



Η προστασία του περιβάλλοντος περνάει μέσα από το πιάτο μας!

7 βιώσιμες συνταγές από τον σεφ Γιώργο Τσούλη

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα #Eat4Change, στοχεύει στην ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση των καταναλωτών προς μια βιώσιμη διατροφή και την προαγωγή υπεύθυνων μεθόδων παραγωγής τροφής. Αλλάζοντας διατροφικές συνήθειες και επιλέγοντας υγιεινές τροφές, που παράγονται με σεβασμό στο περιβάλλον, βοηθάμε στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης και της απώλειας βιοποικιλότητας, ενώ εξασφαλίζουμε τροφή για περισσότερους ανθρώπους.

Η τροφή μας είναι η υπερδύναμη μας, αφού ακολουθώντας μια πιο φυτική διατροφή προστατεύουμε τόσο την υγεία μας, όσο και την υγεία του πλανήτη!

Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, ο σεφ Γιώργος Τσούλης, πρεσβευτής του #Eat4Change και του WWF Ελλάς σε θέματα βιώσιμης διατροφής, μοιράζεται μαζί μας 7 πεντανόστιμες και βιώσιμες συνταγές, δείχνοντας πως η προστασία του περιβάλλοντος περνάει και μέσα από το πιάτο μας!





Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το παραχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανταποκρίνεται απαραίτητα ως θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



GIORGOSTSOULIS

Cupcake μήλου χωρίς ζάχαρη

Τεμάχια: 10

Χρόνος Εκτέλεσης: 40 λεπτά

Χρόνος Προετοιμασίας: 15 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

#tsoulotip: Αντί για μήλα, μπορούμε να βάλουμε αχλάδια, ροδάκινα, βερίκοκα και παρόμοια φρούτα, οπότε αυτά τα cupcake είναι για όλη τη χρονιά.

ΥΛΙΚΑ

Για τα cupcake:

2 μέτρια αυγά

1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

180 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

70 γρ. βούτυρο

3 μήλα, καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους 1 εκ.

1 κ.γ. κανέλα τριμμένη

½ κ.γ. γαρύφαλλο τριμμένο

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

200 γρ. μέλι

½ κ.γ. μαγειρική σόδα

½ κ.γ. αλάτι

Για την επικάλυψη:

400 γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου

150 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα, λιωμένη

Λίγο τριμμένο φιστίκι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 175 °C στον αέρα.
- 2 Για τα cupcake: Στο μίξερ χτυπάμε τα αυγά και τη βανίλια με το σύρμα μέχρι να ασπρίσουν, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε για λίγο ακόμα.
- 3 Σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά, λιώνουμε το βούτυρο και προσθέτουμε τα μήλα.
- 4 Σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν τα μήλα, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και το μέλι και σιγοβράζουμε για μερικά λεπτά μέχρι το "σιρόπι" να πήξει λίγο και το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει λίγο.
- 5 Πολτοποιούμε στο μπλέντερ το μείγμα ώστε να γίνει πουρές.
- 6 Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε 10 φόρμες για cupcake.
- 7 Ρίχνουμε τον πουρέ στο μείγμα με το αλεύρι, προσθέτουμε τη σόδα, ανακατεύουμε για λίγο και μοιράζουμε στις φόρμες.
- 8 Ψήνουμε για 25 λεπτά και αφήνουμε να κρυώσουν.
- 9 Για την επικάλυψη: Χτυπάμε στο μίξερ με το φτερό το τυρί κρέμα μέχρι να αφρατέψει, προσθέτουμε τη λιωμένη σοκολάτα και χτυπάμε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο.
- 10 Σερβίρουμε τα cupcake με το φρόστινγκ και προαιρετικά λίγο τριμμένο φιστίκι.





Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



GIORGOSTSOULIS

Μπρουσκέτες με σκορδάτα φασόλια & δεντρολίβανο

Τεμάχια : 6

Χρόνος Εκτέλεσης: 20 λεπτά

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. φασόλια λευκά, βρασμένα	2 κ.γ. δεντρολίβανο φρέσκο, ψιλοκομμένο + extra για το σερβίρισμα
6 φέτες ψωμί χωριάτικο	2 κ.γ. μπούκοβο
3 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες	1 κ.γ. ξύδι, από λευκό κρασί
2 κ.σ. χυμό λεμονιού	Αλάτι
ξύσμα απο 1 λεμονι	Πιπέρι
2 κ.σ μαϊντανό ψιλοκομένο	Ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Λαδώνουμε κάθε φέτα ψωμιού και τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για 5 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμες, τις αποσύρουμε από το φούρνο και τις αφήνουμε στην άκρη.
2. Κατόπιν, τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο, το σκόρδο, το δεντρολίβανο, το μπούκοβο και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να καραμελώσουν.
3. Αμέσως μετά, προσθέτουμε τα φασόλια και σοτάρουμε για ακόμα 3 λεπτά κι έπειτα, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού, το ξύδι, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για ακόμα 1-2 λεπτά.
4. Μόλις είναι έτοιμα τα φασόλια, αποσύρουμε από τη φωτιά ρίχνουμε μέσα και τα υπόλοιπα ανακατεύουμε και τα σερβίρουμε πάνω από το ψημένο ψωμί πασπαλίζοντας με φρέσκο δεντρολίβανο.





Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



GIORGOSTSOULIS

Γίγαντες κοκκινιστοί στον φούρνο

Μερίδες: 5

Χρόνος Εκτέλεσης: 1 ώρα και 10 λεπτά

Χρόνος Προετοιμασίας: 20 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

#tsoulotip: Στην περίπτωση που οι γίγαντες που χρησιμοποιούμε δεν βράζουν εύκολα όταν τους μουλιάζουμε ρίχνουμε λίγη μαγειρική σόδα.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. γίγαντες

1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές κάθετες φέτες

2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες

800 γρ. ντομάτα κονκασέ

2 πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες σε λεπτές κάθετες φέτες

1 στικ σέλερι, ψιλοκομμένο

2 καρότα, κομμένα σε λεπτές κάθετες φέτες

½ μάτσο άνηθο, ψιλοκομμένο

200 ml ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουλιάζουμε τους γίγαντες από το προηγούμενο βράδυ σε ένα μεγάλο μπολ με αρκετό κρύο νερό.
2. Έπειτα σουρώνουμε τους γίγαντες και τους ρίχνουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα τη γεμίζουμε με νερό και σιγοβράζουμε για 40-50 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι γίγαντες ξαφρίζοντας τους ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
3. Μόλις ετοιμαστούν τους σουρώνουμε και κρατάμε 200 ml από το νερό του βρασίματος.
4. Σε ένα μικρό τηγανάκι ρίχνουμε το μισό ελαιόλαδο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τις πιπεριές Φλωρίνης, το σέλερι, τα καρότα και τα μαγειρεύουμε για 5 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.
5. Αδειάζουμε τους γίγαντες σε ένα πυρίμαχο σκεύος, προσθέτουμε από πάνω τα λαχανικά, τη ντομάτα κονκασέ, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το νερό του βρασμού, τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι.
6. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C στον αέρα και ψήνουμε για 50-60 λεπτά μέχρι να χυλώσουν οι γίγαντες και να έχουν μαγειρευτεί καλά.
7. Μόλις ετοιμαστούν, τους σερβίρουμε ζεστούς από το φούρνο.



WWW.GIORGOSTSOULIS.COM



Αυτή η δημοσίευση παράγεται με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το παραχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν ανταποκρίνεται απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



GIORGOSTSOULIS

Η μουσταλευριά της Τασούλας

Μερίδες: 6

Χρόνος Εκτέλεσης: 15 λεπτά

Χρόνος Προετοιμασίας: 5 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

#tsoulotip: Επιλέξτε αλεύρι για πιο κρεμώδες αποτέλεσμα ή σιμιγδάλι για πιο παχύρευστη υφή.

ΥΛΙΚΑ

850 ml. λευκό μούστο

130 γρ. φιλό σιμιγδάλι

Για το γαρνίρισμα:

Καβουρδισμένα ή ωμά αμύγδαλα, ψιλοκομμένα

Καρυδόπιχα ωμή, ψιλοκομμένη

Σουσάμι

Κανέλα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετούμε μια βαθιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά. Προσθέτουμε το μούστο, το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε πολύ καλά με ένα σύρμα χειρός, μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μείγμα, χωρίς σβώλους.
2. Μόλις αρχίσει το μείγμα να κάνει φουσκάλες, αποσύρουμε τη κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρουμε σε μπολάκια.
3. Πασπαλίζουμε με αμύγδαλα, καρυδόπιχα, σουσάμι και κανέλα.
4. Αφήνουμε τη μουσταλευριά να κρυώσει καλά και σερβίρουμε.



Σουτζουκάκια από μπανανόφλουδα

Μερίδες: 5

Χρόνος Εκτέλεσης: 1 ώρα

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

tsoulotip: 1. Θέλει λίγο προσοχή στο πλάσιμο τους για να μην σπάσουν στο τηγάνισμα 2. Με ένα μαχαίρι, αφαιρούμε το άσπρο μέρος από τις μπανανόφλουδες για να μην πικρίζουν

ΥΛΙΚΑ

2-3 κ.σ. λιναρόσπορο
4-5 κ.σ. νερό
Φλούδες από 3 μπανάνες
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
1 κ.γ. θυμάρι ξερό
1 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
125 γρ. αλεύρι γ.ο.χ
50 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
Αλάτι
Πιπέρι
Ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Για τη σάλτσα
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
80 γρ. πελτέ ντομάτας
400 ml χυμό ντομάτας
250 ml νερό
Ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

