



## ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΖΥΜΑΡΙ

**(Αυτό το ζυμάρι διατηρείτε πολλές μέρες. Μπορείτε αν θέλετε να το αποθηκεύετε σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο)**

### Υλικά

- ✚ 2 φλιτζάνια αλεύρι (για όλες τις χρήσεις)
- ✚ 2 κούπες νερό
- ✚ 1 φλιτζάνι αλάτι (σας φαίνεται πολύ αλλά είναι αναγκαίο)
- ✚ 2 κουταλιές της σούπας λάδι
- ✚ 1 κουταλιά της σούπας ξινό (ή αλλιώς ονομαζόμενο ταρταρικό οξύ ή cream tartar) – είναι προαιρετικό αλλά βοηθά στο να το κάνει πιο ελαστικό.
- ✚ προαιρετικά, χρώματα ζαχαροπλαστικής της επιλογής σας.

### Εκτέλεση

Σε μια βαριά κατσαρόλα ανακατέψτε το αλεύρι, νερό, αλάτι, λάδι και το ξινό.

Βάλτε την κατσαρόλα σε χαμηλή έως μέτρια φωτιά. Ανακατεύετε συνεχώς με μία ξύλινη κουτάλα. Θα αρχίσει να σχηματίζει ένα ζυμάρι. Δεν πρέπει να σταματήσετε το ανακάτεμα ούτε λεπτό.

Σε μια κατσαρόλα με βαθύ πυθμένα, ανακατεύετε το αλεύρι, το λάδι το αλάτι και το νερό. Ρίχνετε σταδιακά το νερό. Χρησιμοποιήστε μια ξύλινη κουτάλα για το ανακάτεμα. Ανακατεύετε μέχρι η ζύμη σας να γίνει πολύ σκληρή. Γυρίστε το υλικό σας σε ένα πιάτο, αφήστε το να κρυώσει και στη συνέχεια ζυμώστε καλά. Τοποθετείτε σε μία ξύλινη επιφάνεια και ενώ δεν έχει ακόμα κρυώσει, το ζυμώνετε λίγο για να στρώσει ομοιόμορφα. Το χωρίζετε μετά σε 4 τεμάχια και τα βάζετε πάνω σε λαδόκολλα για να μη λερώσετε την ξύλινη επιφάνεια και το χώρο σας. Σε κάθε ένα από τα 4 τεμάχια ζυμαριού πατάτε με τον αντίχειρά σας το πάνω μέρος για να κάνετε ένα βαθούλωμα. Σε κάθε βαθούλωμα ρίχνετε λίγες σταγόνες χρώματος και το ξαναζυμώνετε λίγο ώστε να απλωθεί. Την ένταση του χρώματος τη ρυθμίζετε εσείς.



### Θυμηθείτε:

- Όταν τα παιδιά τελειώνουν το παιχνίδι τους διατηρήστε τα ζυμαράκια κλεισμένα καλά σε ταπεράκι, βαζάκια, σακουλίτσες, αλλιώς θα ξεραθούν.
- Πολλοί τα φυλάγουν στο ψυγείο.
- Με σωστή φροντίδα μπορούν να διατηρηθούν μέχρι και 1 ολόκληρο μήνα.



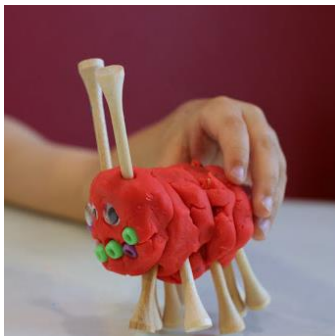
## Ποια όμως είναι τα οφέλη από την ενασχόληση των παιδιών με το ζυμάρι;

Είναι αναμφισβήτητα από τις πιο διασκεδαστικές δραστηριότητες!

- Το πλάσιμο και η χρήση διαφόρων εργαλείων π.χ. πλάστες, κοπίδια κλπ. κάνουν καλό στην ανάπτυξη των μυών των χεριών.
- Το παιχνίδι με ζυμάρι βοηθάει πολύ στην ενδυνάμωση των λεπτών άκρων των χεριών. Το πιέζουν, το μαλακώνουν, το στρίβουν, το ρολάρουν, το κόβουν!  
Ασυναίσθητα λοιπόν δυναμώνουν τα χέρια και τους μύες.
- Καλλιεργεί τη φαντασία.
- Βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος στη χρήση του ζυμαριού.
- Ενθαρρύνει το συνεργατικό παιχνίδι.
- Είναι ένας φυσικός τρόπος να εκφράσουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους. Είναι μια εκτόνωση της έντασης και των αρνητικών συναισθημάτων.
- Συζητώντας για τις δημιουργίες τους τα παιδιά αναπτύσσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.



**Όταν φτιάξετε το ζυμάρι σας, μπορείτε να δημιουργήσετε οτιδήποτε θέλετε!**



- Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ζυμάρι για να σχηματίσετε το όνομά σας, οποιαδήποτε άλλη λέξη ή αριθμό.

