

**“Κυκλάδες: Περιβάλλον, διατροφή
και τραγούδια στον κύκλο του
χρόνου”**

**Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Αγωγής,
Πολιτιστικών Θεμάτων και Αγωγής Υγείας**

120ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Σχολικό Έτος: 2014 – 2015

- Τάξεις: Γ – Δ – Ε του Ολοήμερου Σχολείου
(29 μαθητές)
- Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί:
 1. Διαμάντω Καννά (συντονίστρια) - Δασκάλα
 2. Ελένη Μπαλτά - Δασκάλα
 3. Άννα Ανδρικοπούλου - Μουσικής

ΣΤΟΧΟΙ

Οι μαθητές – τριες

- Να γνωρίσουν τις διατροφικές συνήθειες και τα τραγούδια στον κύκλο του χρόνου στις Κυκλάδες.
- Να γνωρίσουν τα προϊόντα των Κυκλάδων που σχετίζονται με τη διατροφή, τις ιδιότητές τους, τη διατροφική τους αξία, τους τρόπους κατανάλωσής τους, να γίνουν συνειδητοί καταναλωτές.
- Να γευτούν παραδοσιακά φαγητά, φαγητά που εμπεριέχουν τοπικά προϊόντα και να τραγουδήσουν τραγούδια των Κυκλάδων.
- Να διαπιστώσουν τη σημασία και την αξία των τοπικών προϊόντων, της διατροφής και της μουσικής στη ζωή των κατοίκων μιας περιοχής και να υιοθετήσουν θετικές στάσεις, αξίες και συμπεριφορές.
- Να εργαστούν σε ομάδες και να συνεργαστούν για παραγωγή κοινού έργου, όπως να ερευνήσουν για τα τοπικά προϊόντα, να βρουν τρόπους παρουσίασης και προώθησής τους.
- Να αξιοποιηθεί το ψηφιακό υλικό και ο ψηφιακός εξοπλισμός της εκπαιδευτικής μονάδας, όπως και να μάθουν να χρησιμοποιούν τον Η/Υ ως ερευνητικό εργαλείο.

ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- **Συζήτηση**
- **Έρευνα**
- **Μαγειρική στην τάξη**
- **Δοκιμή κυκλαδίτικων προϊόντων**
- **Μαγειρική στο σπίτι**
- **Επίσκεψη στο μουσείο Ελληνικών Λαϊκών Οργάνων/
καταστήματα/Οικολογικό Πάρκο Ν. Ψυχικού**
- **Εκμάθηση τραγουδιών και φλογέρας**
- **Δραματοποίηση λαϊκού παραμυθιού**
- **Κατασκευή αφίσας**
- **Διοργάνωση κυκλαδίτικου γλεντιού**



Απεικόνιση του Αρχιπελάγους (J. Lauremberg, 1638)

Τοπικά κυκλαδίτικα προϊόντα, φαγητά και γλυκά που ξεχωρίζουν

Αμοργός

- Παύλος (μαύρο ψωμί από το οποίο παρασκευάζονται τα παξιμάδια), φάβα, κλωστά (χειροποίητα μακαρόνια), τυριά (λαδοτύρι, μελίπαστο, χλωρό, ξινομυζήθρα, κοπανιστή κ.ά.), ξινόμηλα, ψημένη ρακή, ρακόμελο.
- Φάβα (από κατσούνι), ξιδάτο (είδος πατσά), γιαπράκια (ντολμάδες με λάχανο ή αμπελόφυλλα), χορτόπιτες (με χόρτα και μάραθο), πούλια (κολοκυθοανθοί γεμιστοί με ρύζι)
- Ξεροτήγανα, παστέλια (με κύμινο σεβιρισμένα πάνω σε λεμονόφυλλα), λουκούμια.

Άνδρος

- Σουμάδα (ποτό από πικραμύγδαλα που σεβίρεται στους γάμους), τυριά (πετρωτή, βολάκι, κοπανιστή ΠΟΠ, λαδοτύρι, μαραθότυρο), λούζα, χοιρινά προϊόντα και μεζέδες (τσιγαρίδα, λαρδί, ζηλαδιά ή πηχτή, σίσυρα κ.ά.) παμπιλόνη (δέντρο που μοιάζει με τη λεμονιά και έχει καρπούς σαν μεγάλα πεπόνια), τσίπουρο (από μούρα), πόντζι (δυνατό ποτό με βάση τη ρακή από μέλι, το οποίο προέρχεται από τα ρείκια του νησιού)
- Γλυκά του κουταλιού (καρυδάκι και λεμονάκι-από άνθη λεμονιάς), καλτσούνια, αμυγδαλωτά

Ύος

- Κάπαρη, καπαρόφυλλα, τυριά (ξινό, σκοτύρι-μείγμα τυριών, μυζήθρας και αρωματικών-, λευκό κεφαλοτύρι, γλυκιά μυζήθρα), μέλι θυμαρίσιο, τσικουδιά
- Ρεβιθοκεφτέδες, λιαστές μαρίδες, τσιμέτια (ντολμάδες με κολοκυθοανθούς)
- Παστέλι, μελιτίνια, αμυγδαλωτά, αυγοκαλάμαρα ή ξεροτήγανα (δίπλες), μυζηθρόπιτες

Κύθνος

- Κριθαρένιες κουλούρες (παξιμάδια), μέλι θυμαρίσιο, σύγλινο (χοιρινό με λίπος), θερμιώτικο τυρί (λευκό μαλακό τυρί με ξινή γεύση), σύκα ξερά, κυδώνια.
- Πιταρό (τυρόπιτα με τοπικά τυριά), κολόπι (με σπανάκι, ρύζι, άνηθο και κρεμμύδι), τυροζούμι (τοπικό τυρί, νερό και βούτυρο), κολοκύθα πιλάφι, σφουγγάτα (σαν τυροκροκέτες)
- Μάτσι (βράζω γάλα, ζάχαρη, ζούπες-σαν ταλιατέλες-και προσθέτω κανέλα)

Μύκονος

- Λούζα, τυριά (κοπανιστή, τυροβολιά, ξινότυρο), λουκάνικα (είναι λιαστά και ψήνονται στο αλάτι, αρωματισμένα με θρούμπι και ρίγανη).
- Αυγά ή ήλιος (αυγά, ντομάτα, κρεμμύδι, λαρδί), λουβιά (λεπτά αμπελοφάσουλα με σκορδαλιά), παπα γιαχνί (είδος πλακί με κρεμμύδι και ντομάτα στην κατσαρόλα)
- Αμυγδαλωτά (με άρωμα ανθόνερου, ψημένα και διαφορετικά από των άλλων νησιών)

