

# Baby's fourth Cookook

## Fussy eaters



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ  
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



**MITSIDES**



**MITSIDES**

Από το 1932 έχουμε δέσει  
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε  
περισσότερο στο τραπέζι σας.  
Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,  
μας δίνουν κίνητρο να συνεχίσουμε  
να εμπλουτίζουμε τη γκάμα μας  
με προϊόντα υγιεινά και ποιοτικά.  
Σας ευχαριστούμε!

**Έφτασε και πάλι αυτή η ξεχωριστή πμέρα** του χρόνου, η πμέρα που οι μπτέρες σε όλο τον κόσμο τιμούνται για την αγάπη, τη δέσμευση και τις καθημερινές τους θυσίες. Η φετινή Ημέρα της Μητέρας είναι ακόμη πιο ξεχωριστή, με τις πρωτοφανείς συνθήκες που δημιούργησε η πανδημία του Covid-19, καθώς αυτές οι σούπερ πρωιδες που λέγονται **MAMA** έπρεπε να τα βγάλουν πέρα με την εργασία από το σπίτι, την κατ' οίκον εκπαίδευση, τη διασκέδαση των παιδιών και το μαγείρεμα 3 γευμάτων την πμέρα!

Νιώσαμε την ανάγκη να συνεχίσουμε να στηρίζουμε τις μπτέρες αυτές, προσφέροντας ένα ακόμη βιβλίο μαγειρικής στη σειρά των Baby Cookbook μας, το οποίο φέτος εστιάζει συγκεκριμένα στα παιδιά που περνούν από την ιδιότροπη φάση τους! Όπως και στα προηγούμενα 3 βιβλία μαγειρικής, παρουσιάζουμε 30 υγιεινές και εύκολες σπιτικές συνταγές, όπου προσπαθούμε να δώσουμε λύσεις για το πώς να πείσουμε τα δύσκολα στο φαγητό παιδάκια μας να συμπεριλάβουν ένα ευρύτερο φάσμα τροφίμων στη διατροφή τους. Οι συνταγές ετοιμάστηκαν με αγάπη από τη Στεφανία Μιτσίδου και η διατροφολόγος μας Μυρτώ Δημητρίου δίνει θρηπτικές και διασκεδαστικές συμβουλές για κάθε συνταγή. Αφιερώνουμε αυτό το βιβλίο στις μαμάδες που έχουν περάσει τους τελευταίους 2 μήνες στο σπίτι με τα παιδιά τους, παραμένοντας θετικές και δυνατές για την οικογένειά τους. Στις μαμάδες που προσπάθησαν να φαίνονται συνεχώς χαρούμενες, παρόλο που κατά καιρούς ήταν τόσο κουρασμένες που το μόνο που ήθελαν να κάνουν ήταν να ξαπλώσουν στο κρεβάτι τους ή να κλειδωθούν στο μπάνιο και να φωνάζουν. Στις μπτέρες που ανποσχούσαν για τα μελλοντικά οικονομικά του νοικοκυριού τους και την υγεία των αγαπημένων τους. Περνάμε δύσκολες στιγμές, αλλά πρέπει να θυμόμαστε ότι παρ' όλο που είμαστε μακριά από την ευρύτερη οικογένειά μας, τους φίλους και τους συναδέλφους μας, είμαστε όλοι μαζί αντιμέτωποι με την ίδια κατάσταση - και όλες τις θυσίες τις κάνουμε καθαρά για την ασφάλεια των ανθρώπων που αγαπάμε. Έρχονται καλύτερες μέρες και σύντομα θα μπορέσουμε να αγκαλιαστούμε ξανά. Είμαστε δυνατοί και θα το ξεπεράσουμε!

Ευχαριστούμε τον Όμιλο Φιλελέυθερου, ο οποίος για άλλη μια φορά στήριξε την πρωτοβουλία αυτή και ανέλαβε τη δημοσίευσή του βιβλίου. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην Χρύσω και Έλενα και πολύ ιδιαίτερες ευχαριστίες στον Δημήτρη και τη Γεωργία, οι οποίοι, παρά την πανδημία, πραγματοποίησαν τις φωτογραφίσεις - με μάσκες και γάντια - με τη συνηθισμένη θετική τους ενέργεια και ενθουσιασμό.

**Χρόνια πολλά σε όλες τις μπτέρες!**  
ΜΙΤΣΙΔΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΤΔ



**It's that special day of the year again, the day when mothers all over the world are honoured for their love, commitment and daily sacrifices. This year's Mother's Day is even more special, due to the unprecedented circumstances of the Covid-19 pandemic, as these superheroes called MUMS had to cope with working from home, homeschooling, entertaining the kids and cooking 3 meals per day!**  
We felt the need to continue to support these mothers by offering yet another cookbook in our series of Baby Cookbooks, this one specifically focusing on kids who are going through their fussy eating phase! Like in our previous 3 cookbooks, we present 30 healthy and easy homemade recipes, where we try to give solutions on how to convince fussy eaters to include a wider range of foods in their diets. The recipes were prepared with love by Stephanía Mitsidou and our nutritionist Myrto Demetriou gives nutritious and fun tips for each recipe.  
We dedicate this book to the mums who have spent the past 2 months at home with their children, trying to work from home while remaining positive and strong for their family. To the mums who tried to put on a happy face, even though at times they were so tired that all they wanted to do was lie in their beds or lock themselves in the bathroom and scream. To the mums who worried about their household's future finances and the health of their loved ones.  
We are going through hard and challenging times but we should keep this in mind: We may be away from our wider family, our friends and co-workers, but we are all in this together- and we do it purely for the safety of the people we love. Better days are coming and we will soon be able to hug each other again. We are strong and we will get through this!  
We thank the Phileleftheros group, who once again embraced this initiative and undertook its publication. Special thanks to Chryso and Elena and very special thanks to Demetris and Georgia, who despite the pandemic, managed the photo shoots - complete with masks and gloves - with their usual positive energy and excitement!

**Happy Mother's Day!**  
MITSIDES PUBLIC COMPANY LTD

# Παιδί δύσκολο στο φαγητό;

**Και όμως συνέβη.** Το παιδί σας έγινε ξαφνικά ένα από αυτά τα παιδιά που τρώνε μόνο μακαρόνια και γιαούρτι ή απλά πατάτες και ψωμί. Όσο κι αν προσπαθείτε, αρνείται να φάει οτιδήποτε πράσινο, δεν αγγίζει το κρέας ή απορρίπτει οτιδήποτε δεν είναι τραγανό. Άκομα κι αν κάνετε τα πάντα σωστά, προσφέρετε ισορροπημένα γεύματα, ποικίλες και υγιεινές επιλογές, το παιδί σας έχει γίνει ιδιότροπο στο φαγητό του!

**Και τώρα τί κάνουμε;** Κατ' αρχήν δεν πρέπει να πανικοβληθείτε, καθώς η ιδιοτροπία στο φαγητό θεωρείται φυσιολογικό μέρος της παιδικής πλικίας. Στην πραγματικότητα, θεωρείται φυσιολογικό τα παιδιά σε κάποιο στάδιο να απορρίπτουν ορισμένα τρόφιμα λόγω του σχήματος, του χρώματος ή της υφής τους! Είναι επίσης πολύ φυσιολογικό για τα παιδιά να τους αρέσει κάτι μια μέρα και να το απορρίπτουν την επόμενη, να αρνούνται να δοκιμάσουν καινούργια φαγητά και να τρώνε περισσότερο μία μέρα και λιγότερο την επόμενη. Όλα αυτά συμβαίνουν επειδή η ιδιοτροπία στο φαγητό είναι μέρος της ανάπτυξης των παιδιών. Είναι ένας τρόπος εξερεύνησης του περιβάλλοντός τους και επιβεβαίωσης της ανεξαρτησίας τους. Από την πλικία των δύο, τα μικρά παιδιά συνειδητοποιούν ότι μπορεί να έχουν τον έλεγχο σε ορισμένα πράγματα της ζωής τους - στα παιχνίδια με τα οποία θα παίξουν, στα ρούχα που θα φορέσουν και, δυστυχώς, στα τρόφιμα που θα φάνε. Έτσι, ενώ προκαλεί σύγχυση στους γονείς να καταλάβουν γιατί το μωρό τους που έτρωγε τα πάντα, τώρα έχει ξαφνικά μετατραπεί σε ένα πολύ ιδιότροπο παιδί, να είστε σίγουροι ότι είναι μια φυσιολογική συνέπεια της αναδυόμενης αίσθησης της ανεξαρτησίας και του ελέγχου τους.

Η επιλεκτικότητα στο φαγητό μπορεί επίσης να είναι το αποτέλεσμα επιρροής από συνομήλικα τους, καθώς τα μικρά παιδιά στο νηπιαγωγείο αρχίζουν να προσέχουν και να μιμούνται αυτό που τρώνε οι φίλοι



τους. Παρομοίως, η ιδιοτροπία στο φαγητό μπορεί να συμβεί επειδή η όρεξη των παιδιών αυξομειώνεται και εξαρτάται από τον ρυθμό ανάπτυξης τους και από το πόσο δραστήρια είναι. Τα καλά νέα είναι ότι τα παιδιά συνήθωσαν γίνονται λιγότερο επιλεκτικά καθώς μεγαλώνουν. Μια μέρα το παιδί σας πιθανότατα θα μάθει να τρώει και να απολαμβάνει μια ολόκληρη ποικιλία διαφορετικών τροφίμων.

## Κάποιες αλήθειες για τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών

Ακολουθούν κάποια δεδομένα που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε γιατί τα παιδιά μερικές φορές γίνονται δύστροπα στο φαγητό τους:

- ▶ Η όρεξη των παιδιών ποικίλλει ανάλογα με τον κύκλο ανάπτυξής τους. Μέχρι τα πρώτα τους γενέθλια, τα μωρά φαίνεται να είναι συνεχώς πεινασμένα, καθώς ο ρυθμός ανάπτυξής τους είναι στο ψηλότερο σημείο. Μετά τα πρώτα τους γενέθλια, τα παιδιά δεν μεγαλώνουν τόσο γρήγορα. Χρειάζονται λιγότερες θερμίδες και μπορεί να έχουν μικρότερη όρεξη. Στα 1-5 χρόνια, είναι πολύ συνηθισμένο τα παιδιά να είναι πολύ πεινασμένα μια μέρα και καθόλου την επόμενη.
- ▶ Να θυμάστε ότι τα παιδιά έχουν διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις από τους ενήλικες.
- ▶ Πολύ συχνά η ζωή φαντάζει πολύ συναρπαστική για τα παιδιά και είναι απλά πολύ απασχολημένα με την εξερεύνηση του κόσμου γύρω τους για να ασχοληθούν με το φαγητό τους.

Όσο τα παιδιά σας είναι υγιεί και έχουν αρκετή ενέργεια για να παίζουν, να μάθουν και να εξερευνήσουν, μάλλον τρώνε αρκετά. Ωστόσο, εάν το παιδί σας έως την ηλικία των 6 ετών συνεχίζει να τρώει μόνο μια πολύ μικρή ποικιλία τροφίμων ή εξακολουθεί να απορρίπτει ολόκληρες ομάδες τροφίμων για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε καλό θα ήταν να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρό σας ή έναν διαιτολόγο.

**Αν όντως έχετε να κάνετε με ένα παιδί δύσκολο στο φαγητό, ακολουθούν μερικές συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν να το ενθαρρύνετε να μάθει να τρέφεται σωστά και με χαρά.**

#### ► Εμπλέξτε το παιδί σας στη διαδικασία του γεύματος

Ένα παιδί θα είναι πιο πρόθυμο να δοκιμάσει ένα φαγητό εάν έχει ασχοληθεί με την καλλιέργεια, την επιλογή ή την προετοιμασία του. Καλλιεργήστε τα δικά σας βότανα ή λαχανικά στον κίπο σας και εμπλέξτε τα παιδιά σας στη φροντίδα τους. Η πάρτε τα μαζί σας στην αγορά και βάλτε τα να διαλέξουν μερικά λαχανικά. Και το πιο σημαντικό, βάλτε τα να βοηθήσουν στο μαγείρεμα, προσθέτοντας τα βότανα, ανακατεύοντας τη σαλάτα ή τρίβοντας το τυρί. Αυτό θα τα κάνει να νιώθουν περήφανα που βοήθησαν και θα έχουν περισσότερα κίνητρα να φάνε το γεύμα!

#### ► Κάντε το φαγητό του διασκεδαστικό

Το παιχνίδι με το φαγητό δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό. Ένα παιδί πιο εύκολα θα φάει ένα φαγητό που είναι όμορφα διακοσμημένο και πολύχρωμο, κομμένο σε διασκεδαστικά σχήματα ή συνδυασμένο με ένα ντιπ. Χρησιμοποιήστε εργαλεία (π.χ. κουπ πατ μπισκότων) για να δώσετε διασκεδαστικά σχήματα όπως αστεράκια ή λουλούδια στα σάντουιτς ή στις πατατούλες, δημιουργήστε αστείες φατσούλες, ζωάκια, σπιτάκια ή ένα ουράνιο τόξο με χρωματιστά λαχανικά ή φρούτα, όπως πιπεριές, καρότα, κουνουπίδι ή φράουλες. Το μόνο που χρειάζεστε είναι λίγο περισσότερο χρόνο και φαντασία, αλλά π ανταμοιβή θα αξίζει τον κόπο.

#### ► Εντάξτε σιγά σιγά τις νέες τροφές στη διατροφή του

Μην προσφέρετε πολλές νέες τροφές ταυτόχρονα, καθώς αυτό θα λειτουργήσει αρνητικά στο παιδί σας. Σερβίρετε ένα νέο τρόφιμο κάθε φορά. Ξεκινήστε με μικρές ποσότητες και συνδυάστε το με ένα από τα αγαπημένα του φαγητά. Για παράδειγμα, αν θέλετε να δοκιμάσει το μπρόκολο, συνδυάστε το με πουρέ πατάτας ή μακαρόνια. Καλή ιδέα είναι επίσης να παρομοιάσετε το καινούργιο φαγητό με κάτι που ήδη αρέσει στο παιδί σας. Για παράδειγμα, πείτε "αυτό είναι κολοκυθάκι, έχει γεύση σαν αγγουράκι, να βάλουμε λίγο στη σαλτσούλα σου;"

#### ► Δείξτε επιμονή (και υπομονή)

Εάν το παιδί σας αρνηθεί να δοκιμάσει μια νέα τροφή την πρώτη φορά που θα την σερβίρετε, μην απελπίζεστε. Το παιδί σας μπορεί να την δοκιμάσει την επόμενη φορά και τελικά να του αρέσει! Πολλά παιδιά μπορεί να χρειαστεί να δουν ένα νέο τρόφιμο στο πάτο τους μέχρι και 10 έως 15 φορές πριν καν το δοκιμάσουν.

#### ► Διατηρείστε ένα κανονικό πρόγραμμα γευμάτων

Προσπαθήστε να διατηρήσετε σταθερές ώρες για τα γεύματα και τα σνακ, αφήνοντας τουλάχιστον 3-4 ώρες ανάμεσά τους. Πέρα από τα 3 κύρια γεύματα, προσφέρετε ένα πρωινό και ένα απογευματινό ενδιάμεσο σνακ, αλλά μην αφήνετε το παιδί σας να γεμίζει με χυμούς, πατατάκια ή ποπ κορυ πριν από το γεύμα, ειδικά όταν θα εισάγετε ένα νέο τρόφιμο. Είναι πολύ πιο πιθανό το παιδί σας να δοκιμάσει ένα νέο φαγητό εάν είναι πεινασμένο!





### ► Κρύψτε υγιεινές τροφές στο γεύμα τους

Δεν είναι δύσκολο να κρύψετε κάποιες υγιεινές τροφές στο φαγητό του παιδιού σας. Μπορείτε να προσθέσετε τριμμένο καρότο ή κολοκυθάκι στη σάλτσα ντομάτας, να προσθέσετε φακές στην μπολονέζ τους, να χρησιμοποιήσετε κουνουπίδι ή κινόα στην κρούστα των κοτομπουκιών τους ή ακόμα και να κρύψετε φασόλια και γλυκοπατάτα στα μπράουνις τους!

### ► Δώστε το καλό παράδειγμα

Προσπαθήστε να τρώτε τα ίδια γεύματα με τα παιδιά σας και δώστε το καλό παράδειγμα όταν σας βλέπουν να απολαμβάνετε υγιεινά τρόφιμα. Είναι σχεδόν αδύνατο να πείσετε τα παιδιά σας να τρώνε τα λαχανικά τους αν εσείς δεν τα αγγίζετε ποτέ!

### ► Δώστε τους επιλογές αλλά με όριο

Δώστε στα παιδιά τη δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε κάποια υγιεινά τρόφιμα, αλλά περιορίστε τις επιλογές σε 2-3. Αντί να τους ζητήσετε να πάρουν ότι θέλουν από το ψυγείο, ρωτήστε τους αν θέλουν σταφύλια ή μπαστουνάκια από καρότο. Ή ζητήστε τους να επιλέξουν αν θέλουν μπιζέλια ή μπρόκολο με το κοτόπουλο τους. Τα παιδιά έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να φάνε αυτό που τα ίδια επέλεξαν!

