



# Ένα «γλυκό» βιβλιαράκι A "sweet" book



Το παρόν ebook είναι μια δημιουργία του Γιώργου Βλαχάκη και της Ελίζας Νεοφύτου, δημιουργών και ιδιοκτητών του [www.eatdessertfirstgreece.com](http://www.eatdessertfirstgreece.com). Διανέμεται αποκλειστικά δωρεάν και στόχο έχει την προβολή δοκιμασμένων συνταγών μας, την πληροφόρηση για κάποια παραδοσιακά προϊόντα μας και την φωτογραφική παρουσίαση ελληνικών ταξιδιωτικών προορισμών.

Όπως δηλώνουμε και με το όνομά μας θέλουμε τα όμορφα και γλυκά πράγματα στη ζωή να έχουν προτεραιότητα... Για τον λόγο αυτόν προσθέσαμε πολλές σελίδες στο πρώτο μας ebook στις οποίες παρουσιάζουμε διάφορους φιλανθρωπικούς και φιλοζωικούς οργανισμούς, ώστε το «γλυκό» να εναλλάσσεται κυριολεκτικά και μεταφορικά.

Η ιδέα και το στήσιμο του ebook είναι του Γιώργου Βλαχάκη και ο σχεδιασμός και η δημιουργία του είναι της Ελίζας Νεοφύτου. Με μεγάλη μας χαρά μπορείτε να μοιράσετε το ebook μας ελεύθερα. Καλή και γλυκιά ανάγνωση!

This ebook is a creation of Giorgos Vlachakis and Eliza Neofytou, creators and owners of [www.eatdessertfirstgreece.com](http://www.eatdessertfirstgreece.com). It is distributed exclusively for free and aims to promote our tried and tested recipes, information on some of our traditional products and a photographic presentation of Greek travel destinations.

As we declare with our name, we want the beautiful and sweet things in life to have priority... For this reason we added many pages to our first ebook in which we present various charities for humans and animals, so that the “sweet” can be alternated literally and figuratively.

Giorgos Vlachakis is responsible for the idea and setup of the ebook and Eliza Neofytou for its design and creation. With great pleasure you can share our ebook freely. Good and sweet reading!



## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

### **TABLE OF CONTENTS**

<b>Κέικ καρότου με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και επικάλυψη κρέμας τυριού</b>	<b>4</b>
<b>Carrot cake with extra virgin olive oil and cream cheese frosting</b>	<b>6</b>
<b>Κάνε-μια-ευχή Ελλάδος</b>	<b>7</b>
<b>Make-a-wish Greece</b>	<b>7</b>
<b>Ελληνική φλαν με pâte brisée και κρέμα πατισερί με σουμάδα</b>	<b>8</b>
<b>Greek flan with pâte brisée and pastry cream with soumada syrup</b>	<b>10</b>
<b>Θεόφιλος</b>	<b>12</b>
<b>Theophilos</b>	<b>12</b>
<b>Λίμνη Πλαστήρα</b>	<b>13</b>
<b>Plastiras Lake</b>	<b>13</b>
<b>Clafoutis με βερίκοκα και κεράσια</b>	<b>14</b>
<b>Clafoutis with apricots and cherries</b>	<b>15</b>
<b>Ελαφότοπος Ζαγορίου</b>	<b>16</b>
<b>Elafotopos, Zagori</b>	<b>16</b>
<b>Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος</b>	<b>17</b>
<b>Pediatric Trauma Care</b>	<b>17</b>
<b>Υγιεινή τάρτα με σοκολάτα bitter, αχλάδι σε πετιμέζι και βάση με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο</b>	<b>18</b>
<b>Healthy tart with dark chocolate, pears in grape molasses and a base made with extra virgin olive oil</b>	<b>20</b>
<b>Αστική Πανίδα Δήμου Αθηναίων</b>	<b>22</b>
<b>Αστική Πανίδα Δήμου Αθηναίων</b>	<b>22</b>
<b>Άνω Πεδινά Ζαγορίου</b>	<b>23</b>
<b>Ano Pedina, Zagori</b>	<b>23</b>
<b>ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ</b>	<b>24</b>
<b>OLIVE OIL</b>	<b>25</b>
<b>Μους κανέλας με φρέσκα μήλα και crumble</b>	<b>26</b>
<b>Cinnamon mousse with fresh apples and crumble</b>	<b>28</b>
<b>Οι φίλοι του παιδιού</b>	<b>29</b>
<b>Friends of the child</b>	<b>29</b>
<b>Ιωάννινα</b>	<b>30</b>
<b>Ioannina</b>	<b>30</b>
<b>ΤΟ ΜΕΛΙ</b>	<b>31</b>
<b>HONEY</b>	<b>33</b>
<b>Φροντίζω</b>	<b>34</b>
<b>Φροντίζω</b>	<b>34</b>
<b>Σπιτικά cookies με καραμελάκια</b>	<b>35</b>
<b>Homemade candy cookies</b>	<b>36</b>
<b>Ναύπλιο</b>	<b>37</b>
<b>Nafplio</b>	<b>37</b>
<b>Υγιεινό μωσαϊκό της Μαρτίνας χωρίς ζάχαρη</b>	<b>38</b>
<b>Maritina's healthy no bake chocolate cake with no sugar</b>	<b>39</b>



<b>Εθελοντική Διακονία Αστέγων</b>	<b>40</b>
<b>Εθελοντική Διακονία Αστέγων</b>	<b>40</b>
<b>Αίγινα</b>	<b>41</b>
<b>Aegina Island</b>	<b>41</b>
<b>Σπιτική πίτσα με ελληνικά προϊόντα</b>	<b>42</b>
<b>Homemade pizza with Greek products</b>	<b>44</b>
<b>Νοσηλεία</b>	<b>45</b>
<b>Nosilia</b>	<b>45</b>
<b>Λακωνική Μάνη</b>	<b>46</b>
<b>Laconian Mani</b>	<b>46</b>
<b>ΤΟ ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ</b>	<b>47</b>
<b>SEMOLINA</b>	<b>48</b>
<b>SAPT Hellas</b>	<b>49</b>
<b>SAPT Hellas</b>	<b>49</b>
<b>Σιμιγδαλένιος χαλβάς 2 σε 1</b>	<b>50</b>
<b>Semolina halva 2 in 1</b>	<b>52</b>
<b>Μεσσηνιακή Μάνη</b>	<b>54</b>
<b>Messinian Mani</b>	<b>54</b>
<b>Παιδική αγκαλιά</b>	<b>55</b>
<b>Children's Hug</b>	<b>55</b>
<b>Νηστίσιμα ροζάκια</b>	<b>56</b>
<b>Traditional Greek roxakia</b>	<b>58</b>
<b>ΠΑΙ.Δ.Υ.</b>	<b>60</b>
<b>ΠΑΙ.Δ.Υ.</b>	<b>60</b>
<b>Καλαμάτα</b>	<b>61</b>
<b>Kalamata</b>	<b>61</b>
<b>Σπιτικό ψωμάκι με ελιές και λιαστή ντομάτα</b>	<b>62</b>
<b>Homemade bread with olives and sun-dried tomatoes</b>	<b>64</b>
<b>Εθελοντική Διακονία Ασθενών</b>	<b>66</b>
<b>Voluntary Ministry of Hospital Patients</b>	<b>66</b>
<b>Βρείτε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσής μας</b>	<b>67</b>
<b>Find us on our social media</b>	<b>67</b>



## ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

### Κέικ καρότου με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και επικάλυψη κρέμας τυριού

#### Υλικά για το κέικ καρότου

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
300 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο  
400 γρ. ζάχαρη  
2 κ.γ. μαγειρική σόδα  
1/2 κ.γ. αλάτι  
4 αυγά  
1 κ.γ. κανέλα  
4-5 σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας  
70 γρ. καρύδια  
5-6 καρότα

#### Πώς φτιάχνουμε το κέικ καρότου

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα στερεά υλικά, το αλεύρι, τη μαγειρική σόδα, το αλάτι και την κανέλα. Τρίβουμε τα καρότα στο μπλέντερ και κόβουμε τα καρύδια σε κομμάτια. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και τη ζάχαρη και χτυπάμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε τα αυγά ένα-ένα περιμένοντας να ενσωματωθεί το προηγούμενο προτού ρίξουμε το επόμενο. Προσθέτουμε το εκχύλισμα βανίλιας.

Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ και προσθέτουμε σταδιακά τα στερεά υλικά, το αλεύρι, τη μαγειρική σόδα, το αλάτι και την κανέλα, ανακατεύοντας με μια σπάτουλα. Τέλος προσθέτουμε το καρότο και τα καρύδια.

Βάζουμε το μείγμα μας στη φόρμα -εμείς χρησιμοποιήσαμε μια μακρόστενη φόρμα και δύο ατομικά φορμάκια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 45-50 λεπτά τη μακρόστενη φόρμα και 30 λεπτά τα ατομικά φορμάκια. Ελέγχουμε με μια οδοντογλυφίδα -αν βγει στεγνή τότε το κέικ μας είναι έτοιμο.

#### Υλικά για την επικάλυψη κρέμας τυριού

200 γρ. τυρί κρέμα  
100 γρ. ζάχαρη άχνη  
100 ml κρέμα γάλακτος

#### Πώς φτιάχνουμε την επικάλυψη κρέμας τυριού

Χτυπάμε στο μίξερ την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αποκτήσει την υφή γιαουρτιού. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε το τυρί κρέμα να αφρατέψει. Ενώνουμε τα δυο μείγματα διπλώνοντας απαλά με μια σπάτουλα. Περιμένουμε να κρυώσει το κέικ μας και όταν είναι έτοιμο το γαρνίρουμε με την επικάλυψη κρέμας τυριού. Αν θέλουμε μπορούμε να κόψουμε το κέικ στη μέση και να βάλουμε μια ενδιάμεση στρώση κρέμας τυριού. Εμείς το καλύψαμε γύρω γύρω.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2021/01/03/carrot-cake/>







## SWEET RECIPE

### Carrot cake with extra virgin olive oil and cream cheese frosting

#### Ingredients for the carrot cake

250 gr all-purpose flour  
300 ml extra virgin olive oil  
400 gr sugar  
2 tsp baking soda  
1/2 tsp salt  
4 eggs  
1 tsp cinnamon  
4-5 drops vanilla extract  
70 gr walnuts  
5-6 carrots



#### How to make the carrot cake

In a bowl, mix the solids, flour, baking soda, salt and cinnamon. Grate the carrots in a blender and cut the walnuts into pieces. Put the extra virgin olive oil and sugar in the bucket of the mixer and beat until the sugar melts. Add the eggs one by one, waiting for the previous one to be incorporated before throwing the next one. Add the vanilla extract.

Remove the bucket from the mixer and gradually add the solids, the flour, baking soda, salt and cinnamon, stirring with a spatula. Finally add the grated carrots and walnuts.

Pour your mixture in the mold you are using -we used an rectangular cake pan and two individual moulds. Bake in a preheated oven for 45-50 minutes the rectangular cake pan and 30 minutes the individual molds. Check with a toothpick -if it comes out dry then your cake is ready.

#### Ingredients for the cream cheese frosting

200 gr cream cheese  
100 gr powdered sugar  
100 ml heavy cream

#### How to make the cream cheese frosting

Beat the heavy cream with the icing sugar in the mixer until it acquires the texture of yogurt. In another bowl, beat the cream cheese until fluffy. Combine the two mixtures by folding gently with a spatula. Wait for your cake to cool and when it is ready, garnish it with the cream cheese frosting. If you want you can cut the cake in half and put an intermediate layer of cream cheese. We covered it all around.

You can find the whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2021/01/04/carrot-cake-eng/>



**ΓΛΥΚΙΑ  
ΠΡΑΞΗ**

**Make-A-Wish**  
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα

## Κάνε-μια-ευχή Ελλάδα

Το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) εκπληρώνει ευχές παιδιών 3- 18 ετών που νοσούν από σοβαρές ασθένειες. Μια ευχή δεν είναι απλά μια ευχή. Είναι πολλά παραπάνω. Είναι το κίνητρο να συνεχίσει να αγωνίζεται κάθε παιδί που νοσεί. Μια ευχή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του ταξιδιού για τη θεραπεία, γι' αυτό και ο Οργανισμός δεσμεύεται να εκπληρώνει την ευχή κάθε παιδιού που πληροί τα κριτήρια. Έρευνες καταδεικνύουν ότι τα παιδιά στα οποία έχει εκπληρωθεί η ευχή τους, μπορούν να ανακτήσουν τη σωματική και συναισθηματική δύναμη που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν μια πολύ σοβαρή ασθένεια. Το Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) είναι μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Make-A-Wish, που ξεκίνησε άτυπα από την εκπλήρωση της ευχής του μικρού Chris από την τοπική κοινωνία του Φοίνιξ το 1980, και από το 1996 έχει εκπληρώσει περισσότερες από 2.570 ευχές, 202 εκ των οποίων εκπληρώθηκαν το 2020 παρά τους περιορισμούς λόγω Covid -19. Παράλληλα, καθ' όλη την περίοδο της πανδημίας, παρέμενε σταθερός ο αριθμός των εκκρεμών ευχών, καθώς ο Οργανισμός δεν έπαυσε την εκμείωση αυτών. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [www.makeawish.gr](http://www.makeawish.gr)



## Make-a-wish Greece

Make-A-Wish grants wishes that have the power to transform the lives of children with critical illnesses. A wish is an inherent part of the healing journey, that's why we are committed to granting the wish of every child that meets our criteria. Research shows that children whose wish has been granted can regain the physical and emotional strength they need to go through very serious illnesses. Make-A-Wish was founded in Phoenix, Arizona, in 1980 and it is the leading organization granting wishes of children in the entire world. In Greece, generous sponsors, supporters, employees and 500 volunteers around the country have joined forces and grant on average one wish every 36 hours. Since its creation in 1996, Make-A-Wish Greece has granted more than 2,570 wishes, 202 of which in 2020. For more info please visit make <https://makeawish.gr/en/>

**SWEET  
ACTION**



## ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

### Ελληνική φλαν με pâte brisée και κρέμα πατισερί με σουμάδα

#### Υλικά για τη ζύμη (pâte brisée)

200 γρ. αλεύρι για ψωμί  
100 γρ. κρύο βούτυρο  
1 αυγό  
μια πρέζα αλάτι  
1 κ.γ. κρύο νερό

#### Υλικά για την κρέμα με σουμάδα

170 ml γάλα  
100 ml σουμάδα  
200 ml νερό  
2 αυγά  
60 γρ. κόρν φλάουρ

#### Πώς φτιάχνουμε την ελληνική φλαν με σουμάδα

Σε μια λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι μαζί με το βούτυρο. Το βούτυρο πρέπει να είναι κρύο και κομμένο σε κομμάτια. Τρίβουμε το βούτυρο με το αλεύρι αρχικά με τα δάχτυλά μας και αργότερα ανάμεσα στις παλάμες μας, μέχρι να έχει το μείγμα μας την υφή της βρεγμένης άμμου.

