

«Οικολογικό αποτύπωμα διατροφής»
 «Παραδοσιακές συνταγές δήμου Βισαλτίας»
 Περιβαλλοντικό πρόγραμμα γυμνασίου
 Νιγρίτας 2022-2023



ΤΣΙΡΟΝΙΑ

Υλικά
 1 Kg τσιρόνια
 1 κ.σ. κόκκινο πιπέρι, σκόρδο, ξύδι
 1 κ.σ. Ελαιόλαδο, νερό για πασπάλισμα
 Εμπέλεση
 Ρίχνουμε αλεύρι σε ταψί και στρώνουμε τα ψάρια με τη σειρά. Ρίχνουμε το αλάτι, το κόκκινο πιπέρι, το ελαιόλαδο και ξύδι. Ραντίζουμε με λίγο νερό. Χρησιμοποιούμε φούρνο στους 180 βαθμούς για 15 λεπτά. Μόλις ψηθούν τα ραντίζουμε με σκόρδο και ξύδι και αβάζουμε στο φούρνο για άλλα 15'.



Υπεύθυνοι καθηγητές:
 Θανασούδα Ευαγγελία ΠΕ02,
 Μαντατζή Στεργιανή ΠΕ86,
 Θεοδωρίδης Κων/ντίνος ΠΕ04.05
 Ομάδα μαθητών : Τάξεις: Α1, Β1, Β3,
 Γ1, Γ2, Γ3

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης
στο γυμνάσιο Νηρίτας

ΕΝΟΤΗΤΑ 6^η

Παραδοσιακές συνταγές της Βισαλτίας

ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ

- ✚ Ευαισθητοποίηση και γνωριμία των μαθητών/τριών με τις παραδοσιακές συνταγές του τόπου τους
- ✚ Να κατανοήσουν τη σχέση των παραδοσιακών συνταγών με την αειφόρα ανάπτυξη
- ✚ Να συνδέσουν την κατανάλωση των παραδοσιακών φαγητών με την υγεία και την αειφορία
- ✚ Να αποκομίσουν εμπειρίες μέσα από τις ομάδες εργασίας, αναπτύσσοντας κλίμα συνεργασίας, φιλίας, σεβασμού και αλληλεγγύης
- ✚ Δημιουργία ομάδας σχολείων στο πλαίσιο του εθνικού δικτύου ΚΕΤΠΕΑ Ιεράπετρας «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ 2022-23» με στόχο την ανεύρεση παραδοσιακών συνταγών και την ανταλλαγή τους
- ✚ Ανάρτηση των συνταγών στην ψηφιακή εφαρμογή radlet .com
- ✚ Καλλιέργεια των ψηφιακών δεξιοτήτων των μαθητών /τριών και των εκπαιδευτικών
- ✚ Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά , τη φαντασία , την καινοτομία , μέσα από τις καλλιτεχνικές τους εκφράσεις
- ✚ Να τοποθετηθούν θετικά ως προς την προστασία του περιβάλλοντος , προσβλέποντας στην αειφόρο ανάπτυξη του τόπου τους

Οι μαθητές και μαθήτριες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα συγκέντρωσαν τις παρακάτω τοπικές παραδοσιακές συνταγές της περιοχής Βισαλτίας:

Κρασί από κόκκινα σταφύλια

Το αμπέλι , σήμα κατατεθέν της γεωργικής παραγωγής της περιοχής Βισαλτίας και τα παράγωγά τους ήταν και είναι η αγαπημένη καλλιέργεια της περιοχής. Όλοι οι κάτοικοι της περιοχής καλλιεργούν αμπέλια και απολαμβάνουν τους καρπούς του καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Κρασί, τσίπουρο, ρετσίνα, μουσταλευριά, ριτσέλια, Από το μήνα Σεπτέμβρη , τον Τρυγητή ετοίμαζαν τον ονταρέ τους, δηλαδή όλα εκείνα τα εφόδια με τα οποία θα κάλυπταν , όσο ήταν δυνατόν, τις διατροφικές τους ανάγκες μέχρι το ερχόμενο καλοκαίρι. Άλεθαν το σιτάρι, που είχαν αλωνίσει το καλοκαίρι και «τιμάρευαν» το αλεύρι τους, ξεραίνανε καρπούς , παρασκέυαζαν σπιτικά ζυμαρικά, τουρσιά, έβραζαν κρασί, ρακί, αλάτιζαν παστά, έκαναν το «πιυτό» για τα επίσημα κεράσματα.

Κρασί από κόκκινα σταφύλια



Στον τρύγο μαζεύουμε τα σταφύλια σε καθαρά πανέρια, κοφίνια, τελάρα, και προσέχοντας να μη σπάσουν τα τσαμπιά τους και χάσουν το χυμό τους. Τα αδειάζουμε στο πατητήρι και τα πατάμε για να βγει ο μούστος (γλεύκος). Το πάτημα γινόταν με τα πόδια.



Σήμερα αυτή η διαδικασία είναι ηλεκτροκίνητη.



Ο μούστος που λαμβάνεται 2-3 ημέρες μετά από το πάτημα είναι αρκετά γλυκός. Αν όμως θέλουμε να γίνει μπρούσκος, τότε περιμένουμε 10-15 ημέρες.