### ► Μην «ανταμείβετε» την ιδιοτροπία τους με υπερβολική σημασία

Εάν το παιδί σας γίνεται ιδιαίτερα ιδιότροπο στο φαγητό του, αγνοήστε το όσο μπορείτε. Η υπερβολική προσοχή στην ιδιότροπη συμπεριφορά του μπορεί να θεωρηθεί από το παιδί σαν ενθάρρυνση για να συνεχίσει να συμπεριφέρεται με τον ίδιο τρόπο.

**Και τέλος,**

### ► Μείνετε πρέμοι και να είστε ρεαλιστές

Υπάρχουν στιγμές που τίποτε από τα πιο πάνω δεν θα έχει αποτέλεσμα. Προσπαθήστε να μην αφίστετε το γεγονός αυτό να σας καταβάλει και πάνω απ' όλα, σταματήστε να κατηγορείτε τον εαυτό σας! Να θυμάστε ότι η ιδιοτροπία και επιλεκτικότητα στο φαγητό είναι ένα φυσιολογικό στάδιο στην ανάπτυξη ενός παιδιού και οι περισσότεροι γονείς θα περάσουν το ίδιο πράγμα σε κάποια φάση. Η ζωή με τα μικρά παιδιά δεν είναι εύκολη και σίγουρα σε αυτό δεν είστε μόνοι!

## Διατροφολόγος - Μυρτώ Δημητρίου



Η Μυρτώ κατέχει πτυχίο BSc στη Διατροφολογία και Διαιτολογία και μεταπτυχιακά διπλώματα Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας και Εφαρμοσμένης Διατροφής και Διαιτολογίας / Κλινικής Διαιτολογίας. Εργάζεται ως διατροφολόγος και ασχολείται ιδιαίτερα με παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα βάρους. Έχει εμφανιστεί σε τηλεοπτικές εκπομπές καλύπτοντας θέματα υγείας και διατροφής. Συνεργάζεται με διάφορα γυμναστήρια στη Λευκωσία παρέχοντας διατροφικές συμβουλές.

Tel: 99592251 Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com  
Instagram: mirtodemetrioudiet

Mirto has a BSc degree in Nutrition and Dietetics, a Master's degree in Applied Public Health and a second Master's degree in Applied Nutrition and Dietetics / Clinical Dietetics. She is a practicing nutritionist and deals with many children facing weight problems. She has appeared on TV shows covering the subject of health and nutrition. She has also been working with various gyms in Nicosia, providing nutritional advice.

Tel: 99592251 Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com  
Instagram: mirtodemetrioudiet



## Οι συνταγές της Στεφανίας

Πριν γίνω μαμά, πρέπει να παραδεχτώ ότι ήμουν κάπως επικριτική με γονείς που δωροδοκούσαν τα παιδιά τους με σοκολάτες ή τους έδιναν το τάμπλετ για να καθίσουν φρόνιμα στο εστιατόριο. Όταν ο γιός μου άρχισε να τρώει στερεές τροφές, ήμουν τόσο χαρούμενη που έτρωγε ό,τι του έδινα... μπρόκολο, σπανάκι, ανανά, κολοκούθακι και ότι άλλο φανταστέτε! Αναρωτιόμουν συχνά... γιατί το παιδί αυτής της μαμάς τρώει πάντα nuggets; Και γιατί είναι τόσο δύσκολο γι' αυτό το παιδί να φάει λαχανικά; Και ξαφνικά, όλα αυτά γύρισαν πάνω μου σαν μπούμεραγκ! Μόλις ο Teddy έκλεισε τα 4, άρχισε να γίνεται πολύ ιδιότροπος και επιλεκτικός και με έντονη άποψη για το φαΐ του! Δεν μπορούσα να καταλάβω πώς ο 4χρονος μου που έτρωγε ΤΑ ΠΑΝΤΑ, ξαφνικά ήθελε μόνο nuggets, fish fingers και μακαρόνια! Καλά να πάθω, έμαθα το μάθημα μου -Ποτέ μην κρίνεις!

Έτσι, όταν συνειδητοποίησα ότι πρέπει να δουλέψω γύρω από τις προτιμήσεις του, άρχισα να αυτοσχεδιάζω και με πονηρό τρόπο να κρύβω λαχανικά στα αγαπημένα του γεύματα και σνακ, ή να αντικαθιστώ τη ζάχαρη με άλλα, πιο φυσικά γλυκαντικά όπως το σιρόπι σφενδάμου. Τον έβαζα επίσης να με βοηθά να φτιάχνουμε μαζί «Μάφινς σοκολάτας», ώστε να νιώθει περήφανος για τις ικανότητές του στη μαγειρική. Εξακολούθησα όμως να χρησιμοποιώ περιστασιακά κάποια «τεχνάσματα» του μυαλού, μη αφήνοντας τον να τρώει ανεξέλεγκτα τα υγιεινά «σοκολατένια ρεβίθιο-μπράουνις», ώστε να τα θέλει ακόμα πολύ και θα νιώθει ότι ανταμείβεται μόλις του πω ότι είναι εντάξει να τα φάει!

Αυτό το βιβλίο συνταγών περιέχει υγιεινές συνταγές που ελπίζω να αγαπήσει το «ιδιότροπο» παιδάκι σας! Κρύψαμε λαχανικά στην κρούστα των nuggets και των fish fingers, και στη σάλτσα πίτσας. Φτιάξαμε ακόμη και ζύμη για πίτσα από κουνουπίδι και τρούφες σοκολάτας από φοινίκια! Άλλα να θυμάστε, θα έρθει μια στιγμή που δεν θα μπορείτε να αποφύγετε το σοκολατένιο αυγό, ή το νόστιμο κέικ γενεθλίων, ή τα έτοιμα nuggets σε ένα παιδικό πάρτι. Και είναι OK, αρκεί να τρώνε αυτά τα τρόφιμα περιστασιακά - γιατί αλλιώς γίνεται εθισμός και καρμία ποσότητα ρεβιθομπισκότων ή σοκολατένιων τρούφων με φοινίκια δεν θα τα ικανοποιεί.

Η συμβουλή μου προς εσάς (και εμένα) είναι να μνημονικούτε πάλλεστε. Μια μέρα θα μεγαλώσουν και θα τρώνε όσπρια, σαλάτες και φρούτα κατά επιλογή! Απλά, προς το παρόν προσπαθήστε όσο μπορείτε να αποφεύγετε την υπερβολική ζάχαρη και το junk food. Κρύψτε όσο το δυνατόν περισσότερα λαχανικά στο φαγητό τους και να θυμάστε ότι όλοι έχουμε τις προτιμήσεις μας. Αφήστε τα να έχουν κάποια άποψη στο τι τρώνε και τι δεν τρώνε και μην τα αναγκάζετε να φάνε με το ζόρι κάτι που πραγματικά απεχθάνονται. Αυτά!

Η Στεφανία Μιτσίδη είναι μέλος της οικογένειας Μιτσίδη και εργάζεται στην εταιρεία ως Διευθύντρια πωλήσεων.

Before I became a mum I must admit I was quite judgmental over parents who would bribe their kids with chocolate, or would give them a tablet to keep them quiet at a restaurant. When my son started eating solids, I was so happy that he would eat anything I gave him... broccoli, spinach, pineapple, zucchini...you name it! I would often think to myself.. why is this woman's kid always eating nuggets? And why is it so difficult for this child to have veggies? All this came back to me like an exploding bomb in my face. As soon as Teddy turned 4, he suddenly became very picky and very opinionated about food! I couldn't understand how my 4 year old who used to eat EVERYTHING suddenly would only settle for nuggets, fish fingers and pasta! Serves me right- NEVER JUDGE- Lesson learnt!

So, when I realized that I have to work around his preferences, I started becoming creative (and sneaky) by hiding vegetables in his favourite meals and snacks, as well as by replacing sugar with other more natural sweeteners like maple syrup. I also got him involved in helping me make "chocolate muffins" so that he would feel proud about his baking skills.

I do however play the occasional mind game of not allowing him to eat too much of the healthy chickpea chocolate chip brownies, so that he still wants them and will feel that he has won once I tell him it's okay to have them!

This recipe book contains healthy recipes your little fussy eater will -hopefully- love! We hide veggies in the nuggets crust, in the fish croquets, in the pizza sauce. We even made pizza crust out of cauliflower and chocolate truffles out of dates! But remember, there will come a time that you will not be able to avoid the chocolate surprise egg, or the delicious birthday cake, or the fried chicken fingers at a kid's party. And it's ok, as long as they have these foods occasionally- because otherwise it becomes an addiction and no amount of chickpea brownies or date truffle will leave them satisfied.

My advice to you (and myself) is not to panic. They will soon grow up and eat pulses, salads and fruit by choice! Just try your best to avoid too much sugar and junk food for now. Hide as many veggies as you can in their food, and at the end of the day, remember that we all have our food preferences! Let them have some say at what they eat or not and don't force them to eat something they really hate... That's all.

Stephania Mitsides is a member of the Mitsides family and works in the company as Sales Manager.



## Fussy eater in the family?

**And yet it happened.** Your child has suddenly become one of those kids who only eat pasta and yogurt, or just potatoes and bread. No matter how hard you try, they refuse to eat anything green, or foods that aren't crunchy, or any kind of meat. Even though you do everything right, offer balanced meals, varied and healthy choices, your child has become a fussy eater!!!

**How to deal with this?** The first thing is not to panic, as fussy eating is considered to be a normal part of childhood. It's actually considered normal for children at some stage to reject certain foods because of their shape, colour or texture! It's also quite normal for children to like something one day but dislike it the next, to refuse to try new foods, and to eat more one day and less the next.

All this happens because fussy eating is part of children's development. It's a way of exploring their environment and asserting their independence. From the age of two, toddlers realize that they may have control over certain elements of their lives – the toys they play with, the clothes they wear and, unfortunately, the food they eat. So, while it is confusing for parents to understand why their baby who ate everything has suddenly turned into

a very fussy toddler, rest assured that it is a normal consequence of their emerging sense of independence and control.

Fussy eating may also be the result of peer pressure, as toddlers join kindergarten and start to pay attention to what their friends are eating. Similarly, fussy eating may happen because children's appetites go up and down depending on how much they're growing and how active they are. The good news is that children are likely to get less fussy as they get older. One day your child will probably eat and enjoy a whole range of different foods.

### Some fussy eating facts

Here are some facts that can help you understand why children sometimes fuss about their food:

- Children's appetites vary according to their growth cycles. Up until their first birthday babies seem to be endlessly hungry as their growth rate is at its most rapid. After their first birthday, children do not grow so fast. They need fewer calories and may be less hungry. At 1-5 years, it's quite common for children to be really hungry one day and picky the next.
- Remember that children have different taste preferences from grown-ups.
- Very often life seems too exciting for children and they're simply too busy exploring the world around them to spend time eating.

As long as your children are healthy and have enough energy to play, learn and explore, they are probably eating enough. But if your child by the age of 6 continues to eat only a very small range of foods or continues to reject entire food groups for a long time, then you might consider contacting your pediatrician or a dietician.

**If you have a fussy eater** on your hands, here are some tips that might help encourage your little one to become a healthy, happy eater.

### Involve Your Child in the meal process

A child will be more willing to try a food if he's been involved in growing it, choosing it or preparing it. You could grow your own herbs or veggies in your garden and involve your kids in their care. Take them with you to the market and make them select some veggies. And most importantly, make them help in the cooking process, by adding the herbs, mixing the salad or grating the cheese. This will make them feel proud of having helped and will be more motivated to eat the meal!

### Make Food Fun

Playing with food doesn't have to be a bad thing. A child is more likely to eat a food that's colorful, cut into fun shapes or paired with a dip. Use cookie cutters that can create fun shapes like stars or flowers to sandwiches or potatoes, or create a funny face, a house, a rainbow or a cute animal with bright coloured veggies or fruit, such as peppers, carrots, cauliflower or strawberries. All you need is a bit more time and imagination but the rewards will be worthwhile.

### Start small with new foods

Don't offer many new foods at once, as this would overwhelm your child. Serve one new food at a time. Start with small quantities and always pair it with a food that's a familiar favorite. For example, if you're introducing broccoli to your child, pair it with mashed potato or pasta. It also helps to compare the new food to something your child likes. For example, say "this is zucchini, it tastes like cucumber", shall we add some to your sauce?

### Repeat Offerings

If your child refuses to try a new food the first time you serve it, don't despair. Your child may try it the next time and eventually like it! Most children may need to see a new food on their plate 10 to 15 times before they even try it.

### Keep a regular meal schedule

Try to keep fixed hours for meals and snacks, with at least 3-4 hours in between. Offer one mid-morning and one mid-afternoon snack but don't let your child fill up with drinks, crisps or popcorn before a meal, especially when introducing a new food. They are much more likely to try a new food if they are hungry!

### Hide healthy foods in their meals

There are lots of ways to hide some healthy ingredients in your kid's food -you can add grated carrot or zucchini in their tomato sauce, add lentils to their Bolognese, use cauliflower or quinoa in the crust of their chicken nuggets, or even hide beans and sweet potato in their brownies!

### Set a good example

Try to eat the same meals with your children and set the good example by letting them see you enjoying healthy foods. It's near to impossible to convince your children to eat their veggies if you never touch them!

### Give them options but stick to a limit

Give your children options to choose within a range of healthy foods, but limit these options to 2-3 things, otherwise they may get too confused or overwhelmed. Instead of asking them to pick what they want from the fridge, ask them whether they want grapes or carrot sticks. Or you can ask them whether they prefer peas or broccoli with their chicken. Children are more inclined to eat what was their choice!

### Don't "reward" fussy eating with attention

If your child is getting extremely fussy about food, ignore it as much as you can. Giving fussy eating too much attention can sometimes encourage children to keep behaving like this.

### And finally,

### Keep calm and be realistic

There are times when none of the above seems to be working. Try not to let this get you down and above all, stop blaming yourselves! Remember that fussy eating is a normal stage in a child's development and most parents will go through the same thing at some stage. Life with children is not easy and you are definitely not alone!



# Κράμπλ με μήλα και βρώμη

## ΥΛΙΚΑ

Για 6 μίνι μερίδες

1 φλιτζάνι βρώμη

1/3 φλιτζανιού καρύδια πεκάν, ψιλοκομμένα

1/3 φλιτζανιού αλεύρι αμυγδάλου

1 κουταλάκι κανέλα

μια πρέζα αλάτι

4 κουταλιές λάδι καρύδας, λιωμένο

2 κουταλιές αγνό σιρόπι σφενδάμου

2 μήλα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε κύβους

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C. Σε ένα μέτριο μπολ, ανακατέψτε όλα τα υλικά εκτός από τα μήλα για να δημιουργήσετε ένα μίγμα σαν ψίχουλα. Σε ένα μέτριο πυρέξ ή σε 6 ατομικά πυρίμαχα σκεύη, τοποθετήστε τα μήλα ομοιόμορφα. Καλύψτε τα με το μίγμα και ψήστε για 30-35 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ποιός μπορεί να αντισταθεί στην υπέροχη γεύση της ζεστής μηλόπιτας; Το καλύτερο είναι ότι, αυτή η συνταγή είναι τόσο νόστιμη όσο και θρεπτική, με τα πεκάν να είναι μια πλούσια πηγή φυτικών ινών, αλλά και ένα εξαιρετικό αντιοξειδωτικό!

# Apple and Oat crumble

## INGREDIENTS

6 mini portions

1 cup oats

1/3 cup pecans, roughly chopped

1/3 cup almond flour

1 tsp cinnamon

a pinch of salt

4 Tbsp coconut oil, melted

2 Tbsp pure maple syrup

2 apples, peeled and cut in cubes

## METHOD

Preheat the oven to 200 °C. In a medium sized bowl, mix all ingredients except the apples to create a crumble. In a medium pyrex or 6 individual overproof dishes, place the apples evenly. Cover with the crumble and bake for 30-35 minutes until golden brown. Serve warm or at room temperature.

**Nutritionist's tip:** Who can resist a warm bowl of apple crumble goodness? The best part is, this recipe is both delicious and nutritious, with pecans being both high in fiber and an excellent antioxidant!

# Μίνι τηγανίτες με βρώμη και μπανάνα

## ΥΛΙΚΑ

Για περίου 20 μικρές τηγανίτες διαμέτρου 7εκ.

