

Η ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Εισαγωγή

«Πες μου τι τρως και θα σου πω ποιος είσαι». - Jean Anthelme Brillat-Savarin (1825).

Το φαγητό παίζει αναπόσπαστο ρόλο στη ζωή μας. Το φαγητό που τρώμε είναι άρρηκτα συνυφασμένο με τον πολιτισμό μας. Μπορείτε να μάθετε πολλά για έναν συγκεκριμένο πολιτισμό εξερευνώντας το φαγητό τους. Στην πραγματικότητα, μπορεί να είναι δύσκολο να οριστεί πλήρως μια κουλτούρα χωρίς ένα νεύμα στην κουζίνα της.

Σε ατομικό επίπεδο, μεγαλώνουμε τρώγοντας τα τρόφιμα των πολιτισμών μας. Γίνεται μέρος του ποιος είναι ο καθένας μας. Σε μεγαλύτερη κλίμακα, το φαγητό αποτελεί σημαντικό μέρος του πολιτισμού. Η παραδοσιακή κουζίνα περνάει από γενιά σε γενιά. Λειτουργεί επίσης ως έκφραση πολιτιστικής ταυτότητας. Οι μετανάστες φέρνουν τα τρόφιμα των χωρών τους μαζί τους όπου κι αν πάνε και το μαγείρεμα παραδοσιακών τροφίμων είναι ένας τρόπος διατήρησης του πολιτισμού τους όταν μετακινούνται σε νέα μέρη.

Το φαγητό είναι απαραίτητο για την ύπαρξη και το πώς και τί τρώνε διάφοροι πολιτισμοί οδηγεί σε μεγαλύτερη κατανόηση του πώς λειτουργούν. Ως εκ τούτου, το φαγητό είναι μια καθολική αναγκαιότητα. Δεν έχει σημασία από πού στον κόσμο είσαι – πρέπει να φας. Και η κοινωνική σας κουλτούρα πιθανότατα εξελίχθηκε από αυτήν ακριβώς την ανάγκη, την ανάγκη να φάμε. Μόλις τόλμησαν να ξεπεράσουν το κυνήγι και τη συλλογή, πολλοί πρώιμοι πολιτισμοί οργανώθηκαν με τρόπους που διευκόλυναν τη διανομή και την παραγωγή τροφίμων. Αυτό σήμαινε επίσης ότι τα ζώα, η γη και οι πόροι που βρισκόταν κοντά υπαγόρευαν όχι μόνο τι θα καταναλώσουν, αλλά και πώς θα το προετοίμαζαν και θα το μαγείρευαν. Η καθιέρωση του εμπορίου μπαχαρικών και ο εμπορικός δρόμος του μεταξιού είναι δύο παραδείγματα των μεγάλων προσπαθειών που κατέβαλαν πολλοί για να αποκτήσουν επιθυμητά συστατικά.

Επιπλέον, τα συστατικά των δημοφιλών πιάτων μπορούν να αποκαλύψουν πολιτιστικά μυστικά. Αυτό είναι ίσως το πιο ενδιαφέρον μέρος της μελέτης μιας συγκεκριμένης κουζίνας. Ορισμένες περιοχές του κόσμου έχουν ορισμένα συστατικά εύκολα διαθέσιμα σε αυτούς, υποδεικνύοντας έτσι τη μετακίνηση του πληθυσμού καθ' όλη τη διάρκεια των αιώνων, καθώς και την πολιτιστική επέκταση. Ξεκινήστε ένα διαπολιτισμικό ταξίδι μέσω του φαγητού, εξερευνώντας παράλληλα τις διατροφικές συνήθειες ευρωπαϊκών και άλλων χωρών.

Απαραίτητα υλικά

Ανάλογα με τη δραστηριότητα - Χαρτιά και μολύβια, κάρτες, ψαλίδι, κόλλα, μαρκαδόροι, μολύβι, γόμα

Οδηγίες βήμα προς βήμα και παραδείγματα από ευρωπαϊκές και άλλες χώρες

Ελλάδα

Δραστηριότητα 1. Visit Turkey: «Ίδιο φαγητό, παρόμοιες λέξεις»

Δείτε λεπτομέρειες στο κεφάλαιο Τουρκία.

Δραστηριότητα 2. "Φτιάξτε μια λίστα αγορών και πηγαίστε για ψώνια!"

Στόχοι

Οι μαθητές θα:

1. Μάθουν για την ελληνική κουζίνα και τα χαρακτηριστικά της.
2. Αναπτύξουν τις δεξιότητες συνεργασίας τους δουλεύοντας μέσα σε μια ομάδα.
3. Αναπτύξουν την κριτική και υπολογιστική τους σκέψη.
4. Αναγνωρίσουν και εξασκηθούν μετρήσεις μάζας και όγκου.
5. Εξασκήσουν στις μαθηματικές δεξιότητες δουλεύοντας με δεκαδικούς αριθμούς.
6. Αναγνωρίσουν και εξασκήσουν τη χρήση των κερμάτων ευρώ.

Αρχικά, δημιουργούμε ένα σημείο στην τάξη που θα αντιπροσωπεύει την αγορά. Για κάθε προϊόν, εκτυπώνουμε και πλαστικοποιούμε μια κάρτα που περιέχει μια εικόνα του προϊόντος που είναι προς πώληση, απεικονίζοντας επίσης την ποσότητα και την τιμή. Μπορείτε να βρείτε τις εικόνες που απαιτούνται στο παράρτημα.

Στη συνέχεια χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και δίνουμε τη συνταγή (δείτε το παράρτημα) σε κάθε ομάδα. Οι μαθητές θα πρέπει να εργαστούν μέσα στην ομάδα:

- Προσδιορίστε τα προϊόντα που πρέπει να αγοράσετε
- Δημιουργήστε μια λίστα αγορών
- Επισκεφθείτε την αγορά, ελέγξτε τη λίστα αγορών και συλλέξτε τα προϊόντα με σύνεση, αγοράζοντας τα σωστά προϊόντα στην κατάλληλη ποσότητα.
- Επιστρέψτε στην ομάδα τους και υπολογίστε τα χρήματα που ξοδέψατε
- Σκεφτείτε αν θα μπορούσατε να κάνετε κάτι καλύτερα και να καταλήξετε σε μια πιο αποτελεσματική λύση.



CULTURA
UNIVERSALIS

- Συγκρίνετε το αποτέλεσμα με τις άλλες ομάδες. Έχετε φτάσει όλες οι ομάδες στη βέλτιστη λύση;

Υλικά για τη δραστηριότητα Νο 2

Συνταγή: Παστίσιο

Υλικά	
2-1/2 κούπες ζυμαρικά	Για τη Μπεςαμελ:
2 κουταλιές λιωμένο βούτυρο	½ κούπα βούτυρο
1 κούπα τριμμένη παρμεζάνα	2/3 κούπας αλεύρι
½ κιλό κιμά μοσχάρισιο	½ κγ αλάτι
1 κρεμμύδι μεσαίο	¼ κγ πιπέρι
1 κονσέρβα ντομάτα	4 κούπες γάλα
½ κγ αλάτι	2 αυγά
½ κγ κανέλλα	
1 κούπα τριμμένη παρμεζάνα	

Marketplace Products



Images taken from istock, pexels and Wikipedia Commons



CULTURA
UNIVERSALIS



κρεμμύδι

250 g
0,80 €



πελτές ντομάτας

250 g
1,30 €



πελτές ντομάτας

500 g
2,30 €



αλάτι

200 g
0,70 €



κανέλλα

1,60 €



τριμμένη
παρμεζάνα

200 g
1,20 €



τριμμένη
παρμεζάνα

400 g
2,90 €



βούτυρο

250 g
1,40 €

Images taken from Wikipedia Commons



αλεύρι

500 g
1,10 €



αλεύρι

1 kg
1,90 €



πιπέρι

150 g
0,80 €



γαλά

1 lt
1,20 €



γαλά

1 lt
1,00 €



αυγά

6 pcs
2,70 €



γαλά

1,5 lt
1,80 €



βούτυρο

500 g
2,30 €

Images taken from Wikipedia Commons

Δραστηριότητα 3. "Μυστική Συνταγή"

Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές θα φτιάξουν και θα δοκιμάσουν την περίφημη χωριάτικη σαλάτα, όπως έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες. Για να μαγειρέψουν αυτή τη μυστηριώδη συνταγή, οι μαθητές πρέπει πρώτα να αποκρυπτογραφήσουν μερικά από τα συστατικά που θα χρειαστούν. Χρησιμοποιήστε τους πίνακες στο Παράρτημα για να σας βοηθήσουν να μετατρέψετε τις αρχαίες ελληνικές μετρήσεις μάζας σε σύγχρονες.