Σχηματίζουμε μια λακκούβα στο κέντρο του μείγματος και ρίχνουμε μέσα το αυγό, το αλάτι και το νερό. Ζυμώνουμε ελαφρώς με τα χέρια μέχρι να γίνει ένα μαλακό ζυμαράκι. Το τυλίγουμε σε μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο για μία ώρα τουλάχιστον να ξεκουραστεί, όσο περισσότερο τόσο καλύτερα.

Ετοιμάζουμε μία δόση κρέμας πατισερί με σουμάδα: Βάζουμε το γάλα, τη σουμάδα και το νερό σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά να ζεσταθούν. Ταυτόχρονα, σε ένα μπωλ χτυπάμε ελαφρώς τα αυγά, προσθέτουμε το κορν φλάουρ και ομογενοποιούμε ανακατεύοντας με έναν αυγοδάρτη. Μόλις τα υγρά στο κατσαρολάκι αρχίσουν να βράζουν (βγάλουν φουσκάλες στην επιφάνεια) ρίχνουμε το 1/3 των υγρών στο μείγμα των αυγών και ανακατεύουμε γρήγορα. Αυτό το κάνουμε για να αυξηθεί σιγά σιγά η θερμοκρασία των αυγών και να μην «ψηθούν».

Στη συνέχεια επιστρέφουμε το κατσαρολάκι με τα υγρά στο μάτι και ρίχνουμε το μείγμα των αυγών μέσα στο κατσαρολάκι, ανακατεύοντας συνεχώς ώστε να μην κόψει.

Η κρέμα θα αρχίσει αμέσως να πήζει. Αφήνουμε την κρέμα πάνω στο μάτι, ανακατεύοντας συνεχώς με τον αυγοδάρτη για ένα λεπτό, μέχρι να αρχίσει να βράζει (να βγάξει φουσκάλες στην επιφάνεια). Έπειτα την αποσύρουμε και την ρίχνουμε σε ένα ταψάκι. Σκεπάζουμε την κρέμα με διαφανή μεμβράνη σε επαφή με την επιφάνειά της, ώστε να μην κάνει πέτσα, και την βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει.



Όση ώρα κρυώνει η κρέμα μας, βγάζουμε τη ζύμη τάρτας από το ψυγείο και ανοίγουμε ένα λεπτό φύλλο. Έπειτα στρώνουμε με το φύλλο τη φόρμα ή την ταρτιέρα που θα χρησιμοποιήσουμε, προσέχοντας να εφάπτεται καλά στα τοιχώματα, χωρίς να μένουν κενά.

Βγάζουμε την κρέμα μας από το ψυγείο και τη χτυπάμε για λίγο με το μίξερ να αφρατέψει. Γεμίζουμε τη φόρμα μας με την κρέμα, ισιώνουμε την επιφάνεια με μια σπάτουλα και γυρνάμε τις άκρες της ζύμης προς τα μέσα, ώστε να ακουμπάνε πάνω στην κρέμα.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 210°C στον αέρα για 30 λεπτά, έως ότου ψηθεί η ζύμη και «καεί» η επιφάνεια της κρέμας.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/06/15/greek-flan-soumada/>





## SWEET RECIPE

### Greek flan with pâte brisée and pastry cream with soumada syrup

#### Ingredients for the dough (pâte brisée)

200 gr bread flour  
100 gr cold butter  
1 egg  
a pinch of salt  
1 tsp cold water

#### Ingredients for the soumada pastry cream

170 ml milk  
100 ml soumada  
200 ml water  
2 eggs  
60 gr corn flour

#### How to make the Greek flan with soumada

Put the flour together with the butter in a bowl. The butter should be cold and diced. Rub the butter with the flour first with your fingers and later between your palms, until your mixture has the texture of wet sand.

Form a puddle in the center of the mixture and add the egg, salt and water. Knead lightly with your hands until it becomes a soft dough. Wrap it in cling film and put it in the fridge for at least an hour to rest, the more the better.

Prepare the pastry cream with soumada: Put the milk, soumada and water in a saucepan over medium heat. At the same time, in a bowl, beat the eggs lightly, add the corn flour and homogenize, stirring with a hand whisk. Once the liquids in the pot start to boil (bubbles come to the surface), add 1/3 of the liquids to the egg mixture and stir quickly. This is important so that the temperature of the eggs rises slowly and they do not "cook".

Then return the saucepan with the liquid to the heat and pour the egg mixture into the saucepan, stirring constantly so that it does not curdle.

The cream will immediately begin to coagulate. Leave the cream on the heat, stirring constantly with the hand whisk for a minute, until it starts to boil (make bubbles on the surface). Then withdraw it and pour the cream into a pan. Cover the cream with cling film in contact with its surface, so that it doesn't make a skin, and put it in the refrigerator to cool.



While your cream is cooling, take the tart dough out of the fridge and roll it into a thin sheet. Then line the mould or tart pan that you will use with the sheet, taking care that it covers the sides well, leaving no gaps.

Take the cream out of the fridge and beat it for a while with the mixer to fluffen to become fluffy. Fill your tart pan with the cream, flatten the surface with a spatula and turn the edges of the dough inwards so that they touch the cream.

Bake in a preheated oven at 210°C for 30 minutes, until the dough is baked and the cream surface “burns”.

You can find the whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/06/15/greek-flan-almonds/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ



ΣΤΗΡΙΞΗ  
ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΕΚΝΗ  
& ΠΟΛΥΤΕΚΝΗ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

## Θεόφιλος

Οργανισμός Κοινωνικής Φροντίδας, μη Κερδοσκοπικού Χαρακτήρα. Εποπτεύεται από το Υπουργείο Εργασίας και αναγνωρίζεται από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Από το 2019 τελεί υπό την αιγίδα της Ιεράς Μονής Χιλανδαρίου και Πρόεδρος του Οργανισμού είναι ο Καθηγούμενος Αρχιμανδρίτης Μεθόδιος. Από την ίδρυσή του έχει επιτύχει γιγαντιαία άλματα στην επίτευξη σκοπών και στόχων, και καθημερινά βρίσκει όλο και μεγαλύτερη ανταπόκριση στην Ελληνική Κοινωνία. Η πολύτεκνη οικογένεια αποτελεί θεμέλιο λίθο για την κοινωνία, καθώς συμβάλλει σημαντικά στην ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού και στη συνέχεια του έθνους. Ωστόσο οι πολύτεκνοι καταβάλλουν μόνοι υπεράνθρωπες προσπάθειες επιβίωσης, διαπαιδαγώγησης και ανατροφής των παιδιών, χωρίς ουσιαστική βοήθεια και υποστήριξη από την πολιτεία. Σε αυτό τον αγώνα ο «ΘΕΟΦΙΛΟΣ», εδώ και 16 χρόνια, στέκεται αρωγός και ενισχύει ηθικά και υλικά την τρίτεκνη και πολύτεκνη οικογένεια. Σε ετήσια βάση εξυπηρετεί 250 οικογένειες, με συνολικά πάνω από 800 παιδιά, ηλικίας 0 έως 24 ετών.

<https://www.theophilos.gr/>



## SWEET ACTION

## Theophilos

Social Welfare Organization, Non-Profit, supervised by the Ministry of Labor and recognized by the Ministry of Health and Social Solidarity. Since 2019 it is under the auspices of the Holy Monastery of Chilandari and the President of the Organization is Professor Archimandrite Methodius. Since its inception it has made giant leaps in achieving goals, and every day it finds a growing response in Greek society. The large family is a cornerstone of society, as it contributes significantly to the strengthening of human resources and the continuation of the nation. However, large families make superhuman efforts to survive, educate and raise children on their own, without substantial help and support from the state. In this fight, "Θεόφιλος", for 16 years, has been a helper, strengthening morally and materially the family of three and multi-children family. It annually serves 250 families, with a total of over 800 children, aged 0 to 24 years.

<https://www.theophilos.gr/>



# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Λίμνη Πλαστήρα

### Plastiras Lake

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2019/11/18/lake-plastiras/>

You can find the whole article here:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2019/11/21/lake-plastiras-eng/>





# ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

## Clafoutis με βερίκοκα και κεράσια

### Υλικά για το clafoutis

1 κούπα αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
1/2 κούπα ζάχαρη  
40 γρ. βούτυρο (λιωμένο)  
1 πρέζα αλάτι  
3 αυγά  
1 κούπα γάλα  
4-5 σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας  
1 κ.σ. ζάχαρη καστανή (για το ταψάκι)  
10 βερίκοκα  
λίγα κεράσια



### Πώς φτιάχνουμε το clafoutis

Κόβουμε τα φρούτα μας στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γάλα με τα αυγά με το σύρμα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Εν τω μεταξύ αλείφουμε με λίγο από το λιωμένο βούτυρο το ταψάκι μας και πασπαλίζουμε με μια κουταλιά της σούπας καστανή ζάχαρη. Χτυπάμε απαλά το ταψάκι να πάει παντού η καστανή ζάχαρη. Προσθέτουμε στα υγρά μας το λιωμένο βούτυρο. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υγρά υλικά μας με το σύρμα. Προσθέτουμε στο μείγμα μας το αλεύρι και τις βανίλιες και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα μέχρι να έχουμε ένα ομοιογενές, ρευστό μείγμα.

Τοποθετούμε τα βερίκοκα στο ταψάκι μας με τη μέση πλευρά προς τα πάνω. Ρίχνουμε το μείγμα μας μέσα στο ταψάκι με τα βερίκοκα και προσθέτουμε τα κερασάκια μας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στον αέρα για 45-50 λεπτά, αναλόγως και τον φούρνο, μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα στην επιφάνεια. Περιμένουμε για λίγο να πέσει η θερμοκρασία και σερβίρουμε ζεστό ή και κρύο.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/07/29/clafoutis/>



## SWEET RECIPE

### Clafoutis with apricots and cherries

#### Ingredients for the clafoutis

1 cup all purpose flour  
1/2 cup sugar  
40 gr butter (melted)  
1 pinch salt  
3 eggs  
1 cup milk  
4-5 drops vanilla extract  
1 tbs brown sugar (for the pan)  
10 apricots  
some cherries



#### How to make the clafoutis

Cut your fruit in half and remove the stones. In a bowl, mix the milk with the eggs with a hand whisk. Add the sugar and stir. Meanwhile, grease your pan with a little of the melted butter and sprinkle with a tablespoon of brown sugar. Gently beat the pan so that the brown sugar goes everywhere. Add the melted butter to your liquids. Mix all your liquid ingredients well with the hand whisk. Add the flour and vanilla to your mixture and mix well with the hand whisk until you have a homogenised, fluid batter.

Line your pan with the apricots, with their inside facing up. Pour your batter into the pan with the apricots. Add your cherries. Bake in a preheated oven at 190°C for 45-50 minutes, depending on the oven, until it gets a nice color on the surface. Wait for a while for the temperature to drop and serve hot or cold.

You can find the whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/07/30/clafoutis-eng/>



# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Ελαφότοπος Ζαγορίου

### Elafotopos, Zagori

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ:  
<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/05/agrotourism-elafotopos/>

You can find the whole article here:  
<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/22/agrotourism-elafotopos-zagori-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ

## Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος

Το σωματείο Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος έχει ως σκοπό την μείωση των παιδικών ατυχημάτων, την άμεση και σωστή αντιμετώπιση των παιδικών τραυματισμών και την αναβάθμιση της νοσηλείας των παιδιών στη χώρα μας. Επίσης η Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος έχει ως στόχους τη δημιουργία Αιθουσών Επειγόντων Περιστατικών στα Νοσοκομεία Παίδων Αττικής και της ευρύτερης ελληνικής επαρχίας, την προσφορά ιατρικού εξοπλισμού και μηχανημάτων στα Παιδιατρικά Νοσοκομεία, παρουσιάσεις σε παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς με θέμα την πρόληψη παιδικών ατυχημάτων, την εκπαίδευση ιατρικού προσωπικού στις ιδιαιτερότητες του παιδικού τραύματος και την εκπαίδευση των διασωστών του ΕΚΑΒ στη σωστή αντιμετώπιση του τραυματισμένου παιδιού. Τέλος το σωματείο στοχεύει στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού. Από το 2010 μέχρι σήμερα έχουν επωφεληθεί από το έργο του σωματείου πάνω από 1.070.000 παιδιά.

<https://pedtrauma.gr/el/>



## SWEET ACTION

## Pediatric Trauma Care

The association Pediatric Trauma Care aims at the reduction of childhood accidents, the immediate and correct treatment of child injuries and the upgrade of the hospitalization of children in our country. The association also aims at the creation of Emergency Rooms in Children's Hospitals of Attica and of the wider Greek province, the supply of medical equipment and machinery to Pediatric Hospitals, presentations to children, parents and teachers on the prevention of children accidents, the training of medical staff on the specifics of child trauma and the training of EKAB rescuers in the proper treatment of the injured child. Finally, the association aims to inform and raise awareness of the general public. From 2010 until today, more than 1,070,000 children have benefited from the work of the association.

<https://pedtrauma.gr/en/>



## ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

**Υγιεινή τάρτα με σοκολάτα bitter,  
αχλάδι σε πετιμέζι και βάση με  
εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο**

### **Υλικά για την υγιεινή βάση τάρτας**

160 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (αγουρέλαιο)  
390 γρ. αλεύρι μαλακό  
30 γρ. πετιμέζι  
1/3 κ.γ. αλάτι  
1 κ.σ. κανέλα  
3-4 σταγόνες εκχύλισμα βανίλια ή πικραμύγδαλο

### **Πώς φτιάχνουμε την υγιεινή βάση τάρτας**

Σε ένα δοχείο ανακατεύουμε το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, το πετιμέζι και το εκχύλισμα πικραμύγδαλου. Τοποθετούμε το αλεύρι, το αλάτι και την κανέλα στον κάδο του μίξερ. Ανάβουμε το μίξερ και ρίχνουμε σιγά σιγά το μείγμα ελαιόλαδου. Χτυπάμε για ένα λεπτό, μέχρι να σχηματιστεί μια ζύμη. Τυλίγουμε τη ζύμη με μεμβράνη και την τοποθετούμε στο ψυγείο για μία ώρα τουλάχιστον να σφίξει.