¾ φλιτζανιού αλεύρι βρώμης (μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας αλέθοντας βρώμη σε πολύ ψηλή ταχύτητα)

¼ φλιτζανιού ρεβυθάλευρο (μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας αλέθοντας ρεβίθια σε πολύ ψηλή ταχύτητα)

1 μέτρια ώριμη μπανάνα

½ φλιτζανιού γάλα

½ κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας

1 κουταλάκι μπεϊκιν πάουντερ

¼ κουταλάκι κανέλα

μια πρέζα αλάτι

λάδι καρύδας, για να αλείψετε το τηγάνι σας

**Γαρνιρίσματα:**

φρέσκια αναρή ή τυρί ρικότα

μέλι ή αγνό σιρόπι σφενδάμου

ψιλοκομμένα αμύγδαλα, καρύδια, κλπ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθέστε όλα τα υλικά για τις τηγανίτες σε ένα μπλέντερ και αναμίξτε σε ψηλή ταχύτητα για περίου 1 λεπτό μέχρι να πάρετε ένα λείο μίγμα. Αλείψτε ελαφρά ένα τηγάνι με λάδι καρύδας και τοποθετήστε το σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας από το μίγμα και χρησιμοποιώντας το κουτάλι σας σκηματίστε μια μικρή τηγανίτα. Μαγειρέψτε για 1 λεπτό. Θα δείτε ότι στην επιφάνεια θα αρχίσουν να σκηματίζονται φουσκάλες. Αναποδογυρίστε την τηγανίτα και μαγειρέψτε για ακόμη ένα λεπτό. Ανάλογα με το μέγεθος του τηγανιού σας, μπορείτε να μαγειρέψετε 3-4 τηγανίτες ταυτόχρονα.

Χαμπλώστε τη φωτιά και συνεχίστε μέχρι να χρησιμοποιήσετε όλο το μίγμα. Αλείψτε την κάθε τηγανίτα με αναρή ή ρικότα και ραντίστε με μέλι ή σιρόπι σφενδάμου και ψιλοκομμένα καρύδια ή αμύγδαλα. Εναλλακτικά, μπορείτε να προσθέστε φυστικοβούτυρο, άλειμμα σοκολάτας, μαρμελάδα, φρέσκα φρούτα, ή ό,τι προτιμάτε.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Τα ρεβίθια και ο φρέσκια αναρή κάνουν τη συνταγή αυτή ένα πλήρες γεύμα, πλούσιο σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες.

## Mini oat and banana pancakes

### INGREDIENTS

For about 20 mini pancakes 7cm diameter

¾ cup oat flour (you can make your own by blending your oats at a very high speed)

¼ cup chickpea flour (you can make your own by grinding your chickpeas at high speed)

1 medium ripe banana

½ cup milk

½ tsp vanilla extract

1 tsp baking powder

¼ tsp cinnamon

a pinch of salt

coconut oil, to coat the frying pan.

**Toppings:**

soft anari or ricotta cheese

Runny honey or pure maple syrup

chopped nuts of your preference

### METHOD

Add all the pancake ingredients to a blender and blend at high speed for about 1 minute until you get a smooth batter.

Lightly coat a skillet with coconut oil and place it over medium heat. Add one tablespoon of batter and swirl the spoon to form a small pancake. Cook for 1 minute. You will see that the top side will start to bubble. Flip it over and cook for another minute. Depending on the size of your skillet, you can cook 3-4 pancakes at a time. Lower the heat and repeat until you use all the batter. Top each pancake with anari or ricotta cheese and drizzle with honey or maple syrup and nuts. Alternatively, you can add nut butters, chocolate spreads, marmalade, fresh fruit, etc.

**Nutritionist's tip:** The chickpeas and soft anari cheese make this recipe a complete meal, high in fiber and proteins.





# Πολύχρωμες και δημιουργικές ρυζογκοφρέτες για πρωινό

Αφήστε τα παιδιά σας να αποφασίσουν  
ποιος είναι ο αγαπημένος τους  
συνδυασμός!

1. Τυρί Ρικότα, αγγουράκι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
2. Σάλτσα Αλ Πέστο Μιτσίδη, με φέτες κοτόπουλου και γνοματίνια
3. Σπιτικές φέτες γαλοπούλας με τηγανητό αυγό
4. Αβοκάντο με χαλλούμι και ελαιόλαδο
5. Γιαούρτι με βατόμουρα και σιρόπι σφενδάμου
6. Φυστικοβούτυρο και μπανάνα
7. Λιωμένη μαύρη σοκολάτα με φράουλες και φιστίκια

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Βάλτε τα παιδάκια σας να βοηθήσουν στη δημιουργία των συνδυασμών αυτών - σίγουρα θα έχουν περισσότερη όρεξη για να τα δοκιμάσουν αργότερα.

## Colourful and creative rice cakes for breakfast

Let your little ones decide which combination is their favourite!

1. Ricotta cheese, cucumber and freshly ground pepper
2. Mitsides Al Pesto sauce, with boiled chicken ham slices and cherry tomatoes
3. Homemade turkey slices with fried egg
4. Avocado with grilled halloumi and olive oil
5. Plain yogurt with blueberries and maple syrup
6. Peanut butter and banana
7. Melted dark chocolate with strawberries and pistachios

**Nutritionist's tip:** Let your kids get involved in putting these together - they will surely have more appetite to try them out later.

# Φριτάτα με κολοκυθάκι και λουντζά

## ΥΛΙΚΑ

### Για 8 μίνι μερίδες

6 αυγά, ελαφρά χτυπημένα  
1 μεγάλο κολοκυθάκι, τριμμένο  
1 μέτριο καρότο, τριμμένο  
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο  
½ φλιτζάνι γιαούρτι  
½ φλιτζάνι γάλα  
½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο  
¼ φλιτζάνι λουντζά\*, κομμένο σε κύβους  
Λίγο ελαιόλαδο για επάλειψη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C. Τοποθετήστε το κολοκυθάκι και το καρότο σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας και πιέστε για να βγάλουν τα υγρά τους. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε όλα τα συστατικά μαζί. Αλείψτε μία πυρίμαχη κατσαρόλα με λίγο ελαιόλαδο και προσθέστε το μίγμα των υλικών. Ψήστε στο φούρνο για 30-35 λεπτά μέχρι η επιφάνεια να φουσκώσει ελαφρά και να ροδίσει. Αφίστε τη φριτάτα να κρυώσει για 5-10 λεπτά και σερβίρετε.

\* Καπνιστό χοιρινό φιλέτο

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Αυτή η συνταγή είναι ιδανική για παιδιά που αρνούνται να φάνε, είτε αυγά, είτε λαχανικά, καθώς και τα δύο αυτά σερβίρονται «κρυμμένα» μέσα στη φριτάτα. Ναι, είναι ύπουλο, αλλά εξυπρετεί καλό σκοπό!

# Zucchini and lountza frittata

## INGREDIENTS

### Makes 8 mini portions

6 eggs, lightly beaten  
1 large zucchini, grated  
1 medium carrot, grated  
1 spring onion, chopped  
½ cup plain yogurt  
½ cup milk  
½ cup cheddar cheese, grated  
¼ cup lountza\*, diced  
Olive oil for coating

## METHOD

Preheat the oven to 200 °C. Place zucchini and carrot on a clean kitchen towel and squeeze out their liquids. In a large bowl, mix all ingredients very well. Coat an ovenproof skillet with a bit of olive oil and add the mixture. Cook in the oven for 30-35 minutes until the surface has risen slightly and turned golden brown. Let it cool for 5-10 minutes and serve.

\* Smoked pork loin

**Nutritionist's tip:** This recipe is perfect for kids who refuse to eat either eggs or veggies, as both of these are served "hidden" within the frittata. Sneaky, we know, but it serves the purpose!





# Μάφινς με γλυκοπατάτα και τυρί

## ΥΛΙΚΑ

### Για 12 μάφινς

2 φλιτζάνια Αλεύρι Ολικής Άλεσης Μιτσίδη  
4 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ  
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
2 αυγά, χτυπημένα  
½ φλιτζάνι γλυκοπατάτα,  
βρασμένη και λιωμένη σε πουρέ  
2 κουταλιές αλατισμένο βούτυρο, λιωμένο  
1½ φλιτζάνι γάλα  
1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο  
½ φλιτζάνι καλαμπόκι  
½ φλιτζάνι κολοκύθι, τριμμένο και στραγγισμένο  
1 κουταλιά φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Λαδώστε μία φόρμα για 12 μάφινς με λιωμένο βούτυρο ή λάδι. Κοσκινίστε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ σε ένα μπόλ. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών και ανακατέψτε. Σε ένα άλλο μπόλ, προσθέστε τα αυγά, το πουρέ γλυκοπατάτας και το βούτυρο και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το γάλα και χτυπήστε μέχρι να ενσωματωθεί καλά στο μίγμα. Προσθέστε τα υγρά υλικά στα στεγνά υλικά και αναμίξτε. Διπλώστε μέσα στη ζύμη το τριμμένο τυρί, το καλαμπόκι, το κολοκυθάκι και το κρεμμυδάκι. Αδειάστε τη ζύμη στις φόρμες και ψήστε για 25-30 λεπτά μέχρι μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή. Καταναλώστε μέσα σε 2 ημέρες ή διατηρείστε στην κατάψυξη μέχρι και 2 μήνες. Τα ξεπαγώνετε σε θερμοκρασία δωματίου για μια ώρα και τα ζεσταίνετε στο φούρνο.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ποιος δεν λατρεύει τα μάφινς; Τα συγκεκριμένα είναι ο τέλειος συνδυασμός γλυκού με αλμυρό!

# Cheesy sweet potato muffins

## INGREDIENTS

### Makes 12 muffins

2 cups Mitsides Whole Meal Flour  
4 tsp baking powder  
1 tsp Mitsides Vegetable Powder  
2 eggs, beaten  
½ cup sweet potato, boiled and mashed  
2 Tbsp salted butter, melted  
1½ cups milk  
1 cup cheddar cheese, grated  
½ cup sweetcorn  
½ cup zucchini, grated and liquids squeezed out  
1 Tbsp spring onion, finely chopped

## METHOD

Preheat the oven to 180°C. Brush a 12-hole muffin tray with melted butter or oil. Sift the flour and baking powder in a bowl. Add the vegetable powder and mix. In another bowl add the eggs, mashed sweet potato and butter and mix well. Add the milk and whisk until well incorporated. Add the wet ingredients to the dry ingredients and mix. Fold in the cheddar cheese, sweetcorn, zucchini and spring onions. Transfer the batter to the muffin tray and bake for 25-30 min until a toothpick comes out clean. Consume within 2 days or freeze for up to 2 months. To defrost, let them sit at room temperature for an hour and then heat in the oven or microwave.

**Nutritionist's tip:** Who doesn't love a muffin? These particular ones are also a perfect sweet and savoury combination!

# Ζυμαρικά με κρυμμένη σάλτσα φασολιών

## ΥΛΙΚΑ

Για 3-4 παιδικές μερίδες

250γρ. Κοκύλια Μιτσίδη

1 κύβο Ζωμού για Ζυμαρικά Μιτσίδη

4 φέτες λούντζα\*, κομμένη σε μικρούς κύβους

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

1 κουταλιά φρέσκο δενδρολίβανο, ψιλοκομμένο

1 κουταλιά φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

½ φλιτζάνι φασόλια κανελλίνι, μαγειρεμένα και στραγγισμένα

1 φλιτζάνι νερό ζυμαρικών

2 κρόκους αυγού, κτυπημένους

2 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα

1 κουταλιά φρέσκα φύλλα βασιλικού

\* Καπνιστό χοιρινό φίλετο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βραστό νερό προσθέστε τον κύβο ζωμού. Αφού διαλυθεί, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες συσκευασίας. Όταν ψυθούν στραγγίζετε και κρατήστε 1 φλιτζάνι από το νερό των ζυμαρικών.

Ζεστάνετε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι και προσθέστε τη λούντζα. Μόλις κατεβάσει λάδι στο τηγάνι προσθέστε το σκόρδο, το δενδρολίβανο, το μαϊντανό και τη σκόνη λαχανικών. Προσθέστε τα φασόλια και μαγειρέψτε για ακόμα ένα λεπτό. Μεταφέρετε το περιεχόμενο σε επεξεργαστή τροφίμων και αναρίζετε, προσθέτοντας το μισό φλιτζάνι από το νερό των ζυμαρικών μέχρι να πάρετε μια κρεμώδη σάλτσα.

Εν τω μεταξύ, αναρίζετε τους κτυπημένους κρόκους με την παρμεζάνα και προσθέστε σταδιακά 4 κουταλιές από το νερό των ζυμαρικών, κτυπώντας συνεχώς για να μνηκόψει το αυγό.

Επιστρέψτε τη σάλτσα στο τηγάνι, προσθέστε τα ψυμένα μακαρόνια και ανακατέψτε σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε και το μίγμα αυγού και ανακατέψτε για 1 λεπτό. Γαρνίρετε με τα φύλλα βασιλικού και σερβίρετε.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Τα φασόλια δεν είναι μόνο μια θρεπτική δύναμη, αλλά και μια τροφή που τόσο εύκολα κρύβεται σε σάλτσες! Είναι επίσης εξαιρετική σαν πηγή φυτικών ινών για την υγιή λειτουργία του εντέρου!

## Pasta with «hidden» bean sauce

### INGREDIENTS

Serves 3-4 kids

250g Mitsides Conchiglie

1 cube Mitsides Bouillon for Pasta

4 slices of lountza\*, cut in cubes

1 garlic clove, minced

1 Tbsp fresh rosemary, finely chopped

1 Tbsp fresh parsley, chopped

½ tsp Mitsides Vegetable Powder

½ cup cannellini beans, cooked and drained

1 cup pasta water

2 egg yolks, beaten

2 Tbsp grated parmesan cheese

1 Tbsp fresh basil leaves

\*Smoked pork loin

### METHOD

In a large pot with boiling water add the bouillon cube. When dissolved, add the pasta and cook following pack instructions. When cooked, drain and keep 1 cup of the pasta water.

Meanwhile, heat a large frying pan and add the lountza pieces. Once the pan is oily, add the garlic, rosemary, parsley and vegetable powder. Add the cannellini beans and cook for another minute. Transfer to a food processor and blend, while adding half cup of the pasta water to make the sauce creamier.

Mix the beaten eggs with the parmesan in a bowl, and gradually add 4 tablespoons of the pasta water, while whisking to avoid the egg from cooking.

Return the bean sauce to the pan, add the cooked pasta and mix, on very low fire. Add the egg mixture and stir well for 1 minute. Garnish with the basil and serve.

**Nutritionist's tip:** Beans are not only a nutritional powerhouse, they are also so easy to hide in sauces! And super for high fiber and excellent bowel movement!





# Λαζάνια με φακές

## ΥΛΙΚΑ

12 φύλλα Λαζάνια Αυγού Μιτσίδη  
1 φλιτζάνι ψιλές φακές, βρασμένες και στραγγισμένες  
3 κουταλιές ελαιόλαδο  
1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1 σκελιδία σκόρδο, λιωμένη  
1 φλιτζάνι κολοκυθάκι, τριμμένο  
1 φλιτζάνι καρότο, τριμμένο  
1 φλιτζάνι μανιτάρια, ψιλοκομμένα  
1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη  
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
½ κουταλάκι κανέλα  
1 κουταλάκι θυμάρι  
1 μικρό πακέτο Πασσάτα Μιτσίδη (200γρ)  
1 κονσέρβα Ψιλοκομμένες Ντομάτες Μιτσίδη  
½ φλιτζάνι πλήρες γάλα  
**Για το μίγμα τυριού cottage:**  
1 φλιτζάνι τυρί cottage, 1 μεγάλο αυγό, χτυπημένο  
1 φλιτζάνι χαλλούμι, τριμμένο  
**Για την μπεσαμέλ:**  
2 κουταλιές βούτυρο, 2 κουταλιές Φαρίνα «00» Μιτσίδη  
¾ φλιτζάνι πλήρες γάλα, ½ κουταλάκι πάπρικα  
½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

**Ετοιμάστε τη σάλτσα λαχανικών.** Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι. Όταν μαλακώσει, προσθέστε το σκόρδο, τα λαχανικά, τη σκόνη λαχανικών, την κανέλα και το θυμάρι και μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Προσθέστε την πασσάτα και την ψιλοκομμένη ντομάτα και μαγειρέψτε για άλλα 10 λεπτά. Με ένα μπλέντερ χειρός, αλέστε τη σάλτσα σε πουρέ. Προσθέστε το γάλα και τις μαγιερέμενες φακές και αφίστε τα στην άκρη.

**Για να φτιάξετε το μίγμα τυριού,** σε ένα μπολ ανακατέψτε το τυρί cottage, το χαλλούμι και το αυγό.

**Για να φτιάξετε τη μπεσαμέλ,** σε μια μικρή κατσαρόλα λιώστε το βούτυρο. Προσθέστε σταδιακά το αλεύρι ανακατεύοντας με χτυπήσιμη. Προσθέστε την πάπρικα και τη σκόνη λαχανικών και προσθέστε σταδιακά το γάλα, συνεχίζοντας να κτυπάτε. Προσθέστε το τυρί και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει. Για το στήσιμο, σε ένα πυρίμαχου σκεύος (20εκ X 14εκ) απλώστε λίγη σάλτσα και βάλτε πάνω ένα στρώμα λαζάνια. Προσθέστε ακόμη λίγη σάλτσα και μετά λίγο μίγμα τυριού. Προσθέστε άλλο ένα στρώμα λαζάνια, σάλτσα και μίγμα τυριού. Επαναλάβετε ακόμη 2 φορές και τελειώστε απλώντας την μπεσαμέλ. Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και ψήστε στο φούρνο για 30 λεπτά. Ξεσκεπάστε και ψήστε για άλλα 15 λεπτά μέχρι να ροδίσει.

