Το λεξικάκι της κουζίνας μας

Ξαφρίζω σημαίνει αφαιρώ τον αφρό από τρόφιμα που βράζουν για να μείνει ο ζωμός καθαρός.

Ο **νταβάς** είναι μια ρηχή κατσαρόλα που μέσα της μαγειρεύεις ένα σωρό φαγητά που θέλεις να ακουμπούν στον πάτο της κατσαρόλας και να μην είναι το ένα πάνω στο άλλο, π.χ. γεμιστά κατσαρόλας.

Τσιγάρισμα σημαίνει ότι μέσα σε μικρή ποσότητα λαδιού μαγειρεύω ένα υλικό μέχρι να ξανθύνει ή να κάνει κρούστα, π.χ. κρεμμυδάκι, κρέας, πράσα κ.λπ.

Ζεματάω σημαίνει ότι βουτάω για λίγα λεπτά της ώρας μέσα σε νερό που βράζει ένα υλικό, π.χ. πιπεριές και ντομάτες, με σκοπό να τις ξεφλουδίσω, ή μια κότα για να την ξεπουπουλιάσω. **Ζεμάτισμα** γίνεται όταν ρίχνω το καυτό λάδι πάνω από μακαρόνια ή ρύζι.

Η **γάστρα** είναι μια σιδερένια καμπάνα που απο κάτω της μπαίνει ένα ταψί με ψωμί, κρέας, πατάτες κ.λπ. Πάνω από την καμπάνα απλώνεις τα καυτά κάρβουνα και έτσι το φαγητό μας ψήνεται σαν να είναι στο φούρνο. Ήταν τα παλιά τα χρόνια ένας κινητός φούρνος που οι νομάδες των βουνών μετέφεραν μαζί τους από τόπο σε τόπο.

Πικάντικο είναι κάτι που έχει έντονα αρώματα μπαχαρικών, ενώ **καυτερό** είναι κάτι που έχει πολύ πιπέρι. Τα **μπαχαρικά** είναι μικροί ή μεγάλοι αρωματικοί σπόροι και άλλες φυσικές ουσίες (συνήθως σε μορφή σκόνης) που δίνουν στα φαγητά άρωμα και γεύση.

Όταν λέμε **σβήνω** στην κουζίνα, εννοούμε απλά ότι μέσα σ' ένα φαγητό που τηγανίζεται ή τσιγαρίζεται και έχει υψηλή θερμοκρασία, ρίχνουμε ένα υγρό χαμηλής θερμοκρασίας όπως κρασί, ξίδι, ούζο, ζωμό κρέατος κ.λπ.

Άρπαγμα είναι το κάψιμο του φαγητού που ξεχάσαμε στη φωτιά.

Πηκτή είναι το φυσικό ζελέ που προέρχεται απο το βράσιμο των οστών, κυρίως του μοσχαριού και του βοδινού. Πηκτή κάνουν και τα ψάρια. **Δένω** στην κουζινόγλωσσα σημαίνει πήζω (σάλτσες, ρυζόγαλα, σούπες)

Ηλίας Μαμαλάκης,
Η γαστρονομία της Μεσογείου, Εκδόσεις Road (διασκευή)

Λάδι

Οι άνθρωποι γνώριζαν το λάδι από πολύ παλιά. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν λάδι σουσαμιού στα φαγητά τους, ενώ οι Αρχαίοι Έλληνες λάδι ελιάς. Στην αρχαία Αθήνα, η ελιά ήταν το ιερό δέντρο της πόλης.
Πολλοί λαοί της Αρχαιότητας χρησιμοποιούσαν αντί για ελαιόλαδο, ζωικά λίπη, συνήθεια που συνεχίστηκε μέχρι το Μεσαίωνα.

Μπιφτέκι

Στην Ελλάδα τα μπιφτέκια φτιάχνονται από κιμά, όμως στη διεθνή κουζίνα με αυτό το όνομα αποκαλούν τις λεπτές φέτες μοσχαρίσιου κρέατος που ψήνονται στη σχάρα ή στο τηγάνι.
Η λέξη προέρχεται από το αγγλικό *beefsteak* και χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στη Γαλλία από τα αγγλικά στρατεύματα, έπειτα από την ήττα των Γάλλων στο Βατερλώ.

Ντομάτα

Στο Μεσαίωνα, στη Βόρεια Γαλλία, η ντομάτα είχε θεωρηθεί.... επικίνδυνη και δηλητηριώδης!
Αντίθετα, στο Νότο επειδή οι άνθρωποι μαγείρευαν διαφορετικά, χρησιμοποιούσαν προ πολλού τις ντομάτες στα φαγητά τους. Όταν οι Μασσαλιώτες βρέθηκαν στο Παρίσι, δίδαξαν τον πιο απλό τρόπο για να τις χρησιμοποιούν οι άνθρωποι, δηλαδή....να τις τρώνε!

Παστουρμάς

Ο παστουρμάς παρασκευάζεται από παστό βοδινό ή μοσχαρίσιο κρέας ή κρέας καμήλας, περιέχει πολλά μπαχαρικά και είναι πλούσιος σε σκόρδο και καρυκεύματα. Ανήκει στους παραδοσιακούς μεζέδες της τούρκικης και της αρμένικης κουζίνας.

Χάμπουργκερ

Το χάμπουργκερ οφείλει το όνομά του στους πρώτους αποίκους που, καθώς έφτασαν στην Αμερική από τη Γερμανία, έφεραν μαζί τους το hamburger steak, δηλαδή ένα στρογγυλό και αρκετά παχύ μπιφτέκι από βοδινό ή μοσχαρίσιο κρέας, μαγειρεμένο όπως συνήθιζαν στο Αμβούργο.

Ψωμί

Το ψωμί είναι τόσο παλιό όσο και οι παλαιότεροι πολιτισμοί. Η ανακάλυψή του οφείλεται αρχικά στους αρχαίους Αιγύπτιους, οι οποίοι έφτιαχναν στρογγυλά κομματάκια ζύμης από κεχρί και κριθάρι, ψημένα επάνω σε ζεστές πέτρες.
Οι Αρχαίοι Έλληνες έψηναν σε ένα είδος τηγανού ψωμάκια από σίκαλη και βρώμη, παρασκευάζοντας 172 διαφορετικά είδη! Οι Ρωμαίοι αντίθετα, έψηναν ψωμάκια σε σπιτικούς φούρνους, φτιαγμένους από τούβλα και χώμα και τα αρωμάτιζαν με μαϊντανό και μάραθο.
Το ψωμί έγινε γρήγορα γνωστό και στην υπόλοιπη Ευρώπη. Οι Γαλάτες έφτιαχναν ένα ωραίο άσπρο ψωμί με μαγιά μπύρας, ενώ το χρησιμοποιούσαν και σε κάποιες θρησκευτικές τελετές τους.

Μικρή ιστορία της γαστρονομίας και της μαγειρικής
(εκδ. Ερμείας) διασκευή

Λεξικά

1. Διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες που δίνονται από δύο λεξικά (κείμενα 1 και 2) για λέξεις που περιγράφουν φαγητά και τρόπους μαγειρέματος και απαντήστε στις ερωτήσεις.

- Τι σημαίνουν οι λέξεις **τσιγαρίζω** και **ζεμάτισμα** στη γλώσσα της κουζίνας;
- Πού έφτιαξαν για πρώτη φορά μπιφτέκια; Είναι τα ίδια μ' αυτά που τρώμε στην Ελλάδα;
- Στη Βόρεια Γαλλία έτρωγαν ντομάτες; Γιατί;
- Από τι φτιάχνεται ο παστουρμάς;
- Από πού πήρε το όνομά του το χάμπουργκερ;
- Οι αρχαίοι λαοί ήξεραν να φτιάχνουν ψωμί; Ποιοι το έφτιαξαν πρώτοι;

2. Γράψτε τις λέξεις για τις οποίες δίνονται πληροφορίες στο κείμενο 1 ξεχωρίζοντας τα ουσιαστικά, τα επίθετα και τα ρήματα.

3. Γράψτε ορισμούς με τον τρόπο του λεξικού για παραδοσιακά φαγητά και τρόπους μαγειρέματος, αφού πάρετε πληροφορίες από τους συγγενείς σας. Στο τέλος βάλτε τις λέξεις σε αλφαβητική σειρά και θα έχετε το μικρό λεξικό μαγειρικής της τάξης σας.

4. Βρείτε μια λέξη άγνωστη για όλους σας στα κείμενα που να έχει σχέση με τη μαγειρική (π.χ. κρούστα) και προσπαθήστε να καταλάβετε τη σημασία της μέσα από το κείμενο. Γράψτε τον ορισμό με τον τρόπο του λεξικού. Ψάξτε τώρα στο λεξικό σας για να δείτε πόσο καλά καταλάβατε τη σημασία της.

5. Να γράψετε το σωστό τύπο του θηλυκού ουσιαστικού **η κουζίνα**:

Η λέξη ..... μπορεί να σημαίνει δυο διαφορετικά πράγματα: το δωμάτιο της ..... ή τη συσκευή της ..... . Όλοι ξέρουμε ότι αυτός ή αυτή που προσέχει και χρησιμοποιεί την ..... είναι ο μάγειρας ή η μαγείρισσα. Οι ..... αποτελούνται από ειδικά έπιπλα και συσκευές. Οι συσκευές των ..... είναι πολλές φορές απαραίτητες για το σωστό μαγείρεμα. Πρέπει όμως να προσέχουμε τις ..... , γιατί εάν ξεχάσουμε να τις κλείσουμε, μπορεί να πάρουμε φωτιά!

6. Να γράψετε το σωστό τύπο του ουδετέρου ουσιαστικού **το κλίμα**:

Το ..... επηρεάζει τον τρόπο μαγειρικής μιας χώρας. Οι αλλαγές του ..... πολλές φορές καταστρέφουν τις καλλιέργειες. Οι χώρες που έχουν μεσογειακό ..... παράγουν πολλά λαχανικά. Οι διαφορές του ..... σημαίνουν και διαφορές στις τροφές της κάθε χώρας.

Λωξάντρα

[...] Μουχαλεμπί και γκιουλ σερμπέτ ο αναστεναγμός σου
και του Χατζή Μπεκίρ λοκούμ ο τρυφερός λαιμός σου.
Ο κάθε λόγος σου γλυκός, σαν ραβανί αφράτος,
και σαν Αϊβάν-Σεράι λοκμάς με μέλι μυρωδάτος.

Μόνο ανατολίτης ποιητής θα μπορούσε να γράψει αυτά τα ωραία λόγια. Μεγάλη σημασία δίνουν οι ανατολίτες στο ζήτημα της τροφής.

Ο Κομφούκιος, λέει, τη χώρισε τη γυναίκα του γιατί «το ρύζι δεν ήταν ποτέ αρκετά λευκό ούτε ο κιμάς αρκετά κοπανισμένος», και όταν ξαναπαντρεύτηκε πήρε γυναίκα μερακλού στο φαγητό γιατί «η τύχη μας, λέει, δεν είναι στα χέρια των θεών αλλά στα χέρια εκείνου που μαγειρεύει την τροφή μας».

Και ποιος μπορεί να το αρνηθεί αυτό; Πώς τη βλέπεις τη γυναίκα σου μετά από ένα καλομαγειρεμένο φαγητό και πώς τη βλέπεις όταν έρχεσαι κουρασμένος στο σπίτι σου να φας και βρίσκεις σούπα του μπακάλη και κονσέρβα;

Καλοτάισε τον άντρα σου, αν θέλεις να έχεις άντρα. Βάλε μπόλικο κρεμμύδι στο γιαλαντζί ντολμά για να κάνεις τον ντολμά νόστιμο, όμως ρίξε μέσα και δυόσμο για να τον κάνεις χωνευτικό. Το λάδι μην το λυπάσαι στο λαδερό.

Κάθε λαχανικό στην εποχή του είναι πιο ωραίο και πιο φτηνό, τι να την κάνεις την κονσέρβα;

Το σπιτικό της η Λωξάντρα το θεμελίωσε στο Μακροχώρι -ένα προάστιο κοντά στα γαλανά νερά της Προποντίδας. Κάθε πρωί σαν άνοιγε το παράθυρό της και αντίκριζε το πέλαγος ρουφούσε με τα μεγάλα της ρουθούνια τη θαλασσινή αρμύρα, λες και ρουφούσε όλο τον πλούτο που κρύβει μέσα της εκείνη η ωραία θάλασσα: τα λαβράκια, τους αστακούς, τα στρείδια...

– Οχ! Δόξα σοι ο Θεός! Σήμερα τι να ψήσω;

Δηλαδή τι να πρωτοψήσει ήθελε να πει. Να πάρει μεγάλα μύδια να τα κάνει τσακιστά, ή να πάρει μικρότερα και να τα κάνει αχνιστά ή πλακί ή τηγανητά με σκορδαλιά ή καλύτερα να τα κάνει με ρύζι...

Η μέρα της άρχιζε με τον καφέ του Δημητρού που τον έψηνε πάντα μόνη της, γιατί, σαν τις μαχαρανές, η Λωξάντρα πίστευε πως απ' το χέρι της γυναίκας του ο άντρας πρέπει να τρώει και να πίνει.

Μ. Ιορδανίδου, Λωξάντρα, εκδ. Βιβλιοπωλείον της «Εστίας» (διασκευή)

Λωξάντρα

1. Διαβάστε προσεκτικά το αφηγηματικό κείμενο και βρείτε τη σωστή απάντηση:

Στο ζήτημα της τροφής οι Ανατολίτες:

α. δε δίνουν καμία σημασία.