Τοποθετούμε τη ζύμη μέσα σε μια ταρτιέρα ή φόρμα και την πιέζουμε με τα χέρια, μιας και είναι πολύ θρυμματιστή και δε θα απλωνόταν με πλάστη. Ισιώνουμε την επιφάνεια με μια μεταλλική σπάτουλα ή ένα πιρούνι.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 25 λεπτά. Έπειτα την αφήνουμε να κρυώσει.

### **Υλικά για την γέμιση bitter σοκολάτας**

200 γρ. κουβερτούρα  
400 γρ. κρέμα γάλακτος  
2 κ.σ. καστανή ζάχαρη

### **Πώς φτιάχνουμε τη γέμιση bitter σοκολάτας**

Η γέμιση της τάρτας μας είναι στην ουσία μια γκανάζ σοκολάτας. Πρώτα απ' όλα ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα μας και την τοποθετούμε σε ένα μπολ. Παράλληλα, σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος με την καστανή ζάχαρη μέχρι να αρχίσει ο βρασμός, δηλαδή να βγάλει τις πρώτες μπουρμπουλίθρες. Τότε, αποσύρουμε την κρέμα από το μάτι και περιχύνουμε την ψιλοκομμένη κουβερτούρα. Σκεπάζουμε με μια μεμβράνη και αφήνουμε να σταθεί για ένα λεπτό. Έπειτα, ανακατεύουμε καλά με έναν αυγοδάρτη ή σπάτουλα, ώστε να ομογενοποιηθεί εντελώς. Ρίχνουμε τη γκανάζ πάνω από τη βάση τάρτας και τοποθετούμε τη φόρμα στο ψυγείο για να σταθεροποιηθεί.



## Υλικά για τα αχλάδια σε πετιμέζι

2 αχλάδια  
2 κ.σ. πετιμέζι

## Πώς φτιάχνουμε τα αχλάδια σε πετιμέζι

Ξεφλουδίζουμε τα αχλάδια και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες, όσο πιο λεπτές τόσο το καλύτερο. Σε ένα τηγανάκι ρίχνουμε το πετιμέζι και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τα αχλάδια και τα αφήνουμε να βράσουν στο πετιμέζι για δέκα λεπτά, γυρίζοντάς τα ανά διαστήματα για να πάει το πετιμέζι από όλες τις πλευρές και να μαλακώσουν όπως πρέπει. Όσο πιο λεπτές είχαμε κόψει τις φέτες, τόσο πιο γρήγορα θα μαλακώσουν.

Μόλις ετοιμαστούν και τα αχλάδια μας είναι η ώρα για food styling, διακόσμηση δηλαδή! Εδώ αυτοσχεδιάζουμε... Εμείς απλώσαμε τα αχλάδια στην επιφάνεια της γκανάς και πασπαλίσαμε με τραγανά στικς βρώμης. Στο τέλος τοποθετούμε την υγιεινή τάρτα μας στο ψυγείο για αρκετές ώρες.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/29/chocolate-tart/>





## SWEET RECIPE

**Healthy tart with dark chocolate,  
pears in grape molasses and a base  
made with extra virgin olive oil**

### **Ingredients for the healthy tart base**

160 ml extra virgin olive oil (first harvest)  
390 gr cake flour  
30 gr grape molasses  
1/3 tsp salt  
1 tbs cinnamon  
3-4 drops vanilla or bitter almond extract

### **How to make the healthy tart base**

In a bowl mix the extra virgin olive oil, grape molasses and bitter almond extract. Place the flour, salt and cinnamon in the mixer bowl. Turn the mixer on and pour the extra virgin olive oil mixture slowly into the flour. Beat for a minute, until a dough forms. Wrap the dough in cling wrap and put it for an hour at least into the refrigerator to firm up.

Line a tart pan with the dough by pressing with your hands, as it is very crumbly and can't get rolled out with a rolling pin. Make the surface even with a metal spatula or a fork.

Bake in a preheated oven at 180°C for 25 minutes. Then, allow it to cool.

### **Ingredients for the dark chocolate filling**

200 gr dark chocolate couverture  
400 gr heavy cream  
2 tbs brown sugar

### **How to make the dark chocolate filling**

Our tart's filling is actually a chocolate ganache. First of all, cut the couverture into small pieces and place them in a bowl. At the same time, heat the heavy cream with the brown sugar in a saucepan until it begins to boil, meaning until you see the first bubbles on the heavy cream's surface. Then, take the heavy cream off the heat and pour it over the chocolate pieces. Cover the bowl with cling wrap and let it stand for a minute. Then, stir well with a hand whisk or a spatula until fully homogenised. Pour the ganache over the tart base and place the pan into the refrigerator to set.



## Ingredients for the pears in grape molasses

2 pears  
2 tbs grape molasses

## How to make the pears in grape molasses

Peel the pears and slice them into thin slices, the thinner the better. Pour the grape molasses into a small pan and heat it at medium heat. Add the pears and let them boil in the grape molasses for ten minutes, turning them over every now and then to allow the grape molasses to go from side to side and soften the pears properly. The thinner we had cut the slices, the sooner they will soften.

As soon as the pears are ready too, it is time for food styling! Now you improvise... We layed out the pear slices on the ganache's surface and sprinkled bran sticks on top. In the end place your healthy tart in the refrigerator for several hours.

You can find the whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/02/22/chocolate-tart-eng/>







## Αστική Πανίδα Δήμου Αθηναίων

Το Τμήμα Αστικής Πανίδας είναι υπεύθυνο για τη φροντίδα των ζώων της Αθήνας, μεριμνώντας για την περισυλλογή και περίθαλψη των αδέσποτων ζώων συντροφιάς αλλά και συμβάλλοντας στην αντιμετώπιση περιστατικών κακοποίησης δεσποζόμενων ζώων. Οι αδέσποτοι σκύλοι υποβάλλονται σε κτηνιατρικές εξετάσεις και στείρωση, σημαίνονται ηλεκτρονικά και στη συνέχεια φιλοξενούνται στον χώρο προσωρινής φιλοξενίας που διατηρεί ο Δήμος στο Βοτανικό ή σε σπίτια εθελοντών, ενώ οι αδέσποτες γάτες μετά την στείρωση/περίθαλψη επανεντάσσονται. Όσες δεν μπορούν να επανενταχθούν προωθούνται σε φιλοξενία/υιοθεσία. Όλα τα αδέσποτα που διαχειρίζεται το Τμήμα προωθούνται για υιοθεσία μέσω των κοινωνικών δικτύων και της ιστοσελίδας που διατηρεί. Πραγματοποιεί προγράμματα ευαισθητοποίησης και ανάπτυξης της ενσυναίσθησης απέναντι στα ζώα για παιδιά και ενήλικες ενώ σχεδιάζει την δημιουργία Dog parks σε όλες τις κοινότητες του Δήμου καθώς και Δημοτικό Κτηνιατρείο.

<https://animalscityofathens.gr/>



## Αστική Πανίδα Δήμου Αθηναίων

The Department of Urban Fauna is responsible for the welfare of the animals in Athens, collecting and treating strays but also participating in caring of owned animals that are being abused. Stray dogs undergo veterinary examinations and neutering, are microchipped and then stay in the municipal shelter located in the Votanikos area or in volunteer homes, while stray cats are released back to their colonies after having been neutered or care for. Cats that cannot be released back are fostered/adopted. All stray animals under the care of the department are promoted through its social media and website to be adopted. The department implements programs for raising awareness and developing empathy towards animals for children and adults, while planning the creation of Dog parks in all the communities of the Municipality as well as a Municipal Veterinary Clinic.

<https://animalscityofathens.gr/>





# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Άνω Πεδινά Ζαγορίου

### Ano Pedina, Zagori

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ:  
<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/08/ano-pedina-zagori/>

You can find the whole article here:  
<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/27/ano-pedina-zagori-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ



## ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο το χρησιμοποιούμε πολύ στις συνταγές μας, καθώς είναι η δική μας ελληνική εναλλακτική στο βούτυρο και προσφέρει τόσα περισσότερα θρεπτικά συστατικά που είναι πραγματικά κρίμα να μην το χρησιμοποιούμε όπου μπορούμε. Ξέρουμε όμως ακριβώς τί είναι το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο;

Το ελαιόλαδο παραδοσιακά παράγεται με το πάτημα των ελιών και το μάζεμα των χυμών τους. Δεν είναι όμως όλα τα λάδια το ίδιο: συχνά κακής ποιότητας λάδια εξάγονται από τον χυμό της ελιάς με χημικά. Επίσης, πολλές φορές στο λάδι υπάρχουν προσμίξεις από φθηνότερα έλαια. Στη χώρα μας είμαστε ευλογημένοι με αγνά τοπικά προϊόντα όπως το καλής ποιότητας -και σε προσβάσιμη τιμή- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο... σε πολλές χώρες του εξωτερικού είναι πανάκριβο και τα περιστατικά νοθείας πολύ συχνά.

Επομένως, δεν είναι όλα τα λάδια ελιάς το ίδιο ποιοτικά. Το καλύτερο ελαιόλαδο είναι το εξαιρετικό παρθένο, το οποίο έχει τα περισσότερα οφέλη στην υγεία μας χάρη στις φαινόλες (ομάδα αντιοξειδωτικών) που περιέχει. Μάθαμε<sup>1</sup> πως αποδεδειγμένα το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο έχει μια σειρά από ευεργετικά οφέλη, καθώς περιέχει ωφέλιμα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και βιταμίνες E και K. Έχει σημαντική αντιφλεγμονώδη δράση, ειδικά σε βλάβες του καρδιαγγειακού συστήματος και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Μπορεί επίσης να συμβάλει στην πρόληψη εμφραγμάτων. Χαμηλώνει την αρτηριακή πίεση και προστατεύει από την «κακή» LDL χοληστερόλη.

Πρόσφατες μελέτες έχουν ακόμα δείξει πως η κατανάλωση εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου έχει ευεργετική επίδραση στα γονίδια που σχετίζονται με τον καρκίνο, αλλά και στη νόσο του Alzheimer. Μπορεί ακόμα να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου Β και να βοηθήσει στη μείωση των πόνων από ρευματοειδή αρθρίτιδα. Επίσης, η κατανάλωση εξαιρετικού παρθένου ελαιόλαδου δεν σχετίζεται με την αύξηση βάρους και την παχυσαρκία, και μάλιστα σε μικρές ποσότητες μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.

Οι παλιοί, που ήξεραν, έπιναν κάθε πρωί ένα κουταλάκι του γλυκού ωμό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο για την καλή λειτουργία του οργανισμού... Είναι πραγματικά κρίμα να το έχουμε στη χώρα μας σε αφθονία και να μην αποτελεί βασικό συστατικό των γλυκών συνταγών μας.

1. <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-olive-oil#section6>

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/01/greek-coffee-olive-oil-cake/>



## SWEET TRADITION

## OLIVE OIL

We use extra virgin olive oil a lot in our recipes, as it is our Greek alternative to butter and offers so much more nutrients that it is really a shame not to use it as much as possible. But do we know what exactly is extra virgin olive oil?

Oil is traditionally produced by pressing the olives and collecting their juices. But all oils are not the same: often, bad quality oils are extracted from olives' juice with chemicals. Also, often olive oil is mixed with cheaper oils. Greece may be blessed with a lot of pure products, such as high quality -and affordable- extra virgin olive oil... but in many other countries it is very expensive and there are a lot of fraud incidents.

As a result, all olive oils are not of equal quality. The best olive oil is the extra virgin olive oil, which offers most benefits to our health thanks to the phenols (a group of antioxidants) it contains. We learned<sup>1</sup> that it has been proven that extra virgin olive oil offers a series of benefits, as it contains beneficial monounsaturated fatty acids and vitamins E and K. It has significant anti-inflammatory action, especially in cases of cardiovascular damage, and antibacterial properties. It can also help prevent heart attacks. It lowers blood pressure and protects against "bad" LDL cholesterol.

Recent studies have also shown that consuming extra virgin olive oil is beneficial to the genes connected to cancer, and also Alzheimer's disease. It can also diminish the possibility of type B diabetes and help in reducing pain caused by rheumatoid arthritis. Moreover, the consumption of extra virgin olive oil is not connected to gaining weight and obesity, and in small quantities it can even help lose weight.

In the past, people who knew used to drink one teaspoon of raw extra virgin olive oil every morning for health... It is a real shame not to use it as a basic ingredient in our sweet recipes, given that it abounds so much in our country.

1. <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-olive-oil#section6>

vv

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/23/greek-coffee-olive-oil-cake-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

### Μους κανέλας με φρέσκα μήλα και crumble

#### Υλικά για τη μους κανέλας

200 γρ. τυρί κρέμα  
4 κρόκοι  
60 ml νερό  
1 κ.γ. ζελατίνη (σκόνη)  
100 γρ. ζάχαρη  
200 ml κρέμα γάλακτος  
2 κ.γ. Κανέλα

#### Πώς φτιάχνουμε τη μους κανέλας

Το πρώτο βήμα μας είναι ένα χτυπήσουμε την κρέμα γάλακτος σε σαντιγί και να την αφήσουμε σε θερμοκρασία δωματίου. Ετοιμάζουμε τη ζελατίνη μας: τη βάζουμε σε ένα μπολάκι και ρίχνουμε από πάνω μια κουταλιά της σούπας νερό για να μαλακώσει.

Έπειτα ετοιμάζουμε ένα μπεν μαρί, μια κατσαρόλα δηλαδή με ένα εκατοστό νερό μέσα να βράζει και από πάνω ένα μπολ με τους κρόκους, το νερό και τη ζάχαρη. Θέλουμε το μπολ να είναι μεγάλο ώστε να κάθεται πάνω από την κατσαρόλα χωρίς να έρχεται σε επαφή με το νερό. Χτυπάμε τους κρόκους συνεχώς με έναν αυγοδάρτη και μετράμε τη θερμοκρασία (θα χρειαστούμε ένα θερμόμετρο κουζίνας) μέχρι να φτάσει στους 74°C.