CULTURA
UNIVERSALIS

Στόχοι:

- ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των διαπολιτισμικών σχέσεων μέσω της εμπειρίας της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας·
- αύξηση της ανοχής και της αποδοχής προς εκείνους που είναι διαφορετικοί, καθώς, όταν μοιραζόμαστε φαγητό, μοιραζόμαστε εμπειρίες και δεν υπάρχει τίποτα πιο αποτελεσματικό για να φέρουμε τους ανθρώπους πιο κοντά από την κοινές εμπειρίες.
- Εκπαίδευση των μαθητών να αντιλαμβάνονται, να αποδέχονται και να σέβονται τη διαφορετικότητα μέσω της αναγνώρισης και της κατανόησης των κοινών ανθρώπινων αναγκών και, γιατί όχι, των κοινών διατροφικών εθίμων.

Απαραίτητα υλικά:

Για τη μετατροπή συστατικών: Οι πίνακες που βρίσκονται στο παράρτημα (1 ανά ομάδα μαθητών)

Για την εκτέλεση: δύο μπολ για τη συγκράτηση των υλικών, ένα μαχαίρι, κουτάλια και πιάτα σερβιρίσματος για να δοκιμάσουν οι μαθητές τη συνταγή.

Εκτέλεση:

1. Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές κάθετες φέτες και το βάζουμε σε ένα μπολ με κρύο νερό και ξύδι.
2. Πλένουμε και καθαρίζουμε το αγγούρι αφήνοντας λίγη φλούδα και το κόβουμε σε λεπτές κάθετες διαγώνιες φέτες.
3. Βάλτε το αγγούρι σε ένα άλλο μπολ.
4. Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση και τα βάζουμε στο μπολ με το αγγούρι.
5. Κόβουμε την πιπεριά σε κάθετες λεπτές λωρίδες και τη βάζουμε στο μπολ με το αγγούρι και τα ντοματίνια.
6. Ξεπλένουμε το κρεμμύδι στραγγίζοντάς το καλά με τα χέρια μας και το προσθέτουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα λαχανικά.
7. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ξίδι, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
8. Σερβίρουμε σε ένα πιάτο και περιχύνουμε τις ελιές, τη ρίγανη, τη φέτα, την κάπαρη και πασπαλίζουμε με αρκετό ελαιόλαδο.
9. Απολαύστε!

Υλικά για τη Δραστηριότητα 3:

Μονάδες Μέτρησης μάζας στην Αρχαία Ελλάδα
1 οβολός = 0,72 gr
1 δραχμή = 6 οβολοί = 4,32 gr
1 μνα = 100 δραχμές = 432gr = 0,43 kg



CULTURA
UNIVERSALIS

1 τάλαντο = 60 μνες = 26,6 kg

Συστατικά (μετατροπή των αρχαίων ελληνικών μετρήσεων σε σύγχρονες) 81 δραχμές ντοματίνια	
1/2 μνα νερού	
14 οβολούς ζάχαρης	
14 οβολούς κάπαρης	
35 δραχμές φέτα	

Άλλα συστατικά:

- 1/3 ξερό κρεμμύδι
- 1 κ.σ. ξύδι (για το κρεμμύδι)
- 1/2 αγγούρι
- 1/2 πράσινη πιπεριά
- 3 κ.σ. ξύδι
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 10-15 ελιές
- 1/2 κ.γ. ρίγανη
- αλάτι
- πιπέρι

Γαλλία

Δραστηριότητα 1: Παιχνίδι μνήμης

Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να εξασκήσει τη μνήμη των μαθητών ενώ τους διδάσκει για τη γαλλική μαγειρική κουλτούρα.

Χρησιμοποιήστε το παράρτημα 1 για αυτή τη δραστηριότητα. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (τουλάχιστον 2). Στόχος είναι κάθε ομάδα να έχει πρόσβαση σε όλες τις κάρτες (Παράρτημα 1). Ανακατέψτε τις κάρτες στο τραπέζι και δώστε τις οδηγίες στους μαθητές: *Κάθε ομάδα έχει ένα σετ καρτών. Στόχος της δραστηριότητας είναι η δημιουργία ζευγών καρτών που περιλαμβάνουν μια εικόνα του πιάτου και την περιγραφή του.*

Δραστηριότητα 2: Βρείτε το σφάλμα

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κάνει τους μαθητές να συνεργαστούν γύρω από συνταγές για παραδοσιακά γαλλικά πιάτα. Ένα λάθος έχει κρυφτεί στη συνταγή, οι μαθητές πρέπει να εντοπίσουν το λάθος χρησιμοποιώντας τις γνώσεις τους για τα γαλλικά πιάτα και τις εμπειρίες τους.

Σαλιγκάρια με Μαϊντανό

Συστατικά:

- 48 μαγειρεμένα σαλιγκάρια
- 48 κελύφη σαλιγκαριών
- 200γρ βούτυρο
- **50γρ αλεύρι**
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- αλάτι και πιπέρι

Βήματα προετοιμασίας:

- 1) Κόψτε τα σαλιγκάρια και συνθλίψτε το σκόρδο. Ανακατεύουμε με τον μαϊντανό, αλάτι, το αλεύρι και το πιπέρι.
- 2) Βάλτε ένα κομμάτι βουτύρου σε κάθε κέλυφος, τοποθετήστε ένα σαλιγκάρι στην κορυφή και καλύψτε με βούτυρο. Απλώστε καλά στην επιφάνεια.
- 3) Τοποθετήστε τα σαλιγκάρια σε ένα πιάτο με αποξηραμένα φασόλια έτσι ώστε να σταθούν καλά και να μην χυθούν. Ψήνουμε για 8 λεπτά στους 240°C (θερμοστάτης 8).

Κέικ Breton ολικής άλεσης

Υλικά για τη ζύμη:

- 500γρ αλεύρι φαγόπυρου
- 150γρ αλεύρι σίτου
- **100γρ ζάχαρη**
- 2 κ.σ. φυτικό λάδι
- 2 κ.γ. αλάτι
- 1,5 σταγόνες νερό
- 1 αυγό

Υλικά για τη γέμιση:

- λευκό ζαμπόν σε φέτες

- τριμμένη γραβιέρα
- αυγά

- 1) Ζυμώνουμε το αλεύρι με το λάδι, το αυγό και το αλάτι και στη συνέχεια ρίχνουμε το νερό σιγά-σιγά. Η ζύμη πρέπει να είναι ρευστή.
- 2) Αφήστε να ξεκουραστεί για 1 ώρα και στη συνέχεια μαγειρέψτε σε ένα ζεστό, ελαφρώς λαδωμένο τηγάνι.
- 3) Γυρίστε την τηγανίτα και σπάστε ένα αυγό από πάνω. Προσθέστε το ισοδύναμο μιας φέτας ζαμπόν 1/2 φέτας και λίγο τυρί γραβιέρας.
- 4) Όταν ψηθεί το ασπράδι, διπλώστε τα τοιχώματα της κρέπας προς το κέντρο. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε.

Γαλλικά Πιάτα	Εικόνες
<p style="text-align: center;">Κρέπες</p> <p>Οι κρέπες μπορούν να καταναλωθούν ζεστές ή κρύες, γλυκές ή αλμυρές ως κυρίως πιάτο ή ως επιδόρπιο, αλλά μπορούν επίσης να είναι σνακ. Μπορούν να σερβιριστούν ως έχουν, με γέμιση ή με κάτι άλλο. Μπορούν να καταναλωθούν στο σπίτι ή σε ένα εστιατόριο και μπορούν να βρεθούν στην αγορά ή σε εορταστικές εκδηλώσεις όπως εκθέσεις.</p>	 <p style="text-align: center;">Crepes/Wikipedia Commons</p>



CULTURA
UNIVERSALIS

Βασκικό κοτόπουλο

Η Χώρα των Βάσκων είναι μία από τις πλουσιότερες περιοχές της Γαλλίας όσον αφορά τη γαστρονομία.

Πουλερικά, ιδιαίτερα σπάνιες ποικιλίες κοτόπουλου και πάπιας, εκτρέφονται εδώ. Το βασκικό κοτόπουλο είναι ένα πλήρες πιάτο όπου το κρέας γίνεται μαλακό από μια πιπεράδα, μια σάλτσα που αποτελείται από ζαμπόν Bayonne, πιπεριές, ντομάτες και πιπέρι Espelette.



Basque chicken/Wikipedia Commons

Σαλιγκάρια με μαϊντανό

Ας επιστρέψουμε στη Βουργουνδία για να ανακαλύψουμε μια άλλη τυπική γαλλική συνταγή, αυτή των σαλιγκαριών με βούτυρο μαϊντανού, κοινώς αποκαλούμενα "σαλιγκάρια à la bourguignonne".