# Lentil Lasagne

## INGREDIENTS

12 Mitsides Egg Lasagne sheets  
1 cup fine lentils, boiled and drained  
3 Tbsp olive oil  
1 medium onion, chopped  
1 garlic clove, minced  
1 cup zucchini, grated  
1 cup carrots, grated  
1 cup mushrooms, chopped  
1 red bell pepper, chopped  
1 tsp Mitsides Vegetable Powder  
½ tsp cinnamon  
1 tsp dried thyme  
1 small pack Mitsides Passata (200g)  
1 can Mitsides Chopped Tomatoes  
½ cup whole milk

### For the cottage cheese mixture:

1 cup cottage cheese  
1 large egg, beaten  
1 cup halloumi cheese, grated  
**For the bechamel:**  
2 Tbsp butter  
2 Tbsp Mitsides Plain Flour  
¾ cup whole milk  
½ tsp paprika  
½ tsp Mitsides Vegetable Powder  
½ cup cheddar cheese, grated

## METHOD

Preheat the oven to 180°C.

**Prepare the veggie sauce.** In a medium sized saucepan heat the olive oil and add the onion. When softened, add the garlic, veggies, vegetable powder, cinnamon and thyme and cook for 5 minutes. Add the passata and chopped tomato and cook for 10 minutes. Puree the sauce with a hand blender. Add the milk and cooked lentils and set aside.

**To make the cheese mixture,** mix the cottage cheese, halloumi and egg in a bowl.

**To make the bechamel,** melt the butter in a small saucepan. Gradually add the flour, stirring with a whisk, then add the paprika and vegetable powder and gradually add the milk. Add the cheese and continue to stir until melted.

To assemble, take a rectangular (20cmX14cm) baking dish and add some veggie sauce. Top with a layer of lasagne. Add some more sauce and top with some cheese mixture. Add another layer of lasagne, sauce and cheese mixture. Repeat twice and finish by spreading the bechamel on top. Cover with foil and bake for 30 minutes. Uncover and bake for another 15 minutes until golden.

# Mac n' cheese με κουνουπίδι

## ΥΛΙΚΑ

### Για 4 μίνι μερίδες

250γρ. Μακαρόνια Γαρίδες Μιτσίδη  
1 μικρή «κεφαλή» κουνουπιδιού  
1 κύβος Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσίδη  
2 κουταλιές φρυγανιά  
1 κουταλιά βούτυρο, που έχει μαλακώσει  
μια πρέζα πάπρικας  
**Για τη σάλτσα τυριού:**  
3 κουταλιές βούτυρο  
3 κουταλιές Φαρίνα «00» Μιτσίδη  
½ κουταλάκι αλάτι  
½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
½ κουταλάκι σκόνη μουστάρδας  
1½ φλιτζάνι πλήρες γάλα  
1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Τοποθετήστε το κουνουπίδι σε μπλέντερ και αλέστε μέχρι να γίνει σαν λεπτό ρύζι. Ζεστάνετε ένα μεγάλο τηγάνι και προσθέστε το κουνουπίδι. καβουρδίστε χωρίς λάδι για 8-10 λεπτά μέχρι να ροδίσει και να μαλακώσει. Επιστρέψτε το στο μπλέντερ και αφήστε το στην άκρη.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο βραστό νερό, προσθέστε τον κύβο ζωμού. Αφού διαλυθεί, προσθέστε τα Ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Λίγο πριν στραγγίζετε τα Ζυμαρικά, πάρτε ½ φλιτζάνι νερό από τα Ζυμαρικά και προσθέστε το στο μπλέντερ με το κουνουπίδι. Αλέστε και πάλι. Στραγγίζετε τα ψυημένα Ζυμαρικά, αδειάστε τα σε ένα πυρίμαχο σκεύος και αναμίξτε τα με το αλεσμένο κουνουπίδι. Εν τω μεταξύ, τοποθετήστε τη φρυγανιά, την πάπρικα και το βούτυρο σε ένα μικρό μπολ και ανακατέψτε καλά με τα χέρια σας. Για να ετοιμάσετε τη σάλτσα τυριού, ζεστάνετε το βούτυρο σε μια μέτρια κατσαρόλα. Προσθέστε το αλεύρι, το αλάτι, τη σκόνη λαχανικών και τη σκόνη μουστάρδας ενώ ρυπάνετε συνεχώς. Προσθέστε το γάλα και συνεχίστε να ανακατεύετε για να δημιουργήσετε μια απαλή κρέμα. Προσθέστε περισσότερο γάλα αν χρειαστεί και στη συνέχεια βάλτε το τυρί. Όταν το τυρί έχει λιώσει και έχετε μια λεία σάλτσα, ανακατέψτε την με τα Ζυμαρικά και το κουνουπίδι.

Πασπαλίστε με το μήγα βουτυρωμένης φρυγανιάς και ψήστε στο φούρνο για 15 λεπτά μέχρι να ροδίσει η επικάνεια.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ας το φωνάξουμε μαζί:

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΤΥΨΕΙΣ! Λέμε ότι αυτό είναι βιβλίο μαγειρικής για παιδιά, αλλά είναι και για τους γονείς!

# Cauliflower Mac n' cheese

## INGREDIENTS

### Serves 6 mini portions

250g Mitsides Shrimp pasta  
1 small cauliflower head  
1 cube Mitsides Bouillon for Pasta  
2 Tbsp breadcrumbs  
1 Tbsp butter, softened  
a pinch of paprika  
**For the cheese sauce:**  
3 Tbsp butter  
3 Tbsp Mitsides Plain Flour  
½ tsp salt  
½ tsp Mitsides Vegetable Powder  
½ tsp mustard powder  
1½ cups whole milk  
1 cup cheddar cheese, grated

## METHOD

Preheat the oven to 180°C.

Place the cauliflower in a blender and process until it resembles fine rice. Heat a large frying pan and add the cauliflower. Dry-fry it for 8-10 minutes until it turns golden brown and soft. Return to the blender and set aside.

In a large saucepan with plenty of boiling water add the bouillon cube. When dissolved, add the pasta and cook following pack instructions. Just before draining the pasta, take ½ cup of pasta water and add to the blender with the cauliflower. Pulse again. Drain the pasta, place it in an ovenproof dish and mix with the blended cauliflower.

Meanwhile, place the breadcrumbs, paprika and butter in a small bowl and mix them well with your hands.

To prepare the cheese sauce, heat the butter in a medium size saucepan. Add the flour, salt, vegetable powder and mustard powder while whisking continuously. Add the milk and continue stirring to create a smooth cream. Add more milk if needed and then add the cheese. When the cheese has melted and you have a smooth sauce, mix with the pasta and cauliflower.

Top with the buttered breadcrumbs and bake in the oven for 15 minutes until the breadcrumbs turn golden brown.

**Nutritionist's tip:** Let's shout it out together: GUILT-FREE COMFORT FOOD! We say this cookbook is for kids, but it's really for the parents, too!





# Εύκολο κριθαράκι με κοτόπουλο και σπανάκι

## ΥΛΙΚΑ

Για 4 μίνι μερίδες

250γρ. Κριθαράκι Μιτσίδη

750ml κοχλαστό νερό

1 κύβος Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσίδη

1 στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε μικρούς κύβους

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

½ κουταλάκι αποξηραμένη ρίγανη

1 κουταλιά φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο

2 φλιτζάνια φρέσκο σπανάκι,  
ψιλοκομμένο (baby spinach)

1 φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο

½ φλιτζάνι γιαούρτι

½ φλιτζάνι φρυγανιά

½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

1 κουταλιά ελαιόλαδο

αλατοπίπερο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το γκρίλ του φούρνου στους 220°C. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεστάνετε το ελαιόλαδο και προσθέστε το κοτόπουλο. Ανακατέψτε περιστασιακά μέχρι να ροδίσει σε όλες τις πλευρές. Προσθέστε το κρεμμύδι και μαγειρέψτε για 5 ακόμη λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το σκόρδο, τα βότανα και το κριθαράκι. Προσθέστε το κοχλαστό νερό και τον κύβο ζωμού. Σιγοβράστε για 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί το νερό και να ψηθεί το κριθαράκι. Προσθέστε το σπανάκι και μαγειρέψτε για λίγο μέχρι να μαραθεί. Σβήστε τη φωτιά και αφού κρυώσει για λίγα λεπτά προσθέστε το γιαούρτι και το τυρί τσένταρ, ανακατεύοντας καλά μέχρι να λιώσει το τυρί. Μεταφέρετε σε ένα πυρίμαχο σκεύος. Αναμίξτε τη φρυγανιά με τη σκόνη λαχανικών και πασπαλίστε την επιφάνεια. Τοποθετήστε το σκεύος στο πάνω ράφι του φούρνου και ψήστε για 5-7 λεπτά μέχρι να ροδίσει η κορυφή.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Το σπανάκι είναι πρωταθλητής σε βιταμίνη K και σίδηρο και αρέσει πολύ στα παιδιά. Το μόνο που χρειάζεστε είναι να αναζητήσετε "Popeye" στο YouTube και παίρνετε το πράσινο φως από τα παιδάκια σας!

# One pot orzo with chicken and spinach

## INGREDIENTS

Serves 4 mini portions

250g Mitsides Orzo

750ml boiling water

1 cube Mitsides Bouillon for Pasta

1 chicken breast, cut in small cubes

1 onion, chopped

1 garlic clove, minced

½ tsp dried oregano

1 Tbsp fresh basil, chopped

2 cups baby spinach, roughly chopped

1 cup cheddar cheese, grated

½ cup plain yogurt

½ cup breadcrumbs

½ tsp Mitsides Vegetable Powder

1 Tbsp olive oil

salt and pepper

## METHOD

Preheat the oven grill to 220°C.

In a large saucepan, heat the olive oil and add the chicken. Stir occasionally until it turns golden on all sides. Add the onion and cook for 5 more minutes over medium heat. Add the garlic, herbs and orzo. Add the boiling water and bouillon cube. Simmer for 15 minutes on low heat until water has been absorbed and orzo is cooked. Add the spinach and cook for a while until wilted. Turn off the heat to let it cool for a few minutes and then add the yogurt and cheddar cheese, mixing thoroughly until the cheese has melted.

Transfer to a baking dish. Mix the breadcrumbs with the vegetable powder and sprinkle on top. Place on the top rack of the oven and cook for 5-7 minutes until golden.

**Nutritionist's tip:** Spinach is champion for vitamin K and iron, and it plays really good with children. You only need to search "Popeye" on YouTube and you're getting the green light from your youngsters!

# Μακαρόνια με κρέμα, σολομό και ντοματίνια

## ΥΛΙΚΑ

### 4 παιδικές μερίδες

½ πακέτο (250γρ.) Σελλενάκι Μιτσίδην

1 κύβος Ζωμό για Ζυμαρικά Μιτσίδην

2 φιλέτα σολομού, με το δέρμα τους

15 ντοματίνια, κομμένα σε τέταρτα

6-7 λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες

και στραγγισμένες

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι σκόνη μουστάρδας

1 κουταλάκι πάπρικα

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδην

200ml κρέμα γάλακτος

μια χούφτα φρέσκα φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα

2 κουταλιές ελαιόλαδο

αλάτι & πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο κοκλαστό νερό ρίξτε τον κύβο ζωμού. Αφού διαλυθεί, προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Κρατήστε ½ φλιτζάνι από το νερό των ζυμαρικών για τη σάλτσα.

Νοστιμίστε τα φιλέτα σολομού με λίγο αλάτι και πιπέρι. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε το ελαιόλαδο και τοποθετείστε τα φιλέτα σολομού, με το δέρμα προς τα κάτω. Αφήστε να τηγανιστούν για λίγα λεπτά έως ότου το δέρμα γίνει τραγανό και δεν κολλάει στο τηγάνι. Γυρίστε τα στην άλλη πλευρά και μαγειρέψτε για 3-4 ακόμη λεπτά μέχρι να ψυθούν. Αφαιρέστε τα και τοποθετήστε τα σε πιατέλα με απορροφτικό χαρτί κουζίνας.

Στην ίδια κατσαρόλα, προσθέστε τις λιαστές ντομάτες και το κρεμμύδι. Προσθέστε τα ντοματίνια, την πάπρικα, τη σκόνη μουστάρδας και τη σκόνη λαχανικών. Μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε την κρέμα και το νερό ζυμαρικών, ανακατεύοντας συχνά. Όταν η σάλτσα βράσει, χαμπλώστε τη φωτιά, προσθέστε τα ζυμαρικά και ανακατέψτε καλά. Τοποθετήστε τα φιλέτα σολομού πάνω από τα ζυμαρικά ή ξεφλουδίστε τα σε κομμάτια και ανακατέψτε τα με τα ζυμαρικά. Προσθέστε τα φύλλα βασιλικού και σερβίρετε αμέσως.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, καλύτερα να καταναλώνονται μία φορά την εβδομάδα. Σε συνδυασμό με ζυμαρικά, αυτό το πιάτο είναι ταυτόχρονα ένα χορταστικό και νόστιμο γεύμα και παράλληλα μια έκρηξη ενέργειας!

## Pasta with Creamy salmon and cherry tomatoes

## INGREDIENTS

### 4 kids portions

½ pack Mitsides Denti Rigati (250g)

1 cube Mitsides Bouillon for Pasta

2 salmon fillets, skin on

15 cherry tomatoes, cut in quarters

6-7 sundried tomatoes, chopped and drained from oil

1 onion, chopped

1 tsp mustard powder

1 tsp paprika

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

200ml fresh cream

a handful of fresh basil leaves, roughly chopped

2 Tbsp olive oil

## METHOD

Bring a saucepan of plenty of water to the boil and add the bouillon cube. Once dissolved, add the pasta and cook following pack instructions. Save ½ cup of pasta water for the sauce.

Season the salmon fillets with a little salt and pepper. In a skillet heat the olive oil and once hot place the salmon skin side down. Let it fry for a few minutes until the skin is crispy and doesn't stick to the pan. Turn on the other side and cook for 3-4 more minutes until salmon is cooked.

Remove and place on a plate lined with kitchen paper. In the same skillet, add the sundried tomatoes and onion. Add the cherry tomatoes, paprika, mustard powder and vegetable powder. Cook for 2-3 minutes and then add the cream and pasta water stirring often. When the sauce is bubbling, lower the heat, add the pasta and mix well. Place the salmon fillets on top of the pasta or flake them in pieces and mix with the pasta. Add the basil leaves and serve immediately.

**Nutritionist's tip:** Fatty fish, such as salmon, are best consumed once a week. Combined with pasta, this is a dish equal parts comfort-food and energy-booster!





# Πίτσα ολικής άλεσης με κρυμμένη σάλτσα λαχανικών

## ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 2 μέτριες πίτσες

### Για την πίτσα

1 φλιτζάνι Φαρίνα «00» Μιτσίδη  
1 φλιτζάνι Αλεύρι Ολικής Άλεσης Μιτσίδη  
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
½ φλιτζάνι νερό, 4 κουταλιές ελαιόλαδο  
2 φλιτζάνια τυρί που λιώνει, τριμένο ή κομμένο σε μικρά κομμάτια

### Για τη σάλτσα

1 πακέτο (500γρ.) Πασσάτα Μιτσίδη  
1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη  
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο, 10 φρέσκα φύλλα βασιλικού  
1 κολοκυθάκι, τριμένο και στραγγισμένο  
½ φλιτζάνι ρεβίθια, μαγειρεμένα και στραγγισμένα  
1 καρότο, τριμένο και στραγγισμένο, αλατοπίπερο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Καλύψτε ένα ταψί ψωσίματος με βουτυρόκολλα. Σε ένα μεγάλο μπολ συνδυάστε τα άλευρα και τη σκόνη λαχανικών. Προσθέστε το νερό και το ελαιόλαδο και ανακατέψτε καλά. Δημιουργήστε μια μπάλα ζύμης και μοιράστε την σε δύο μικρότερες. Καλύψτε με μεμβράνη και αφήστε την ζύμη να ξεκουραστεί για 10-15 λεπτά.

