



**URBAN
YOUTH
GARDENS**

COOKBOOK



iasis





L-AWTURI: Evagelia Filou, Abraham Azzopardi, Irene Karakasidou,
Bianca Bisiach

KONTRIBUTURI: Nathan Anthony Pace, Gkikopoulou Aikaterini,
Alexandros Arkanitis, Jonathan Brincet, Luke Grech, Giordana Grace,
Alessandro Giovannini, Christina Karagianopoulou, Rania Komino,
Eleni Pantazelou, John Papadopoulos, Konstantina Pefani, Gaia
Proleni, Cala Ilva, Vasileios Rafail, Faiz Willah, Mariella Zaltra, Ioanna
Noikou, Silva Vincaurlo, Alessia Stefaneli, Stavros Tempelis

DISPOSIZZJONI: Nina Karalazarou (IASIS)

DATA: Marzu 2024

**Din il-pubblikazzjoni hija riżultat tal-proġett "URBAN YOUTH
GARDENS", kofinanzjat mill-Programm Erasmus+ tal-Unjoni Ewropea**

Konsorzju tal-proġett u msieħba assoċjati:



L-appoġġ tal-Kummissjoni Ewropea għall-produzzjoni ta' din il-pubblikazzjoni ma jikkostitwixxi approvazzjoni tal-kontenut, li jirrifletti l-fehmiet tal-awturi biss, u l-Kummissjoni ma tistax tinżamm responsabbli għal kwalunkwe użu li jista' jsir mill-informazzjoni li tinsab fha.



WERREJ

IASIS

- 5** Informazzjoni tal-Organizzazzjoni
- 6** Qosra qasira tal-organizzazzjoni tal-esperjenza miksuba matul il-proġett
- 7** Brief qasira tal-profil taż-żgħażaġħ involuti fil-proġett
- 8** Sejbiet ewlenin tal-Istat tal-Art
- 10** Ideat ewlenin ipprezentati miż-żgħażaġħ dwar l-aħdar urban
inizjattivi li jistgħu jiżviluppaw
- Riċetti tradizzjonali mill-iskambju taż-żgħażaġħ**
- 12** Riċetta Vegan - **Dolmadakia**
- 14** Riċetta Veġetarjana - **Cheese Pie**
- 16** Riċetta tal-Laħam - **Moussaka**
- 18** Ricetta ta Dezerta - **Melomakarona**

THE MUNICIPALITY OF EGALEO

- 37** Informazzjoni tal-Organizzazzjoni
- 38** Qosra qasira tal-organizzazzjoni tal-esperjenza miksuba matul il-proġett
- 39** Brief qasira tal-profil taż-żgħażaġħ involuti fil-proġett
- 40** Sejbiet ewlenin tal-Istat tal-Art
- 42** Ideat ewlenin ipprezentati miż-żgħażaġħ dwar l-aħdar urban
inizjattivi li jistgħu jiżviluppaw
- Riċetti tradizzjonali mill-iskambju taż-żgħażaġħ**
- 44** Riċetta Vegan - **Soppa tal-Għads (Fals)**
- 46** Riċetta Veġetarjana - **Gemista (Fxejjex Mimli)**
- 48** Riċetta tal-Laħam - **Kleftiko (Laħam imsajjar bil-mod f'karta tal-ħami tal-parċmina)**
- 50** Ricetta ta Dezerta - **Galaktoboureko (Torta tal-Custard Griega)**

PRISMS

- 21** Informazzjoni tal-Organizzazzjoni
- 22** Qosra qasira tal-organizzazzjoni tal-esperjenza miksuba matul il-proġett
- 23** Brief qasira tal-profil taż-żgħażaġħ involuti fil-proġett
- 24** Sejbiet ewlenin tal-Istat tal-Art
- 26** Ideat ewlenin ipprezentati miż-żgħażaġħ dwar l-aħdar urban
inizjattivi li jistgħu jiżviluppaw
- Riċetti tradizzjonali mill-iskambju taż-żgħażaġħ**
- 28** Riċetta Vegan - **Vegan Froga tat-Tarja (Spaghetti Omelette)**
- 30** Riċetta Veġetarjana - **Minestra**
- 32** Riċetta tal-Laħam - **Timmpana**
- 34** Ricetta ta Dezerta - **Imqaret**

EGINA

- 53** Informazzjoni tal-Organizzazzjoni
- 54** Qosra qasira tal-organizzazzjoni tal-esperjenza miksuba matul il-proġett
- 55** Brief qasira tal-profil taż-żgħażaġħ involuti fil-proġett
- 56** Sejbiet ewlenin tal-Istat tal-Art
- 58** Ideat ewlenin ipprezentati miż-żgħażaġħ dwar l-aħdar urban
inizjattivi li jistgħu jiżviluppaw
- Riċetti tradizzjonali mill-iskambju taż-żgħażaġħ**
- 60** Riċetta Vegan - **Panzanella**
- 62** Riċetta Veġetarjana - **Biscio (Riċetta tradizzjonali minn Nocera Umbra)**
- 64** Riċetta tal-Laħam - **Għaġin u Brokkoli (e Salsiccia)**
- 66** Ricetta ta Dezerta - **Pesche Dolci**
- 68** Riċetti Referenzi

The background features a large, light green triangle pointing downwards, which is partially overlaid by a dark teal shape that forms a wide, inverted V-shape. The top right corner of the image is a solid teal color.

iasis



INFORMAZZJONI TAL-ORGANIZZAZZJONI

L-Għaqda Mhux Profitabbli Urban (AmKE) IASIS ġiet stabbilita fl-2005 il-persuna tkun fiċ-ċentru tal-kura tagħhom għal 19-il sena.

L-għanijiet ewlenin huma:






- 1.** il-provvista ta' kura psikjatrika/psikosoċjali fil-Komunità abbażi tal-prinċipji tal-Psikjatrija Soċjali/ Psikoloġija u Riabilitazzjoni Psikosoċjali, skont ukoll l-istandards tar-Riforma Psikjatrika u l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa.
- 2.** il-provvista ta' appoġġ psikosoċjali lil dawk kollha vulnerabbli ċittadini.
- 3.** il-ġlieda kontra l-eskluzjoni soċjali ta' gruppi vulnerabbli tal-popolazzjoni.
- 4.** il-ħolqien ta' opportunitajiet ugwali u prospetti ġodda ta' karriera u parteċipazzjoni soċjali għall-gruppi vulnerabbli.
- 5.** il-promozzjoni tas-saħħa mentali u l-benessri.

L-ideoloġija tagħna tiġi ispirata mill-ħtieġa li tiżgura il-prevenzjoni u l-promozzjoni tas-saħħa mentali. Il-metodoloġija tagħna tiffoka fuq il-kollaborazzjoni u l-integrazzjoni reċiproka ta' strutturi u servizzi għall-benefiċċju tal-gruppi vulnerabbli. Billi nassumu

r-responsabbiltà għall-amministrazzjoni u l-operazzjoni ta' strutturi multipli ta' akkomodazzjoni ta' appoġġ psikosoċjali u l-ġlieda kontra l-eskluzjoni soċjali. Fl-istess ħin, niffacilitaw il-ħolqien ta' opportunitajiet ugwali u prospetti ġodda ta' karriera u parteċipazzjoni soċjali għall-gruppi vulnerabbli tal-komunità.

L-approċċ tagħna huwa ċċentrat fuq il-bniedem u jiffoka fuq il-kura kontinwa u l-appoġġ tal-benefiċjarji tagħna. Napplikaw approċċ terapewtiku personalizzat, u niżguraw il-kwalità tas-servizzi tagħna permezz ta' kollaborazzjoni interdixxiplinarja, l-applikazzjoni tal-linji gwida tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa u taħriġ u formazzjoni kontinwi tal-professjonisti tagħna. Barra minn hekk, nimmiraw lejn il-produzzjoni ta' għodod fil-kuntest ta' proġetti ta' riċerka u l-iskambju u l-adozzjoni ta' prattiki tajbin minn entitajiet korrispondenti barranin.

Contact information of IASIS NGO are:

-  Acharnon 297, 10446, Athens, Greece
-  iasisgr@yahoo.com
-  <https://www.iasismed.eu/>
-  <https://www.facebook.com/iasis.ngo>
-  https://instagram.com/iasis_gr

QOSRA QASIRA TAL-ORGANIZZAZZJONI TAL-ESPERJENZA MIKSUBA MATUL IL-PROĠETT

Matul l-istadji kollha ta' dan il-proġett, il-partecipanti ta' attivitajiet differenti implimentat kellhom l-opportunità li erga' jgħaqqad man-natura u akkwista kollox il-benefiċċji. Barra minn hekk, b'saħħtu sens ta' responsabbiltà kien ikkultivat, permezz tal-partecipazzjoni attiva taż-żgħażaġħ nies f'aktivitajiet li jimmiraw li jstabbilixxu u jzommu spazji ħodor urbani fi postijiet differenti f'Ateni u Giannitsa. Is-sens ta' responsabbiltà u attiv ċittadinanza taż-żgħażaġħ kienet imsaħħa wkoll bil-partecipazzjoni tagħhom fil-l-attività tal-LTTA f'Nocera Umbra, in li l-ħaddiema taż-żgħażaġħ kellhom l-opportunità li jikkoperaw ma' gruppi ta' studenti, biex toħloq u tipprezenta proġetti, fl-ambitu ta' użu ta' spazji vojta, jew fi l-iskola tagħhom jew fil-komunità lokali u jintegraw spazji ħodor u wkoll jużaw il-proġett kelli l-għan li jagħti spazju lis-sens ta' kreattività tal-istudenti iżda wkoll tal-ħaddiema taż-żgħażaġħ, li kellhom ir-rwol li jikkoordinaw il-proċess kollu tal-ħolqien tal-proġett. Fl-istess ħin, tgħallmu l-passi li huma meħtieġa biex jinħoloq proġett, mill-ewwel pass tal-valutazzjoni tal-ħtiġijiet sal-finalizzazzjoni u l-prezentazzjoni tal-partijiet interessati u l-awtoritajiet. esperjenza ħolistika, hands-on għaž-żgħażaġħ u ħaddiema żgħażaġħ li se jibbenefikaw minnhom fil-personali u okkupazzjonali tagħhom, filwaqt li wkoll l-organizzazzjoni tista

'tizviluppa proġetti agrikoli futuri flimkien. Fl-aħħarnett, aspett importanti ieħor huwa r-realizzazzjoni tal-istadji li l-ikel tagħna jmur sakemm jiġi moqdilna, u l-ammont ta' enerġija meħtieġa biex l-ikel jiġi prodott. Ukoll, ħafna prattiki tajbin kienu ipprezentati biex jipprevjenu l-ħela tal-ikel, li tat perspettiva lill-partecipanti, meta wieħed iqis l-għażliet u d-drawwiet tal-ikel tagħhom.