Μαγειρεμένα όπως υποδηλώνει το όνομα με κρέμα βουτύρου και μαϊντανού, σερβίρονται με το κέλυφος τους.



Escargots with parsley/Wikipedia Commons



Ξινολάχανο

Ιστορικά, το choucroute προήλθε από την Κίνα και στη συνέχεια εξήχθη από τους Ούγγους στην Αυστρία πριν φτάσει στην Αλσατία, όπου είναι τώρα το κορυφαίο πιάτο της τοπικής γαστρονομίας. Είναι απλά λάχανο που έχει υποστεί ζύμωση και σερβίρεται με πατάτες, μπέικον και διάφορα είδη λουκάνικων. Υπάρχει μια παραλλαγή, το «λάχανο τουρσί της θάλασσας», όπου το λάχανο δεν συνοδεύεται από χοιρινό αλλά από διάφορα ψάρια.



Choucroute/Wikipedia Commons

Κασσουλέ

Αυτό δεν είναι ίσως το ελαφρύτερο πιάτο που θα δοκιμάσετε ποτέ στη Γαλλία. Με καταγωγή από το Languedoc-Roussillon, αυτό το πιάτο είναι φτιαγμένο από λευκά φασόλια, πόδια πάπιας και χοιρινό (σε διάφορες μορφές). Καταναλώνεται εδώ και αιώνες από αγροτικές οικογένειες, οι Γάλλοι το μαγειρεύουν τώρα για να ενώσουν τις οικογένειές τους.



Cassoulet/Wikipedia Commons



CULTURA
UNIVERSALIS

Βοδινό bourguignon

Το βοδινό bourguignon είναι ένα παραδοσιακό οικογενειακό πιάτο. Αποτελείται από κομμάτια βοείου κρέατος σιγοβρασμένα σε κόκκινο κρασί με ρίζα λαχανικών και μανιταριών. Είναι ένα τυπικό πιάτο της Βουργουνδίας, καθώς η Βουργουνδία είναι μια περιοχή γνωστή για την εκτροφή βοοειδών και τα κόκκινα κρασιά της, εξ ου και το όνομα αυτού του πιάτου.



Beef bourguignon/Wikipedia Commons

Μπουγιαμπέσα

Η Bouillabaisse είναι μια πλούσια σούπα, χαρακτηριστική της περιοχής της Μασσαλίας. Καθώς υπάρχουν πολλοί ψαράδες σε αυτήν την περιοχή, αυτό το πιάτο αποτελείται λογικά από μια ποικιλία ψαριών, οστρακοειδών, ντοματών, νότιων βοτάνων, μουστάρδας και κρόκων αυγών. Τρώγεται με ψωμί ή πατάτες.



Bouillabaisse/Wikipedia Commons



CULTURA
UNIVERSALIS

Κρουασαν

Το κρουασάν είναι μια ζύμη που παρασκευάζεται από μια συγκεκριμένη ζύμη σφολιάτας, τη ζύμη κρουασάν, η οποία περιέχει μαγιά και σημαντικό ποσοστό βουτύρου.

Αν και παρόμοια σε σχήμα, η γαλλική συνταγή για κρουασάν από σφολιάτα διαφέρει από τον πρόγονό της, το αυστριακό krapfen, το οποίο έχει υφή που μοιάζει περισσότερο με τσουρέκι



Croissant/Wikipedia Commons

Religieuse

Το religieuse είναι μια λιχουδιά που χρονολογείται από τον 19ο αιώνα. Δημιουργήθηκε το 1856 από ένα διάσημο παριζιάνικο καφέ: το Frascati.

Σήμερα, είναι ένα από τα πιο διάσημα γαλλικά αρτοσκευάσματα.

Σύμφωνα με το μύθο, αυτό προέρχεται από το χρώμα του κερασιού, το οποίο θυμίζει τα άμφια των μοναχών.



Religieuse/Wikipedia Commons

Λετονία

Δραστηριότητα Νο 1: Επισκεφθείτε τις περιοχές της Λετονίας!

Είτε βρίσκεστε σε Latgale, Vidzeme, Kurzeme ή Zemgale, τα πιάτα είναι τα ίδια, αλλά τα ονόματα μπορεί να διαφέρουν.

Στόχοι:

- Για να ανακαλύψουν τα παιδιά τις ομοιότητες στα διάφορα προϊόντα και τρόφιμα μεταξύ της **κουζίνας και της γαστρονομίας** του Latgale και του Vidzeme.
- Να συμπεράνουμε ότι η κοινή συνύπαρξη των δύο λαών τόσα χρόνια έχει οδηγήσει στο να έχουμε πολλά κοινά, κάτι που εύκολα βλέπουμε στη γαστρονομία κάθε χώρας.

Οδηγίες:

1. Εκτυπώστε ένα φύλλο χαρτιού για κάθε μαθητή με εικόνες διαφορετικών τροφίμων.
 2. Επιπλέον, εκτυπώστε έναν πίνακα των προϊόντων στα οποία θα εργαστούν τα παιδιά.
 3. Διανέμουμε αυτά τα φύλλα χαρτιού στους μαθητές με εικόνες των διαφόρων προϊόντων και τροφίμων, καθώς και τον πίνακα των προϊόντων.
 4. Κάτω από κάθε προϊόν ή τρόφιμο υπάρχει μια λέξη στα λετονικά την οποία ζητάμε από τα παιδιά να διαβάσουν.
 5. Ζητάμε από τα παιδιά να κόψουν μια εικόνα με ψαλίδι και να την κολλήσουν σε κάθε λέξη στο τραπέζι των προϊόντων.
 6. Στη συνέχεια, ζητάμε από τα παιδιά να αναζητήσουν τις λέξεις στα αγγλικά και γερμανικά λεξικά και να γράψουν τις αγγλικές και γερμανικές λέξεις στον πίνακα των προϊόντων.
- Μπορείτε να δείτε τις ομοιότητες;



CULTURA
UNIVERSALIS

Υλικά για τη δραστηριότητα 1

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Στα αγγλικά	Εικόνα	Στα γερμανικά	Στα λετονικά
			MILTI
			SVIESTS
			ŪDENS
			CUKURS
			SĀLS
			BURKĀNI
			MEDUS
			OLAS



CULTURA
UNIVERSALIS

ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	
FLOUR	BUTTER
WATER	SUGAR
SALT	CARROT
HONEY	EGGS

ΣΤΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ	
MEHL	BUTTER
WASSER	ZUCKER
SALZ	KAROTTE
HONIG	SEIN

EIKONA	
	



All images for this activity were taken from Wikipedia Commons

Δραστηριότητα Νο 2 «Φτιάξε μια λίστα με ψώνια και πήγαινε για ψώνια!»

Στόχοι

Οι μαθητές θα:

1. Μάθουν για την **κουζίνα του Kurzeme** και τα χαρακτηριστικά της.
2. Αναπτύξουν τις δεξιότητες συνεργασίας τους δουλεύοντας μέσα σε μια ομάδα.
3. Αναπτύξουν την κριτική και υπολογιστική τους σκέψη.
4. Αναγνωρίσουν και εξασκηθούν σε μετρήσεις μάζας και όγκου.
5. Εξασκήσουν μαθηματικές δεξιότητες δουλεύοντας με δεκαδικούς αριθμούς.
6. Αναγνωρίσουν και εξασκήσουν τη χρήση των κερμάτων ευρώ.

Αρχικά, δημιουργούμε ένα σημείο στην τάξη που θα αντιπροσωπεύει την αγορά. Για κάθε προϊόν, εκτυπώνουμε και πλαστικοποιούμε μια κάρτα που περιέχει μια εικόνα του προϊόντος που είναι προς πώληση, απεικονίζοντας επίσης την ποσότητα και την τιμή. Μπορείτε να βρείτε τις εικόνες που απαιτούνται στο παράρτημα.



CULTURA
UNIVERSALIS

Στη συνέχεια χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και δίνουμε τη συνταγή (δείτε το παράρτημα) σε κάθε ομάδα. Οι μαθητές θα πρέπει να εργαστούν μέσα στην ομάδα:

- Προσδιορίστε τα προϊόντα που πρέπει να αγοράσουν
- Δημιουργήστε μια λίστα αγορών
- Επισκεφθείτε την αγορά, ελέγξτε τη λίστα αγορών και συλλέξτε τα προϊόντα με σύνεση, αγοράζοντας τα σωστά προϊόντα στην κατάλληλη ποσότητα.
- Επιστρέψτε στην ομάδα σας και υπολογίστε τα χρήματα που ξοδέψατε
- Σκεφτείτε αν θα μπορούσατε να κάνετε κάτι καλύτερα και να καταλήξετε σε μια πιο αποτελεσματική λύση.
- Συγκρίνετε το αποτέλεσμα με τις άλλες ομάδες. Έχετε φτάσει όλες οι ομάδες στη βέλτιστη λύση;





Υλικά για τη δραστηριότητα No 2





Υλικά για την αγορά. Σύγκρινε και γράψε πιο συμφέρει καλύτερα!




