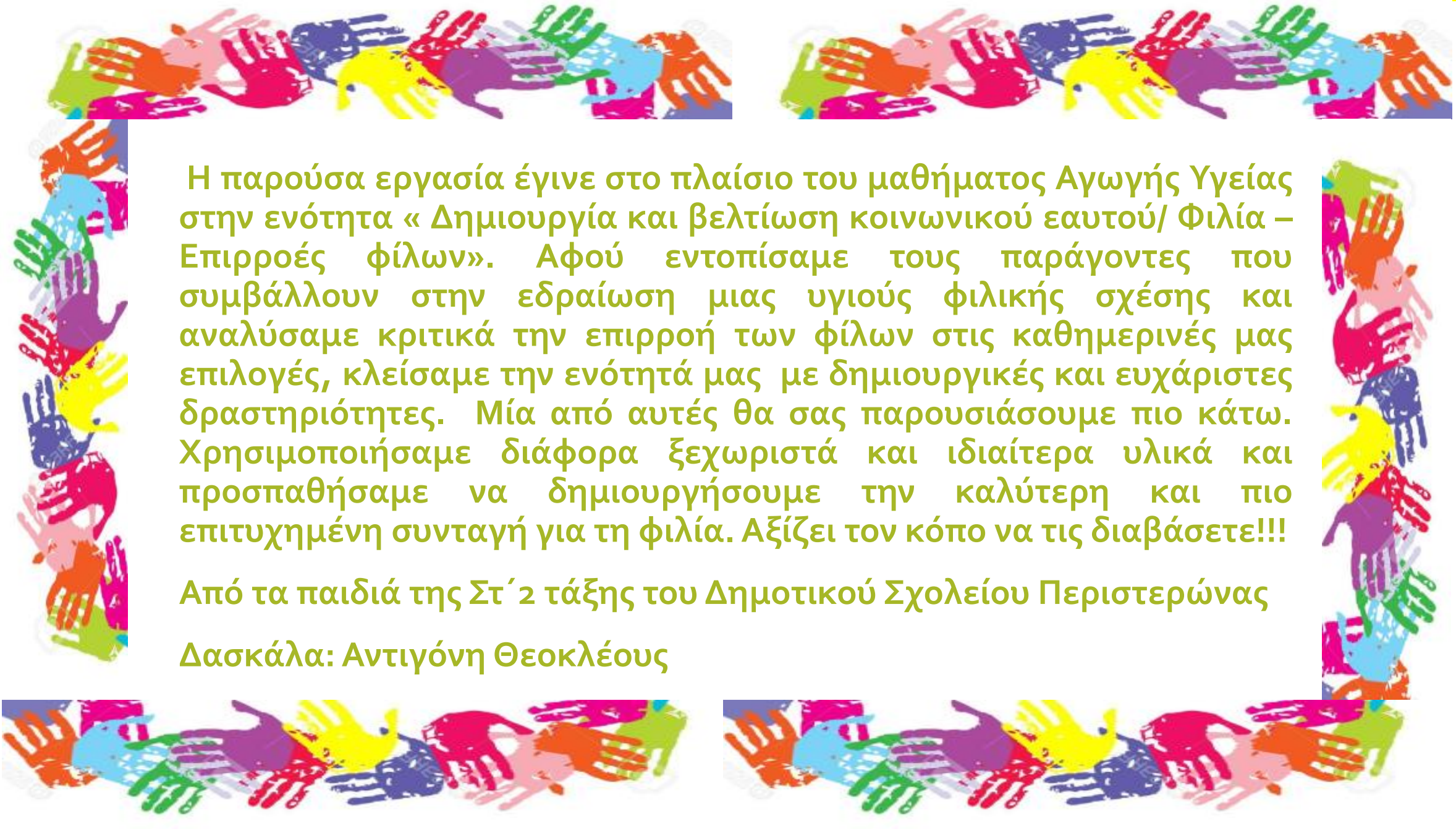




**ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗ**

---

**ΦΙΛΙΑ**

A decorative border consisting of multiple rows of colorful handprints in various colors (red, blue, yellow, green, purple, orange, pink) arranged in a circular pattern around the central text.

