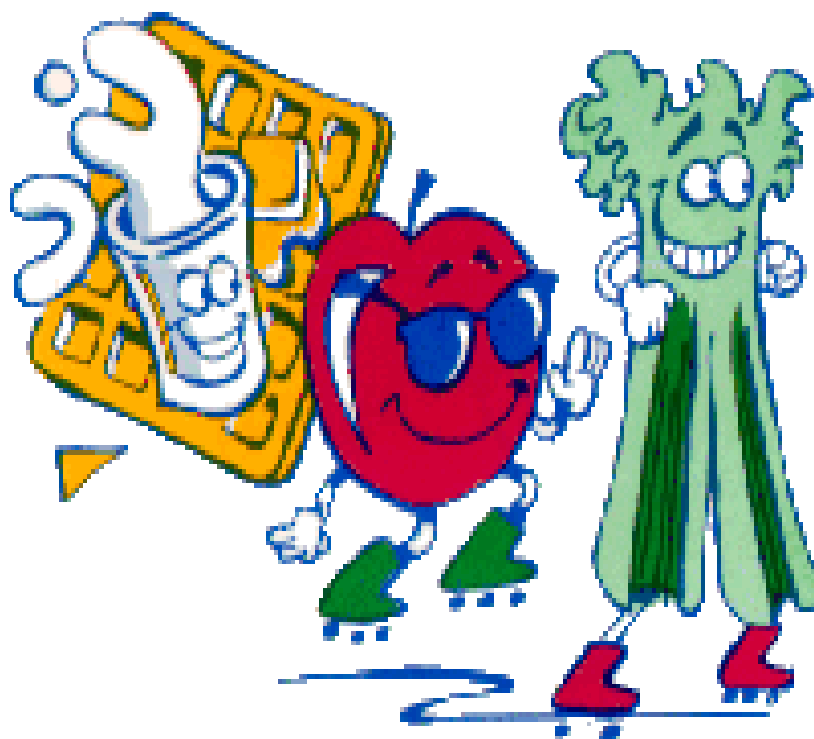


## 2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Κερατσινίου



### Αγωγή Υγείας

« Διατροφή στο χθες και το  
σήμερα»

2004-2005

Στην ομάδα συμμετείχαν οι παρακάτω μαθητές της Α΄ και Β΄ τάξης του 2<sup>ου</sup> Γυμνασίου Κερατσινίου:

- Γιώτα Ελπινίκη
- Δαμιανίδου Δέσποινα
- Δήμα Σταματία
- Δρακωνάκη Μαρία
- Καρποδίνη Χριστίνα
- Καστελιώτη Μαρία
- Καταγά Αργυρώ
- Κοκλαμάνη Δήμητρα
- Κόλια Μυρτώ
- Κολουβάκη Αναστασία
- Λεσιώτη Μαρία
- Μαστρομιχάλη Σοφία
- Μπρούτζου Χαρίκλεια
- Μυρίσης Νίκος
- Μωραΐτου Ξένια
- Νομικού Κυριακή
- Νταβράδου Έρση
- Ντούνια Γεωργία
- Πελεκάνου Μαρία
- Πιπέρης Κωνσταντίνος
- Στεφανής Γιάννης
- Τόλη Κατερίνα
- Τρικαλινού Κωνσταντίνα
- Τσιούνη Ελευθερία
- Φαρασόπουλος Ιωακείμ
- Φλαμουράκης Γιώργος
- Χίου Ελευθερία



Συντονιστές:

- *Τιμοθέου Άννα*
- *Μαυραγάνη Θεοδώρα*
- *Καγκάδη Ευανθία*



φωτογραφία από την επίσκεψή μας στα Μεσόγεια

## **ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα συνίσταται στην καταγραφή των διατροφικών συνηθειών στην Ελλάδα του χθες και του σήμερα. Τα κριτήρια τα οποία μας οδήγησαν στην επιλογή του συγκεκριμένου προγράμματος ξεκίνησαν αρχικά από το ενδιαφέρον των μαθητών της ομάδας για τη διατροφική παράδοση του τόπου τους, μέσω του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας.

Η άποψη των συντονιστών καθηγητών του προγράμματος είναι ότι η διατροφική μας παράδοση, δηλαδή η Μεσογειακή Διατροφή, αποτελεί σημαντικό στοιχείο της εθνικής μας κληρονομιάς και της εθνικής μας ταυτότητας, καθώς επίσης και σημαντικό μέσο για τη βελτίωση του τρόπου ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Και όλα αυτά βέβαια σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση και τη γενικότερη προσπάθεια για διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης. Επίσης αυτό είναι αναγκαίο προκειμένου οι μαθητές να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη διατροφή και να αποκτήσουν ποιοτικότερα διατροφικά κριτήρια αλλά και τρόπο ζωής. Ως συντονιστές του προγράμματος θεωρούμε πως η καταγραφή των διατροφικών παραδόσεων του ελληνικού χώρου στο χθες και στο σήμερα έχει τη δυνατότητα να καταδείξει το σεβασμό στην ποιότητα ζωής και να ευαισθητοποιήσει τους νέους προς την ίδια κατεύθυνση. Τέλος θεωρούμε απαραίτητο να γίνουν προσπάθειες για την ανάδειξη της σημασίας της σωστής διατροφής η οποία μακροπρόθεσμα οδηγεί σε υγεία, μακροβιότητα και καλή ποιότητα ζωής.

Στόχος μας ήταν τα παιδιά μέσα από αυτή την έρευνα να μελετήσουν τις διατροφικές συνήθειες του παρελθόντος και του παρόντος καθώς και τις ανάγκες και τις περιστάσεις, μέσα από τις οποίες προέκυψαν όλα τα παραπάνω. Επίσης θεωρήσαμε, ειδικά για τα παιδιά που ασχολήθηκαν με την παραδοσιακή διατροφή ότι ήταν αναγκαίο να έρθουν σε επαφή με τον

τρόπο ζωής και με τον τρόπο σκέψης των προηγούμενων γενιών, με σκοπό να βοηθηθεί η γεφύρωση των σχέσεων με τους μεγαλύτερους, εφόσον οι μαθητές θα αντλούσαν γνώσεις και διδάγματα απ' αυτούς με βάση τη δική τους εμπειρία.