Βγάζουμε το μπολ από το μπεν μαρί και προσθέτουμε τη μαλακωμένη ζελατίνη. Ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το τυρί κρέμα (προσοχή, πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου) και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε το μείγμα μέσα στη σαντιγί που είχαμε ετοιμάσει και ανακατεύουμε. Τέλος, προσθέτουμε την κανέλα και γεμίζουμε αμέσως τα ποτηράκια ή τα φορμάκια μας.

#### Υλικά για το crumble

140 γρ. αλεύρι μαλακό  
90 γρ. ζάχαρη καστανή  
60 γρ. βούτυρο  
1/2 κ.γ. κανέλα  
1 κ.σ. λικέρ

#### Πώς φτιάχνουμε το crumble

Ρίχνουμε όλα τα υλικά μας στον κάδο του μίξερ και χτυπάμε για δύο λεπτά. Εναλλακτικά ανακατεύουμε τα υλικά με τα χέρια μας, τρίβοντάς τα ώστε να πάει το βούτυρο παντού. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα ταψάκι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 20 λεπτά.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/10/15/apple/>







## SWEET RECIPE

### Cinnamon mousse with fresh apples and crumble

#### Ingredients for the cinnamon mousse

200 gr cream cheese  
4 egg yolks  
60 ml water  
1 tsp gelatine powder  
100 gr sugar  
200 ml heavy cream  
2 tsp cinnamon

#### How to make the cinnamon mousse

Your first step is to whip the whipped cream and leave it at room temperature. Prepare your gelatin: put it in a bowl and pour a tablespoon of water on top.

Then prepare a bain marie, a pot that is boiling with one centimeter of water inside and a bowl with the yolks, water and sugar on top. We want the bowl to be large so that it sits on top of the pot without coming into contact with the boiling water. Beat the yolks constantly with an egg beater and measure the temperature (you will need a kitchen thermometer) until it reaches 74°C.

Remove the bowl from the bain marie and add the softened gelatin. Mix well. Add the cream cheese (be careful, it must be at room temperature) and combine. Pour the mixture into the whipped cream you had prepared and stir. Finally, add the cinnamon and immediately fill your glasses or molds.

#### Ingredients for the crumble

140 gr cake flour  
90 gr brown sugar  
60 gr butter  
1/2 tsp cinnamon  
1 tbs liqueur

#### How to make the crumble

Pour all your ingredients into the mixer bucket and beat for two minutes. Alternatively mix the ingredients with your hands, rubbing them so that the butter goes everywhere. Spread the mixture in a pan and bake in a preheated oven at 170°C for 20 minutes.

You can find our whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/10/17/apple-eng/>



## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ



## Οι φίλοι του παιδιού

Το μη κερδοσκοπικό σωματείο Οι φίλοι του παιδιού ιδρύθηκε το 1987 στην Αττική. Βασικός σκοπός του σωματείου αποτελεί η φροντίδα του παιδιού άπορων (μονογονεϊκών ή μη) οικογενειών με κοινωνικο-οικονομικά ή ενδοοικογενειακά προβλήματα μέχρι την ενηλικίωσή τους. Καλύπτονται απαραίτητες ανάγκες τους με δωρεάν μηνιαίες παροχές, όπως φαρμακευτικό υλικό, ιατρικές εξετάσεις, τρόφιμα, λογαριασμοί, ενοίκια, δίδακτρα, ψυχαγωγία, κ.ο.κ. Προτεραιότητα δίνεται στα ανασφάλιστα παιδιά με σοβαρά προβλήματα υγείας. Το 2007 το Σωματείο ίδρυσε τον Παιδικό Σταθμό, ο οποίος βοηθά τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τις ανθρώπινες σχέσεις, να ξεφύγουν από τη βία, την παραμέληση και την αδυναμία να μεγαλώσουν φυσιολογικά. Το σωματείο λειτουργεί χωρίς κρατική υποστήριξη, με συνδρομές μελών, δωρεές και χορηγίες σε είδος, όπως και από εκδηλώσεις ψυχαγωγικού χαρακτήρα.

<https://filoitoupediou.gr/>



## SWEET ACTION

## Friends of the child

The non-profit association Friends of the child was founded in 1987 in Attica. The main purpose of the association is the care of the child of needy (single parent or not) families with socio-economic or family problems until their adulthood. Their essential needs are covered with free monthly benefits, such as pharmaceuticals, medical examinations, food, bills, rent, tuition, entertainment, and so on. Priority is given to uninsured children with serious health problems. In 2007 the Association founded a kindergarten, which helps children realize human relationships, escape from violence, neglect and the inability to grow normally. The association operates without state support, with membership fees, donations and in kind sponsorships as well as from recreational events.

[https://filoitoupediou.gr/en\\_index.php](https://filoitoupediou.gr/en_index.php)



# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Ιωάννινα

### Ioannina

Μπορείτε να βρείτε ολόκληρα τα άρθρα μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/12/ioannina-part-a/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/18/ioannina-part-b/>

You can find the whole articles here:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/12/ioannina-part-a/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/01/18/ioannina-part-b/>





# ΓΛΥΚΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

## ΤΟ ΜΕΛΙ

Το μέλι, είναι από τα βασικά και πολύ ποιοτικά προϊόντα που παράγει η χώρα μας. Σύμφωνα<sup>1</sup> με επιστήμονες και βοτανολόγους, η χώρα μας έχει την πλουσιότερη χλωρίδα -βότανα, φυτά, αγριολούλουδα, δέντρα- στη Μεσόγειο. Σε αυτή τη μεγάλη βιοποικιλότητα, σε συνδυασμό με τον λαμπερό, καλοκαιρινό μας ήλιο, οφείλεται η ποικιλία και η ποιότητα των ελληνικών μελιών.

Το ελληνικό μέλι χωρίζεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, το μέλι ανθέων (ανθόμελο) -όπως το μέλι θυμαριού, ερείκης, πορτοκαλιάς, βαμβακιού και ηλίανθου- και το μέλι από μελιτώματα (δασόμελο) -το μέλι πεύκου, ελάτης, βελανιδιάς. Το μέλι από μελιτώματα διαβάσαμε<sup>2</sup> πως παράγεται με τη βοήθεια κάποιων εντόμων που παρασιτούν στα δέντρα, ρουφάνε τους χυμούς τους και αποβάλλουν σάκχαρα, τα οποία έπειτα παίρνουν οι μέλισσες. Το μέλι καστανιάς είναι ένας συνδυασμός μελιτώματος και ανθέων. Άλλα πιο σπάνια είδη μελιού είναι το μέλι ακακίας, φλαμουριάς, δεντρολίβανου, φασκομηλιάς, ευκαλύπτου, το χαρουπόμελο και άλλα.

Τι σημαίνει όμως το όνομα του κάθε είδους μελιού; Για να το μάθουμε αυτό πρέπει να μελετήσουμε το πώς παράγεται το μέλι. Η διαδικασία<sup>3</sup> έχει ως εξής... Όλα τα οφείλουμε στις μέλισσες. Οι μέλισσες τρέφονται με δύο είδη τροφής, μέλι που φτιάχνουν από το νέκταρ που συλλέγουν από την καρδιά του λουλουδιού και γύρη που βρίσκουν στους ανθήρες των λουλουδιών. Οι περισσότερες μέλισσες συλλέγουν είτε νέκταρ είτε γύρη.

Όταν μια μέλισσα επιστρέφει στο μελίσσι, δίνει το νέκταρ σε μια άλλη μέλισσα, και αυτή σε μια άλλη και ούτω καθεξής μέχρι να μειωθεί η υγρασία του και να γίνει πολύ πιο πηχτό, να μετατραπεί δηλαδή σε μέλι. Έπειτα αποθηκεύουν το μέλι στις κυψέλες και το κλείνουν με κερί, σε αναμονή των νεογόνων μελισσών. Το μέλι θα το ανακατέψουν με γύρη για να φτιάξουν ένα είδος «ψωμιού» για τα μωράκια τους, πλούσιου σε πρωτεΐνες.

Το αποθηκευμένο μέλι συλλέγεται από τους μελισσοκόμους με προσοχή και υπευθυνότητα ώστε να μπορέσουν οι μέλισσες να το αντισταθμίσουν για τις δικές τους ανάγκες. Από το είδος του λουλουδιού που τρέφονται οι μέλισσες προκύπτει επομένως και ο τύπος του μελιού που παράγεται. Ονομάζουμε το μέλι με βάση το κύριο φυτό από το οποίο οι μέλισσες πήραν το νέκταρ, επειδή φέρει τα αρώματα και τα γευστικά χαρακτηριστικά του φυτού. Ανάλογα με την εποχή, κατά την οποία ανθοφορούν διαφορετικά φυτά, όπως και ανάλογα με την





περιοχή στην οποία βρίσκονται τα μελίσσια, βγαίνει και διαφορετικό είδος μελιού. Σε αυτό στηρίζεται η πρακτική της νομαδικής μελισσοκομίας, στην οποία τα μελίσσια μεταφέρονται διαρκώς, ανάλογα με την ανθοφορία.

Όσο για τα θρεπτικά συστατικά του μελιού, είναι πραγματικά ένας θησαυρός. Έχοντας τέτοια ποιότητα και ποικιλία στη χώρα μας είναι κρίμα να καταναλώνουμε τόση πολύ ζάχαρη που μόνο να μας βλάψει μπορεί. Οι θερμίδες του μελιού οφείλονται στους υδατάνθρακες και δεν περιέχει καθόλου λιπαρά. Διαβάσαμε<sup>4</sup> πως το μέλι είναι μια γρήγορη πηγή ενέργειας κατάλληλη για αθλητές, παιδιά, εγκύους και αρρώστους, περιέχει ιχνοστοιχεία πολύ σημαντικά για τον μεταβολισμό και τη διατροφή μας, βιταμίνες, σίδηρο, έχει αντισηπτικές ιδιότητες, αυξάνει το ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς, μειώνει τα προβλήματα έλκους στο στομάχι και γενικά βοηθάει στην καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Επιπλέον, είδαμε πως το μέλι έχει αντικαρκινικές, αντιμεταστατικές, αντιφλεγμονώδεις και ανοσοκατασταλτικές ιδιότητες.

1. <https://www.itrofi.gr/zwika/meli/article/2072/18-spania-kai-idiaitera-melia-poy-prepei-na-dokimasete>

2. <http://www.paragogi.net/99/o-epimonos-melissokomos>

3. <https://honeybee.org.au/education/wonderful-world-of-honey/how-bees-make-honey/>

4. <https://www.diatrofi.gr/food/food-food//149-μέλι-ένας-αληθινός-θησαυρός-υγείας-κ/>

Διαβάστε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/04/02/meli-tsai-tou-vounou/>





## SWEET TRADITION

## HONEY

Honey is one of the basic and high quality products produced by our country. According<sup>1</sup> to scientists and botanists, Greece has the richest flora -herbs, plants, wildflowers, trees- in the Mediterranean. The variety and quality of Greek honey is due to this great biodiversity, in combination with our bright, summer sun.

Greek honey is divided into two main categories, flower honey -such as thyme, heather, orange, cotton and sunflower honey- and honey from honeydew (forest honey) -pine, spruce, oak honey. We read<sup>2</sup> that the latter is produced with the help of some insects that parasitize the trees, suck their juices and extract sugars, which are then taken by the bees. Chestnut honey is a combination of honeydew and flowers. Other rarer types of honey are acacia, linden, rosemary, sage, eucalyptus, carob honey and others.

But what does the name of each type of honey mean? To know this we must study how honey is produced. Procedure<sup>3</sup> is as follows... We owe everything to the bees. The bees feed on two types of food, honey made from the nectar they collect from the heart of the flower and pollen found on the anthers of the flowers. Most bees collect either nectar or pollen.

When a bee returns to the hive, it gives the nectar to another bee, and this to another and so on until its moisture decreases and it becomes much thicker, that is, it turns into honey. Then they store the honey in the hives and close it with wax, waiting for the newborn bees. They will mix the honey with pollen to make a kind of "bread" for their babies, rich in protein.

Stored honey is collected by beekeepers with care and responsibility so that the bees can compensate for their own needs. From the type of flower that the bees feed on, therefore, occurs the type of honey produced. The honey is named based on the main plant from which the bees got the nectar, because it has the aromas and taste characteristics of the plant. Depending on the season, during which different plants bloom, as well as depending on the area where the bees are located, a different type of honey comes out. This is the basis of the practice of nomadic beekeeping, in which the bees are constantly transferred, depending on the flowering.

As for the nutrients of honey, it is truly a treasure. Having such quality and variety in our country it is a pity to consume so much sugar that can only harm us. The calories of honey are due to carbohydrates and do not contain any fat. We read<sup>4</sup> that honey is a fast source of energy suitable for athletes, children, pregnant women and sick people, contains trace elements very important for our metabolism and diet, vitamins, iron, has antiseptic properties, increases heart rate, reduces stomach ulcer problems and generally helps in the proper functioning of our body. In addition, we saw that honey has anti-cancer, anti-metastatic, anti-inflammatory and immunosuppressive properties.

1. <https://www.itrofi.gr/zwika/meli/article/2072/18-spania-kai-idiaitera-melia-poy-prepei-na-dokimasete>

2. <http://www.paragogi.net/99/o-epimonos-melissokomos>

3. <https://honeybee.org.au/education/wonderful-world-of-honey/how-bees-make-honey/>

4. <https://www.diatrofi.gr/food/food-food//149-μέλι-ένας-αληθινός-θησαυρός-υγείας-κ/>



## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ



### Φροντίζω

Το όραμα της ΜΚΟ Φροντίζω είναι να αποτελέσει το εφαλτήριο μιας κοινωνίας φιλικής απέναντι στην τρίτη ηλικία και την άνοια, με πολίτες ενημερωμένους και ευαισθητοποιημένους στις ανάγκες και τα δικαιώματα των ατόμων αυτών. Βασικές αξίες του οργανισμού είναι η αλληλεγγύη, ο σεβασμός, η εξωστρέφεια, η ομαδικότητα, η εμπιστοσύνη, η προσφορά και η ενσυναίσθηση. Το Φροντίζω είναι ένα Κοινοφελές Σωματείο το οποίο δημιουργήθηκε στην περιοχή της Πάτρας το 2009 με τη συμμετοχή εθελοντών από το χώρο της υγείας & κοινωνικής φροντίδας. Έχοντας μελετήσει τις ιδιαίτερες ανάγκες της τρίτης ηλικίας αλλά και το πως η άνοια οδηγεί στην κοινωνική απομόνωση τους ασθενείς καθώς και στην οικονομική και ψυχοσωματική εξουθένωση τα μέλη των οικογενειών που έχουν αναλάβει την φροντίδα τους, η οργάνωση προχωράει στο σχεδιασμό παρεμβάσεων και προγραμμάτων. Επίσης οι υπηρεσίες που παρέχει είναι Κατ' οίκον παρέμβαση για την Άνοια, Γραφείο Υποστήριξης της Μνήμης, Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια και Εκπαιδευτικά Σεμινάρια Φροντιστών.