BRIEF QASIR TAL-PROFIL TAŻ-ŻGĦAŻAGĦ INVOLUTI FIL-PROĠETT

Iż-żgħażagħ involuti f'dan il-proġett huma żgħażagħ, b'rieda qawwija li jiġġieldu b'mod attiv it-tibdil fil-klima u jgħinu wkoll fit-trasformazzjoni tal-komunità lokali jew/u l-belt tagħhom. Il-partecipanti involuti fil-proġett għandhom sens qawwi ta' għarfien ta' prattiki ekoloġiċi sostenibbli li jimplementaw fil-ħajja tagħhom ta' kuljum. Għalhekk kienu interessati li jitgħallmu aktar affarijiet dwar l-agrikoltura, is-sostenibbiltà ekoloġika urbana, u l-SDGs. Hassew ukoll attivi, għax permezz ta' attivitajiet differenti, kisbu u żviluppaw għarfien ġdid dwar it-twaqqif ta' spazji ħodor urbani, u ż-żamma tagħhom kif ukoll prattiki sostenibbli fir-rigward tan-nutrizzjoni u l-proċessi tal-ikel. L-informazzjoni msemmija hawn fuq dwar il-profil taż-żgħażagħ involuti fil-proġett tista' titqies importanti għat-tkomplija tiegħu, peress li jistgħu

jipparteċipaw b'mod attiv fl-iżvilupp kongunt ta' inizjattivi futuri fil-qafas tal-biedja urbana u t-trasformazzjoni ta' spazji ħodor billi japplikaw għal proġetti futuri. mal-organizzazzjonijiet involuti fil-proġett. Iż-żgħażagħ involuti f'dan il-proġett huma żgħażagħ, b'rieda qawwija li jiġġieldu b'mod attiv it-tibdil fil-klima u jgħinu wkoll fit-trasformazzjoni tal-komunità lokali jew/u l-belt tagħhom. Il-partecipanti involuti fil-proġett għandhom sens qawwi ta' għarfien ta' prattiki ekoloġiċi sostenibbli li jimplementaw fil-ħajja tagħhom ta' kuljum. Għalhekk kienu interessati li jitgħallmu aktar affarijiet dwar l-agrikoltura, is-sostenibbiltà ekoloġika urbana, u l-SDGs. Hassew ukoll attivi, għax permezz ta' attivitajiet differenti, kisbu u żviluppaw għarfien ġdid dwar it-twaqqif ta' spazji ħodor urbani, u ż-żamma tagħhom kif ukoll prattiki sostenibbli fir-

rigward tan-nutrizzjoni u l-proċessi tal-ikel. L-informazzjoni msemmija hawn fuq dwar il-profil taż-żgħażagħ involuti fil-proġett tista' titqies importanti għat-tkomplija tiegħu, peress li jistgħu jipparteċipaw b'mod attiv fl-iżvilupp kongunt ta' inizjattivi futuri fil-qafas tal-biedja urbana u t-trasformazzjoni ta' spazji ħodor billi japplikaw għal proġetti futuri b' l-organizzazzjonijiet involuti fil-proġett.



SEJBIET EWLENIN TAL-ISTAT TAL-ART

Jiddefinixxi "l-istat tal-arti", xi hadd jista 'jiddeskriviha bħala l-aħħar u wkoll l-aktar kisbiet avvanzati fir-rigward tat-teknoloġija jew l-oqsma tax-xjenza. Tirreferi għal għarfien avvanzat u ideat innovattivi, li jirriflettu l-ogħla livell ta 'żvilupp f'qasam speċifiku. Fil-Greċja, hemm ħafna inizjattivi implimentati f'żoni differenti ta' Atena u Tessaloniki li jistgħu jiġu deskritti bħala "l-aktar avvanzata". Dawk l-inizjattivi jgħaqqdu l-idea tal-ħolqien ta' komunità lokali permezz tal-ġardinaġġ, pereżempju billi jinħolqu ġonna tal-komunità integrati f'distretti urbani. Il-punt l-aktar avvanzat fl-inizjattivi meħuda minn municipalitajiet differenti fil-Greċja, bħall-Municipalità ta' Maroussi, il-Municipalità ta' Neapoli-Sykies, eċċ, huwa l-użu ta' art municipali għal skopijiet soċjali ta' beneficiċju, bħal residenti li jkabbru l-ikel tagħhom, jitgħallmu aktar dwar prattiki sostenibbli fil-qasam tan-nutrizzjoni, u t-tnaqqis tal-enerġija kkunsmata biex jipproduċu l-ikel tagħhom. Raġuni oħra biex dawk l-inizjattivi kollha jiġu deskritti bħala state of the art hija l-iżvilupp u l-kultivazzjoni ta' sens qawwi ta' komunità tar-residenti, li jistgħu jiltaqgħu fi spazji miftuħa. Barra minn hekk, l-għarfien mhuwiex limitat biss għar-residenti taż-żoni speċifiċi, iżda qed isiru ħafna attivitajiet edukattivi biex aktar u aktar nies fil-komunità jkunu involuti, speċjalment iż-żgħażaġh. Barra minn

hekk, hemm ukoll ideat "l-aktar avvanzati" implimentati fil-Greċja, fil-qasam tat-teknoloġija. L-aspett innovattiv bażiku ta' proġetti bħal dawn huwa l-idea li titrawwem l-idea ta' innovazzjoni soċjali u kuxjenza kollettiva fil-qafas tas-sostenibbiltà urbana, bl-użu ta' pjattaformi, biex aktar u aktar nies ikollhom aċċess biex jitgħallmu dwar il-ħolqien ta' għejejjel jew oqsma oħra tal-agrikoltura.



IDEAT EWLENIN IPPREŻENTATI MIŻ-ŽGĦAŻAGĦ RIGWARD URBAN INIZJATTIVI EKOLOĠIĊI LI JISTGĦU JIŻVILUPPAW

Ġew ippreżentati diversi ideat miż-żgħażagħ li pparteċipaw fihom il-proġett, bħal:

🌱 Konverżjoni ta' żoni abbandunati, li hafna drabi jakkumulaw żibel, f'parks ġodda, permezz tat-tindif taż-żona u t-trasformazzjoni tagħha fi ġnien biex jipprevjeni ż-żibel fil-futur

🌱 Identifikazzjoni ta' żoni speċifiċi fi hdan parks eżistenti għall-komunità ġonna fejn in-nies tal-lokal jistgħu jingħaqdu biex jistabbilixxu u jzommu

🌱 Provvista ta' spazji għan-nies biex jikkultivaw l-uċuħ tar-raba' fl-urban ambjenti

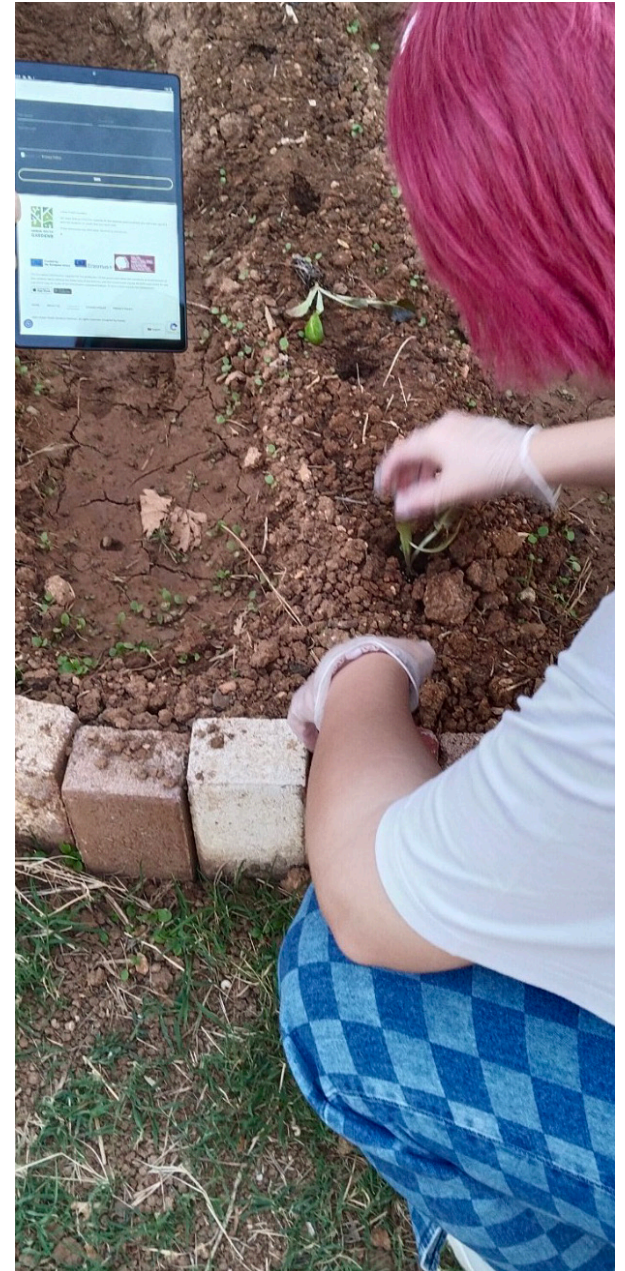
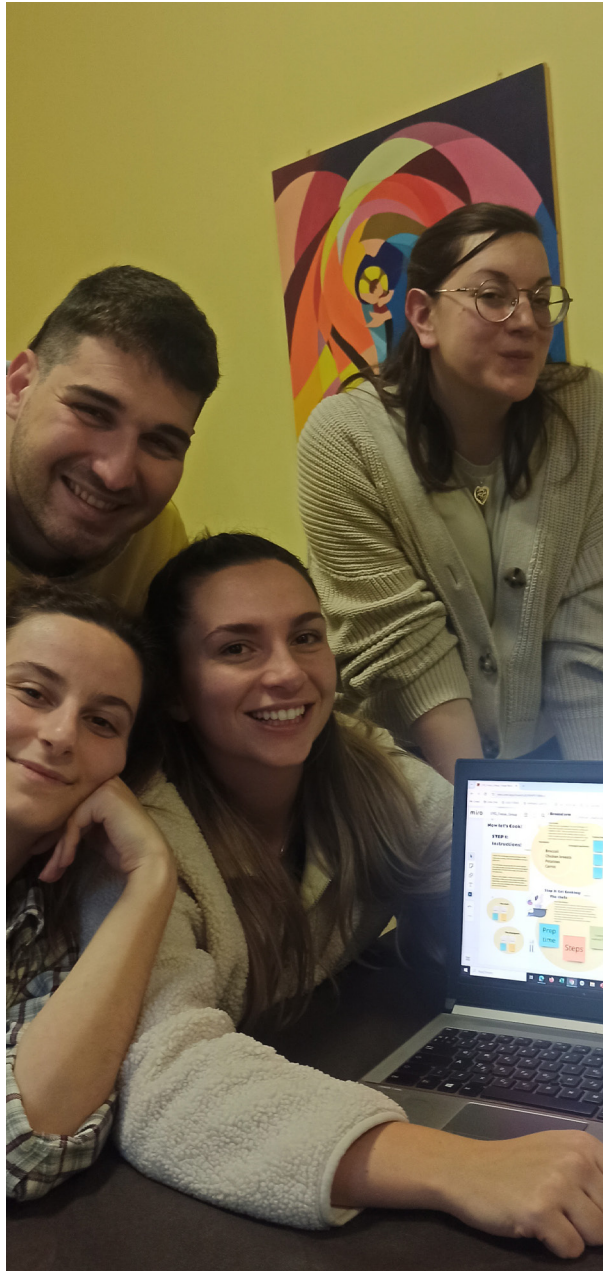
🌱 Inkoraġġiment lin-nies biex iħaddmu s-soqfa u l-faċċati tagħhom, bl-użu kull spazju disponibbli

🌱 Promozzjoni ta' stil ta' ħajja vegan, permezz ta' festivals jew attivitajiet oħra, peress li stil ta' ħajja vegan jipproduċi inqas karbonju meta kkultivat.