Ρίχνουμε μέσα στον κάδο οικολογικά φάρμακα τελείως αβλαβή που βοηθούν τη ζύμωση (μετατροπή του μούστου σε κρασί). Όταν αρχίσει η ζύμωση, τα στέμφυλα (φλούδια) αρχίζουν να ανεβαίνουν προς τα πάνω. Τα σπρώχνουμε καθημερινά με ειδικό ξύλο στη βάση του κάδου, επειδή βλάπτουν χημικά το μούστο. Όταν η ζύμωση του μούστου έχει ολοκληρωθεί, δημιουργείται το κρασί. Το τραβάμε (μεταφέρουμε) σε ξύλινα βαρέλια από βελανιδιά, κατάλληλα για τη συντήρηση και την παλαίωση του κρασιού. Μετά από 20-30 ημέρες

το μεταγγίζουμε και αδειάζουμε από το βαρέλι το κατακάθι που είχε σχηματιστεί. Πλένουμε καλά το βαρέλι και ξαναβάζουμε μέσα το ίδιο κρασί, καθαρό πλέον και έτοιμο να καταναλωθεί.

Ούζο

Μετά την οινοποίηση των σταφυλιών και το τράβηγμα του ωριμασμένου κρασιού, στα στέμφυλα που έχουν μείνει προσθέτουμε λίγο κρασί, τα πατάμε έως και ένα μήνα, για να διασπασθούν τα σάκχαρα και τα μεταφέρουμε για βράσιμο στο ειδικά χτισμένο καζάνι (άμβικας). Προσθέτουμε γλυκάνισο και μαστίχα και να βγει ο ατμός, σφραγίζουμε καλά το καπάκι του καζανιού, κάτω από το οποίο υπάρχει κενός χώρος, όπου καίει σταθερή φλόγα από ξύλα ή από φλόγιστρο. Ο ατμός καταλήγει μέσα από ένα λεπτό σωλήνα στο ψυγείο, δηλαδή ένα τσιμεντένιο χτιστό δοχείο τοποθετημένο σε χώρο που περιέχει κρύο νερό. Όταν οι υδρατμοί μεταφέρονται από το καζάνι στο ψυγείο, ψύχονται, υγροποιούνται και βγαίνουν από την ειδική έξοδο του ψυγείου με τη μορφή του ούζου.



Το ούζο βράζει σε μιάμιση με δύο ώρες. Αν δεν το θέλουμε δυνατό, προσθέτουμε βρασμένο νερό. Για να γίνει πιο δυνατό, το ξαναβράζουμε βελτιώνοντας έτσι την ποιότητά του (ματάβρασμα ή τσίπουρο) αλλά η ποσότητά του μειώνεται. Με το γραδόμετρο μετράμε τους βαθμούς του (γράδα) για να διαπιστώσουμε πόσο δυνατό είναι.

Το γλέντι ήταν απαραίτητο καθ' όλη τη διάρκεια της δημιουργίας του ούζου στα καζάνια της Τερπνής

Μουσταλευριά (μασταγούλα), γλύκισμα του Φθινοπώρου

ΥΛΙΚΑ

1200 ml μούστο

3 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ.

3 κ.σ. νισεστέ

1 κ.γ. ανθόνερο

καρύδια, λίγα χοντροκομμένα, για το
σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η μουσταλευριά είναι ιδιαίτερα δημοφιλής κατά
την εποχή του τρύγου, το φθινόπωρο.

Υπολογίζουμε περίπου 1 κ.σ. αλεύρι για κάθε ποτήρι μούστου.

Από το μούστο κρατάμε την μία κούπα σε ένα μπολ όπου προσθέτουμε το αλεύρι και το νισεστέ ή το
κορν φλάουρ

Με ένα σύρμα ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να μην έχει σβολάκια.

Βάζουμε τον υπόλοιπο μούστο σε μια κατσαρόλα. Ζεσταίνουμε και προσθέτουμε και το μείγμα που
έχουμε στο μπολ. Εξακολουθούμε να ζεσταίνουμε το μείγμα ανακατεύοντας συνεχώς και στο τέλος
το φέρνουμε σε βρασμό.

Βράζουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να πήξει αρκετά το μείγμα.

Αφαιρούμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το ανθόνερο, ανακατεύουμε και σερβίρουμε σε μπολ. Από πάνω
πασπαλίζουμε με σουσάμι ή καρύδια τριμμένα.

Την αφήνουμε στο ψυγείο για να κρυώσει και μετά είμαστε έτοιμοι να την σερβίρουμε.

Συνταγής της κας Βασιλικής Τερζάκη

Γλυκό σταφύλι

Το σταφύλι έχει μεγάλη διατροφική αξία και οι ευεργετικές ιδιότητες στην υγεία πολύ σπουδαίες.

Το σταφύλι αποκαλείται "ευτυχές δημιούργημα της φύσης".

Τα 100 γραμμάρια σταφυλιών μας δίνουν 80kcal. Είναι τροφή πλούσια σε κάλιο και βιταμίνες Α, Β και
C, ενώ η φλούδα τους περιέχει το πολύτιμο φυτικό συστατικό ρεσβερατρόλη.