Η παρούσα εργασία έγινε στο πλαίσιο του μαθήματος Αγωγής Υγείας στην ενότητα « Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού/ Φιλία – Επιρροές φίλων». Αφού εντοπίσαμε τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εδραίωση μιας υγιούς φιλικής σχέσης και αναλύσαμε κριτικά την επιρροή των φίλων στις καθημερινές μας επιλογές, κλείσαμε την ενότητά μας με δημιουργικές και ευχάριστες δραστηριότητες. Μία από αυτές θα σας παρουσιάσουμε πιο κάτω. Χρησιμοποιήσαμε διάφορα ξεχωριστά και ιδιαίτερα υλικά και προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε την καλύτερη και πιο επιτυχημένη συνταγή για τη φιλία. Αξίζει τον κόπο να τις διαβάσετε!!!

Από τα παιδιά της Στ´2 τάξης του Δημοτικού Σχολείου Περιστερώννας

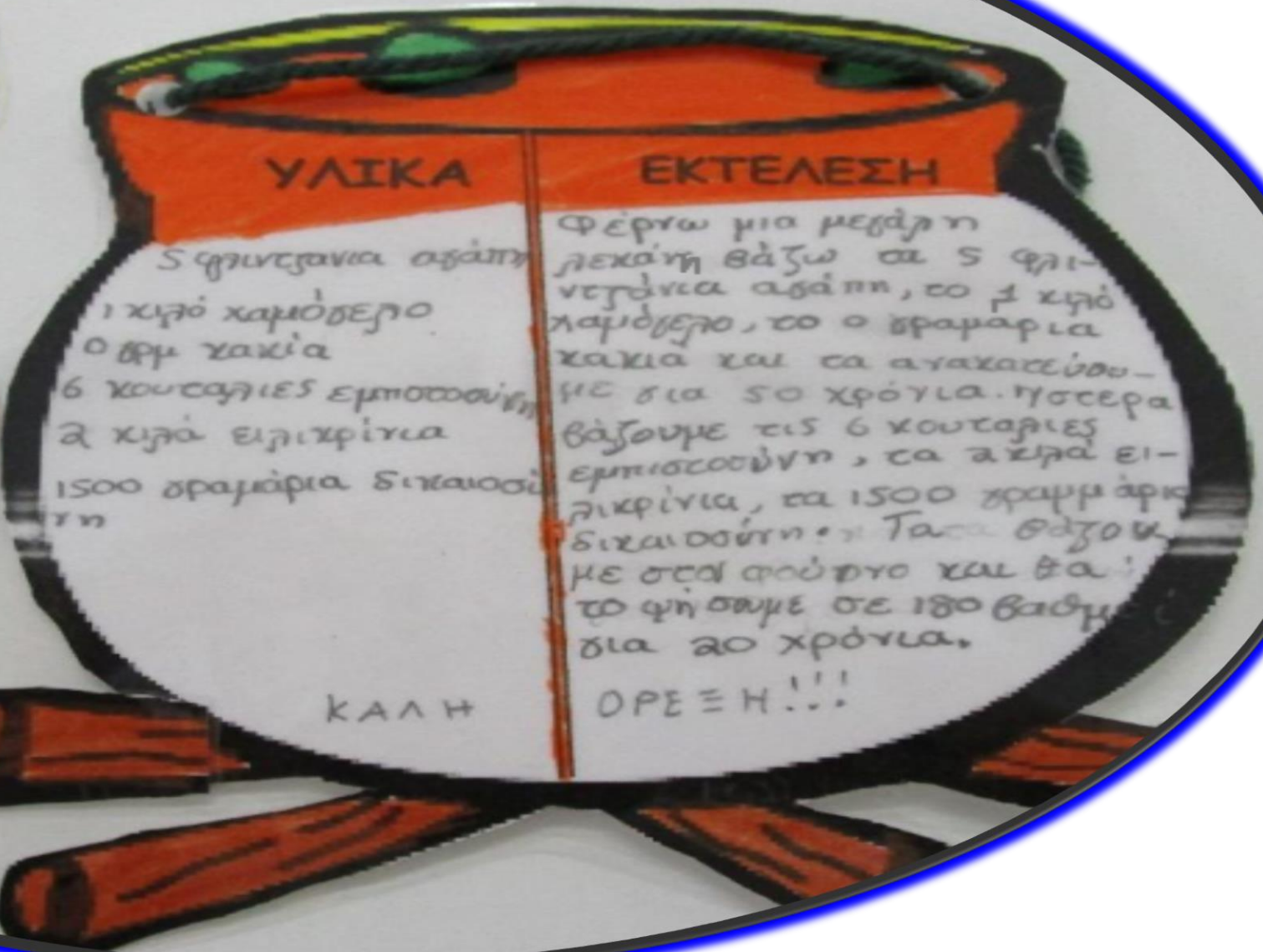
Δασκάλα: Αντιγόνη Θεοκλέους



# ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ







ΥΛΙΚΑ

5 φθίνερανια ασάππ  
1 κιλό χαμόδερο  
0,800 γρμ κακία  
6 κουταριες εμπισσούνη  
2 κιλά ειρικρίνια  
1500 δραμάρια δικαιοσύνη