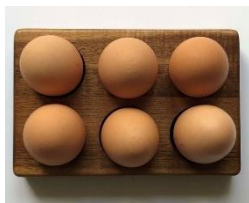
			
1 kg 0,97 €	2 kg 1,95 €	175 g 2,09 €	200 g 2,39 €



CULTURA
UNIVERSALIS

			
1,5 l 0,59 €	0,5 l 0,53 €	1 kg 0.89 €	0,5 kg 0,98 €

			
500 g 1,05 €	100 g 2,09 €	1 kg 0,65 €	200 g 0,95 €

			
500g 4,79 €	20 g 0,34 €	10 gab. 1,69 €	6 gab. 1,39 €

	
500 g 1,95 €	200 g 1,19 €

All images for this activity were taken from Wikipedia Commons

Δραστηριότητα Νο 3 Επισκεφθείτε το Kurzeme: "Μυστική Συνταγή"

Το ταξίδι μας μας έφερε στην άλλη πλευρά της Λετονίας – το Kurzeme.

Το όνομα είναι μια σύνθεση των λέξεων «sklanda» και «rausis». Η λέξη «rausis» είναι ένας από τους παλαιότερους όρους για τα πιάτα ζαχαροπλαστικής φούρνου, τα οποία στα βιβλία μαγειρικής αναφέρονται επίσης σε μπισκότα, ανοιχτές πίτες κ.λπ. Προέρχεται από το ρήμα «raust», που σημαίνει βάζω, υποδηλώνοντας ότι η προετοιμασία του rausis ήταν πολύ απλή: ψήνονταν σε καυτή στάχτη από την εστία ή στα καυτά κάρβουνα του φούρνου. Η λέξη «sklanda» είναι μια παλιά κουρδική λέξη που σημαίνει «στύλος φράχτη, φράχτης καναπέ», επίσης «κεκλιμένο, επικλινές μέρος σε χειμερινό δρόμο». Σήμερα εξακολουθεί να υπάρχει ένας ειδικός τύπος φράχτη στο Kurzeme που ονομάζεται φράχτης sklanda. Το Sklanda σε αυτή την περίπτωση αναφέρεται στο σχήμα της πίτας με κεκλιμένη άκρη, που μοιάζει με φράχτη. Sklandrausi ονομάζονται επίσης žograusis (πίτα φράχτη) και dižrausis (μεγάλη πίτα).

Η βάση αποτελείται από άζυμη ζύμη αλεύρου σίκαλης. Η γέμιση είναι ένα μείγμα πατάτας και καρότων, το οποίο μπορεί να συμπληρωθεί με άλλα συστατικά όπως βούτυρο, ξινή κρέμα, ζάχαρη, αυγά, σιμιγδάλι κ.λπ. Ένα στρώμα ξινή κρέμα, κανέλα ή σπόρους κύμινου μπορεί επίσης να απλωθεί στην κορυφή.

Στόχοι:

1. ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των διαπολιτισμικών σχέσεων μέσω της εμπειρίας της παραδοσιακής κουζίνας του Kurzeme.
2. αύξηση της ανοχής και της αποδοχής προς εκείνους που είναι διαφορετικοί, καθώς, όταν μοιραζόμαστε φαγητό, μοιραζόμαστε εμπειρίες και δεν υπάρχει τίποτα πιο

αποτελεσματικό στο να φέρουμε τους ανθρώπους πιο κοντά από την κοινή εμπειρία.

3. βοηθάμε τους μαθητές να αντιλαμβάνονται, να αποδέχονται και να σέβονται τη διαφορετικότητα μέσω της αναγνώρισης και της κατανόησης των κοινών ανθρώπινων αναγκών και, γιατί όχι, των κοινών διατροφικών εθίμων.

Για να βρείτε και να μαγειρέψετε αυτή τη μυστηριώδη συνταγή πρέπει πρώτα να αποκρυπτογραφήσετε τα συστατικά που θα χρειαστούμε.

Ζύμη: 250 χοντρό αλεύρι σίτου, 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο, 1 αυγό, 100 ml νερό, 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη, πρέζα αλάτι.

Γέμιση: 250 g καρότα. 1 κουταλιά της σούπας ξινή κρέμα. 1 κουταλιά της σούπας αλεύρι σίτου. 3 κουταλιές της σούπας μέλι. 1 αυγό; πρέζα αλάτι.

Εκτέλεση:

1. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σίτου σε μια επιφάνεια εργασίας, κάνουμε ένα πηγάδι στο κέντρο, χτυπάμε το βούτυρο, προσθέτουμε το αυγό, ζεστό νερό στο οποίο έχουν διαλυθεί η ζάχαρη και το αλάτι. Ζυμώνουμε σε μια σφιχτή ζύμη.
2. Ανοίγουμε τη ζύμη σε ένα πιάτο πάχους 2-3 χιλιοστών.
3. Χρησιμοποιώντας ένα ποτήρι, πιέστε τους κύκλους, κάντε ένα χείλος ύψους 1-1,5 cm για το καθένα και τοποθετήστε το στο ταψί.
4. Για τη γέμιση, βράζουμε τα καρότα, τα ξεφλουδίζουμε και τα περνάμε μέσα από ένα κόσκινο. Προσθέστε αλάτι, μέλι, αυγό, ξινή κρέμα και αλεύρι στον πουρέ και ανακατέψτε.
5. Στη συνέχεια, προσθέστε το μείγμα καρότου στην κορυφή.
6. Ψήνουμε για 10-15 λεπτά στους 200 βαθμούς μέχρι να πάρουν χρώμα από πάνω και να στεγνώσουν και να γίνουν τραγανά.
7. Απολαύστε!

Πολωνία

Στόχοι:

- Να μάθουν για την πολωνική κουζίνα και τα χαρακτηριστικά της.
- Να μάθουν για τον πολιτισμό, τους ανθρώπους και τη γλώσσα της Πολωνίας
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας δουλεύοντας μέσα σε μια ομάδα.
- Βελτίωση της δημιουργικότητας και της καλλιτεχνικής έμπνευσης των παιδιών
- Να γνωρίσουν τα έθιμα των άλλων ανθρώπων

Δραστηριότητα Νο 1 – Παιχνίδι μνήμης






Οι συμμετέχοντες παίζουν ένα παιχνίδι μνήμης χρησιμοποιώντας εικόνες πολωνικών παραδοσιακών πιάτων και τα πολωνικά ονόματά τους. Με αυτόν τον τρόπο, αρχίζουν να μαθαίνουν τη γλώσσα, αλλά και να γνωρίζουν την ιδιαιτερότητα της πολωνικής κουζίνας. Ο πίνακας περιέχει ονόματα και εικόνες. Τα τετράγωνα πρέπει να κοπούν.

Υλικά για τη Δραστηριότητα 1

Πολωνική λέξη	Εικόνα
Ser biały	 <p>Photo taken from istock</p>
Chleb	 <p>Photo taken from pexels</p>
Herbata	 <p>Photo taken from pexels</p>



CULTURA
UNIVERSALIS

ogórki kiszzone	 <p>Photo taken from pexels</p>
buraki	 <p>Photo taken from pexels</p>
kapusta	 <p>Photo taken from pexels</p>
Śledź	 <p>Photo taken from pexels</p>
Oscypka	 <p>Photo taken from Wikipedia</p>

Obwarzanek



Photo taken from Wikipedia

Δραστηριότητα No 2 Play - διαγωνισμός - συλλογή συνταγών για πολωνικά πιάτα

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 4 ομάδες που θα διαγωνιστούν μεταξύ τους. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να απαριθμήσετε τα πιο σημαντικά (βασικά) συστατικά των παραδοσιακών πολωνικών πιάτων όσο το δυνατόν γρηγορότερα, όπως ζυμαρικά, bigos, ξινή σούπα, λαχανόσουπα, gingerbread κ.λπ. Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, ο δάσκαλος παρουσιάζει τυπικά πολωνικά πιάτα και διαβάζει τα συστατικά τους.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο δάσκαλος αναφέρει το όνομα ενός πολωνικού πιάτου και οι μαθητές δημιουργούν μια συνταγή - όταν η ομάδα δίνει τα 4 βασικά συστατικά, κερδίζουν και παίρνουν πόντους. Η ομάδα που κατάφερε να σκοράρει όσο το δυνατόν περισσότερους πόντους παίζει (το παιχνίδι απαιτεί χρονικούς περιορισμούς για να αναπτυχθεί μια συνταγή για το πιάτο).