**Εν τω μεταξύ, ετοιμάστε τη σάλτσα:** Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεστάνετε λίγο λάδι και προσθέστε το κρεμμύδι. Όταν μαλακώσει, προσθέστε το κολοκυθάκι, το καρότο και τα ρεβίθια. Προσθέστε την πασσάτα, την πάστα ντομάτας, τα φύλλα βασιλικού, το αλάτι και το πιπέρι. Καλύψτε και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για περίου 15 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά. Εάν η σάλτσα σας φαίνεται πάρα πολύ πηκτή αραιώστε με λίγο ζεστό νερό. Για να κάνετε τη ζύμη της πίτσας, τοποθετήστε κάθε μία από τις μπάλες της ζύμης σε μια αλευρωμένη επιφάνεια. Πιέστε προς τα κάτω με τα χέρια σας και χρησιμοποιώντας τον πλάστη ανοίξτε σε στρογγυλά φύλλα διαμέτρου 25cm και πάχους περίου 5mm. Μεταφέρετε προσεκτικά στο ταψί, απλώστε λίγη σάλτσα στη ζύμη και πασπαλίστε με το τυρί. Προσθέστε ό,τι άλλες γαρνιτούρες θέλετε και ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά, μέχρι οι άκριες να γίνουν τραγανές και να λιώσει το τυρί.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Η πίτσα λατρεύεται εξίσου από μικρούς και μεγάλους σε όλο τον κόσμο. Με το σωστό συνδυασμό και ποσότητα διαφορετικών υλικών, η πίτσα μπορεί να αποτελέσει ένα θρεπτικό, υγιεινό γεύμα και ένας τέλειος τρόπος να κρύψεις τροφές που τα παιδιά σας δεν θα τολμούσαν διαφορετικά να δοκιμάσουν.

# Wholemeal pizza with hidden veggie sauce

## INGREDIENTS

Makes 2 medium sized pizzas

### For the pizza

1 cup Mitsides Plain Flour  
1 cup Mitsides Wholemeal Flour  
1 tsp Mitsides Vegetable Powder  
½ cup water  
4 Tbsp olive oil  
2 cups cheese that melts, grated or cut in small pieces

### For the sauce

1 pack (500g) Mitsides Passata  
1 tsp Mitsides Tomato Paste  
1 onion, chopped  
1 zucchini, grated and drained  
1 carrot, grated and drained  
10 fresh basil leaves  
½ cup chickpeas, cooked and drained  
salt and pepper

## METHOD

Preheat the oven to 200°C. Line a baking tray with parchment paper.

In a large mixing bowl combine the flours and vegetable powder. Add the water and olive oil and mix well. Form a ball and divide into two. Cover each ball with clingfilm and set aside to rest for 10-15 minutes.

**Prepare the sauce:** In a medium sized saucepan heat some olive oil and add the onions. When softened, add the zucchini, carrot and chickpeas. Add the passata, tomato paste, basil leaves, salt and pepper. Cover and cook on low heat for about 15 minutes, stirring occasionally. If your sauce seems too thick, you can add a bit of warm water. To make the pizza crust, place each one of the dough balls on a floured surface. Press down with your hands and using a rolling pin, roll into 25cm diameter circles about 5mm thick. Transfer carefully to the baking tray, spread some pizza sauce and sprinkle with the cheese. Add any toppings you like and cook in the oven for 20 minutes until the crust turns crispy and the cheese has melted and browned.

**Nutritionist's tip:** An international favorite, pizza is loved equally by young and old around the world. With the right amount of diverse toppings, pizza can be a nutritious, healthy meal and a perfect hideaway for things your kids wouldn't dare try on their own.

# Βάση πίτσας από κουνουπίδι

## ΥΛΙΚΑ

### Φτιάχνει 1 μεγάλη πίτσα

- 1 μεγάλο «κεφάλι» κουνουπιδιού
- 1 φλιτζάνι τυρί παρμεζάνα, τριμμένο
- 1 αυγό, κτυπημένο
- 1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- ½ κουταλάκι σκόνη σκόρδου
- ½ κουταλάκι αποξηραμένη ρίγανη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C και καλύψτε ένα ταψί ψωσίματος με βουτυρόκολλα.

Κόψτε το κουνουπίδι σε μικρά μπουκετάκια και τοποθετήστε τα σε επεξεργαστή τροφίμων. Αλέστε μέχρι να γίνουν σαν λεπτό ρύζι. Ζεστάνετε μια μεγάλη κατσαρόλα και τηγανίστε το κουνουπίδι χωρίς λάδι για περίπου 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να πάρει χρυσαφί χρώμα. Αφήστε το να κρυώσει. Τοποθετήστε το σε μια πετσέτα κουζίνας και πιέστε για να αφαιρέσετε τυχόν υγρά.

Τοποθετήστε το κουνουπίδι σε ένα μπολ, προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά και ανακατέψτε καλά.

Μεταφέρετε το μίγμα στο ταψί σας και πιέστε με τα χέρια σας για να δημιουργήσετε τη ζύμη της πίτσας. Πρέπει να έχει πάχος περίπου 6mm. Ψήστε στο φούρνο για 15-20 λεπτά μέχρι να στεγνώσει η επιφάνεια και να χρυσίσουν οι άκρες.

Αφαιρέστε από το φούρνο και αφήστε να κρυώσει για 10-15 λεπτά. Προσθέστε σάλτσα πίτσας, τυρί και οποιεσδήποτε άλλες γαρνιτούρες θέλετε και ψήστε στο φούρνο για 10 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Είναι η γλουτένην πρόβλημα για κάποιον στην οικογένεια σας; Το κουνουπίδι είναι η λύση. Είναι τόσο καλό, ίσως να μην καταλάβετε τη διαφορά με μια κανονική πίτσα!

## Cauliflower pizza base

### INGREDIENTS

#### Makes 1 large pizza

- 1 large cauliflower head
- 1 cup parmesan cheese, grated
- 1 egg, beaten
- 1 tsp Mitsides Vegetable Powder
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp dry oregano

### METHOD

Preheat the oven to 200 °C and line a baking tray with parchment paper.

Cut the cauliflower in small florets and place in a food processor. Pulse until they become like fine rice. Heat a large skillet and dry fry the cauliflower for about 10 minutes until golden and soft. Let it cool and then place in a kitchen towel and squeeze to remove any remaining liquids.

Place the cauliflower in a bowl, add the rest of the ingredients and mix well.

Transfer the cauli-mix to your baking tray and with your hands press down to create your pizza crust. It should be about 6mm thick. Bake in the oven for 15-20 minutes until the top is dry and firm and the edges are golden. Remove from the oven and let it cool for 10-15 minutes. Add pizza sauce, cheese and any other toppings you like and bake in the oven for 10 minutes until the cheese melts.

**Nutritionist's tip:** Is gluten an issue in your household? Cauliflower to the rescue. It's so good, you might not be able to tell the difference to a regular pizza!





# Μαροκινό πουργούρι με λαχανικά

## ΥΛΙΚΑ

### 4 παιδικές μερίδες

1 φλιτζάνι Πουργούρι Μιτσίδη  
3 φλιτζάνια βραστό νερό  
1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
1 μέτριο καρότο, σε μικρούς κύβους  
½ φλιτζάνι φασολάκι, σε κομμάτια 2εκ.  
1 φλιτζάνι μπιζέλια, ξεπαγωμένα  
1/3 φλιτζάνι σταφίδες  
1/3 φλιτζάνι πινόλια, καβουρδισμένα  
μια χούφτα φρέσκα φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα  
½ φλιτζάνι τυρί φέτα, θρυμματισμένη  
1 κουταλάκι κύμινο  
1 κουταλάκι πάπρικα  
αλατοπίπερο  
2 κουταλιές ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μέτρια κατσαρόλα, ζεστάνετε το λάδι και προσθέστε το κρεμμύδι. Αφού μαλακώσει, προσθέστε το καρότο, το φασολάκι, τις σταφίδες, το κύμινο, την πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι. Μαγειρέψτε τα λαχανικά για περίου 5 λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε το πουργούρι. Μαγειρέψτε για άλλα 1-2 λεπτά και ακολούθως προσθέστε το βραστό νερό και τη σκόνη λαχανικών. Σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό και να ψυθεί το πουργούρι. Προσθέστε τα μπιζέλια και ανακατέψτε για ακόμη ένα λεπτό. Κατεβάστε από τη φωτιά και προσθέστε τα πινόλια, τη φέτα και το δυόσμο. Σερβίρετε ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου με γιαούρτι.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Το πουργούρι είναι το αστέρι της συνταγής αυτής και δικαίως - όχι μόνο είναι μια πλούσια σε φυτικές ίνες υπερ-τροφή με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, είναι και τόσο εύκολο στην ετοιμασία του. Εάν δεν είναι ακόμη βασικό συστατικό στο νοικοκυρί σας, καιρός είναι να το κάνετε!

## Moroccan Bulgur with veggies

### INGREDIENTS

#### 4 kids portions

1 cup Mitsides Bulgur  
3 cups boiling water  
1 tsp Mitsides Vegetable Powder  
1 onion, chopped  
1 medium carrot, diced  
½ cup green beans, cut in 2cm pieces  
1 cup peas, defrosted  
1/3 cup raisins  
1/3 cup pine nuts, roasted  
a handful of fresh mint leaves, chopped  
½ cup feta cheese, crumbled  
1 tsp cumin  
1 tsp paprika  
salt and pepper  
2 Tbsp olive oil

### METHOD

In a medium sized saucepan heat the oil and add the onion. When softened, add the carrots, green beans, raisins, cumin, paprika, salt and pepper. Cook the veggies for about 5 minutes and then add the bulgur. Cook for another 1-2minutes and then add the boiling water and vegetable powder. Simmer on low heat until all water has been absorbed and bulgur is cooked. Add the peas and stir for about a minute. Take off the heat and add the pine nuts, feta cheese and mint. Serve warm or at room temperature with yogurt.

**Nutritionist's tip:** Bulgur is the star in this recipe, and rightfully so - not only is it a fibre-rich superfood with a long list of health benefits, it is also so easy to prepare. If it is not a staple in your household yet, this is your cue to make it one!

# Μεξικάνικα κυπελάκια τορτίγιας με κρέας και λαχανικά

## ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 6 κυπελάκια

6 μικρές τορτίγιες ολικής αλέσεως

250γρ βοδινό κιμά

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη

1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη

1 φλιτζάνι μπιζέλια, ξεπαγωμένα

1 φλιτζάνι ρεβίθια, ψημένα

1 κουταλάκι πάπρικα

½ κουταλάκι κύμινο

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

Πιπέρι

Ελαιόλαδο

½ φλιτζάνι τυρί τσένταρ, τριμμένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Λαδώστε ένα ταψί για 6 μικρά κέικ. Πάρτε μια - μια τις τορτίγιες και διπλώστε τις για να δημιουργήσετε ένα σχήμα λουλουδιού. Τοποθετήστε την κάθε μια και σε μία θήκη του ταψιού και πιέστε τη βάση προς τα κάτω. Ψήστε στο φούρνο για 10 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεστάνετε λίγο ελαιόλαδο και προσθέστε το κρεμμύδι. Όταν μαλακώσει, προσθέστε τον κιμά και μαγειρέψτε για 6-7 λεπτά μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί καλά. Προσθέστε την πάστα ντομάτας, την πιπεριά, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια, την πάπρικα, το κύμινο και τη σκόνη λαχανικών. Προσθέστε και πιπέρι αν θέλετε. Μαγειρέψτε για 10-15 λεπτά μέχρι να δέσει.

Μοιράστε το μίγμα στις τορτίγιες, πασπαλίστε με το τριμμένο τυρί και μαγειρέψτε στο φούρνο για περίπου 5 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το τυρί.

## Συμβουλή Διατροφολόγου:

Ονειρεύεστε να βρισκόσασταν σε ένα μεξικάνικο εστιατόριο με φίλους, πίνοντας μαργαρίτες και τρώγοντας υπέροχο φαγητό! Με τη συνταγή αυτή σας φέρνουμε μια μεξικάνικη βραδιά στο σπίτι και την οικογένειά σας... και μην ανησυχείτε φίλοι-γονείς, τα παιδιά δεν χρειάζεται να γνωρίζουν τι γυρεύει το σέικερ στο νεροχύτη!

# Mexican Tortilla cups with meat and veggies

## INGREDIENTS

Makes 6 cups

6 small whole wheat tortillas

250g minced beef

1 onion, chopped

1 tsp Mitsides Tomato Paste

1 red bell pepper, chopped

1 cup peas, defrosted

1 cup chickpeas, cooked

1 tsp paprika

½ tsp cumin

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

Pepper

Olive oil

½ cup cheddar cheese, grated

## METHOD

Preheat the oven to 180°C. Grease 6 cups of a cupcake baking tray. Take one tortilla and crease it to create a flower shape. Place it in the cup and press the base down. Repeat by placing all the tortillas in the remaining cups. Bake in the oven for 10 minutes.

In the meantime, in a large skillet, heat some olive oil and add the onion. When softened, add the minced meat and cook for 6-7 minutes until golden brown and cooked through. Add the tomato paste, red bell pepper, peas, chickpeas, paprika, cumin and vegetable powder. Add pepper if you like. Cook for 10-15 minutes until set. Divide the mixture into the tortilla cups, sprinkle with the cheddar cheese and cook in the oven for about 5 minutes or until cheese has melted.

**Nutritionist's tip:** Wishing you were in a Mexican restaurant with friends, sipping on margaritas and eating delicious food? We bring a Mexican night to your home and your family with this recipe ...and don't fret fellow-parents, the kids don't need to know why there is a shaker in the sink!





# Το ξακουστό κοτόπουλο σουβλάκι της γιαγιάς Κορίνας, με πατατούλες

## ΥΛΙΚΑ

### Για το κοτόπουλο σουβλάκι

2 στήθη κοτόπουλου, κομμένα σε κύβους 3 εκ.  
Χυμός ½ λεμονιού, 2 κουταλιές σάλτσα σόγιας (soy sauce)  
2 κουταλάκια μίγμα μπαχαρικών Carino\* (για κοτόπουλο)  
1 μεγάλη ντομάτα, 1 κρεμμύδι, 1 κόκκινη ή πράσινη πιπεριά  
2 μακριά μεταλλικά σουβλάκια

\* Η γιαγιά μου αγόραζε αυτό το μίγμα μπαχαρικών από την Ελλάδα, οπότε έπρεπε να το φτιάξω στο σπίτι: Σε ένα μικρό μπολ ανάμιξα τα ακόλουθα: ½ κουταλάκι πιπέρι, 1 κουταλάκι πάπρικα, ½ κουταλάκι καφέ ζάχαρη και ½ κουταλάκι σκόνη κρεμμυδιού.

### Για τις πατάτες

4 μέτριες πατάτες, με τη φλούδα τους, πλυμένες και κομμένες σε wedges  
3 κουταλιές ελαιόλαδο, 4 κουταλιές ζεστό νερό  
½ κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη  
½ κουταλάκι αποξηραμένη ρίγανη, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε τα κομμάτια κοτόπουλου σε ένα μπολ και προσθέστε το χυμό λεμονιού, τη σάλτσα σόγιας και το μπαχαρικό Carino. Ανακατέψτε καλά και αφήστε το κοτόπουλο να μαριναριστεί για 30 λεπτά. Εν τω μεταξύ, προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Προετοιμάστε τα λαχανικά που θα περαστούν στα σουβλάκια. Κόψτε και αφαιρέστε τους σπόρους από την ντομάτα, κόψτε την πιπεριά και το κρεμμύδι σε τετράγωνα 3 εκ. Πάρτε ένα σουβλάκι και περάστε ένα κομμάτι κοτόπουλο και μετά ένα κομμάτι ντομάτα. Προσθέστε ένα άλλο κομμάτι κοτόπουλου και μετά ένα κομμάτι κρεμμύδι. Προσθέστε ένα τρίτο κομμάτι κοτόπουλου και μετά ένα κομμάτι πιπεριά. Επαναλάβετε μέχρι να χρησιμοποιήσετε όλα τα υλικά σας.

Για να ετοιμάσετε τις πατάτες αναμίξτε τη σκόνη λαχανικών με το ζεστό νερό. Τοποθετήστε τις πατάτες σε ένα μπόλι και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά. Αναμίξτε καλά και τοποθετήστε τις πατάτες σε πυρέξ στρωμένο με βουτυρόκολλα. Καλύψτε με αλουμινόχαρτο, τοποθετήστε στο κάτω μέρος του φούρνου και αρχίστε το ψήσιμο.

Στα 20 λεπτά θα πρέπει να ξεκινήσετε να ψίνετε και το σουβλάκι. Καλύψτε το δίσκο του φούρνου σας με αλουμινόχαρτο και τοποθετήστε το κάτω από τη σχάρα του φούρνου, στη μέση του φούρνου. Τοποθετήστε τα σουβλάκια στη σχάρα. Ξεσκεπάστε τις πατάτες και συνεχίστε να τις ψίνετε μαζί με το κοτόπουλο για άλλα 20 λεπτά. Το κοτόπουλο πρέπει να ψηθεί για περίου 10 λεπτά σε κάθε πλευρά, μέχρι να κοκκινίσει από παντού και οι πατάτες θα είναι έτοιμες όταν γίνουν τραγανές και πάρουν χρυσαφί χρώμα.

# Yiayia Corina's legendary chicken souvlaki with potato wedges

## INGREDIENTS

### For the chicken souvlaki

2 chicken breasts, cut in 3cm cubes  
juice of ½ lemon, 2 Tbsp soy sauce  
2 tsp Carino chicken spice\*  
1 large tomato, 1 onion, 1 red or green pepper  
2 long souvlaki skewers

\* My grandma used to buy this spice blend from Greece, so I had to remake it at home: In a small bowl I mixed the following: ½ tsp freshly grounded pepper, 1 tsp paprika, ½ tsp brown sugar, ½ tsp onion powder.