ΚΑΛΗ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

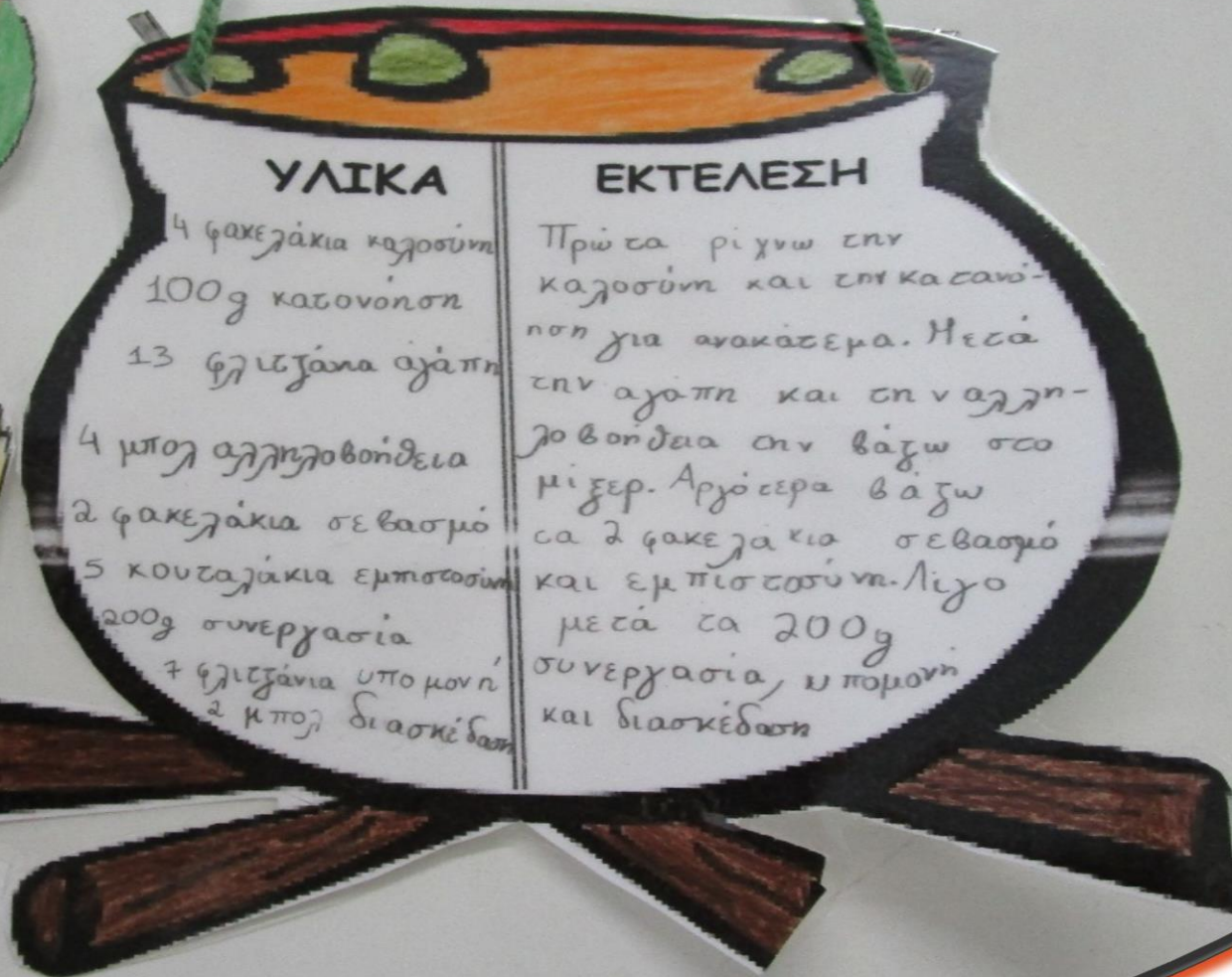
Φέρνω μια μεγάλη λεκάνη βάζω σε 5 φθίνερανια ασάππ, το 1 κιλό χαμόδερο, το 0,800 γραμάρια κακία και τα ατακατεύουμε για 50 χρόνια. Πότερα βάζουμε τις 6 κουταριες εμπισσούνη, τα 2 κιλά ειρικρίνια, τα 1500 γραμάρια δικαιοσύνη. Τα βάζουμε σε 180 βαθμ και θα το φήσουμε σε 180 βαθμ για 20 χρόνια.

