

Λαζανάκι με μανιτάρια και κατσικίσιο τυρί

Υλικά (Για 4 άτομα)

500gr λαζανάκι

1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

250gr λευκά μανιτάρια, ψιλοκομμένα

1 ποτήρι λευκό κρασί

250ml ζωμός κότας

150gr κατσικίσιο τυρί θρυμματισμένο

αλάτι & πιπέρι

Εκτέλεση

Σοτάρτετε ελαφρά το σκόρδο στο ελαιόλαδο, προσθέστε τα μανιτάρια και συνεχίστε το σοτάρισμα μέχρι να μαλακώσουν λίγο.

Προσθέστε το ζωμό, το κρασί και λίγο πιπέρι, και βράστε ελαφρά, όσο χρειάζεται να βράσουν τα ζυμαρικά.

Βράστε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου.

Λίγο πριν το τέλος του χρόνου βρασμού, σουρώστε τα ζυμαρικά, και ξαναβάλτε τα στην κατσαρόλα τους. Προσθέστε το ζωμό με τα μανιτάρια, το τυρί, και ανακατέψτε καλά.

Σερβίρετε με λίγο τριμμένο πιπέρι, και ένα ποτήρι κρύο λευκό κρασί.



Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Μεσογειακή διατροφή



Ε.Ο. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ «ΙΑΜΑΤΙΚΗ»



Κωνσταντίνα Αβερκίου

ΣΤ΄ τάξη 2013-2014

Μερικές πληροφορίες για την μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της μεσογείου. Αυτό αφίλητε στις τοπικές συνήθειες και παράδοσης. Όμως, υπάρχουν κοινά σημεία στις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών της μεσογείου της μεσογείου, οπός είναι το ελαιόλαδο και οι αφθονία των φρούτων, των οσπρίων και χορταρικών που συνθέτουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής .

Αυτή η διατροφή των παππούδων μας είναι ευεργετική για την υγεία και την μακροζωία μας.



Θετικά μεσογειακής διατροφής

- Χάρη στην ποικιλία των τροφών της **μεσογειακής διατροφής** υπάρχουν ανεξάντλητες δυνατότητες. Ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους όπως για παράδειγμα τα χόρτα που μπορούν να γίνουν σαλάτα, γέμιση για πίτα ή συνοδευτικό σε κυρίως πιάτο.
- Απολαυστική και υγιεινή. Τα όσπρια, τα λαχανικά και τα δημητριακά σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο και τα μυρωδικά όπως η ρίγανη, το θυμάρι κ.ά. μας προσφέρουν μια υγιεινή διατροφή που είναι παράλληλα και ιδιαίτερα νόστιμη.



Μήνυμα προς τους γονείς:

Αγαπητοί γονείς, σας πληροφορούμε ότι άλλη φορά παρά να μαγειρεύετε οποιαδήποτε φαγητά, να μαγειρεύετε μεσογειακά φαγητά γιατί είναι πιο υγιεινά.

Με αγάπη οι μαθητές της ΣΤ΄ τάξης .