β. δίνουν μεγάλη σημασία.

γ. δίνουν σημασία λίγες φορές.

Ο Κομφούκιος πιστεύει ότι:

α. δεν πρέπει να ασχολούμαστε με την τροφή μας.

β. η τύχη μας βρίσκεται στα χέρια των θεών.

γ. η τύχη μας βρίσκεται στα χέρια εκείνου που μαγειρεύει την τροφή μας.

Η συγγραφέας πιστεύει ότι:

α. η κονσέρβα μπορεί να αντικαταστήσει τα φρέσκα τρόφιμα.

β. με τα φρέσκα τρόφιμα και το καλό μαγείρεμα φτιάχνεις τα πιο νόστιμα φαγητά.

γ. Τα φυσικά προϊόντα αρκούν για καλό μαγείρεμα κι ας μη γνωρίζουμε πώς ταιριάζουν μεταξύ τους.

Η Λωξάντρα σαν άνοιγε το παράθυρό της σκεφτόταν:

α. πόσο ωραία θέα έβλεπε.

β. πως είχε καλό καιρό.

γ. τα λαβράκια, τα στρείδια και όλα τα καλά της θάλασσας.

Η Λωξάντρα σκεφτόταν:

α. ποιο απ' όλα τα ωραία φαγητά να μαγειρέψει.

β. τι ώρα θα περάσει ο ψαράς.

γ. πώς να φτιάξει τον καφέ στον άντρα της.

2. Θα θέλατε να συνεχίσετε την ιστορία; Γράψτε πώς θα συνέχιζε τη μέρα της η Λωξάντρα. Φανταστείτε τι θα ψώνιζε, τι θα μαγείρευε και με τι τρόπο, και τι θα έλεγε ο άντρας της όταν θα έτρωγαν.

3. Τα παρακάτω ουσιαστικά του κειμένου να τα μεταφέρετε στον άλλο αριθμό:

ΕΝΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΛΗΘΥΝΤΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ
_____	οι ποιητές
τη σημασία	_____
του κιμά	_____
_____	τις μερακλούδες
_____	των φαγητών
το λαχανικό	_____
_____	οι καφέδες
τον αστακό	_____
_____	τους ντολμάδες
του κυδωνιού	_____

Στην άκρη των χειλιών μου η απόλαυση

[...] Μια φορά το μήνα, ο παππούς μου έπαιρνε την ώρα του πρωινού ένα ύφος αυστηρό κι επίσημο, σηκωνόταν δίχως να βγάλει άχνα κι έφευγε μόνος για την αγορά. Καταλαβαίναμε τότε πως ήταν η μεγάλη μέρα. Η γιαγιά μου ύψωνε το βλέμμα στον ουρανό, παραπονιόταν πως «τώρα θα βρομάει ο τόπος για αιώνες» και μουρμούριζε μέσ' απ' τα δόντια της. Μια ώρα αργότερα, ο παππούς μου επέστρεφε απ' το λιμάνι μ' ένα πελώριο κασόνι που ανάδινε τη μυρωδιά θαλασσινών. Μας έστελνε στην παραλία, εμάς τους «μπόμπιρες», κι εμείς φεύγαμε τρέμοντας ολόκληροι απ' την ανυπομονησία.

Όταν, κατά τη μία η ώρα, γυρίζαμε, οι σαρδέλες στη σχάρα πλημμύριζαν όλη τη γειτονιά με τη θαλασσινή ευωδιά και την τσίκνα τους. Ένας πυκνός γκρίζος καπνός έβγαινε μέσ' απ' τις κουκουναριές γύρω απ' τον κήπο μας.

Οι άντρες απ' τα διπλανά σπίτια είχαν έρθει να δώσουν ένα χεράκι στον παππού μου. Πάνω σε κάτι πελώριες σχάρες, τα μικρά ασημένια ψάρια ξεροψήνονταν κιόλας στον μεσημεριανό αέρα. Όλοι γελούσαν, κουβέντιαζαν, άνοιγαν μπουκάλια παγωμένο λευκό κρασί, ώσπου στο τέλος οι άντρες κάθονταν κάτω κι οι γυναίκες έβγαιναν απ' την κουζίνα κουβαλώντας στοίβες πεντακάθαρα πιάτα. Η γιαγιά μου έπιανε μ' επιδεξιότητα ένα απ' τα στρουμπουλά ψαράκια, οσφραινόταν το άρωμά του και το έριχνε στο πιάτο μαζί με μερικά ακόμα. Με κοίταζε γλυκά με το καλοσυνάτο βλέμμα της κι έλεγε: «Έλα δω, μικρό, το πρώτο είναι για σένα! Πώς του αρέσουν!» Κι όλος ο κόσμος ξεκαρδιζόταν στα γέλια και με χτύπαγε στην πλάτη ενώ η γενναιόδωρη μερίδα προσγειωνόταν μπροστά μου. Εγώ δεν άκουγα τίποτα πια. Με τα μάτια γουρλωμένα, κοίταζα το αντικείμενο του πόθου μου: η γκρίζα, φουσκωμένη πέτσα, αυλακωμένη από μακριές μαύρες γραμμές, ξεκολλούσε κιόλας απ' τα πλευρά που κάλυπτε. Το μαχαίρι μου χάραζε τη ράχη του ψαριού κι έκοβε με προσοχή στα δυο τη λευκή σάρκα, ψημένη όσο ακριβώς χρειαζόταν ώστε να ξεχωρίζει σε σφιχτά φυλλαράκια.

Μιριέλ Μπαρμπερί
Στην άκρη των χειλιών μου η απόλαυση,
Εκδ. Ψυχογιός (διασκευή)

Στην άκρη των χειλιών μου η απόλαυση

1. Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο και βρείτε τη σωστή απάντηση:

Στο σπίτι καταλάβαιναν πως ήταν η μεγάλη μέρα γιατί:

α. ο παππούς χαμογελαστός έβγαινε στον κήπο.

β. ο παππούς με επίσημο ύφος έφευγε για την αγορά.

γ. ο παππούς με σοβαρό ύφος πήγαινε για ψάρεμα.

Ο παππούς επέστρεφε:

α. με ένα κασόνι με θαλασσινά.

β. με ένα κουτί καραμέλες.

γ. με ένα κασόνι μπίρες.

Τα ψάρια τα ήθελε:

α. για να τα πουλήσει.

β. για να τα δώσει στις γάτες.

γ. για να τα ψήσει να τα φάνε.

Στον ήρωα της ιστορίας μας:

α. άρεσε να τρώει ψάρια.

β. δεν άρεσαν καθόλου τα ψάρια.

γ. άρεσε να παίζει με τα ψάρια.

2. Σας άρεσε το κομμάτι από την ιστορία που διαβάσατε; Πώς νομίζετε ότι θα φαίνονταν τα ίδια αυτά γεγονότα μέσα από τα μάτια της γιαγιάς του αφηγητή;
Μπορείτε να το μάθετε ξαναγράφοντας την ιστορία σαν να ήσασταν εσείς η γιαγιά.

3. Να δείξεις με βέλος σε ποια πτώση ανήκουν τα παρακάτω ουσιαστικά του κειμένου:

το μήνα	**ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ**	τη μερίδα
ο παππούς		των θαλασσινών
την ώρα	**ΓΕΝΙΚΗ**	οι σαρδέλες
του πρωινού		την κουζίνα
την αγορά	**ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ**	η γιαγιά

4. ***Ισοσύλλαβα*** *είναι τα ουσιαστικά που έχουν τον ίδιο αριθμό συλλάβών και στον ενικό και στον πληθυντικό αριθμό.*

παράδειγμα: ο μήνας – οι μήνες
το δόντι – τα δόντια
η μερίδα – οι μερίδες

Ανισοσύλλαβα *είναι τα ουσιαστικά που έχουν στον πληθυντικό αριθμό μια συλλαβή περισσότερη από την ονομαστική του ενικού.*

παράδειγμα: ο καφές – οι καφέδες
ο μπακάλης – οι μπακάληδες

Ενώστε με μια γραμμή τις λέξεις με τη σωστή ομάδα ουσιαστικών:

ο ψαράς		ο μπακάλης
το ψάρι	**ΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ**	η σχάρα
ο παππούς		το πιάτο
το φαγητό	**ΑΝΙΣΟΣΥΛΛΑΒΑ**	η ευωδιά
η γιαγιά		το βλέμμα

5. Να βάλετε στη σωστή πτώση το ουσιαστικό στις προτάσεις:

Ο παππούς πήγε να αγοράσει ψάρια από *(ψαράς)* ....

.... *(γιαγιά)* ..... μου ύψωνε το βλέμμα στον ουρανό.

..... μικρά, ασημένια *(ψάρι)* ..... ξεροψήνονταν.

Ο Χάρι Πότερ και η φιλοσοφική λίθος

[...]Τώρα ο Χάρι μπορούσε να βλέπει καλά το τραπέζι με το διδακτικό προσωπικό. Στην πιο κοντινή σ' αυτόν άκρη του καθόταν ο Χάγκριντ, που έπιασε το βλέμμα του και του χάρισε ένα ενθαρρυντικό χαμόγελο. Ο Χάρι χαμογέλασε κι αυτός. Κι εκεί, ακριβώς στη μέση του τραπεζιού, καθισμένος σε μια μεγάλη χρυσή καρέκλα, ήταν ο Άλμπους Νιάμπλντορ. Ο Χάρι τον αναγνώρισε αμέσως από τη φωτογραφία που είχε βρει μέσα στους σοκολατένιους βατράχους στο τρένο. Τα ασημένια μαλλιά και γένια του Νιάμπλντορ ήταν τα μόνα μέσα στη μεγάλη τραπεζαρία που γυάλιζαν τόσο.

Ο Χάρι έριξε μια ματιά στο χρυσό πιάτο, που ήταν άδειο μπροστά του, κι απογοητεύτηκε. Μόλις τώρα καταλάβαινε πόσο πεινούσε. Τα γλυκά που είχε φάει με τον Ρον στο τρένο, ένιωθε σαν να τα είχε φάει σε κάποια άλλη ζωή.

Ο Χάρι Πότερ είναι ένα αξιαγάπητο μικρό αγόρι ανάμεσα σε χιλιάδες άλλα αξιαγάπητα μικρά αγόρια που ζουν στις γειτονιές του Λονδίνου. Κάποια μέρα, η μοίρα παίζει ένα άσχημο παιχνίδι στο μικρό μας φίλο. Ο Χάρι Πότερ χάνει τους γονείς του σε ένα ατύχημα και αναγκάζεται να πάει να ζήσει με το θείο και τη θεία του. Η ζωή του Χάρι είναι πολύ δύσκολη. Τα χρόνια περνούν κι ο καημένος ο μικρούλης υποφέρει κοντά στους φρικτούς συγγενείς του. ΩΣΠΟΥ!!!... Μια μέρα φθάνει με το ταχυδρομείο μια επιστολή και όλα αλλάζουν για το Χάρι. Τον καλούν να παρουσιαστεί στο Χόγκουαρτς, ένα σχολείο τελείως διαφορετικό από αυτά που γνωρίζουμε. Εκεί ο Χάρι θα κάνει μαθήματα ασυνήθιστα, θα κερδίσει πολύτιμους φίλους και θα προσπαθήσει να προστατέψει τον κόσμο από τον κίνδυνο που τον απειλεί.

Εκείνη τη στιγμή ο Άλμπους Ντάμπλντορ σηκώθηκε όρθιος. Η σιωπή έγινε αμέσως απόλυτη. Ο Ντάμπλντορ χαμογελούσε πλατιά, το πρόσωπό του έλαμπε κι είχε ανοίξει τα χέρια του διάπλατα. Ήταν φανερό πως τίποτα δεν τον ευχαριστούσε περισσότερο, απ' το να τους βλέπει όλους εκεί.

«Καλωσορίσατε!» τους φώναξε. «Καλωσορίσατε όλοι, για μια καινούρια χρονιά στο "Χόγκουαρτς"! Προτού αρχίσουμε το δείπνο μας, θα ήθελα να σας πω δυο λόγια, τα εξής: Βλάκας! Κλαψούρισμα! Παραξενιά! Τσίμπημα! Σας ευχαριστώ!»

Και κάθισε πάλι κάτω. Όλοι χειροκρότησαν και πολλοί φώναξαν «Ζήτω». Ο Χάρι, όμως, ένιωθε την επιθυμία να γελάσει.

«Μήπως είναι... λίγο τρελός;» ρώτησε τον Ρον.

«Τρελός;» είπε ο Ρον. «Μεγαλοφυΐα είναι! Ο καλύτερος μάγος στον κόσμο! Αλλά ναι, είναι και λίγο τρελός... Θέλεις πατάτες, Χάρι;»

Ο Χάρι κοίταξε μπροστά του και το στόμα του άνοιξε διάπλατα απ' την έκπληξη. Τα πιάτα στο τραπέζι ήταν τώρα γεμάτα και ποτέ στη ζωή του δεν είχε δει τόσα πολλά απ' τα αγαπημένα του φαγητά μαζί: ψητό του φούρνου με πατάτες, χοιρινό ψητό, κοτόπουλο ψητό, μπριζόλες και λουκάνικα στα κάρβουνα, πουρές, τηγανητές πατάτες, καρότα κι αρακά, διάφορες σάλτσες, ακόμη και κέτσαπ!...

