



Μηνιαίο Ενημερωτικό Δελτίο για το έργο TRACEUS, που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ



Χριστούγεννα στην Ευρώπη

Τα Χριστούγεννα είναι η κύρια γιορτή στην Ευρώπη. Αυτή η περίοδος είναι γεμάτη παραδόσεις και εορτασμούς, αλλά καμία χώρα ή οικογένεια στην Ευρώπη δεν γιορτάζει ακριβώς το ίδιο. Ωστόσο, το πνεύμα του να μοιράζεσαι και να φροντίζεις υπάρχει παντού.

Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο θα μοιραστούμε μια συνταγή από κάθε χώρα εταίρο μας, για να σας μεταδώσουμε τη γιορτινή διάθεση!

Γι' αυτό, αν θέλετε να αλλάξετε το γιορτινό σας τραπέζι ή απλά είστε περίεργοι να δείτε πώς τρώνε άλλες χώρες αυτή την εποχή του χρόνου, διαβάστε παρακάτω!

Χριστούγεννα στις Φιλιππίνες

Η Ευρώπη είναι ένα χωνευτήρι πολιτισμών, και για να το αναδείξουμε αυτό, οι συνδημιουργοί μας από το Βέλγιο, που κατάγονται από τις Φιλιππίνες, προσφέρθηκαν να μοιραστούν τα Χριστούγεννα τους μαζί σας!

Την παραμονή των Χριστουγέννων, η Noche Buena ζωντανεύει, ένα πραγματικό συμπόσιο στο οποίο όλοι συνεργάζονται, με σκοπό να απολαύσουν τις λιχουδιές που ανήκουν στη γαστρονομική παράδοση των Φιλιππίνων. Θεμελιώδης κανόνας; Ένα τραπέζι γεμάτο με όλα τα καλά, που μπορείτε να ετοιμάσετε χωρίς πολύ χρόνο.

Πολλά πιάτα, με βάση το ρύζι, το μοσχάρι, το χοιρινό, την καρύδα, αποτελούν το χριστουγεννιάτικο γεύμα, όπως το **lechon** (ψητό χοιρινό) ή το **bulalo** (ένα πιάτο με μοσχάρι). Τα **palitaw** (μπάλες με βάση την καρύδα), δεν μπορούν να λείπουν από τα τραπέζια των Φιλιππίνων την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, όπως συμβαίνει με τις φακές σε άλλους πολιτισμούς, ως ευχή για περισσότερο εισόδημα.

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- Χριστούγεννα
- Νέα έργου
- Διακοπές Δεκεμβρίου στην Ευρώπη

Οι εταίροι του έργου Traceus σας εύχονται Καλά Χριστούγεννα, Kwanza, Hanukah και ένα ευτυχισμένο νέο έτος!

Οι εταίροι θα κάνουν ένα διάλειμμα, για να γιορτάσουν τις γιορτές με την οικογένεια και τους φίλους τους και θα επιστρέψουν φρέσκοι και ξεκούραστοι για το νέο έτος.

Η πλατφόρμα του έργου ενημερώνεται και οι ενότητες οριστικοποιούνται. Την άνοιξη, σχεδιάζουμε να έχουμε έτοιμη την εκπαίδευσή μας για εσάς!

Αν ενδιαφέρεστε να λάβετε μέρος στην εκπαίδευση υπάρχει ακόμα χρόνος.

Μπορείτε να απευθυνθείτε στους εταίρους στη χώρα σας και να εγγραφείτε.



Σας ευχόμαστε Καλά (και νόστιμα) Χριστούγεννα!



1 kg πατάτες • 25 cl κρέμα γάλακτος • 15 cl γάλα • 1 σκελίδα σκόρδο • 50 g βούτυρο
• 3 πρέζες μοσχοκάρυδο • αλάτι και πιπέρι

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°. Καθαρίστε και πλύνετε τις πατάτες. Τις σκουπίζετε και τις κόβετε σε φέτες πάχους 5 mm. Καθαρίστε το σκόρδο και τρίψτε τον σε ένα ταψί. Τον βουτυρώνετε με το μισό βούτυρο.
2. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε την κρέμα γάλακτος και το γάλα. Τοποθετήστε τις μισές πατάτες στο πιάτο, ρίξτε τη μισή κρέμα γάλακτος και το μισό γάλα.

Προσθέστε μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε.