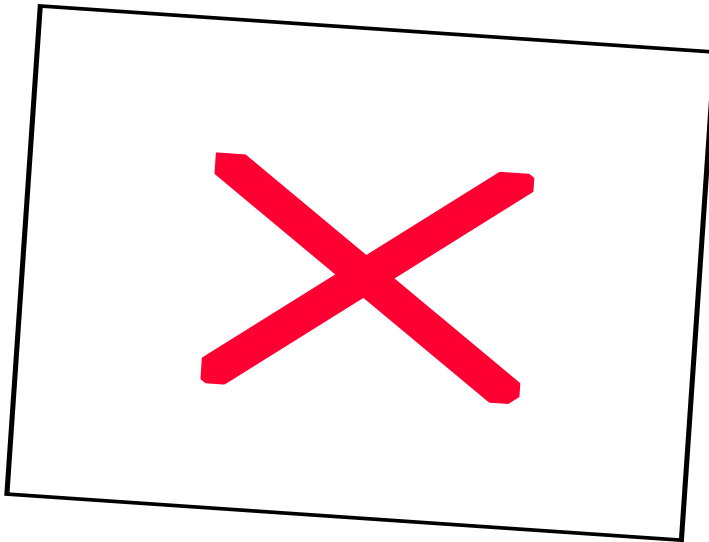
Άλλος στόχος μας ήταν ο προβληματισμός γύρω από τις διατροφικές συνήθειες που επικρατούν στην εποχή μας ειδικά στους έφηβους και βέβαια η προσπάθεια διαμόρφωσης μιας υγιούς διατροφικής συνείδησης.

Ακόμη, σημαντικό για μας ήταν το γεγονός ότι θα δινόταν στα παιδιά η δυνατότητα να αναπτύξουν πρωτοβουλίες και δεξιότητες που θα τα βοηθούσαν να έρθουν σε επαφή με τις τοπικές αρχές, τα μέσα ενημέρωσης και άλλους φορείς με συνεντεύξεις, χρήση ερωτηματολογίου και παρουσιάσεις της μελέτης τους στα ΜΜΕ και στην τελική ανοιχτή παρουσίαση της δουλειάς τους στο σχολείο.

Κυρίαρχο ρόλο έπαιξε για μας και το γεγονός ότι τα παιδιά θα δραστηριοποιούνταν στην κατεύθυνση ενημέρωσης των συμμαθητών τους, των συγγενών τους και των κατοίκων του δήμου τους με συγκεκριμένες δράσεις, προκειμένου να αξιοποιήσουν τα πορίσματα της έρευνάς τους μέσα και έξω από το σχολείο και να ανοιχθούν στην τοπική κοινωνία ευαισθητοποιώντας την στην κατεύθυνση του σεβασμού και της διαφύλαξης της ποιότητας ζωής.

Με βάση την εμπειρία μας στα προγράμματα αγωγής υγείας, έχουμε δει ότι μέσα από τις δραστηριότητες αυτού του είδους ανανεώνεται το ενδιαφέρον των παιδιών για μάθηση, τα οποία μαθαίνουν να είναι ανοιχτά σε εμπειρίες που τους προσφέρονται έξω από τη μάθηση του ωρολογίου προγράμματος. Απ' την άλλη πλευρά βλέπουμε πως διευκολύνεται η ανύψωση της αυτοεκτίμησης των «αδύνατων» μαθητών, γεγονός το οποίο επιτυγχάνεται πολύ πιο δύσκολα με τις παραδοσιακές μεθόδους

εκπαίδευσης. Και αυτό συμβαίνει διότι, μέσω αυτών των προγραμμάτων, οι μαθητές έρχονται σε επαφή με διαφορετικές μεθόδους μάθησης, οι οποίες ξεδιπλώνουν και αναδεικνύουν ευαίσθησις και ταλέντα που δεν είχαν την ευκαιρία να αναδειχθούν σε άλλες περιστάσεις.



### ***ΜΕΘΟΔΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

Ως κύρια μέθοδο υλοποίησης του προγράμματος, επιλέξαμε τη μέθοδο **Project**, σύμφωνα με την οποία οι μαθητές με τη βοήθεια του συντονιστή καθηγητή τους, ωθούνται να αναπτύξουν πρωτοβουλίες, να εκφράσουν προσωπικές απόψεις και κρίσεις, καθώς και τις προτιμήσεις και τα συναισθήματα τους. Σ' ένα πρόγραμμα όπου ο εκπαιδευτικός συντονίζει και καθοδηγεί την έρευνα, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή όλων, χωρίς όμως να παρέχει έτοιμη γνώση, είναι πολύ πιθανό να αντιστραφούν οι παραδοσιακοί ρόλοι ενός σχολείου με θετικά αποτελέσματα, εφόσον οι μαθητές βρίσκονται στη θέση να εξηγούν στους καθηγητές τους πράγματα τα οποία εκείνοι αγνοούν, αποκτώντας έτσι αυτοεκτίμηση αλλά και μεγαλύτερο ενδιαφέρον για την έρευνα τους.

Για να διευκολυνθεί η έρευνα τα παιδιά χωρίστηκαν σε δύο ομάδες οι οποίες δούλευαν ξεχωριστά τη διατροφή «χθες και σήμερα», με τις ίδιες όμως μεθόδους και παρακολουθώντας οι μιν τους δε.

Όσον αφορά τις επιμέρους διδακτικές προσεγγίσεις οι οποίες ακολουθήθηκαν κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος, αυτές ήταν οι παρακάτω:

**Βιβλιογραφική έρευνα:** Αυτή η μέθοδος έρευνας μας έδωσε πολύτιμες πληροφορίες για την δουλειά μας. Τα παιδιά ξεκίνησαν να μελετούν στη βιβλιοθήκη του σπιτιού τους και του σχολείου προκειμένου να συλλέξουν υλικό. Επίσης πολλές πληροφορίες πήραν και από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας.