ΟΡΕΞΗ!!!





13/01/19



### ΥΛΙΚΑ

4 φακελάκια καρούμι  
100g κατονόση  
13 φλιτζάνα αγάπη  
4 μπoz αλληλοβοήθεια  
2 φακελάκια σεβασμό  
5 κουταλάκια εμπιστοσύνη  
200g συνεργασία  
7 φλιτζάνα υπομονή  
2 μπoz διασκέδαση

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα ρίχνω την καρούμι και επεξεργάζομαι για ανακάτεμα. Μετά την αγάπη και επεξεργάζομαι βοήθεια την βάζω στο μίξερ. Αργότερα βάζω σε 2 φακελάκια σεβασμό και εμπιστοσύνη. Λίγο μετά τα 200g συνεργασία, υπομονή και διασκέδαση



# Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ



## ΥΛΙΚΑ

- 20 φραντζόλες
- αγάπη
- 3 κουταλάκια
- σεβασμό
- 10 κουταλάκια
- εργία
- 2 ποτήρια καφέ
- διάθεση
- 8 κουταλάκια
- κλούμπ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα ανακατεύουμε  
και τα βάζουμε  
σε μια μεγάλη  
κατσαρόλα σε  
σχήμα καρδιάς  
και αχνίζουμε τη  
γλυτιά για 800  
χρόνια.