Polish dumplings: <https://culture.pl/en/work/polish-food-101-pierogi>

Ζυμαρικά (πολωνικά pierogi) Συστατικά

Τα Pierogi είναι γεμάτα ζυμαρικά που γίνονται τυλίγοντας ζύμη γύρω από μια αλμυρή ή γλυκιά γέμιση και μαγειρεύοντας σε βραστό νερό. Συχνά τηγανίζονται πριν σερβίρουν. (Βικιπαίδεια)

«Αυτή η αυθεντική πολωνική συνταγή pierogi προέρχεται από τη γιαγιά μου και έχει παραδοθεί στην οικογένειά μας εδώ και γενιές. Τα pierogi είναι γεμάτα με τυρί, πατάτες και μανιτάρια, αλλά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συνταγή ζύμης και να τα γεμίσετε με άλλα γεμίσματα σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να σερβίρετε pierogi - είτε με τηγανητά κρεμμύδια και μαϊντανό είτε να τα σερβίρετε με ξινή κρέμα, λιωμένο βούτυρο και τηγανητά κομμάτια μπέικον.

<https://www.allrecipes.com/recipe/260816/pierogi-traditional-polish-dumplings/>



Pierogi leniwe/ Wikipedia Commons

Αυτή η συνταγή γίνεται με μόλις έξι συστατικά που πιθανότατα έχετε ήδη στη διάθεσή σας.



CULTURA
UNIVERSALIS

Αλεύρι

Αυτά τα ζυμαρικά ξεκινούν με αλεύρι για όλες τις χρήσεις, το οποίο δημιουργεί δομή και συγκρατεί τα άλλα συστατικά μαζί.

Μπέικιν πάουντερ

Το μπέικιν πάουντερ είναι ένας διογκωτικός παράγοντας, που σημαίνει ότι απελευθερώνει αέριο που κάνει τη ζύμη να διαστέλλεται. Είναι υπεύθυνο για την ελαφριά και αφράτη υφή των ζυμαρικών.

Λευκή ζάχαρη

Ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη προσθέτει μια υπόνοια γλυκύτητας. Βοηθά επίσης τα ζυμαρικά να διατηρούν την υγρασία τους μέσω της διαδικασίας μαγειρέματος και επιβραδύνει την ανάπτυξη γλουτένης, γεγονός που εξασφαλίζει τρυφερά ζυμαρικά.

Αλάτι

Μια πρέζα αλάτι καρυκεύει τα ζυμαρικά και ενισχύει τις γεύσεις των άλλων συστατικών.

Βούτυρο ή μαργαρίνη

Κρύο βούτυρο ή μαργαρίνη κόβεται στο μείγμα αλευριού για να δεσμεύσει τα ξηρά συστατικά μαζί. Διατηρεί επίσης τα ζυμαρικά ελαφριά και τρυφερά.

Γάλα

Το πλήρες γάλα βοηθά στη δημιουργία μιας ομαλής, υγρής ζύμης. <https://www.allrecipes.com/recipe/6900/dumplings/>

Γέμιση: τυρί, πατάτες, καθαρισμένες και βραστές, 3 κουταλιές της σούπας φυτικό έλαιο, μανιτάρια, καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες, κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

Συστατικά BIGOS

Το Bigos συχνά μεταφράζεται στα αγγλικά ως στιφάδο κυνηγού, είναι ένα πολωνικό πιάτο ψιλοκομμένου κρέατος διαφόρων ειδών στιφάδο με λάχανο τουρσί και τεμαχισμένο φρέσκο λάχανο. (Βικιπαίδεια)



Bigos/Wikipedia Commons

χοιρινό (π.χ. χοιρινός λαιμός)

λουκάνικα

κρεμμύδι

κουταλιές της σούπας φυτικό έλαιο

ζωμό ή νερό

αποξηραμένα μανιτάρια πορτσίνι

2 κουταλιές της σούπας μαρμελάδα δαμάσκηνο ή μερικά δαμάσκηνα



CULTURA
UNIVERSALIS

1 μήλο (π.χ. πυτιά ή Antoponka) - προαιρετικό
ξινολάχανο

1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας

1 κουταλιά της σούπας αλεύρι

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

Gingerbread Συστατικά

Το μελόψωμο αναφέρεται σε μια ευρεία κατηγορία ψημένων προϊόντων, συνήθως αρωματισμένα με τζίντζερ, γαρίφαλο, μοσχοκάρυδο και κανέλα και γλυκά με μέλι, ζάχαρη ή μελάσα



Gingerbread/Wikipedia Commons

μέλι

βούτυρο

ζάχαρη

αλεύρι

αυγα

Τους κρόκους

μπαχαρικό μελόψωμο

γάλα

μαγειρική σόδα

Καρύδια

Gingerbread μπαχαρικό

45 g κανέλας.

10 g αλεσμένου τζίντζερ.

1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο.

1 κουταλάκι του γλυκού λευκό πιπέρι.

10 λοβούς κάρδαμο.

1 κουταλάκι του γλυκού ολόκληρα γαρίφαλα.

1 και 1/2 κουταλάκια του γλυκού σπόρους κόλιανδρου.

1 μπάλα μπαχάρι.

Δραστηριότητα Νο 3 – Πολωνικό πρωινό με τέχνη του Giuseppe Arcimboldo

Giuseppe Arcimboldo, 1591 - είναι ένας από τους πιο γνωστούς και σεβαστούς Ιταλούς ζωγράφους της μανιεριστικής περιόδου, ο οποίος εργάστηκε σε πολλά δικαστήρια, συμπεριλαμβανομένης της Πράγας, της Βιέννης και του Μιλάνου.

Το ύφος του είναι πολύ ξεχωριστό και αναγνωρίσιμο γιατί δημιούργησε τα πορτρέτα και τις παραστατικές συνθέσεις του με γενικό και αλληγορικό περιεχόμενο από στοιχεία νεκρής φύσης (λουλούδια, φρούτα, λαχανικά). Από ορισμένους, που θεωρούνται προσουρεαλιστές, ο Arcimboldo, ή μάλλον το έργο του, αποτέλεσε έμπνευση για τον Σαλβαδόρ Νταλί. Οι πιο διάσημοι πίνακες αυτού του καλλιτέχνη περιλαμβάνουν τη σειρά καμβάδων που ονομάζονται: Άνοιξη, Καλοκαίρι, Φθινόπωρο και Χειμώνας. <https://twoja-galeria.eu/>

Είναι ένας ζωγράφος που εμπνέει νέες καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Οι πίνακές του περιέχουν φυσικές αναφορές. Η έμπνευση είναι να δημιουργήσετε τα δικά σας έργα που χρησιμοποιούν στοιχεία της φύσης.

Το καθήκον των μαθητών είναι να προετοιμάσουν ένα τυπικό πολωνικό πρωινό, στο οποίο θα χρησιμοποιήσουν προϊόντα που είναι δημοφιλή στην πολωνική κουζίνα - ψωμί, βούτυρο, αγγουράκι τουρσί, ραπανάκι, τυρί και λουκάνικο. Πρέπει να τα προετοιμάσουν έτσι ώστε να δημιουργήσουν μια εικόνα εμπνευσμένη από την τέχνη του Arcimboldo. Πριν αρχίσουν να εργάζονται, παρακολουθούν το παρακάτω βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=wbv-ugfgMLo>

Εργασία για το σπίτι: Δημιουργήστε τη δική σας εικόνα εμπνευσμένη από την τέχνη του καλλιτέχνη από προϊόντα διατροφής. Προσπαθήστε να βρείτε χαρά στη δημιουργία. Η εργασία μπορεί να γίνει ανεξάρτητα, αλλά μπορείτε επίσης να προσκαλέσετε μέλη της οικογένειάς σας, παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους. Τραβήξτε μια φωτογραφία και περιγράψτε τα συναισθήματα που σας δημιουργήθηκαν.