**Ερωτηματολόγια-συνεντεύξεις:** Τα παιδιά χρησιμοποίησαν ερωτηματολόγια σίτισης και άσκησης τα οποία απευθύνονταν στα ίδια ,στους φίλους τους και στους συγγενείς τους με στόχο να γίνει μία ολοκληρωμένη καταγραφή διατροφικών συνηθειών. Κράτησαν ακόμη και ημερολόγιο σίτισης για να καταγράψουν τις διατροφικές τους συνήθειες και να τις διορθώσουν, αν αυτό θα κρινόταν απαραίτητο. Ειδικότερα τα παιδιά που ασχολήθηκαν με τη καταγραφή της παραδοσιακής διατροφής, χρειάστηκε να προσεγγίσουν και ανθρώπους μεγάλων ηλικιών για να συλλέξουν και παραδοσιακές συνταγές. Με αυτή τη δράση δόθηκε στους μαθητές και η δυνατότητα να παροτρύνουν τους μεγαλύτερούς τους, να αναλογιστούν και να επανεκτιμήσουν την αξία της καθημερινότητας μέσα από τον προβληματισμό του τι σημαίνει **ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΑΣΚΗΣΗ - ΥΓΕΙΑ**.

**Έρευνα πεδίου και εκπαιδευτικές επισκέψεις:** Στα πλαίσια της έρευνας τους, τα παιδιά επισκέφθηκαν έναν αμπελώνα στα Μεσόγεια όπου τους έγινε μέσω βιωματικού προγράμματος η παρουσίαση της Μεσογειακής Διατροφής όπως επίσης και η διατροφική Πυραμίδα. Η επόμενη επίσκεψη έγινε στην Ελαίδα με την ευγενική χορηγία του Δήμου Κερατσινίου. Εκεί τα

παιδιά πήραν πληροφορίες για το ελαιόλαδο το που αποτελεί βασικό μέρος της ελληνικής διατροφής. Έμαθαν ποια είναι τα παράγωγα αυτού του προϊόντος και παρακολούθησαν τη διαδικασία τυποποίησης του.



**Παιχνίδι ρόλων:** Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά αντιλήφθηκαν με ποιο τρόπο έπρεπε να παίρνουν συνεντεύξεις και κατανόησαν καλύτερα τις θέσεις και τις απόψεις των ατόμων και των φορέων που ενεπλάκησαν στο πρόγραμμα μας. Οργάνωσαν ένα εικονικό διατροφικό συνέδριο με τη βοήθεια της συντονίστριας του προγράμματος στο χώρο του σχολείου, όπου ενημερώθηκαν σχετικά με ζητήματα διατροφής κάνοντάς το με μορφή παιχνιδιού.

**Θεατρικό και μουσικό παιχνίδι-δρώμενο:** Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιήθηκε αρχικά σαν παιχνίδι γνωριμίας και αργότερα σαν μέσο κατανόησης των εθίμων του τόπου μας. Οι μαθητές με αυτή τη μέθοδο οργάνωσαν το μεγαλύτερο μέρος της τελικής παρουσίασης της έρευνας τους που έγινε με εκδήλωση ανοιχτή στο κοινό, στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου. Στα πλαίσια αυτής της εκδήλωσης οργανώθηκε χορωδία και θεατρική ομάδα.



## ***Η ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ***

Οι εργασίες της ομάδας μας ξεκίνησαν στις αρχές του Οκτώβρη του 2004 και σ' αυτές πήραν μέρος παιδιά της Α' και Β' Γυμνασίου. Στην πρώτη συνάντηση έγινε συζήτηση για το αντικείμενο της έρευνάς μας και έγινε επίσης αναφορά στη χρήση μεθόδων συλλογής του υλικού μας. Ακόμη καθορίστηκαν εβδομαδιαίες συναντήσεις στο χώρο του σχολείου, στις οποίες θα γινόταν ανακοίνωση των στοιχείων της έρευνας και συζήτηση για την αξιοποίησή τους. Στις δυο επόμενες συναντήσεις τα παιδιά, με την καθοδήγηση των συντονιστών καθηγητών, έκαναν παιχνίδια γνωριμίας, προκειμένου να δεθούν καλύτερα μεταξύ τους αλλά και προκειμένου να συνειδητοποιήσουν ότι ο τρόπος εκμάθησης του προγράμματος διαφέρει από εκείνον της τάξης. Δόθηκε δε ιδιαίτερη βαρύτητα σε παιχνίδια τα οποία ξεκαθάριζαν ρόλους και τρόπους λειτουργίας των παιδιών μέσα στην ομάδα και ακόμη σε παιχνίδια που μπορούσαν να δώσουν μια πρώτη εικόνα των φορέων με τους οποίους τα παιδιά θα έπρεπε να έρθουν σε επαφή κατά τη διάρκεια της χρονιάς ( π.χ. συνεντεύξεις έρευνας ). Στις άλλες δύο συναντήσεις έγινε συλλογή γενικού υλικού που ήταν σχετικό με τη διατροφή, δόθηκαν ερωτηματολόγια και αποφασίστηκε τα παιδιά να κρατήσουν ένα προσωπικό ημερολόγιο διατροφής αλλά και να δώσουν ερωτηματολόγια σε γνωστούς τους, με σκοπό να γνωρίσουν βιωματικά αυτή τη μέθοδο έρευνας και να μάθουν να κάνουν αξιολόγηση του υλικού τους.

Μέσω της πρώτης προσπάθειας που είχε ήδη γίνει, έγινε αντιληπτή η ανάγκη καταμερισμού εργασιών. Πέρα από τις ομάδες του «χθες» και του «σήμερα». Από το σημείο αυτό ξεκίνησε πια η συστηματική δουλειά της ομάδας και τα παιδιά άρχισαν να ψάχνουν πηγές για την πληροφόρησή τους.

Τα παιδιά που ασχολήθηκαν με τη παράδοση άρχισαν να ψάχνουν για πληροφορίες ανάλογα με τον τόπο καταγωγής τους. Τα παιδιά που

ασχολήθηκαν με τη σημερινή διατροφή, ανέλαβαν να κάνουν ένα είδος γκάλοπ μέσω ερωτηματολογίων. Στις εβδομαδιαίες συναντήσεις τα παιδιά ανέφεραν τα στοιχεία που είχαν συλλέξει, τα συζητούσαν με συμμαθητές και καθηγητές και έπαιρναν οδηγίες για τη δουλειά της επόμενης εβδομάδας. Σημαντικό είναι για μας το γεγονός ότι οι μαθητές μέσα από την εμπειρία τους, έδιναν στην πορεία της έρευνας νέες διαστάσεις και προσωπικούς τρόπους προσέγγισης και μάλιστα πολλές φορές με μεγάλη πρωτοτυπία.