Χαρακτηριστικές ποικιλίες

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες σταφυλιών, οι οποίες ταξινομούνται σε 3 μεγάλες ομάδες: τις λευκές, τις
ερυθρές και τις ροδόχρωμες.

Για τα επιτραπέζια σταφύλια θα πρέπει οι ρώγες να έχουν μέτριο μέγεθος και ζωηρό χρώμα, το
σαμπί να έχει κωνικό σχήμα και το κλαδί τους να είναι φρέσκο. Διατηρούνται στο ψυγείο και σε
χαμηλές θερμοκρασίες. Η κύρια ποικιλία της ελληνικής σταφίδας είναι η Σουλτανίνα και η
Κορινθιακή Σταφίδα.

ΥΛΙΚΑ

1 κ. ζάχαρη

2 κούπες νερό

1-2 κουταλιές της σούπας μέλι ή γλυκόζη

2 βανίλιες

Λίγο λεμόνι





Γλυκό σταφύλι



Εκτέλεση

Δένουμε το σιρόπι. Πλένουμε πολύ καλά τα σταφύλια και καθαρίζουμε τις ρώγες. Ετοιμάζουμε ένα μπωλ με κρύο νερό με παγάκια και ένα με ζεστό. Με το σουρωτήρι βουτάμε τις ρώγες στο ζεστό νερό και μετά στο κρύο και κατόπιν τις ρίχνουμε στο σιρόπι. Βράζουμε μια ώρα ξαφρίζοντας και το αφήνουμε στην κατσαρόλα για όλη την ημέρα. Το

ξαναβράζουμε την επόμενη ημέρα βάζοντας τη γλυκόζη, τις βανίλιες και λίγο λεμόνι.

Πετιμέζι

Υλικά

Φρέσκο κόκκινο γλυκό κρασί

Εκτέλεση

Βράζουμε σε καζάνι φρέσκο γλυκό κρασί, τραβηγμένο αμέσως από τον τρύγο. Το ανακατεύουμε συχνά και το ξαφρίζουμε. Αφού καθαρίσει από διάφορα ξένα σώματα παίρνει κατ' αρχήν τη μορφή του μούστου. Μετά από συνεχές βράσιμο αλλάζει το χρώμα του και η πυκνότητά του και γίνεται πετιμέζι

Διατηρείται και σερβίρεται όλο το χειμώνα, σκέτο ή μαζί με ρετσέλια

Συνταγή της κας Αθηνάς Τερζάκη

Ρετσέλια ή ριτσέλια

Υλικά

20 κιλά μούστος καλοβρασμένος

Καρπούζι ή κολοκύθα ή κυδώνι

Εκτέλεση

Από το βράδυ βάζουμε σ' ένα δοχείο το μούστο που θα χρησιμοποιήσουμε και ρίχνουμε μια χούφτα στάχτη για να μη ξινίσει. Το πρωί το στραγγίζουμε. Αν χρησιμοποιήσουμε καρπούζι ή κολοκύθα, καθαρίζουμε την ψίχα και τη φλούδα, ενώ το κυδώνι του καθαρίζουμε τη φλούδα. Αφήνουμε τα υλικά καθαρισμένα και τεμαχισμένα για 1-2 ώρες στο αβεστόνερο, στη συνέχεια τα ξεπλένουμε και τα ρίχνουμε στο μούστο που σιγοβράζει και που τον ξαφρίζουμε με μια κουτάλα. Διατηρώντας τη φωτιά σταθερή, συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να πυκτώσει ο μούστος. Τα ρετσέλια εκτός από τη νοστιμιά τους έχουν και μεγάλη διάρκεια συντήρησης

Συνταγή της κας Βασιλικής Τερζάκη

ΣΑΜΟΠΙΤΑ

Υλικά

1 κιλό φύλλα χοντρά για πίτα ή 20

φύλλα χειροποίητα

$\frac{1}{2}$ κιλό σουσάμι

1 κιλό ζάχαρη

1 κούπα τριμμένη φρυγανιά

1 κούπα λάδι

Λίγη κανέλα



Για το σιρόπι

- 1 κιλό ζάχαρη
- 5 ποτήρια νερό
- Χυμό μισού λεμονιού
- Λίγο γαρύφαλο

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά το σουσάμι, το ψήνουμε στο φούρνο και το σπάζουμε λίγο λίγο μέσα σ' ένα χαβάνι. Προσθέτουμε στο τριμμένο σουσάμι, τη ζάχαρη, τη φρυγανιά, την κανέλα και ανακατεύουμε καλά το μίγμα. Λαδώνουμε τον πάτο ενός μεγάλου ταψιού και στρώνουμε ένα ένα τα φύλλα πασπαλίζοντας κάθε φορά πάνω τους λίγο από το μίγμα που ετοιμάσαμε. Όταν φτάσουμε στα τελευταία 4 φύλλα, ρίχνουμε ανάμεσά τους λίγο λάδι. Αδειάζουμε το υπόλοιπο λάδι πάνω στο τελευταίο φύλλο, χαράζουμε την πίτα μέχρι κάτω σε ρόμβους και την ψήνουμε στους 180 για μιάμιση ώρα περίπου. Έχουμε ετοιμάσει το σιρόπι βράζοντας τη ζάχαρη με το νερό ώσπου να δέσει ελαφρώς, ύστερα προσθέτουμε σ' αυτό το γαρύφαλλο και το λεμόνι, το αφήνουμε να κρυώσει και τα περιχύνουμε στη ζεστή πίτα. Μπορούμε επίσης να αφήσουμε την πίτα να κρυώσει και να την περιχύσουμε με ζεστό σιρόπι