Νάξος

- Ελιές, κίτρο, θυμαρίσιο μέλι και ρακόμελο, λικέρ κίτρου, κερι, γύρη, πρόπολη, τυριά (γραβιέρα ΠΟΠ, αρσενικό-σκληρό κίτρινο τυρί με πικάντικη γεύση-, ανθότυρο)

Λαογραφικά στοιχεία:

- Πατατάτο (προσφέρεται στους γάμους).
- Κουλομαεριά (πολυσπóρια: φαγητό που φτιάχνεται σε κάποια χωριά παραμονή Πρωτοχρονιάς ή τα Ψυχοσάββατα).
- Κότα, κόκορα ή χοιρινό τρώνε τα Χριστούγεννα και χοιρινό την Πρωτοχρονιά για να πάει καλά η χρονιά.
- Μακαρόνια με τυρί τρώνε τις απόκριες, ενώ ξερό σύκο ταΐζουν οι μητέρες τα παιδιά την Καθαρά Δευτέρα το πρωί γιατί είναι γρουσουζιά να ακούσουν νηστικά το γκάρισμα του γαιδάρου.
- Το Σάββατο του Λαζάρου ζυμώνουν λαζαράκια.
- Τη Μεγάλη Παρασκευή στο χωριό Μονή φτιάχνουν τους πούλους, ψωμί με γλυκάνισο, σταφίδες, αμύγδαλα και καρύδια και τα προσφέρουν με ρακή μετά τη λειτουργία, παράδοση που κρατάει από τα χρόνια του Μεγάλου Κωνσταντίνου.
- Το Μεγάλο Σάββατο φτιάχνουν λαμπροκουλούρες.
- Την ημέρα του Πάσχα τρώνε μπάτουδο (γεμιστό κατσίκι με χορταρικά στο φούρνο).
- Του Χριστού (6 Αυγούστου) τρώνε ψάρι.
- Στη γιορτή του αγίου Φιλίππου (14 Νοεμβρίου) τρώνε κρέας.

Πάρος

- Παξιμαδοκουλούρες, τυριά (ξινομυζήθρα, τουλουμοτύρι), σουμάδα, κρασί
- Λαδένιοι (μπισκότα με ελαιόλαδο και μπαχαρικά), ρεβίθια στο σκούνταβλο (πήλινο σκεύος), καράβολοι (σαλιγκάρια), κολιτσανοκεφτέδες (ανεμώνη της θάλασσας με τυρί, κρεμμύδι, δυόσμο και αλεύρι που πλάθονται σε κεφτέδες)
- Ραφιόλια με γλυκιά μυζήθρα, πετιμεζόπιτα

Σαντορίνη

- Κάπαρη, φάβα, λευκή μελιτζάνα, ντοματάκια, λιαστές ντομάτες, τυριά (χλωροτύρι), κρασιά, φραγκόσυκα.
- Φεσκουλιές (πασχαλινό αρτοσκεύασμα που περιέχει σέσκουλα, αυγά, χλωροτύρι, άνηθο και πιπέρι), κουτσούνες (πασχαλινό αρτοσκεύασμα σε σχήμα κούκλας και κόκκινο αυγό), τυρόπιτες (πασχαλινά αρτοσκευάσματα με κανέλα, αυγά, χλωροτύρι και σιμιγδάλι), κοκκινιστό κρέας με πατάτες, ντοματοκεφτέδες, σφουγγάτο (κολοκυθοκεφτέδες)
- Μελιτίνια, κουφέτο

Σύρος

- Κάπαρη, λουκάνικο με μάραθο, λιαστές ντομάτες, ελιές με μάραθο σε άλμη, ζυμαρικά με κρόκο, κρασί, γάλα (με ιδιαίτερη γεύση που οφείλεται στη χλωρίδα του τόπου), βούτυρο, τυριά (Σαν Μιχάλη ΠΟΠ, γροθοτυράκια, ανθότυρο).
- Στραπατσάδα (αυγά τηγανισμένα με ντομάτα), κουμπέμπα συριανή (κεφτέδες με δαμάσκηνα, καρύδια και αμύγδαλα), κακαβιά (ψαρόσουπα).
- Χαλβαδόπιτα, παστελαριές (φουρνισμένα ξερά σύκα με σουσάμι και αμύγδαλα), λουκούμια.

Τήνος

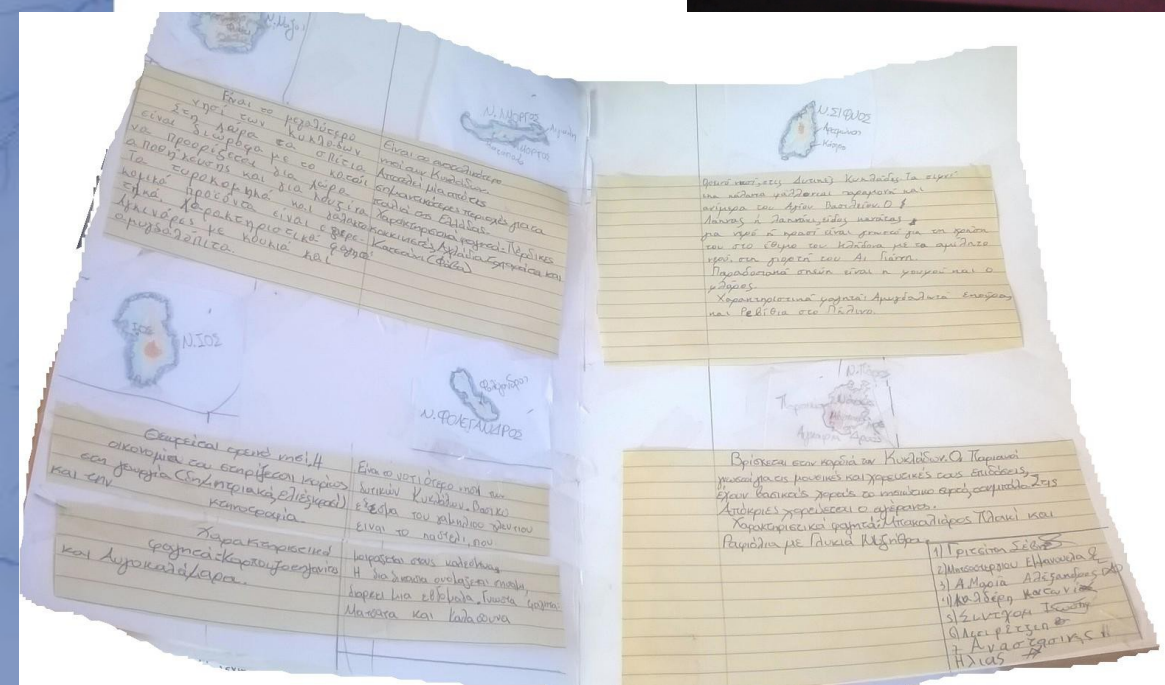
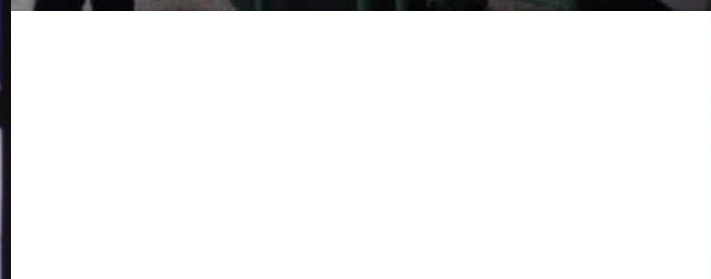
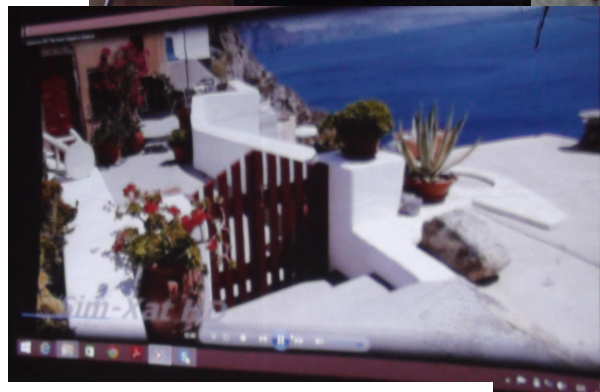
- Λούζες (είναι διαφορετικές από της Μυκόνου σε γεύση γιατί δεν εμβαπτίζονται σε νερό αλλά σε κόκκινο κρασί), λουκάνικα, αγκινάρες, αλιφόνια (είδος αγκαθωτού φρύγανου που το χειμώνα από τους τρυφερούς βλαστούς του φτιάχνεται πικρή σαλάτα), τυριά (γραβιέρα, κοπανιστή, πέτρωμα- έχει μαλακή υφή), κορόμηλα, κυδώνια.
- Τηγανίτες από λιαστές ντομάτες, πατατοκεφτέδες, σεσκολουπιτάκια (με σέσκουλα, ρύζι, καρύδια, σταφίδες, κανέλα, γαρίφαλο, πετιμέζι), σκάλφα γιαχνί (τοπικό χόρτο που συνοδεύει κρέας), πατατόπιτα, σαβόρι (φαγητό με ψάρια όπως γόπες και σάλτσα).
- Παστέλια, γλυκές τυρόπιτες ή λυχναράκια (τις φτιάχνουν το Πάσχα), καρυδωτά, ψαράκια (νηστίσιμο γλυκό με καρύδι, φρυγανιά, ξύσμα πορτοκαλιού και μπαχαρικά).