<https://frodizo.gr/>



## SWEET ACTION

### Φροντίζω

The vision of the NGO Φροντίζω is to be the springboard of a society friendly towards the elderly and dementia, with citizens informed and aware of the needs and rights of these people. The core values of the organization are solidarity, respect, extroversion, teamwork, trust, offering and empathy. Φροντίζω is a Public Benefit Association that was created in the area of Patras in 2009 with the participation of volunteers from the field of health & social care. Having studied the special needs of the elderly and how dementia leads to social isolation of patients as well as to the financial and psychosomatic exhaustion of family members who have taken care of them, the organization proceeds to the design of interventions and programs. Also, the services it provides are Home Intervention for Dementia, Memory Support Office, Day Center for People with Dementia and Caregivers Training Seminars.

<https://frodizo.gr/en/home/>



# ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

## Σπιτικά cookies με καραμελάκια

### Υλικά για τα cookies

240 γρ. μαλακό αλεύρι (κοσκινισμένο)  
40 γρ. κακάο  
125 γρ. Βούτυρο (θερμ. δωμ.)  
1 Αυγό  
80 γρ. ζάχαρη λευκή  
80 γρ. ζάχαρη καστανή  
1 κ.σ. μέλι  
1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα  
1/2 κ.γ. αλάτι  
5-6 σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας  
150 γρ. Καραμελάκια



### Πώς φτιάχνουμε τα cookies

Βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι, το κακάο, τη σόδα και το αλάτι και ανακατεύουμε. Σε άλλο μπολ χτυπάμε το μαλακωμένο βούτυρο με τα δύο είδη ζάχαρης, στο μίξερ σε μέτρια δύναμη, για 5 λεπτά (αν δεν έχουμε μίξερ χτυπάμε δυνατά στο χέρι με κουτάλα). Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το αυγό με τη βανίλια και το μέλι. Προσθέτουμε το μείγμα αυγού στο βούτυρο σιγά σιγά να ενσωματωθεί. Προσθέτουμε τα στερεά συστατικά και ανακατεύουμε με κουτάλα ή σπάτουλα.

Απλώνουμε λαδόκολλες σε δύο ταψιά. Με μια μεζούρα ή με ένα κουτάλι παγωτού φτιάχνουμε μπαλάκια με τη ζύμη και τα τοποθετούμε στα ταψιά. Προσέχουμε να αφήσουμε αποστάσεις μεταξύ τους γιατί στο φούρνο θα απλώσουν. Στολίζουμε με τα καραμελάκια. Αν δε θέλουμε τα cookies μας να απλώσουν πολύ, βάζουμε τα ταψιά για 15 λεπτά στο ψυγείο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175 °C στον αέρα για 12-15 λεπτά (εξαρτάται και από το φούρνο).

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2019/08/30/serenity-at-home/>



# SWEET RECIPE

## Homemade candy cookies

### Ingredients for the cookies

240 g cake flour (sifted)  
40 g cocoa powder  
125 g butter (room temp.)  
1 egg  
80 g granulated sugar  
80 g brown sugar  
1 tbs honey  
1/2 tsp baking soda  
1/2 tsp salt  
5-6 drops vanilla extract  
150 g candy

### How to make the cookies

In a bowl, mix the flour, the cocoa powder, the baking soda and the salt. In another one, beat the softened butter with the two types of sugar, with a mixer on medium speed for 5 minutes (or by hand with a wooden spoon). In a small bowl mix the egg with the vanilla and the honey. Pour the egg mixture gradually into the butter and mix to incorporate. Add the dry ingredients and mix with a wooden spoon or a spatula.

Cover two trays with baking paper. Use a measuring spoon or an ice cream scooper to prepare scoops with the cookie dough. Arrange on the trays, without forgetting to leave some distance between them as they will spread in the oven. Decorate them with candy. If you don't want your cookies to spread, put the trays in the refrigerator for 15 minutes. Bake in a preheated oven at 175 °C for 12-15 minutes (depending on your oven).

You can find our whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2019/09/01/serenity-at-home-eng/>





# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Ναύπλιο

### Nafplio

Μπορείτε να βρείτε ολόκληρα τα άρθρα μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/06/24/nafplio-1/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/06/27/nafplio-2/>

You can find the whole articles here:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/06/28/nafplio-part-1/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/07/01/nafplio-part-2/>





# ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

## Υγιεινό μωσαϊκό της Μαριτίνας χωρίς ζάχαρη

### Υλικά για το μωσαϊκό

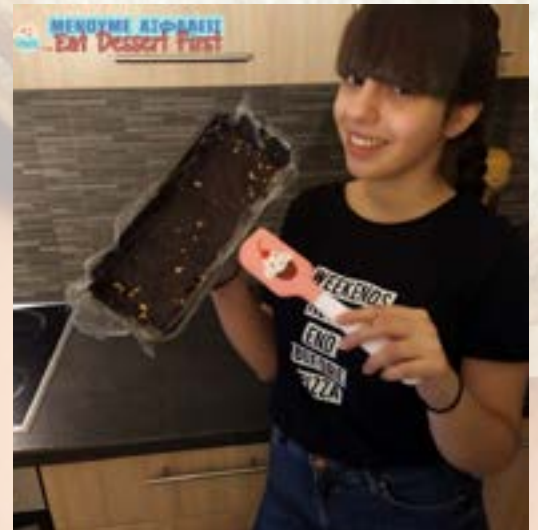
150 γρ. κακάο  
80 γρ. φυσιτικοβούτυρο  
180 ml γάλα συμπυκνωμένο (εβαπορέ)  
50 ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο  
3 κ.σ. μέλι  
120 γρ. κάσιους  
200 γρ. χουρμάδες αποξηραμένοι  
50 γρ. Bran sticks  
1 σφηνάκι λικέρ μαστίχα

### Πώς φτιάχνουμε το μωσαϊκό

Πρωτού ξεκινήσουμε, χοντροκόβουμε τα κάσιους και τους χουρμάδες. Τα bran sticks θα τα βάλουμε όπως είναι. Τα ρίχνουμε όλα μαζί σε ένα μπολ. Λιώνουμε το φυσιτικοβούτυρο σε μπεν μαρί: το βάζουμε σε ένα μπολ και τοποθετούμε το μπολ πάνω από ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό που βράζει. Αποσύρουμε και προσθέτουμε το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, το λικέρ μαστίχας, το μέλι και το γάλα και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το κακάο και ανακατεύουμε.

Ενώνουμε το μείγμα με τα κάσιους, τους χουρμάδες και τα bran sticks και ανακατεύουμε καλά με μια σπάτουλα. Στρώνουμε διάφανη μεμβράνη σε μια μακρόστενη φόρμα και ρίχνουμε το μείγμα μέσα. Το πατάμε καλά να ισιώσει και να μην έχει κενά. Τοποθετούμε τη φόρμα στο ψυγείο για λίγες ώρες ή αν βιαζόμαστε για μισή ώρα στην κατάψυξη και θα ναι έτοιμο για κατανάλωση.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/05/12/mosaiko/>





## SWEET RECIPE

### Maritina's healthy no bake chocolate cake with no sugar

#### Ingredients for the no bake chocolate cake

150 gr cocoa powder  
80 gr peanut butter  
180 ml condensed milk  
50 ml extra virgin olive oil  
3 tbs honey  
120 gr cashew nuts  
200 gr dried dates  
50 gr Bran sticks  
1 shot mastic liqueur

#### How to make the no bake chocolate cake

Before getting started, roughly chop the cashew nuts and dates. Bran sticks will be used whole. Combine all those in a bowl. Melt the peanut butter in a bain marie: pour it into a bowl and place the bowl on top of a saucepan with a little boiling water. Take it off the heat and add the extra virgin olive oil, mastic liqueur, honey and milk and mix well. Add the cocoa and stir.

Combine the mixture with the cashews, dates and bran sticks and mix well with a spatula. Line a rectangular cake pan with cling film and pour the mixture inside. Press it well so that it has a straight surface and no gaps inside. Place the pan into the refrigerator for a few hours or if you are in a hurry for half an hour into the freezer and it will be ready for consumption.

You can find our whole article here:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/05/12/no-bake-chocolate-cake-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ



## Εθελοντική Διακονία Αστέγων

Η Εθελοντική Διακονία Αστέγων είναι ένα φιλανθρωπικό σωματείο που λειτουργεί αποκλειστικά με τον εθελοντισμό και την ανθρωπιστική προσφορά προς τον συνάνθρωπο. Ξεκίνησε πριν πέντε χρόνια με πρωτοβουλία της [Κυριακής Φράγκου](#) με στόχο την οργάνωση συσσιτίου αστέγων. Με εθελοντική προσφορά, με τη βοήθεια του Θεού και με τη συμβολή φορέων που αναγνώρισαν την προσπάθειά τους αύξησαν τη δράση τους. Πέρα από το γεύμα των αστέγων που μαγειρεύει η κ. Φράγκου στο σπίτι της, βοηθάνε 12 Μητροπόλεις, 4 ορφανοτροφεία, 4 γηροκομεία, τις φυλακές Διαβατών και τις φυλακές Κασσάνδρας, όπως και την ιεραποστολή στην Αφρική. Βοηθάνε επίσης Ιερές Μονές εντός και εκτός του Αγίου Όρους. Η Εθελοντική Διακονία Αστέγων αποτελείται από 58 εθελοντές με πρόεδρο και ιδρύτρια την κ. Φράγκου και αντιπρόεδρο τον π. Νικόλαο Χαμαμτζόγλου. Το ταμείο τους αποτελείται από 60% συνδρομή των εθελοντών και 40% προσωπική συμβολή της κ. Φράγκου με τον σύζυγό της.

<https://www.facebook.com/Εθελοντική-Διακονία-Αστέγων-2294418224160207/>



## SWEET ACTION

## Εθελοντική Διακονία Αστέγων

Εθελοντική Διακονία Αστέγων is a charity that works exclusively with volunteering and humanitarian contribution to fellow human beings. It started five years ago on the initiative of Kyriaki Fragou with the aim of organizing a homeless meal. With the voluntary offer, the help of God and the contribution of organizations that recognized their effort, they increased their action. In addition to the homeless meal that Mrs. Frangou cooks at her home, they help 12 Archdioceses, 4 orphanages, 4 nursing homes, the Diavata prison and the Cassandra prison, as well as the mission in Africa. They also help Holy Monasteries inside and outside Mount Athos. The charity consists of 58 volunteers with Mrs. Fragou as president and founder and father Nikolaos Chamamtzoglou as vice president. Their fund consists of 60% contribution of the volunteers and 40% personal contribution of Mrs. Fragou with her husband.

<https://www.facebook.com/Εθελοντική-Διακονία-Αστέγων-2294418224160207/>



# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Αίγινα

### Aegina Island

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ:  
<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/07/07/aegina/>

You can find the whole article here:  
<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/07/09/aegina-eng/>





# ΑΛΜΥΡΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

## Σπιτική πίτσα με ελληνικά προϊόντα

### Υλικά για τη ζύμη για σπιτική πίτσα

500 γρ. αλεύρι για πίτσα τύπου 00  
1 φακελάκι μαγιά ξηρή στιγμής  
περίπου 300 ml νερό (ελαφρώς χλιαρό, το βλέπετε σιγά σιγά)  
1 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο  
1/2 κ.γ. αλάτι  
1/4 κ.γ. ζάχαρη  
Μυρωδικά ξηρά (ρίγανη, δυόσμο κ.α.) 1/2 κουταλάκι από το καθένα

### Πώς φτιάχνουμε τη σπιτική πίτσα

Σε ένα μπολ προσθέτουμε τη ξηρή μαγιά στο αλεύρι για πίτσα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε 1 /2 κ.γ. αλάτι και 1/4 κ.γ. ζάχαρη. Προσέχουμε να μην έρθει σε άμεση επαφή το αλάτι με τη μαγιά, επειδή εμποδίζει τη δράση της! Προσθέτουμε τα ξηρά μυρωδικά μας. Προσθέτουμε το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και λίγο νερό και ξεκινάμε να ανακατεύουμε με ένα πηρούνι.

Όταν ενσωματωθούν τα υλικά ξεκινάμε να ζυμώνουμε με το χέρι. Προσθέτουμε λίγο λίγο το νερό μας και ζυμώνουμε μέχρι να σχηματιστεί ένα ωραίο, ελαστικό ζυμαράκι. Αν η ζύμη κολλάει στα χέρια προσθέτουμε κι άλλο αλεύρι, λίγο λίγο, όσο χρειαστεί. Αν η ζύμη είναι πολύ σκληρή, προσθέτουμε αντίστοιχα όσο νερό χρειαστεί, λίγο λίγο. Η ζύμη δε χρειάζεται πολύ ώρα ζύμωμα, περίπου 5 λεπτά.

Μοιράζουμε τη ζύμη μας στα δύο και φτιάχνουμε δύο στρογγυλά ζυμαράκια. Βάζουμε τα ζυμαράκια μας σε ένα μπολ και τα πασπαλίζουμε με αλεύρι.

Όταν περάσει η ώρα, ανοίγουμε τα ζυμαράκια μας με έναν πλάστη σε λεπτά φύλλα. Τοποθετούμε τα φύλλα μας σε ταψιά, πάνω σε λαδόκολλα. Αν θέλουμε μπορούμε να γυρίσουμε τις άκρες προς τα μέσα. Έπειτα, αλείφουμε τη ζύμη μας με χυμό ντομάτας και πασπαλίζουμε με 1/2 κ.γ. ζάχαρη. Καρυκεύουμε με αλάτι, πιπέρι, ξηρά μυρωδικά, κάρυ, ξηρό σκόρδο ή ό,τι άλλο μας αρέσει.