### For the potatoes

4 medium potatoes, skin on, cut in wedges  
3 Tbsp olive oil, 4 Tbsp hot water  
½ tsp Mitsides Vegetable Powder  
½ tsp dried oregano, pepper

## METHOD

Place the chicken pieces in a bowl and add the lemon juice, soy sauce and Carino spice. Mix well and let the chicken marinate for 30 mins.

Meanwhile, preheat the oven to 180°C. Prepare the vegetables that will go on the skewer. Cut and deseed the tomato, cut the bell pepper and onion in 3 cm squares. Take a skewer and slide in a piece of chicken, followed by a piece of tomato. Add another chicken piece followed by a piece of onion. Add a third chicken piece followed by a piece of red pepper. Repeat until you use all your ingredients.

To prepare the potatoes, mix the water with the vegetable powder. Place the potatoes in a bowl and add the rest of the ingredients. Mix well and place in a pyrex lined with parchment paper. Cover with foil, place at the bottom of the oven and start cooking.

Once 20 minutes have passed you will start to cook the chicken as well. Cover your oven's tray with aluminum foil and place it under your oven's grill rack, in the middle of the oven. Place the chicken skewers on the rack. Uncover the potatoes and continue cooking together with the chicken for another 20 minutes. The chicken has to be cooked for about 10 minutes each side, until all sides turn golden and the potatoes will be ready once they turn crispy and lightly coloured.

# Κοτόπουλο με κρούστα λαχανικών

## ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει περίπου 16 κομμάτια

2 στήθη κοτόπουλου, κομμένα σε μεγάλες λωρίδες

1 μεγάλο καρότο, τριμμένο

1 μέτριο κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκετάκια

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

1 κουταλάκι Σκόνη Five Spice

½ φλιτζάνι χαλλούμι, τριμμένο

½ φλιτζάνι φρυγανιά Πάνκο

¼ φλιτζάνι φρυγανιά

2 κουταλιές ελαιόλαδο

## Μαρινάδα

1 αυγό, κτυπημένο

½ φλιτζάνι γιαούρτι

¼ φλ. ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μπολ και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε τις λωρίδες κοτόπουλου και ανακατέψτε να καλυφθούν καλά. Αφήστε στην άκρη ή τοποθετήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Καλύψτε ένα μεγάλο ταψί ψωσίματος με βουτηρόκολλα.

Τοποθετήστε το κουνουπίδι σε έναν επεξεργαστή τροφίμων. Αλέστε μέχρι γίνει σαν λεπτό ρύζι. Ζεστάνετε μια μεγάλη κατσαρόλα και προσθέστε το κουνουπίδι. Τηγανίστε χωρίς λάδι για 10 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το κουνουπίδι να μαλακώσει και να πάρει χρυσαφί χρώμα. Αφήστε το να κρυώσει.

Τοποθετήστε το καρότο και το κουνουπίδι σε μια πετσέτα κουζίνας και πιέστε αρκετές φορές για να φύγουν όλα τα υγρά τους. Μεταφέρτε τα σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέστε τη σκόνη λαχανικών, το Five Spice, το χαλλούμι, το ελαιόλαδο και τις φρυγανιές. Ανακατέψτε καλά.

Πάρτε ένα κομμάτι κοτόπουλου και βουτήξτε το στο μήγμα του κουνουπιδιού. Καλύψτε καλά και τοποθετήστε το στο ταψί ψωσίματος. Επαναλάβετε με όλα τα υπόλοιπα κομμάτια κοτόπουλου.

Ψίστε στο κέντρο του φούρνου για 20 λεπτά (10 λεπτά κάθε πλευρά).

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ποιός θα το πίστεις ότι θα ήταν δυνατό να κρύψεις λαχανικά όπως το κουνουπίδι και το καρότο σε φρυγανιά και το αποτέλεσμα να είναι τόσο νόστιμο;

# Veggie crusted chicken fingers

## INGREDIENTS

Makes about 16 fingers

2 chicken breasts, cut in long strips

1 large carrot, grated

1 medium sized cauliflower, cut in florets

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

1 tsp Five Spice Powder

½ cup halloumi, grated

½ cup panko breadcrumbs

¼ cup breadcrumbs

2 Tbsp Olive oil

## Chicken marinade

1 egg, beaten

½ cup yogurt

¼ cup olive oil

## METHOD

Place the marinade ingredients in a bowl and mix well. Add the chicken strips and mix to coat. Set aside or place in the fridge for at least 30 minutes.

Preheat the oven to 180°C. Line a large baking tray with parchment paper.

Place the cauliflower florets in a food processor. Pulse until they have the consistency of fine rice. Heat a large skillet and add the cauliflower. Dry fry for 10 minutes, mixing constantly until cauliflower is slightly browned and soft. Let it cool.

Place the carrot and cauliflower in a kitchen towel and squeeze a few times to get rid of all excess liquids. Transfer to a large bowl and add the vegetable powder, five spice powder, halloumi, olive oil, panko and breadcrumbs. Mix well.

Take a piece of chicken and dip it in the cauliflower mixture. Coat well and place it on the baking tray.

Repeat with all remaining chicken fingers.

Bake in the middle of the oven, for 20 minutes (10 minutes each side).

**Nutritionist's tip:** Who would have thought that hiding veggies such as cauliflower and carrot in breadcrumbs was possible and so, so yummy?





# Αρνίσια κεφτεδάκια της Θείας Ντάνας

## ΥΛΙΚΑ

### Φτιάχνει 30-40 μικρά κεφτεδάκια

500γρ. αρνίσιο κρέας (πόδι αρνιού χωρίς λίπος)

1 κρεμμύδι, τριμμένο

½ κουταλάκι κανέλα

½ κουταλάκι κουρκουμά (κιτρινόριζα)

¼ κουταλάκι σαφράν

αλάτι & πιπέρι

4-5 κουταλάκια λάδι

½ φλιτζάνι ζωμό λαχανικών

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε όλα τα συστατικά μαζί (εκτός από το λάδι και το ζωμό) και σχηματίστε μικρά κεφτεδάκια. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι. Μόλις κάψει προσθέστε τα κεφτεδάκια και τηγανίστε για λίγα λεπτά, γυρίζοντας συχνά για να μαγειρευτούν όλες τις πλευρές. Προσθέστε το ζωμό και μαγειρέψτε μέχρι να ψυθούν καλά. Σερβίρετε με ρύζι ή το αγαπημένο συνοδευτικό του παιδιού σας.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ο κουρκουμάς είναι μια σούπερ τροφή, γι' αυτό και είναι εξαιρετικά δημοφιλής αυτή τη στιγμή! Και το γεγονός ότι η γεύση του είναι σχεδόν ανεπαίσθιτη σε μη έμπειρους γευσιγγώστες βοηθά, ειδικά για περιπτώσεις δύστροπων στο φαγητό τους!

## Auntie Dana's lamb meatballs

### INGREDIENTS

#### Makes 30-40 small meatballs

500g minced lamb (leg of lamb without fat)

1 onion, grated

½ tsp cinnamon

½ tsp turmeric

¼ tsp saffron

salt & pepper

4-5 Tbsp cooking oil

½ cup vegetable broth

### METHOD

Mix all ingredients together (except the oil and broth) and form small meatballs. Heat the oil in a large frying pan. When hot, add the meatballs and fry for a few minutes, turning often to cook all sides. Add the broth and cook until well cooked. Serve with rice or your child's favourite side dish.

**Nutritionist's tip:** Turmeric is a super food, which is why it's super-trendy at the moment! The fact that its taste is almost imperceptible to inexperienced taste buds is perfect, especially for fussy eaters!

# Μπιφτέκια βοδινού με γλυκοπατάτα και μπιζέλια

## ΥΛΙΚΑ

Για 10-12 μπιφτέκια

500γρ. βοδινό κρέας

1 μέτρια γλυκοπατάτα, βρασμένη και λιωμένη σε πουρέ

½ φλιτζάνι μπρόκολο, μαγειρεμένο

½ φλιτζάνι μπιζέλια, ξεπαγωμένα

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 αυγό, κτυπημένο

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

¼ φλιτζάνι φρυγανιά

1 κουταλιά ελαιόλαδο

αλάτι & πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C και καλύψτε ένα ταψί ψωσίματος με βουτυρόκολλα. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί. Με τα χέρια σας, ζυμώστε τα μπιφτεκάκια και τοποθετήστε τα στο ταψί. Ψήστε στο κέντρο του φούρνου για 20 λεπτά (10 λεπτά σε κάθε πλευρά), έως ότου η επιφάνεια πάρει χρυσοκαφέ χρώμα. Σερβίρετε με το αγαπημένο συνοδευτικό του παιδιού σας.

(Μπορείτε επίσης να τα διατηρήσετε στην κατάψυξη για 3 μήνες, είτε ωμά είτε μαγειρεμένα και στη συνέχεια τα μαγειρεύετε χωρίς ξεπάγωμα).

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ένας από τους χρυσούς κανόνες της υγιεινής διατροφής είναι το μέτρο. Παρά την κακή φήμη του κόκκινου κρέατος, η κατανάλωση βοδινού κρέατος μία φορά την εβδομάδα κάνει καλό σε εσάς και την οικογένειά σας!

## Beef burgers with sweet potato and peas

### INGREDIENTS

For 10-12 burgers

500g minced beef

1 medium sized sweet potato, boiled and mashed

½ cup broccoli, cooked

½ cup peas, defrosted

1 onion, finely chopped

1 egg, beaten

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

½ cup breadcrumbs

1 Tbsp olive oil

salt & pepper

### METHOD

Preheat the oven to 180°C and line a baking tray with parchment paper. In a large bowl, mix all ingredients together. With your hands, form patties and place them on the baking tray. Cook in the middle of the oven for 20 minutes (10 minutes each size), until the surface turns golden brown. Serve with your child's favourite side dish.

(You can also keep them in the freezer for 3 months, either raw or cooked and then cook from frozen)

**Nutritionist's tip:** One of the golden rules of healthy eating is moderation. Despite red meat's bad reputation, consuming beef once a week is good for you and your family!



**MITSIDES**

Φυσική Σκονή Λαχονική

NATURAL





# Μπάλες από κινόα, βοδινό κρέας και λαχανικά

## ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι Κινόα Μιτσίδη, μαγειρεμένη
- 1 φλιτζάνι μπουκετάκια μπρόκολο, μαγειρεμένα στον ατμό
- ½ μήλο, τριμμένο
- 250γρ. βοδινό κιμά
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 φλιτζάνι μανιτάρια
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας Μιτσίδη
- 2 κουταλάκια Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη
- ½ κουταλάκι πιπέρι
- 2 κουταλιές παρμεζάνα, τριμμένη
- Ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προσθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Καλύψτε ένα πυρίμαχο ταφί με βουτυρόκολλα.

Αφού μαγειρέψετε την κινόα και το μπρόκολο, αφήστε τα να κρυώσουν.

Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων προσθέστε το μπρόκολο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το μήλο και τα μανιτάρια και αλέστε μέχρι να πάρετε ένα λεπτοτριμμένο μίγμα. Μην αλέστε υπερβολικά για να μην γίνουν πολτός.

Μεταφέρετε το μίγμα μπρόκολου σε ένα μεγάλο υπόλ. Προσθέστε τον κιμά, την κινόα, το αυγό, την πάστα ντομάτας, τη σκόνη λαχανικών, το πιπέρι και την παρμεζάνα. Ανακατέψτε με τα χέρια σας και σχηματίστε μπάλες (αποφασίζετε το μέγεθος) και τοποθετήστε τις στο ταψί.

Περιχύστε με λίγο ελαιόλαδο και μαγειρέψτε στο φούρνο για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να ψηθούν, αλλά να μείνουν ζουμερά. Αφήστε τα να κρυώσουν για 5 λεπτά και σερβίρετε.

Εγώ τα σέρβιρα με μακαρόνια και σάλτσα τυριού και ο συνδυασμός ήταν υπέροχος! Η συνταγή για τη σάλτσα τυριού στη σελ. 22.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Δεν μπορείτε να κάνετε λάθος με την κινόα και τα υγιεινά λαχανικά - ακόμη περισσότερο αν τα καρουφλάρετε μέσα σε υπέροχες γευστικές μπαλίτσες!

# Quinoa, beef & veggie balls

## INGREDIENTS

- 1 cup Mitsides White Quinoa, cooked and cooled
- 1 cup broccoli florets, steamed and cooled
- ½ apple, grated
- 250g ground beef
- 1 onion, chopped
- 1 garlic clove, minced
- 1 cup mushrooms
- 1 egg, beaten
- 1 tsp Mitsides Tomato Paste
- 2 tsp Mitsides Vegetable Powder
- ½ tsp ground pepper
- 2 Tbsp Parmesan cheese, grated
- Olive oil

## METHOD

Preheat the oven to 180°C. Line a baking tray with parchment paper.

In a food processor add the broccoli, onion, garlic, apple and mushrooms and pulse until you get a finely grated mixture. Don't over blend as it will become mushy.

Transfer the broccoli mix in a large bowl. Add the beef, quinoa, egg, tomato paste, vegetable powder, pepper and parmesan. Mix with your hands and form balls (you decide the size) and place on the baking tray. Drizzle with a bit of olive oil and cook in the oven for about 20 minutes until cooked but slightly juicy. Let them cool for 5 minutes and serve.

I served them with pasta and cheese sauce and the combination was great! Cheese sauce recipe is on page 22.

**Nutritionist's tip:** You can't go wrong with quinoa and veggies healthwise - even more so if you make them disappear into balls of goodness!

# Μίνι Ουέλλινγκτον

## ΥΛΙΚΑ

### 4 μερίδες

400γρ. βοδινό φιλέτο

1 φλιτζάνι μανιτάρια, ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι καρότα, ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι μπρόκολο, ψημένο στον ατμό και ψιλοκομμένο

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι Σκόνι Λαχανικών Μιτσίδη

½ κουταλάκι αποξηραμένη ρίγανη

1 κουταλιά ελαιόλαδο, αλατοπίπερο

1 φύλλο σφολιάτας, ξεπαγωμένο, 1 αυγό, χτυπημένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °C.

Κόψτε το φιλέτο σε 4 ορθογώνια κομμάτια (περίπου 8εκ. x 4εκ.).

Ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ζεστάνετε ένα τηγάνι σε ψηλή φωτιά και κοκκινίστε καλά τα φιλέτα σε όλες τις πλευρές. Αφαιρέστε τα από το τηγάνι και αφήστε τα στην άκρη. Στο ίδιο τηγάνι ζεστάνετε λίγο ελαιόλαδο και προσθέστε τα μανιτάρια, τα καρότα, το μπρόκολο, το κρεμμύδι, τη σκόνη λαχανικών και τη ρίγανη. Μαγειρέψτε μέχρι να εξατμιστούν όλα τα υγρά. Κατεβάστε από τη φωτιά. Αφού κρυώσει αδειάστε το μείγμα λαχανικών σε μια καθαρή πετσέτα και πιέστε για να αφαιρέσετε τυχόν υπολείμματα υγρών.

Σε μια καθαρή και ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια, τοποθετήστε τη σφολιάτα. Κόψτε το φύλλο σε 4 ίσα κομμάτια. Για να φτιάξετε το πρώτο Ουέλλινγκτον, πάρτε 2 κουταλιές από το μίγμα λαχανικών και τοποθετήστε το στο κέντρο του φύλλου. Απλώστε το σε ένα λεπτό στρώμα και τοποθετήστε από πάνω ένα κομμάτι φιλέτου. Πάρτε τις δύο πιο κοντές πλευρές της ζύμης και διπλώστε προς τα μέσα, πάνω από το κρέας. Πιέστε προς τα κάτω τις άκρες με ένα πιρούνι και βουρτσίστε με λίγο αυγό. Στη συνέχεια, διπλώστε τη μακρύτερη πλευρά και πιέστε πάλι προς τα κάτω με ένα πιρούνι. Διπλώστε και την άλλη πλευρά και κόψτε όση ζύμη περισσεύει ώστε να σχηματιστεί ένα δεματάκι και η ένωση να σταματά μέχρι τη μέση του μίνι δέματος. Πιέστε ξανά για να σφραγίσετε το δέμα και βουρτσίστε και πάλι με αυγό.

Τοποθετήστε το δέμα με την ένωση προς τα κάτω σε ένα ταψί ψωσίματος στρωμένο με λαδόκολλα.

Επαναλάβετε για να κάνετε και τα υπόλοιπα δεματάκια.

Ψήστε τα Ουέλλινγκτον στο φούρνο για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν και να φουσκώσουν. Αφήστε τα να ξεκουραστούν για 5 λεπτά και σερβίρετε με κρεμώδες πουρέ ή τα αγαπημένα λαχανικά του παιδιού σας.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ακόμα ένας τρόπος να κρύψετε λαχανικά σε σφολιάτα, που λατρεύουν τα παιδιά!

