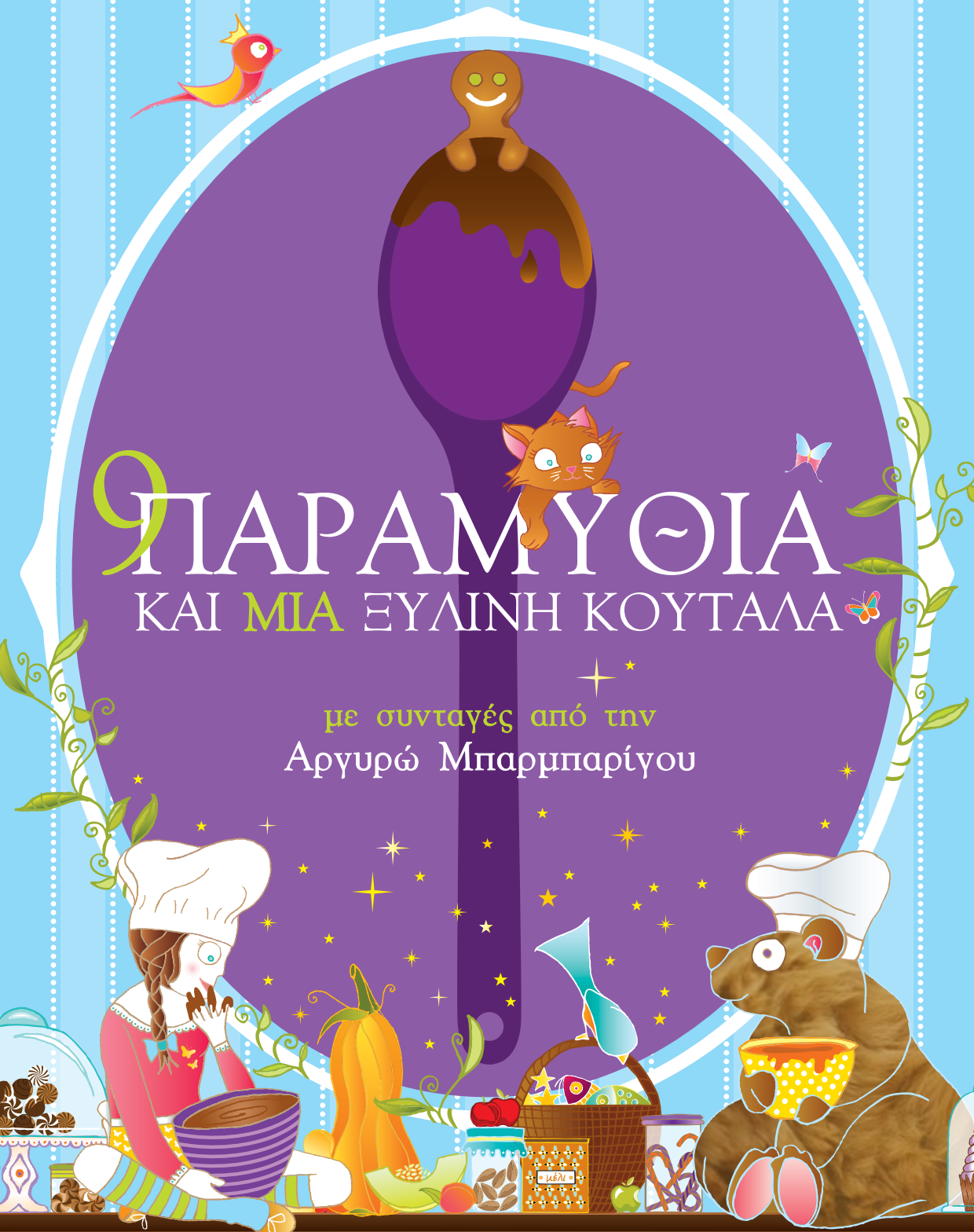


Ιωάννα και Έρση Νιαώτη

εικονογράφηση
Έλενα Ζουρνατζή



ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΕΥΛΙΝΗ ΚΟΥΤΑΛΑ

με συνταγές από την
Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ

Τι κάνουν οι ήρωες της Παραμυθοχώρας όταν κλείσουν τα βιβλία; Άραγε κοιμούνται ανάμεσα στις λέξεις και τις εικόνες περιμένοντας την επόμενη φορά που ένα χεράκι θα γυρίσει τις σελίδες; Ή μήπως μεγαλώνουν μαζί μας, ζουν μια άλλη, μυστική και πιο ενδιαφέρουσα ζωή μετά από το «ζήσανε αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα» και γράφουν το δικό τους παραμύθι;