Συνταγή της κας Αθηνάς Τερζάκη

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ

Υλικά για ζύμη

- 4 αυγά
- 2 κούπες ζάχαρη
- 1 κούπα ηλιέλαιο
- 1 κούπα γιαούρτι
- 8 κούπες αλεύρι
- 1 φακελάκι αμμωνία
- 1 φακελάκι βανίλια

Για την κρέμα

- 300 ml γάλα
- 125 γρ. βούτυρο
- 1 κούπα ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας κακάο

Επιπλέον για στόλισμα

- Χρώμα ζαχαροπλαστικής κίτρινο
- Χρώμα ζαχαροπλαστικής κόκκινο
- Ζάχαρη
- Νερό
- Φύλλα θάμνου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Φτιάχνουμε την ζύμη με τα υλικά της και την αφήνουμε 15 λεπτά να ξεκουραστεί



- Μετά πλάθουμε μπαλάκια σε μέγεθος καρδιού και τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς μέχρι να κοκκινίσουν ελάχιστα . Τα αφήνουμε να κρυώσουν , βγάζουμε την ψύχα από κάθε τεμάχιο και την κρατάμε για την κρέμα



- Για την κρέμα, αρχικά ζεσταίνουμε το γάλα , βάζουμε το βούτυρο , το κακάο και την ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει η κρέμα και έπειτα προσθέτουμε τα ψύχουλα για να γίνει πηχτή η κρέμα.
- Ξεκινάμε να γεμίζουμε κάθε τεμάχιο και τα ενώνουμε μεταξύ τους
- Σε δυο βαθύ πιάτα βάζουμε στο ένα νερό με κίτρινο χρώμα ζαχαροπλαστικής και στο άλλο κόκκινο . Βουτάμε τα νεκταρίνια από την μία πλευρά στο κόκκινο χρώμα και από την άλλη στο κίτρινο και μετά περνάμε από τη ζάχαρη ολόκληρο , τα αφήνουμε να στεγνώσουν και από πάνω βάζουμε δύο φύλλα από θάμνο για στολισμό

Συνταγή της κας Ρουμιάνα ΚΟΪΝΑΡΕΒΑ

Μπουμπάρι

Υλικά

- 1 έντερο μοσχαρίσιο
- $\frac{1}{2}$ κιλό ρύζι
- $\frac{1}{2}$ κιλό κιμά ή συκώτι τεμαχισμένο
- 1 κρεμμύδι
- $\frac{1}{2}$ κούπας λάδι
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το λάδι, ρίχνουμε τον κιμά ή το κομματιασμένο συκώτι, το ρύζι, με αλάτι και πιπέρι.

Παίρνουμε το έντερο, το οποίο

προηγουμένως το έχουμε πλύνει καλά, έχουμε αφαιρέσει τα λίπη και το περιχύνουμε με χυμό λεμονιού και το γεμίζουμε με τα υλικά που τσιγαρίζουμε. Το δένουμε καλά στις δύο άκρες και το βάζουμε σε βαθύ ταψί ή γάστρα. Το σκεπάζουμε με ζεστό νερό, το τρυπάμε σε πολλά σημεία μ' ένα πιρούνι και το ψήνουμε στους 200 βαθμούς . Όταν μαλακώσει το αποσύρουμε από τη φωτιά, χτυπάμε αυγολέμονο και το περιχύνουμε.

Συνταγή της κας Αθηνάς Τερζάκη

Τα κόλλυβα του 1ου Ψυχοσάββατου

Τα κόλλυβα, για τους αρχαίους Έλληνες, ήταν γλυκίσματα από βρασμένο σιτάρι. Η λέξη «κόλλυβος» αρχικά σήμαινε το νόμισμα μικρής αξίας, που τοποθετούσαν πάνω στο τάφο. Συνεπώς, τα σημερινά κόλλυβα, το γλύκισμα που παρασκευάζεται και προσφέρεται στη μνήμη των νεκρών, έχουν αρχαία προέλευση.

Κόλλυβα για τα «μικρά» Ψυχοσάββατα του Τριωδίου



Προσφορά του σταριού γίνεται στους νεκρούς, στα αγαπημένα πρόσωπα που δεν βρίσκονται πια εν ζωή και που τα θυμόμαστε πιο έντονα σε περιόδους μεγάλης χαράς, αφού τότε μας λείπουν περισσότερο. Το διάστημα της Αποκριάς με τους ξέφρενους εορτασμούς της, οι πιστοί βάζουν ένα μικρό φρένο και, όπως περιγράφει ο Δημήτρης Λουκάτος, αφήνουν χρόνο για περισυλλογή, σαν μια υπενθύμιση και προφύλαξη από την «υπερβολή» και την «ύβρι», ίσως κι ένα στοργικό «αντιβασκάνιο» για να μην μας «ζηλεύουν» οι νεκροί. Έτσι, τις τρεις πρώτες εβδομάδες του Τριωδίου, τα λεγόμενα Ψυχοσάββατα, συνηθίζεται να βράζουν κόλλυβα, για τη μνήμη των νεκρών, γνωστών και αγνώστων.

Τα τρία αυτά Σάββατα του Τριωδίου οι γυναίκες (ανέκαθεν γυναικεία υπόθεση η προσφορά σταριού) βράζουν σιτάρι και το πηγαίνουν στην εκκλησία μαζί με πρόσφορο (ψυχούδι) και ένα χαρτί (ψυχοχάρτι) με τα ονόματα των νεκρών αγαπημένων, για να τα διαβάσει ο παπάς και να διαβιβάσει στον Θεό και στους ίδιους τους νεκρούς την θύμηση που τους κρατούν οι ζωντανοί, τη σκέψη της απώλειάς τους. Ελπίζουν με αυτό τον τρόπο ότι οι ψυχές θα «ευφρανθούν» γιατί δεν ξεχάστηκαν.

Τα κόλλυβα αποτελούν ένα από τα θρεπτικότερα γεύματα εξαιτίας των συστατικών που περιέχουν. Το σιτάρι που είναι η βάση για τα κόλλυβα, έχει μεγάλη διατροφική αξία, γιατί είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, σε βιταμίνη Α, Β και Ε. Τα αμύγδαλα, τα καρύδια, το ρόδι που μπαίνουν ως προσθήκη στα κόλλυβα, αλλά και η κανέλα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και βιταμίνες.



Υλικά

Σιτάρι, αλεύρι, αμύγδαλα, σουσάμι, κανέλα, σταφίδες, φρυγανιά, άχνη ζάχαρη και ρόδι

Εκτέλεση

Βράζεις τα κόλλυβα τα στραγγίζεις και όλο το βράδυ τα αφήνεις σε μια πετσέτα απορροφητική σε ταψί απλωμένα για να στεγνώσουν. Το πρωί καβουρντιζεις αλεύρι, αμύγδαλα, σουσάμι. Βάζεις το σιτάρι σε μια κούπα στεγνό και προσθέτεις τα καβουρδισμένα υλικά συν κανέλα, σταφίδες και φρυγανιά τριμμένη. Από πάνω στολίζεις με σταυρό κάνεις με αμύγδαλο και ρόδι

Συνταγή της κας Πασχαλίας Λόλα

Χοσάφι ή Κουσιάφ(ι)-κομπόστα με αποξηραμένα φρούτα

Παραδοσιακή συνταγή της Πολίτικης, της Μικρασιατικής και της Ποντιακής Κουζίνας. Πρόκειται για μία ανάλαφρη κομπόστα που έφτιαχναν με κομμένα φρούτα που έβραζαν σε νερό μαζί με αποξηραμένα. Την έτρωγαν κυρίως το χειμώνα συνήθως σε περιόδους νηστείας, αλλά και σε γιορτινά τραπέζια. Η λέξη χοσάφι προέρχεται από την τούρκικη λέξη "hosat", που σημαίνει φρούτα σε ελαφρύ σιρόπι και η τούρκικη λέξη είναι δάνειο της περσικής "hos-ab" που σημαίνει ευχάριστο νερό.

Τρώγεται ζεστό ή κρύο, συνοδεύεται με παγωτό ή γιαούρτι ή μόνο του. Είναι εύκολο, υγιεινό και δίνει ενέργεια.

Υλικά συνταγής

$\frac{1}{2}$ κιλό ξερά φρούτα (μήλο, αχλάδι, ροδάκινο, σταφίδες, δαμασκηνό, κεράσι, φράουλα- κ.α) $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη μαύρη
2 φλιτζάνια νερό
 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι κρασί κόκκινο γλυκό
 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι ή 2-3 φέτες αποξηραμένο πορτοκάλι εδώδιμο χωρίς την φλούδα.
1 κουτ. σούπας μέλι
1 ξυλάκι κανέλα
4-5 γαρίφαλα (προαιρετικά)



$\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ξηρούς καρπούς ανάλατους -καρύδια, αμύγδαλο φιλέ (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ βάζουμε τα ξερά φρούτα κομμένα σε μικρά κομμάτια να μουλιάσουν για ένα βράδυ.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε 2 κούπες από το νερό (που μούλιασαν τα φρούτα), το κρασί και το χυμό πορτοκαλιού, μόλις πάρουν βράση, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το μέλι και τα μπαχαρικά και τα αφήνουμε να βράσουν για 3 λεπτά, ανακατεύοντας για να λιώσει η ζάχαρη και το μέλι.

Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα ξερά φρούτα τους ξηρούς καρπούς και τα αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά περίπου. Μπορούμε να μην προσθέσουμε στο μείγμα μας τους ξηρούς καρπούς, αλλά να γαρνίρουμε την κομπόστα με ξηρούς καρπούς αλεσμένους κατά το σερβίρισμα.

Το βγάζουμε από την φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει. Βάζουμε την κομπόστα μας σε ένα βάζο ή ένα πλαστικό δοχείο και την διατηρούμε στο ψυγείο.

Συνταγή της κας Βασιλικής Τερζάκη

Γριβάδι γεμιστό

Κάποιες μεγάλες γιορτές, όπως ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου και η Κυριακή των Βαΐων που οι Χριστιανοί νήστευαν, έτρωγαν ψάρια αντί για κρέας. Μια και η περιοχή μας βρίσκεται κοντά στο Στυμώνα, ποταμίσι ψάρια όπως το γριβάδι καταναλώνονταν πολύ αυτές τις ημέρες.

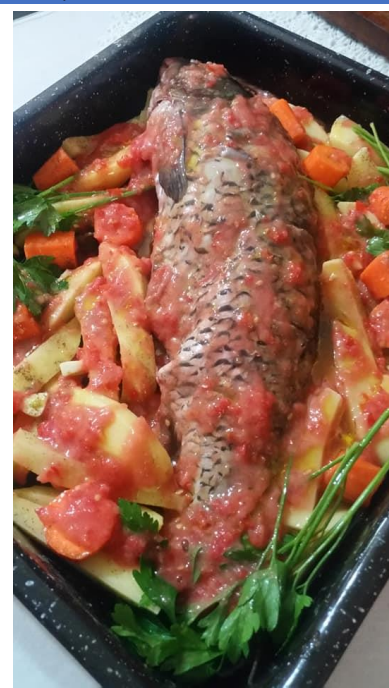
Υλικά

1 γριβάδι 2 κιλών
1 κιλό κρεμμύδια ξερά
1 κούπα λάδι
1 κ.σ. τοματοπελτέ
Αλάτι, πιπέρι

Για τη γέμιση

$\frac{1}{2}$ κούπα ρύζι
1 κρεμμύδι
 $\frac{1}{2}$ κούπα σταφίδες

Εκτέλεση



Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι , τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σβήνουμε με 1/1 κούπα νερό, ρίχνουμε τις σταφίδες και ανακατεύουμε τη γέμιση. Καθαρίζουμε τα ψάρι . Αφαιρούμε επίσης το άσπρο τριγωνικό κοκαλάκι που θα βρούμε ανάμεσα στο σώμα και στο κεφάλι του. Βάζουμε στην κοιλιά του τα υλικά της γέμισης και το ράβουμε. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια , τα κόβουμε σε λεπτές φέτες και τα μαραίνουμε λίγο σε μια κατσαρόλα. Σ' ένα ταψί τοποθετούμε το ψάρι, ρίχνουμε γύρω γύρω τα κρεμμύδια , πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι, τοματοπελτέ και λάδι. Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για περίπου μία ώρα.

Συνταγή της κας Αθηνάς Τερζάκη

Τακούμ Παππούδες (ή τζιγεροσαρμάδες)

Σε κάθε πασχαλινό τραπέζι ήταν απαραίτητα τα κόκκινα αυτά, τα λαμπριάτικα κουλουράκια και το σουρέκι. Το σουβλιστό αρνί δεν υπήρχε σαν πασχαλινό έθιμο στην περιοχή μας. Το αρνί ή το κατσίκι το έτρωγαν τεμαχισμένο στο φούρνο ή στην κατσαρόλα. Με τα εντόσθια έκαναν πολλές νοστιμιές , όπως τζιγεροσαρμάδες, το τακούμ , τις κρεατόπιτες

Υλικά

1 συκωταριά αρνίσια (περίπου 1 κιλό)
1 σκέπη
1 ποτήρι ρύζι, $\frac{1}{2}$ ποτήρι λάδι
2-3 ματσάκια φρέσκα κρεμμυδάκια , $\frac{1}{2}$ ματσάκι άνηθο
Αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση

Αφού πλύνουμε καλά τη συκωταριά, την βάζουμε να βράσει για μισή ώρα περίπου με τρία ποτήρια νερό . Όταν κρυώσει την ψιλοκόβουμε. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τα σωτάρουμε ελαφρά .Ρίχνουμε μέσα την ψιλοκομμένη συκωταριά και τα σωτάρουμε μαζί. Παίρνουμε ύστερα 2 ποτήρια νερό απ' αυτό που ζεματίσαμε την συκωταριά το σουρώνουμε και το ρίχνουμε στο τηγάνι,. Όταν αρχίζει να βράζει προσθέτουμε το ρύζι, τα αλάτι, το πιπέρι και τον άνηθο ψιλοκομμένο. Όταν το ρύζι απορροφήσει τα υγρά αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά. Πλένουμε τις σκέπες με χλιαρό νερό για να ανοίξουν, κόβουμε μικρά κομμάτια και βάζουμε από ένα κουτάλι γέμιση . Τυλίγουμε σε σαρμάδες τους αραδιάζουμε σε ταψί και του

ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μια περίπου ώρα.