🌱 L-użu tal-edukazzjoni ambjentali biex teduka lin-nies dwarkonservazzjoni u riċiklaġġ

🌱 Workshops li qed isiru fuq suġġetti bħal "Urbani u Ambjentali Sostenibbiltà," fejn jistgħu jiġu esplorati kwistjonijiet koperti mill-proġett fil-fond u ideat ġodda ta' intervent jistgħu jiġu kondiviżi u proposti minn il-komunità.





RIĊETTI TRADIZZJONALI MILL-ISKAMBJU TAŻ-ŻGĦAŻAGĦ

Riċetta Vegan Dolmadakia



Ingredjenti:

1 tazza ross medju
1/2 tazza żejt taż-żebbuġa
1 basla kbira, imqatta'
2 sinniet tewm, ikkapuljat
1/2 tazza passolina
1/4 tazza tursin frisk, imqatta
1 kuċċarina kemmun mithun
1 vażett weraq tal-għeneb fis-salmura, mlaħalħa u mneħħija
1 lumi, imqatta'
Melħ u bżar għat-togħma

Għaž-Zalza:

1 tazza brodu tal-ħaxix
1/4 tazza żejt taż-żebbuġa
1 kuċċarina zokkor
Meraq ta' 1 lumi

Ħin ta' Preparazzjoni:

Approximately 1 hour and 30 minutes



Proċedura:

Ifred bir-attenzjoni l-aktar tal-għeneb u qatgħa xi zkuk iebsin. Poġġi l-eżistenza fi skutella, għat-tgħammir u għal 10 minuti. Ixxotta u warrab. Laħlaħ ir-ross taħt il-kisi ta' l-ilma li jista' jsir. Ixxotta sew. Fi skillet kbira, saħħan 1/2 tazza żejt taż-żebbuġa fuq użu medja. Qalli l-basla u t-tew issa jirtab. Ħawwad ir-ross, il-passolina, it-tursin, il-kemmun, il-melħ u l-bżar. Sajjar għal 2-3 minuti addizzjonali. Neħħi minn fuq in-nar u ħa tiksah. Qiegħed werqa tal-għeneb b'wiċċ il-wiċċ, tleqq 'l isfel. Poġġi tablespoon tat- jibda tar-ross ħdejn it-tarf taz-zokk tal-werqa. Itwi l-ġnub fuq il-mili u irromblah sewwa, simili għal burrito. Irrepeti bil-bqija tal-fatt tal-għeneb u l-mili. Ħalli l-qiegħ ta' borma kbira b'xi ħarġa ta' l-għeneb biex tevita li teħel. Irranġa d-dolmadakia fil-borma, in-naħa tal-ħjata 'l isfel, f'saff wieħed issikkat. Poġġi slices tal-lumi fuq nett. Ħallat l- i taz-zalza fi skutella u ferra fuq id-dolmades. Żid wara ilma biex tiddaħħal id-dolmades. Poġġi platt tqil fuqu biex iżzommhom milli jinqalgħu waqt it-tisjir. Ħallih ikunli, wara naqqas in, għatti, u għandha ttektek għal 45-50 minuta jew wara ir-ross ikun imsajjar. Ħalli d-dolmadakia jiksah ftit qabel ma sservi. Servi bi għafsa tal-lumi, jekk trid. Igawdu!

Ricetta Vegetarjana



Cheese Pie

Ingredjenti:

Għall-mili:

500g ġobon feta, imfarrak

250g jogurt Grieg

3 bajd

200g ġobon Kasserri mqatta' (jew taħlita ta' Gouda u Parmesan)

1/4 tazza żejt taż-żebbuġa

Bżar iswed mithun frisk

Għall-għaġina:

10-12 folja ta 'għaġina phyllo

1/2 tazza butir imdewweb jew żejt taż-żebbuġa għat-tfarfir tas-saffi tal-phyllo

Ħin ta' Preparazzjoni:

Madwar siegħa u 30 minuta



Proċedura:

Proċedura: Saħħan minn qabel il-forn tiegħek għal 180°C (350°F). Fi skutella tat-taħlit, għaqqad il-ġobon feta mfarrak, jogurt Grieg, bajd, ġobon Kasserri mqatta, żejt taż-żebbuġa, u bżar iswed. Ғallat sew sakemm il-mili jkun magħqud sewwa. Aghsel dixx tal-ħami bil-butir jew żejt imdewweb. Ғu folja waħda ta 'għaġina phyllo u poġġiha fid-dixx tal-ħami, ħalli t-truf jiddendlu mal-ġnub. Aħsel il-folja tal-phyllo ħafif bil-butir jew żejt imdewweb. Irrepeti dan il-proċess, saffi 5-6 folji ta 'phyllo u tfarfir kull saff bil-butir jew żejt. Ifrex il-mili tal-ġobon b'mod uniformi fuq il-folji tal-fillo b'saffi. Itwi t-truf imdendlin tal-għaġina phyllo fuq il-mili. Saffi l-folji tal-fillo li jkun fadal fuq il-mili, ixfar kull folja bil-butir jew iż-żejt. Ladarba l-folji kollha tal-phyllo huma f'saffi, daħħal kwalunkwe truf imdendlin żejjed fil-ġnub tad-dixx tal-ħami biex tiffurma wiċċ pulit. B'sikkina li taqta', għaqqad is-saff ta' fuq tal-phyllo fi kwadri jew djamanti, oqgħod attent li ma taqtax mis-saffi ta' taħt. Aħmi t-Tyropita fil-forn imsaħħan minn qabel għal madwar 45-50 minuta jew sakemm il-wiċċ ikun kannella dehbi u iqarmeċ. Ladarba moħmi, neħħi t-Tyropita mill-forn u ħalliha tiksaħ għal ftit minuti qabel tqatta' u sservi.

Igawdu!

Riċetta tal-Laħam



Mousaka

Ingredjenti:

- 1 1/2 libbra ċanga miħhun
- 2 brungiel kbar, imqatta 'f'rounds
- 2 patata kbira, imqaxxra u mqatta 'flijet
- 2 basal, imqattgħin fin
- 3 sinniet tewm, ikkapuljat
- 1 bott (14 uqija) tadam imfarrak
- 1/2 tazza inbid aħmar
- 1/4 tazza pejst tat-tadam
- 1 kuċċarina oregano imnixxef
- 1 kuċċarina kannella miħhun
- 1/4 tazza żejt taż-żebbuġa
- 4 tazzi zalza béchamel (magħmula bil-butir, xaħam, ħalib, melħ, u noċemuskata)
- 1 tazza ġobon Kefalotyri maħkuk
- Melħ u bżar għat-togħma

Ħin ta' Preparazzjoni:

Madwar sagħtejn (inkluż il-ħin tal-ħami)



Proċedura:

Saħħan il-forn minn qabel għal 400 ° F (200 ° C). Poġġi l-brunġiel u l-flieli tal-patata fuq folji tal-ħami. Agħfas biż-żejt taż-żebbuġa u ħawwad bil-melħ u l-bżar. Aħmi għal 20-25 minuta jew sakemm ikun kannella dehbi. Neħħi mill-forn u warrab. Fi skillet kbira, saħħan iż-żejt taż-żebbuġa fuq nar medju. Żid il-basal imqatta' u t-tewm ikkapuljat, salte sakemm jirtab. Żid iċ-ċanga mithun u sajjar sakemm tismar. Ixxotta xaħam żejjed. Żid it-tadam mgħaffeg, l-inbid aħmar, u l-pejst tat-tadam mal-skillet maċ-ċanga. Staġun bl-oregano, il-kannella, il-melħ u l-bżar. Ttektek għal 20-30 minuta sakemm iż-zalza teħxien. F'dixx tal-ħami bil-grass, saffi nofs il-brunġiel u slices tal-patata. Lfrex nofs il-meat sauce fuq il-ħaxix. Irrepeti s-saffi bil-brunġiel, patata, u zalza tal-laħam li jifdal. Fi kazzola, dewweb il-butir fuq nar medju. Ħawwad fl tagħna biex toħloq roux. Gradwalment ħawwad il-ħalib sakemm ikun lixx u jħaxxen. Staġun bil-melħ u noċemuskata. Ferra l-béchéamel sauce fuq is-saff ta' fuq ta' meat sauce. Ferrex ġobon kefalotyri maħkuk fuq nett. Naqqas it-temperatura tal-forn għal 350 ° F (175 ° C). Aħmi għal 45-50 minuta jew sakemm il-wiċċ ikun kannella dehbi. Ħalli l-moussaka tistrieħ għal 15-20 minuta qabel ma sservi biex tissettja.

Igawdu!

Riċetta Helwa Melomakarona



Ingredjenti:

250g dati tal-ħabaq bil-għadma
180g ħafur irrumblat, mithun fi trab fi food processor
70g lewż abjad, mithun fi trab
100g ġewż imfarrak
Meraq + qoxra ta 'laring medju 1
1 tsp kannella mithun
1/4 tsp noċemuskata mithun
1/4 tsp imsiemer tal-qronfol mithun
1/3 tsp melħ

Taħlita għat-tixrib:

80ml konjak
Meraq ta '1 oranġjo medju
150-200ml ilma sħun
Ġewż maħkuk biex isservi

Ħin ta' Preparazzjoni:

Madwar 1.5 sa sagħtejn

**Proċedura:**

Fi skutella kbira, ħallat ilma sħun, meraq tal-laring, u cognac. Żid id-dati u ħallihom jixxarrbu għal 20-30 minuta. Iffiltrahom u ħallat fi food processor flimkien mal-meraq tal-laring sakemm tiffirma pasta ħoxna. Ittrasferixxi għal skutella, żid il-qoxra, u ħawwad sewwa biex tqassam indaq. Għaqqad l-ingredjenti kollha li fadal u żidhom mat-taħlita tad-data. Knead b'idejk sakemm tiffirma għaġina lixxa. Iffirma l-għaġina f'"melomakarona," poġġihom fuq platter, u roxx bil-ġewż maħkuk.