Με αφορμή

- κυκλαδίτικο τραγούδι που μάθαμε την προηγούμενη χρονιά και αγαπήθηκε από τα παιδιά
- την κυκλαδίτικη καταγωγή κατοίκων και μαθητών της γειτονιάς του σχολείου μας
- το γεγονός ότι η γεωγραφική αυτή περιοχή λειτούργησε ως καταφύγιο για ποικίλες μορφές ζωής κατά την εποχή των τελευταίων παγετώνων

Δραστηριότητες

- Συζητήσαμε για τις Κυκλάδες, την καταγωγή μας, τη διατροφή και τη σχέση της με τις διάφορες παραμέτρους της ζωής του ανθρώπου, καθώς και τους ιστορικούς, κοινωνικούς, γεωγραφικούς και οικονομικούς παράγοντες που επηρεάζουν την εξέλιξή της στην πορεία του χρόνου.
- Ερευνήσαμε σε ομάδες πληροφοριακό υλικό από βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες, τον υπολογιστή κ.λπ.
- Παρακολουθήσαμε σχετικά βίντεο.
- Κατασκευάσαμε γεωμορφολογικό χάρτη των Κυκλάδων.
- Πήραμε συνέντευξη από τον κύριο Παναγιώτη Τσακωνιάτη, πατέρα μαθητή, γείτονα και Ναξιώτη.
- Τραγουδήσαμε παραδοσιακά κυκλαδίτικα τραγούδια και παίξαμε φλογέρα.
- Τραγουδήσαμε κάλαντα στους συμμαθητές μας.
- Διαβάσαμε παραμύθια από τις Κυκλάδες και δραματοποιήσαμε “Το ξυλαράκι” από τη Σύρο.
- Φτιάξαμε βιντεάκια με στιγμιότυπα από το πρόγραμμα.
- Επισκεφτήκαμε το μουσείο *Ελληνικών Λαϊκών Μουσικών Οργάνων*, με το Ε2 το οικολογικό πάρκο Ν. Ψυχικού και, μεμονωμένα, μαγαζιά με προϊόντα, κυρίως ναξιώτικα και ανακαλύψαμε στις μεγαλύτερες αγορές κυκλαδίτικα προϊόντα.





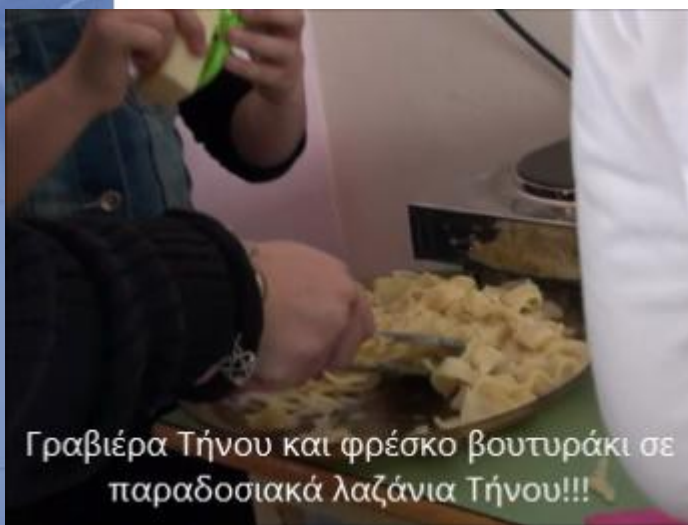
Μαγειρέψαμε στην τάξη:

- Κουλούρες με συνταγή από τη Φολέγανδρο
- Μελόπιτα με συνταγή από τη Μύκονο
- Κολοκύθα τηγανητή με συνταγή από την Κύθνο
- Κοτόπουλο φρικασέ με συνταγή από την Πάρο
- Μπουρεκάκια με τυρί κυκλαδίτικο
- Μάτσι με συνταγή από την Κύθνο
- Λαζάνια Τήνου με γραβιέρα Τήνου
- Ρεβίθια με συνταγή από την Ίο

νησιά μεγάλα
νησιά μικροσκοπικά
καταπράσινα ή άνυδρα,
άνθρωποι πρόσχαροι και φιλόξενοι
συνεχιστές μακραίωνης παράδοσης
συνδυασμένης με τη σύγχρονη τεχνογνωσία,
τοπικά προϊόντα
με γεύση γεμάτη ήλιο, θάλασσα και αγέρα



"Μια γριά μαγείρευε
πάστα με το βούτυρο
και της ήρχε μια βουλή
για να πάει να παντρευτεί.."



"Πότε θα μου μεγαλώσει,
να το βάλω να ζυμώσει"



Δοκιμάσαμε στην τάξη:

- Καραμέλες με γεύση βουτύρου και κίτρου από τη Νάξο
- Μαρμελάδα βερύκοκκο, μαρμελάδα μανταρίνια και μαρμελάδα κόκκινης πιπεριάς από τη Νάξο
- Κυκλαδίτικα τυριά
- Γιαούρτι Μυκόνου με θυμαρίσιο μέλι
- Παστέλι και λουκούμια με γεύση ρακόμελο και αμύγδαλα και με γεύση ροδιού από την Αμοργό
- Μαρμελάδα από το άνυδρο ντοματάκι και μαρμελάδα φραγκόσυκο Σαντορίνης
- Παξιμάδια Τήνου
- Φάβα με κάπαρη και μελιτζανοσαλάτα από την Τήνο
- Προδόρπιο με πολτό από ντοματάκι Σαντορίνης
- Κάπαρη Σαντορίνης και καπαρόφυλλα
- Φιστίκια κελυφωτά Σαντορίνης
- Λουκούμια Σύρου

ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΣΥΡΟΥ
από αγελαδινό γάλα

Ημερομηνία παραγωγής: 04/12/2014

Ημερομηνία ελάχιστης διατήρησης
35 ημέρες από την ημερομηνία παραγωγής



5201972

ανθότυρο
νάξου

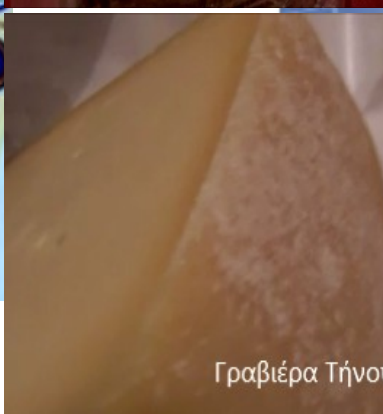


αργενικό
νάξου



Γραβιέρα Νάξου Π.Ο.Π.

κεφαλοτύρι
νάξου



Γραβιέρα Τήνου



δοκιμάζουμε καραμέλες από τη Νάξο



100% ΜΕΛΙ
Ελληνικό Προϊόν
Συμφωνικό Μέλι, σπασμί, Ρεμόνι
ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΤΙΚΑ
Παραδοσιακό, σπιτικό παστέλι
Αμόργιον
Αμοργιανή συνταγή
Με μέλι & σπασμί
Καθαρό Βάρος: 45gr.

Τυροκομείο
ΜΥΚΟΝΟΥ
τυροβολιά
Τυροβολιά παραδοσιακό ψημένο μαλακό τυρί Μυκόνου
Τυροβολιά traditional soft cheese of Mykonos

AMORGION
Loukoumi
with pomegranate
small pieces
και φυσικά με
γεύση ροδιού

AMORGION
Loukoumi
with rakomelo & almonds
small pieces
με γεύση
ρακόμελο και
αμύγδαλα
320gr

Τυρί Σαν Μιχάλη Σύρου Π.Ο.Π.

Μαρμελάδα
από Ντοματάκι
Cherry Tomatoes
Marmelade

μαρμελάδα φραγκόσυκο
από τη Σαντορίνη





Τυρί
Κοπανιστή
ΠΟΠ



φάβα
Σαντορίνης
από λαθούρι

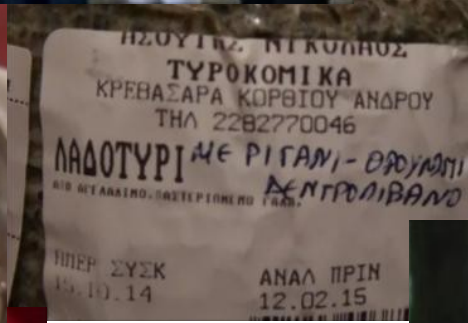


τρώμε μαρμελάδες με μπισκοτάκια

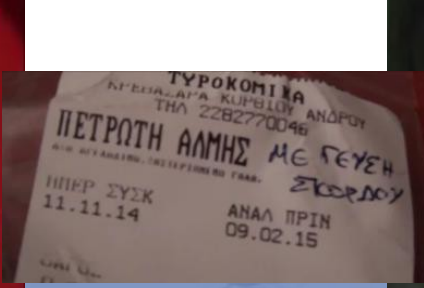


Φάβα Σχοινούσας

φάβα
Σχοινούσας από
κατσούνι



γιαούρτι από τη
Μύκονο με
θυμαρίσιο μέλι
από τις
Κυκλάδες



Συστατικά: Κάπερη, Νερό, Αλάτι, Ξύδι
Ingredients: Capers, Water, Salt, Vinegar
ΣΤΡΑΓΓ. ΒΑΡΟΣ / DRY WEIGHT: 110gr
ΚΑΘ. ΒΑΡΟΣ / NET WEIGHT: 200gr

Κατασκευάσαμε αφίσες με τοπικά προϊόντα

■ Η φάβα

Κριστιάν Ζώη, Ρετζέπ Λέσι, Λευτέρης Μπατσής, Πέτρος Ντάγκας, Αντώνιο Σελμάνι, Ιωσήφ Σίντχομ.

■ Η κάπαρη

Θεοδώρα Αϊδίνη, Μάνος Κώστας, Εμμανουέλα Μητσοστέργιου, Μαρία Τούμπακα, Νικολέτα Φουρτούνη.

■ Κυκλαδίτικα τυριά

Σέβη Γριτσίπη, Αλέξανδρος Μαρία Ιουστινιάν, Χριστιάνα Κωστή, Πέτερ Πλότσκι.

■ Κρέατα και αλλαντικά

Γιούλκα Άγκο, Ηρίσα Άγκο, Ίκαρος Κυριλλίδης, Ερμής Μπατσής, Εμμανουήλ Ντρούρης, Γιώργος Παπακυρίλλου, Χριστίνα Τσέλα.

■ Γλυκά

Βασίλης Ζώη, Αντωνία Καλδέρη, Αγγελική Καρολόγου, Αναστασία Ρασσιά, Αφράιεμ Σίντχομ, Μπρουνίλντα Υμέρι.



Βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου, προάγει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου, αλλά και συμβάλλει στη διατήρηση των καταστάσεων χαμηλών σακχάρου στο αίμα. Είναι μια τροφή που δεν περιέχει καθόλου νάτριο και αυτό την κάνει ιδανική για άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση.

Συμβουλή: Εάν σας περισσεύει φαβα για την επόμενη μέρα μπορείτε να κάνετε φαβοκέφτεδες που είναι πεντανόστιμοι. Αλλά προσθέτετε φρεσκοκοκκωμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, μαιντανό, άνηθο, αλάτι πιπέρι και ρολαρέτε σε τριμμένη ψρυγανιά. Τηρώνετε σε καυτό λάδι για 1-2 λεπτά. Κι έτοιμοι! Προαιρετικά προσθέτετε τριμμένο τυράκι ή και σκόρδο.

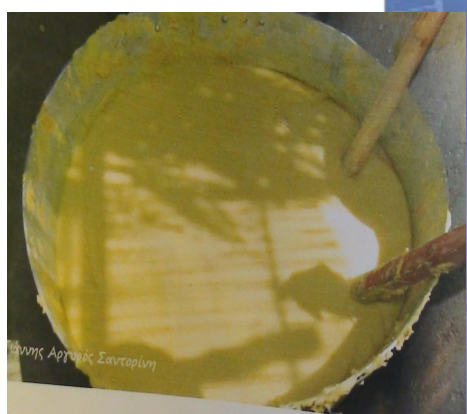
Περιέχει ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά υδατανωρίων και πρωτεϊνών γεγονός το οποίο την αναβαθμίζει διατροφικά αφού αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών πρωτεϊνών.

Είναι ένα εξαιρετικό συνοδευτικό θαλασσιών και τρώεται κατάκορον την περίοδο της νηστείας και την περίοδο των καρδιακών διακοπών.

Η ΦΑΒΑ



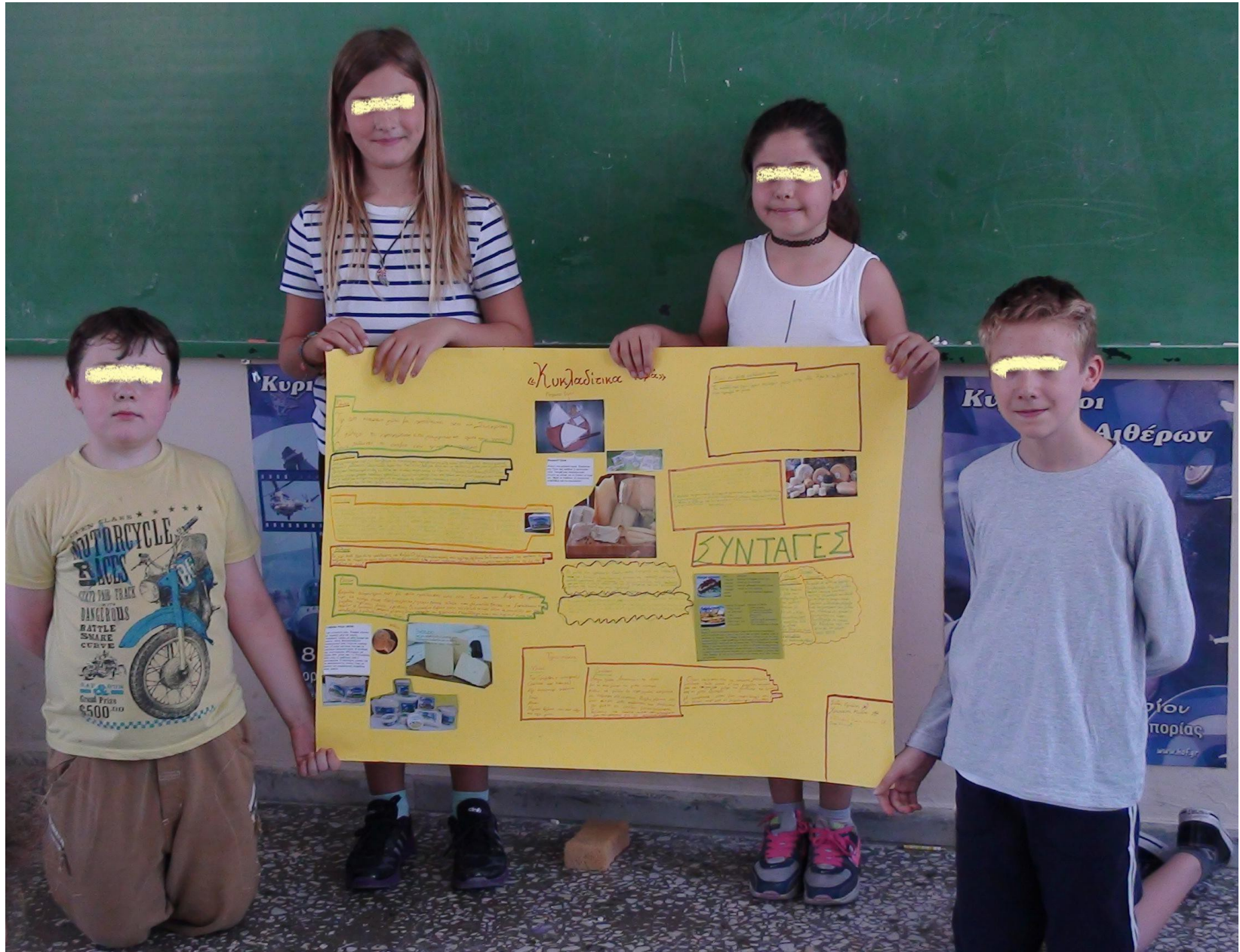
Την καλύτερη φάβα θα τη βρείτε στη Σαντορίνη. Είναι η πιο σφιχτή, λωτταριστή και άτυση φάβα που υπάρχει.



Χρονόσια φτιάχνουν μια πεντανόστιμη φάβα από το σπάνιο ψυχανθές κατσούνι (pisum), γλυκιά, ψηροκαπάτη και φίνα, με νόστιμο ψημένο στραγάλι. Παλαιότερα, κά...



Το νησί διοργανώνει το ετήσιο παραδοσιακό φεστιβάλ του με μια εκδήλωση που πραγματοποιείται κάθε πρώτο σαββατοκύριακο του Ιουλίου και προβαίνει στην πώληση και δωρεάν φάβας. Σε μια μεγάλη πορτή που κρατάει ίσοψη το πρωί, οι παρατάδες της Χρονόσιας προσφέρουν τη φάβα τους δωρεάν, δια να τη συμπιέσουν και να την απολαύσουν οι επισκέπτες.



Γραβιέρα Νάξου (ΠΟΠ)

Από αγελαδινό γάλα. Ελαφρά κίτρινη με συμπαγή μάζα και μικρές διάσπαρτες τρύπες, με φίνο άρωμα και σπάνια γεύση. Κατασκευάζεται αποκλειστικά στην Νάξο σε κεφάλια των 10 κιλών και είναι ένα από τα καλύτερα ελληνικά τυριά. Η σύνθεσή της είναι υγρασία 38%, λιπαρά επι ξηρού 40%, αλάτι από 1,2-3%. Τρώγεται όπως όλες οι γραβιέρες ωμή ή μαγειρεμένη. Ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσετε τις γεύσεις είναι με φρούτα του καλοκαιριού, σταφύλια, σύκα, πεπόνι.

Οι γυλιές των αγροτικών ζώων, ο τρόπος διαχείρισης και εκτροφής των ζώων, οι εδαφοκλιματικές συνθήκες της περιοχής μαζί με τη μέθοδο παρασκευής και ωρίμανσης των τυριών αποτελούν τους παράγοντες που εκείνους οι οποίοι κάνουν ένα τυρί να ξεχωρίσει και να αποτελεί προϊόντα της παράδοσης μιας περιοχής!

Η παρασκευή προζυμωμένων τυριών απαιτείται από τα αρχαία χρόνια και ανακαλύφθηκαν στις Κυκλάδες και κυρίως στη Σύρο πριν από 3000 χρόνια. Τα πρώτα τυριά σταθμά ουσία του φρέσκου σπασμένου τυριού πριν από 1000 χρόνια ήταν τυριά.

Στην Ενετοκρατία καθολικοί μοναχοί εισήγαγαν βοσείδι στις Κυκλάδες προκειμένου να προσεγγίσουν τον ορθόδοξο πληθυσμό!

Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης ΠΟΠ

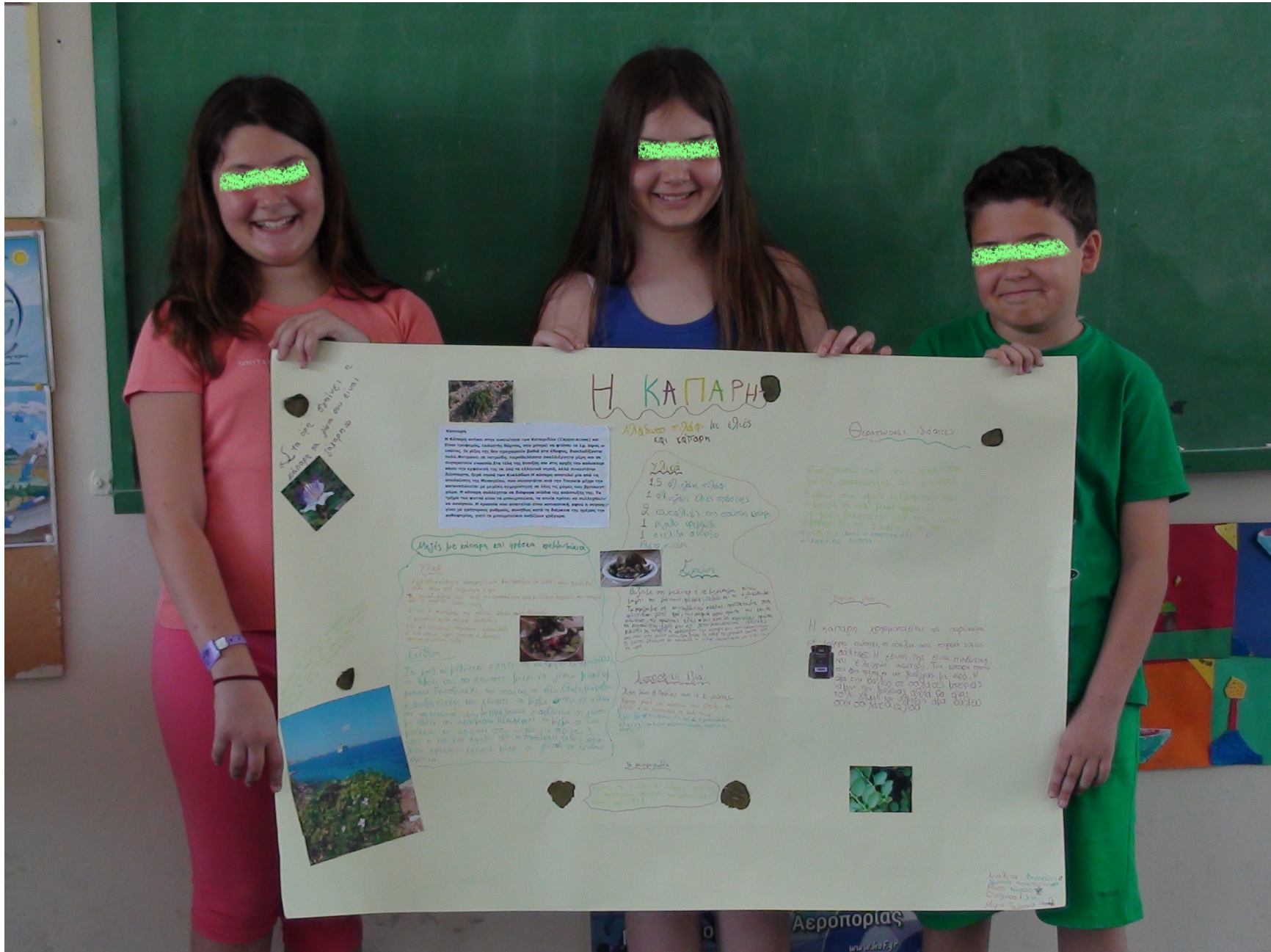
Εννοούμε το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις, μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται στην περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος ή ενός τροφίμου που καταχέσσεται από την περιοχή αυτή και του οποίου η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο γεωγραφικό περιβάλλον που περιλαμβάνει τους φυσικούς και ανθρωπίνους παράγοντες και του οποίου η παραγωγή, η μεταποίηση και επεξεργασία λαμβάνουν χώρα στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.

Η κόπηση θυμίζεσαι για το παράδειγμα θερμωμένο τυρί, γλυκό ως εκούσιος υγρός» από την αρχαιότητα. Δεν είναι υπαίτιο ο αναφέρεται σε αρκετές πρώτες πήγες, ακόμη και μέχρι τη Ρώμη. Μέχρι τις μέρες μας η παρασκευή αυτών του είδους τυριού (τύριμα) συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο.

Οι Κυκλάδες παράγουν περίπου 40 διαφορετικά παραδοσιακά τυριά. Κατά τον Άντρο ο Κάρλ Παύλινγκς ήταν ο πρόγονος της βέτας. Κατά την Ελληνική μυθολογία Απόλλωνας έστειλε τον μύθο του φρίστα να διδάξει την τέχνη της τυρονομίας στους Έλληνες, την ίδια εποχή που ο «Τριτάτος» Ερμής χάρισε στον βοσκά το «πρώτο κατακίσιω τυρί».