Προαιρετικά ένα τέταρτο πριν , ρίχνουμε στο φαγητό $\frac{1}{2}$ κιλό γιαούρτι χτυπημένο με 5 αυγά , λεμόνι, αλάτι και πιπέρι.

Συνταγή του κ. Λεωνίδα Καστανά

Τσιρόνια ή Σύρκες

Υλικά

1 Kg τσιρόνια

1κ.σ. αλάτι ψιλό

1κ.σ. κόκκινο πιπέρι, σκόρδο, ξύδι

Ελαιόλαδο, νερό για πασπάλισμα

Εκτέλεση

Ρίχνουμε αλεύρι σ' ένα ταψί και στρώνουμε τα ψάρια με τη σειρά. Ρίχνουμε το αλάτι, το κόκκινο πιπέρι, το ελαιόλαδο και τα ραντίζουμε με λίγο νερό. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30'. Μόλις ψηθούν τα ραντίζουμε με σκόρδο και ξύδι και τα ξαναβάζουμε στο φούρνο για άλλα 15'.

Τα τσιρόνια αποτελούσαν κατά το παρελθόν τη μοναδική λιχουδιά για τους γάμους των Νιγριτινών.

«Με ένα σινί τσιρόνια βγάζαμε έναν γάμο» λένε οι παλιοί. Τα τσιρόνια τα έφερναν σοχινοί ψαράδες από τη λίμνη Βόλβη μέσα σε κοφίνια αφού έριχναν αλάτι στην κοιλιά τους, επειδή δεν υπήρχε πάγος.

Συνταγή της κυρίας Αθηνάς Τερζάκη





ΓΛΥΚΟ ΠΟΡΤΟΚΆΛΙ



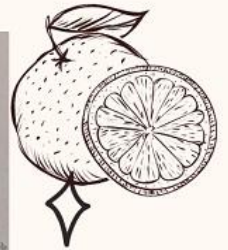
Πλένουμε
καλά τα
πορτοκάλ
ια



τρίβουμε την
φλούδα τους.



Βράζουμε
τα
πορτοκάλια
κατα
κόβουμε σε
φέτεςτα
βάζουμε σε
απορροφητ
ικόχαρτί
για να
στραγγίσο
υν



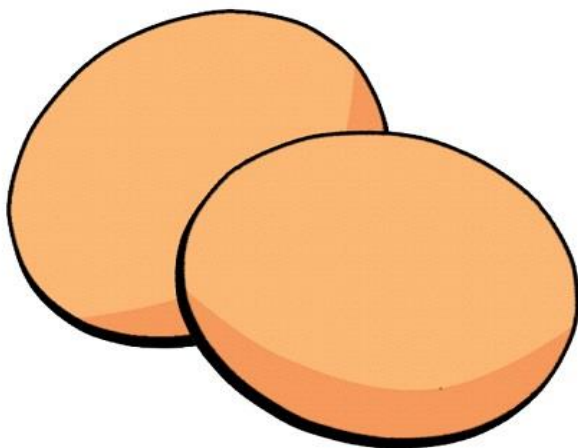
Βράζουμετα
πορτοκάλια
στο
σιρόπιμέχρι να
δέσει



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΡΕΒΑΝΙ ΝΙΓΡΙΤΑΣ

Υλικά: 10 αυγά, 20 φλυτζανάκια του καφέ αλεύρι, 7 φλυτζανάκια του καφέ ζάχαρη και 1 μπέικιν

Σιρόπι: 5 φλυτζάνες νερό και 4 φλυτζάνες ζάχαρη μισό λεμόνι και λίγο λεμόντοζο



Κεφτέδες με πράσα στο φούρνο

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πράσα
 1 κιλό κιμά (κατά προτίμηση χοιρινό)
 1 μέτριο κρεμμύδι
 1 φλιτζάνα φρυγανιά (τριμμένη)
 1 αυγό
 1 κούπα ελαιόλαδο
 1 λεμόνι
 1 κούπα ντομάτες (τριμμένες)
 αλάτι, ρίγανη, κόκκινο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στον κιμά προσθέτουμε το κρεμμύδι, την φρυγανιά, 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο, το αυγό, αλάτι, ρίγανη και ζυμώνουμε πολύ καλά. Κάνουμε τα κεφτεδάκια, τα οποία βάζουμε στο ταψί με λίγο λάδι και λίγο ζεστό νερό, και τα βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Κόβουμε τα πράσα και τα αχνίζουμε σε ένα τηγάνι με λίγο βραστό νερό.



Κατόπιν τα προσθέτουμε στο ταψί και από πάνω ρίχνουμε την ντομάτα και κόκκινο πιπέρι. Τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν και πριν τα βγάλουμε από τον φούρνο προσθέτουμε ένα λεμόνι στραγγισμένο. Συνοδεύονται άριστα με σπιτικό ζυμωτό ψωμί, άσπρο τυρί κατσικίσιο και κόκκινο ημίγλυκο κρασί. Το φαγητό συνηθίζονταν την 2η μέρα των Χριστουγέννων γιατί υπήρχε ήδη χοιρινός κιμάς από το γουρούνι που έσφαζαν για τα Χριστούγεννα κι επειδή μετά τα ψητά της 1ης ημέρας προτιμούσαν να φάνε ένα μαγειρεμένο φαγητό.