Ανάθεση τάξης: Φέρτε μια φωτογραφία στην τάξη, παρουσιάστε την στους συμμαθητές σας και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις. (ενδεχομένως μπορεί να είναι σχολική εργασία, ανάλογα με τις συνθήκες)

Ερωτήσεις:

- Τι συναισθήματα βιώσατε κατά τη δημιουργία;
- Τι τίτλο μπορεί να έχει η "εικόνα" σας; - Τι εκφράζει;

Ισπανία

Παιχνίδι Μνήμης

Οι συμμετέχοντες παίζουν ένα παιχνίδι μνήμης χρησιμοποιώντας εικόνες ισπανικών παραδοσιακών πιάτων και των ισπανικών ονομάτων τους. Με αυτόν τον τρόπο, αρχίζουν να μαθαίνουν τη γλώσσα, αλλά και να γνωρίζουν την ιδιαιτερότητα της ισπανικής κουζίνας. Ο πίνακας περιέχει ονόματα και εικόνες, μαζί με μια σύντομη εξήγηση των πιάτων. Τα τετράγωνα πρέπει να κοπούν. Μόλις οι συμμετέχοντες πάρουν ένα ζευγάρι, πρέπει να διαβάσουν την εξήγηση του πιάτου στους άλλους συμμετέχοντες.

Υλικό για δραστηριότητα στο Μέρος 1 (εκτυπώστε κάθε εικόνα 2 φορές στο ίδιο μέγεθος και 1 φορά την περιγραφή)

Ισπανική λέξη	Εικόνα
<p style="text-align: center;">Ομελέτα πατάτας</p> <p>Η Tortilla de patatas είναι ένα από τα πιο διάσημα ισπανικά πιάτα και μπορεί να βρεθεί σε όλα τα μπαρ και εστιατόρια της χώρας.</p> <p>Η παρασκευή του είναι απλή αφού η πατάτα τηγανίζεται αργά σε ελαιόλαδο, με ή χωρίς κρεμμύδι και αλάτι, και στραγγίζεται και αναμιγνύεται με το αυγό αργότερα, για να γίνει μια ομελέτα.</p> <p>Η προέλευσή του χρονολογείται από το έτος 1798 στην πόλη Villanueva de la Serena στο Badajoz, όπου δύο γαιοκτήμονες, με τη βοήθεια τοπικών νοικοκυρών, προσπάθησαν να βρουν φθηνά τρόφιμα για να ανακουφίσουν την πείνα.</p>	 <p style="text-align: center;">Tortilla de patatas/Wikipedia Commons</p>
<p style="text-align: center;">Gazpacho</p> <p>Το Gazpacho είναι μια κρύα σούπα από πουρέ ψωμιού, νερό, ελαιόλαδο, ξύδι, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, σκόρδο και πράσινη πιπεριά, νόστιμη και δροσιστική κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.</p> <p>Η ιστορία του gazpacho είναι αβέβαιη, αλλά πιστεύεται ότι πρέπει να υπήρχε από τότε που έγινε το ψωμί, ως τρόπος χρήσης του, αφού υγράνθηκε με νερό και προστέθηκαν ξύδι, λάδι και αλάτι.</p>	 <p style="text-align: center;">Gazpacho/Wikipedia Commons</p>

Παέγια

Η Paella έχει γίνει ένα από τα πιο διεθνή πιάτα της Ισπανίας. Το όνομά του αναφέρεται στον τύπο τηγανιού που χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα του πιάτου, στη Βαλένθια, τον τόπο όπου γεννήθηκε χάρη στους εργάτες που ανακάτευαν το φαγητό που είχαν στη διάθεσή τους, έτσι παραδοσιακά κουνέλι, κοτόπουλο, πράσινα φασόλια, λευκά φασόλια, σαλιγκάρια και όλα τα είδη λαχανικών που ήταν διαθέσιμα προστέθηκαν στο τηγάνι παέγιας.



Paella/Wikipedia Commons

Migas Extremenas

Η συνταγή Extremenas migas αποτελείται από εμβάπτιση ψωμιού από την προηγούμενη μέρα με νερό, το οποίο στη συνέχεια τηγανίζεται με chorizo, μπέικον, πράσινη πιπεριά, σκόρδο, ελαιόλαδο, πάπρικα και σταφύλια. Ανάλογα με την περιοχή, σερβίρονται με τηγανητά αυγά ακόμα και σαρδέλες.



Migas/Wikipedia Commons

Cocido madrileño

Το Cocido madrileño είναι ένα τυπικό ισπανικό πιάτο που προοριζόταν αρχικά για τις κατώτερες τάξεις, τους εργάτες ή τους αγρότες από τη Μαδρίτη, οι οποίοι έκαναν ένα γεύμα αρκετά πλήρες ώστε να αντέξει τη σκληρή δουλειά ολόκληρης της ημέρας και αυτό θα μπορούσε να γίνει σε ένα μόνο δοχείο. Το Cocido είναι ένα στιφάδο που αποτελείται από μια σούπα ζυμαρικών ή το ζωμό που προκύπτει από το μαγείρεμα ρεβιθιών με λαχανικά, γενικά λάχανο ή πράσινα φασόλια, κοτόπουλο ή κότα, morcillo (βόειο κρέας), μπέικον, chorizo και λουκάνικο αίματος, τα οποία σερβίρονται ως συνοδεία.



Cocido/Wikipedia Commons

Αστουριανή fabada

Ένα άλλο πιάτο που, αν και έχει την προέλευσή του στις Αστούριες, έχει εξαπλωθεί και γίνει ευρέως δημοφιλές σε όλη την Ισπανία, είναι το fabada.

Το πιάτο αποτελείται από ένα στιφάδο φασολιών ή φασολιών με chorizo, λουκάνικο αίματος, μπέικον και αυτί χοίρου.



Fabada asturiana/Wikipedia Commons

Χταπόδι της Γαλικίας

Επίσης γνωστό ως "pulpo a feira", είναι ένα πολύ απλό πιάτο, όπου για άλλη μια φορά εμφανίζεται η ισπανική κουζίνα να χρησιμοποιεί με ποιοτικά τρόφιμα.

Το χταπόδι μαγειρεύεται βάζοντάς το για λίγα δευτερόλεπτα σε κατσαρόλα με βραστό νερό και επαναλαμβάνοντάς το έως και τρεις φορές, έτσι ώστε το χταπόδι να κρατήσει τη φλούδα και να παραμείνει μαλακό.

Σερβίρεται σε φέτες σε ξύλινη σανίδα, με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και γλυκιά πάπρικα πασπαλισμένα από πάνω.



Pulpo a la gallega/Wikipedia Commons

Pisto manchego

Λαχανικά παρόμοια με το γαλλικό ratatouille, από την Castilla y La Mancha, όπου χρησιμοποιήθηκαν τα προϊόντα των κήπων τους, αν και στην πραγματικότητα η προέλευσή της είναι πιο μακριά, λαμβάνοντας υπόψη το sakshuka, ένα τυπικό πρωινό στις χώρες της Βόρειας Αφρικής όπως το Μαρόκο, η Τυνησία, η Αλγερία, η Αίγυπτος, η Λιβύη και ακόμη και το Ισραήλ.



Pisto Manchego/Wikipedia Commons

Churros

Τα Churros με ζεστή σοκολάτα είναι ένα από τα αγαπημένα πρωινά των Ισπανών. Είναι φτιαγμένα από μια ζύμη από αλεύρι, νερό και αλάτι που τηγανίζεται σε λάδι. Μπορούν στη συνέχεια να επικαλυφθούν με ζάχαρη ή άλλα γλυκά συστατικά.

Ανάλογα με την περιοχή της Ισπανίας στην οποία βρισκόμαστε, μπορούμε να δούμε ίσια ή τοξωτά churros. Ένας άλλος τύπος churro που είναι πολύ επιτυχημένος είναι το roscas, μια μεγαλύτερη παραλλαγή που είναι συνήθως ευθεία σε σχήμα.



Churros/Wikipedia Commons

Turrone

Τα Turrone είναι ένα από τα πιο διάσημα ισπανικά χριστουγεννιάτικα γλυκά. Βασικά συστατικά του είναι η ζάχαρη, τα αμύγδαλα, το μέλι και το ασπράδι αυγού. Ωστόσο, όλο και περισσότερες ποικιλίες γίνονται με όλα τα είδη συστατικών.

Οι πιο διάσημοι τύποι είναι οι σκληροί ή Turrón de Alicante, στους οποίους τα αμύγδαλα είναι ορατά, και το μαλακό ή Turrón de Jijona, στο οποίο τα αμύγδαλα αλέθονται μέσα. Και οι δύο ποικιλίες έχουν ονομασία προέλευσης και παρασκευάζονται με το χέρι.



Turrón/Wikipedia Commons

Crema catalana

Η Crema Catalana είναι ένα τυπικό καταλανικό επιδόρπιο που έχει εξαπλωθεί σε όλη την υπόλοιπη χώρα. Φτιάχνεται με κρόκο αυγού, αλεύρι, ζάχαρη και γάλα. Όλα καλύπτονται με ένα στρώμα καραμελωμένης ζάχαρης.