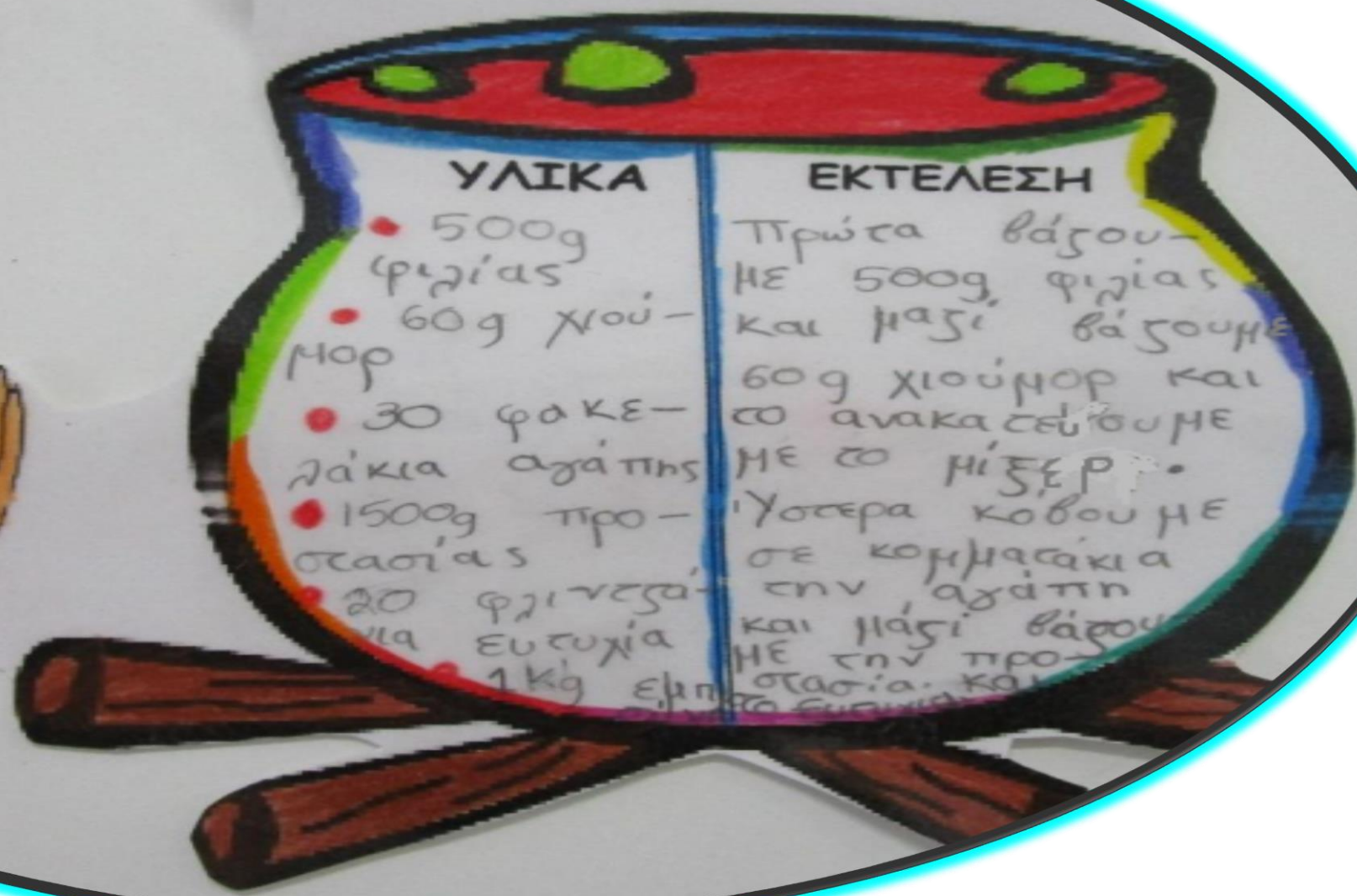
### ΥΛΙΚΑ

- 2 κουτάλια ζελατίνης
- 0 κουτάλια κακάο
- 3 κουτάλια αλάτι
- 4 κουτάλια ελαιόλαδο
- 5 κουτάλια οξογόνο
- 6 κουτάλια φρούτα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε 4 χρόνια  
Το βράζετε καλά  
Να αν δώσετε 5  
ζελατίνης για να γίνει  
το ζελατίνης και  
για να φυλάξει υγρασία  
Το αφήνουμε 15  
λεπτά για να  
ζεσταθεί και  
μετα τελευτάει  
νέος

# Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ



## ΥΛΙΚΑ

- 500g φηζίας
- 60g χιούμορ
- 30 φακελάκια αλάτης
- 1500g προσασίας
- 20 φλιτζανάκια ευτυχία
- 1kg εμπό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα βάζουμε με 500g φηζίας και μαζί βάζουμε 60g χιούμορ και το ανακατεύουμε με το μίξερ. Ύστερα κόβουμε σε κομματάκια την αλάτη και μαζί βάζουμε με την προσασία. και



# Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑ

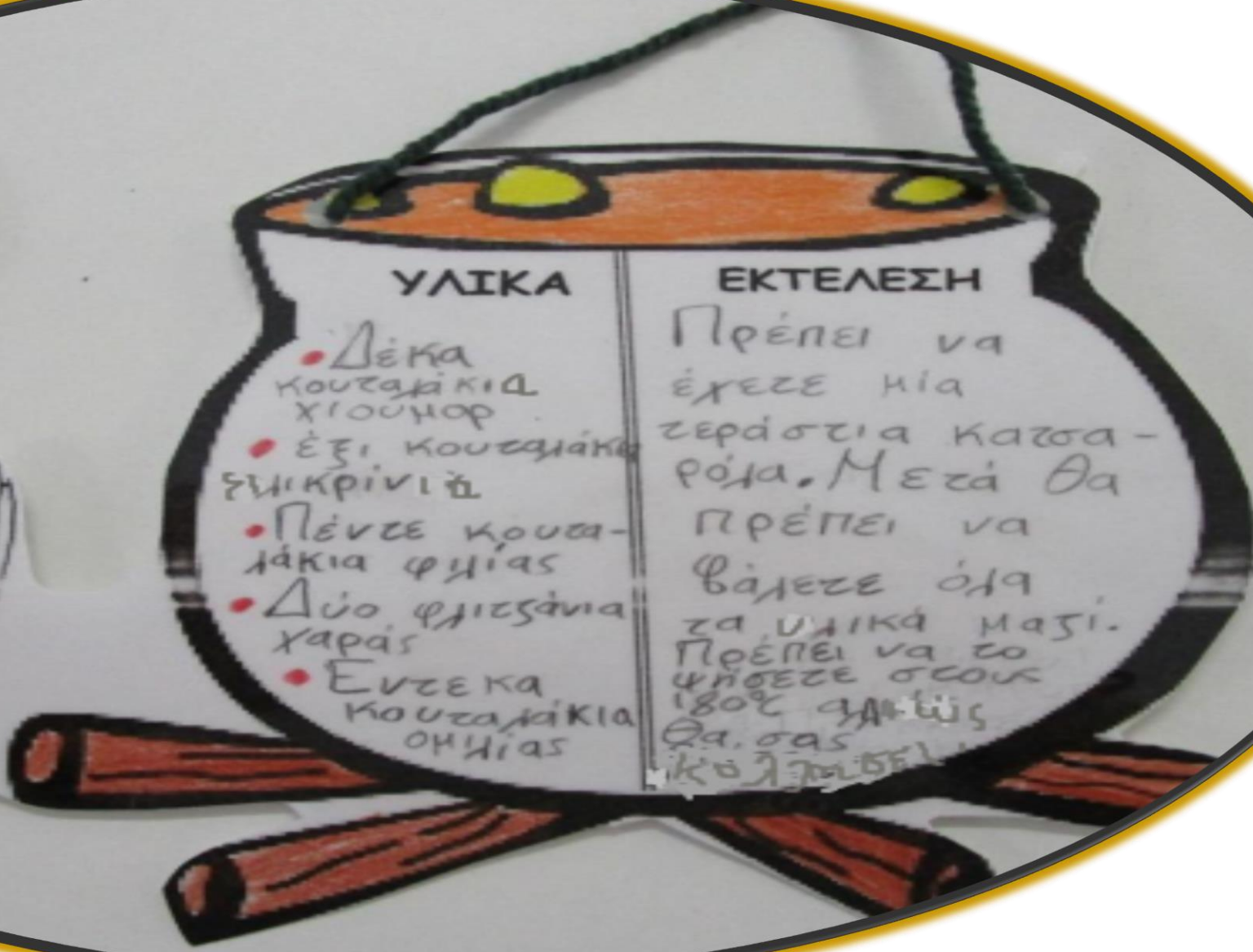


## ΥΛΙΚΑ

500 γρ. σρέζας  
600 γρ. εμπισκο-  
σύνης  
1 κούττα αχάτη  
250 γρ. χαρά  
1 κουσαγάκι σκορπής  
650 γρ. σεβασμό  
30 πακέτα συνεργά  
σια  
50 γρ. αγγουροβό  
για

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα προσδέσω  
σε ένα μπάζ 600 γρ  
εμπισκοσύνης και το  
ανακατεύουμε καλά, το  
βάζουμε σε ζεστή κασα-  
ρόλα για 3 χρόνια. Μετά  
προσδέσουμε την 1 κούττα  
αχάτη, το 250 γρ χαρά,  
το 1 κουσαγάκι σκορπής  
το 500 γρ σρέζας, 50  
γρ. αγγουροβόδια  
και 30 πακέτα  
συνεργάσια



### ΥΛΙΚΑ

- Δέκα κουταλάκια χιουμορ
- Έξι κουταλάκια ψηκρινιό
- Πέντε κουταλάκια φηίας
- Δύο φηισάνια χαράς
- Εννεκα κουταλάκια οηχίας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρέπει να έχετε μια ζεράστια κατσαρόλα. Μετά θα πρέπει να βάλετε όλα τα υλικά μαζί. Πρέπει να το ψήσετε στους 180° για 15 λεπτά.



# Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΦΙΛΛΑΣ



## ΥΛΙΚΑ

- 1000g χαρά
- 500g χιούρος
- 0g λουπι
- 1000g θάρρα
- 900g παστούνι
- 1500g αγάρι
- 1000g καρδύνη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- το ανακατεύουμε
- κόβουμε σε  
επιματάκια τα  
υλικά
- το βάζουμε  
στον φούρνο  
για πολύ  
καιρό.

# Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ



## ΥΛΙΚΑ

- 50 kg αγάπης
- 2 κουταλάκια σπογγής
- 10 κουτιά επισημοσύνης
- 1 κιβώτιο συμπύκνωσης
- 40 g σεβασμού
- 2 δάκρυα χαράς
- 5 kg επικουρικής υλίας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για μία τέλεια συνταγή φιλίας, πρέπει να κόψεις σε κομματάκια 50 kg αγάπης, να βάλεις στο μίξερ 2 κουταλάκια σπογγής, 10 κουτιά επισημοσύνης και τα ανακατέψεις καλά. Μετά προσδέσεις 40 g σεβασμού, 2 δάκρυα χαράς και στα επικοινωνίας. Τα ανακατέψεις όλα μαζί και τα βάζεις στον φούρνο για 100 χρόνια.