

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ  
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: Παγκόσμια και Τοπική  
Πολιτισμική Κληρονομιά



# ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ: ΤΟ ΓΛΥΚΙΣΜΑ ΤΩΝ ΓΑΜΩΝ

Δημοτικό Σχολείο Σορωνής

ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021 – 2022

Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Εκπαιδευτικός τάξης: Μαρία Χατζηνικόλα

Εκπ. Παράλλ. Στήριξης: Σάββας Κλαδάς





# 1<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ



## ΤΟ ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ

Αν η Ρόδος ήταν γλυκό, θα ήταν μελεκούνι. Ένα γλυκό που λατρεύουν με ευλάβεια σχεδόν θρησκευτική όλοι οι Ροδίτες, κάθε γενιάς, ηλικίας και κοινωνικής κατάστασης. Κάθε γιορτή είναι ευκαιρία για μελεκούνι. Κάθε μικρή πείνα της καθημερινότητας είναι, και πάλι, ευκαιρία για ένα μελεκούνι. Το μελεκούνι μοιάζει με παστέλι, αλλά δεν είναι. Πιο χοντρό και πιο μαλακό από το παστέλι, γίνεται με αναποφλοίωτο σουσάμι, αμύγδαλο, ενίοτε και με κουκουνάρι ή φιστίκι, και συνήθως αρωματίζεται με κανέλα, γαρίφαλο, μοσχοκάρυδο, φλούδα από πορτοκάλι, περγαμόντο ή κίτρο.

Όπως όλα τα γλυκά με ξηρούς καρπούς και μέλι, έρχεται κι αυτό από την Αρχαία Ελλάδα, με αλλοιωμένη την αρχική του συνταγή μέσα από τους Βυζαντινούς και τους Ενετούς που του πρόσθεσαν τη δική τους πινελιά. Όνομα από μέλι και κούνα, όπως λένε εδώ τον σπόρο, παραφθορά του αρχαιοελληνικού «κόκκων».

## ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΜΕΛΕΚΟΥΝΙΟΥ

| <b>ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ ΠΕΕ - Το Παραδοσιακό Γλύκισμα της Ρόδου</b><br><b>MELEKOYNI PGI - The Traditional Sweet of Rhodes</b> |                |
|--|----------------|
| <b>Διατροφική Δήλωση/ Nutrition Declaration</b>  | <b>100g</b>    |
| <b>Ενέργεια/ Energy</b>  | 2075kJ/498kcal |
| <b>Λιπαρά/ Fat</b><br>εκ των οποίων κορεσμένα/ of which saturates  | 29,8g<br>3,7g  |
| <b>Υδατάνθρακες/ Carbohydrate</b><br>εκ των οποίων σάκχαρα/ of which sugars  | 39,1g<br>23,3g |
| <b>Εδώδιμες ίνες/ Fibre</b>  | 6,7g           |
| <b>Πρωτεΐνες/ Proteins</b>   | 14,9g          |
| <b>Αλάτι/ Salt</b>   | 0,08g          |

Οι εδώδιμες ίνες είναι ένα είδος υδατάνθρακα (μη εύπεπτου) που βρίσκεται γενικά σε φυτικά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των φρούτων, των λαχανικών και των σιτηρών. Ως αναγκαίο μέρος μιας υγιεινής διατροφής, οι εδώδιμες ίνες είναι ζωτικής σημασίας για τη φυσιολογική πέψη.