Crema catalana/Wikipedia Commons

Mantecados

Μεταξύ των πιο παραδοσιακών ισπανικών γλυκών είναι τα mantecados, των οποίων η προέλευση βρίσκεται στην Ανδαλουσία (δεν είναι γνωστό αν στην Estepona ή στην Antequera). Σε κάθε περίπτωση, η κατανάλωσή του έχει εξαπλωθεί σε όλη την εθνική επικράτεια.

Τα βασικά συστατικά είναι το λαρδί, το αλεύρι και η ζάχαρη. Μεταξύ των πολλών ποικιλιών του, έχουμε manchego mantecados, σφολιάτα mantecados και κρασί mantecados, επίσης γνωστό ως nevaditos.



Mantecados/Freepik

Pestiños

Τα Pestiños είναι ένα από τα παλαιότερα ισπανικά γλυκά. Η προέλευσή του χρονολογείται τουλάχιστον από τον 16ο αιώνα και η κατανάλωσή του είναι χαρακτηριστική το Πάσχα, ειδικά στην Ανδαλουσία. Μεταξύ των συστατικών του, μπορούμε να βρούμε αλεύρι, ζάχαρη, λάδι ή λευκό κρασί.



Pestinos/Wikipedia Commons

Sobaos

Το sobao είναι το πιο χαρακτηριστικό κουλούρι από την Κανταβρία. Η προέλευσή του βρίσκεται στις κοιλάδες του Πασιέγου. Αρχικά, αυτό το αφράτο ισπανικό γλυκό παρασκευαζόταν με ζύμη ψωμιού και βούτυρο, συστατικά διαθέσιμα στους κατοίκους των κοιλάδων εκείνη την εποχή. Από τον 19ο αιώνα, άρχισε να προστίθεται ζάχαρη για την παρασκευή του και η ζύμη ψωμιού αντικαταστάθηκε σταδιακά από αλεύρι. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε άλλα συστατικά όπως τριμμένη φλούδα λεμονιού, αυγό ή λικέρ.



Sobaos/Wikipedia Commons

Horchata con fartons

Το Tigernut horchata (orxata de xufa στη Βαλένθια) είναι ένα δροσιστικό ποτό (καταναλώνεται επίσης ως επιδόρπιο), αρχικά από την Alboraya (Βαλένθια) που παρασκευάζεται με νερό, ζάχαρη και βρεγμένα καρύδια τίγρης (ή αλεσμένα), εκτός από συστατικά που ενισχύουν τη γεύση του, όπως η κανέλα και η φλούδα ενός λεμονιού.

Τα Horchata καταναλώνονται συνήθως με fartons, ένα είδος μαλακού, γλυκού και απορροφητικού επιμήκους κουλουριού που βυθίζεται σε horchata.



Horchata con fartons/Wikipedia Commons

Τουρκία

Visit Turkey: «*Ίδιο φαγητό, παρόμοιες λέξεις*»

Αν είστε από την Ελλάδα και πήγατε στην Τουρκία για διακοπές ή το αντίστροφο, ένα είναι σίγουρο... ότι κατά τη διάρκεια της παραμονής σας εκεί δεν θα πεινάσετε. Ακόμα κι αν δεν μιλάτε την ίδια γλώσσα, σύντομα θα συνειδητοποιήσετε ότι, όταν πρόκειται για φαγητό, αυτοί οι δύο άνθρωποι μπορούν να τα πάνε καλά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η τουρκική και η ελληνική κουζίνα μοιράζονται πολλές κοινές γεύσεις και μερικά από τα πιάτα τους είναι τα ίδια, ενώ άλλα μοιάζουν πολύ.

Στόχοι:

- Να ανακαλύψουν τα παιδιά τις ομοιότητες στα διάφορα προϊόντα και φαγητά μεταξύ ελληνικής και τουρκικής κουζίνας και γαστρονομίας.
- Να συμπεράνουμε ότι η κοινή συνύπαρξη των δύο λαών τόσα χρόνια έχει οδηγήσει στο να έχουμε πολλά κοινά, κάτι που εύκολα βλέπουμε στη γαστρονομία κάθε χώρας.

Οδηγίες:

1. Εκτυπώνουμε το φύλλο χαρτιού με τις διάφορες εικόνες των βρώσιμων προϊόντων για κάθε μαθητή.
2. Επιπλέον, εκτυπώνουμε τον πίνακα προϊόντων στον οποίο θα εργαστούν τα παιδιά.
3. Διανέμουμε αυτά τα φύλλα χαρτιού με τις εικόνες από διάφορα προϊόντα και τρόφιμα καθώς και τον πίνακα προϊόντων στους μαθητές.
4. Κάτω από κάθε προϊόν ή τρόφιμο γράφεται η τουρκική λέξη την οποία ζητάμε από τα παιδιά να προσπαθήσουν να διαβάσουν.
5. Ζητάμε από τα παιδιά να κόψουν μία εικόνα κάθε φορά με το ψαλίδι τους και να την κολλήσουν δίπλα σε κάθε λέξη στο τραπέζι του προϊόντος.
6. Στη συνέχεια, ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν την ελληνική λέξη καθώς και την αγγλική λέξη στον πίνακα προϊόντων.

Υλικά για τη Δραστηριότητα 1

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ			
Τουρκική λέξη	Εικόνα	Ελληνική λέξη	Αγγλική λέξη
PORTACAL			
DOMATES			
LAHANA			
LIMON			
FASULYE			
DOLMA			
KOFTE			
KALAMAR			



CULTURA
UNIVERSALIS



Συρία

Επισκεφθείτε τη Συρία: *"Κάντε μια λίστα αγορών και πηγαίνετε για ψώνια!"*

Στόχοι

Οι μαθητές θα:

- Μάθουν για τη συριακή κουζίνα και τα χαρακτηριστικά της.
- Αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας τους δουλεύοντας μέσα σε μια ομάδα.
- Αναπτύξουν την κριτική και υπολογιστική τους σκέψη.
- Αναγνωρίσουν και εξασκηθούν σε μετρήσεις μάζας και όγκου.
- Εξασκήσουν μαθηματικές δεξιότητες δουλεύοντας με δεκαδικούς αριθμούς.
- Αναγνωρίσουν και εξασκούν τη χρήση των κερμάτων ευρώ.

Αρχικά, δημιουργούμε ένα σημείο στην τάξη που θα αντιπροσωπεύει την αγορά. Για κάθε προϊόν, εκτυπώνουμε και πλαστικοποιούμε μια κάρτα που περιέχει μια εικόνα του προϊόντος που είναι προς πώληση, απεικονίζοντας επίσης την ποσότητα και την τιμή. Μπορείτε να βρείτε τις εικόνες που απαιτούνται στο παράρτημα.

Στη συνέχεια χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και δίνουμε τη συνταγή (δείτε το παράρτημα) σε κάθε ομάδα. Οι μαθητές θα πρέπει να εργαστούν μέσα στην ομάδα:

- Προσδιορίστε τα προϊόντα που πρέπει να αγοράσετε



CULTURA
UNIVERSALIS

- Δημιουργήστε μια λίστα αγορών
- Επισκεφθείτε την αγορά, ελέγξτε τη λίστα αγορών και συλλέξτε τα προϊόντα με σύνεση, αγοράζοντας τα σωστά προϊόντα στην κατάλληλη ποσότητα.
- Επιστρέψτε στην ομάδα σας και υπολογίστε τα χρήματα που ξοδέψατε
- Σκεφτείτε αν θα μπορούσατε να κάνετε κάτι καλύτερα και να καταλήξετε σε μια πιο αποτελεσματική λύση.
- Συγκρίνετε το αποτέλεσμα με τις άλλες ομάδες. Έχετε φτάσει όλες οι ομάδες στη βέλτιστη λύση;

Υλικά για τη Δραστηριότητα 2

Συνταγή: Συριακό κέικ ξηρών καρπών από σιμιγδάλι

1 ¼ κούπες (225 γρ.) σιμιγδαλένιο αλεύρι
6 κσ βούτυρο ανάλατο σε θερμοκρασία δωματίου
¼ φλιτζάνι (50 γρ) ζάχαρη
1 ½ κούπες (360 ml) γιαούρτι
¼ κγ μαγειρική σόδα
1 κγ ταχίνι
1/3 κούπας (50 γρ) αμυγδαλα
1/3 κούπας (50 γρ) φιστίκια ανάλατα
1/3 κούπας (50 γρ) καρύδια
1/3 κούπας (50 γρ) κασιους
1 ½ κούπες (360 ml) αρωματικό σιρόπι ζάχαρης