Οι Ντάρσλι δεν είχαν ποτέ αφήσει νησιτικό τον Χάρι, αλλά και ποτέ δεν του έδιναν να φάει αρκετά για να χορτάσει. Όσο για τον Ντάντλι, έπαιρνε πάντα καθετί που άρεσε στον Χάρι, ακόμη κι αν θα του έφερνε βαρυστομαχιά. Έτσι ο Χάρι έβαλε τώρα στο πιάτο του απ' όλα κι άρχισε να τρώει με λαχτάρα. Κι ήταν όλα πολύ νόστιμα.

«Αυτό δείχνει πολύ καλό», είπε θλιμμένα το φάντασμα που καθόταν δίπλα του, δείχνοντας το λαχταριστό ψητό λουκάνικο στο πιάτο του Χάρι. Εκείνος κοίταξε το φάντασμα παραξενεμένος.

«Δηλαδή, εσύ δεν μπορείς...» ρώτησε ο Χάρι το φάντασμα.

«Έχω να φάω σχεδόν τετρακόσια χρόνια», αποκρίθηκε το φάντασμα. «Δε μου χρειάζεται βέβαια, αλλά μερικά νόστιμα φαγητά πολύ μου λείπουν. Νομίζω, όμως, πως δε συστηθήκαμε ακόμη. Είμαι ο σερ Νίκολας ντε Μίμσι Πορπιν όν. Στη διάθεσή σας. Μόνιμο φάντασμα στον κοιτώνα Γκρίφιντορ...»

Όταν όλοι είχαν φάει τόσο που δεν μπορούσαν άλλο, ό,τι περίσσεψε από φαγητό εξαφανίστηκε μόνο του απ' τα πιάτα και τις πιατέλες, αφήνοντάς τα ολοκάθαρα και γυαλιστερά όπως πριν. Τότε έκαναν την εμφάνισή τους τα γλυκίσματα: μηλόπιτες, πουτίγκες, παγωτά σε διάφορες γεύσεις, πάστες, κέικ κι άφθονη κρέμα σαντιγί, σιρόπια και καβουρδισμένα αμύγδαλα.

Καθώς ο Χάρι γέμιζε το πιάτο του με μηλόπιτα και παγωτό, η κουβέντα των παιδιών στο τραπέζι γύρισε στις οικογένειές τους.

Τζ. Κ. Ρόουλιγκ, Εκδόσεις Ψυχογιός

Ο Χάρι Πότερ και η φιλοσοφική λίθος

1. Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο και βρείτε τη σωστή απάντηση:

Ο Χάρι Πότερ είναι ένα μικρό αγόρι που ζει:

α. στις γειτονιές του Λονδίνου.

β. στις γειτονιές του Παρισιού.

γ. στις γειτονιές της Ξάνθης.

Ο Χάρι Πότερ βρίσκεται σε ένα δωμάτιο, το οποίο είναι:

α. η κρεβατοκάμαρα.

β. η αίθουσα διδασκαλίας.

γ. η τραπεζαρία.

Ο διευθυντής του σχολείου, ο Ντάμπλντορ:

α. έκανε μια σοβαρή ομιλία

β. ήθελε να κάνει τα παιδιά να διασκεδάσουν

γ. ήθελε να μαλώσει τα παιδιά

Ο σερ Νίκολας ντε Μίμσι Πορπινιόν είναι:

α. μάγειρας .

β. φάντασμα.

γ. δάσκαλος.

Ο Χάρι Πότερ στο τραπέζι:

α. δεν έφαγε καθόλου.

β. έφαγε και φαγητά και γλυκά.

γ. έφαγε μόνο φαγητό και άφησε τα γλυκά.

2. Το σχολείο που πήγε ο Χάρι Πότερ είναι ένα σχολείο σαν όλα τα άλλα;
Ποια είναι τα ασυνήθιστα γεγονότα που συμβαίνουν εκεί;

3. Φανταστείτε με αφορμή το κείμενο μια εικονογραφημένη ιστορία. Περιγράψτε ποια εικόνα θα ζωγραφίζατε για κάθε μέρος της ιστορίας και γράψτε, αν θέλετε, διαλόγους για καθεμία.

4. Θα θέλατε να γράψετε κι εσείς μια ιστορία; φανταστείτε κάποια που να περιέχει τις εξής λέξεις: **κουζίνα, γλυκά, κουδούνι, σκόνταψα, μαμά, θυμωμένη.**
Φτιάξτε πρώτα ένα σχεδιάγραμμα της ιστορίας που θα γράψετε:

- παρουσιάστε τους βασικούς ήρωες, τα άλλα πρόσωπα, το χρόνο και το χώρο όπου συμβαίνουν τα γεγονότα
- περιγράψτε το γεγονός με το οποίο αρχίζει η ιστορία
- μιλήστε για τα γεγονότα ή τις πράξεις που ακολουθούν
- περιγράψτε την κατάληξη και το τέλος της ιστορίας
- μιλήστε για το τι σκέφτονται ή τι αισθάνονται τα πρόσωπα για ό,τι συμβαίνει.

5. Έγινε λάθος στο τυπογραφείο και ξέχασαν να βάλουν τα ουσιαστικά του κειμένου στη σωστή πτώση, μπορείτε να τους βοηθήσετε;

Ο Χάρι Πότερ είναι ένα αξιαγάπητο μικρό ..... *(αγόρι)* ανάμεσα σε χιλιάδες άλλα αξιαγάπητα μικρά ..... *(αγόρι)* που ζουν στις γειτονιές του Λονδίνου. Κάποια ..... *(μέρα)* η ..... *(μοίρα)* παίζει άσχημο ..... (παιχνίδι) στο μικρό μας ..... *(φίλος)*.

Ο Χάρι χάνει τους ..... *(γονέας)* σε ένα ..... *(ατύχημα)* και αναγκάζεται να πάει να ζήσει με το ..... *(θείος)* και τη ..... *(θεία)* του...

Στο Χόγκουαρτς ο Χάρι θα κάνει ..... *(μάθημα)* ασυνήθιστα, θα κερδίσει πολύτιμους ..... *(φίλος)* και θα προσπαθήσει να προστατέψει τον ..... *(κόσμος)* από τον ..... *(κίνδυνος)* που τον απειλεί.

Τα αυγά

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένας καπετάνιος που είχε ένα καράβι. Κάποτε έφτασε σ' ένα λιμάνι και πήγε σε μία ταβέρνα για να φάει. Μπήκε μέσα και ρώτησε τον ταβερνιάρη:

"Έχεις τίποτα να φάω;"

"Δεν έχω τίποτα. Τελείωσαν τα φαγητά. Έμειναν μόνο τέσσερα τηγανητά αυγά. Τα θέλεις;"

"Τα θέλω" είπε ο καπετάνιος και κάθισε να φάει.

Ενώ έτρωγε, ήρθε ένας ναύτης και του είπε πως έπρεπε να φύγουν γιατί άρχισε να φυσάει πολύ. Άφησε ο καπετάνιος το φαγητό και χωρίς να πληρώσει το λογαριασμό έτρεξε αμέσως στο καράβι του. Μπήκε μέσα, σήκωσαν τις άγκυρες, αλλά το καράβι κινδύνευε. Βοήθησε ο Θεός και σώθηκε το καράβι από τη φουρτούνα.

Ο καπετάνιος, μετά από πέντε έξι χρόνια, ήρθε πάλι σ' αυτό το λιμάνι. Μόλις έφτασε, πήγε στην ταβέρνα για να πληρώσει τα αυγά. Ο ταβερνιάρης έκανε το λογαριασμό και του είπε:

"Αυτά τα αυγά, αν τα άφηνα στην κότα, θα έκαναν τέσσερα πουλάκια. Τα πουλάκια θα γίνονταν κότες, που θα έκαναν άλλα αυγά, που θα έκαναν άλλα πουλάκια. Για να με πληρώσεις πρέπει να μου δώσεις το καράβι σου, κι αν δεν το κάνεις, θα σε πάω στο δικαστήριο αύριο."

Ο καπετάνιος δεν μπορούσε να πιστέψει πως έχανε το καράβι του για τέσσερα τηγανητά αυγά! Πήγε σε μια άλλη ταβέρνα να πιει κρασί. Εκεί ήταν ένας άντρας που τον είδε στενοχωρημένο και τον ρώτησε τι έχει. Όταν έμαθε την ιστορία του, του είπε:
"Καπετάνιε, βάλε μου λίγο κρασί να πιω και μη στενοχωριέσαι. Εγώ θα γίνω δικηγόρος σου και θα κερδίσω το καράβι σου αύριο στο δικαστήριο."

Του έβαλε ο καπετάνιος κρασί και του είπε ότι θα τον περιμένει την επόμενη μέρα στο δικαστήριο στις εννιά το πρωί.

Την άλλη μέρα, πάει εννιά η ώρα, πάει δέκα, έντεκα, ήταν σχεδόν μεσημέρι και ο "δικηγόρος" δεν ερχόταν. Γύρω στις δώδεκα έφτασε τραγουδώντας. Του είπε ο δικαστής:
"Μπράβο σου! Πού ήσουν; Τόση ώρα σε περιμέναμε."
"Δε φταίω εγώ. Χτες αγόρασα πέντε κιλά φασόλια και η γυναίκα μου τα μαγείρεψε όλα. Τρώγαμε χτες όλη τη μέρα και σήμερα το πρωί και πάλι μας έμειναν αρκετά. Πήγα λοιπόν να τα σπείρω και δεν μπόρεσα να έρθω στην ώρα μου."

Τότε ο ταβερνιάρης τον ρώτησε:
"Μα φυτρώνουν τα μαγειρεμένα φασόλια;"

Κι απάντησε ο "δικηγόρος":
"Μα βγαίνουν πουλάκια από τα τηγανητά αυγά;"

Αμέσως ο δικαστής έβγαλε την απόφαση:
"Καπετάνιε, έφαγες τέσσερα αυγά: 4 δραχμές και 2 το ψωμί, 6 δραχμές. Πλήρωσε τον ταβερνιάρη!"

Έτσι ο καπετάνιος κέρδισε το καράβι του. Πλήρωσε τον ταβερνιάρη κι έδωσε λεφτά στο "δικηγόρο" για να πίνει κρασί στην υγειά του.

Ελληνικά παραμύθια, Εκδ. Νόστος

Τα αυγά

Θα θέλατε να ετοιμάσετε μια δραματοποίηση με αφορμή αυτό το λαϊκό μύθο, για να την παρουσιάσετε στην εκδήλωσή σας;

Για να γίνετε όμως σκηνοθέτες, χρειάζεται πρώτα να δουλέψετε κατάλληλα το κείμενο.

- Βρείτε πρώτα τα επεισόδια της ιστορίας για να ετοιμάσετε τις διαφορετικές σκηνές της δραματοποίησης. Από πού αρχίζει και πώς τελειώνει το καθένα; Δώστε τους τίτλους. Με ποιον τρόπο θα παρουσιάσετε τις πιο σημαντικές στιγμές κάθε επεισοδίου;
- Ποιο είναι ο βασικός ήρωας της ιστορίας; Ποια είναι τα υπόλοιπα πρόσωπα; Ο ψευτοδικηγόρος παίζει σημαντικό ρόλο; Γιατί; Μοιράστε τους ρόλους μεταξύ σας.
- Ποια είναι τα συναισθήματα των προσώπων σε κάθε επεισόδιο; Βρείτε τους τρόπους για να τα δείξετε παίζοντάς τα σε κάθε σκηνή. Όπου μπορείτε, παίξτε τα με αστείο τρόπο.

- Σε ποια σημεία του κειμένου και από ποιες πράξεις του κάθε ήρωα φαίνεται ο χαρακτήρας του; Γράψτε διαλόγους για κάθε σκηνή (μπορείτε να βάλετε και αυτούς που υπάρχουν στο κείμενο) και σκεφτείτε ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος και το κατάλληλο ύφος για να τους παίξετε.

- Προσέξτε όμως! Γράφουμε πρώτα το όνομα του ήρωα που μιλάει με κεφαλαία γράμματα, μετά βάζουμε άνω και κάτω τελεία και στη συνέχεια γράφουμε αυτά που λέει.
- Αν θέλετε, μπορείτε να γράψετε δίπλα στους διαλόγους και οδηγίες για τον τρόπο που θα διαβαστούν ή για τις κινήσεις που πρέπει να γίνονται την ίδια στιγμή από τους ηθοποιούς (σκηνοθετικές οδηγίες).

- Σε ποια ιστορική περίοδο πιστεύετε ότι συμβαίνουν τα γεγονότα; Γιατί; Φανταστείτε τα σκηνικά και τα κοστούμια που ταιριάζουν και ζωγραφίστε τα.
- Τώρα σας μένει μόνο να σκεφτείτε πώς θα κινούνται οι ηθοποιοί σας, πώς θα μπαίνουν και θα βγαίνουν από τη σκηνή και είστε έτοιμοι να παρουσιάσετε τη δραματοποίησή σας, διαλέγοντας και τη μουσική που θα ακούγεται στην παράσταση.

Μεσόγειος, η μεγάλη μάνα

Από το Γιβραλτάρ στα Δαρδανέλια και το Σουέζ, χίλιες θάλασσες. Αιγαίο, Λιβυκό, Κρητικό, Καρπάθιο, Μυρτώο, Αδριατική, Ιόνιο, Τυρρηνικό, Λιγούριο. Πελάγη και αρχιπελάγη, κόλποι και ατέλειωτες ακτές φτιάχνουν τη μεγάλη θάλασσα, τη Μεσόγειο. Φωτεινά σημεία τα μεγάλα νησιά της, Κύπρος, Κρήτη, Σικελία, Κορσική, Σαρδηνία, Μάλτα, Βαλεαρίδες. Τούτη η θάλασσα ήταν και είναι μια πλατιά λεωφόρος επικοινωνίας χωρίς κόκκινα φανάρια, που επέτρεψε στους λαούς που την κατοίκησαν, ανεξαρτήτως θρησκείας και χρώματος, ηθών και εθίμων, να ανταλλάξουν προϊόντα, συνήθειες, πολιτισμούς.

Τα πολιτισμικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν ένα λαό, εκτός από τη θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμα, είναι τρία: η μουσική, ο χορός και η παραδοσιακή κουζίνα. Αυτά τα πολιτισμικά στοιχεία έχουν τις ρίζες τους στα πολύ παλιά χρόνια, τις οποίες προσπαθούν ειδικοί μελετητές να συνδέσουν με τους σύγχρονους χορούς, τα τραγούδια και τα φαγητά.

Αυτό που μας ενδιαφέρει σε τούτο το βιβλίο είναι η μεσογειακή κουζίνα.

Ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα είναι από τι εξαρτώνται οι σπεσιαλιτέ ενός τόπου, αυτό που λέμε παραδοσιακές συνταγές. Πώς δημιουργούνται τα φαγητά που συνδέονται με τις μεγάλες θρησκευτικές κυρίως γιορτές αλλά και τις κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως το γάμο, τα βαφτίσια, ακόμα και το κατευόδιο (το θάνατο).

Τα στοιχεία λοιπόν από τα οποία εξαρτάται η ανάπτυξη μιας τοπικής κουζίνας είναι η ύπαρξη ή ανυπαρξία των υλικών, η σπανιότητα ή η αφθονία τους, το κλίμα, οι επιρροές από άλλα μέρη. Εξετάζοντας το πρώτο στοιχείο, είναι απολύτως λογικό ότι, αν δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο υλικό σ' έναν τόπο, είναι εντελώς απίθανο να το συναντήσεις στην τοπική κουζίνα. Γι' αυτό οι Κρητικοί δεν έχουν στο διαιτολόγιό τους κρέας από καγκουρό ή λίπος φάλαινας, ούτε οι Φιλανδοί έχουν βρούβες και ξινομυζήθρα. Αν και υποπτεύομαι ότι,αν τα δοκιμάσουν, θα τους αρέσουν.

Εύκρατο, τροπικό, ψυχρό, το κλίμα είναι καθοριστικός παράγοντας για τη δημιουργία μιας τοπικής κουζίνας. Αλλιώς μαγειρεύουμε εμείς, αλλιώς οι Εσκιμώοι, αλλιώς οι Αμαζόνιοι. Διάβαζα προ ημερών σ' ένα σήγχρονο περιοδικό ότι στα μέρη του Βόρειου Αρκτικού Κύκλου οι ντόπιοι, αντί για γάλα στο ρόφημά τους, ρίχνουν έναν κύβο λίπος φάλαινας. Είναι σαν να βουτάμε εμείς στον καφέ μας μια ωμή παχιά ουρά αρνιού! Το δικό μας κλίμα, το μεσογειακό, όντας εύκρατο, επηρεάζει αποφασιστικά και τις καλλιέργειες και τον τρόπο μαγειρικής, ο οποίος περιλαμβάνει σταθερά μία και μοναδική πηγή λιπαρών, το ελαιόλαδο, αλλά και πολλά λαχανικά, καλλιεργημένα, και λίγο έως καθόλου ζωικές πρωτεΐνες. Μια διατροφή ανάλαφρη και ισορροπημένη.

Με τα χρόνια, απέκτησαν οι μεσογειακοί λαοί μια διατροφή που βασιζόταν κυρίως σε δημητριακά, χόρτα και όσπρια, ελαιόλαδο, και λιγότερο σε άσπρα κρέατα και ψάρια, και ακόμα λιγότερο σε κόκκινο κρέας.

Στη δεκαετία του '50, ξεκίνησε μια έρευνα σε οχτώ διαφορετικά σημεία της γης, τη Φιλανδία, τις Ηνωμένες Πολιτείες, την Ολλανδία, την Ιταλία, τη Γιουγκοσλαβία, την Κέρκυρα, την Ισπανία και τέλος την Κρήτη. Πάρθηκαν δείγματα 5.000 κατοίκων.

Δεκαπέντε χρόνια μετά, τους περισσότερους θανάτους είχε η Φιλανδία (2.169), μετά η Ολλανδία και η Ιταλία, προτελευταία η Κέρκυρα με 1.317 θανάτους και τελευταία η Κρήτη, με 855. Το 1996, από τα οχτώ δείγματα οι μόνοι επιζήσαντες ήταν στην Κρήτη. Γέροντες υγιείς και περήφανοι.

Όλο τούτο το καλό αποδόθηκε στη διατροφή τους, στο λάδι, τα όσπρια και τα χόρτα, δηλαδή στη μεσογειακή διατροφή.

Ηλίας Μαμαλάκης,
Η Γαστρονομία της Μεσογείου,
εκδ. Road (διασκευή)

Μεσόγειος, η μεγάλη μάνα

1. Διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες που μας δίνει το κείμενο και απαντήστε αν οι παρακάτω προτάσεις είναι σωστές ή λάθος:

	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
Η Μεσόγειος θάλασσα είναι ένας τόπος συνάντησης των λαών που την κατοικούν.		
Η μουσική, ο χορός και η παραδοσιακή κουζίνα είναι σημαντικά στοιχεία του πολιτισμού κάθε λαού.		
Το κλίμα επηρεάζει τον τρόπο μαγειρικής ενός λαού		
Τα όσπρια, το λάδι και τα χόρτα βλάπτουν την υγεία μας.		

2. Βρείτε στο χάρτη όλους τους τόπους για τους οποίους μιλάει το κείμενο.

3. Γιατί στις μεσογειακές χώρες οι άνθρωποι ζουν περισσότερο, σύμφωνα με την έρευνα;

4. Να γράψετε το σωστό τύπο του ονόματος **ο άνθρωπος**:

Ένας άγνωστος ..... ήρθε στο χωράφι. Τα ρούχα ..... αυτού ήταν παλιά. Οι αγρότες παρατηρούσαν ..... αυτό με περιέργεια. «Ε! ..... πού πας;» του φώναξε ένας αγρότης.

..... που βρίσκονταν στη λαϊκή αγορά, άκουσαν ένα θόρυβο και συγκεντρώθηκαν τρομαγμένοι. Τα βλέμματα ..... τράβηξε ένας μανάβης που πουλούσε λαχανικά και φρούτα. Ο μπακάλης προσπάθησε να καθησυχάσει ..... και τους είπε: «Ε! ....., μην ανησυχείτε, ένα καφάσι με μήλα έπεσε!»

5. Βάζω τόνο στις υπογραμμισμένες λέξεις:

Για να είναι σωστή η διατροφη μας θα πρέπει να τρώμε λίγο από όλα: φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ζυμαρικά. Οι γεωργοι είναι ανθρωποι που δουλεύουν χειμωνα καλοκαιρι για να έχουμε εμείς φρέσκα τροφιμα στο σπιτι μας. Η καλλιεργεια έχει πολλούς κινδυνους. Πρέπει να αντέξουν στους ισχυρούς ανεμους και τις άσχημες καιρικές συνθηκες. Εάν όλα πάνε καλά τότε θα φτάσουν στους εμπορους.

Ρύζι και άλλα δώρα της Ανατολής

Προτού οι Άραβες ενωθούν κάτω από τις προσταγές του Ισλάμ (το 622 μ.Χ.) και καταλάβουν την Περσική αυτοκρατορία, τη Βόρεια Αφρική και τη σημερινή Ισπανία, τότε που ήταν ακόμα κάτοικοι της ερήμου, ένα από τα πιο ωραία τους γλυκίσματα —«κατάλληλο για ταξιδιώτες και όχι για νομάδες», όπως έλεγαν— ήταν το «χαΐς». Το γλύκισμα αυτό ήταν μείγμα από κοπανισμένα αμύγδαλα, φυστίκια, ψίχα ψωμιού και λιωμένους χουρμάδες, που το έπλαθαν σε μπαλάκια και το πασπάλιζαν με άχνη ζάχαρη.

«Άσπρο ρύζι με λιωμένο πρόβειο βούτυρο και λευκή ζάχαρη είναι ένα πιάτο που ξεπερνά τα όρια του κόσμου τούτου», έλεγε ο Αλ Ασμαΐ, τον 9ο μ.Χ. αιώνα. Να λοιπόν και ο πρόδρομος του ρυζόγαλου.

Οι Σασανίδες Πέρσες, που είχαν αναπτύξει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα κουζίνα, τρελαίνονταν για κάθε λογής «αχμπίζα» που ήταν κάτι σαν ζελέ, απ' όπου και το γνωστό μας λουκούμι («ραχάτ λοκούμ» τουρκικά σημαίνει «αυτό που ξεκουράζει το λαιμό»).

Από την Κεντρική Ασία κατάγεται το φαγητό «μαγκμουμά», που αποτελούνταν από στρώσεις αρνίσιου κρέατος και μελιτζάνας, ο πρόγονος δηλαδή του μουσακά. Το φαγητό τελειοποίησαν αργότερα οι γαλλοσπουδασμένοι μάγειροι των Τούρκων σουλτάνων, προσθέτοντάς του μπεσαμέλ. Πάντως, στο Λίβανο, «μουσακά» σημαίνει «κρύο πιάτο» με λαχανικά και σάλτσα, και η δική τους παραλλαγή δεν έχει κρέας.

Από τους Πέρσες έμαθαν οι Ρωμαίοι αλλά και οι Άραβες να χρησιμοποιούν λιωμένα αμύγδαλα και καρύδια για να «δένουν» τις σάλτσες των φαγητών, κάτι που έχει μείνει και σ' εμάς σε πιάτα όπως το κοτόπουλο «μασκούλι» της Καστοριάς.

Δεν είναι λίγοι και οι ιστορικοί που πιστεύουν ότι από τους Πέρσες διαδόθηκε και το γιαούρτι, που τόσο πολύ χρησιμοποιείται στην κουζίνα —όχι μόνο την τουρκική— αλλά και όλης της Μέσης Ανατολής.

Οι χαλίφηδες της Βαγδάτης —όπως και οι αρχαίοι Έλληνες άλλωστε— είχαν μανία να ανακατεύουν γλυκές, ξινές και αλμυρές γεύσεις. Και ενώ οι δικοί μας πρόγονοι χρησιμοποιούσαν συνήθως στα φαγητά μέλι και ξίδι, οι Άραβες ανακάτευαν φρούτα —όπως τα πολύ γλυκά ξερά βερίκοκα και οι χουρμάδες— με λεμόνι.

Το βαρύ λίπος από την ουρά του προβάτου, που το αγαπούσαν πολύ, μπορούσε να συνυπάρχει στο ίδιο φαγητό με το ροδόνερο, το μυρωδικό που προτιμούσαν. Όπως και οι αρχαίοι Έλληνες, οι Άραβες αγαπούσαν πάρα πολύ κάθε είδους καρυκεύματα και μυρωδικά που τα χρησιμοποιούσαν στα φαγητά τους.

Αγλαΐα Κρεμέζη, Συνταγές και ιστορίες,
Εκδ. Ωκεανίδα (διασκευή)

Ρύζι και άλλα δώρα της Ανατολής

Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο και βρείτε τη σωστή απάντηση:

Το «χαΐς» ήταν ένα γλύκισμα των Αράβων που περιλάμβανε:

α. φιστίκια, σουσάμι, πορτοκάλι και φρυγανιά.

β. αμύγδαλα, φιστίκια, ψίχα ψωμιού και χουρμάδες.

γ. καρύδα, πατάτα, ψωμί και χουρμάδες.

«Ραχάτ λοκούμ» σημαίνει στα ελληνικά:

α. αυτό που ξεκουράζει το λαιμό.

β. αυτό που πνίγει το λαιμό.

γ. αυτό που δένει το λαιμό.

Στο Λίβανο ο μουσακάς φτιάχνεται:

α. με λαχανικά και σάλτσα χωρίς κρέας.

β. με φρούτα και λαχανικά.

γ. με μπεσαμέλ και λαχανικά.

Η σάλτσα μπορεί να «δέσει», σύμφωνα με τους μάγειρες:

α. με λιωμένα φρούτα και αλεύρι.

β. με λιωμένες φέτες ψωμιού.

με λιωμένα αμύγδαλα και καρύδια.

Οι Άραβες και οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν:

α. πολύ αλμυρά φαγητά.

β. φαγητά με αλμυρή, γλυκιά και ξινή γεύση.

γ. φαγητά που είχαν πολύ λεμόνι.

Μελιτζάνες οι τρελές

Είναι ένα από τα φρούτα, που όμως το χρησιμοποιούμε σαν λαχανικό, και πρωτοεμφανίστηκε στην Ινδία, ενώ δεν ήταν γνωστό στους αρχαίους κατοίκους της Μεσογείου. Το Μεσαίωνα οι Άραβες έφεραν τη μελιτζάνα στην Ισπανία και τη Βόρεια Αφρική, απ' όπου η χρήση της διαδόθηκε στην Ιταλία, τον 15ο αιώνα, και στη Γαλλία, τον 18ο αιώνα.

Μελιτζάνες με ντομάτα, μπόλικο κρεμμύδι, σκόρδο και πάρα πολύ λάδι θα βρούμε να μαγειρεύονται σε όλες τις μεσογειακές χώρες. Οι Τούρκοι όμως τους έδωσαν το τόσο χαρακτηριστικό όνομα «Ιμάμ μπαϊλντί», δηλαδή «ο ιμάμης λιποθύμησε». Ο μουσακάς, του οποίου το συμπλήρωμα με «μπεσαμέλ» είναι τελειοποίηση κάποιου από τους γαλλοσπουδαγμένους μαγείρους του σουλτάνου, κατάγεται από το περσικό «μαγκμουμά», το πιάτο με στρώσεις από μελιτζάνα, κρεμμύδι και αρνίσιο κρέας. Από την άλλη μεριά, η λέξη «μουσακά» στα αραβικά σημαίνει «κρύο πιάτο» και στο Λίβανο, τουλάχιστον, μουσακά λένε τις μελιτζάνες με σάλτσα ντομάτα που περιέχει και σιαφίδες, φαγητό που συνήθως τρώγεται κρύο.

Κάποιος άλλος από τους μαγείρους του οθωμανικού παλατιού της Κωνσταντινούπολης είναι ο εφευρέτης και του εξαιρετικού «χουνκιάρ μπεγιεντί».

Όταν η αυτοκρατόρισσα Ευγενία - σύζυγος του Ναπολέοντα του 3ου - επισκέφθηκε την Πόλη, ο μάγειρας του σουλτάνου, που είχε ακούσει ότι στους Γάλλους αρέσουν οι πουρέδες λαχανικών, επινόησε αυτόν τον πουρέ (μπεγιεντί) της αυτοκρατόρισσας (χουνκιάρ).

Αγλαΐα Κρεμέζη, Συνταγές και ιστορίες,
Εκδ. Ωκεανίδα (διασκευή)

Μελιτζάνες οι τρελές

1. Ποιοι έκαναν γνωστή τη μελιτζάνα στην Ισπανία και στη Βόρεια Αφρική;

2. Σε ποια χώρα λένε ότι έφτιαξαν μουσακά για πρώτη φορά; Ποια ήταν εκεί η ονομασία του; Τι σημαίνει η λέξη **μουσακάς** και σε ποια γλώσσα;

3. Ποιος λένε ότι έφτιαξε πρώτος το φαγητό **χουνκιάρ μπεγεντί**; Γιατί το έφτιαξε;

4. Να υπογραμμίσετε τα ουσιαστικά του κειμένου και να τα χωρίσετε σε αρσενικά, θηλυκά και ουδέτερα:

«Είναι μεγάλη τιμή να βρίσκεσαι στις υπηρεσίες του Σουλτάνου του Μπρουνέι, του τρίτου πλουσιότερου ανθρώπου στον κόσμο. Αυτά δηλώνει ο αρχιμάγειράς του, κ. Ζαΐνι Μπιν Ζαϊνόλ, που προσφέρει τις μαγειρικές του ικανότητες στο Σουλτάνο από το 1994. Στο Μπρουνέι το μενού καθορίζεται πάντα από το Σουλτάνο. Όταν έχει σπουδαίους επισκέπτες, ο κ.Ζαϊνόλ δίνει τον καλύτερο εαυτό του. Το φαγητό είναι ο καθρέφτης κάθε χώρας και η εικόνα που θα παρουσιάσει προς τα έξω θέλει να είναι η καλύτερη δυνατή».

«Έψιλον», τ. 557, 9/12/2001

Αρσενικά _____

_____

Θηλυκά _____

_____

Ουδέτερα _____

_____

Ομαδική δραστηριότητα

Χωριστείτε σε ομάδες και διαβάστε η καθεμία από ένα πληροφοριακό κείμενο (6, 7, 8,).
Σας ενδιαφέρουν οι πληροφορίες για τα διάφορα τρόφιμα που υπάρχουν στα κείμενα;
Θα θέλατε να παρουσιάσετε και στους συμμαθητές σας αυτό το θέμα;
Επειδή όμως θα μιλήσουν και οι άλλες ομάδες της τάξης σας για το δικό τους θέμα, δε θα σας φτάσει ο χρόνος να τους τα διαβάσετε όλα αυτά. Πρέπει λοιπόν να φτιάξετε μια περίληψη:

– Διαλέξτε το θέμα σας και δώστε έναν τίτλο.
– Φτιάξτε έναν κατάλογο με τα σημαντικότερα στοιχεία που υπάρχουν στα κείμενα (κύρια σημεία).

Αυτή τη σελίδα μπορείτε να τη φωτοτυπήσετε και να τη μοιράσετε στις υπόλοιπες ομάδες για να έχουν ένα σχεδιάγραμμα όσων θα τους πείτε.

Στη συνέχεια φτιάξτε ένα κείμενο που να περιέχει μόνο τα κύρια σημεία του θέματος.
Εάν θέλετε, μπορείτε να συμπληρώσετε και άλλες βασικές πληροφορίες για το θέμα (από τις γνώσεις σας, από εγκυκλοπαίδειες ή άλλα βιβλία). Τώρα πια είστε έτοιμοι για την παρουσίασή σας.

Μην ξεχάσετε να βρείτε στο χάρτη όλα τα μέρη για τα οποία μιλούν τα κείμενα για να δείξετε στους συμμαθητές σας πού βρίσκονται.

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΖΗΤΗΜΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΑΘΗΝΑ 1994

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η φυσική δραστηριότητα είναι το ένα μέρος της ισορροπίας. Ας δούμε τώρα το άλλο, τη διατροφή.
Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται πάνω από 50 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσει σωστά.
Διαλέγοντας τροφές από τις ομάδες τροφίμων που θα δεις παρακάτω, θα είσαι σίγουρος ότι έχεις μια ισοζυγισμένη δίαιτα. Καθεμιά απ' αυτές τις ομάδες περιέχει πολλά από τ' απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεσαι.

ΕΠΙΛΕΞΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ		ΠΑΡΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΑΙΔΙΑ: 2-3 Σερβιρίσματα ΕΦΗΒΟΙ: 3-4 Σερβιρίσματα ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΣΕΣ - ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ 3-4 Σερβιρίσματα ΕΝΗΛΙΚΕΣ: 2 Σερβιρίσματα
ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ		ΠΑΡΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 2 Σερβιρίσματα
ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΙΔΙΩΝ		ΠΑΡΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 2-3 Κουταλάκια γλυκού σε κάθε γεύμα
ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ		ΠΑΡΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 2-3 Σερβιρίσματα
ΟΜΑΔΑ ΨΩΜΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ		ΠΑΡΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 3-5 Σερβιρίσματα
ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ		ΠΑΡΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 2-3 Σερβιρίσματα

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Μην παίρνεις βάρος

Εάν ξέρεις τί είσαι,
κάνε κάτι γι΄ αυτό.
Θα αισθάνεσαι
καλύτερα
και θα έχεις λιγότερα
προβλήματα υγείας.

Μην πίνεις πολύ

Το να καταναλώνεις σε μόνιμη βάση πολλά οινοπνευματώδη, είναι για σένα ένας σοβαρός κίνδυνος για την υγεία.

Μην παραλείπεις γεύματα

Είναι εύκολο να πάρεις επιπλέον θερμίδες εάν παραλείπεις κύρια γεύματα και τα συμπληρώνεις με άλλα πρόχειρα. Να προσπαθείς ιδιαίτερα να μην παραλείπεις το πρωινό γεύμα.
Είναι ένα από τα σπουδαιότερα γεύματα της ημέρας.

Να προσέχεις τα ενδιάμεσα γεύματα

Τα γλυκίσματα και τα υπεραλατισμένα τρόφιμα, περιέχουν μεγάλες ποσότητες «κρυφού» λίπους. Τα αναψυκτικά δίνουν άδειες θερμίδες. Οι πρόχειρες τροφές πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.

Να καταναλώνεις τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες

Οι τροφές αυτές που είναι καλές πηγές σε φυτικές ίνες (ψωμί, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, όσπρια), είναι άφθονες και φθηνές. Είναι χορταστικές και βοηθούν στην πρόληψη της παχυσαρκίας.

Να ελέγχεις την πρόσληψη των λιπιδίων

Τα λιπίδια βρίσκονται σχεδόν σε όλες τις ζωικές και σε πολλές φυτικές τροφές. Έχει αποδειχθεί ότι η μεγάλη κατανάλωση λίπους είναι επιβλαβής για την καρδιά. Δεν είναι απαραίτητο να «κόψεις» όλες τις λιπαρές τροφές, αλλά απλά να μειώσεις εκείνες τις τροφές που έχουν μικρή θρεπτική αξία, όπως τα γλυκά και τα snacks.
Να αφαιρείς το λίπος από το κρέας και να προτιμάς να το ψήνεις στη σχάρα, παρά να το τηγανίζεις.
Ελάττωσε την κατανάλωση ζάχαρης, έτοιμων γλυκισμάτων, γλυκαντικών ουσιών. Προτίμησε μέλι στις επιτρεπόμενες ποσότητες.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Με το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί μπορείς ν' αξιολογήσεις μόνος σου τις διατροφικές σου συνήθειες. Απάντησε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις:

	ΟΧΙ	ΝΑΙ
1. Ξεκινάς τη μέρα σου παίρνοντας πλήρες πρωινό; (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό, τυρί ή ελιές κ.λπ.).		
2. Επιλέγεις καθημερινά το σωστό αριθμό σερβιρισμάτων από κάθε ομάδα τροφίμων;		
3. Παίρνεις καθημερινά κάποια τροφή πλούσια σε σίδηρο; (π.χ. κόκκινο κρέας, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, δημητριακά).		
4. Επιλέγεις άπαχα κομμάτια κρέας και αφαιρείς το λίπος πριν μαγειρέψεις;		
5. Αντικαθιστάς τα ζωικά λίπη με ελαιόλαδο;		
6. Βάζεις αλάτι στο φαγητό σου μόνο αφού το δοκιμάσεις;		
7. Περιορίζεις την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών;		
8. Φροντίζεις τα ενδιάμεσα γεύματα (δεκατιανό - απογευματινό) να έχουν λιγότερη ζάχαρη;		
9. Περιορίζεις την καθημερινή πρόσληψη τροφίμων με άδειες θερμίδες;		
10. Για να καλύψεις καθημερινά τις ανάγκες σου σε θρεπτικά συστατικά βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων ή παίρνεις συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων;		

ΚΑΝΕ ΤΙΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΟΥ

— Αν σημείωσες 9-10 πράσινα τετραγωνάκια βρίσκεσαι στο σωστό δρόμο. Οι συνήθειές σου θα σε βοηθήσουν να έχεις καλή υγεία.
— Αν σημείωσες 7-8 πράσινα τετραγωνάκια έχεις «αρκετά» καλές διατροφικές συνήθειες. Πρέπει όμως να βελτιωθείς.
— Αν σημείωσες 5-6 πράσινα τετραγωνάκια έχεις λαθεμένες διατροφικές συνήθειες, προσπάθησε ν' αλλάξεις μερικά πράγματα.
— Αν σημείωσες 4-5 πράσινα τετραγωνάκια είσαι εντελώς λάθος. Εάν συνεχίσεις έτσι η υγεία σου θα βρεθεί σε κίνδυνο.

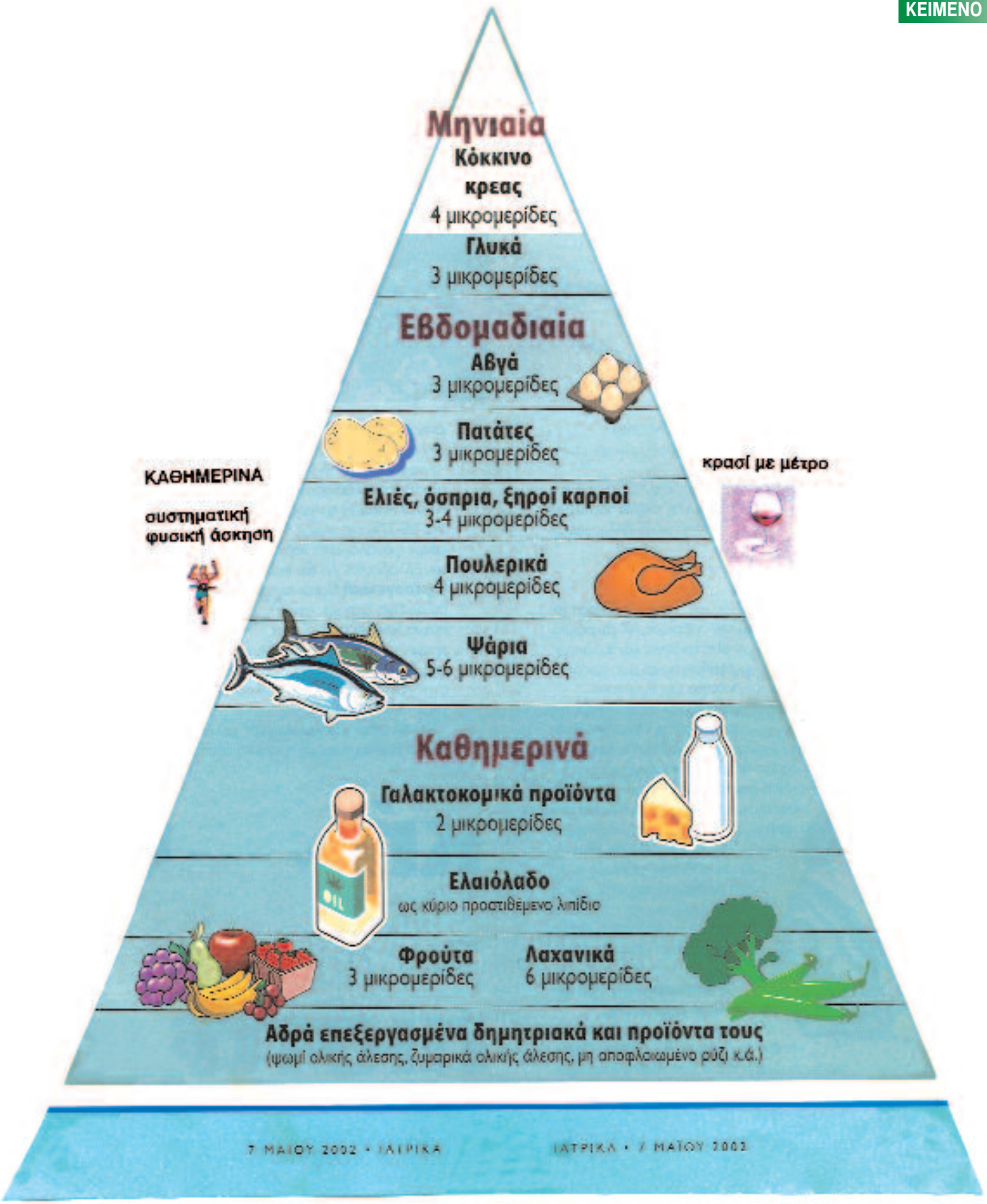
Ενημερωτικό φυλλάδιο Υπουργείου Υγείας

1. Διαβάστε προσεκτικά τις δυο πρώτες σελίδες του ενημερωτικού φυλλαδίου του Υπουργείου Υγείας. Με ποιους τρόπους θα είμαστε υγιείς;

2. Τι ποσότητες και από ποιες ομάδες τροφίμων πρέπει να τρώνε τα παιδιά κάθε μέρα σύμφωνα με το κείμενο της δεύτερης σελίδας;

3. Διαβάστε προσεκτικά τη δεύτερη και την τρίτη σελίδα του ενημερωτικού φυλλαδίου του Υπουργείου Υγείας. Γράψτε τα πέντε πιο αγαπημένα σας φαγητά. Τι πιστεύετε; Είναι υγιεινά σύμφωνα με τις οδηγίες του φυλλαδίου; Γιατί;

4. Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο του φυλλαδίου της τέταρτης σελίδας. Σε ποια κατηγορία ανήκετε; Έχετε καλές συνήθειες διατροφής ή όχι;



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις.
Θυμηθείτε επίσης:
- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κτλ.) στη θέση του.

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, όπως παρουσιάζεται στις διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα

Περιοδικό «Ιατρικά» (Ελευθεροτυπία)

Μεσογειακή διατροφή

1. Αφού παρατηρήσετε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, να πείτε στους συμμαθητές σας:

- Ποια είναι τα φαγητά που πρέπει να τρώμε σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή;
- Ποιες τροφές έχει περισσότερο ανάγκη να παίρνει ο οργανισμός μας;
- Ποιες είναι οι τροφές που δεν είναι απαραίτητο να τρώμε πολύ συχνά;

  Ποιες τροφές βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας;
- Πιστεύετε πως ένα σωστό διαιτολόγιο μπορεί να περιέχει μόνο ένα μέρος της πυραμίδας;

2. Πάρτε μια συνέντευξη από τους παππούδες και τις γιαγιάδες σας για να δείτε πώς τρέφονταν παλιότερα οι άνθρωποι στην περιοχή σας και κρατήστε σημειώσεις με τις απαντήσεις τους. Ρωτήστε τους και γράψτε τι έτρωγαν για πρωινό, τι για μεσημεριανό, τις πιο πολλές φορές, και τι για βραδινό. Ποιες ομάδες τροφίμων πιστεύετε ότι προτιμούσαν; Τρέφονταν πιο υγιεινά απ' ό,τι εσείς;
Επίσης ρωτήστε τους με ποιους τρόπους συντηρούσαν τα τρόφιμα παλιά, όταν δεν χρησιμοποιούσαν ψυγεία.
Γράψτε τώρα ένα μικρό κείμενο για την εφημερίδα του σχολείου με τα συμπεράσματά σας για να ενημερώσετε τους μαθητές του σχολείου σας για τις πληροφορίες που πήρατε.

3. Θα θέλατε να δείτε πόσο υγιεινά τρώτε; Φτιάξτε έναν πίνακα με τις ημέρες της εβδομάδας και γράψτε τι τρώτε κάθε μέρα μιας συνηθισμένης εβδομάδας (πρωινό, κολατσιό, μεσημεριανό, βραδινό). Ετοιμάστε τώρα ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο διατροφής που να συμφωνεί με τη μεσογειακή διατροφή.
Συγκρίνετε τα δύο ημερολόγια. Πόσο μοιάζουν; Τρέφεστε σύμφωνα με τη μεσογειακή διατροφή;

Υγιεινή διατροφή

Εκδήλωση

Το σχολείο σας πρόκειται να οργανώσει μια εκδήλωση για τη μεσογειακή διατροφή. Χωριστείτε σε ομάδες και μοιράστε τις εργασίες.

Στην εκδήλωση θα μιλήσουν ένας γιατρός, ένας διαιτολόγος και κάποιος εκπρόσωπος οικολογικής οργάνωσης. Επίσης θα μιλήσουν και κάποιοι από εσάς, παρουσιάζοντας τις εργασίες που έγιναν μέσα στην τάξη και έχουν σχέση με το θέμα. Στο τέλος θα παρουσιαστεί και μια δραματοποίηση από μαθητές της τάξης σας. Γράψτε ποιοι θα μπορούσαν να είναι οι τίτλοι των ομιλιών και το θέμα της δραματοποίησης.

Θα πρέπει να προετοιμάσετε όλα τα απαραίτητα κείμενα για την εκδήλωση: ανακοίνωση, αφίσα, πρόσκληση, και ενημερωτικό φυλλάδιο που θα περιέχει το πρόγραμμα της εκδήλωσης, αλλά και πληροφορίες για τη μεσογειακή διατροφή, την ιστορία της και τη σημασία της με 100 περίπου λέξεις. Στα κείμενά σας μην ξεχάσετε τις απαραίτητες πληροφορίες: για ποιο γεγονός πρόκειται, πότε (ημέρα και ώρα), σε ποιο χώρο, θέμα ή τίτλος, ποιος το παρουσιάζει κτλ.

Για την αφίσα προσπαθήστε να βρείτε μια εντυπωσιακή εικόνα (φωτογραφία ή σκίτσο).

Πριν γράψετε τα κείμενα, παρατηρήστε τα παραδείγματα ανακοίνωσης και πρόσκλησης.

Ανακοίνωση

Το Παιδικό Μουσείο (Κυδαθηναίων 14, τηλ. 210 3312995)
διοργανώνει εκδήλωση με τίτλο «Όλα τα παιδιά του κόσμου»,
που θα γίνει το Σάββατο και την Κυριακή 16-17 Δεκεμβρίου στις 9 η ώρα το πρωί,
και σας περιμένει.

Πρόσκληση

Σας καλούμε στην εκδήλωση με τίτλο «Όλα τα παιδιά του κόσμου»,
που διοργανώνει το Παιδικό Μουσείο (Κυδαθηναίων 14, τηλ. 210 3312995)
το Σάββατο και την Κυριακή 16-17 Δεκεμβρίου στις 9 η ώρα το πρωί.

Συνταγές

Συνταγή 1

Σαρδέλες ψητές στα κάρβουνα

1 κιλό σαρδέλες
αλάτι χοντρό
λάδι, ρίγανη, λεμόνι

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις σαρδέλες. Τις βουτάμε στο χοντρό αλάτι αφήνοντας να κολλήσει επάνω τους. Ανακατεύουμε το λάδι, το λεμόνι και τη ρίγανη σε ένα μπολ. Βάζουμε τις σαρδέλες στη σχάρα και μόλις ψηθούν τις γυρνάμε από την άλλη πλευρά. Αλείφουμε κάθε τόσο λαδολέμονο με ένα πινέλο.

«Μπουκιές και ψίχουλα», εκδ. Ψυχογιός

Συνταγή 2

«ΣΙΣ ΚΕΜΠΑΠ»

3/4 κιλού αρνίσιο ψαχνό χωρίς λίπος
1 1/2-2 κουτ. σούπας κάρι καυτερό
Χυμό από ένα λεμόνι
1 φλιτζάνι στραγγιστό γιαούρτι
Φρέσκο τζίντζερ (προαιρετικό)
Λίγο ελαιόλαδο

Ανακατώστε το γιαούρτι με το κάρι και το λεμόνι. Κάντε βαθιές κοψιές στο κρέας και αλείψτε το με το μείγμα του γιαουρτιού. Αφήστε το να μείνει για μια ώρα, σκεπασμένο, στο ψυγείο. Κόψτε έπειτα σε κυβάκια το κρέας, ανακατώστε το και πάλι με το μείγμα του γιαουρτιού και αφήστε το να μείνει μια ώρα ακόμη.
Περάστε τα κομμάτια σε καλαμάκι, και αν θέλετε, βάλτε πού και πού, λεπτά φετάκια από φρέσκο τζίντζερ ανάμεσα στο κρέας. Ψήστε το «σις κεμπάπ» στο γκριλ, για 10 λεπτά περίπου, αλείφοντας πότε πότε με λίγο λάδι, χωρίς να το αφήσετε να ξεραθεί.
Σερβίρετε αμέσως, με πίτα ή μαρούλι σαλάτα.

Αγλαΐα Κρεμέζη, «Συνταγές και ιστορίες για μάγειρες με ανησυχίες», εκδ. Ωκεανίδα

Συνταγή 3

Ντολμαδάκια γιαλαντζί

300 γρ. φρέσκα κληματόφυλλα ή από κονσέρβα
1 ½ φλιτζάνι τσαγιού ρύζι τύπου Καρολίνα
1 ½ κιλό κρεμμύδια
2 φλιτζάνια τσαγιού λάδι
1 ματσάκι άνηθο
λίγο δυόσμο
χυμό 2-3 λεμονιών
αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε τα κληματόφυλλα και τα ρίχνουμε σε αλατισμένο βραστό νερό για να πάρουν μια βράση. Αν χρησιμοποιήσουμε κονσέρβα, απλά τα ξεπλένουμε και τ' αφήνουμε να στραγγίσουν. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια, τα ξεπλένουμε με νερό στο σουρωτήρι και αφήνουμε να στραγγίσουν. Βάζουμε στην κατσαρόλα 1 φλιτζάνι λάδι και ρίχνουμε τα κρεμμύδια μέχρι να ξανθύνουν. Προσθέτουμε το ρύζι και το καβουρντίζουμε λίγο. Ρίχνουμε 1 ½ φλιτζάνι νερό, το μισό χυμό λεμονιού, τον άνηθο και το δυόσμο ψιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να πιει το ζουμί.
Τοποθετούμε κάθε κληματόφυλλο με τη γυαλιστερή πλευρά προς τα κάτω και βάζουμε επάνω μια μικρή κουταλιά από τη γέμιση. Τυλίγουμε τα ντολμαδάκια ένα ένα ρολό φροντίζοντας να διπλώσουμε πρώτα τις δύο άκριες προς τα μέσα.
Στη συνέχεια τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα με το διπλωμένο μέρος προς τα κάτω. Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι λάδι, λίγο αλάτι και πιπέρι και τα σκεπάζουμε με ένα ρηχό πιάτο, για να τα συγκρατεί. Σκεπάζουμε με νερό, ρίχνουμε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού και τα βράζουμε σε σιγανή φωτιά μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.

«Μπουκιές και ψίχουλα» Ψυχογιός

Συνταγή 4

Σκουμπρί ψητό

Για 2 άτομα

2 σκουμπριά
1 σκελίδα σκόρδο
2 κλαδάκια φρέσκια ρίγανη (ή αποξηραμένη αν δε βρείτε)
225 γρ. κατσικίσιο τυρί
αλάτι

Καθαρίζουμε το ψάρι. Το σκίζουμε κατά μήκος της κοιλιάς του και το ανοίγουμε. Αφαιρούμε τη ραχοκοκαλιά. Το απλώνουμε με την πέτσα προς τα πάνω σε ένα λαδωμένο ταψί. Κόβουμε τη ρίγανη και την ανακατεύουμε με το λιωμένο τυρί. Μοιράζουμε το μείγμα πάνω στην πέτσα του ψαριού πιέζοντάς το καλά, καθώς και στο εσωτερικό του. Τρίβουμε το σκόρδο και πασπαλίζουμε το ψάρι. Ανάβουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς και ψήνουμε το ψάρι για 15 με 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσει και να ξεροψηθεί. Αν δε βρούμε σκουμπρί, μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με μαγιάτικο ή σαφρίδι.

«Μπουκιές και ψίχουλα» Ψυχογιός

Συνταγή 5

«ΧΟΥΝΚΙΑΡ ΜΠΕΓΙΕΝΤΙ»

Θα βρείτε και πολύ πιο λιπαρές παραλλαγές του «χουνκιάρ» με περισσότερη μπεσαμέλ ή πιο πολύ βούτυρο ή και με την προσθήκη κρέμας γάλακτος. Η αναλογία που ακολουθεί —και εγώ την προτιμώ— είναι για κάθε 3-4 φλιτζάνια πουρέ μελιτζάνα, ένα φλιτζάνι μπεσαμέλ.

4-5 μεγάλες μελιτζάνες
Χυμό από 1/2 λεμόνι
1 φλιτζάνι γάλα
2 κουτ. σούπας μαργαρίνη ή βούτυρο
2 κουτ. σούπας αλεύρι
Μοσχοκάρυδο
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1/2 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα ή γραβιέρα

Για να αποκτήσουν οι μελιτζάνες έντονη καπνιστή γεύση, στρώστε τρίδιπλο αλουμινόχαρτο σε ένα μάτι της κουζίνας και βάλτε πάνω 2-3 μελιτζάνες, όσες χωράνε. Σε χαμηλή φωτιά, αφήστε τις μελιτζάνες να καρβουνιάσουν από κάθε πλευρά και μετά γυρίστε τες να ψηθούν γύρω γύρω. Σε 20-25 λεπτά περίπου είναι έτοιμες και μπορείτε να ψήσετε και τις υπόλοιπες. Με κοφτερό μαχαίρι αφαιρέστε την καμένη φλούδα και τα πολλά σπόρια. Αδειάστε το λεμόνι σε μια γαβάθα και προσθέστε τις μελιτζάνες. Λιώστε τες με πιρούνι ή περάστε τες από το μύλο των λαχανικών, αφού τις ανακατώσετε να πάρουν λεμόνι που θα τις διατηρήσει λευκές. Βάλτε τον πολτό σε σουρωτήρι να στραγγίσει.

Ετοιμάστε «μπεσαμέλ» με τα υπόλοιπα υλικά και όταν είναι έτοιμη, προσθέστε της τον πουρέ της μελιτζάνας. Ανακατώστε καλά και δοκιμάστε, για να βάλετε κι άλλο αλάτι, πιπέρι ή τυρί, αν χρειάζεται.

Θα σερβίρετε το «χουνκιάρ» με ψητό ή κοκκινιστό κοτόπουλο ή κρέας.

Αγλαΐα Κρεμέζη, «Συνταγές και ιστορίες για μάγειρες με ανησυχίες», Ωκεανίδα

Συνταγή 6

Παγωτό με σαλέπι

1 κουτί κρέμα γάλακτος
1 μεγάλο κουτί ζαχαρούχο γάλα
1 κουταλάκι του γλυκού σαλέπι βρασμένο σ' ένα φλιτζάνι τσαγιού νερό
120 γρ. κουβερτούρα

Χτυπάμε τα υλικά στο μίξερ μέχρι να γίνουν μια παχύρρευστη ομοιόμορφη κρέμα. Τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη την κουβερτούρα και ανακατεύουμε με την κρέμα. Μοιράζουμε την κρέμα σε κουπάκια και τα βάζουμε στην κατάψυξη.

«Μπουκιές και ψίχουλα» Ψυχογιός

Συνταγή 7

Ἀρνὶ μὲ πατάτες στὸ φοῦρνο

1 ½ κιλοῦ ἀρνὶ (μπούτι)
1 ½ κιλοῦ πατάτες
¾ φλιτζανιοῦ βούτυρο
1 λεμόνι
1 κουταλιὰ ἀλεύρι
ἁλάτι, πιπέρι.

Καθαρίζετε τὸ μπούτι ἀπὸ τὸ ἔντερο, τὸ πλένετε καὶ τὸ στραγγίζετε καλά. Τὸ τρίβετε μὲ λεμόνι, τὸ ἁλατοπιπερώνετε, τὸ πασπαλίζετε μὲ λίγο ἀλεῦρι (γιὰ νὰ κάνῃ καλὴ κρούστα) καὶ τὸ τοποθετεῖτε στὸ ταψί. Διαλέγετε μικρὲς στρογγυλὲς πατάτες, τὶς καθαρίζετε, τὶς πλένετε καὶ τὶς βάζετε σὲ λεκανίτσα ὁλόκληρες. Τὶς ἁλατοπιπερώνετε καὶ τὶς ἀδειάζετε στὸ ταψί, γύρω ἀπὸ τὸ κρέας. Διαλύετε τὸ βούτυρο καὶ περιλούετε μ' αὐτὸ τὸ φαγητό, ρίχνετε καὶ τὸ χυμὸ του λεμονιοῦ καὶ ψήνετε τὸ φαγητὸ σὲ μέτριο φοῦρνο.

Σημ.: Τὸ φαγητὸ αὐτὸ γίνεται καὶ μὲ ντομάτα. Τότε, δὲ θὰ βάλετε λεμόνι, ἀλλὰ θὰ προσθέσετε τὸν πολτὸ ¾ κιλοῦ ὥριμης ντομάτας.

Σοφία Σκούρα, «Η ελληνική κουζίνα», Φυτράκης

Συνταγή 8

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ & ΝΟΣΤΙΜΑ

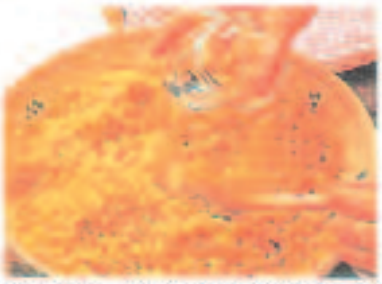
Χαλβάς με χουρμάδες

Για 8 άτομα:

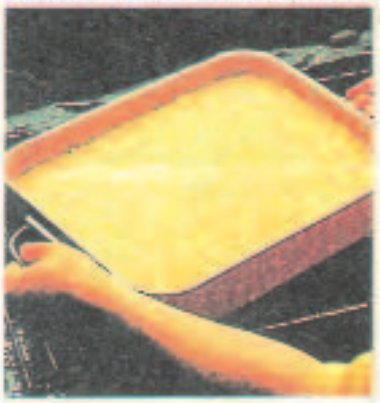
● *500 γρ. χουρμάδες* ● *100 γρ. αμύγδαλα* ● *1 πορτοκάλι* ● *1/2 λίτρο ελαιολάδο* ● *500 γρ. ζάχαρη* ● *1 κιλό μέτριο σιμιγδάλι* ● *κανέλα.*

► Κόψτε κατά μήκος τους χουρμάδες και αφαιρέστε το κουκούτσι τους. Τρίψτε το πορτοκάλι και βάλτε το ξύσμα του μαζί με τα αμύγδαλα και τους χουρμάδες σε βαθύ λεκανάκι. Προσθέστε 1/2 κουτ. του καφέ κανέλα και 100 γρ. ελαιόλαδο. Ανακατέψτε καλά τα υλικά.

► Ρίξτε το σιμιγδάλι σε άλλο λεκανάκι. Προσθέστε ελάχιστο αλάτι. Βράστε 1/2 ποτήρι νερό, αφήστε το να χλιάνει και ρίξτε το στο σιμιγδάλι. Ανακατέψτε το ελαφρά και προσθέστε το υπόλοιπο λάδι (φυλάξτε μόνο δυο κουταλιές της σούπας). Ανακατέψτε τα υλικά με ξύλινη κουτάλα.



► Αλείψτε ένα ταψί με τις δύο κουταλιές λάδι. Βάλτε μια στρώση σιμιγδάλι. Ρίξτε τους χουρμάδες και τα αμύγδαλα και σκεπάστε τα με το υπόλοιπο σιμιγδάλι.



► Ψήστε τον χαλβά στο φούρνο στους 200 βαθμούς, για 20 με 30 λεπτά. Βράστε για 10 λεπτά τη ζάχαρη σε 1/2 λίτρο νερό, αρωματισμένο με λίγο λικέρ πορτοκάλι. Βγάλτε τον χαλβά από τον φούρνο και περιχύστε τον με το σιρόπι. Αφήστε τον να κρυώσει πριν τον σερβίρετε.

Εταιρεία Προώθησης για την κατανάλωση του λαδιού

Συνταγή 9

Συνταγές

1. Στα προηγούμενα κείμενα θα βρείτε συνταγές για φαγητά και γλυκά, για όλες τις εποχές και για όλες τις προτιμήσεις. Ποιες από αυτές πιστεύετε ότι είναι οι πιο υγιεινές; Παρατηρήστε τα υλικά αλλά και τους τρόπους μαγειρέματος.
(Κοιτάξτε πρώτα το φυλλάδιο του Υπουργείου Υγείας).

2. Βρείτε τώρα στη συνταγή 8 ποιο μέρος της συνταγής έχει σχέση με κάθε εικόνα. Προσέξτε τη χρονολογική σειρά. (Υπάρχει περίπτωση μία παράγραφος του κειμένου να έχει σχέση με δύο εικόνες.)

3. Ζητήστε από τον πατέρα ή τη μητέρα σας να σας περιγράψουν μια συνταγή για ένα παραδοσιακό φαγητό ή γλυκό. Γράψτε τη με τον τρόπο που γράφονται οι συνταγές (ξεχωρίζοντας τα υλικά από τις οδηγίες) και διαβάστε τη στους συμμαθητές σας. Συγκεντρώστε όλες τις συνταγές και, αφού φτιάξετε ένα εξώφυλλο με τον τίτλο της δουλειάς σας και μια εικόνα ή ζωγραφιά, θα έχετε το βιβλίο των συνταγών της τάξης σας.

4. Αφού παρατηρήσετε τις εικόνες της συνταγής 9, γράψτε μια δική σας συνταγή για ένα γλυκό ή φαγητό που φαντάζεστε ότι περιγράφεται σ' αυτό. Γράψτε μια οδηγία κάτω από κάθε εικόνα. Μην ξεχάσετε να γράψετε ξεχωριστά τα υλικά που χρειάζονται.
Φτιάξτε ένα ημερολόγιο με συνταγές για τις μεγάλες γιορτές και περιγράψτε τα έθιμα που συνηθίζονται σ' αυτές τις γιορτές κατά τη διάρκεια του φαγητού.

5. Σε ποια πρόσωπα και σε ποιες εγκλίσεις βρίσκονται τα ρήματα στις οδηγίες μαγειρέματος; Φτιάξτε έναν κατάλογο. (Προσέξτε! Εξετάζουμε μόνο τα ρήματα με τα οποία δίνονται οδηγίες.) Αλλάξτε τώρα τα ρήματα των συνταγών 1 και 4 στην έγκλιση, στον αριθμό και στο πρόσωπο στα οποία βρίσκονται τα ρήματα των συνταγών 2 και 5. Τι νομίζετε; Θα αλλάξει σε τίποτα η γεύση των φαγητών;

Τα Ελληνόπουλα έρχονται πρώτα στην παχυσαρκία

Θεσσαλονίκη: Τα Ελληνόπουλα έρχονται πρώτα στην παχυσαρκία στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ενώ δε γυμνάζονται. Αυτό είπε ο καθηγητής Παιδιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος της Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρίας, Α. Κωνσταντόπουλος στην ομιλία του με θέμα «Η υγεία των παιδιών ξεκινάει από τη σωστή διατροφή τους».

Ο κ. Κωνσταντόπουλος είπε ότι οι γονείς θα πρέπει να προσέχουν πάρα πολύ τι τρώνε τα παιδιά τους και να τα συμβουλεύουν να γυμνάζονται.

«Πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας από τότε που γεννιόμαστε. Ένας άνθρωπος, αν δεν προσέξει τι τρώει από τότε που γεννιέται, θα του ανέβει το σάκχαρο και η χοληστερίνη. Θα γίνουν μεγάλες βλάβες στην καρδιά και ένας νέος άνθρωπος σε ηλικία 35 με 40 ετών μπορεί να πάθει έμφραγμα.

Οι βλάβες έχει βρεθεί ότι αρχίζουν από τη γέννηση και θα έλεγα ακόμα και μέσα από την κοιλιά της μάνας» τόνισε ο κ. Κωνσταντόπουλος.

«Τα Ελληνόπουλα πλέον κάθονται στην τηλεόραση, δε γυμνάζονται, δεν περπατάνε, δεν παίζουν μπάλα. Και όχι μόνο κάθονται, αλλά τρώνε την ώρα που κάθονται αναψυκτικά με πολλή ζάχαρη, σοκολάτες, τσιπς, γαριδάκια» πρόσθεσε.

Επιπλέον, τόνισε ότι εάν ένα παιδί μείνει παχύσαρκο από τα πρώτα χρόνια μέχρι την εφηβεία, θα είναι παχύσαρκο μέχρι να πεθάνει.

Ο κ. Κωνσταντόπουλος είπε ότι τα παιδιά δεν τρέφονται καλά γιατί οι μητέρες δουλεύουν και δεν έχουν το χρόνο να ετοιμάσουν ένα σωστό γεύμα, με αποτέλεσμα τα παιδιά να τρώνε πρόχειρο φαγητό.

Πηγή: http://health.in.gr/diaita (διασκευή)

Τα Ελληνόπουλα έρχονται πρώτα στην παχυσαρκία

1. Ξέρετε τι θα πουν οι λέξεις **παχυσαρκία, σάκχαρο, χοληστερίνη, έμφραγμα** που διαβάσατε στην είδηση; Αν όχι, βρείτε τη σημασία τους στο λεξικό.

2. Τι θα πει η φράση:
«Τα Ελληνόπουλα έρχονται πρώτα στην παχυσαρκία στην Ευρωπαϊκή Ένωση»;

3. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές πληροφορίες που μαθαίνουμε από την είδηση;
Ψάξτε τις με τη βοήθεια του πίνακα:

α. ποια είναι η είδηση (το νέο που μαθαίνουμε)
β. πού και πότε έγινε το γεγονός που μαθαίνουμε
γ. για ποιους μιλάει η είδηση
δ. ποιες είναι οι αιτίες για το γεγονός που μαθαίνουμε
ε. πόσο σπουδαία είναι η είδηση, γιατί

4. Να βάλετε στη σωστή πτώση τα ουσιαστικά στις προτάσεις:

Ο κ. Κωνσταντόπουλος λέει ότι αιτία της κακής ..... *(διατροφή)* των ..... *(παιδί)* είναι το ότι οι ..... *(μητέρα)* δουλεύουν και δεν έχουν το ..... *(χρόνος)* να ετοιμάσουν ένα σωστό ..... *(γεύμα)*, με αποτέλεσμα τα ..... (παιδί) να τρώνε πρόχειρο ..... (φαγητό).

5. Να γράψετε το σωστό τύπο του ονόματος **η τροφή**:

Η κατανάλωση πολύ λιπαρών ..... οδηγεί στην παχυσαρκία. Οι έλληνες δεν προσέχουν την ..... τους και δεν αθλούνται. Οι ..... των παιδιών πρέπει να ελέγχονται από τους γονείς τους. Εκτός από το περιεχόμενο των ..... οι άνθρωποι πρέπει να προσέχουν και την άθλησή τους. Πρέπει να καταναλώνουν ..... που διατηρούν τον οργανισμό τους υγιή.

6. Διαβάστε τους τίτλους των ειδήσεων. Ποια θα θέλατε να διαβάσετε πρώτη; Από ποιους τίτλους μπορείτε πιο εύκολα να φανταστείτε τι μας λέει η κάθε είδηση; Διαλέξτε έναν από τους τίτλους. Ποιες νομίζετε ότι είναι οι πιο σημαντικές πληροφορίες της είδησης αυτής; (Κοιτάξτε πρώτα τον πίνακα της άσκησης 3.) Φανταστείτε τις και γράψτε μια φράση για την καθεμία.

α. Κακά νέα για την παχυσαρκία στην Αμερική
β. Χάστε βάρος και μείνετε υγιείς
γ. Η σημασία της ώρας του φαγητού για την οικογένεια
δ. Γάλα, γιαούρτι, τυρί: οι πολύτιμοι φίλοι του παιδιού
ε. Σκόρδο για τα μικρόβια

7. Διαβάστε τις ειδήσεις από μια εφημερίδα και βρείτε έναν τίτλο για καθεμία. Μπορείτε, αν θέλετε να διασκεδάσετε διαβάζοντας τους τίτλους στους συμμαθητές σας, να γράψετε για τις ειδήσεις έναν τίτλο αστείο.

Είδηση 1

Όταν τρώμε σοκολάτα, όχι μόνο κάνουμε καλό στην υγεία μας, αλλά βοηθάμε στη λειτουργία του οργανισμού και κυρίως της καρδιάς. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν Αμερικανοί επιστήμονες που έκαναν σχετική έρευνα.
Αυτό συμβαίνει γιατί η σοκολάτα περιέχει ουσίες οι οποίες βοηθούν στην καλή κυκλοφορία του αίματος και ωφελούν στην καρδιά
Έτσι παθαίνουμε λιγότερες καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια. Η σοκολάτα περιέχει επίσης πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, συστατικά που ωφελούν ολόκληρο τον οργανισμό μας.

Είδηση 2

Λαϊκή αγορά βιολογικών προϊόντων θα λειτουργεί από την Τρίτη 25 του μήνα και κάθε Τρίτη, από τις 4 έως τις 7.30 το απόγευμα, στο Νέο Ηράκλειο στην οδό Κουντουριώτη.
Οι καταναλωτές θα μπορούν να αγοράζουν φρέσκα λαχανικά, φρούτα, λάδι, μέλι, όσπρια και άλλα προϊόντα, καλλιεργημένα με φυτικά λιπάσματα από τους ίδιους τους καλλιεργητές.
Η αγορά λειτουργεί με την υποστήριξη του Δήμου Ηρακλείου Αττικής

Μετρόραμα, 6 Σεπτεμβρίου 2001 (διασκευή)

Απλές οδηγίες για ένα θρεπτικό κολατσιό στο σχολείο

Βίλυ Γαλαζούλα, Δημοσιογράφος

Τα σχολικά κυλικεία είναι συνήθως ένας μικρός παράδεισος για τους μαθητές. Τα παιδιά πολύ συχνά στις ώρες του διαλείμματος βρίσκουν την ευκαιρία να αγοράσουν διαφόρων ειδών νόστιμες τροφές, που δεν επιτρέπεται να τρώνε στο σπίτι. Οι σχολικές καντίνες πουλούν συνήθως προϊόντα που αρέσουν πολύ στα παιδιά, αλλά δεν είναι υγιεινά και έχουν συστατικά βλαβερά για την υγεία τους.

Οι σοκολάτες, τα τσιπς, τα αναψυκτικά με ανθρακικό, οι πλούσιοι σε ζάχαρη χυμοί και τα παγωτά είναι τροφές χωρίς πολλά θρεπτικά στοιχεία, ενώ έχουν πολλές θερμίδες.

Ο διευθυντής του σχολείου και οι γονείς πρέπει να ελέγχουν τα τρόφιμα που πουλιούνται στο κυλικείο.

Το κυλικείο ενός σχολείου πρέπει να πουλάει:

Γαλακτοκομικά προϊόντα (φρέσκο γάλα και γιαούρτι) που είναι πολύ θρεπτικά και βοηθούν στην ανάπτυξη του παιδικού και εφηβικού οργανισμού.

Χυμούς φρούτων που περιλαμβάνουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη και συντηρητικά.

Φυσικούς χυμούς που φτιάχνονται εκείνη τη στιγμή.

Σάντουιτς με φρέσκο ψωμί, λαχανικά και τυρί (μαρούλι, ντομάτα, φέτα, ελιές) ή αλλαντικά χωρίς πολλά λίπη, όχι όμως βούτυρο, σάλτσες ή μαγιονέζα.

Το αλφάβητο του υγιεινού διαιτολογίου

Ένα σωστό διαιτολόγιο αποτελείται από 50% με 60% υδατάνθρακες, 25% με 30% λίπη και 10% με 15% πρωτεΐνες. Μην ξεχνάτε ότι ζούμε σε μια χώρα όπου υπάρχουν μεγάλες ποσότητες από φρούτα και λαχανικά, λευκό κρέας *(πουλερικά)*, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα, τροφές δηλαδή με μεγάλη θρεπτική αξία. Το διαιτολόγιο του παιδιού είναι ανάγκη να έχει ποικιλία και να συνδυάζει όλες τις ομάδες τροφίμων. Ειδικότερα το κολατσιό του πρέπει να είναι πλούσιο σε:

Πρωτεΐνες

Είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη. Μάλιστα, τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες πρωτεΐνες από τους ενήλικους. Αυτές υπάρχουν κυρίως στο κρέας, στα πουλερικά, στα ψάρια, στα αβγά και στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Υδατάνθρακες

Δίνουν ενέργεια στον οργανισμό. Οι δύο βασικοί υδατάνθρακες είναι η ζάχαρη και το άμυλο. Τους βρίσκουμε σε όλες τις τροφές που περιλαμβάνουν ζάχαρη *(κέικ, μπισκότα, μαρμελάδες)*, καθώς και σε αυτές που περιέχουν άμυλο *(ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, όσπρια)*. Επίσης, τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Λίπη

Δίνουν ενέργεια στον οργανισμό και βοηθούν στην ανάπτυξη του παιδιού. Ωστόσο, όταν το παιδί τρώει τρόφιμα με πολλά λιπαρά, περισσότερα απ' όσα του χρειάζονται γίνεται παχύσαρκο. Τα λίπη βρίσκονται στο παχύ κρέας, στα αλλαντικά, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στα έλαια. Το ελαιόλαδο θεωρείται η καλύτερη πηγή λιπαρών ουσιών.

Φυτικές ίνες

Βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου. Φυτικές ίνες έχουν τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα.

Βιταμίνες

Ποιες είναι, πού βρίσκονται και γιατί τις χρειάζεται ο οργανισμός

Βιταμίνη Α.	Βοηθά στην υγεία του δέρματος και των ματιών. Τη βρίσκουμε στο συκώτι, στο γάλα, στο τυρί, στο βούτυρο, στο αυγό, στο κοτόπουλο, στο σπανάκι και στα καρότα.
Βιταμίνη Β.	Βοηθά τον οργανισμό να παίρνει ενέργεια από τις τροφές. Υπάρχει στο κρέας, στο γάλα, στο τυρί, στο συκώτι, στο αυγό, στο ψωμί ολικής αλέσεως και στη βρώμη.
Βιταμίνη C.	Βοηθά στην άμυνα του οργανισμού. Τη βρίσκουμε στα φρούτα και στα λαχανικά.
Βιταμίνη D.	Δυναμώνει τα δόντια και τα κόκαλα. Υπάρχει στο συκώτι, στο αυγό και στα γαλακτοκομικά προϊόντα.
Βιταμίνη Ε.	Είναι σημαντική για το αίμα και τους μυς. Τη βρίσκουμε στα πράσινα λαχανικά, στο βούτυρο, στο τυρί, στο αυγό, στο ψωμί, στα καρύδια και στα δημητριακά.
Βιταμίνη Κ.	Βοηθά τις λειτουργίες του συκωτιού. Υπάρχει στα πράσινα λαχανικά, στο συκώτι και στο κουνουπίδι.

Πηγή: http://health.in.gr/diaita (διασκευή)

Οδηγίες για ένα θρεπτικό κολατσιό στο σχολείο

1. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες και απαντήστε σωστό ή λάθος:

	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
Οι σοκολάτες, τα τσιπς και τα παγωτά έχουν θρεπτική αξία για τα παιδιά.		
Ο έλεγχος των τροφίμων που πουλιούνται στα σχολικά κυλικεία είναι απαραίτητος.		
Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν είναι ωφέλιμα για τα παιδιά.		
Οι πρωτεΐνες βρίσκονται στο κρέας, στα ψάρια, στα αυγά και στα γαλακτοκομικά προϊόντα		
Τα λίπη είναι εντελώς άχρηστα για τον οργανισμό μας.		
Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.		

2. Θα θέλατε να παρουσιάσετε στη σχολική εφημερίδα μερικές πληροφορίες για τη διατροφή των παιδιών; Μπορείτε να δουλέψετε το θέμα «Τι τρώνε τα παιδιά στο σχολείο». Χωριστείτε σε ομάδες και μοιράστε μεταξύ σας τις διάφορες εργασίες.

Στην αρχή, μιλήστε για το κυλικείο του σχολείου σας. Πάρτε συνέντευξη από τον υπεύθυνο του κυλικείου. Ρωτήστε τον πώς αποφασίζει ποια προϊόντα θα πουλάει, πόσο φρέσκα πρέπει να είναι, πώς το καταλαβαίνει και ό,τι άλλο θέλετε. Φτιάξτε πρώτα ένα ερωτηματολόγιο που να περιέχει αυτές τις ερωτήσεις και από κάτω γράψτε τις απαντήσεις. (Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και μαγνητόφωνο.)

Στη συνέχεια κάντε στο διάλειμμα μια έρευνα στους μαθητές του σχολείου σας για να δείτε ποια προϊόντα αγοράζουν πιο πολύ από το κυλικείο.

Γράψτε πρώτα έναν κατάλογο των προϊόντων και, κάθε φορά που ένας μαθητής απαντάει ότι προτιμάει κάποιο από αυτά, σημειώνετε δίπλα στο προϊόν μια μικρή γραμμή. Στη συνέχεια, μετρήστε τις γραμμές και ξαναγράψτε τα προϊόντα, βάζοντας πρώτο αυτό που μάζεψε τις πιο πολλές προτιμήσεις, δεύτερο αυτό με τις αμέσως λιγότερες κτλ.

Περιγράψτε τώρα την έρευνά σας και μιλήστε για τα συμπεράσματα σας. Τι πιστεύετε; Τρέφονται υγιεινά οι μαθητές του σχολείου σας; (Κοιτάξτε πρώτα το φυλλάδιο του Υπουργείου Υγείας.) Τι αγοράζουν πιο πολύ; Φρέσκα τρόφιμα ή προϊόντα με πολλά λιπαρά και συντηρητικά; Αν έχετε φωτογραφική μηχανή, συμπληρώστε το άρθρο σας για τη διατροφή στο σχολείο με φωτογραφίες. Διαφορετικά, φτιάξτε ένα σκίτσο ή μια γελοιογραφία που να έχει σχέση με το θέμα.

3. Έγινε λάθος στο τυπογραφείο και ξέχασαν να βάλουν τα ουσιαστικά του κειμένου στη σωστή πτώση, μπορείτε να τους βοηθήσετε;

Τα σχολικά ..... *(κυλικείο)* αποτελούν συνήθως ένα μικρό

..... *(παράδεισος)* για τους ..... *(μαθητής)*.

Τα ..... *(παιδί)* πολύ συχνά στις ..... *(ώρα)*

του ..... *(διάλειμμα)* βρίσκουν την .....

(ευκαιρία) να αγοράσουν διαφόρων ειδών ..... *(τροφή)*, τις οποίες δεν

επιτρέπεται να καταναλώνουν σε μεγάλες ..... *(ποσότητα)*

στο σπίτι.

4. Χωριστείτε σε ομάδες και βρείτε στο λεξικό σας λέξεις που ανήκουν στην ίδια οικογένεια με τις λέξεις «τροφή», «γάλα» και «ελιά». Όποια ομάδα συγκεντρώσει τις περισσότερες λέξεις είναι και η νικήτρια.

Μαγειρική

Τάξη Α'