Οι πίτσες μας θα έχουν κυρίως ελληνικά προϊόντα: δύο είδη τυριού -γραβιέρα Νάξου και έμενταλ-, χοιρομέρι Πιτσιλιάς, σύγκλινο Μάνης, φρέσκια ντομάτα, κόκκινη πιπεριά, ελληνικάμανιτάρια και ρόκα. Αν θέλουμε να ψήσουμε τη ρόκα μαζί με την πίτσα, καλό είναι να τη λαδώσουμε λίγο. Αλλιώς την προσθέτουμε ωμή, αφού ψηθεί η πίτσα.

Ψήνουμε τις πίτσες μας για 12-15 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα. Μόλις ψηθούν οι πίτσες τις βγάζουμε από το φούρνο και ρίχνουμε από πάνω φρέσκια ρόκα.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/07/16/pizza/>







## SAVORY RECIPE

### Homemade pizza with Greek products

#### Ingredients for the dough for homemade pizza

500 gr flour type 00  
8 gr instant dry yeast  
about 300 ml water (lukewarm, you will add it gradually)  
1 tbs extra virgin olive oil  
1/2 tsp salt  
1/4 tsp Sugar  
Dry herbs (oregano, mint etc.) 1/2 tsp of each

#### How to make homemade pizza

In a bowl add the dry yeast to the flour and stir. Add 1/2 tbs salt and 1/4 tbs sugar. Be careful that the salt does not come into direct contact with the yeast, because it prevents its action! Add your dry herbs. Add the extra virgin olive oil and some water and start mixing with a fork.

When the ingredients are incorporated, start kneading by hand. Add the water little by little and knead until a nice, elastic dough is formed. If the dough sticks to the hands, add more flour, little by little, as needed. If the dough is very hard, add as much water as needed, little by little. The dough does not need much kneading, about 5 minutes.

Divide your dough in two and make two round doughs. Put your doughs in a bowl and sprinkle with flour. Close the bowl well with a slightly damp towel and set it aside to rise for at least an hour.

When the time is up, roll your dough with a rolling pin into thin sheets. Place your sheets in pans, on parchment paper. If you want you can turn the edges inwards. Then, spread your dough with tomato juice and sprinkle with 1/2 tbs sugar. Season with salt, pepper, dry herbs, curry, dried garlic or whatever else you like.

Our pizzas will have mainly Greek products: two types of cheese -Naxos graviera and emmental-, Pitsilias ham, siglino (smoked pork) from Mani, fresh tomato, red peppers, Greek mushrooms and rocket leaves. If you want to bake the rocket leaves together with the pizza, it is good to grease them a little. Otherwise add them raw, after the pizza gets baked.

Bake your pizzas for 12-15 minutes in a preheated oven at 200°C. Once the pizzas are cooked, take them out of the oven and add fresh rocket leaves on top.

You can find our whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/07/18/pizza-eng/>



## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ



ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

## SWEET ACTION

### Νοσηλεία

Η Νοσηλεία είναι ένας μη κερδοσκοπικός, πιστοποιημένος οργανισμός, που παρέχει δωρεάν κατ' οίκον υπηρεσίες υγείας σε κόσμο που νοσεί. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο η δράση της ωφελεί πάνω από 2.000 ασθενείς και οικογένειες. Η Νοσηλεία απευθύνεται σε ανθρώπους με χρόνια νοσήματα που ανήκουν στις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες και δυσκολεύονται να μετακινηθούν (είτε λόγω νόσου ή λόγω ηλικίας) και παράλληλα στηρίζει και τις οικογένειές τους. Προσφέρει δωρεάν μακροχρόνιες υπηρεσίες υγείας, παρέχοντας συνολική φροντίδα (σωματική και ψυχική υγεία) στους ωφελούμενους των προγραμμάτων της. Επιπλέον, υποστηρίζει τους μοναχικούς ασθενείς που βρίσκονται στο νοσοκομείο και εκπαιδεύει τους φροντιστές τους στο σπίτι. Ακόμη, παρέχει τηλεφωνική καθοδήγηση και δωρεάν νοσηλευτικά υλικά και ορθοπεδικά είδη από την Κοινωνική Αποθήκη της. <https://www.nosilia.org.gr/>



### Nosilia

Nosilia is a non-profit, certified organization that provides free home health services to people who are ill. It is estimated that every year its action benefits over 2,000 patients and families. Nosilia is aimed at people with chronic diseases who belong to vulnerable social groups and find it difficult to move around (either due to illness or age) and also supports their families. It offers free long-term health services, providing total care (physical and mental health) to the beneficiaries of its programs. In addition, it supports lonely patients in the hospital and trains their caregivers at home. It also provides telephone guidance and free nursing supplies and orthopedic items from her Social Warehouse. <https://www.nosilia.org.gr/en/>



# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Λακωνική Μάνη

### Laconian Mani

Μπορείτε να βρείτε ολόκληρα τα άρθρα μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/02/mani-part-a/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/06/mani-part-b/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/11/mani-part-c/>

You can find the whole articles here:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/23/laconian-mani-part-a-eng/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/27/laconian-mani-part-b/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/09/02/laconian-mani-part-c/>





# ΓΛΥΚΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

## ΤΟ ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ

Το σιμιγδάλι είναι ένα παραδοσιακό μας υλικό που ίσως να μην έχει τη θέση που του αξίζει στην κουζίνα μας. Ας ξεκινήσουμε μαθαίνοντας τι είναι ακριβώς το σιμιγδάλι... Σύμφωνα με το επιστημονικό σύγγραμμα Τροφογνωσία<sup>1</sup> (2015) του Ν. Ανδρικόπουλου, το σιμιγδάλι παράγεται από την άλεση του σκληρού σιταριού σε χοντρή σκόνη. Ο κόκκος των δημητριακών, του σιταριού για παράδειγμα, αποτελείται από μια εξωτερική στοιβάδα, τον φλοιό, η οποία απομακρύνεται κατά το άλεσμα, έναν πυρήνα που ονομάζεται ενδόσπερμα και περιέχει θρεπτικά συστατικά, μια λεπτή ενδιάμεση στοιβάδα, την αλευρόνη, και το φυτό, το έμβρυο από το οποίο αναπτύσσεται το νέο φυτό αν βρεθεί στις κατάλληλες συνθήκες.

Κατά την άλεση του σιταριού, ο φλοιός σπάει σε κομμάτια και απομακρύνεται ως πίτουρα, τα οποία χρησιμοποιούνται σε ζωοτροφές, προϊόντα για απώλεια βάρους κ.α. Μάθαμε<sup>2</sup> πως τελευταία αναδεικνύεται από πολλές επιστημονικές μελέτες η τεράστια θρεπτική αξία (πιστοποιημένη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Ασφάλεια Τροφίμων) του εξωτερικού φλοιού του σιταριού. Αφού απομακρυνθεί ο φλοιός, το εσωτερικό του καρπού του σιταριού αλέθεται σε μικρότερους ή μεγαλύτερους κόκκους. Έτσι προκύπτουν οι διάφοροι τύποι αλεύρων και το σιμιγδάλι.

Επειδή το σιμιγδάλι παράγεται από σκληρό σιτάρι, διαβάσαμε<sup>3</sup> πως έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και επομένως είναι κατάλληλο για όσους θέλουν να χάσουν βάρος ή πρέπει να ελέγχουν την ποσότητα ζαχάρου στο αίμα τους, όπως οι διαβητικοί. Περιέχει λίγα λιπαρά ενώ είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες Ε και Β, φώσφορο, μαγνήσιο, κάλιο και ασβέστιο. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες προσφέρει πολλή ενέργεια, το οποίο είναι σημαντικό για όσους έχουν έντονη δραστηριότητα, νηστεύουν ή ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή. Τέλος, το σιμιγδάλι περιέχει φυτικές ίνες, οι οποίες μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, να προστατεύσουν από τον καρκίνο και να βοηθήσουν στη καλή λειτουργία του εντέρου. Επομένως, το σιμιγδάλι είναι ένα συστατικό που πρέπει να εντάξουμε (ισορροπημένα φυσικά) στη διατροφή μας.



1. <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4696>

2. <https://www.onmed.gr/diatrofi/story/380967/pitoyro-sitariou-enas-thisayros-gia-tin-ygeia>

3. <https://www.proionta-tis-fisis.com/simigdali-threptika-systatika-kai-poiioi-mporoun-na-to-katanalonoun/>

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/04/11/simigdali/>



## SWEET TRADITION

## SEMOLINA

Semolina is a traditional ingredient that may not have the place it deserves in our kitchen. Let's start by learning what semolina is. According to the scientific book *Trophognosia*<sup>1</sup> (2015) by N. Andrikopoulos, semolina is produced by grinding durum wheat into coarse powder. The grain of cereal, for example wheat, consists of an outer layer, the bran, which is removed during grinding, a core called endosperm containing nutrients, a thin intermediate layer, and the germ, the embryo from which the new plant grows if found in the right conditions.

When grinding wheat, the outer layer breaks into pieces and is removed as bran, which is used in animal feed, weight loss products, etc. We have learned<sup>2</sup> that lately many scientific studies have highlighted the enormous nutritional value (certified by the European Commission for Food Safety) of the outer layer of wheat. After the bran is removed, the inside of the wheat is ground into smaller or larger grains. This results in different types of flour and semolina.

Because semolina is made from durum wheat, we read<sup>3</sup> that it has a low glycemic index and is therefore suitable for those who want to lose weight or need to control the amount of sugar in their blood, such as diabetics. It contains few fats and is rich in carbohydrates, proteins, vitamins E and B, phosphorus, magnesium, potassium and calcium. Due to its high carbohydrate content it offers a lot of energy, which is important for those who are active, fasting or following a vegetarian diet. Finally, semolina contains fiber, which can reduce the risk of heart disease, lower blood cholesterol levels, protect against cancer and help with proper bowel function. Therefore, semolina is an ingredient that we must include (balanced of course) in our diet.v

1. <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4696>

2. <https://www.onmed.gr/diatrofi/story/380967/pitoyro-sitarioy-enas-thisayros-gia-tin-ygeia>

3. <https://www.proionta-tis-fisis.com/simigdali-threptika-systatika-kai-poioi-mporoun-na-to-katanalonoun/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ

**SAPT**Hellas  
Δράση για τα Αδέσποτα - Σκύλοι Θεραπείας Ελλάδας

## SAPT Hellas

Η SAPT Hellas είναι αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία που ιδρύθηκε το 2005. Διοικείται και λειτουργεί αποκλειστικά από εθελοντές και σκύλους ημίαιμους, πρώην αδέσποτους, υιοθετημένους και εκπαιδευμένους για τα προγράμματά της από εθελοντές εκπαιδευτές σκύλων. Η αποστολή της οργάνωσης είναι να βοηθήσει σκύλους και ανθρώπους. Η «δουλειά» της είναι λοιπόν στο πεδίο, στα σχολεία και στα ιδρύματα που φροντίζουν ή φιλοξενούν ΑμεΑ ή άλλους ευάλωτους συνανθρώπους μας. Ο πρώτος στόχος της SAPT Hellas είναι να προσφέρει ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για τους αδέσποτους σκύλους και τη ανάγκη στείρωσεων, υπεύθυνης κηδεμονίας και τήρησης κανόνων συμπεριφοράς μας, σε μαθητές και στο ευρύ κοινό αλλά και να επιτελέσει ειδικότερο κοινωνικό έργο, προσφέροντας θεραπεία ή δραστηριότητες διαμέσου των σκύλων της ομάδας (animal-assisted activities/ animal-assisted therapy) σε ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού (παιδιά ή ενήλικες με αναπηρίες, πρόσφυγες, υπερήλικους κ.α.). Τέλος, η SAPT Hellas προωθεί δυναμικά τις υιοθεσίες σκύλων και τις υποστηρίζει δωρεάν με εκπαιδευτικές συμβουλές ενώ προσπαθεί - αναλόγως πόρων - να τις υποστηρίξει και με κάποιες βασικές κτηνιατρικές υπηρεσίες. Δεν είναι φιλοζωική οργάνωση με τη «στενή» έννοια και δεν έχει εγκαταστάσεις φιλοξενίας. [www.sapt.gr](http://www.sapt.gr)



## SWEET ACTION

## SAPT Hellas

SAPT Hellas is a non profit organisation founded in 2005. All its people, including management, are solely volunteers while the team's dogs are all mixed-breed, former strays now adopted and trained for the charity's projects by volunteer dog trainers. SAPT Hellas' mission is to help both dogs and people. Its "job" in other words is in schools and in homes supporting or hosting people with disabilities or other vulnerable people. The organisation's first aim is to teach and sensitise students and the general public on spaying/neutering, responsible guardianship, rules of conduct but also to serve a more delicate social welfare cause, that is, offering animal-assisted activities and/or therapy to people of vulnerable groups of the population (children or adults with disabilities, refugees, the elderly, etc.). Last, SAPT Hellas strongly advocates dog adoptions and provides training advice for free to new guardians. When its funds allow it, it also supports adoptions with basic veterinary services. SAPT Hellas is not an animal welfare society in a narrow sense, as it does not have a shelter for stray dogs. [www.sapt.gr/en](http://www.sapt.gr/en)



# ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

## Σιμιγδαλένιος χαλβάς 2 σε 1

### Υλικά για τον σιμιγδαλένιο χαλβά

- 1 κούπα σιμιγδάλι ψιλό
- 1 κούπα σιμιγδάλι χοντρό
- 1 κούπα εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. κανέλα σκόνη
- 50 γρ. κουβερτούρα

### ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 1,5 κούπα μέλι ή σιρόπι αγαύης (για vegans)
  - 3 κούπες νερό
  - 1 κούπα χυμός πορτοκάλι
  - 1 ξύλο κανέλα
  - 1 φλούδα λεμονιού
- Επιπλέον:
- 1/2 κούπα αμύγδαλα
  - 1/2 κούπα σταφίδες
  - 1/2 κούπα κάσιους
  - 1/2 κούπα αποξηραμένα ακτινίδια

### Πώς φτιάχνουμε τον σιμιγδαλένιο χαλβά

Το πρώτο μας βήμα είναι να καβουρδίσουμε σε ένα τηγανάκι τα κάσιους και τα αμύγδαλα, χωριστά γιατί θα μπουν σε διαφορετικές στρώσεις του γλυκού μας. Κόβουμε σε μέτρια κομμάτια τους ξηρούς καρπούς και τα αποξηραμένα ακτινίδια και ψιλοκόβουμε την κουβερτούρα.