# Mini Beef Wellingtons

## INGREDIENTS

### Makes 4

400g beef tenderloin

1 cup mushrooms, finely chopped

1 cup carrots, finely chopped

1 cup broccoli, steamed and finely chopped

1 onion, finely chopped

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

½ tsp dried oregano

1 Tbsp olive oil

salt and pepper

1 puff pastry sheet, defrosted

1 egg, beaten

## METHOD

Preheat the oven to 200°C.

Cut the beef in 4 rectangular pieces (approximately 8cmx4cm). Season with olive oil, salt and pepper. Heat a pan over high heat and sear all sides of the beef. All sides should be golden brown. Remove from the pan and set aside.

In the same pan heat a bit more olive oil and add the mushrooms, carrots, broccoli, onion, vegetable powder and oregano. Cook until all liquids have evaporated.

Remove from the heat and once they cool down empty the vegetable mixture on a tea towel and squeeze to remove any remaining liquids.

On a clean and slightly floured surface, place the puff pastry sheet. Cut the pastry sheet in 4 equal pieces.

To make the first Wellington, take 2 tablespoons of the vegetable mixture and place in the centre of the sheet.

Spread it into a thin layer. Place the mini beef piece on top. Take the two shorter sides and fold up over the meat. Press down the edges with a fork and brush with some egg. Then fold the longest side over and again press down with a fork. Fold over the remaining side and cut it so that it stops at the middle of the mini parcel. Press again to seal the parcel and brush with egg. Place the parcel with the seal side down on a baking tray lined with parchment paper. Repeat to make the remaining parcels. Bake the Wellingtons for 20 minutes in the oven until golden and puffy. Let them rest for 5 minutes and serve with creamy mashed potato or your child's favourite veggies.

**Nutritionist's tip:** Another way to hide veggies in puff pastry, a children's favourite!





# Ψαροκροκέτες με μπιζέλι

## ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει περίου 25 κροκέτες

2 φιλέτα μπακαλιάρου

4 μέτριες πατάτες

2 κύβοι Ζωμού Λαχανικών Μιτσίδη

100γρ. κατεψυγμένα μπιζέλια

1/3 φλιτζάνι Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις Μιτσίδη

1 φλιτζάνι φρυγανιά

1 κουταλάκι Σκόνη Λαχανικών Μιτσίδη

2 αυγά, χτυπημένα

λάδι για τηγάνισμα

αλατοπίπερο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεφλουδίστε και βράστε τις πατάτες σε νερό μαζί με τους κύβους ζωμού. Στραγγίστε και λιώστε σε πουρέ. Εν τω μεταξύ, τοποθετήστε τα ψάρια σε βραστό νερό και βράστε για λίγα λεπτά μέχρι να ψηθούν. Αφαιρέστε τα ψάρια και βράστε τα μπιζέλια στο ίδιο νερό για λίγα λεπτά. Στραγγίστε τα μπιζέλια και σπάστε σε κομμάτια τα ψάρια με ένα πιρούνι. Ανακατέψτε και τα 3 υλικά μαζί (πατάτες, μπιζέλια και ψάρι) προσθέτοντας λίγο αλάτι. Ζυμώστε και σχηματίστε 25 μικρές μπαλίτσες.

Τοποθετήστε το αλεύρι, τα αυγά και τη φρυγανιά σε 3 ξεχωριστά πιάτα. Προσθέστε τη σκόνη λαχανικών στο πιάτο με τη φρυγανιά και ανακατέψτε. Τυλίξτε κάθε μπαλίτσα σε λίγο αλεύρι, έπειτα βυθίστε την στο αυγό και στη συνέχεια καλύψτε την με τη φρυγανιά. Επαναλάβετε με όλες τις υπόλοιπες μπαλίτσες. Παγώστε τις στο ψυγείο για 30 λεπτά. Σε ένα μεγάλο τηγάνι, ζεσταίνετε λίγο λάδι (περίου 1 εκατοστό) και τσιγαρίστε τις κροκέτες για 3 λεπτά, περιστρέφοντας τις συνεχώς μέχρι να γίνουν τραγανές και να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Με μια τρυπητή κουζίνας και αφήστε τις να στραγγίζουν για λίγα λεπτά πριν τις σερβίρετε.

**Σημείωση:** Αυτό το πιάτο μπορεί να θεωρηθεί ως πλήρες γεύμα, καθώς περιέχει ψάρι, πατάτα και λαχανικά, οπότε δεν χρειάζεται συνοδευτικό!

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Οι έτοιμες, κατεψυγμένες ψαροκροκέτες είναι ένα στάνταρ τρόφιμο σε πολλά νοικοκυριά, αλλά μόλις τις φτιάχετε από μόνες σας, θα είναι δύσκολο να επιστρέψετε στις έτοιμες. Ο μπακαλιάρος, ένα άπαντο, λευκό ψάρι με απίστευτη γεύση και γεμάτο πρωτεΐνες, δεν θα σας απογοποεύσει!

# Fish and pea croquettes

## INGREDIENTS

Makes about 25 fish croquets

2 cod fillets

4 medium potatoes

2 cubes Mitsides Vegetable Bouillon

100g frozen peas

1/3 cup Mitsides All Purpose Flour

1 cup breadcrumbs

1 tsp Mitsides Vegetable Powder

2 eggs, beaten

oil for frying

salt and pepper

## METHOD

Peel and boil the potatoes in water together with the bouillon cubes. Drain and mash. Meanwhile, place the fish in boiling water and cook for a few minutes until cooked. Remove the fish and place the peas in the same water for a few minutes. Drain the peas and flake the fish with a fork. Mix the 3 ingredients (mash, peas and fish) together adding a bit of salt. Form about 25 small balls. Place the flour, egg and breadcrumbs in 3 separate plates. Add the vegetable powder to the breadcrumbs and mix. Roll each ball in a bit of flour, then dip it in the egg and then coat with the breadcrumbs. Repeat with all remaining balls. Chill in the fridge for 30 minutes.

In a large frying pan, heat some oil (about 1cm) and shallow fry the croquettes for 3 minutes, turning continuously until crispy and golden brown on all sides. With a slotted spoon, transfer the croquettes to a plate lined with kitchen paper and let them rest for a few minutes before serving.

**Note:** This can be regarded as a full meal as it contains fish, potato and vegetable, so no side dish is needed!

**Nutritionist's tip:** Fish-fingers from the frozen aisle are a standard in many households, but once you make your own, it will be hard to go back to the ready-made. Cod, a lean, white fish with incredible flavor and full of protein, won't let you down!

# Αφράτο κέικ με φρούτα του δάσους

## ΥΛΙΚΑ

250γρ. Φαρίνα «00» Μιτσίδη  
100γρ. αλεύρι αμυγδάλου  
1½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ  
μια πρέζα αλάτι  
50γρ. βούτυρο ανάλατο, λιωμένο  
350ml γάλα  
2 αυγά  
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας  
4 κουταλιές αγνό σιρόπι σφενδάμου  
2 κουταλιές ξύσμα πορτοκαλιού  
1 κουταλιά ανθόνερο πορτοκαλιάς (Orange Blossom)  
1 φλιτζάνι φρούτα του δάσους (φράουλες, μύρτιλα, βατόμουρα, σμέουρα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C και καλύψτε ένα τετράγωνο ταψί (23cm x 23cm) με βουτυρόκολλα. Πάρτε δύο ξεχωριστά μπολ. Ανακατέψτε τα στεγνά υλικά στο ένα μπολ και τα υγρά υλικά στο άλλο, αφήνοντας πίσω τα φρούτα. Προσθέστε τα υγρά υλικά στα στεγνά υλικά και αναμίξτε καλά.

Ρίξτε το μίγμα στο ταψί, απλώστε από πάνω τα φρούτα και ψήστε για 35-40 λεπτά. Αφήστε το κέικ να κρυώσει και μετά κόψτε το σε τετράγωνα κομμάτια. Σερβίρετε με επιπλέον σιρόπι σφενδάμου, ή αν προτιμάτε με φυστικοβούτυρο ή λιωμένη σοκολάτα.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Τα μούρα είναι αναμφίβολα η καραμέλα της φύσης. Εκτός από το προφανές όφελος της γευστικής απόλαυσης, τα μούρα είναι μια υγιεινή τροφή για εσάς και τα παιδιά σας, καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα, ειδικά βιταμίνη C και Μαγγάνιο.

## Sponge cake with berries

### INGREDIENTS

250g Mitsides Plain flour  
100g almond flour  
1½ tsp baking powder  
a pinch of salt  
50g unsalted butter, melted  
350ml milk  
2 eggs  
1 tsp vanilla extract  
4 Tbsp pure maple syrup  
2 Tbsp orange zest  
1 Tbsp Orange Blossom (rose water from orange blooms)  
1 cup berries (strawberries, blueberries, raspberries, blackberries)

### METHOD

Preheat the oven to 180°C and line a square baking tin (23cm x 23cm) with parchment paper. Get two separate bowls. Mix the dry ingredients in one bowl and the wet ingredients in the other, leaving the berries out. Add the wet ingredients to the dry ingredients and mix well.

Pour the batter to the baking tin, top with the berries and bake for 35-40min. Let the cake cool and then cut in square pieces. Serve with extra maple syrup, nut butters or chocolate spreads of your choice.

**Nutritionist's tip:** Berries are undoubtedly nature's candy. Besides the obvious benefits for your taste buds, berries are very healthy for you and your kids, as they are rich in vitamins and minerals, especially vitamin C and Manganese.





# Υγρό κέικ κολοκύθας

## ΥΛΙΚΑ

1 φλιτζάνι Φαρίνα «00» Μιτσίδη  
2/3 φλιτζανιού Αλεύρι Ολικής Άλεσης Μιτσίδη  
1 ½ κουταλάκι κανέλα  
¼ κουταλάκι μοσχοκάρυδο  
μια πρέζα αλάτι  
½ κουταλάκι μαγειρική σόδα  
½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ  
200γρ. βούτυρο ανάλατο, που έχει μαλακώσει  
1 φλιτζάνι ζάχαρη καρύδας  
2 μεγάλα αυγά  
1 φλιτζάνι βρασμένη κολοκύθα, λιωμένη σε πουρέ  
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας  
½ φλιτζάνι πολύ ζεστό γάλα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Λαδώστε και αλευρώστε ένα ορθογώνιο ταψί ψωμιού (μήκους 30cm). Πάρτε δύο ξεχωριστά μπόλ. Στο πρώτο μπόλ, προσθέστε τα άλευρα, τα μπαχαρικά, το αλάτι, τη μαγειρική σόδα, το μπέικιν πάουντερ και ανακατέψτε. Στο άλλο μπόλ, προσθέστε το βούτυρο και τη ζάχαρη και κτυπήστε με μίδερ χειρός μέχρι να γίνουν σαν κρέμα. Στη συνέχεια, προσθέστε τα αυγά και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε την κολοκύθα, τη βανίλια, το γάλα και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε και τα στεγνά υλικά και αναμίξτε. Αδειάστε το μίγμα στο ταψί σας και ψήστε για 45-50 λεπτά μέχρι να βγαίνει καθαρή, αλλά λίγο υγρή μια οδοντογλυφίδα. Αφήστε το κέικ να κρυώσει για 15-20 λεπτά πριν το αφαιρέσετε από το ταψί.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Γνωρίζατε ότι η κολοκύθα τρώγεται σχεδόν εξ ολοκλήρου, συμπεριλαμβανομένου του φλοιού, του πολτού, των σπόρων, των φύλλων, ακόμη και των λουλουδιών; Παίξτε ένα κουίζ με τα παιδιά σας καθώς προετοιμάζετε αυτή τη συνταγή και ζητήστε τους να μαντέψουν ποιο μέρος της κολοκύθας θα τρώνε.

# Moist Pumpkin Cake

## INGREDIENTS

1 cup Mitsides Plain Flour  
2/3 cup Mitsides Wholemeal Flour  
1 ½ tsp cinnamon  
¼ tsp nutmeg  
a pinch of salt  
½ tsp baking soda  
½ tsp baking powder  
200g unsalted butter, softened  
1 cup coconut sugar  
2 large eggs  
1 cup boiled pumpkin, mashed  
½ cup very warm milk  
1 tsp vanilla extract

## METHOD

Preheat your oven to 180°C. Grease and flour a loaf tin (30cm long).

Get two separate bowls. In the first bowl, add the flour, spices, baking soda, baking powder and mix. In the other bowl, add the butter and sugar. Using a hand mixer, cream the two ingredients. Then add the eggs and mix well. Add the pumpkin, vanilla, milk and mix well. Add the dry ingredients to the wet ingredients and mix. Pour the batter into your loaf tin and bake for 45-50 minutes until a toothpick comes our clean but a little moist. Let the cake cool for 15-20 minutes before removing it from the tin.

**Nutritionist's tip:** Did you know that a pumpkin can be eaten almost entirely, including the skin, pulp, seeds, leaves, and even the flowers? Play a quiz with your kids as you prepare this recipe and have them guess which part of the pumpkin they will be eating.

# Υγιεινά μάφινς σοκολάτας

## ΥΛΙΚΑ

### Για 12 μάφινς

1 φλιτζάνι Φαρίνα «00» Μιτσίδη  
1/3 φλιτζανιού ακατέργαστη σκόνη κακάο  
¾ κουταλάκι μαγειρική σόδα  
μία πρέζα αλάτι  
μία πρέζα κανέλα  
½ φλιτζάνι τσιπ σοκολάτας υγείας (Chocolate Chips)  
½ φλιτζάνι γιαούρτι  
½ φλιτζάνι αγνό σιρόπι σφενδάμου  
½ φλιτζάνι γάλα βρώμης  
¼ φλιτζανιού λιωμένο λάδι καρύδας ή λιωμένο βούτυρο ανάλατο  
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C και λαδώστε ελαφρά μια φόρμα για 12 μάφινς [Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικά χάρτινα φορμάκια]. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε όλα τα στεγνά υλικά (αφήστε πίσω τα τσιπ σοκολάτας). Σε ένα μέτριο μπολ, προσθέστε όλα τα υγρά υλικά και χτυπήστε να αναμιχθούν καλά. Προσθέστε τα υγρά υλικά στα στεγνά συστατικά και ανακατέψτε προσεκτικά μέχρι να έχετε ένα λείο μίγμα. Προσθέστε τα τσιπ σοκολάτας. Αδειάστε τη ζύμη στις φόρμες και ψήστε για 18 λεπτά ή μέχρι που μια οδοντογλυφίδα που θα βάλετε στη μέση του κέικ να βγαίνει σχεδόν καθαρή. Το εσωτερικό τους θα πρέπει να είναι ελαφρώς υγρό. Αφήστε τα μάφινς να κρυώσουν για 5 λεπτά και αφαιρέστε τα. Καταναλώστε μέσα σε 3 ημέρες ή διατηρείστε στην κατάψυξη μέχρι και 2 μήνες. Τα ξεπαγώνετε σε θερμοκρασία δωματίου για μια ώρα και τα ζεσταίνετε στο φούρνο.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Όλοι λατρεύουμε τη σοκολάτα - αν θα υποκύψετε κάθε τόσο στον πειρασμό, ας είναι με αυτή τη λιγότερο αμαρτωλή συνταγή. Θα μας θυμηθείτε από την πρώτη μπουκιά!

# Healthy chocolate muffins

## INGREDIENTS

### Makes 12 muffins

1 cup Mitsides Plain Flour  
1/3 cup raw cacao powder  
¾ tsp baking soda  
a pinch of salt  
a pinch of cinnamon  
½ cup dark chocolate chips  
½ cup plain yogurt  
½ cup pure maple syrup  
½ cup oat milk  
1/4 cup melted coconut oil or melted unsalted butter  
1 tsp vanilla extract

## METHOD

Preheat the oven to 180°C and lightly grease a 12-hole muffin tray with oil [You can use paper muffin cups instead].

In a large bowl mix together all dry ingredients (leave out the chocolate chips). In a medium bowl add all wet ingredients and whisk to mix. Add the wet ingredients to the dry ingredients and gently stir until you have a smooth mixture. Add the chocolate chips. Fill the muffin cups and bake for 18 minutes, or until a toothpick comes out almost clean. The inside should be slightly moist. Let the muffins cool for 5 minutes and remove. Consume within 3 days or freeze for up to 2 months. To defrost, let them sit at room temperature for an hour and then heat in the oven or microwave.

**Nutritionist's tip:** Everyone loves chocolate - if you are indulging once in a while, let it be with this guilt free recipe. You will remember us when you take the first bite!