Στα πλαίσια του προγράμματος τα παιδιά έκαναν εκπαιδευτικές επισκέψεις, οι οποίες έχουν ήδη αναφερθεί παραπάνω. Κατά τη διάρκεια τους, η κάθε ομάδα συνέλεγε πληροφορίες που ήταν σχετικές με το πεδίο της και στη συνέχεια τις ενέτασσε στο υλικό της. Πρωταρχική σημασία είχαν σ' αυτό το σημείο οι παρατηρήσεις και τα σχόλια των υπόλοιπων ομάδων που βοηθούσαν και συμπλήρωναν τη δουλειά των συμμαθητών τους, διορθώνοντας και δίνοντας σχετικές πληροφορίες.

Η ομάδα δούλεψε μ' αυτό το ρυθμό μέχρι τα τέλη Φεβρουαρίου. Από κει και πέρα, άρχισε η τελική αξιολόγηση των στοιχείων που είχαν συλλεχθεί και η συγγραφή των πορισμάτων για την κάθε ομάδα χωριστά. Η διαδικασία αυτή διήρκεσε έως το Μάρτιο.

Στο σημείο αυτό ξεκίνησε η οργάνωση της παρουσίασης της έρευνας μας στο σχολείο μας τόσο στις τάξεις όσο και στο χώρο εκδηλώσεων. Για τις ανάγκες της τελικής παρουσίασης οργανώθηκε από τα παιδιά του προγράμματος θεατρική ομάδα καθώς και χορωδία. Η παρουσίαση της δουλειάς μας έγινε την ημέρα της πολιτιστικής ημερίδας του σχολείου.

Οι εργασίες του προγράμματος έκλεισαν με την τελική αξιολόγηση του από την πλευρά των συντονιστών καθηγητών αλλά και των μαθητών.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Στην προσπάθεια μας να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος μας κινηθήκαμε με διάφορους τρόπους. Σε πρώτη φάση δουλέψαμε με ερωτηματολόγια τα οποία συμπλήρωσαν οι μαθητές που έλαβαν μέρος στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Με βάση τις απαντήσεις τους συμπεράναμε τα εξής:

Έλαβαν μέρος στη συγκεκριμένη δραστηριότητα διότι τους άρεσε το αντικείμενο της έρευνας και θεώρησαν ότι θα μπορούσαν να αποκτήσουν νέες γνώσεις. Κάποιοι από τους μαθητές είχαν ενημερωθεί για τα συγκεκριμένα είδη προγραμμάτων από τους μεγαλύτερους συμμαθητές τους και είχαν δει παλιότερες εκδηλώσεις του σχολείου οι οποίες τους είχαν φανεί ενδιαφέρουσες. Κάποιοι άλλοι δεν γνώριζαν τίποτε και ήρθαν από απλή περιέργεια.

Κατά την διάρκεια των εργασιών του προγράμματος τους άρεσε ο τρόπος συλλογής των πληροφοριών, η διαδικασία εκμάθησης των νέων γνώσεων, οι εκπαιδευτικές επισκέψεις, η συλλογική εργασία και η επαφή τους με άλλους τρόπους ζωής. Πολλοί από τους μαθητές μάλιστα πρότειναν να διδάσκονται με τον ίδιο τρόπο και τα μαθήματα του ωρολογίου προγράμματος και παρότρυναν και τους υπόλοιπους συμμαθητές τους να λάβουν μέρος σε παρόμοια προγράμματα.

Στη συνέχεια παρατηρήσαμε με ποιόν τρόπο επέδρασε η έρευνα στο χώρο του σχολείου. Έτσι είδαμε ότι οι υπόλοιποι μαθητές άρχισαν να εκδηλώνουν ενδιαφέρον και για τις εργασίες του προγράμματος αλλά και για το περιεχόμενο του, ζητώντας να αναλάβουν δράσεις και να βοηθήσουν στην τελική παρουσίαση αλλά και δείχνοντας μεγάλο ενδιαφέρον για τα πορίσματα της έρευνας, τα οποία εντάχθηκαν και σε σχετικά μαθήματα του

ωρολογίου προγράμματος. Τέλος το πρόγραμμα αξιολογήθηκε και από τους γονείς και τους κατοίκους της περιοχής, στη κεντρική ανοικτή εκδήλωση στο χώρο του σχολείου.

Σε αυτό το σημείο τελειώνει το οδοιπορικό μας και θέλουμε εδώ, καθηγητές και μαθητές να ευχαριστήσουμε τους φορείς που υποστήριξαν την προσπάθεια μας και ιδιαίτερα το σύλλογο των καθηγητών του σχολείου καθώς και όσους μας ενθάρρυναν και μας χάρισαν τον πολύτιμο χρόνο τους καταθέτοντας τη δική τους αλήθεια προκειμένου ο κόσμος μας να γίνει καλύτερος.



## *Η ΕΡΕΥΝΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΣ ΣΗΜΕΡΑ*

Σκοπός μας ήταν η ευαισθητοποίηση των παιδιών της ηλικίας μας, καθώς και μας των ίδιων, σε ένα τρόπο σωστής διατροφής, στη διάγνωση των κακών διατροφικών συνηθειών της εποχής μας και στην αποβολή τους, όσο αυτό είναι δυνατό να εφαρμοστεί.

Θελήσαμε να ανακαλύψουμε σε νεαρή ηλικία, τον καλύτερο συνδυασμό διατροφής και κίνησης, ώστε να ζήσουμε με υγεία την ενήλικη μας ζωή, αφού τα θεμέλια για μια όσο το δυνατόν καλύτερη ποιότητα ζωής θα έχουν μπει από νωρίς.

Η έρευνα μας χωρίστηκε σε τρία μέρη: το διερευνητικό, το θεωρητικό και το συμπερασματικό.