Για το σερβίρισμα
Ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στο μούλτι, χτυπάμε το λιναρόσπορο και τον πολτοποιούμε πάρα πολύ καλά, σαν σκόνη.
2. Σε ένα μπολ, προσθέτουμε τη σκόνη λιναρόσπορου και το νερό. Τα αφήνουμε στηνάκρη για 1 ώρα για να φουσκώσει.
3. Σε ένα άλλο μπολ, προσθέτουμε το κρεμμύδι και όλα τα υλικά εκτός από τις μπανάνες.
4. Απλώνουμε τις μπανανόφλουδες στον πάγκο εργασίας και τις κόβουμε σε πολύ μικρά κυβάκια.
5. Προσθέτουμε το λιναρόσπορο και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
6. Πλάθουμε προσεκτικά το μείγμα σε σουτζουκάκια και τα μεταφέρουμε σε ένα ταψί.
7. Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε λίγο ηλιέλαιο. Μόλις ζεσταθεί, τηγανίζουμε τα σουτζουκάκια μπανανόφλουδας, μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα.
8. Αφαιρούμε από το τηγάνι, τα βάζουμε σε ένα πιάτο που έχουμε στρώσει με χαρτί και τα αφήνουμε στην άκρη.
9. Για τη σάλτσα Τοποθετούμε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, μέχρι να μαλακώσουν.
10. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τον χυμό και το νερό Σιγοβράζουμε, μέχρι να δέσει η σάλτσα.
11. Σερβίρουμε τα σουτζουκάκια με τη σάλτσα και ρύζι.





Αυτή η δημοσίευση υποστηρίχθηκε με τη χρηματοδοτική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του WWF Ελλάς και δεν αναπαριστά απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑ-
ΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ



GIORGOSTSOULIS

Φιογκάκια με ψητά παντζάρια, κατσικίσιο τυρί και βαλσάμικο

Μερίδες: 5

Χρόνος Εκτέλεσης: 40 λεπτά

Χρόνος Προετοιμασίας: 20 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

#soulotip: Τα παντζάρια θα τα βράσουμε μόνο αν είναι πολύ μεγάλα. Αλλιώς, απλώς τα καθαρίζουμε και τα ψήνουμε στον φούρνο.

ΥΛΙΚΑ

4 μέτρια παντζάρια, κομμένα στα 4

1 κ.σ. φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο

500 γρ. φιογκάκια

200 ml νερό, από τον βρασμό των ζυμαρικών

2 κ.σ. βούτυρο

240 γρ.μανιτάρια λευκά, κομμένα στα 4

2 σκ. σκόρδο, λεπτοκομμένες

100 ml κρέμα βαλσάμικο

½ κ.σ. μπούκοβο

Αλάτι

Πιπέρι

4 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

200 γρ. κατσικίσιο τυρί, θρυμματισμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C στον αέρα.
2. Τοποθετούμε τα παντζάρια σε ένα ταψί του φούρνου, τα πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, το θυμάρι και τα αλατοπιπερώνουμε. Ψήνουμε για 25-30 λεπτά, ή μέχρι να μαλακώσουν τα παντζάρια.
3. Βράζουμε τα φιογκάκια σε μια κατσαρόλα με αρκετό αλατισμένο νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Κρατάμε 200 ml από το νερό του βρασμού, σουρώνουμε τα φιογκάκια, τα πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.
4. Τοποθετούμε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι σε δυνατή φωτιά. Μόλις ζεσταθεί, προσθέτουμε το βούτυρο, 2 κ.σ. από το ελαιόλαδο και τα μανιτάρια. Σοτάρουμε για 5 λεπτά, μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα τα μανιτάρια.
5. Προσθέτουμε το σκόρδο, σοτάρουμε για 1 λεπτό και μεταφέρουμε τα μανιτάρια σε ένα μπολ.
6. Στο ίδιο τηγάνι, προσθέτουμε την κρέμα βαλσάμικο, το μπούκοβο και σοτάρουμε για 1 λεπτό, μέχρι να καραμελώσει αρκετά το βαλσάμικο.
7. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό, προσθέτουμε τα μανιτάρια, τα φιογκάκια και ανακατεύουμε καλά να καλύψει τα φιογκάκια η σάλτσα. Αν η σάλτσα είναι πολύ πηχτή, προσθέτουμε λίγο από το νερό από τον βρασμό των ζυμαρικών.
8. Σερβίρουμε αμέσως τα φιογκάκια, γαρνίροντας με τα ψητά παντζάρια και το κατσικίσιο τυρί.



Energy balls με ξηρούς καρπούς και cranberries

Τεμάχια : 22

Χρόνος Εκτέλεσης: 10 λεπτά

Χρόνος Προετοιμασίας: 5 λεπτά

Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη

#tsoulotip: Αν θέλουμε να κάνουμε τις μπάρες σοκολατένιες, προσθέτουμε μερικά δάκρυα σοκολάτας, αφού χτυπήσουμε τα υλικά στο πολυκοπτικό, και να ανακατεύουμε απαλά

ΥΛΙΚΑ

310 γρ. καρύδια

250 γρ. χουρμάδες

50 γρ. cranberries

3 κ.σ. γάλα, πλήρες

2 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου

1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αδειάζουμε όλα τα υλικά στο πολυκοπτικό και τα χτυπάμε, μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Κατόπιν, πλάθουμε το μείγμα σε μπαλάκια των 30 γρ. και σερβίρουμε.