Στη συνέχεια ετοιμάζουμε σε ένα κατσαρολάκι το σιρόπι μας. Βάζουμε το νερό με το στικ κανέλας και τη φλούδα λεμονιού να βράσουν σε δυνατή φωτιά για δύο λεπτά. Προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού και βράζουμε για άλλα τρία λεπτά. Τέλος προσθέτουμε το μέλι (ή το σιρόπι αγαύης) και ανακατεύουμε καλά. Δεν βάζουμε το μέλι από την αρχή για να μην καταστραφούν τα θρεπτικά συστατικά του.

Έπειτα, σε μια βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα το σιμιγδάλι. Καβουρδίζουμε ανακατεύοντας συνέχεια με μια ξύλινη κουτάλα, μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα και να μοσχοβολήσει η κουζίνα, περίπου 7-8 λεπτά. Τέλος, προσθέτουμε την κανέλα σκόνη και ανακατεύουμε.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα μια κουτάλα από το ζεστό σιρόπι με προσοχή γιατί πιτσιλάει και καίει! Θα προσθέσουμε όλο το σιρόπι σταδιακά, μια κουτάλα τη φορά, ανακατεύοντας μέχρι να απορροφηθεί πρώτου ρίξουμε την επόμενη. Όταν τελειώσει το σιρόπι, επιστρέφουμε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει το μείγμα σαν ζύμη για σου (pâte à choux), δηλαδή να



Ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας και να μαζεύεται γύρω από την κουτάλα.

Τοποθετούμε σε ένα μπολ την ψιλοκομμένη κουβερτούρα και ρίχνουμε μέσα τη μισή ποσότητα χαλβά. Ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί το μείγμα και προσθέτουμε τα κάσιους και τα αποξηραμένα ακτινίδια. Στο υπόλοιπο μισό μείγμα χαλβά προσθέτουμε τις σταφίδες και τα αμύγδαλα, για να φτιάξουμε την κλασική στρώση. Εννοείται πως μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη βασική συνταγή του χαλβά και να την εμπλουτίσετε με ότι επιπλέον υλικά θέλετε.

Σε μια μεγάλη φόρμα, ρίχνουμε πρώτα το μείγμα της κλασικής στρώσης και πιέζουμε καλά με μια σπάτουλα για να μη μείνει αέρας μέσα και δημιουργήσει τρύπες. Από πάνω προσθέτουμε τη σοκολατένια στρώση. Αφήνουμε να κρυώσει για μισή ώρα τουλάχιστον και ξεφορμάρουμε με προσοχή σε μια πιατέλα.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/02/29/semolina-halva/>





## SWEET RECIPE

### Semolina halva 2 in 1

#### Ingredients for the semolina halva

1 cup semolina flour  
1 cup coarse semolina (or semolina flour)  
1 cup extra virgin olive oil  
1 tbs cinnamon powder  
50 gr couverture

#### FOR THE SYRUP:

1,5 cup honey or agave syrup (for vegans)  
3 cups water  
1 cup orange juice  
1 stick cinnamon  
1 lemon peel  
Extras:  
1/2 cup almonds  
1/2 cup raisins  
1/2 cup cashews  
1/2 cup dried kiwi

#### How to make the semolina halva

The first step is to roast in a small pan the cashews and the almonds separately, as they will be used in different layers of our dessert. Roughly chop the nuts and the dried kiwi and finely chop the couverture.

Then prepare the syrup in a saucepan. Put the water with the cinnamon stick and the lemon peel for two minutes to boil. Add the orange juice and boil for three more minutes. Finally add the honey (or agave syrup) and stir well. We don't add the honey from the beginning so that it keeps its nutrients.

Then, warm the olive oil in a deep saucepan and pour the semolina inside. Roast while stirring constantly with a wooden spoon, until it gains a nice colour and the kitchen smells nice, for 7-8 minutes approximately. In the end, add the cinnamon powder and stir.

Take the saucepan off the heat and pour inside the warm syrup with a ladder, carefully as it spills and burns! Add the syrup gradually, a spoon at a time, stirring well to incorporate before adding the next one. When all the syrup is added, put the saucepan back on low heat and stir until it becomes like a choux paste (pâte à choux), meaning it comes off the sides of the saucepan and it gathers around to the wooden spoon.



Place the chopped couverture in a bowl and add half of the halva mixture. Stir to homogenise the mixture and add the cashews and dried kiwi. To the other half of the halva mixture add raisins and almonds, to make the traditional layer. It goes without saying that you can use the basic halva recipe and enrich it with a anything you want.

Pour firstly the traditional halva mixture into a cake pan and press well with a spatula so that there is no air left inside that would create holes. Add the chocolate mixture on top. Let cool for half an hour at least and take it out on a platter.

You can find our whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/03/02/semolina-halva-eng/>





# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Μεσσηνιακή Μάνη

### Messinian Mani

Μπορείτε να βρείτε ολόκληρα τα άρθρα μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/16/messiniaki-mani-part-a/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/21/messiniaki-mani-part-b/>

You can find the whole articles here:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/09/06/messinian-mani-part-a-eng/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/09/14/messinian-mani-part-b-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ



## Παιδική αγκαλιά

Η Παιδική αγκαλιά είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός με έδρα τη Θεσσαλονίκη και στόχο τη βοήθεια προς τα άπορα παιδιά και τις οικογένειές τους. Στηρίζεται κυρίως στον εθελοντισμό, σε επαγγελματίες εκπαιδευτικούς και γιατρούς που προσφέρουν αφιλοκερδώς τις υπηρεσίες τους, καθώς και σε δωρεές πολιτών κ.α. Η Παιδική Αγκαλιά στηρίζει άμεσα παιδιά από πολυμελείς ή μονογονεϊκές οικογένειες, μέσω των Κοινωνικών Παντοπωλείων που διαθέτει. Διαθέτει επίσης το πρότυπο Κοινωνικό Κέντρο Ενισχυτικής Διδασκαλίας, όπου με την βοήθεια εθελοντών εκπαιδευτικών παρέχονται δωρεάν μαθήματα αλλά και άλλες καλλιτεχνικές, πολιτιστικές και πνευματικές δραστηριότητες. Η Παιδική Αγκαλιά, δεδομένου ότι δεν έχει λάβει καμιά κρατική επιδότηση, διοργανώνει διάφορες εκδηλώσεις (συναυλίες-θεατρικά-bazaar) και events πανελλαδικά, με σκοπό να ενισχύσει με αυτό τον τρόπο τα Κοινωνικά της Παντοπωλεία με είδη πρώτης ανάγκης, τρόφιμα, ένδυση και υπόδηση.

<https://www.paidikiagkalia.org>



## SWEET ACTION

## Children's Hug

Παιδική αγκαλιά is a non-profit organization based in Thessaloniki that aims to help needy children and their families. It relies mainly on volunteering, on professional teachers and doctors who offer their services on a non-profit basis, as well as on donations from citizens, etc. The organization directly supports children from large or single-parent families, through its Social Grocery Stores. It also has a Social Center for Reinforcing Teaching, where with the help of volunteer teachers are provided free lessons and other artistic, cultural and intellectual activities. The organization, since it doesn't receive any state subsidy, organizes various events (concerts-theatrical plays-bazzars) and events nationwide, in order to strengthen its Social Grocery with essentials, food, clothing and footwear.

<https://www.paidikiagkalia.org/other-languages/english/>



# ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

## Νηστίσιμα ροξάκια

### Υλικά για τα νηστίσιμα ροξάκια

#### ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ:

500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του  
1/2 κούπα εξαιρετικό παρθένο αγουρέλαιο (ή εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο)  
1/2 κούπα χυμός πορτοκάλι  
1/2 κούπα νερό  
12 γρ. (1,5 φακελάκι) μαγιά στιγμής  
2 κ.σ. κακάο  
2 κ.γ. κανέλα  
1 πρέζα αλάτι  
Ξύσμα από ένα πορτοκάλι  
40 γρ. σταγόνες μαύρης σοκολάτας (προαιρετικά για έξτρα γεύση και υφή)

#### ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

400 ml νερό  
Φρέσκος χυμός πορτοκαλιού από το πορτοκάλι που πήραμε το ξύσμα  
150 γρ. Ζάχαρη\*  
1 κ.σ. Γλυκόζη\*\*  
1 φλούδα πορτοκαλιού  
1 ξύλο κανέλα  
7-8 καρφάκια γαρύφαλλο

\*Προτιμάμε το σιρόπι μας πιο ελαφρύ, γι' αυτό χρησιμοποιούμε σχετικά λίγη ζάχαρη. Αν το θέλετε πιο γλυκό, βάλτε περισσότερη.

\*\*Η γλυκόζη δεν είναι απαραίτητη, αν δεν έχετε προσθέστε 1 κ.σ. μέλι αφού βράσει το σιρόπι.

### Πώς φτιάχνουμε τα νηστίσιμα ροξάκια

Ξεκινάμε φτιάχνοντας τη ζύμη μας. Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε το λάδι με το νερό και το χυμό πορτοκαλιού (ο χυμός και το νερό θέλουμε να είναι χλιαρά, όχι από το ψυγείο). Προσθέτουμε τη μαγιά και ανακατεύουμε. Έπειτα προσθέτουμε το ξύσμα πορτοκαλιού. Ρίχνουμε σιγά σιγά το αλεύρι, ανακατεύουμε και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει ένα ωραίο ζυμαράκι.

Χωρίζουμε τη ζύμη στη μέση. Αφήνουμε τη μισή όπως είναι σε ένα μικρότερο μπολ, ενώ στην άλλη μισή προσθέτουμε το κακάο, την κανέλα και τις σταγόνες σοκολάτας, ζυμώνοντας μέχρι να πάρει η ζύμη ένα ομοιόμορφο χρώμα. Όταν προσθέτουμε στη ζύμη το κακάο, προτείνουμε να ρίξουμε και ελάχιστο νερό και λίγο αλεύρι ακόμα, ώστε να ζυμώνει πιο εύκολα. Βάζουμε τη σοκολατένια ζύμη μας σε ένα δεύτερο μπολ, σκεπάζουμε τα δύο μπολ με μεμβράνη και τα αφήνουμε για μία ώρα να φουσκώσουν.



Τώρα θα φτιάξουμε το σιρόπι μας. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το νερό με τη ζάχαρη, τη γλυκόζη, τη φλούδα πορτοκαλιού, την κανέλα και το γαρύφαλλο και φέρνουμε σε βρασμό. Βράζουμε για οχτώ λεπτά και στο τέλος προσθέτουμε τον χυμό πορτοκαλιού και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το σιρόπι στην άκρη να κρυώσει.

Όταν περάσει η μία ώρα και φουσκώσουν τα ζυμαράκια μας, είναι η ώρα να φτιάξουμε τα ροξάκια. Για το κλασικό σχέδιο πρέπει να ανοίξουμε τη μισή σοκολατένια ζύμη με τον πλάστη σε ένα μακρόστενο ορθογώνιο και την μισή σκέτη ζύμη να την πλάσουμε σε έναν κύλινδρο ίδιου μήκους με το ορθογώνιο. Έπειτα τοποθετούμε τον κύλινδρο μέσα στο ορθογώνιο, το τυλίγουμε σε ένα ρόλο και κόβουμε εγκάρσιες φέτες. Κάναμε μόνο μια μικρή παραλλαγή: βάλαμε το κακάο απ' έξω και τη σκέτη ζύμη στο κέντρο, ώστε να γεύσαι τη σοκολατένια ζύμη με την πρώτη δαγκωνιά. Τοποθετούμε τις φέτες σε ένα ταψί και τις αφήνουμε άλλη μισή ώρα να φουσκώσουν.

Με την υπόλοιπη μισή ποσότητα των δύο ζυμών, ανοίξαμε με τον πλάστη και τις δύο ζύμες σε ορθογώνια, τα τοποθετήσαμε το ένα πάνω από το άλλο και τα τυλίξαμε μαζί σε ρολό. Κόψαμε τις φέτες μας, τις τοποθετήσαμε στο ταψί μας και τις αφήσαμε κι αυτές να φουσκώσουν για μισή ώρα. Μην περιμένετε να δείτε μεγάλη διαφορά στο φούσκωμα, περισσότερο θα φουσκώσουν στο ψήσιμο. Αφού περάσει η μισή ώρα, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 175°C για 20 λεπτά.

Μόλις ψηθούν, βουτάμε τα ροξάκια καυτά μέσα στο χλιαρό σιρόπι και τα αφήνουμε για δύο λεπτά από τη μία και δύο λεπτά από την άλλη πλευρά να ρουφήξουν. Εμείς, βέβαια, επειδή τα θέλουμε πιο μπισκοτένια και πιο υγιεινά, περιμέναμε λίγο να κρυώσουν τα ροξάκια. Έτσι όταν τα βουτήξαμε ρούφηξαν λιγότερο σιρόπι και διατήρησαν την τραγανή υφή τους απ' έξω.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/04/07/roxakia/>





## SWEET RECIPE

### Traditional Greek roxakia

#### Ingredients for the traditional Greek roxakia

##### FOR THE DOUGH:

500 gr self-raising flour  
1/2 cup early harvest extra virgin olive oil (or extra virgin olive oil)  
1/2 cup orange juice  
1/2 cup water  
12 gr instant dry yeast  
2 tbs cocoa powder  
2 tsp cinnamon  
1 pinch Salt  
Orange zest from one orange  
40 gr chocolate chips (optional, for extra flavour and texture)

##### FOR THE SYRUP:

400 ml water  
Fresh orange juice from the orange we zested  
150 gr sugar\*  
1 tbs glucose syrup\*\*  
1 orange peel  
1 stick cinnamon  
7-8 pieces cvloves

\*We prefer a light syrup, therefore we use less sugar than in traditional recipes. If you want it to be sweeter, add some sugar.

\*\*Glucose syrup isn't necessary, if you don't have any, add 1 tbs of honey after boiling the syrup.

#### How to make traditional Greek roxakia

Start by preparing the dough. Combine the olive oil with the orange juice and water (the juice and water must be lukewarm, not cold right out of the refrigerator) in a bowl. Add the yeast and stir. Then add the orange zest. Pour the flour gradually, mix and knead until a nice dough ball forms.

Divide the dough in half. Place the one half in a smaller bowl as is, and add the cocoa powder, cinnamon and chocolate chips to the other, by kneading until the dough gets a uniform dark colour. When adding the cocoa powder, we suggest moistening the dough with just a splash of water and adding some more flour, to facilitate the kneading. Place the chocolate dough into another bowl, cover both bowls with plastic wrap and put them aside for an hour to rise.