Και γιατί, αν όχι σε όλες, πάντως στις περισσότερες ιστορίες, ένα φρούτο, ένα λαχανικό, ένα όσπριο, ένα ψάρι, ένα φαγητό ή ένα ποτό συνδέει την παρουσία του με την τύχη του ήρωα και έχει καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη;

Στη λεπτή γραμμή όπου ισορροπούν η απόλαυση της διήγησης και η απόλαυση του καλού φαγητού γράψαμε αυτά τα παραμύθια, ως απαντήσεις στα δικά μας «γιατί». Τα γράψαμε για γονείς και παιδιά που διαβάζουν και συζητούν, που τρώνε μαζί και μαγειρεύουν, που θέλουν να φτιάχνουν νέες ιστορίες και νέες συνταγές στην καθημερινότητά τους.

Οι συνταγές, όπως και τα παραμύθια, μεταμορφώνονται ανάλογα με το ποιος μαγειρεύει και ποιος διηγείται – εκεί κρύβεται όλη η μαγεία. Αυτό το πιστεύει το Καλειδοσκόπιο, που μας άνοιξε δρόμο για να προχωρήσουμε. Το πιστεύει και η Αργυρώ, η αγαπημένη μας μαγείρισσα, που, μόλις άκουσε την ιδέα, μας είπε αμέσως: «Ναι, θα παντρέψω τα παραμύθια σας με τις συνταγές που τους ταιριάζουν». Και η Έλενα αγάπησε όλους τους ήρωες και όλα τα φαγάκια, από την πρώτη στιγμή και με τις εικόνες της απογείωσε το βιβλίο.

Ιωάννα και Έρση

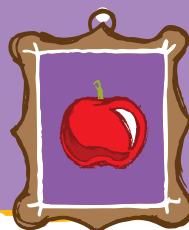
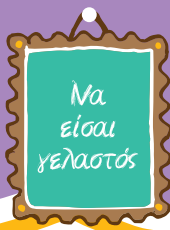


Η ΧΙΟΝΑΤΗ και ΟΙ ΕΦΤΑ ΝΑΝΟΙ



Τα γενέθλια

Οι επτά νάνοι είχαν γεννηθεί στις επτά το πρωί την έβδομη μέρα του έβδομου μήνα. Κάθε χρόνο, έσβηναν όλοι μαζί επτά κεράκια και φύτευαν επτά καινούργια δέντρα στον κήπο τους. Εύχονταν στα δέντρα να ανθίσουν, να μεγαλώσουν και να θεριέψουν, να δυναμώσουν και να γίνουν ψηλά, πολύ ψηλά – πιο ψηλά από τους ίδιους. Αυτή τη χρονιά όμως δεν ήταν μόνοι τους. Είχαν γίνει ξαφνικά, από επτά, οχτώ...



Η Χιονάτη ήταν το όγδοο μέλος της οικογένειας και, για τα γενέθλιά τους, τους ετοίμαζε πολλές εκπλήξεις. Εκείνο το πρωί λοιπόν, ξύπνησε πρώτη και έβαλε σε εφαρμογή το σχέδιό της. Άφησε τους νάνους να κοιμούνται στα κρεβάτια τους – γιατί την ημέρα των γενεθλίων μας πρέπει οπωσδήποτε να ξυπνάμε τελευταίοι, για να χορτάσουμε ύπνο και να είμαστε έτοιμοι για το απρόσμενο που θα φέρει η μέρα.

Η Χιονάτη άφησε απαλά, δίπλα στα επτά μαξιλάρια, από έναν καινούργιο σκούφο, ένα σακουλάκι σπόρους, ένα τοσοδούλι βιβλίο μαγειρικής (γιατί η αλήθεια είναι ότι η μαγειρική των νάνων χρειαζόταν κάποια βελτίωση) και μια μικρή ευχή για τον καθένα τους: «Να είσαι γερός», «Να είσαι τυχερός», «Να είσαι χαρούμενος», «Να είσαι γελαστός», «Να είσαι ευτυχισμένος», «Να ονειρεύεσαι πάντα», «Να είσαι ο εαυτός σου». Μόλις οι νάνοι άνοιξαν τα κοιμισμένα μάτια τους, άρχισαν να στριγγλίζουν από τη χαρά τους. Και, μέσα σε τρία δευτερόλεπτα, τσακώνονταν για το ποιος είχε το καλύτερο δώρο και την πιο όμορφη ευχή...

