

## **ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ - «ΚΥΠΡΙΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ»**

**7-8 Νοεμβρίου 2014**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ**

**ΜΑΡΙΑ ΠΑΛΜΥΡΗ - ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΘΕΜΑ: «Γνωριμία με τα Παραδοσιακά μας Εδέσματα» - (ΤΕΛΙΚΗ)**

«...Κι αν εκεί που χαϊδεύουμε το παλιό μπαούλο της γιαγιάς ή τη λάμπα πετρελαίου ακούσουμε μακρινές φωνές, να μη φοβηθούμε! Είναι η πολιτιστική μας κληρονομιά, το παρελθόν μας, η ιστορία και η καλαισθησία που συντρόφευε τον Κύπριο στο διάβα του δια μέσου των αιώνων».!

Στόχοι του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας / Αγωγής Υγείας είναι η πνευματική, η συναισθηματική και σωματική ανάπτυξη των μαθητών, η καλλιέργεια ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων, η προετοιμασία δημοκρατικών και υπεύθυνων πολιτών και η συντήρηση της μνήμης των κατεχόμενων εδαφών.

Μέσα από τα πλαίσια του μαθήματος Οικιακής Οικονομίας / Αγωγής Υγείας οι μαθητές είχαν εντολή να παρουσιάσουν σε μορφή project – το θέμα «Γνωριμία με τα Παραδοσιακά μας Εδέσματα». Δηλαδή διάφορες παραδοσιακές συνταγές τόσο από τις κατεχόμενες όσο και από τις ελεύθερες περιοχές της Κύπρου, με στόχο οι μαθητές να βρουν τρόπους να διαφυλάσσουν και να διατηρούν την πολιτιστική τους κληρονομιά, εντάσσοντας έτσι την παράδοση στο σύγχρονο τρόπο ζωής.

Στο πλαίσιο αυτό, ρώτησαν παππούδες, γιαγιάδες, έψαξαν στο διαδίκτυο «ξέθαψαν» παραδοσιακές συνταγές που ούτε οι ίδιοι οι γονείς τους δε γνώριζαν. Ταυτοχρόνως, δόθηκε η ευκαιρία σε μαθητές από άλλες χώρες να παρουσιάσουν τις δικές τους παραδοσιακές συνταγές, ενισχύοντας έτσι τη διαπολιτισμική εκπαίδευση. Οι μαθητές εργάστηκαν με ζήλο και τα αποτελέσματα των εργασιών τους ήταν καταπληκτικά. Στη συνέχεια οι μαθητές ανά τμήμα, επέλεξαν μια απλή παραδοσιακή συνταγή την οποία και εκτέλεσαν στο εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας

Η ιδέα για τη δημιουργία για κάτι διαφορετικό από το καθημερινό, το σύγχρονο φαγητό, ενθουσίασε τους μαθητές οι οποίοι αποφάσισαν στη συνέχεια να λάβουν μέρος με τις συνταγές αυτές στο 2<sup>ο</sup> Παγκύπριο Διαγωνισμό Κυπριακής Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής με θέμα «Μαγειρεύω Κυπριακά». Συνεργάστηκαν, αντάλλαξαν ιδέες με αποτέλεσμα να πάρουν το 3<sup>ο</sup> Βραβείο στην κατηγορία παιδιών 10-15 ετών. Οι συνταγές οι οποίες παρουσιάστηκαν ήταν από τις περιοχές που κατοικούν τα παιδιά, Παλαιομέτοχο και Αγίοι Τριμιθάς, τις οποίες φτιάχνουν μέχρι και σήμερα οι γιαγιάδες τους.

Η Γεωργία Ψηλογένη έφτιαξε για κύριο γεύμα την παραδοσιακή παραγέμιση φαγητό του Παλαιομετόχου. Η παραγέμιση περιλαμβάνει σπιτικό κοτόπουλο, ρύζι, συκωτάκια, σιτζιέρια, δούσομο και άλλα μπαχαρικά. Η παραγέμιση χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα, κυρίως τα Χριστούγεννα

ή σε διάφορες γιορτές και είναι συνήθως και το επίσημο φαγητό για τα χαρτώματα (αρραβώνες). Η συνταγή για το Πάσχα τροποποιείται και αντί κοτόπουλο χρησιμοποιείται αρνί ή ρίφι.

Για επιδόρπιο έφτιαξε το «γλυκό των φτωχών» όπως ονομάζεται, το οποίο αποτελείται από κατσούρες, σε συνδυασμό με φρέσκα φρούτα εποχής.

Οι κατσούρες είναι φτιαγμένες από φέτες ψωμιού τηγανισμένες στο ελαιόλαδο ή στο φυσικέλαιο ή στο λαρδί του χοίρου! Όταν ψηθούν τις στραγγίζεις και τις πασπαλίζεις με ζάχαρη. Η ιδιαιτερότητα του ψωμιού που χρησιμοποιείται για τις κατσούρες είναι ότι φτιάχνεται από προζύμι και είναι ψημένο στον παραδοσιακό φούρνο.

Ο Παρασκευάς Μιχαήλ έφτιαξε τα παραδοσιακά τουμάτσια, τα οποία γιαγιάδες από τους Αγίους Τριμιθιάς, Παλαιομετόχου και Κοκκινοτριμιθιάς φτιάχνουν μέχρι σήμερα.

Τα τουμάτσια φτιάχνονται από ζυμάρι το οποίο ανοίγουμε σε φύλλο, το κόβουμε τετραγωνάκια και τα ψήνουμε μέσα σε ζεστό νερό. Όταν ψηθούν τα στραγγίζουμε και τους βάζουμε χαλούμι ή αναρή. Χρησιμοποιείται επίσης σαν γλυκό πασπαλίζοντας το με ζάχαρη.

Το επιδόρπιο είναι τα ευρέως γνωστά σε όλους πιττάκια της σάτζις. Φτιάχνονται πάλι από ζυμάρι, ανοίγοντας φύλλο το κόβουμε σε τετράγωνα τα γεμίζουμε με κανέλα, ζάχαρη και λάδι και τα ψήνουμε στο παραδοσιακό τηγάνι της σάτζις.

Ο στόχος του project σε συνδυασμό με τους στόχους του διαγωνισμού, βοήθησε τους μαθητές, να γνωρίσουν ξεχασμένες παραδοσιακές γεύσεις, να έρθουν σε επαφή με άτομα της τρίτης ηλικίας, να ανακαλύψουν και να αναβιώσουν την παράδοση μέσα από την έρευνα. Παράλληλα, να εξοικειωθούν με τα υλικά, τις γεύσεις, και τις μυρωδιές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής και Κυπριακής Κουζίνας.

Καταλήγοντας, συμπεραίνει κανείς ότι υιοθετώντας τέτοιες πρακτικές διαφυλάσσεται μεγάλο κομμάτι της Λαϊκής μας κληρονομιάς και συνδυάζεται το παλιό με το σύγχρονο.