## 2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ(1)

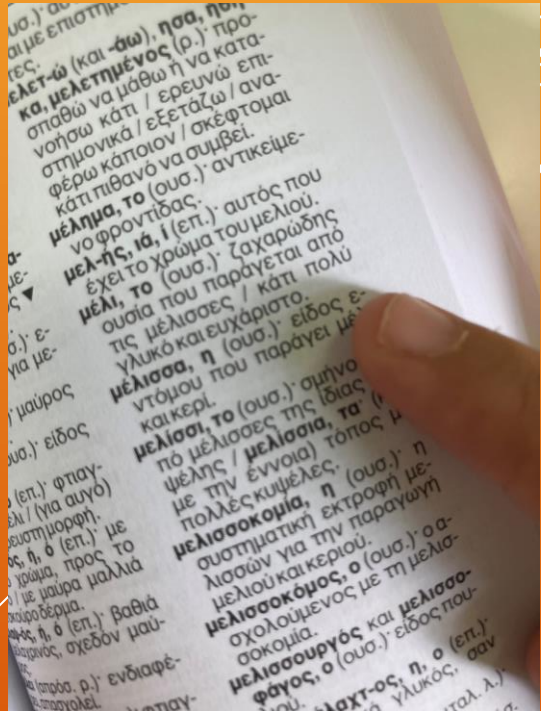
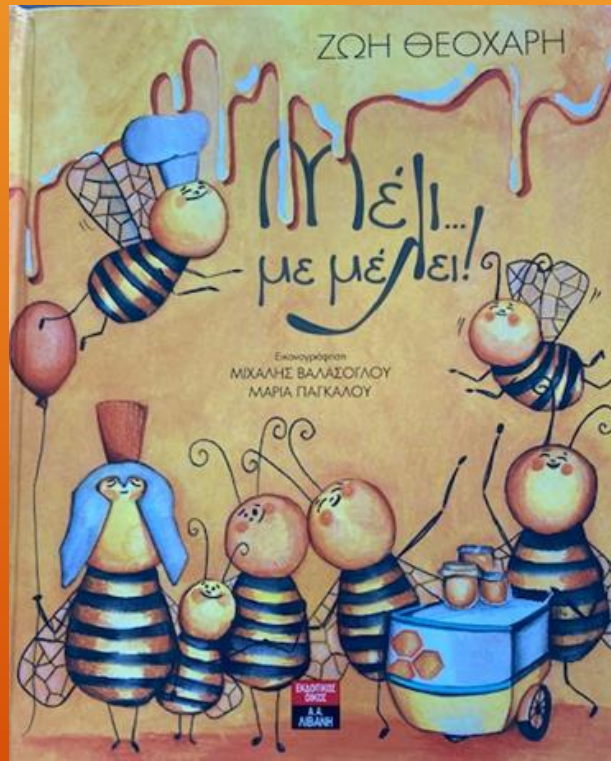
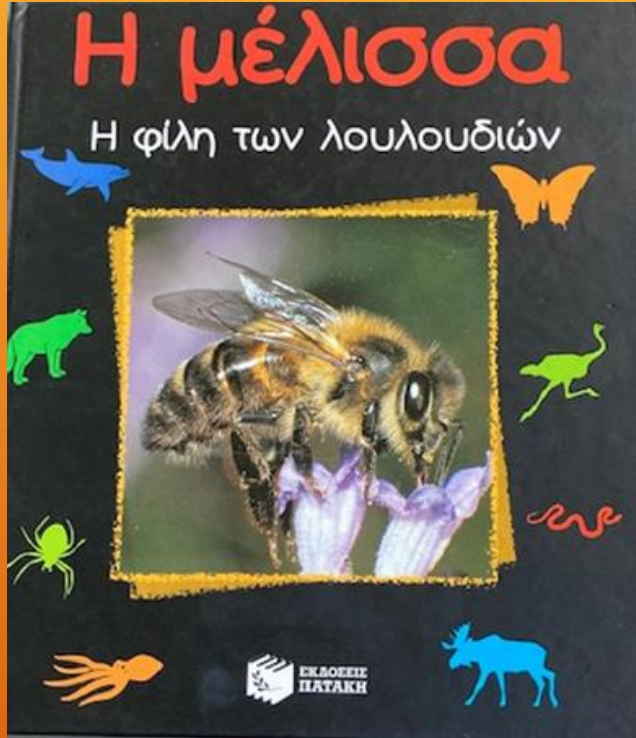
Μέλισσες: Ο μαγικός κόσμος των ζώων