Για το Αρωματικό Σιρόπι Ζάχαρης
<i>Η δοσολογία φτιάχνει 1 ½ κούπες (360 ml) σιρόπι</i>
2 κούπες (400 γρ) ζάχαρη
1 ½ κγ χυμόλεμόνι
½ κούπα (120 ml) νερό
1 κς ροδόνερο
1 κς νερό ανθού πορτοκαλιού



CULTURA
UNIVERSALIS

Προϊόντα



σιμιγδαλένιο αλεύρι

250 g
1,20€



σιμιγδαλένιο αλεύρι

320 g
2,00€



βούτυρο ανάλατο

200 g
1,50€



βούτυρο ανάλατο

250 g
1,65€



ελαφώς αλατισμένο
βούτυρο

250 g
1,30€



ζάχαρη

500 g
0,80€

Marketplace Pg.1

All images have been taken from Wikipedia Commons



ζάχαρη

1 kg
1,10€



γιαούρτι

200 ml
2,20€



γιαούρτι

450 ml
3,70€



μαγειρική σόδα

450 g
1,60€



ταχίνι

300 g
2,30€



λεμόνια

500 g
0,90€

Marketplace Pg.2

All images have been taken from Wikipedia Commons



CULTURA
UNIVERSALIS



αμύγδαλα

500 g
4,30€



φιστίκι

200 g
2,20€



καρύδι

200 g
3,90€



ανάλατα κασιους

1,10 kg
8,60€



ροδόνερο

200 ml
1,30€



νερό ανθού
πορτοκαλιού

200 ml
1,40€

Marketplace Pg.3

All images have been taken from Wikipedia Commons



αμύγδαλα

200 g
2,10€



φιστίκι

450 g
5,30€



καρύδια

100 g
2,80€



ανάλατα κάσιους

500 g
4,20€

Marketplace Pg.4

All images have been taken from Wikipedia Commons

Φιλιππίνες

Επισκεφθείτε τις Φιλιππίνες: "Μυστική Συνταγή"

Το ταξίδι μας μας έφερε στην άλλη άκρη του κόσμου, όπου θα φτιάξουμε μια δημοφιλή συνταγή των Φιλιππίνων που ονομάζεται maja jubilee. Η Maja έχει τη συνοχή παχιάς ζελατίνης ή ζελέ με λεπτή γεύση και κρεμώδες λευκό χρώμα. Το όνομά του υποδηλώνει την ισπανική προέλευσή του. Το Maja ή maja blanca είναι ένα δημοφιλές επιδόρπιο κέικ καρύδας στις Φιλιππίνες. Το όνομα maja είναι προσαρμοσμένο από το παραδοσιακό επιδόρπιο διακοπών manjar blanco. Το όνομα σημαίνει "λευκή λιχουδιά". Κατά κύριο λόγο, αυτό το επιδόρπιο είναι φτιαγμένο από καρύδα. Είναι επίσης γνωστό ως πουτίγκα καρύδας και μπορεί να βρεθεί συνήθως κατά τη διάρκεια γιορτών και διακοπών.

Στόχοι:

- ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των διαπολιτισμικών σχέσεων μέσω της εμπειρίας της παραδοσιακής κουζίνας των Φιλιππίνων.
- αύξηση της ανοχής και της αποδοχής προς εκείνους που είναι διαφορετικοί, καθώς, όταν μοιραζόμαστε φαγητό, μοιραζόμαστε την εμπειρία και δεν υπάρχει τίποτα πιο αποτελεσματικό στο να φέρουμε τους ανθρώπους πιο κοντά από την κοινή εμπειρία.
- βοηθώντας τους μαθητές να αντιλαμβάνονται, να αποδέχονται και να σέβονται τη διαφορετικότητα μέσω της αναγνώρισης και της κατανόησης των κοινών ανθρώπινων αναγκών και, γιατί όχι, των κοινών διατροφικών εθίμων.

Για να βρείτε και να μαγειρέψετε αυτή τη μυστηριώδη συνταγή πρέπει πρώτα να αποκρυπτογραφήσετε τα συστατικά που θα χρειαστούμε. Χρησιμοποιήστε τους πίνακες στο Παράρτημα για να σας βοηθήσουν να αποκρυπτογραφήσετε τη συνταγή.

Απαραίτητα υλικά:

Για τη μετατροπή συστατικών: Οι πίνακες που βρίσκονται στο παράρτημα (1 ανά ομάδα μαθητών)

Για την εκτέλεση: 13 x 9 ταψί (καθώς και λάδι καρύδας ή λιωμένο βούτυρο για να αλείψετε το ταψί), μια μεγάλη κατσαρόλα, μεγάλα μπολ για να χωρέσετε τα υλικά, μαγειρικά σκεύη (σπάτουλα, σύρμα κ.λπ.), εστία, ψυγείο, μαχαίρι, κουτάλια και πιάτα σερβιρίσματος για να δοκιμάσουν οι μαθητές τη συνταγή.

Εκτέλεση:

1. Αλείφουμε τον πάτο και τα τοιχώματα ενός ταψιού 13 x 9 με λάδι καρύδας ή λιωμένο βούτυρο. Αφήνω στην άκρη.
2. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ανακατεύουμε το γάλα καρύδας, το γάλα εβαπορέ, το συμπυκνωμένο γάλα και τη ζάχαρη.
3. Φέρτε σε σιγανή βράση, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
4. Προσθέστε 2 φλιτζάνια από το κοκτέιλ φρούτων και ανακατέψτε καλά. Μαγειρέψτε για περίπου 1 έως 2 λεπτά.



CULTURA
UNIVERSALIS

5. Σε ένα μικρό μπολ, συνδυάστε το νερό και το άμυλο καλαμποκιού. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να διαλυθεί το κορν φλάουρ.
6. Προσθέστε απαλά το μείγμα κορν φλάουρ στο μείγμα γάλακτος, χτυπώντας δυνατά για να αποφύγετε σβώλους. Συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε, ανακατεύοντας συνεχώς με ένα σύρμα χειρός, μέχρι το μείγμα να πήξει σε μια πηχτή πάστα.
7. Μεταφέρετε το μείγμα στο προετοιμασμένο πιάτο, εξομαλύνοντας την κορυφή με μια ελαφρώς λαδωμένη σπάτουλα ή μαχαίρι.
8. Ενώ είναι ακόμα ζεστό, γαρνίρετε την κορυφή με το υπόλοιπο 1/2 φλιτζάνι κοκτέιλ φρούτων.
9. Αφήστε να κρυώσει ελαφρά, καλύψτε και ψύξτε για περίπου 1 έως 2 ώρες ή μέχρι να κρυώσει εντελώς και να πήξει.
10. Πασπαλίστε την κορυφή με τεμαχισμένη καρύδα.
11. Απολαύστε!

Σημειώσεις:

-Στραγγίστε καλά τα φρούτα καθώς το πολύ βαρύ σιρόπι μπορεί να επηρεάσει τη συνοχή της πουτίγκας και να κάνει το επιδόρπιο υπερβολικά γλυκό.

-Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά και μην αφήσετε το μείγμα γάλακτος να πάρει γρήγορη βράση για να μην πήξει ή διαχωριστεί.

-Κατά την προετοιμασία του μείγματος κορν φλάουρ, προσθέστε το νερό αργά στο άμυλο καλαμποκιού για να διευκολύνετε την ανάδευση και τη διάλυσή του.

-Γαρνίρετε την επιφάνεια της μαζα με περισσότερα φρούτα ενώ είναι ακόμα ζεστά καθώς δεν θα κολλήσουν αν είναι ήδη κρύο και πήξουν.

-Αφήστε το μαζα να κρυώσει πριν το καλύψετε, καθώς ο ατμός μπορεί να στάζει κάτω στην πουτίγκα και να προκαλέσει λακκούβες νερού.

Υλικά για τη δραστηριότητα 3

Όγκος
1 salok= 80 ml
1 saro= 250 ml
1 mangok = 400 ml

Μάζα
1 dakot= 10 gr
1 guhit= 100 gr
1 kagitna= ½ kg
1 gatang= 1 kg
1 chimanta= 6 kg
1 kaban= 25 kg

Συστατικά

2 mangok γάλα καρύδας	
1 mangok συμπυκνωμένο γάλα	
1 mangok γάλα εβαπορέ	
1 ½ guhit ζάχαρη	
1 kagitna + 1 guhit Ανάμεικτα και ψιλοκομμένα φρούτα	
1 guhit + 2 dakot κορνφλάουρ	
1 guhit + 2 dakot Νερό	
6 dakot τεμαχισμένη καρύδα	