

1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ  
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ  
2017 - 2018

αρωματικά  
θήραδια  
με βότανα  
και μπαχαρικά



Νηπιαγωγοί:  
Ευαγγελία Γιαννέλου  
Αγγελική Ντέρτη

**1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018**



Στα πλαίσια του προγράμματος  
«Η ΚΥΡΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ»,  
φτιάξαμε αρωματικά λάδια, με βότανα και μπαχαρικά και  
ανακαλύψαμε συνταγές, στις οποίες χρησιμοποιούνται,  
για να αναδείξουν τη γεύση των φαγητών

**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



Τα παιδιά συμμετείχαν με ενθουσιασμό στη διαδικασία δημιουργίας των αρωματικών λαδιών.

Μάθαμε για τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου, των αρωματικών φυτών και βοτάνων καθώς και των μπαχαρικών.



ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ

**1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018**

Αρωματικά λάδια, με βότανα και μπαχαρικά.  
Ακολουθούν οι συνταγές.



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



*Ελαιόλαδο αρωματισμένο με δενδρολίβανο*  
Χρησιμοποιείται σε βραστές πατάτες, σε κρέατα, πουλερικά, ψάρια ψημένα στη σχάρα. Διατηρείται 6 μήνες και θυμόμαστε να το ανακινούμε πολύ καλά πριν από κάθε χρήση.



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



*Ελαιόλαδο με δάφνη, γαρίφαλο και κανέλα  
Ιδανικό για να μαρινάρετε κρέας ή για να το  
προσθέσετε σε βραστά κρέατα.  
Διατηρείται 6 μήνες.*



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

## ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



*Ελαιόλαδο αρωματισμένο με ρίγανη*  
Χρησιμοποιείται σε καλοκαιρινές σαλάτες και ψητά ψάρια.  
Διατηρείται για 6 μήνες και πριν από κάθε χρήση το ανακατεύουμε πολύ καλά.



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



*Ελαιόλαδο αρωματισμένο με ρίγανη, πολύχρωμο πιπέρι και φλούδες λεμονιού*  
Χρησιμοποιείται σε ψάρια και κοτόπουλο σχάρας.

Διατηρείται για 4 μήνες και το ανακινούμε πολύ καλά πριν από κάθε χρήση.



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**



# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



*Ελαιόλαδο με βασιλικό και σκόρδο*  
Είναι ιδανικό για μακαρόνια σαλάτα, ρύζι, παζιμάδια, και για ωμές ή βραστές σαλάτες. Διατηρείται για 4 μήνες και το ανακινούμε πολύ καλά πριν από κάθε χρήση.



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

**1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018**



*Ελαιόλαδο αρωματισμένο με θυμάρι  
Ιδανικό για να μαρινάρετε ψητά κρέατα.  
Διατηρείται 6 μήνες.*



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



Όταν τα φτιάξαμε, τα αφήσαμε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος, δηλαδή σε ένα ντουλάπι, για 10 έως 15 ημέρες.



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

# 1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018



Έτοιμα  
τα αρωματικά λάδια,  
με βότανα  
και μπαχαρικά.



**ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!!!**



**ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ, ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ**

1/ΘΕΣΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017 - 2018

ΑΙΝΑ-ΜΑΘΙΘ

ΧΡΟ-ΣΟΣ

ΜΑΡΙΔ

ΠΑΝΑΧΩΤΗΣ

ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΘΟΥΣΟΜΑ

ΑΝΟΛΟΤΑΝ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΙ:  
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ  
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΤΕΡΤΗ