

“Τρόφιμα με θρεπτική αξία και λαϊκή σοφία”



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Με αφορμή τα μαθήματα διατροφής οι μαθητές της Α΄ τάξης έκαναν την έρευνά τους και συγκέντρωσαν τις παρακάτω παροιμίες που είναι εμπνευσμένες από την διατροφή.

ΓΑΛΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- Ακόμα το στόμα σου γάλα μυρίζει
- Άμα χυθεί το γάλα δε μαζεύεται
- Έχυσε τη καρδάρια με το γάλα
- Άσπρος σαν το γάλα
- Όλα πάνε μέλι γάλα
- Σαν τη μύγα μες το γάλα
- Με γιαούρτι να αλειφτουμε ασπρο πρόσωποι να βγούμε
- Ο καθένας λέει ότι το γιαούρτι του είναι άσπρο
- Όποιος καεί στο χυλό, φυσάει και το γιαούρτι
- Λευκός σαν το γιαούρτι
- Και του πουλιού το γάλα

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα
- Έχει κι αλλού πορτοκαλιές που κάνουν πορτοκάλια
- Το μήλο κάτω από την μηλιά θα πέσει
- Όποιος έχει πολύ πιπέρι βάζει και στα λάχανα
- Περσινά ξινά σταφύλια
- Καιρός φέρνει τα λάχανα καιρός τα παραπούλια
- Από κακή κολοκυθιά ούτε κολοκυθόσπορο
- Πίσω έχει η αχλάδα την ουρά
- Όπου ακούς πολλά κεράσια κράτα και μικρό καλάθι
- Γλυκάθηκε η γριά στα σύκα θα φάει και τα συκόφυλλα
- Δύο καρπούζια δεν χωράνε σε μια μασχάλη
- Μάζευε κι ας είν' και ρώγες
- Τα 'κανε ρόιδο
- Τον πιάσανε στα πράσα
- Όποιος έχει το μαχαίρι έχει και το καρπούζι
- Εγλυκάθει η γρα στα σύκα κι όλη νύχτα τ'αναζήτα
- Απου καει στην κολοκύθα, φυσά και το γιαούρτι
- Τα χαλασμένα λάχανα κακή σαλάτα κάνουν
- Ήταν στραβό το κλήμα το 'φαγε κι ο γάιδαρος

ΣΙΤΑΡΙ ΑΛΕΥΡΙ ΨΩΜΙ

- Ο Αύγουστος πουλά κρασί κι ο Μάης πουλά σιτάρι
- Αν βρέξει ο Οκτώβρης και χορτάσει η γη πουύλησε το σιτάρι σου κι αγόρασε βόδια
- Στον Τρυγητή σιτάρι σπείρε και στο πανηγύρι σύρε
- Οκτώβρης και δεν έσπειρες σιτάρι λίγο θα χεις
- Όλα είναι φάδι τση κοιλιάς και το ψωμί στημόνι
- Δεν έχει ψωμί η δουλειά
- Ακριβός στα πίτουρα και φτηνός στο αλεύρι
- Ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται
- Ο λόγος σου με χόρτασε και το ψωμί σου φάτο
- Για να μη φάει ο γάτος το ψωμί, τρώει ο ποντικός τα ρούχα
- Φάγαμε ψωμί κι αλάτι
- Ψωμί δεν έχουμε ραπανάκια για την όρεξη
- Λίγα είναι τα ψωμιά του
- Όποιος δεν θέλει να ζυμώσει πέντε μέρες κοσκινίζει
- Βρεγμένο το θέλει το παξιμάδι
- Χαράς τα 'γεννα τα στεγνά, τα Φώτα χιονισμένα και τη Λαμπρή βρεχούμενα τ' αμπάρια γεμισμένα
- Με το μέλι τρως πιο πολύ ψωμί παρά με το ξύδι
- Εμείς ψωμί δεν έχουμε κι η γάτα πίτα σέρνει
- Εσύ το κανταΐφι κι εγώ ούτε ψωμί αρμενικο
- Με τον ιδρώτα του προσώπου σου να βγάζεις το ψωμί σου
- Θέρος τρύγος πόλεμος

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ- ΟΣΠΡΙΑ

- Κάποιο λάκκο έχει η φάβα
- Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι
- Ο τεμπέλης δεν τρώει τα αμύγδαλα για να μην τα σπάσει
- Έφαγε η φακή το λάδι εκατάπτε το και πάει
- Μετρημένα κουκιά
- Τι κάνεις Γιάννη; -Κουκιά σπέρνω
- Πότε με τα καρύδια του έφερε την καλόγρια με τα θελήματά του

ΨΑΡΙΑ-ΑΥΓΑ

- Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο
- Φάτε μάτια ψάρια και κοιλιά περιδρομο
- Μου έψησε το ψάρι στα χείλη
- Της γειτονιάς τα αυγά είναι πάντα πιο μεγάλα
- Ακόμα δε βγήκες απ' το αυγό
- Κάτσε στ' αυγά σου
- Έχασε τ' αυγά και τα πασχάλια
- Άμα δεν σπάσεις αυγά ομελέτα δε γίνεται

ΛΑΔΙ-ΕΛΙΕΣ

- Η τέχνη θέλει μάστορα η φάβα θέλει λάδι
- Πρώτα θεμέλια του σπιτιού, κρασί, ψωμί και λάδι
- Λάδι βρέχει κάστανα χιονίζει
- Τρεις το λάδι τρεις το ξύδι πέντε το λαδόξυδο
- Από τον τρύγο ως τις ελιές δεν απολείπουν οι δουλειές

ΠΙΤΕΣ

- Θέλει την πίτα ολόκληρη και τον σκύλο χορτάτο
- Περί ορέξεως κολοκυθόπιτα
- Πέσε πιτα να σε φάω
- Από πίτα που δεν τρως τι σε νοιάζει κι αν καεί

ΚΑΣΤΑΝΑ

- Αυτός δεν χαρίζει κάστανα
- Ποιος θα βγάλει τα κάστανα από τη φωτιά
- Τα κάστανα θέλουν ρακί και τα καρύδια μέλι

ΜΕΛΙ- ΖΑΧΑΡΗ

- Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι
- Τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι
- Του 'ρθε λουκούμι

ΚΡΑΣΙ

- Βάλε νερό στο κρασί σου
- Κουβαλάει κρασί πίνει νερό
- Ο Αύγουστος πουλά κρασί κι ο Μάης πουλά σιτάρι
- Γιάννης κερνάει και Γιάννης πίνει
- Ελα παππού μου να σου δείξω τ' αμπελοχώραφά σου

ΝΕΡΟ

- Ότι είπαμε νερό κι αλάτι
- Μια τρύπα στο νερό
- Ο διψασμένος πίνει με σιωπή
- Μπήκε το νερό στ' αυλάκι

ΓΕΝΙΚΕΣ

- Σαν κάνει ο Μάρτης δυο νερά κι ο Απρίλης άλλο ένα χαράς τονε το γεωργό που 'χει πολλά σπαρμένα
- Ζήσε Μάη μου να φας τριφύλλι
- Μεγάλη μπουκιά φάε μεγάλο λόγο μην πεις
- Απ' όσα λέει η θεια μου χορτασμένη είναι η κοιλιά μου
- Νηστικό αρκούδι δε χορεύει
- Αν βρεις φαι φαι αν βρεις καβγά φύγε
- Θα φάμε θα πιούμε και νηστικοί θα κοιμηθούμε
- Των φρονίμων τα παιδια πριν πεινάσουν μαγειρεύουν
- Τρώγοντας έρχεται η όρεξη
- Να τρώει η μάνα και του παιδιού να μη δίνει
- Ο χορτασμένος δεν πιστεύει του νηστικού
- Το πρωι να τρωσ σα βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σα ζητιάνος
- Κύλησε ο τέντζερης και βρήκε το καπάκι
- Σ' ένα καζάνι βράζετε
- Ο έρωτας περνάει απ το στομάχι
- Λίγα φάε, λίγα πιες θέσε καλά κοιμήσου

Τις παροιμίες συγκέντρωσαν οι παρακάτω μαθητές και μαθήτριες:

Αλεξάκη Καλλιόπη
Αλεξάκης Δημήτρης
Αποστολάκη Αικατερίνη
Αχίνα Ευαγγελία
Βουρλιδάκης Αλέξανδρος
Δαγαλάκης Κωνσταντίνος
Δρακουτός Άγγελος
Κανάκης Φώτης
Λαμπράκης Ζαχαρίας
Μανουρά Μαριτίνη
Ξανθός Χρήστος
Ορφανάκη Δέσποινα
Παγκάλου Θεοδοσιάννα
Παξιμαδάκης Μιχάλης
Παπαδάκη Δέσποινα
Παπαδάκη Μαρία
Παπουτσιδάκη Γιασεμή
Παπουτσιδάκης Νικόλαος
Σακαβέλη Φωτεινή
Σουλτάτος Χαράλαμπος
Ταμπακάκης Γιώργος
Φανδινάκη Εργίνα
Χουλάκη Ηλέκτρα