Igawdu!



INFORMAZZJONI TAL-ORGANIZZAZZJONI

Prisms huwa grupp ta' haddiema żgħażaġh b'esperjenza li fl-2008 ingħaqdu bil-għan li tinholoq NGO li jaħseb għall-ħtiġijiet taż-żgħażaġh u dawk li jaħdmu magħhom nies żgħar. Prisms għandha l-għan li tagħti s-setgħa lin-nies bil-ħiliet, għodod, informazzjoni u valuri meħtieġa għat-tkabbir personali u li tkun parteċipanti attivi fis-soċjetà. Prizmi jipprovdi biex il-ħtiġijiet tan-nies li taħdem magħhom permezz ta' innovattivi metodi ta' edukazzjoni mhux formali sabiex jilhqqu l-bżonnijiet tagħhom fi b'mod ħolistiku.

Prisms jiffoka fuq taħriġ u mentoring, għodod online, mentali benessri, inkluzjoni u diżabilità. Aħna dejjem hemm mal-żgħażaġh speċjalment dawk l-aktar vulnerabbli.

The contacts of Prisms are:

-  Address:12 , Triq Guzeppi Licari Birkirkara
-  info@prismsmalta.com
-  <https://www.prismsmalta.com/>
-  <https://www.facebook.com/prismsmalta/projects>
-  www.instagram.com/prisms.malta/
-  <https://www.tiktok.com/@prisms.malta>

QOSRA QASIRA TAL-ORGANIZZAZZJONI TAL-ESPERJENZA MIKSUBA MATUL IL-PROĠETT

L-organizzazzjoni dahlet għal dan il-proġett peress li ż-żgħażaġh li naħdmu magħhom qed juru dejjem aktar interess f'dan il-qasam tal-ġardinagġ urban u kif jistgħu jibdeu ikabbru l-ikel tagħhom stess f'darhom. Il-Youth Workers tagħna esprimew il-ħtieġa li jitgħallmu aktar dwar dan qabel ma jkunu jistgħu mbagħad jindirizzaw il-ħtieġa li wrew iż-żgħażaġh tagħna. Għalhekk hu għalhekk li ngħaqadna ma' dan il-proġett. Il-proġett ippermetta li nitgħallmu dak li immiraw għalih li huwa aktar dwar it-tema tal-ġardinagġ urban u llum għandna diversi youth workers li jhossuhom kunfidenti f'dan ir-rigward u qed jagħmlu sessjonijiet maż-żgħażaġh f'dan il-qasam. Dan żgur se jintuża dejjem aktar ma' żgħażaġh oħra li naħdmu magħhom u żgħażaġh oħra li naħdmu magħhom fil-futur ukoll.





BRIEF QASIR TAL-PROFIL TAŻ-ŻGĦAŻAGĦ INVOLUTI FIL-PROĠETT

In-nies li ntgħażlu għal dan il-proġett kienu żgħażaġh li naħdmu magħhom kuljum. Dawn iż-żgħażaġh, ġejjin minn diversi sfondi u gruppi ta' etajiet differenti, madankollu, għal dan il-proġett, ħdimna l-aktar ma' żgħażaġh ta' bejn it-13 u s-16-il sena bi grupp imħallat fejn jidhol is-sess. Fejn jidhol il-proċess tal-għażla, urejna liż-żgħażaġh tagħna x'se jkollna u għal dawk li wrew interess li fil-fatt jitgħallmu u jsiru jafu aktar, urejna aktar dwar x'qed nagħmlu u wkoll x'jiġifieri x-xogħol jekk jimpenjaw ruħhom u numru minnhom iddeċidew li jingħaqdu. Ħafna minnhom kienu tant interessati li saħansitra komplew ir-riċerka tagħhom dwar is-sugġett lura d-dar biex b'hekk žiedu l-għarfien li kisbu magħna waqt is-sessjoni li għamilna.



SEJBIET EWLENIN TAL-ISTAT TAL-ART

X'inhu l-Istat tal-Arti: Id-definizzjoni tal-istat tal-arti, f'termini ta 'riċerka, tirrappreżenta l-aħħar prattiki tajba fit-teknoloġija, jew teknoloġiji oħra u studji ta' każijiet relatati mal-qasam tat-teknoloġija, l-arti, jew ix-xjenza.






Huwa importanti ħafna li wieħed jinnota li ż-żgħażaġh kienu l-aktar kuntenti u eċċitati li għandhom komunitajiet ħodor u kienu ħerqana li jkollhom żoni ħodor fil-postijiet urbani fejn jgħixu. Ħafna minnhom semmew li minħabba l-fatt li jgħixu fl-ibliet ftit li xejn kellhom kuntatt man-natura u l-kampanja f'ħajjithom. Huma wrew ix-xewqa li din l-inizjattiva tinbidel minn ħolma għal realtà kemm jista' jkun malajr biex jibdeu igawdu postijiet bħal dawn. Meta jiġu biex iż-żgħażaġh jiġu involuti aktar fil-qasam tal-agrikoltura, iż-żgħażaġh iħossu li għandu jkun hemm aktar espożizzjoni għal din il-professjoni peress li ħafna minnhom kienu jafu ftit wisq dwarha u ħassew li kieku aktar nies jafu biha, forsi aktar nies jieħdu. bħala professjoni. Diversi żgħażaġh xtaqu li jistgħu jingħaqdu kemm it-teknoloġija kif ukoll l-agrikoltura b'xi mod. Ħafna żgħażaġh li tkellimna magħhom iħossu li l-agrikoltura tista' tagħmel użu aktar mit-teknoloġija biex tagħmel il-ħajja tal-

bidwi aktar faċli u wkoll inqas stressanti u tgħin lill-bidwi jiġġieled ċerti elementi bħan-nixfa u l-pesti.



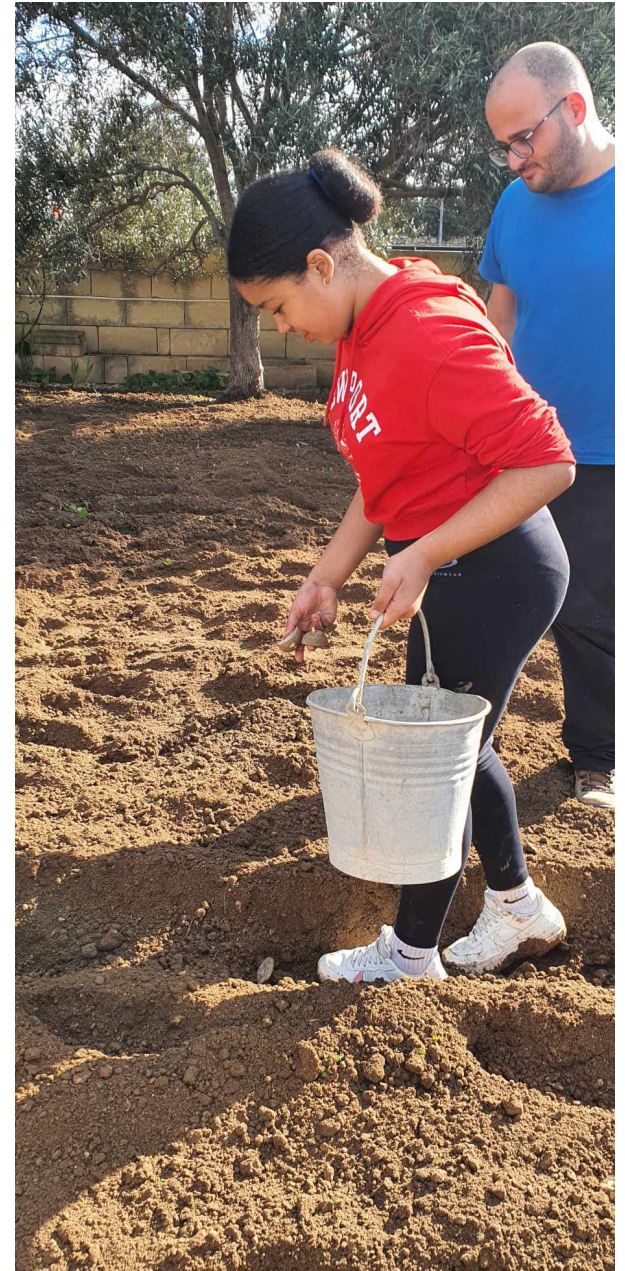
IDEAT EWLENIN IPPREŻENTATI MIŻ-ŻGĦAŻAGĦ RIGWARD URBAN INIZJATTIVI EKOLOĠIĊI LI JISTGĦU JIŻVILUPPAW

L-Ideat li ħarġu bihom iż-żgħażaġħ huma:

-  **Turing żoni depilati u abbandunati li normalment jispiċċaw jakkumula żibel li n-nies jarmu ġo parks ġodda. Dan ikun ifisser li din iż-żona hija mnaddfa u biex jipprevjenu nies minn erga' tarmi ż-żibel, jibdluh fi ġnien u dan il-komunità se tibbenefika wkoll.**
-  **Iftaħ żoni speċifiċi fil-parks u ġonna eżistenti għall-ġonna tal-komunità. Dan se jara n-nies lokali jiltaqġu u jieħdu ħsieb il-manutenzjoni ta' dik il-parti tal-park.**
-  **Offerta postijiet fejn nies li huma interessati fit-tkabbir tagħhom uċuħ tar-raba' b'mod urban jistgħu jagħmlu dan.**
-  **Offerta inċentivi sabiex in-nies ikunu mhegġa jhaddmu tagħhom soqfa u faċċati biex nagħmlu użu minn kull spazju li għandna kemm jista' jkun.**
-  **Festivals vegan u l-promozzjoni ta' stil ta' ħajja vegan. Dan hu minħabba li l-istil tal-ħajja vegan iħalli inqas karbonju fl-atmosfera kif.**

 **Agħmel użu mill-edukazzjoni ambjentali u teduka lin-nies f'dan il-qasam tal-konservazzjoni tal-ambjent u r-riċiklaġġ.**

 **Agħmel użu minn podcasts dwar suġġetti relatati mal-ambjent.**



RIĊETTI TRADIZZJONALI MILL-ISKAMBJU TAŻ-ŻGĦAŻAGĦ

Riċetta Vegan Vegan Froga tat-Tarja (Spaghetti Omelette)



Ingredjenti:

300g Vermicelli
28g (2 tbsp) Butir Vegan
45g (6 tbsp) Dqiq taċ-Ċicri
3g (1 tbsp) Ħmira Nutrizzjonali (mhux obligatorja)
105mL (7 tbsp) Ilma
Niskata Melħ Iswed
Bżar għat-togħma

Ħin ta' Preparazzjoni:

Jista' jieħu sa sagħtejn



Proċedura:

Għalli l-għaġin sakemm al dente.