Στο 1<sup>ο</sup> μέρος πήραμε μέρος με τη βοήθεια της καθηγήτριας μας σε διατροφικό «κουίζ», ώστε να καταλάβουμε αν διατρεφόμαστε σωστά. Συγχρόνως συλλέξαμε τις απαντήσεις για το ίδιο «κουίζ», από ένα δείγμα 200 ατόμων, νεαρής κατά το πλείστον ηλικίας. Παράλληλα γράψαμε τις διατροφικές μας συνήθειες σε διάστημα μιας εβδομάδας. Αμέσως μετά παραλάβαμε φυλλάδια που αφορούν τη σωστή διατροφή και τον έλεγχο βάρους.

Στο 2<sup>ο</sup> μέρος του προγράμματος, συζητήσαμε ποια είναι τα βασικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός μας στην εφηβική ηλικία και στην ενήλικη ζωή. Που θα βρεθούν αυτά τα στοιχεία και σε τι ποσότητες πρέπει να καταναλώνονται, ώστε στην καθημερινή μας ζωή να έχουμε ενέργεια χωρίς να προσθέτουμε περιττό βάρος στο σώμα μας.

Πήραμε επίσης βοηθητικά φυλλάδια για τα επικίνδυνα διατροφικά σκευάσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Τονίστηκε ο αρνητικός ρόλος των έτοιμων και γρήγορων τροφών, που καταναλώνονται κατά κόρον στην εποχή μας και τα οποία φαίνονται ιδιαίτερα νόστιμα στα παιδιά της ηλικίας μας.

Βρήκαμε συνταγές σύγχρονες και παραδοσιακές και συγκρίναμε τις διαφορές στα συστατικά τους. Ανακαλύψαμε την αξία της μεσογειακής διατροφής και την ανακηρύξαμε ως τον καταλληλότερο τρόπο διατροφής, εφόσον αυτή θα συνοδεύεται από άσκηση. Η δια βίου άσκηση, όπως είδαμε δεν είναι κατ' ανάγκη σκληρή και κοπιαστική. Για να αρχίσουμε να ασκούμε χρησιμοποιήσαμε φυλλάδια απλών κινήσεων - ασκήσεων, που θα μπορούσαμε να κάνουμε όπου και αν βρισκόμαστε. Μάθαμε ακόμα ότι καλό είναι να περπατάμε, να παίζουμε, να κολυμπάμε και γενικά ασχολούμαστε με δραστηριότητες που σχετίζονται με τη φύση. Τέλος μελετήσαμε γενικά προγράμματα διατροφής κατάλληλα για την ηλικία μας.

Στο 3<sup>ο</sup> μέρος καταγράψαμε για μια ακόμα εβδομάδα τις διατροφικές μας συνήθειες και τις συγκρίναμε με τις προηγούμενες. Ανακεφαλαιώσαμε και κρατήσαμε τα βασικά σημεία των νέων δεδομένων.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος επισκεφθήκαμε στις 18/3/2005 το κτήμα Μάρκου στην Παιανία, όπου πήραμε μέρος στην κατασκευή της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής, καθώς επίσης μάθαμε με απλό τρόπο τα στάδια που ακολουθούνται, ώστε από το σταφύλι να φτάσει στα χέρια μας το κρασί.



Η επίσκεψη μας στην Παιανία

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Τα παιδιά της ηλικίας μας στην πλειονότητά τους δεν σιτίζονται καθόλου το πρωί. Αν φάνε κάτι, αυτό δεν επαρκεί για να ξεκινήσουν με διαύγεια και ενέργεια την σχολική τους ημέρα. Μεταξύ των κυρίων γευμάτων καταναλώνονται σκευάσματα έτοιμων προϊόντων, που είναι πολύ παχυντικά.

Ενώ στην πλειονότητά τους τρώνε μεσημεριανό φαγητό, αυτό δεν έχει πάντοτε την ποικιλία, ώστε να μην κινδυνεύει να χαρακτηριστεί η σίτιση τους ελλιπής ως προς τα βασικά της συστατικά. Σε πολλές περιπτώσεις το βραδινό γεύμα είναι ακατάλληλο έως ανύπαρκτο. Γάλα, φρούτα και λαχανικά καταναλώνονται σε χαμηλά ποσοστά. Βεβαίως αυτός δεν είναι ο κανόνας για όλα τα παιδιά. Υπάρχουν και οι φωτεινές εξαιρέσεις.

Σαν μορφή άσκησης στα παιδιά επικρατεί η βόλτα από και προς τους χώρους προορισμού τους και η ώρα της γυμναστικής στο χώρο του σχολείου. Συμπερασματικά λοιπόν θα λέγαμε ότι οι διατροφικές συνήθειες δεν είναι απόλυτα σωστές και ότι η σωματική μας άσκηση είναι ελλιπής.

## **ΤΙ ΑΠΟΚΟΜΙΣΑΜΕ**

Εκπλαγήκαμε για τα λάθη της διατροφής μας. Φοβηθήκαμε για τα επικίνδυνα σκευάσματα. Νοιώσαμε απροστάτευτοι ως καταναλωτές για την ποιότητα και γνησιότητα των προϊόντων που καταναλώνουμε. Ταρακουνηθήκαμε για τις άχρηστες θερμίδες που εναποτίθενται στον οργανισμό μας, χωρίς να μας δίνουν τις απαραίτητες ουσίες που αυτός χρειάζεται. Κατάλαβαμε ότι πρέπει να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες και να προσθέσουμε περισσότερη κίνηση και άσκηση για να δούμε το σώμα μας υγιές και δυνατό. Αποφασίσαμε ότι δεν είναι απαραίτητο να στερούμαστε τίποτα, αρκεί να επιλέγουμε τα σωστά προϊόντα, να τα καταναλώνουμε με μέτρο και να κινούμαστε.