Όταν είδαν στον κήπο επτά πόνι να τους περιμένουν, έγινε τέτοιος χαμός, που παρόμοιός του μάλλον δεν έχει ξαναγίνει.

«Χιονάτη, σε λατρεύουμε», φώναξαν.

«Είναι τα καλύτερα γενέθλια που κάναμε ποτέ!»

«Κι αυτό είναι μόνο η αρχή», απάντησε η Χιονάτη.

«Ανεβείτε στα πόνι και φύγαμε».



Η Χιονάτη, τα επτά μικρά άλογα και οι επτά νάνοι ταξίδεψαν μόλις επτά χιλιόμετρα μέσα στο δάσος με τις μηλιές και έφτασαν σε μια πράσινη λίμνη. Στην όχθη της είδαν ένα τραπέζι στρωμένο για οχτώ, γεμάτο με τις αγαπημένες τους λιχουδιές: πολύχρωμες σαλάτες, δροσερούς χυμούς, γευστικές μηλόπιτες, κέικ με φρούτα του δάσους, καραμελωμένα μήλα.

Οι νάνοι όρμησαν και άρχισαν να δοκιμάζουν. Τι μοναδικές γεύσεις ήταν αυτές! Έγλειφαν τα δάχτυλά τους και μάλωναν για το ποιος θα φάει το τελευταίο κομμάτι.

Η Χιονάτη τούς έβλεπε και γελούσε, μέχρι που της έτρεχαν δάκρυα από τα μάτια. «Έχουμε δουλειά να κάνουμε», τους φώναξε. «Θα φυτέψουμε τους σπόρους που βρήκατε στα μαξιλάρια σας και θα φτιάξουμε έναν καινούργιο μυστικό κήπο με μυρωδικά. Να έρθει πρώτος όποιος έχει το θυμάρι, μετά όποιος έχει το βασιλικό, το δυόσμο, τον κρόκο, τη μέντα, το δενδρολίβανο και, τέλος, όποιος έχει την πιπερόριζα».

Τη στιγμή που οι νάνοι ράντιζαν με νεράκι τους φρεσκοφυτεμένους σπόρους, ένα ουράνιο τόξο εμφανίστηκε στον ουρανό. «Αυτό είναι το τελευταίο μου δώρο», είπε η Χιονάτη, «για την αγάπη και τη στοργή σας, για τα αστεία σας και τη φροντίδα σας όλον αυτό τον καιρό. Ένα ουράνιο τόξο. Από ένα χρώμα για τον καθένα...»



Η σαλάτα των εφτά νάνων

1/2 κιλό άσπρο λάχανο
ψιλοκομμένο
1/2 κιλό κόκκινο λάχανο
ψιλοκομμένο
2 ξινόμηλα τριμμένα,
με τη φλούδα
1 ρόδι καθαρισμένο
4 κ.σ. μαύρη σταφίδα
1/2 φλ. κουκουνάρι
6 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες



για το άρτυμα:

1/2 φλ. ελαιόλαδο
3 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
χυμός από μισό πορτοκάλι
1 κ.γλ. μουστάρδα
1 κ.γλ. μέλι
αλάτι (προαιρετικά)

Σε ένα βαθύ μπολ βάζουμε τα δύο είδη λάχανου, τα τριμμένα ξινόμηλα, τα σποράκια του ροδιού, τα κουκουνάρια, τις λιαστές ντομάτες και τη σταφίδα. Ανακατεύουμε πολύ καλά.

Βάζουμε όλα τα υλικά για το άρτυμα σε μπολάκι και τα χτυπάμε με πιρούνι ή με σύρμα μέχρι να ανακατεψτούν καλά.

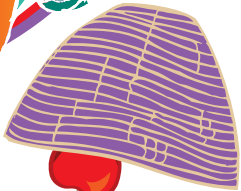
Περιχύνουμε τη σαλάτα με το μείγμα.

Ανακατεύουμε, δοκιμάζουμε, αν χρειάζεται προσθέτουμε αλάτι και σερβίρουμε.