Now prepare your syrup. In a saucepan place the water, sugar, glucose syrup, orange peel, cinnamon stick and cloves and bring to a boil. Let it simmer for eight minutes and at the end add the orange juice and stir. Place the syrup aside to cool.



As soon as an hour has passed and the doughs have risen, it is time to make roxakia. You can do it in the classic way, roll half of the chocolate dough into a long rectangle with a rolling pin and form a cylinder of the same length out of half of the plain dough. Then, place the cylinder inside the rectangle, roll them up and slice crosswise into disks. We just made a small alteration: we placed the chocolate dough on the outside instead of inside, so that one can taste the chocolate from the first bite. Place the slices on a baking tray and wait another thirty minutes for them to rise.

With the rest of the doughs, we rolled both doughs into rectangles, placed them on top of each other and rolled them up into a cylinder. We sliced them and placed the slices on a baking tray and let them rise for half an hour too. Don't expect them to rise a lot, they will rise more in the oven. After waiting for half an hour, bake your roxakia in a preheated oven at 175°C for 20 minutes.

When baked, dip the roxakia hot from the oven into the lukewarm syrup and let them inside for two minutes on the one side and two minutes on the other. Since we wanted them to be more biscuit-like and healthy, we waited a while for the roxakia to cool. This way, when dipped in the syrup they absorbed less and remained crispy on the outside.

You can find the whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/04/13/greek-roxakia-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ



### ΠΑΙ.Δ.Υ.

Το σωματείο ΠΑΙ.Δ.Υ. Παιδί-Δύναμη-Υπομονή, ιδρύθηκε τον Μάρτιο του 2013. Ένα τροχαίο ατύχημα ενός μικρού αγοριού τον Οκτώβριο του 2012 στο Π. Φάληρο, η τρίμηνη νοσηλεία του στο νοσοκομείο παιδών Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού αλλά και η πλήρης θεραπεία και αποκατάστασή του στάθηκε η αφορμή ώστε να ενωθούν οι δυνάμεις μίας ομάδας με κοινό στόχο την αντιμετώπιση των αναγκών, των παιδιών που νοσούν ή νοσηλεύονται. Με την ενεργό συμμετοχή των μελών του από το 2013 ως σήμερα το σωματείο έχει αγοράσει υλικοτεχνολογικό εξοπλισμό σε νοσοκομεία, έχει προσφέρει αναπηρικά αμαξίδια και ειδικά κρεβάτια σε παιδιά με κινητικά προβλήματα, έχει διοργανώσει εκδηλώσεις και θεατρικές παραστάσεις σε νοσοκομεία παιδών και ιδρύματα, έχει στηρίξει οικονομικά παιδιά που χρειάζεται να νοσηλευτούν στο εξωτερικό και έχει δημιουργήσει τράπεζα αίματος με ενεργούς αιμοδότες και αιμοπεταλιοδότες. Το σημαντικότερο όμως είναι πως στέκεται δίπλα σε κάθε οικογένεια με αγάπη και σεβασμό στην δοκιμασία που περνά.

<https://www.facebook.com/paididynamiypomoni>



## SWEET ACTION

### ΠΑΙ.Δ.Υ.

The association ΠΑΙ.Δ.Υ. was founded in March 2013. A car accident of a little boy in October 2012 in Faliro, his three-month hospitalization at the Panagiotis and Aglaia Kyriakou Children's Hospital and his complete treatment and rehabilitation were the reason to unite the forces of a team with a common goal of addressing the needs of sick or hospitalized children. With the active participation of its members from 2013 until today, the association has purchased material and technological equipment for hospitals, has provided wheelchairs and special beds for children with mobility problems, has organized events and plays in children's hospitals and institutions, has financially supported children in need to be hospitalized abroad and has set up a blood bank with active blood and platelets donors. But the most important thing is that it stands by every family with love and respect in the situation they are going through.

<https://www.facebook.com/paididynamiypomoni>



# ΓΛΥΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ SWEET TRAVEL

## Καλαμάτα

### Kalamata

Μπορείτε να βρείτε ολόκληρα τα άρθρα μας εδώ:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/26/kalamata-part-a/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/08/30/kalamata-part-b/>

You can find the whole articles here:

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/09/19/kalamata-part-a-eng/>

<https://eatdessertfirstgreece.com/2020/09/26/kalamata-part-b-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

### Σπιτικό ψωμάκι με ελιές και λιαστή ντομάτα

#### Υλικά για το σπιτικό ψωμάκι

1 κιλό αλεύρι από σκληρό σιτάρι για ψωμί  
650 ml χλιαρό νερό  
12 γρ. ξηρή μαγιά στιγμής  
1 κ.σ. αλάτι  
1 κ.σ. ελαιόλαδο  
μια πρέζα (2-3 γρ.) ζάχαρη  
8-10 ελιές\*  
4-5 λιαστές ντομάτες\*  
1 κ.σ. σουσάμι  
1 κ.σ. ρίγανη

\* Οι ποσότητες της ελιάς και της λιαστής ντομάτας είναι ίσα για να αρωματίσουν το ψωμάκι μας. Αν θέλετε περισσότερη γεύση, απλώς αυξήστε την ποσότητα!

#### Πώς φτιάχνουμε το σπιτικό ψωμάκι

Σε ένα μπωλάκι ρίχνουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη και 100 ml από το χλιαρό νερό. Ανακατεύουμε καλά με το σύρμα να διαλυθεί η μαγιά. Σε ένα μεγάλο μπωλ ρίχνουμε το αλεύρι με το αλάτι και περιχύνουμε με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τη μαγιά και το ένα τρίτο του νερού και ανακατεύουμε. Μόλις απορροφηθεί προσθέτουμε και το υπόλοιπο νερό σε δύο δόσεις και ξεκινάμε το ζύμωμα.

Ζυμώνουμε, διπλώνουμε και γυρίζουμε, ζυμώνουμε, διπλώνουμε και γυρίζουμε, στην αρχή με τις παλάμες σαν να πατάμε και μετά με μπουνιές, περιστρέφοντας το μπωλ. Προς το τέλος, όταν έχει διαμορφωθεί το ζυμάρι μας, μαζεύουμε ότι έχει μείνει στα τοιχώματα, γυρίζουμε το ζυμάρι τούμπα, ζυμώνουμε, ξανά τούμπα, ξαναζυμώνουμε. Το ζύμωμα παίρνει περίπου δέκα λεπτά.

Πασπαλίζουμε το ζυμάρι μας με λίγο αλεύρι για να μην κολλήσει στα τοιχώματα του μπωλ. Σκεπάζουμε το μπωλ μας με μια ελαφρώς βρεγμένη πετσέτα, κλείνοντας το καλά για να μη μπαίνει αέρας. Αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 2 ώρες να φουσκώσει, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Όταν το ζυμάρι μας έχει φουσκώσει και έχει διπλασιαστεί σε όγκο, το πιέζουμε με τη γροθιά μας να ξεφουσκώσει. Τότε είναι η ώρα να προσθέσουμε τα επιπλέον συστατικά μας. Μοιράζουμε τη ζύμη στη μέση και προσθέτουμε στη μισή ελιές κομμένες στα τέσσερα και στην άλλη μισή ψιλοκομμένες λιαστές ντομάτες. Για να απλωθούν τα συστατικά σε όλη τη ζύμη, ανοίγουμε τη ζύμη να αποκτήσει πλάτος, ρίχνουμε τα συστατικά να πάνε παντού, και μετά τη διπλώνουμε και ζυμώνουμε κάνοντας διαδοχικά διπλώματα για 2 λεπτά περίπου. Σχηματίζουμε ένα καρβελάκι με κάθε μισό της ζύμης, τα τοποθετούμε σε ταψί με λαδόκολλα και τα αφήνουμε για μία ώρα να φουσκώσουν ξανά μέσα σε σβηστό φούρνο.



Όταν τα καρβελάκια μας έχουν γίνει διπλάσια σε όγκο, τα αλείφουμε με λίγο λάδι ανακατεμένο με νερό. Πασπαλίζουμε το καρβελάκι με τις ελιές με σουσάμι και το καρβελάκι με τις λιαστές ντομάτες με ρίγανη. Τέλος, τα σταυρώνουμε χαράσσοντας τα ελαφρώς (0,5-1 εκατοστό βάθος) με ένα μαχαίρι για ευλογία, για να αναπτυχθούν τα ζυμαράκια μας με πιο ομοιόμορφο τρόπο κατά τη διάρκεια του ψησίματος, χωρίς να δημιουργηθούν σκασίματα στην επιφάνεια του ψωμιού και για να έχουν σωστή δομή ψίχας.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 200°C για 35-40 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα τα ψωμάκια μας, τα αφήνουμε ξεσκέπαστα να κρυώσουν καλά.

Μπορείτε να βρείτε όλο το άρθρο μας εδώ: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/03/20/bread/>





## SWEET RECIPE

### Homemade bread with olives and sun-dried tomatoes

#### Ingredients for the homemade bread

1 kilo bread flour  
650 ml lukewarm water  
12 gr instant dry yeast  
1 tbs salt  
1 tbs olive oil  
1 pinch (2-3 gr) sugar  
8-10 olives\*  
4-5 sun-dried tomatoes\*  
1tbs sesame seeds  
1tbs oregano

\*The quantities of olives and sun-dried tomatoes are just to give aroma to our bread. If you want more flavor, just add more!

#### How to make the homemade bread

In a small bowl pour the yeast with the sugar and 100 ml of the lukewarm water. Stir well with a hand whisk to dissolve the yeast.

In a large bowl combine the flour with the salt and the olive oil. Add the yeast and one third of the water and mix. As soon as the water is absorbed, add the rest of the water in two portions and start kneading. Knead, fold and turn, knead, fold and turn, at first with your palms and then with your fists, turning the bowl around. Towards the end, when your dough has been shaped, gather what has been left on the sides of the bowl, flip the dough upside down, knead, flip again, knead again. The kneading takes approximately ten minutes.

Dust your dough with some flour so that it doesn't stick to the sides of the bowl. Cover the bowl with a slightly wet towel, closing it airtight. Leave it to rise for two hours at room temperature, until it has doubled in volume.

When your dough has risen and doubled in volume, press it with your fist to deflate. Now it is time to add the extra ingredients. Divide the dough in half and add to the first half olives cut in quarters and to the second half chopped sun-dried tomatoes. For the ingredients to evenly spread in the dough, stretch it so that it becomes wide, spread the ingredients all over, and then fold and knead, making consecutive foldings for around two minutes. Form a boule with each half, place them on a tray with parchment paper and let them rise for one hour in a turned-off oven.



When your boules have doubled in volume, moisten their surface with some olive oil mixed with water. Sprinkle the boules with the olives with sesame seeds and the boules with the sun-dried tomatoes with oregano. Finally, score the doughs, making a cross with a knife, not too deep (0,5-1 centimeter deep) for blessing, for the dough to rise evenly during baking, without cracking on the surface and for a correct crust consistency.

Bake in a preheated oven at 200°C for 35-40 minutes. When your boules are ready, let them uncover to cool well.

You can find the whole article here: <https://eatdessertfirstgreece.com/2020/03/22/bread-eng/>





## ΓΛΥΚΙΑ ΠΡΑΞΗ

## Εθελοντική Διακονία Ασθενών

Η Εθελοντική Διακονία Ασθενών έχει ως στόχο κανένας συνάνθρωπός μας να μην αντιμετωπίζει μόνος το βάρος της ασθένειας, της εγκατάλειψης, της μοναξιάς. Δραστηριοποιείται μεταξύ άλλων στα νοσοκομεία Παίδων της Αθήνας, όπου εθελοντές προσφέρουν φροντίδα και δημιουργική απασχόληση σε εγκαταλελειμμένα παιδιά. Συναισθανόμενος την ανάγκη του μοναχικού ασθενή στο νοσοκομείο, ο π. Βασίλειος Κοντογιάννης εφημέριος του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου Αθηνών, ξεκίνησε συστήνοντας άτυπο δίκτυο εθελοντών με την επωνυμία Εθελοντική Διακονία Ασθενών Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων (Ε.Δ.Α.Ν.Ι.). Η Ε.Δ.Α.Ν.Ι., επί μία τετραετία εξελισσόταν και αναπτυσσόταν με την άτυπη οικονομική συνεισφορά, την πολύτιμη γνώση και την επιστημονική εμπειρία εθελοντών συνεργατών. Τον Μάιο του 2007 συγκροτήθηκε Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο με την επωνυμία «Σύλλογος Εθελοντικής Διακονίας Ασθενών». Η Διακονία δραστηριοποιείται στα νοσοκομεία, αλλά και με κατ'οίκον διακονία και φιλοξενία κατ'οίκον.

<https://www.diaconia.gr/>



Εθελοντική  
Διακονία Ασθενών



## SWEET ACTION

## Voluntary Ministry of Hospital Patients

The Voluntary Ministry of Hospital Patients aims at none of our fellow human beings to face alone the burden of illness, abandonment, loneliness. Among other things, it operates in the Children's Hospitals of Athens, where volunteers offer care and creative activities to abandoned children. Realizing the need of the lonely patient in the hospital, Fr. Vassilios Kontogiannis, pastor of the "Ippokratio" Hospital of Athens, started by establishing an informal network of volunteers under the name E.D.A.N.I. The organization for four years was evolving and growing with the informal financial contribution, valuable knowledge and scientific experience of volunteer partners. In May 2007, a Non-Profit Association was established under the name Voluntary Ministry of Hospital Patients. It is active in hospitals, but also with home ministry and home hospitality.

<https://www.diaconia.gr/>



**Βρείτε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσής μας:**  
**Find us on our social media:**



**Instagram: [@eatdessertfirstgreece](https://www.instagram.com/eatdessertfirstgreece)**



**Facebook profile: [Giorgos Eliza Vlachakis](#)**



**Facebook page: [eatdessertfirstgreece](#)**



**Twitter: [@eatdessert1stGr](https://twitter.com/eatdessert1stGr)**



**Pinterest: [eatdessert1stGr](#)**



**WordPress: [Eat Dessert First Greece](#)**



**LinkedIn: [Eliza Neofytou](#)**



**Reddit: [eatdessertfirstgr](#)**





... Eat Dessert First

[eatdessertfirstgreece.com](http://eatdessertfirstgreece.com)