Ħallat iċ-ċicri, ħmira nutrittiva, ilma, melħ iswed, u bżar fi skutella. Ħawwad sakemm tkun lixxa; żid ftit aktar ilma jekk ikun oħxon wisq.

Dewweb il-butir f'taġen fuq nar medju-baxx.

Ixxotta l-għaġin, żomm ftit ilma. Ħallat l-għaġin fit-taħlita taċ-ċicri.

Ifrex saff irqiq ta' għaġin fit-taġen, b'hal pancake żgħir. Sajjar sakemm dehbi u iqarmeċ fuq it-truf, tagħfas 'l isfel bi spatula.

Aqleb u sajjar in-naħa l-oħra għal kannella dehbi.

Irrepeti bl-għaġin li jkun fadal, żid il-butir fit-taġen kif meħtieġ.

Servi mat-tursin jew parmesan vegan.

Igawdu!

Ricetta Vegetariana

Minestra



Ingredjenti:

- 100g favetta (fava fava maqsuma)
- 2 mudulun
- 4 patata
- 2 basal
- 400g qara ħamra
- 1 kaboċċa żghira
- 1 ower żgħir tal-pasta
- 2 newew
- 2 tadam
- 2 karrotti
- 1 kuċċarina puree tat-tadam'
- 200g għaġin (fakultattiv - preferibbilment għaġin ta' daqs żgħir)
- 750ml ilma
- 1 tablespoon żejt taż-żebbuġa
- Bżar frisk
- Ġobon Parmesan

Ħin ta' Preparazzjoni:

Jista' jieħu sa sagħtejn



Proċedura:

Aħsel il-favetta sew u ħalliha tixxarrab matul il-lejl. Warrab dawn għal aktar tard. Qatta' l-ħaxix kollu u poġġihom ġo borma kbira. Żid 750ml ilma fil-borma, kif ukoll il-purè tat-tadam, u ħallih jagħli. Naqqas in-nar u ħalli l-ħaxix jittektek sakemm ikunu teneri. Ħawwad kultant (jista' jieħu sa sagħtejn). Poġġi l-favetta beans ġo kazzola separata u sajjar sakemm tkun sara. Wara siegħa u nofs li tħalli l-ħaxix ittektek, żid il-favetta beans mal-borma tal-ħaxix u ħawwadha. Ħalli l-borma ttektek għal madwar 30 minuta qabel ma żżid l-għaġin (mhux obligatorju. Jekk tagħzel li żżid għaġin, ħalli s-soppa ttektek għal 12-il minuta oħra. Żid tablespoon ġeneruż żejt taż-żebbuġa u ħawwadha sew Meta s-soppa tiegħek tkun lesta biex isservi żid ftit bżar frisk u ġobon parmesan maħkuk.

Ricetta tal-Laħam



Timmpana

Ingredjenti:

- 500g għaġin (bħal imqarrun jew penne)
- 500g ċanga miħhun
- 1 basla, imqatta.
- 2 sinniet tat-tewm, ikkapuljat.
- 1 bott (madwar 400g) tadam imfarrak.
- 2 bajd, imsawta.
- 100g ġobon maħkuk (bħal cheddar jew mozzarella)
- 1 folja ta' għaġina tal-fawra
- Melħ u bżar
- Żejt taż-żebbuġa

Fin ta' Preparazzjoni:

Jista' jieħu siegħa 20 minuta



Proċedura:

Preheat Furn: Issettja għal 180 ° C (356 ° F).

Sajjar l-Għaġin: Għalli f'ilma mielaħ sakemm ikun kważi lest (al dente). Ixxotta.

Agħmel Zalza: F'taġen, sajjar il-basla u t-tewm fiż-żejt taż-żebbuġa sakemm jirtab. Żid ċanga mithun, u sajjar sakemm kannella. Ħawwad it-tadam imfarrak. insajjru

għal 10 minuti, Staġun bil-melħ u l-bżar.

Ħallat Għaġin u Zalza: Għaqqad l-għaġin u zalza fi skutella.

Żid Bajd u Ġobon: Ħallat bajd imsawta u l-biċċa l-kbira tal-ġobon.

Arma: Ħalli dixx tal-ħami b'għaġina tal-fawra. Ferra t-taħlita tal-għaġin fid-dixx. Roxx il-ġobon li jkun fadal fuq nett.

Aħmi: Għal 30-40 minuta jew sakemm ikun dehbi.

Servi: Ħalliha tiksaħ ftit, imbagħad gawdi!

Riċetta Helwa Imqaret



Ingredjenti:

Għagina:

320 ml ilma
200 gramma butir
1 tsp trab tal-ħami
1 tsp żerriegħa tal-anize mgħaffegħ ħafif
830 gramma dqiq
Żejt veġetali
Zokkor silġ

Mili:

Dati bil-fomm imqattgħin.
800 gramma damal bil-għadma mqatta'.
2 lumi, 2 orangjo, u 2 klementina
1 tops ħlewwa mgħaffegħ ħafif
1 tops likur tal-anizetta
Meraq ta' 2 laring u 2 klementina

Ħin ta' Preparazzjoni:

Jista' jieħu siegħa 13-il minuta



Proċedura:

Ħallat it-trab tal-ħami u l-faħna biex tipprepara l-għaġina. Żid iż-żerriegħa tal-anisi flimkien. Ħallat sew. Ogħrok il-butir mat-taħlita tal-fl tagħna sakemm tixbah il-frak tal-ħobż. Żid fl-ilma. Ħallat sakemm l-għaġina tibda tifforma. Ħallih jistrieħ u ibda tipprepara l-mili. Żid ġo borma żgħira: dati mqattgħin maqlub, laring, lumi, klementina, mgħaffġa u żrieragħ tal-likur. Żid 2 tsp minn kull wieħed: vanilla, kannella, u qronfol. Sajjar it-taħlita fuq stufi għal 20 minuta. Ħallih jiksaħ għal madwar 30 minuta. Aqta' l-għaġina f'6 biċċiet. Irrombla l-għaġina f'forma ta' rettangolu u ferrex il-mili ma' nofs l-għaġina. Ħalli spazju biżżejjed biex tintewa n-nofs l-ieħor. Itwi din in-nofs l-oħra u ssiġilla t-truf. Agħmel dan għall-5 biċċiet l-oħra tal-għaġina. Aqli l-imqaret f'taġen billi tuża żejt veġetali, għal madwar minuta fuq kull naħa. Aqli dejjem fi sħana moderata biex ma taħraqx l-għaġina. Jekk taħmi l-imqaret, saħħan il-forn minn qabel għal 200°C u b'pinzell tal-għaġina, aħsel l-imqaret biż-żejt veġetali. • Poġġi l-imqaret fil-forn għal 18-il minuta. Top minnhom bi zokkor silġ.

Igawdu!





INFORMAZZJONI TAL-ORGANIZZAZZJONI

Il-Muniċipalit  ta' Egaleo (EGL, <https://www.aigaleo.gr>) hija jinsab fir-regjun tal-punent ta' Attika, b'popolazzjoni ta' 69.946 abitanti skont iċ-ċensiment tal-2011. Madankollu, huwa stmat li l-belt hija abitata minn madwar 120.000 ruħ u id-densit  medja pulita hija 225 abitant/ettaru. Il-belt juri diversit  kbira ta' abitanti, inkluż organizzati komunitajiet ta' migranti, bl-akbar huma dawk Pakistani u l-komunitajiet Sirjani. Il-Muniċipalit  tiffinanzja, torganizza u jiżviluppa inizjattivi fl-oqsma tal-kultura u l-isports kif kif ukoll dwar kwistjonijiet ta' politika soċjali, modernizzazzjoni teknoloġika tas-servizzi u l-protezzjoni ċivika. Muniċipalit  ta' Egaleo għandha esperjenza konsiderevoli meta niġu għas-sottomissjoni tal-proġett, implimentazzjoni u ġestjoni ġenerali, permezz tal-persunal tas-sengħa tagħha li joperaw fid-Dipartiment tal-Ippjanar, Trasparenza u Tkabbir. Skont il-bżonnijiet speċjalizzati ta' kull proġett, il-Muniċipalit  tinnotifika u tqabbad dipartimenti rilevanti oħra li jista' jkun ta' assistent għal kull biċċa xogħol speċifika li trid titwettaq, permezz ta' komunikazzjoni interna u protokoll ta' azzjoni. Għalhekk, il-Muniċipalit  tadatta għall-ħtigijiet ta' kull proġett billi timpenja ruħha dipartimenti differenti u aktar speċjalizzati għal kull kompitu.

Contact information of The Municipality of Egaleo:

 <https://www.aigaleo.gr>

QOSRA QASIRA TAL-ORGANIZZAZZJONI TAL-ESPERJENZA MIKSUBA MATUL IL-PROĠETT

Il-Muniċipalit  ta 'Egaleo tiftaħar kompetenza estensiva fl-eżekuzzjoni tal-proġett minn tim profiċjenti. Billi tippersonalizza l-approċċ tagħha għar-rekwiżiti uniċi ta 'kull proġett, il-Muniċipalit  tikkollabora ma' dipartimenti rilevanti, bħal servizzi soċjali u kompjuterizzazzjoni, billi tuża protokoll ta 'komunikazzjoni u azzjoni interna. Din l-adattabilit  tiżgura l-involviment ma' dipartimenti speċjalizzati għal kompiti speċifiċi, li turi l-flessibbilt  tal-Muniċipalit . Lil hinn mill-kapaċitajiet ta 'ġestjoni tal-proġetti tiegħu, Egaleo jservi bħala sieħeb pilota siewi għall-ittestjar ta' għodod, metodoloġiji u innovazzjonijiet fuq skala kbira. Il-Muniċipalit  għandha assi sinifikanti għall-ittestjar ta' każijiet ta' użu u r-riżultati tal-proġetti. Id-Dipartiment tas-Servizzi Soċjali ta' Egaleo fih tim multidixiplinarju li joffri

firxa ta' servizzi għat-tfal, l-anzjani, u dawk f'riskju ta' esklużjoni soċjali jew li qed jiffaċċjaw diffikultajiet finanzjarji. Dawn is-servizzi jinkludu appoġġ psikosoċjali, provvedimenti ta' allowances soċjali, u l-provvista ta' tagħmir meħtieġ lil dawk fil-bżonn. Barra minn hekk, il-Muniċipalit  torganizza u tesegwixxi programmi statali li jiffokaw fuq l-inklużjoni soċjali ta' gruppi vulnerabbli, jimplifikaw l-intraprenditorija, u jinkorporaw teknoloġiji intelligenti.