3. Καλύψτε τις υπόλοιπες πατάτες με το μείγμα κρέμας γάλακτος και γάλακτος. Αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε μοσχοκάρυδο. Μοιράστε το υπόλοιπο βούτυρο σε πακέτα και ψήστε για 1 ώρα και 30 λεπτά. Αν το γκρατέν ροδίσει πολύ γρήγορα, καλύψτε το με αλουμινοχαρτό. Σερβίρετε ζεστό.



**Γαλλικές Gratin Dauphinois (πατάτες)**




15 αποξηραμένες κόκκινες πιπεριές • 1 μεγάλο φλιτζάνι λευκά φασόλια • 3-4 πράσα • 1 σκελίδα σκόρδο • 70 ml. λάδι • Μπαχαρικά: 1 κ.γ. αποξηραμένη μέντα • 1 κ.γ. αποξηραμένο φασκόμηλο • 1 κ.γ. κόκκινο πιπέρι, πρέζα μαύρο πιπέρι • αλάτι για γεύση • 1 κ.γ. αλεύρι

Πλύνετε τα φασόλια, μουλιάστε τα το βράδυ σε ένα μπολ. Την επόμενη μέρα, τα πλένετε ξανά και τα βράζετε σε μια βαθιά κατσαρόλα με 2,5 φλιτζάνια νερό. Ψιλοκόβετε τα πράσα και το σκόρδο και τα σιγοβράζετε στο λάδι με λίγο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τα μπαχαρικά. Τέλος, τηγανίστε το αλεύρι. Προσθέστε αλάτι κατά βούληση. Μεταφέρετε τα έτοιμα μαγειρεμένα φασόλια στο κρεμμύδι και ανακατέψτε. Μαγειρέψτε τα μαζί για άλλα 5 λεπτά

και κλείστε τη φωτιά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Μουλιάστε τις αποξηραμένες πιπεριές σε βραστό νερό για λίγα λεπτά και αφαιρέστε τις με τρυπητή κουτάλα. Τρυπήστε την άκρη κάθε πιπεριάς με μια βελόνα. Γεμίστε τις προσεκτικά με τη γέμιση από φασόλια και πράσα. Τοποθετήστε τις σε ένα δίσκο. Ρίξτε μια ροή λαδιού, ρίξτε ένα ποτήρι νερό και ψήστε τις πιπεριές για 30 λεπτά.



**Βουλγαρικές γεμιστές κόκκινες πιπεριές με φασόλια**



½ kg. μοσχάρι, σε λεπτές φέτες • 6-8 τεμάχια στυμμένο καλαμάνσι ή 1 στυμμένο λεμόνι • 2 κ.σ. σόγια σως • 1 κ.γ. σκόρδο κοπανισμένο • ¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι τριμμένο • 2 φέτες μαγειρεμένο ζαμπόν, αποξηραμένο • 1 chorizo bilbao κομμένο σε 4 λωρίδες • αλάτι για γεύση • 2 φέτες χοιρινό λίπος, αποξηραμένο • 2 τεμάχια αγγουράκια, κομμένα στη μέση (αγγούρι τουρσί) • 5 κ.σ. μαγειρικό λάδι • 3 αυγά κομμένα στη μέση • 5 φλιτζάνια νερό • 1 τεμ. Δάφνη • 2 κ.σ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι • ½ φλιτζάνι σάλτσα ντομάτας • μαϊντανός και άνθη καρότου

Μαρινάρετε το μοσχάρι σε χυμό καλαμάνσι, σάλτσα σόγιας, σκόρδο και πιπέρι για 15 λεπτά. Απλώστε το μοσχάρι σε κρέας, τοποθετήστε το ζαμπόν, το chorizo, το χοιρινό λίπος, τα αγγουράκια και τα αυγά σε μια σειρά. Τυλίξτε και δέστε με σπάγκο. Τηγανίστε μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε νερό, δάφνη, κρεμμύδι, σάλτσα ντομάτας, αλάτι και πιπέρι. Σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσει το ρολό. Λύνετε το ρολό, γαρνίρετε με μαϊντανό και άνθη καρότου.