Μηλόπιτα «Τα πάνω κάτω»



1½ φλ. αλεύρι
που φουσκώνει μόνο του
1 φλ. άσπρη ζάχαρη
1/2 φλ. καστανή ζάχαρη
1/2 φλ. γάλα
125 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
2 κ.σ. βούτυρο ή μαργαρίνη
1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ



4 αυγά
(με χωρισμένους τους
κρόκους από τα ασπράδια)
5 μήλα
ξύσμα από ένα λεμόνι
1 φλ. καρύδια χοντροκομμένα
1/2 φλ. μαύρη σταφίδα
1 κ.σ. κανέλα



Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C για 15'. Βάζουμε σε ένα ταψάκι τις δύο κουταλιές βούτυρο και το λιώνουμε στο φούρνο για 2'-3'. Καθαρίζουμε τα μήλα και τα κόβουμε σε φέτες ή ροδέλες. Στρώνουμε τα μήλα στο ταψί καλύπτοντάς το ολόκληρο και όσα περισσέψουν τα ψιλοκόβουμε και τα κρατάμε. Πασπαλίζουμε με την καστανή ζάχαρη, την κανέλα, τα καρύδια και τις σταφίδες. Βάζουμε το ταψάκι ξανά στο φούρνο για άλλα 10'. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και προσθέτουμε το μπέικιν πάουντερ. Βάζουμε σε ένα μπολ το βούτυρο με την άσπρη ζάχαρη και χτυπάμε με μίξερ χεριού μέχρι να ασπρίσουν. Προσθέτουμε τους κρόκους, το ξύσμα λεμονιού και το γάλα. Χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα και τη ρίχνουμε στο μπολ με το μείγμα. Ανακατεύουμε απαλά με ένα κουτάλι. Τέλος, προσθέτουμε τα υπόλοιπα μήλα και λίγο λίγο το αλεύρι μας. Ανακατεύουμε ελαφρά μέχρι να γίνει μια ζύμη λεία, όπως του κέικ.

Ρίχνουμε τη ζύμη πάνω στα μισοψημένα μήλα. Ψήνουμε για 1 ώρα στους 180°C (στις αντιστάσεις στην κάτω σχάρα) και, όταν είναι έτοιμη, την αναποδογυρίζουμε για να έρθουν τα μήλα πάνω κάτω.

Σερβίρουμε τη μηλόπιτα ζεστή,
με μία μπάλα παγωτό!



Οι συμβουλές των εφτά νάνων

Σκεφτείτε το τραπέζι σας σαν έναν πίνακα ζωγραφικής, όπου κάθε μέρα μπορείτε να προσθέτετε διαφορετικές πινελιές από φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Όσο μεγαλύτερη ποικιλία έχουμε στα χρώματα των φρούτων και των λαχανικών τόσο περισσότερες θα είναι και οι ευεργετικές τους ιδιότητες, που θωρακίζουν τον οργανισμό μας.

Το αγαπημένο μας μήλο είναι πράγματι «χρυσός», γεμάτο θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες ακόμη και στη φλούδα του. Αφού το πλύνετε καλά, δαγκώστε το και απολαύστε το χωρίς να το καθαρίσετε, για να έχετε γερά και όμορφα δόντια.

Αν καμιά φορά έχετε πονοκέφαλο, φάτε ένα μήλο: θα σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε. Τα μήλα φρίκια γίνονται υπέροχο γλυκό του κουταλιού!



Η ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΟΥΣΑ και ΤΑ ΤΡΙΑ ΑΡΚΟΥΔΑΚΙΑ



Η εκδίκηση

Τους είχε φάει τα κορν φλέικς και δεν άφησε κομμάτι κέικ. Τα μπισκότα δαγκωμένα ένα προς ένα, τα φρεσκοσιδερωμένα σεντόνια τσαλακωμένα, δύο πετσέτες μούσκερα, τα πλαστικά παπάκια του μπάνιου μέσα στο πλυντήριο – μαζί με δύο πορτοκάλια. Ο καθρέφτης γεμάτος δαχτυλιές. Η χτένα γεμάτη χρυσές τρίχες.



Έχετε σκεφτεί ποτέ τι έτρωγαν οι ήρωες των αγαπημένων σας παραμυθιών και τι θα μαγείρευαν αν έμπαιναν στην κουζίνα;

Μια ξύλινη κουτάλα ανακατεύει με μοναδικό τρόπο εννέα κλασικά παραμύθια και τα συνοδεύει με συνταγές που ξεπηδούν από τις σελίδες τους.

Τα **9 Παραμύθια και Μια Ξύλινη Κουτάλα** φέρνουν μεγάλους και παιδιά στην κουζίνα για να πειραματιστούν, να γνωρίσουν τα υλικά και να μαγειρέψουν συνταγές σαν παραμύθια, με ευτυχισμένο τέλος και πεντανόστιμη κατάληξη.



Με συνταγές της Αργυρώς Μπαρμπαρίγου
βασισμένες στη μεσογειακή διατροφή



ISBN 978-960-471-052-2



www.kaleidoscope.gr