BRIEF QASIR TAL-PROFIL TAŻ-ŻGĦAŻAGĦ INVOLUTI FIL-PROĠETT

Il-partecipanti fl-attivitajiet tal-proġett kienu jinkludu studenti mill-Gymnasium ta' Filgħaxija ta' Egaleo, ta' bejn 19 u 25 sena, li huma residenti tal-Muniċipalit  ta' Egaleo. Il-kriterji tal-għażla jiffokaw fuq l-interess muri fl-attivitajiet tal-proġett. Il-partecipanti wrew entużjażmu għal inizjattivi relatati mal-proġett u esprimew ir-rieda tagħhom li jinvolve ruħhom b'mod attiv f'diversi azzjonijiet tal-proġett, inkluż it-tixrid tar-riżultati. L-istudenti pparteċipaw b'mod attiv fl-ittestjar pilota, il-vjaġġ ta' skambju taż-żgħażagħ u t-tħawwil tas-siġar. B'mod ġenerali, il-partecipanti wrew interess fil-proġett u kkontribwew b'mod attiv għat-twertiq b'suċċess tiegħu u t-tmexxija bla xkiel tad-diversi attivitajiet tiegħu.



SEJBIET EWLENIN TAL-ISTAT TAL-ART

Athena Research & Innovation Information Technologies: I-Ċentru ta' "Riċerka "Athena" gie stabbilit fl-2003 bħala Ċentru għall-Applikazzjonijiet tat-Teknoloġiji tal-Komunikazzjoni u I-Infurmazzjoni biex jiġbor u jkompli jespandi azzjonijiet u inizjattivi ta' riċerka u żvilupp fil-qasam tat-Teknoloġija tal-Infurmazzjoni u I-Komunikazzjoni. I-Ċentru ngħata l-isem ġdid ta-Ċentru tar-Riċerka għall-Innovazzjoni fit-Teknoloġiji tal-Infurmazzjoni, Komunikazzjoni u Għarfien (Athena) fl-2006. Il-perspettiva ta' "Athena" hija li tappoġġja ċ-ċiklu kollu ta' riċerka u innovazzjoni, li tibda bir-riċerka bażika kif ukoll dik applikata, li tipproċedi. bl-iżvilupp u l-appoġġ ta' sistemi u prodotti, u jikkonkludi bit-trasferiment tat-teknoloġija u l-intraprenditorija. I-ċentru għandu diversi proġetti, inkluż il-proġett URBANA. Billi jrawwem l-innovazzjoni soċjali u l-għarfien kollettiv tas-sostenibbiltà urbana, il-proġett URBANA se johlq pjattaforma teknoloġikament innovattiva biex jibni "pont" ta' skambju ta' għarfien bejn Konsulenti Agrikoli u Koltivaturi Urbani. L-utenti se jkollhom il-kapaċità li jipprezentaw għelejjel urbani fuq skala żgħira, kif ukoll attivitajiet oħra relatati mal-agrikoltura urbana li huma implimentaw jew qed jintegraw fil-forma ta' proġetti Do It Yourself (DIY), permezz ta' URBANA, filwaqt li jisfruttaw ukoll


infurmazzjoni u pariri. miġbura minn mekkaniżmi ta' finanzjament kollettiv, sensuri tal-IoT, u netwerks soċjali. Organizzazzjoni tad-Dinja: L-Organizzazzjoni tad-Dinja hija organizzazzjoni mhux governattiva u mingħajr skop ta' qligħ ibbażata fil-Greċja li giet stabbilita orġinarjament fl-2010. L-għantagħhahu walitikkonsolida l-kunċett tal-Iżvilupp Sostenibbli billi tipprovi edukazzjoni esperjenzali mhux formali lil individwi ta' kull età. Il-programmi tal-Organizzazzjoni tad-Dinja huma implimentati f'varjetà ta' postijiet madwar id-drapp urban ta' Atena, b'fokus fuq skejjel, strutturi ta' akkomodazzjoni għar-refuġjati, u ċ-Ċentru Mudell ta' Tagħlim Ambjentali maħluq mill-Organizzazzjoni f'Ilion-Attika, magħruf bħala "i-Ċentru tad-Dinja." Għall-implimentazzjoni tagħhom, l-Organizzazzjoni tad-Dinja ffurmat alleanzi ma' negozji, aġenziji tal-gvern lokali, istituzzjonijiet akkademiċi, organizzazzjonijiet tal-karità, u għadd ta' organizzazzjonijiet tas-Soċjetà Ċivili kemm ġewwa kif ukoll barra mill-Greċja. L-azzjonijiet tal-Organizzazzjoni tad-Dinja huma organizzati madwar tliet assi ewlenin:

- 1** Azzjoni Ambjentali u Korsijiet Edukattivi
- 2.** Gruppi Soċjali Vulnerabbli, Qgħad, Diżabbli, Refuġjati, Immigranti, u Anzjani Programmi ta' Integrazzjoni Soċjali


3. Programmi għal Intraprenditorija Responsabbli u Sostenibbli l-“Ċentru tad-Dinja” huwa park urban ta’ 25 tomna f’Ilion . Iservi bħala ċentru ta’ edukazzjoni ambjentali u post ta’ laqgħa soċjali għal individwi ta’ kull età. Il-ġnien tal-ħaxix organiku huwa punt ta’ referenza, iżda wkoll il-ġnien tal-bijodiversità, żona għall-flora u l-fawna lokali li turi kemm in-natura tista’ tkun b’saħħitha anke fdejn żona urbana densa. L-istudenti u n-nies li jżuru huma infurmati u sensitizzati dwar il-bijodiversità, il-katina alimentari, il-funzjonijiet tan-natura, u r-relazzjoni tal-bniedem magħha, permezz ta’ inizjattivi edukattivi minn soċjologi, agronomisti, u ambjentalisti.





IDEAT EWLENIN IPPREŻENTATI MIŻ-ŻGĦAŻAGĦ RIGWARD URBAN INIZJATTIVI EKOLOĠIĊI LI JISTGĦU JIŻVILUPPAW


 L-allokkazzjoni ta' żoni speċifiċi fi hdan parks u għonna kurrenti għal għonna tal-komunità, fejn ir-residenti jistgħu jikkollaboraw fiż-żamma l-ispazju. Iftaħ żoni speċifiċi fil-parks eżistenti u għonna għall-għonna tal-komunità. Dan se jara nies lokali jiltaqgħu u tiegħu nsieb iż-żamma ta' dik il-parti tal-park.

 Jipprovdu żoni f'ambjenti urbani għall-individwi biex jikkultivaw ucuħ tar-raba'.

 L-implimentazzjoni ta' inċentivi biex jimmotivaw lin-nies biex itejbu l-ħdura fuq is-soqfa u l-faċċati tagħhom, billi jimmassimizzaw l-ispazji kollha disponibbli.

 L-appoġġ għal festivals vegani u tħaddan stil ta 'hajja vegan, peress li jirrizulta f'emissjonijiet aktar baxxi tal-karbonju waqt il-kultivazzjoni.

 L-appoġġ għal festivals vegani u tħaddan stil ta 'hajja vegan, peress li jirrizulta f'emissjonijiet aktar baxxi tal-karbonju waqt il-kultivazzjoni.

 It-twertiq ta' workshops dwar "Is-Sostenibbiltà Urbana u Ambjentali" biex wieħed jidhol fil-kwistjonijiet koperti tal-proġett u jhegġeg lill-komunità taqşam u tipproponi ideat ta' intervent innovattivi.





RIĊETTI TRADIZZJONALI MILL-ISKAMBJU TAŻ-ŻGĦAŻAGĦ

Riċetta Vegan Soppa tal-Għas Riċetta Vegana (Fals)



Ingredjenti:

Għads
Basal
karrotti
Karfus
Tadam
Żejt taż-żebbuġa
Tewm
Weraq tar-rand
Ħall tal-inbid aħmar
Melħbżar

Ħin ta' Preparazzjoni:

Soppa tal-għads tipikament tieġu madwar siegħa 30min



Proċedura:

Qalli l-basal imqatta', il-karrotti u l-karfus fiż-żejt taż-żebbuġa. Żid għads imsajjar, tadam imqatta', tewm imfarrak, weraq tar-rand, melħ, bżar, u ilma. Ttektek sakemm it-togħmiet jinħalltu. Ɔawwad il-ħall tal-inbid aħmar qabel ma sservi.

Igawdu!

Riċetta Veġetarjana



Gemista (Hxejjex Mimli)

Ingredjenti:

- 2 tablespoon(i) żejt taż-żebbuġa**
- melħ**
- bżar**
- 3 basal**
- 6 tadam**
- 3 bżar aħdar**
- 3 zucchinis**
- 4 tablespoon(i) żejt taż-żebbuġa**
- 350 ross mithun**
- 400 ml ilma**
- 2 sinna(i) tewm**
- 1 mazz tursin**
- 1 mazz mint**
- 1 tsp kannella jew noċemuskata (mhux obbligatorju)**

Ħin ta' Preparazzjoni:

Gemista tipikament jieħu madwar 1h 30min



Proċedura:

Saħħan minn qabel il-forn tiegħek għal 375 ° F (190 ° C). Ipprepara l-ħaxix: Aqta 'l-uċuħ tat-tadam u l-bżar qampiena. Ohroġ il-laħam u ż-żerriegħa mit-tadam u l-bżar, u ħalli qoxra b'saħħitha. Aqta' l-zucchini fin-nofs tul u aqla' l-laħam, u ħalli għamla ta' dgħajsa. Irrizerva l-laħam imqaxxar għal aktar tard. Fi skillet kbira, saħħan 2 imgħaref żejt taż-żebbuġa fuq sħana medja. Żid il-basla mqatta' u t-tewm u sali sakemm jirtab, madwar 5 minuti. Żid ir-ross mal-skillet u ħawwad biex tiksih biż-żejt u l-basal. Sajjar għal 2-3 minuti oħra. Żid il-laħam tat-tadam u l-bżar riżervati mal-qala, flimkien mat-tursin imqatta' u n-nagħniegħ. Staġun bil-melħ, bżar, u b'għažla, niskata kannella u/ jew noċemuskata. Sajjar għal ftit minuti oħra sakemm ir-ross ikun xi ftit mixwi u t-togħmiet ikunu magħquda sew. Imla l-ħaxix ippreparat bit-taħlita tar-ross, agħfasha 'l isfel bil-mod biex timla kull ħaxix sal-quċcata. Poġġi l-ħaxix mimli f'dixx tal-ħami. Idlek il-ħaxix mimli biż-żejt taż-żebbuġa li fadal u ferra l-brodu tal-ħxejjex jew l-ilma fil-qiegħ tad-dixx tal-ħami. Għatti d-dixx tal-ħami bil-fojl tal-aluminju u aħmi fil-forn imsaħħan minn qabel għal 45-50 minuta, jew sakemm il-ħxejjex ikunu offerti u r-ross ikun imsajjar. Neħħi l-fojl matul l-aħħar 10-15-il minuta tal-ħami biex tħalli l-uċuħ tal-ħaxix jismar ftit. Servi l-gemista sħuna, imxerrda b'żejt taż-żebbuġa żejjed jekk mixtieq. Igawdu!