# Σοκολατένιες μπάρες με ρεβίθια

## ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει 20 μπάρες

1 φλιτζάνι ρεβίθια, μαγειρεμένα και στραγγισμένα  
1/4 φλιτζάνι μαλακό φυστικοβούτυρο  
1/4 φλιτζάνι αγνό σιρόπι σφενδάμου  
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας  
1 αυγό<sup>1</sup>  
75ml νερό  
1 φλιτζάνι βρώμη  
½ κουταλάκι μαγειρική σόδα  
1 πρέζα αλάτι  
½ φλιτζάνι κομμάτια ημίγλυκης σοκολάτας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 170°C. Σε έναν επεξεργαστή τροφίμων βάλτε τα ρεβίθια, το φυστικοβούτυρο, το σιρόπι σφενδάμου, τη βανίλια, το αυγό και το νερό και αναμίξτε καλά. Προσθέστε τη βρώμη, τη μαγειρική σόδα και το αλάτι. Αναμίξτε για ακόμα 1-2 λεπτά μέχρι να πάρετε ένα λείο μίγμα. Προσθέστε προσεκτικά και τα κομμάτια σοκολάτας. Μεταφέρετε το μίγμα σε ένα τετράγωνο ταψί ψωσίματος (20cmx20cm) στρωμένο με βουτυρόκολλα και ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά. Αφήστε το να κρυώσει εντελώς, αφαιρέστε το από το ταψί και κόψτε το σε κομμάτια.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Τα ρεβίθια ανίκουν στην κατηγορία των superfoods - ο πλούσια γεύση και υφή τους τα κάνει και μια καταπληκτική πρώτη ύλη για γλυκές λιχουδιές, που δεν είναι μόνο λαχταριστή αλλά και υγιεινή.

# Chocolate chip chickpea bars

## INGREDIENTS

Makes 20 bars

1 cup chickpeas, cooked and drained  
1/4 cup smooth peanut butter  
1/4 cup pure maple syrup  
1 tsp vanilla extract  
1 egg  
75ml water  
1 cup porridge oats  
1/2 tsp baking soda  
A pinch of salt  
1/2 cup semi-sweet chocolate chunks

## METHOD

Preheat the oven to 170°C.

In a food processor combine the chickpeas, peanut butter, maple syrup, vanilla, egg and water and blend. Add the oats, baking soda and salt. Process for 1-2 minutes until you have a smooth batter. Fold in the chocolate chunks. Transfer to a square baking dish (20x20cm) lined with parchment paper and bake in the oven for 20 minutes. Let it cool completely, remove from the baking dish and cut in pieces.

**Nutritionist's tip:** Chickpeas are in the superfood category - their nutty undertones and rich texture also make them an awesome ingredient for sweet treats that are not only mouthwatering but also good for you.

# Απλό cheesecake

## ΥΛΙΚΑ

### Για τη γέμιση

600γρ. τυρί κρέμα (Cream Cheese)  
200γρ. ξινή κρέμα (sour cream)  
½ φλιτζάνι αγνό σιρόπι σφενδάμου  
1 αυγό, χτυπημένο  
1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας  
**Για τη βάση**  
1 φλιτζάνι αλεύρι αμυγδάλου  
1 φλιτζάνι βρώμη  
½ φλιτζάνι φουντούκια  
½ φλιτζάνι καρύδια πεκάν  
130γρ. ανάλατο βούτυρο, μαλακωμένο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 170°C και καλύψτε μία στρογγυλή, ανοιγόμενη φόρμα κέικ 23εκ. με βουτυρόκολλα.

Για να ετοιμάσετε τη βάση, αλέστε τους ξηρούς καρπούς και τη βρώμη σε έναν επεξεργαστή τροφίμων έως ότου γίνουν σαν σκόνη. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και προσθέστε το αλεύρι αμυγδάλου και το βούτυρο. Ρυζίστε το μίγμα, τρίβοντας με τα δάκτυλα, για να δημιουργήσετε μια ζύμη. Βάλτε τη ζύμη στη φόρμα και πιέστε προς τα κάτω για να δημιουργήσετε τη βάση του κέικ. Ψήστε για 8-10 λεπτά στο φούρνο μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Αφήστε να κρυώσει.

Για να ετοιμάσετε τη γέμιση, τοποθετήστε όλα τα συστατικά σε ένα μεγάλο μπολ και κτυπήστε ελαφρά μέχρι να πάρετε ένα απαλό κρεμώδες μίγμα. Μην κτυπήσετε πολύ για να μην δημιουργήσετε φυσαλίδες κατά το ψήσιμο.

Μεταφέρετε τη γέμιση στη φόρμα και ψίστε στο φούρνο για 40-45 λεπτά. Η γέμιση θα είναι κάπως χαλαρή αλλά μην ανησυχείτε. Αφήστε το κέικ να κρυώσει όπως είναι στη φόρμα και τοποθετήστε το στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες για να σφίξει. Αφαιρέστε το από τη φόρμα και σερβίρετε το σκέτο ή με μούρα!

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Αυτή είναι μια τόσο απλή συνταγή, που θα ήταν κρίμα να μην βάλετε τα παιδιά σας να βοηθήσουν. Χρησιμοποιήστε την σαν μια ευκαιρία να έρθετε πιο κοντά τους, τόσο στην ετοιμασία όσο και στην απόλαυση της, και ποτέ δεν ξέρετε - μπορεί να είναι η μια συνταγή που θα περάσει από γενιά σε γενιά!

# Simple cheesecake

## INGREDIENTS

### For the filling

600g cream cheese  
200g sour cream  
½ cup pure maple syrup  
1 egg, beaten  
1 tsp vanilla extract

### For the cake crust

1 cup almond flour  
1 cup oats  
½ cup hazelnuts  
½ cup pecan nuts  
130g unsalted butter, softened

## METHOD

Preheat the oven to 170°C and line a round 23cm springform pan with parchment paper.

To prepare the crust, grind the nuts and oats in a food processor until fine. Transfer to a bowl and add the almond flour and butter. Rub the mixture with your hands to create a dough. Put the dough in the springform pan and press down to create the crust base. Bake for 8-10 minutes until slightly golden. Let it cool.

To prepare the filling, place all ingredients in a large bowl and mix with a whisk until you have a smooth creamy mixture. Don't overmix, as it can create bubbles while baking.

Transfer the creamy filling to the springform pan and bake in the oven for 40-45 minutes. The filling will be wobbly but don't worry. Let it cool in the springform and then place in the fridge for at least 2 hours to firm. Remove from the springform and serve plain or with berries!

**Nutritionist's tip:** This is such a simple recipe, it would be a shame not to get your kids to help out in its making. Use it as a bonding experience, both the preparation and the eating, and you never know - it may be the one recipe that gets passed on for generations!





## Παγωτό ξυλάκι με φρούτα

### ΥΛΙΚΑ

Θα χρειαστείτε 8-10 μέτριες φόρμες παγωτού για αυτήν τη συνταγή

- 1 κονσέρβα γάλα καρύδας (400ml)
- 1 κουταλιά αγγό σιρόπι σφενδάμου
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
- 1 φλιτζάνι βατόμουρα ή φράουλες ή μάνγκο ή ανάμικτα μούρα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε όλα τα συστατικά σε έναν επεξεργαστή τροφίμων και ανακατέψτε μέχρι να έχετε ένα λείο πουρέ. Γεμίστε τις φόρμες σας και τοποθετήστε τις στον καταψύκτη για τουλάχιστον 4 ώρες ή καλύτερα ολόκληρο το βράδυ. Μπορείτε να τα διατηρήσετε στην καταψύξη για 2 μήνες.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Ποιος δεν λατρεύει ένα δροσιστικό παγωτό ξυλάκι από φρούτα; Η συμβουλή μας: Φτιάξτε μια μεγάλη παρτίδα και διατηρήστε την στον καταψύκτη σαν λιχουδιές για τα παιδιά, αλλά και για να απολαμβάνετε τις ζεστές, καλοκαιρινές νύχτες στη βεράντα.

## Fruit popsicles

### INGREDIENTS

You will need 8-10 average ice cream moulds for this recipe

- 1 can 400ml coconut milk
- 1 Tbsp pure maple syrup
- 1 tsp vanilla extract
- 1 cup blueberries or strawberries or mango or mixed berries

### METHOD

Place all ingredients in a food processor and blend until you have a smooth puree. Fill your moulds and place in the freezer for at least 4 hours or overnight. You can keep them in the freezer for 2 months.

**Nutritionist's tip:** Who doesn't love fruity, refreshing popsicles? Our tip: Make a big batch and keep in the freezer as a snack for the kids or as a dessert for you, for those hot, summer nights on the veranda.

# Μπάρες βρώμης και σοκολάτας

## ΥΛΙΚΑ

2½ φλιτζάνια βρώμη  
2 φλιτζάνια Φαρίνα «00»  
Μιτσίδην  
½ φλιτζάνι ζάχαρη καρύδας  
1 φλιτζάνι μαλακή καστανή  
ζάχαρη  
1 κουταλάκι μαγειρική σόδα  
1 κουταλάκι αλάτη  
1 φλιτζάνι λάδι καρύδας  
2 μεγάλα αυγά  
1 κουταλιά εκχύλισμα βανίλιας  
2 φλιτζάνια κομματάκια  
μαύρης σοκολάτας 55%

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C. Απλώστε χαρτί ψωσίματος σε ένα ταψί για brownies 30cm x 30cm. Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέστε όλα τα υλικά, εκτός από τα κομματάκια σοκολάτας και ανακατέψτε μέχρι να συνδυαστούν καλά. Προσθέστε τα κομμάτια σοκολάτας και ανακατέψτε απαλά. Μεταφέρετε το μίγμα στο ταψί και πιέστε προς τα κάτω με ένα κουτάλι για να το απλώσετε ομοιόμορφα. Ψήστε για 40 λεπτά. Βγάλτε από το φούρνο και αφήστε το να κρυώσει εντελώς πριν το αφαιρέσετε από το ταψί. Κόψτε σε κομμάτια με ένα μεγάλο κοφτερό μαχαίρι.

## Συμβουλή Διατροφολόγου:

Το μυστικό για μια υγιεινή, δια βίου διατροφή δεν είναι ο πλήρης αποκλεισμός οποιασδήποτε κατηγορίας ή συστατικού τροφής, αλλά μάλλον η κατανάλωση με μέτρο. Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να το μάθουν αυτό νωρίς από την παιδική τους πλοκία, ώστε να αναπτύξουν μια υγιή σχέση με το φαγητό. Εσείς, αγαπητοί γονείς, πρέπει να δώσετε το καλό παράδειγμα.



## Oat chocolate bars

### INGREDIENTS

2½ cups porridge oats  
2 cups Mitsides Plain Flour  
½ cup coconut sugar  
1 cup soft brown sugar  
1 tsp baking soda  
1 tsp fine salt  
1 cup coconut oil  
2 large eggs  
1 Tbsp pure vanilla extract  
2 cups dark chocolate chunks  
55%

### METHOD

Preheat the oven to 180°C. Line a 30cm X 30cm brownie tin with parchment paper. In a large bowl add all the ingredients, apart from the chocolate chunks, and mix until well combined. The dough will be crumbly. Add in the chocolate chunks and mix gently. Transfer the mixture to the baking tin and press down with a spoon to even it out. Bake for 40 minutes. Remove from the oven and let it cool completely before removing from the tin. Cut in pieces with a large sharp knife.

**Nutritionist's tip:** The secret to healthy, lifelong nutrition is not complete exclusion of any food category or ingredient but rather moderation in consumption. It is very important that children learn this early on in their childhood, so that they develop a healthy relationship to food. You, dear parent, should lead by example.

# Τρουφάκια σοκολάτας με φοινίκια

## ΥΛΙΚΑ

Φτιάχνει περίπου 20-25 μικρές τρούφες

150γρ. φοινίκια, χωρίς τα κουκούτσια

(κατά προτίμη Medjool)

150γρ. καρύδια πεκάν, 150γρ. αμύγδαλα

65γρ. σκόνη κακάο, 2 κουταλάκια εκχύλισμα βανίλιας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάστε τα φοινίκια σε λίγο ζεστό νερό για 10 λεπτά. Σ'έναν επεξεργαστή τροφίμων αλέστε τους ξηρούς καρπούς με το κακάο. Στραγγίστε τα φοινίκια, πιέστε για να φύγει το νερό τους και προσθέστε τα στον επεξεργαστή τροφίμων μαζί με τη βανίλια. Αναμίξτε μέχρι να ενωθούν καλά.

Προσθέστε λίγο νερό των φοινικιών, αν χρειαστεί. Πλάστε μικρές μπάλες και τοποθετήστε τις σε ένα δίσκο καλυμμένο με βουτυρόκολλα. Παγώστε τις στο ψυγείο για μερικές ώρες και καταναλώστε μέσα σε 5 ημέρες.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Με ένα κατάλογο από σούπερ υλικά - από τα αμύγδαλα και τα πεκάν που καταπολεμούν τις φλεγμονές και βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, έως τα φοινίκια που αντικαθιστούν την επεξεργασμένη ζάχαρη- αυτές οι τρούφες σοκολάτας είναι ευεργετικές τόσο για μικρούς όσο και για μεγάλους!

# Μπουκιές σοκολάτας με ταχίνι

## ΥΛΙΚΑ

200γρ. φοινίκια, χωρίς τα κουκούτσια

(κατά προτίμη Medjool)

120γρ. ακατέργαστη πάστα ταχίνι

4 κουταλιές σκόνη κακάο, ½ κουταλάκι αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα επεξεργαστή τροφίμων, ανακατέψτε όλα τα υλικά μέχρι να κολλήσουν μεταξύ τους. Τοποθετήστε τα σε ταψί επενδυμένο με βουτυρόκολλα και πιέστε προς τα κάτω με τα χέρια σας για να δημιουργήσετε ένα ομοιόμορφο στρώμα. Καλύψτε με μεμβράνη και τοποθετήστε το στο ψυγείο για μερικές ώρες. Βγάλτε το από το ψυγείο και κόψτε τα σε διάφορα σχήματα με κουπ πατ ή απλά κόψτε το σε τετράγωνα.

**Συμβουλή Διατροφολόγου:** Κατασκευασμένο εξ ολοκλήρου από σουσάμι, το ακατέργαστο ταχίνι είναι πραγματικά μαγικό αφού περιέχει περισσότερες πρωτεΐνες από το γάλα και τους πλείστους ξηρούς καρπούς, πολλές βιταμίνες και σιδηρο. Η βαθιά γεύση του το καθιστά και ένα εκπληκτικό και εξαιρετικά υγιεινό συστατικό για γλυκά όπως αυτές οι μπουκιές.

# Raw energy chocolate truffles

## INGREDIENTS

Makes about 20-25 truffles

150g pitted dates (preferably Medjool dates)

150g pecan nuts, 150g almonds

65g cocoa powder, 2 tsp vanilla extract

## METHOD

Cover the dates in warm water and soak for 10 minutes. In a food processor blend together the nuts with the cocoa powder. Drain the dates, squeeze out the excess water and add to the food processor together with the vanilla. Blend well until the mixture sticks together. Add some of the date water if necessary. Form small balls and place on a tray lined with parchment paper. Chill the balls in the fridge for a couple of hours and consume within 5 days.

**Nutritionist's tip:** With such an all-star ingredient list - from almonds and pecans that fight inflammation and help brain development, to dates substituting refined sugars - these chocolate energy truffles are seriously good for both children and adults!

# Raw tahini and chocolate bites

## INGREDIENTS

200g pitted dates (preferably Medjool dates)

120g raw tahini paste

4 Tbsp cocoa powder, ½ tsp salt

## METHOD

In a food processor, blend all ingredients together until they stick together. Place in a tin tray lined with parchment paper and press down with your hands to create an even layer. Cover with cling film and place in the fridge for a few hours. Take it out of the fridge and shape the bites using a cookie cutter or simply cut in squares.

**Nutritionist's tip:** Made entirely from sesame seeds, raw tahini is actually magical in that it contains more protein than milk and most nuts, many different vitamins and iron. Its deep nutty flavor also makes it an amazing and super healthy ingredient for desserts such as these bites.





## ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ 'Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Baby's fourth Cookbook

Fussy eaters

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ  
Διογένους 1, Έγκωμη Τ.Θ. 21094, 1501,  
Λευκωσία, Τηλ. Κέντρο: 22744000

Συνταγές: Στεφανία Μιτσίδου

Διατροφικές Συμβουλές:  
Μυρτώ Δημητρίου

Υπεύθυνη έκδοσης: Χρύσω Λέφου

Art director: Τάσος Γάγκος

Κείμενα και μετάφραση:  
Μαριέττα Μιτσίδου

Φωτογραφίες: Δημήτρης Βαττής

Food Styling: Γεωργία Μοδίτη

Διαφήμιση: Έλενα Ηλία

Ατελιέ: Νίκη Ανδρέου

Διαχωρισμοί χρωμάτων - Εκτύπωση:  
Proteas Press Ltd

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση,  
η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή  
περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή  
- απόδοση του περιεχομένου (κειμένων και  
φωτογραφιών) με οποιονδήποτε τρόπο,  
πλεκτρονικό, φωτοτυπικό, με πχογράφηση  
ή άλλο, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.



# MITSIDES

Από το 1932 έχουμε δέσει  
το όνομα μας με ότι αγαπήσατε  
περισσότερο στο τραπέζι σας.

Η δική σας εμπιστοσύνη και προτίμηση,  
έχουν καθιερώσει το αλεύρι ΜΙΤΣΙΔΗ  
σαν το αλεύρι που αναγνωρίζει  
και προτιμά όλη η Κύπρος!



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ  
**Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ**

Τιμή: €7.00



9 789963 957996