Συνταγή της κας Μαρίας Βλαδίκας

Ρεβίθια με Μελιτζάνες

- Υλικά:
500γραμ. ρεβίθια
- 3 μελιτζάνες σε φέτες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2κ.σ. σάλτσα τομάτας
- ½ φλ. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Ρίγανη



Εκτέλεση:

- Μουσκεύουμε από το προηγούμενο βράδυ τα ρεβίθια. Το πρωί τα στραγγίζουμε και τα ξεπλένουμε. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα να βράσουν μαζί με το κρεμμύδι, την σάλτσα τομάτας, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Περίπου 30 λεπτά. Πλένουμε τις μελιτζάνες, τις κόβουμε σε φέτες και τις αλατίζουμε. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες ελαφρώς και τις αφήνουμε πάνω σε πιάτο με απορροφητικό χαρτί.
- Βάζουμε τα ρεβίθια σε ένα ταψί και τοποθετούμε από πάνω με σειρά τις μελιτζάνες. Προσθέτουμε λίγο ζωμό από την κατσαρόλα και ρίχνουμε λίγο αλατοπίπερο και ρίγανη.

Συνταγή της κας Δήμητρας Αδαμίδου

ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ PADLET ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΙΓΡΙΤΑΣ, 6^{ΟΥ} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΓΡΙΝΙΟΥ, 9^{ΟΥ} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΑΤΡΑΣ, 2^{ΟΥ} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Padlet

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΘΑΝΑΣΟΥΔΑ + 8 • 26 μέρες

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑ...

Συνεργατικό padlet δού γ/σίου Αγρινίου, 9ου γ/σίου Πάτρας, 2ου γ/σίου Χαλκίδας και γ/σίου Νιγρίτας

Δράση «Διατροφή»

DOCX

foto

Δράση «Διατροφή»
Τα παιδιά όταν έχουν ερεθίσματα κάνουν "θαύματα".
Στις 26 Μαΐου 2023 η Α' τάξη στο πλαίσιο του μαθήματος της **Οικιακής Οικονομίας** μας παρουσίασε μια βιωματική δράση της εκπαιδευτικού Μαρίας Σαμπάνη που «μεταμόρφωσε» το σχολείο

το "πονηρό": παραδοσιακό γλυκό της Νιγρίτας

Αν κάποτε επισκεφθείτε τη Νιγρίτα, μην ξεχάσετε να το δοκιμάσετε!

Υλικά:
1 σφολιάτα
150 γραμ. βούτυρο
400 γραμ. καρύδια
1 σανπγύ φυτική
4 κ.σ. άχνη

Για το σιρόπι:
4 ποτήρια ζάχαρη

Γλυκιά αναζήτηση,,,,,Αιτωλοακαρνανία

PDF

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ-ΑΥΓΟΡΙΒΑΝΙ-ΑΓΡΙΝΙΟΥ

Υδατάνθρακες, πρωτεΐνη,,,,,,αφράτο, σιροπιαστό γλυκό για το κυριακάτικο τραπέζι με φίλους. Απλά υλικά συνδυάζονται με στόχο χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα.

Υγιεινό φαγητό κατσαρόλας από τη Βισαλτία

Ρεβίθια με μελιτζάνες

ΥΛΙΚΑ
500 γραμ. ρεβίθια, 3 μελιτζάνες σε φέτες, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 2κ.σ. σάλτσα τομάτας, ½ φλ.ελαιόλαδο, Αλάτι Πιπέρι, Ρίγανη

Χριστουγεννιάτικα νεκταρίνια, μια γλυκιά συνταγή από το Γυμνάσιο Νιγρίτας

Χριστουγεννιάτικα νεκταρίνια

Γυμνάσιο Νιγρίτας

<https://padlet.com/thanal38/padlet-91engqv8dj3oq2zk>



6^ο Γυμνάσιο Αγρινίου

Διατροφικές συνήθειες των Ρομά μαθητών.

Το φαγητό αποτελεί ένα πλούσιο πολιτισμικό μυθιστόρημα που διηγείται διάφορες ιστορίες μοναδικές και διαφορετικές

Παραδοσιακά κειρυδάτια Αγρινίου

Ένα νόστιμο νηστήσιμο κέρασμα για τους καλεσμένους σας



Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε όλους τους γονείς και κηδεμόνες του γυμνασίου Νιγρίτας και τα συνεργαζόμενα σχολεία που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμά μας να συγκεντρώσουμε παραδοσιακές συνταγές του τόπου μας .

Ευελπιστούμε το παρόν πρόγραμμα να αποτελέσει μια διατροφική υποδομή υγείας για τους μαθητές μας που θα την υιοθετήσουν για όλη τους τη ζωή στοχεύοντας στη βιωσιμότητα της φύσης και των παραδοσιακών προϊόντων του τόπου τους.

Νιγρίτας, 10-7-2023
Ευαγγελία Θανασούδα ΠΕ02