Τελειώνοντας αυτό το πρόγραμμα ετοιμάσαμε «μπουφέ» με συνταγές που επιλέξαμε εμείς τα παιδιά. Επιστρέφουμε σπίτι μας έχοντας αποκομίσει τις βασικές γνώσεις, ώστε να ξεκινήσουμε την προσπάθεια βελτίωσης του τρόπου ζωής μας στον τομέα: **ΔΙΑΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ - ΚΙΝΟΥΜΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ - ΖΩ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ ΚΑΙ ΑΡΜΟΝΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΟΥ.**

## **ΟΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ ΜΑΣ**

Η άσκηση είναι μια καλή τροφή για τα οστά μας. Άσκηση εννοούμε την γυμναστική & γενικότερα τις ασκήσεις που γίνονται για όλο το σώμα. Επίσης καλή τροφή για τον οργανισμό είναι το γάλα & τα γαλακτοκομικά προϊόντα που προσφέρουν στον οργανισμό μας: δύναμη, ενέργεια & τα βοηθούν να μεγαλώσουν σωστά. Το ασβέστιο ισχυροποιεί & συμβάλλει στην ανάπτυξη των οστών. Επίσης στην ανάπτυξη του σώματος βοηθά & μια βασική τροφή, τα λαχανικά & τα φρούτα που προσφέρουν στα οστά μας τις ανάλογες βιταμίνες. Αν δεν προσλαμβάνεται το ασβέστιο που χρειάζεται το σώμα κατά την ανάπτυξη του, τότε ο σκελετός, δεν αναπτύσσεται ικανοποιητικά & μεγαλώνοντας μπορεί να εμφανιστούν σοβαρά προβλήματα υγείας επειδή τα οστά γίνονται αδύνατα & εύθραυστα. Ο οργανισμός παίρνει όλα τα τρόφιμα σε μικρή ποσότητα & μερικά από αυτά τα τρόφιμα πρέπει να τρώγονται σχεδόν καθημερινά όπως: γάλα, ψωμί, τυρί κ.τ.λ. αλλά υπάρχουν και άλλα τρόφιμα που ο οργανισμός μας δεν τα χρειάζεται. Αυτά είναι: τα γλυκά κ.τ.λ. Αυτά ο οργανισμός μας πρέπει να τα παίρνει σπάνια.

**Γιώτα Ελληνίκη  
Δαμιανίδου Δέσποινα**

Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβική ηλικία & να κατατοπιστούν σε ό,τι αφορά τις διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων. Επίσης να γνωρίζουν πράγματα σχετικά με την ισορροπημένη διαίτα τους αλλά & να κατανοήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος ραγδαίας σωματικής ανάπτυξης, έντονης ψυχολογικής αναζήτησης & σημαντικής κοινωνικής προσαρμογής. Τα περισσότερα κορίτσια δεν θα αυξήσουν το ύψος τους πάνω από 5-7 cm μετά την έμμηνο ρήση. Η ανάπτυξη κατά την εφηβική ηλικία μπορεί να αξιολογηθεί με την βοήθεια κατάλληλων καμπύλων ανάπτυξης, σε συνδυασμό με το στάδιο σεξουαλικής ωρίμανσης. Η εφηβική « επιτάχυνση » της ανάπτυξης ποικίλλει στα διάφορα άτομα με αποτέλεσμα να ποικίλλουν και οι διατροφικές τους ανάγκες. Γι' αυτό το λόγο, οι μελέτες, που αφορούν στις απαιτήσεις των εφήβων σε θρεπτικά συστατικά, λαμβάνουν υπόψη τους όχι μόνο την ηλικία αλλά και το στάδιο ης φυσικής ανάπτυξης του ατόμου.

Η έλλειψη πρωτεΐνης μπορεί να παρουσιαστεί σε έφηβους που ακολουθούν χορτοφαγικές δίαιτες ή δίαιτες αδυνατίσματος. Η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου κατά την εφηβεία ευνοεί την εμφάνιση οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή και στην τρίτη ηλικία. Η μειωμένη πρόσληψη σιδήρου από την τροφή μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Οι διατροφικές συμβουλές με ιδιαίτερη σημασία για τους εφήβους συνοψίζονται: να τρώμε όσο χρειάζεται, να φροντίζουμε τα γεύματά μας να γίνονται σε τακτικά διαστήματα και να τρώμε πλήρες πρωινό. Επίσης να αποφεύγουμε τα οινόπνευματώδη και αναψυκτικά και να περιορίζουμε το αλάτι, τα λίπη, τα γλυκίσματα και τα fast food. Η διαταραχή του ισοζυγίου ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα οδηγεί είτε σε απίσχνανση είτε σε παχυσαρκία με δυσμενείς συνέπειες.

Ο συσχετισμός μεταξύ δίαιτας και χρόνιων ασθενειών πρέπει να καθιερώνεται στην ενηλικίωση, αν και τα συμπτώματα των ασθενειών μπορεί να μην εμφανιστούν πριν την 6η ή την 7η δεκαετία της ζωής. Η πρόσληψη περίπου 0,8 γραμμαρίων πρωτεΐνης ανά κιλό σώματος καλύπτει με πληρότητα τις απαιτήσεις σε πρωτεΐνη και στα δύο φύλα. Οι πλούσιες σε λίπος δίαιτες ευνοούν την ανάπτυξη παχυσαρκίας και αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Συνήθως τα προβλήματα που παρουσιάζονται στους ενήλικες οφείλονται στην τάση για μειωμένη πρόληψη βιταμινών και όχι στην αυξημένη ανάγκη του οργανισμού για βιταμίνες.

Οι διατροφικές διαταραχές αποτελούν αποκλίσεις από τη φυσιολογική διαιτητική συμπεριφορά, που θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική και ψυχολογική υγεία ενός ατόμου. Οι πιο συχνές διαταραχές στη λήψη τροφής είναι η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία. Η διατροφική ανορεξία, είναι διαταραχή που χαρακτηρίζεται από άρνηση διατήρησης του κατώτερου



φυσιολογικού σωματικού βάρους, έντονο φόβο για πρόσληψη βάρους και διαταραγμένη εικόνα σώματος.

Συνοδεύεται από απώλεια ικανότητας ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος, λόγω της δραματικής μείωσης του λιπώδους ιστού. Επίσης συνοδεύεται από χαμηλό μεταβολικό ρυθμό λόγω ορμονικών διαταραχών, από επιβράδυνση των καρδιακών παλμών - γεγονός που συνεπάγεται ατονία -, λιποθυμία και υπνηλία, σιδηροπενική αναιμία και άλλες αβιταμινώσεις. Ακολουθούν ξηρό και άγριο δέρμα, απώλεια μαλλιών, προβλήματα του πεπτικού συστήματος - δυσκοιλιότητα και αφυδάτωση λόγω μεταβολών στους ηλεκτρολύτες του σώματος. Η μείωση της οστικής πυκνότητας λόγω ορμονικών διαταραχών μπορεί να προκαλέσει πιθανή οστεοπόρωση.