<https://youtu.be/RtTVKDY79tY>





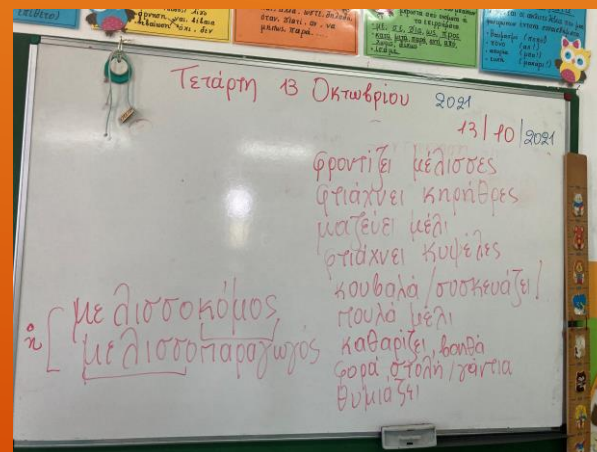
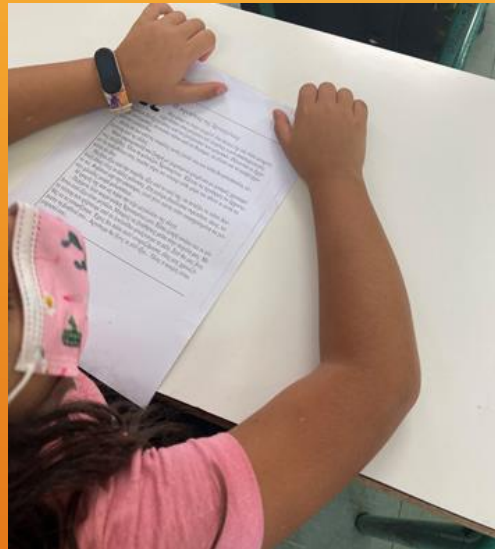
# 3<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ (2)





# 4<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙ

## Η περιπέτεια της Χρυσαφένιας





# 5<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΟΥΣΑΜΙ



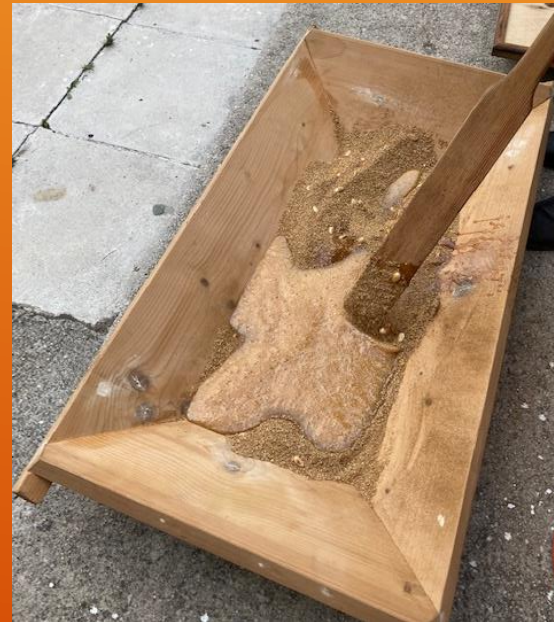


## 6<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ





# 7<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΕΛΕΚΟΥΝΙ











- ▶ 4 κ. σουσάμι (καβουρδισμένο, το μισό αλεσμένο)
- ▶ 2 κ. μέλι (όχι θυμαρίσιο)
- ▶ 200 γρ. ζάχαρη
- ▶ Αμύγδαλα άσπρα (καβουρδισμένα)
- ▶ Κανέλα
- ▶ Γαρίφαλλο
- ▶ Κόλιανδρο
- ▶ Πορτοκαλόφλουδα

## ΥΛΙΚΑ ΜΕΛΕΚΟΥΝΙΟΥ



**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!!!**

Γ' τάξη ΔΣ Σορωνής

Οι μαθητές:  
Δήμητρα  
Μαριάννα  
Μαριέττα  
Στέλλα  
Γουίλλιαμ  
Σταύρος  
Κέβι  
Σταμάτης  
Γκόρι  
Σαββίνα  
Μαρία  
Γαβριήλ  
Άγγελος  
Λουκία

Οι εκπαιδευτικοί:  
Μαρία Χατζηνικόλα  
Σάββας Κλαδάς