Κυκλαδικα Τυριά

Στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 100 διαφορετικά τυριά που μοιάζει με το πεκορίνο και παράγεται αποκλειστικά στη Σύρο από ανεσπιρισμένο αγελαδινό γάλα. Όπως πολλά τυριά των Κυκλάδων, έχει για βάση του το αγελαδινό γάλα, στη συγκεκριμένη περίπτωση παστεριωμένο. Από το 1996 έχει επίσημα αναγνωριστεί ως Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.). Στις Κυκλάδες υπάρχει μακρά παράδοση αγελαδινού τυριού, που φαίνεται πίσω στα χρόνια της ενετικής κατοχής των νησιών. Οι καθολικοί κληρικοί εισήγαγαν και τα πρώτα και τις μεθόδους παρασκευής τους. Το τυρί «Σαν Μαράνης» είναι το ένα είδος του είδους, όπου βρίσκεται και το ομώνυμο χωριό.



Η ΚΑΠΑΡΙΗ

Αθάλατος τρώει με ελιές και λάχανο

Θεραπευτικές ιδιότητες

Σε τη ορε θάλει η κάπαρι



Καπάρι
Η κάπαρι είναι από τα αειθαλή φυτά της Καραϊβικής (Caribbean) και είναι το φυτό της βόρειας Αμερικής. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής.



- 15 θλιβμένα ελιές
- 2 φλιτζάνια κίτρινα σπανάκια
- 2 αυγά ήλιος στο σάντουιτς
- 1 κλάδο σέλινο
- 1 κλάδο λάχανο

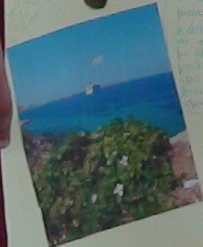


Λαχανο

Αυτή η σαλάτα είναι από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής.

Καπάρι με λάχανο και σέλινο

Αυτή η σαλάτα είναι από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά της Καραϊβικής.



Θεραπευτικές ιδιότητες.

Είναι γνωστή από την αρχαιότητα για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες. Βοηθούν στην ομαλή κυκλοφορία του αίματος σε πολύ μικρά αγγεία. Σε ορισμένες θεραπείες για τις αιμορροΐδες, τη φλεβίτιδα και την αιμοφιλία. Επίσης η κερκετίνη έχει και αντικαρκινικές ιδιότητες.



Η ΚΑΠΑΡΗ

Κάπαρη
 Η Κάπαρη ανήκει στην οικογένεια των Καπαριδών (Capparaceae) και είναι τρυφερός, πολυετής θάμνος, που μπορεί να φτάσει το 1μ. ύψος πλάτος. Οι ρίζες της δεν προχωρούν βαθιά στο έδαφος, διακλαδίζονται πολύ. Φυτρώνει σε πετρώδη, παραθαλάσσια ακαλλιέργητα μέρη και σε συγκρατούν υγρασία. Στα τέλη της άνοιξης και στις αρχές του καλοκαιριού κάνει την εμφάνισή της σε όλα τα ελληνικά νησιά, αλλά συναντάται διάσπαρτα, ξερά νησιά των Κυκλάδων. Η κάπαρη αποτελεί μία από τις απολαύσεις της Μεσογείου, που συναντάται από την Τουρκία μέχρι τη καταναλώνεται με μεγάλη ευχαρίστηση σε όλες τις χώρες που βρίσκονται γύρω. Η κάπαρη συλλέγεται σε διάφορα στάδια της ανάπτυξής της. Το τμήμα που χρησιμοποιείται είναι τα κλαδιά της.

«Στα όρη θγαίνει η κάπαρη τα βόλια σου είναι Σάκαρη»

Τα καρποφόρα
 Επίσης τα φύλλα της κάπαρης γνωστά ως καρποφόρα τρωγούνται και έχουν πολύ ωραία γεύση!!!

Παρόλο που την τρώμε το καρδιαίρι σπότε είναι η τέλεια εποχή για να την αφάσετε γεύση, της είναι πολύ ωραία και αν δοκιμάσετε θα τε θυμηθείτε!!!

Μαγειρικές χρήσεις:

Η κάπαρη χρησιμοποιείται ως καρύκευμα διάφορες σαλάτες, σε ποικιλία από τουρσιά και σε σαλάτες. Η γεύση της είναι πικάντικη και ελαφρώς καυτερή. Την κάπαρη προσώ στην φάση πρέπει να την ψηλώνεις με νερό. Η όλη την βάζεις σε σαλάτες μπορείς να μην την ψηλώνεις αλλά θα είναι πολύ χυμώδη και αμυγδαλένια. Είναι στην σαλάτα αλάτι.

Διατροφική αξία.

Έχει μόνο 8 θερμίδες ανά 1 κ. σούπας. Υπόψη προφή για κάποιου που θέλει να χάσει ή να διατηρήσει τα κιλά του. Έχει πρωτεΐνες, βιταμίνες C, E, K, ριβοφλαβίνη, φολικό οξύ, ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο, μαγνήσιο, νάτριο.



Η δώ θα θρείτε τη καλύτερη
 ποιότητα κρέατος!!! Τα καλύτερα μοσχάρια
 της Λαζου!!! Χωρίς αναβιοσιδιά! Περιέχουν άφθονο
 σίδηρο και είναι πολύ ~~επίσης~~ γρήγορη πρυσίμυ και για
 αυτό ανέχεται για 7 εβδομάδες. Είναι πολύ
 εύγευστα και θρεπτικά. Αν το δουμάσετε και το
 συγχρινεται με άλλο μοσχαρίσιο κρέας, ~~τα~~
 διαπιστώνεται τόσο μεγάλη είναι η διαφορά στη γεύση
 και στην οσμή σου! Σα χυρία ~~επίσης~~ σε φρέσκα
 κυρίως υπάρχουν αιχμηράτα και σε ψέδια βραδεία.
 Η Λαζου είναι δίκαιη για τα εικονικά της κρέατα
 που προφέρει να τα αποκόμει τόσο σε χυρία της
 όσο και σε χυρία που προσφέρουν σε αβόνια και
 θα έπρεπε την ευκαιρία να φάτε ποιες συνταγές από
 το πατσάδο και το ρόστο.



Καλό ένα χρόνο κούρα, παρό
 σαράκια χρόνια υγεία...

Γενά κι ο κούρας!

Καθαίνουν σαν τα κούρα!