Riċetta tal-Laħam



Kleftiko (Laħam imsajjar bil-mod f'karta tal-ħami tal-parċmina)

Ingredjenti:

1kg laħam tal-majjal jew tal-ħaruf
2 basal niexef
3 sinniet tewm
2 bżar ikkuluriti
2 karrotti
2-3 patata kbira
2 tadam
200g ġobon graviera
1/2 tazza żejt taż-żebbuġa
1/2 tazza inbid aħmar
2 shots ta 'ilma
1tsp mustarda
1tbsp tursin frisk
2 friegħi sagħtar frisk
1tbsp oregano imnixxef jew 1 sprig oregano frisk
1 werqa tar-rand
1/2 tsp bżar aħmar fl akes (mhux obligatorju)
Melħ u bżar għat-togħma

Fin ta' Preparazzjoni:

Madwar 3 sigħat



Proċedura:

Ħu taġen kbir tal-inkaljar u inforraha bil-karta tal-forn tal-parċmina; l-aħjar huwa li toħloq salib li jikkoinċidi mal-landa tal-inkaljar; tiżgura li jkun hemm biżżejjed ta' 'sporġenza biex crimp-truf. Il-karta żejda toħloq borża fuq l-ingredjenti kollha ladarba miżjuda. Aqta' l-laħam f'biċċiet ta' daqs medju. Aqta' l-karrotti, il-bżar, il-patata, it-tadam, il-basal u t-tewm f'biċċiet kbar. Ipprepara immarinat. Ferra l-żejt taż-żebbuġa, l-inbid aħmar, l-ilma fi skutella kbira, poke fil-sprig oregano, sagħtar sprigs, weraq tar-rand, žid il-mustarda, melħ u bżar u ħawwad b'furketta. Ħalli l-laħam u l-ħxejjex jimmarinaw fil-frigġ għal 2-3 sigħat. Il-laħam jassorbi t-togħmiet kollha u jsir der. Dan il-pass jista' jinqabeż. Fil-xiwi, poġġi l-laħam fuq il-ħaxix u l-patata u mgħarfa fuq l-immarinat mill-iskutella. Żid il-ġobon graviera f'biċċiet kbar. Crimp it-truf kollha tal-karta tal-ħami tal-parċmina flimkien, sakemm tkun issiġillata kompletament u tiġi ffurmata borża. Kun żgur li tkun issikkat ħafna u torbot għoqda bi spag. Aħmi f'forn imsaħħan minn qabel f'180oC (fann) għal sagħtejn. Neħhi mill-forn u ħallieh mistrieħ għal 10 minuti. Imbagħad servi u ferrex tursin frisk imqatta' fuq.

Igawdu!

Ricetta Helwa



Galaktoboureko (Torta tal-Custard Griega)

Ingredjenti:

Għall-Mili tal-Custard:

- 4 tazzi ħalib sħiħ
- 1 cup fi ne smid fl our
- 1 tazza zokkor granulat
- 4 bajd kbar
- 1 kuċċarina estratt tal-vanilla
- Qxur ta' lumi 1

Għas-Saffi Phyllo:

- Pakkett 1 (madwar 16 uqija) folji tal-għaġina phyllo
- 1 tazza butir bla melħ, imdewweb

Għall-Xulepp:

- 2 tazzi ilma
- 2 tazzi zokkor granulat
- 1 stick tal-kannella
- Qxur ta' lumi 1

Ħin ta' Preparazzjoni:

2 sigħat



Proċedura:

Saħħan minn qabel il-forn tiegħek għal 350 ° F (175 ° C). Idlek dixx tal-ħami ta' 9x13-il pulzier bil-butir jew bl-isprej tat-tisjir. Ipprepara l-Mili tal-Custard: F'kazzola, saħħan il-ħalib fuq nar medju sakemm jibda jtektek. Fi skutella kbira għat-taħlit, ħallat flimkien is-smid, iz-zokkor, il-bajd, l-estratt tal-vanilla, u l-qoxra tal-lumi sakemm tkun lixxa. Gradwalment ferra l-ħalib jaħraq fit-taħlita tas-smid, filwaqt li ħawwad kontinwament biex tevita li jiffurmaw ċapep. Erga' tpoġġi t-taħlita fil-kazzola u sajjar fuq nar medju, waqt li tħawwad kontinwament, sakemm teħxien f'konsistenza bħal ta' kustard, madwar 5-7 minuti. Neħħi minn fuq in-nar u warrab biex tiksah ftit. Ipprepara s-Saffi Phyllo: B'attenzjoni holl il-folji tal-għaġina phyllo u għattihom b'xugaman tal-kċina niedja biex ma tħallihomx jinxfu. Poġġi folja waħda ta' phyllo fid-dixx ippreparat tal-ħami u aħselha bil-butir imdewweb. Irrepeti b'diversi saffi oħra ta' phyllo u butir sakemm ikollok saff tal-qiegħ. Ifrex il-mili tal-kustard indaqs fuq is-saffi tal-fillo fid-dixx tal-ħami. Komplil saffi l-folji tal-phyllo li fadal fuq il-kustard, u aghfas kull saff bil-butir imdewweb. Ladarba tkun użajt il-folji kollha tal-fillo, daħħal kwalunkwe truff żejjed fil-ġnub tad-dixx tal-ħami. Bl-użu ta' sikkina li taqta', għaqqad bir-reqqa s-saff ta' fuq tal-phyllo f'forom ta' djamant jew kwadri. Aħmi l-Galaktobourekko fil-forn imsaħħan minn qabel għal 45-50 minuta, jew sakemm il-phyllo ikun kannella dehbi u iqarmeċ. Waqt li jkun qed jaħmi l-Galaktobourekko, ipprepara l-Xulepp: F'kazzola, għaqqad l-ilma, iz-zokkor, il-kannella, u l-qoxra tal-lumi. Ħallih jagħli, imbagħad naqqas in-nar u ħalliha ttektek għal madwar 10 minuti, ħawwad kultant, sakemm il-ġulepp jeħxen ftit. Ladarba l-Galaktobourekko jkun moħmi, neħħih mill-forn u immedjament ferra l-ġulepp jaħraq b'mod uniformi fuq nett, u ħallih jixxarrab fis-saffi tal-phyllo. Ħalli l-Galaktobourekko jiksaħ għat-temperatura tal-kamra qabel ma tqatta' u sservi.

Igawdu!







egina



INFORMAZZJONI TAL-ORGANIZZAZZJONI

EGInA – European Grants International Academy – twaqqfet fl-2012 f’Foligno, fil-qalba ħadra tal-Italja, grazzi għall-esperjenza ta’ Fabiola Acciarri fil-qasam tat-taħriġ u l-passjoni ta’ Altheo Valentini għall-innovazzjoni u l-bidla soċjali. L-aġenzija, akkreditata mir-Reġjun Umbria għat-taħriġ vokazzjonali u ċ-ċertifikazzjoni tal-kompetenzi, illum tirrappreżenta waħda mill-partijiet interessati ewlenin fil-qasam tad-disinn u l-implimentazzjoni ta’ inizjattivi lokali, nazzjonali u Ewropej, billi tiddependi fuq il-kooperazzjoni ta’ bosta esperti fil-fi oqsma tal-edukazzjoni, l-innovazzjoni soċjali, il-wirt kulturali, u t-trasformazzjoni diġitali. Is-saħħa ta’ EGInA tinsab fil-passjoni u l-professjonalità tan-nies li jaħdmu flimkien kuljum f’ambjent stimulant, multidixiplinarju, internazzjonali dejjem miftuħ għal ideat u ħarsiet tad-dinja godda.

EGInA s.r.l

-  Via Andrea Vici 8/b – 06034 Foligno (PG) – Italy
-  info@egina.eu
-  www.egina.eu/en
-  +39 0742 21233

QOSRA QASIRA TAL-ORGANIZZAZZJONI TAL-ESPERJENZA MIKSUBA MATUL IL-PROĠETT

Matul il-proġett, kellna l-opportunità li nipromwovu il-kunċett tal-ġardinaġġ urban billi jinvolvi liż-żgħażaġġ fi proċessi edukattivi, imrawma kemm mill-Ġnien taż-Żgħażaġġ Urbani. Gwidi tal-app u tal-vidjo dwar is-sostenibbiltà, u matul il-ħolqien attiv ta' spazji ħodor. Speċifikament fl-Italja, kellna l-opportunità biex naħsbu mill-ġdid u jsawru mill-ġdid żewġ żoni lokali, li jinsabu fi Nocera Umbra, li huma abbandunati bħalissa. Grazzi għall-kontribut taż-żgħażaġġ involuti fil-proġett, il proġett għen lill-komunità lokali biex tara l-potenzjal ta xi oqsma li mhumiex kwalifikati biżżejjed. L-istudenti żgħażaġġ ipproponew approċċi differenti biex l-oqsma jiġu kwalifikati mill-ġdid f'komunità ġonna u żoni ta' divertiment li jkunu ta' benefiċċju għall-komunità lokali kollha.





BRIEF QASIR TAL-PROFIL TAŻ-ŻGĦAŻAGĦ INVOLUTI FIL-PROĠETT

Iż-żgħażagħ involuti fil-proġett għandhom bejn 16 u 18-il sena, sessi mħallta u ġejjin minn żona li ġarrbet terremot 20 sena ilu, li sofriet minn proċess bil-mod ta' bini mill-ġdid, sa l-aħħar snin meta l-amministrazzjoni lokali jiffokaw bil-qawwa l-forzi tagħhom fir-rikwalifikazzjoni taż-żoni milquta. Iż-żgħażagħ li nvolvu ntgħażlu għall-approċċ attiv tagħhom fil-komunità tagħhom u l-interess muri fir-rikwalifikazzjoni tat-territorju tagħhom. Barra minn hekk, dawn iż-żgħażagħ żviluppaw approċċ diġitali interessanti lejn il-ħtigijiet tal-komunità lokali tagħhom, billi jimmaġinaw u rrealizzaw ix-xenarji kreattivi ta' rikwalifikazzjoni ta' 2 oqsma magħżula fl-inħawi tagħhom, bil-mezzi ta' għodod diġitali bħall-Minecraft u l-intelliġenza artifiċjali biex juru lill-partijiet interessati lokali l-possibiltà differenti li kellhom biex jerggħu jikkwalifikaw tali

żoni bi ġonna urbani u żoni ta' divertiment għall-komunità kollha.