**Morcon**

• Για τη ζύμη: • 275 γρ. αλεύρι • 150 ml γάλα • 40 γρ. βούτυρο • 18 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας

• 50 γρ. ζάχαρη • 1 κρόκος αυγού • 15 ml αρωματικό νερό με άνηθο πορτοκαλιού • 3-4 φέτες ζαχαρωμένο πορτοκάλι - Για τη γέμιση: • 400 ml κρέμα γάλακτος • 60 g ζάχαρη • Φυσικό άρωμα βανίλιας Μαδαγασκάρης

Για τη διακόσμηση: • 400 ml κρέμα γάλακτος • 60 γρ: Ζάχαρη γαρνιτούρα • Ψιλοκομμένοι ξηροί καρποί και αποξηραμένα φρούτα

1. Προθερμάνετε το φούρνο: 180°C (πάνω και κάτω). Εξαερισμός: 170°C. Αέριο: θέση 2-3.
2. Διαλύστε τη μαγιά με το μισό ζεστό γάλα.
3. Σε ξεχωριστό μπολ, ανακατέψτε το βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου με τη ζάχαρη, το ανθόνερο πορτοκαλιού και το υπόλοιπο γάλα.
4. Προσθέστε το γάλα με τη μαγιά και ανακατέψτε το κοσκινισμένο αλεύρι και ζυμώστε για 5-6 λεπτά μέχρι να αποκτήσει ελαστική υφή.
5. Σκεπάζετε τη ζύμη και την αφήνετε να ξεκουραστεί σε δροσερό και ξηρό μέρος για 1 ώρα, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Στη συνέχεια, κόψτε τη ζύμη στη μέση και σχηματίστε 2 μακριές λωρίδες.
6. Ενώστε τις άκρες και σχηματίστε 2 κορώνες σε ένα ταψί ψησίματος με χαρτί ψησίματος.

Καλύψτε με ένα πανί και αφήστε το να φουσκώσει για 40-50 λεπτά.

7. Αλείψτε την επιφάνεια του κέικ με τον κρόκο αυγού χτυπημένο με λίγο νερό και μοιράστε τις φέτες πορτοκαλιού στη μέση.
8. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30-35 λεπτά. Αφήστε το να κρυώσει σε μια σχάρα με σύρμα.
9. Με ένα σύρμα, χτυπήστε την κρέμα γάλακτος με τη σαντιγί, τη ζάχαρη και το άρωμα βανίλιας μέχρι να γίνει σφιχτή. Αδειάστε τη σε μια σακούλα για διακόσμηση με σγουρό ακροφύσιο και αφήστε την στην άκρη στο ψυγείο.
10. Κόψτε την κορώνα οριζόντια με ένα οδοντωτό μαχαίρι, γεμίστε με την κρέμα και βάλτε την στο ψυγείο μέχρι να σερβίρετε. Διακοσμήστε με ροζέτες κρέμας, ξηρά φρούτα, ξηρούς καρπούς και ζάχαρη άχνη.



Roscon de Reyes με κρέμα

- 300 γρ. βούτυρο, κατά προτίμηση κεκαθαρισμένο • 120 γρ. αμύγδαλα, ξεφλουδισμένα • 0,50 κ.γ. μπέικιν πάουντερ • 1 πρέζα βανίλια σε σκόνη
- 110 γρ. ζάχαρη άχνη & επιπλέον για πασπάλισμα • 25 γρ. μαύρο ρούμι ή κονιάκ
- 600 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Καβουρδίστε τα αμύγδαλα σε ένα ταψί στους 160°C (προθερμασμένος φούρνος) για 8 λεπτά. Μόλις κρυώσουν, τα σπάτε σε χοντρά κομμάτια σε γουδί και γουδοχέρι ή τα σπάτε πιέζοντας τα με έναν πλάστη ανάμεσα σε δύο κομμάτια λαδόκολλας. Χτυπήστε το βούτυρο και τη ζάχαρη άχνη σε ένα ηλεκτρικό μίξερ σε υψηλή ταχύτητα για περίπου 20 λεπτά. Προσθέστε σταδιακά το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τη βανίλια και συνεχίστε το χτύπημα σε χαμηλότερη ταχύτητα.



για δέκα λεπτά. Προσθέστε τα αμύγδαλα και το ρούμι. Σχηματίστε στρογγυλές σταφίδες διαμέτρου 3 εκατοστών και πιέστε τις ελαφρά με το δάχτυλό σας. Ψήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 20-30 λεπτά. Αφήστε τα να κρυώσουν και ρίξτε τα σε ένα ταψί γεμάτο με ζάχαρη άχνη. Τα γυρίζετε για να καλυφθούν καλά και τα μεταφέρετε σε πιατέλα, όπου μπορείτε να τα σερβίρετε πυραμιδικά, πασπαλίζοντας κάθε σειρά με επιπλέον ζάχαρη άχνη.



Kourabiedes

Στην Τουρκία είναι γνωστοί ως kurabiye: "kuru" (στεγνοί) and "biye" (υγροί) και σημαίνει «μπισκότο».