Τα καλύτερα κρέατα και αγγλανάκια

Η κρεατοφιλία αποδεικνύει ένδειξη ευφορίας και
 συνδέεται με γιορτές και σωματικότητα. Τα κρέατα
 τα έντερα και οι κοιλίες συνήθως βράζονται
 με ψητοσφηνά μπιρυνιά και λαχανικά - η
 μαγειρίσα και τα σφραδίσματα της εξαγορής
 αποδεικνύουν αριστικά αρχαία μαγειρικά.
 Τα αραιώματα η κρεατοσφηνά των οσίων
 σύγχρονη ευδοκία αποδεικνύει ο πατσάς, ήταν ελαφρύ
 φαγητό, δυναμοτικό για ηλικιωμένους και αρρώστα

ΕΚΛΕΚΤΟ αλλαντικό από χοιρινό κόντρα φιλέτο. Η Συριανή λούζα παρα
 κρέας να αλατίζεται για 24 ώρες, πλένεται, καρυκεύεται με κόκκους πι
 γαρίφαλα και κανέλα, και κατόπιν τυλίγεται σε έντερο και πιέζεται από
 αποκτήσει το χαρακτηριστικό επίπεδο φαρδύ σχήμα του. Στη συνέχεια
 κρέας και κρεμμύτι για να ξεραθεί στον αέρα για 2 μήνες περίπου.



Οι παλαιότερες φάσεις
 μοσχαρίων στην Ελλάδα!!!



Με τα χρόνια τα φαγητά έχουν συνδεθεί με καθημερινές ή αξιωματικές στιγμές όπως τα πανηγύρια και οι γιορτές, οι εποχές και οι συνήθειες. Παιζει μεγάλο ρόλο στη διατροφή το δέσιμο των φαγητών με τα σημαντικά και τα λιγότερα σημαντικά γεγονότα της ζωής έτσι το καλύτερο πιάστον κυκλοφορεί στους γάμους.

Ξεροτήγανα

Κυβερδικα

Γλυκιά

Παστέλι με σουδάκι και λεμόνι σε λεμονογέλιο



"Νά 'μουν στη Γιάλη ποταμός,
στη Χώρα κυπαρίσσι,
νά 'μουν και στα Κατάπολα
μια κρουσταλένια βρύση"

"Όποιος περιμένει σκουτελικό
αδείπνητος 'πομένει"

"Όλα είναι φάδια τση κοιλιάς
και το ψωμί στημόνι"

"Περάσαν οι Κρεατσινές
πάνε κι οι Τυρινάδες,
ήρχε κι η Σαρακοστή
να κάνουμε μετάνοιες"

"Συ όμως σκέψου
πως έχει και η ζωή το τέλος της
και με την καρδιά σου,
μοίραζε σ' όλους τα αγαθά σου"

Σημωνίδης ο Αμοργίνος

γλέντι στο σχολείο
με νοστιμιές από τις Κυκλάδες
που μαγείρεψαν τα παιδιά
με τη βοήθεια των γονιών τους
και τις μοιράστηκαν με όλους
τους μαθητές του σχολείου μας

"εφάγαμε τον κόκορα,
ας φάμε και την κότα,
δώσ' μας την τρύπια σφάτζικα
να πάμε σ' άλλη πόρτα"

"Της ρασινίδας το γουλί
και του βολβού η ρίζα
έκαναν τους αμοργιανούς
και τα βουνά γυρίζαν"

"Από το χοίρο το ζωνό
ας φάμ' ένα κομμάτι
κι από το βαρελάκι σας
ας πιούμε μια γιομάττη"

το λουλουδάκι του μπαξέ
πως θα με πάρει μου 'ταξε





μπισκότα με μαρμελάδες/ ρυζόγαλο/ μπουρεκάκια με χορταρικά και μάραθο/ φρουτάλια με λουκάνικα/
πίτα με φάβα Σχοινούσας/ χταπόδι ξιδάτο/ πατατού Τήνου/ γραβιέρα Νάξου και αγκινάρες Τήνου/
Αξιότικη σαλάτα με κάπαρη και καπαρόφυλλα/ σκοτύρι Ίου/ σαλάτα ανάμεικτη/ λουκούμια/ ρεβίθια



κρέας κοκκινιστό με κανελίτσα/ κολοκύθα τηγανητή/λαζάνια με τυριά/φάβα Σαντορίνης/
σαλάτα μαυρομάτικα φασόλια με κάπαρη/ μπουρεκάκια με τυρί/ κοτόπουλο κοκκινιστό/
κοτόπουλο φρικασέ

Το υλικό προέρχεται από έντυπο τύπο, βιβλία, το διαδίκτυο και από βιντεοσκόπηση δραστηριοτήτων καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Βιβλιογραφία

- Βενετούλιας, Γιώργης, *Το μυριστικό κυδώνι, η παραδοσιακή κουζίνα της Κύθνου*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2011
- Βενετούλιας, Γιώργης, *Λαϊκά Παραμύθια των Κυκλάδων*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2013
- Δελατόλα Ζωζεφίνα, *Τηνιακή Παραδοσιακή Κουζίνα*, εκδ. Δελατόλα, Τήνος
- Καραποστόλη, Λίλα, *Παραδοσιακές Γεύσεις του Αιγαίου*, εκδ. Σμύρνη, Αθήνα, 2007
- Λαμπράκη, Μυρσίνη, *Νήσων Γεύσεις*, εκδ. Explorer, Αθήνα, 2004
- Μαγουλάς, Μιχάλης, *Η κουζίνα της Αμοργού, των Μικρών Κυκλάδων & της Νάξου, μια γευστική περιήγηση στην παραδοσιακή κουζίνα των παρυφών του Αρχιπελάγους*, εκδ. ΒΗΤΑ medical arts, Αθήνα, 2007
- Σέργη, Γιάννα, *Λαϊκά παραμύθια από τις Κυκλάδες*, εκδ. ΕΡΙΝΝΗ, Αθήνα, 2005

Ευχαριστούμε

Τους εκπαιδευτικούς του ΚΠΕ Κρεστένων για τις εξαιρετικές δράσεις και το υλικό τους

Τον κύριο Παναγιώτη Τσακωνιάτη για τη συνέντευξη που μας παραχώρησε και μας δώρισε απλόχερα γνώσεις, εμπειρίες, μνήμες και συναισθήματα, καθώς και τη σύζυγό του για τις πληροφορίες που μοιράστηκε μαζί μας και το υπέροχο γλυκό που μας έφτιαξε.

Την υπεύθυνη Περιβαλλοντικής Αγωγής κα Μαρία Δημοπούλου, τον υπεύθυνο Αγωγής Υγείας κο Τριαντάφυλλο Δούκα, την υπεύθυνη Πολιτιστικών Θεμάτων κα Καλλιόπη Κύρδη και τη σχολική μας σύμβουλο κα Βασιλική Παρρά για τη συνεργασία και τις πολύτιμες συμβουλές τους

Το δάσκαλο της Ε1' τάξης, κύριο Τέλλη Δημήτρη, που μας βοήθησε στη βιντεοσκόπηση την ημέρα του γεύματος

Τους εκπαιδευτικούς του σχολείου μας που συνόδεψαν τους μαθητές στο γεύμα μας