SEJBIET EWLENIN TAL-ISTAT TAL-ART

Is-sejbiet ewlenin tal-istat tal-arti konkluzi waqt ir-Riżultati tal-Proġett 1 jinvolti: Ir-riċerka tal-ispazji ħodor fiż-żona lokali. Għall-Italja, spazji bħal dawn ġew identifikati fil-muniċipalità ta' Nocera Umbra, li tat aċċess għaż-żoni li ġejjin: - biċċa art kważi abbandunata li hija pjuttost wiesgħa u tista' tintuża għal attivitajiet ta' divertiment, iż-żona barra l-iskola lokali, li għaliha l-iskola hija interessata li tikkonverti fi spazju aħdar bil-funzjonalità miżjuda li toħloq spazju inklussiv ta' integrazzjoni bejn l-istudenti. Iż-żewġ żoni għandhom potenzjal tajjeb li jsiru żoni tal-ġnien immexxija miż-żgħażaġh. Għall-ewwel għażla l-art abbandunata tista' tirrappreżenta mod tajjeb ħafna biex jiġi implimentat ġnien lokali għall-komunità kollha, bil-possibbiltà li ż-żgħażaġh jiġu involuti mhux biss fil-ġardinaġġ iżda wkoll fl-agrikoltura sostenibbli u lokali li mbagħad tkun tista' tintuża mill-lokal kollu. Żona. It-tieni żona, barra l-iskejjel, għandha l-benefiċċju kbir li dejjem ikollha żgħażaġh madwarha, u għalhekk tista' ssir attività tal-iskola biex tiegħu ħsieb il-ġnien tal-ħxejjex aromatiċi friski u pjanti lokali li jistgħu wkoll jithawlu għall-konservazzjoni tal-skopijiet ta' ħdura lokali. Xi wħud mill-pjanti lokali rakkomandati huma: ħxejjex aromatiċi: klin, sagħtar, ħabaq, lavanda, zekka, salvja, marigold. Iżda wkoll: Aloe, ward, Aspen, daisies, vjola, orkidej,

arżnu. Billi jinħoloq ġnien tal-komunità lokali u ġnien botaniku, li jistgħu jintużaw b'mod ħieles mill-komunità kollha, iż-żgħażaġh jistgħu jieħdu interess fl-agrikoltura, peress li s-suġġett tal-ikel lokali u s-sostenibbiltà qed jikber aktar b'saħħtu speċjalment bejn ġenerazzjonijiet iżgħar. Iż-żgħażaġh jaraw il-benefiċċju li jipparteċipaw flimkien fi proġett li jsostni lilu nnifsu bl-għajnuna volontarja tagħhom, peress li huwa ta' impatt kbir f'komunità u muniċipalità żgħira bħal dik li nvolvajna fil-proġett. Inizjattivi ħodor miġbura u proposti f'kull pajjiż: Uħud mill-attivitajiet ħodor lokali li ġew riċerkati huma mmexxija minn assoċjazzjonijiet involuti fil-kura u s-sostenibbiltà taż-żona lokali, bħal: Borgo green, ce.cu.ri.s, C.I.D.A.T., Borgo del respiro.



IDEAT EWLENIN IPPREŻENTATI MIŻ-ŻGĦAŻAGĦ RIGWARD URBAN INIZJATTIVI EKOLOĠIĊI LI JISTGĦU JIŻVILUPPAW

F'dan il-qasam tista' tiddekrivi f'forma ta' punt ta' punt sommarju simili mill-ideat ewlenin ippreżentati miż-żgħażagħ waqt l-implimentazzjoni tar-Riżultat tal-Proġett 1, dwar inizjattivi ekoloġiċi urbani li jistgħu jiżviluppaw. L-ideat ewlenin ippreżentati miż-żgħażagħ huma li jiġu kwalifikati mill-ġdid iż-żoni lokali ta': art abbandunata FI-inħawi tal-municipalità il-bitħa quddiem l-iskola biex tiġi adattata mill-ġdid f'żona ħadra L-ideat ewlenin li ż-żgħażagħ żviluppaw huma, għal l-art abbandunata: biex tagħmilha ġnien kbir tal-komunità lokali u ġnien tal-ħxejjex lokali, biex jintużaw mill-komunità kollha. Biex iżżid maż-żona xi trakkijiet tal-ikel lokali li jużaw il-ħaxix prodott lokalment Biex iżżid xi żoni għad-divertiment tal-komunità, bħal ġinnasju fil-miftuħ Biex iżżid il-kunċett ta' park b'mixjiet stabbiliti fin-natura fost l-ikel u l-ħxejjex aromatiċi mħawla hemmhekk , b'xi żoni ta' mistrieħ ukoll. L-ideat ewlenin li ż-żgħażagħ żviluppaw huma, għall-bitħa tal-iskola huma: Ġnien tal-ħxejjex lokali li l-istudenti jridu jieħdu ħsiebu Xi spazji ta' bilqiegħda biex jippermettu lill-istudenti jieħdu lezzjonijiet fil-beraħ u joqogħdu bilqiegħda bejn il-ħdura mħawla.



RIĊETTI TRADIZZJONALI MILL-ISKAMBJU TAŻ-ŻGĦAŻAĠĦ

Riċetta Vegan Panzanella



Ingredjenti:

ħobż frisk
basal
tadam
ħjar
melħ
żejt
ħall
żebbuġa
karfus

Ħin ta' Preparazzjoni:

5 minuti preparazzjoni + sagħtejn mistrieħ tad-dixx qabel ma sservi.



Proċedura:

F'kontenitur żid: basal imqatta', ħjar imqatta', karfus, żebbuġ, tadam, ħall (dilwit għal 50% bl-ilma) - ħalli toqgħod għal sagħtejn u mbagħad żid mal-ħobż mifruż imkisser. Ғawwad sewwa u mbagħad servi.

Igawdu!

Riċetta Veġetarjana



Biscio (riċetta tradizzjonali minn Nocera Umbra)

Ingredjenti:

għaġina puff
spinaċi
żejt parmesan
tewm
melħ
feta (jew kull tip ta 'gobon)

Ħin ta' Preparazzjoni:

Madwar 45 minuta b'kollox

**Proċedura:**

F'taġen, aqli l-ispinaċi biż-żejt, it-tewm u l-melħ. Ladarba msajjar, żid il-parmesan u l-feta. Ħalli l-ingredjenti jiksħu imbagħad lrrromblahom ġewwa l-għaġina tal-fawra filwaqt li tiżgura li t-truf ikunu kollha magħluqin sew. Bil-furketta, ittaqqab ftit l-għaġina tal-fawra u aħsel bl-isfar tal-bajd. Aħmi fi 180 grad għal 25 minuta ca. jew sakemm dehbi.

Igawdu!

Riċetta tal-Laħam

Għaġin u Brokkoli (e Salsiccia)



Ingredjenti:

basla
żejt
tewm
melħ
brokkoli
għaġin
parmesan (mhux obligatorju: žid biċċa zalzett)

Ħin ta' Preparazzjoni:

Max 25 minuta totali

**Proċedura:**

Ibda billi għalli ilma bil-melħ għall-għaġin, u ladarba jagħli, sajjar l-għaġin sakemm ikun miktub fuq l-istruzzjonijiet. Sadanittant, f'taġen, żid żejt, tewm, basla, brokkoli (u zalzett jekk trid). Ladarba l-brokkoli ikun imsajjar sew u sarr, iz-zalza tkun lesta. Fl-aħħar, żid il-kontenut tat-taġen mal-għaġin u ferrex il-parmesan fil-wiċċ.

Igawdu!

Ricetta Helwa Pesche Dolci



Ingredienti:

500 grams of flour
170 grams of sugar
100 grams of butter
Salt
3 eggs
Baking powder
50 grams of milk
Liqueur
1 Lemon
cocoa powder

Hin ta' Preparazzjoni:

30 minutes preparation and 20 minutes cooking time



Proċedura:

Għall-gallettini: F' Hallat il-flokk, trab tal-ħami, zokkor, melħ, butir, bajd, ħalib, u qoxra tal-lumi maħkuka biex tiffirma bun artab. Bl-użu ta' mgħarfa, ifforma blalen żgħar u poġġihom go taġen tal-forn. Aħmihom għal 20 minuta fi 180 grad. Ħallihom jiksħu u neħhi l-parti ta' ġewwa.

Għall-mili tal-krema: Uża z-zokkor, il-ħalib, id-dqiq, u l-qoxra tal-lumi biex tipprepara l-kustard. Aqsam f'żewġ partijiet u žid il-kawkaw ma 'parti waħda. Ħallihom jiksħu. Iġbor żewġ cookies moħmija vojta imlihom biż-żewġ kremi differenti u għaqqad iż-żewġ togħmiet differenti biex tagħmel kejk tal-ħawħ. Imbagħad irrombla l-kejk magħqud l-ewwel fl-alchemies liquor u mbagħad biz-zokkor biex tagħti kisja taz-zokkor. NB. Din ir-riċetta ma fiha l-ebda ħawħ, l-isem huwa derivat minħabba l-forma tad-deżert.

Igawdu!

RICETTI REFERENZI

IASIS

<https://www.gastronomos.gr/syntagh/ntolmadakia-me-freska-ampelofylla-vima-vima/132213/>

<https://www.argiro.gr/recipe/turopita/>

<https://akispetretzikis.com/recipe/1559/moysakas>

<https://akispetretzikis.com/recipe/569/ta-melomakarona-toy-akh>

PRISMS

<https://airmalta.com/en/blog/malta/how-to-make-traditional-maltese-minestra>

<https://thehealthymalteser.com/vegan-spaghetti-omelette/>

<https://www.taste.com.au/recipes/timpana/53aa979d-6bf3-48d1-8c59-203dc6c76bd1>

<https://apronandwhisk.com/imqaret/>

EGALEO

<https://www.argiro.gr/recipe/fakes/>

<https://akispetretzikis.com/recipe/608/gemista>

<https://www.gastronomos.gr/syntagh/kleftiko/66213/>

<https://www.mygreekdish.com/recipe/galaktoboureko/>

EGINA

<https://www.seriousseats.com/classic-panzanella-salad-recipe>

<https://www.solutions.smartway.work/listing/baker-for-a-day-the-biscio-of-nocera/>

<https://ricette.giallozafferano.it/Finte-pesche-all-alchermes.html>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/pasta-con-broccoli-e-salsiccia/>