Οι στόχοι της διαιτητικής θεραπείας θα πρέπει να είναι :

Να σταματήσει η απώλεια βάρους .Να αυξηθεί αργά και σταθερά η θερμιδική πρόσληψη (περίπου 200Kcal/εβδομάδα) και κατά συνέπεια το βάρος. Να δίνονται μικρά και τακτικά γεύματα με ποικιλία τροφίμων, ώστε να μην αισθάνεται ο ασθενής «φουσκωμένος». Επίσης καλό είναι να δίνονται και συμπληρώματα βιταμινών, όταν κρίνεται αναγκαίο, και να μάθει ο ασθενείς να τρώει με βάση το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού.

Η διατροφική διαταραχή χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα αδηφαγικά επεισόδια, που συνήθως ακολουθούνται από χρήση καθαρτικών μεθόδων, υπερεντατική άσκηση ή πλήρη αποχή από το φαγητό .

**Δρακωνάκη Μαρία**  
**Δήμα Σταματία**

## ***Ο ΚΩΔΙΚΑΣ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ***

1. Νερό-Προλαμβάνει την αφυδάτωση και είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του οργανισμού.
2. Θερμίδες-Διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος και παράγουν ενέργεια.
3. Πρωτεΐνες-Χτίζουν και επισκευάζουν όλα τα ανθρώπινα κύτταρα
4. Υδατάνθρακες- Πηγή ενέργειας. Βοηθούν στην απορρόφηση κάποιων ανόργανων στοιχείων.
5. Λίπη- Δομικά και ενεργειακά συστατικά. Απαραίτητα για την παραγωγή ορισμένων ορμονών.
6. Φυτικές ίνες-Διατηρούν σε καλή κατάσταση το έντερο και αυξάνουν την καλή χοληστερίνη.
7. Βιταμίνη Α-Απαραίτητη για την καλή όραση, την υγεία του δέρματος

- και την ανάπτυξη των κυττάρων.
8. Βιταμίνες Β 1,2,3,5,6,12 - Απαραίτητες για την υγεία του μυελού των νεύρων, του πεπτικού συστήματος, των μυών, τον μεταβολισμό και την υγεία των ερυθρών αιμοσφαιρίων, τον μεταβολισμό των πρωτεϊνών, του λίπους και των υδατανθράκων.
  9. Βιταμίνη C- Πολύτιμη για την υγεία των ιστών, δοντιών, μυών και εσωτερικών οργάνων.
  10. Βιταμίνη Ε- Συμβάλλει στη θεραπεία δερματικών παθήσεων, προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων.
  11. Βιταμίνη Κ- Απαραίτητη για την πήξη του αίματος.
  12. Φυλλικό οξύ- Βοηθάει στη σύνθεση του DNA και της αιμοσφαιρίνης.
  13. Ασβέστιο- Προσδίδει αντοχή και σκληρότητα σε δόντια και οστά.
  14. Κάλιο- Βοηθάει την καλή λειτουργία της καρδιάς, των μυών, των νεφρών και των οστών.
  15. Σίδηρος- Κυρίως σχετίζεται με την μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς του σώματος.
  16. Ψευδάργυρος- Απαραίτητος για την επούλωση πληγών και την παραγωγή ορμονών και ενζύμων.
- Εκτός αυτών υπάρχουν και πολλές άλλες εξίσου σημαντικές για τον οργανισμό.
- Τι προκαλεί η έλλειψή τους;
- Αφυδάτωση του οργανισμού, ορμονικές διαταραχές οστεοπόρωση, διανοητική σύγχυση, κόπωση, κατάθλιψη, απώλεια μυϊκού συντονισμού, αναιμία, δερματίτιδες, αρρυθμίες, καρδιαγγειακά 'προβλήματα αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, προβλήματα μεταβολισμού, πρόωρη γήρανση αιματολογικές διαταραχές, εύθραυστες αρθρώσεις, ευαίσθητα δόντια, προβλήματα στο έντερο και άλλα.
- Καλύτερες πηγές.
- Κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, όσπρια, σιτηρά, δημητριακά, σκούρα και φυλλώδη λαχανικά φρούτα, γάλα, τυρί, φυτικά έλαια, όστρακα ξηροί καρποί, ηπατέλαια ψαριών μαγιά μπίρας και αλλού.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ

### ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ

#### ΥΛΙΚΑ:

2 σακουλάκια ταλιατέλες (300 γρμ.)  
200γρμ. κρέμα γάλακτος  
25γρμ. βούτυρο  
200-250γρμ. μπέικον κομμένο σε μικρά τετράγωνα  
300γρμ. παρμεζάνα τριμμένη  
200γρμ. κεφαλογραβιέρα κομμένη σε κύβους  
λίγο αλάτι  
1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις ταλιατέλες σε μπόλικο αλατισμένο νερό προσθέτοντας στο νερό μια κουταλιά ελαιόλαδο. Σε ένα τηγάνι σωτάρουμε το βούτυρο με το μπέικον για 4-5 λεπτά.

Ανακατεύουμε τις ταλιατέλες με το μπέικον, το βούτυρο και λίγο τυρί. Το μίγμα το βάζουμε σε βουτυρωμένο πυρέξ. Από πάνω ρίχνουμε το υπόλοιπο τυρί και την κρέμα γάλακτος. Το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο περίπου στους 200° C για 20 λεπτά περίπου ώσπου να ροδίσει.

Σερβίρεται ζεστό.

### ΡΟΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

#### ΥΛΙΚΑ:

1 κοτόπουλο  
20 φέτες τυρί γκούντα  
3 αυγά  
1 μικρό κουτί κρέμα γάλακτος  
πιπεριά Φλωρίνης  
λίγη μουστάρδα  
αλάτι και πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

*Βράζουμε το κοτόπουλο και το κόβουμε μικρά κομματάκια. Βάζουμε μέσα λίγη πιπεριά Φλωρίνης ψημένη και λίγη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι. Αυτό το μίγμα το τυλίγουμε με ζαμπόν και φέτες τυρί γκούντα σε ρολό.*

*Αραδιάζουμε τα ρολά σε ένα πυρέξ.*

*Αφού χτυπήσουμε τα αυγά με την κρέμα γάλακτος, περιχύνουμε με αυτά τα πολλά. Τα αφήνουμε στο ψυγείο για λίγο και τα ψήνουμε για 20-30 λεπτά.*

### ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ

#### ΥΛΙΚΑ:

*400γρμ. Κουβερτούρα*

*150γρμ. Ξηροί καρποί (αμύγδαλα-φυστίκια Αιγίνης-κουκουνάρια-σταφίδες άσπρες)*

*1 κουταλάκι βιτάμ*

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

*Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπέν-μαρί. Όταν λιώσει ρίχνουμε το βιτάμ, τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε να πάει παντού η σοκολάτα.*

*Με ένα κουταλάκι παίρνουμε μια ποσότητα από το μίγμα και το τοποθετούμε επάνω σε ένα φύλλο αλουμινόχαρτου. Τέλος τα βάζουμε στο ψυγείο για να παγώσουν.*

*Μπορούμε αντί για κουβερτούρα να βάλουμε σοκολάτα υγείας.*

## ***Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΧΘΕΣ***

### **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

- 1.** Τρώτε ποικιλία τροφίμων σε μικρές ποσότητες και μην αποκλείετε κανένα τρόφιμο από το διαιτολόγιο σας.
- 2.** Προσπαθήστε τα φαγητά σας να είναι απλής μαγειρικής παρασκευής.
- 3.** Χρησιμοποιήστε φρέσκα εποχικά προϊόντα.
- 4.** Καθιερώστε σταθερές ώρες γευμάτων.
- 5.** Καθιερώστε μικρά και συχνά γεύματα (πρωινό, δεκατιανό, απογευματινό, βραδινό)
- 6.** Αποφύγετε τα συμπληρώματα διατροφής. Όταν δεν υπάρχει διαγνωσμένη έλλειψη σε κάποιο θρεπτικό στοιχείο η χρησιμοποίηση τους μπορεί να έχει δυσάρεστες συνέπειες.
- 7.** Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης αλατιού και οινοπνεύματος.
- 8.** Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών μέσω της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής αλέσεως.
- 9.** Προσπαθήστε ώστε η πρόσληψη σας σε υγρά να είναι επαρκής.
- 10.** Αναβιώστε την μεσογειακή διατροφή.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές μας συνήθειες;

- Δημογραφικοί παράγοντες: Τα άτομα που έρχονται από άλλες χώρες έχουν άλλες διατροφικές συνήθειες και επηρεάζουν τα άτομα των χωρών που κατοικούν εκεί.
- Βιολογικοί παράγοντες: Οι διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου εξαρτώνται από την ηλικία και το φύλο. Ο βιολογικός κύκλος του ανθρώπου διακρίνεται στα εξής στάδια:

Α' στάδιο: Παιδιά μέχρι 14 ετών τα οποία επηρεάζουν τη συμπεριφορά των αγοραστών.

Β' στάδιο: Νέοι ηλικίας 15-17 ετών οι οποίοι επηρεάζουν τις πωλήσεις ορισμένων προϊόντων.

Γ' στάδιο: Άτομα ηλικίας 18-34 ετών τα οποία χωρίζονται σε: ανύπαντρους, νιόπαντρους χωρίς παιδιά και νιόπαντρους με παιδιά.

Δ' στάδιο: Άτομα ηλικίας 35-54 ετών τα οποία χωρίζονται σε: γονείς με παιδιά που μένουν μαζί τους ή γονείς που μένουν μόνοι τους γιατί τα παιδιά τους έχουν φύγει.

Ε' στάδιο: Άτομα ηλικίας 55 και πάνω.

- Οικονομικοί παράγοντες: Όσο μεγαλύτερο είναι το εισόδημα του καταναλωτή τόσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωσή του.
- Πολιτιστικοί παράγοντες: Διαφορετική είναι η κουλτούρα ενός νέου που μεγαλώνει στην Ελλάδα από την κουλτούρα κάποιου νέου που μεγαλώνει σε μια άλλη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Κοινωνικοί παράγοντες: Ο καταναλωτής επηρεάζεται άμεσα από το κοντινό του περιβάλλον με διάφορους τρόπους.
- Ψυχολογικοί παράγοντες: Η αντίληψη και η στάση που έχει το άτομο για τη ζωή.
- Η τεχνολογική εξέλιξη, οι πολιτικές συνθήκες και τα φυσικά φαινόμενα: Προσδιοριστικοί παράγοντες για την καταναλωτική συμπεριφορά ενός ατόμου.

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΟΥ

### *ΠΥΡΓΟΣ ΗΛΕΙΑΣ*

Η σημαντικότερη πόλη της δυτικής Πελοποννήσου και πρωτεύουσα του νομού Ηλείας. Είναι χτισμένη σε ύψωμα, που δεσπόζει σε όλη τη γύρω πεδιάδα της Ηλείας. Δεν είναι από τις αρχαίες πόλεις. Για πρώτη φορά αναφέρεται σαν μικρό χωριό το 1687, και το όνομα του το οφείλει σε έναν πύργο κάποιου πλούσιου, που σύμφωνα με την σχετική παράδοση υψωνόταν στη γραφική πλατεία της σημερινής πόλης, στο λόφο του επαρχείου. Όπως όλοι οι Πελοποννήσιοι, και οι Πυργιώτες πήραν ενεργό μέρος στον αγώνα του 1821 και πρόσφεραν πολλές υπηρεσίες και θυσίες. Μια από τις τελευταίες ήταν και το κάψιμο της πόλης τους από τον Ιμπραήμ στις 9 Νοεμβρίου 1825.

### ***ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΥΡΓΟΥ ΗΛΕΙΑΣ***

Οι κάτοικοι του Πύργου και των γύρω χωριών είχαν πάντοτε την δυνατότητα να έχουν ευωδιαστούς κήπους αλλά και καλλιεργημένα χωράφια με όλων των ειδών τα προϊόντα. Υπάρχει άφθονο νερό για πότισμα γι' αυτό και οι καλλιέργειες είναι πάντοτε ανθηρές. Οι κάτοικοι εδώ δεν πείνασαν σε καμιά κατοχή που έγινε στην Ελλάδα γιατί πάντοτε καλλιεργούσαν τα δικά τους προϊόντα και από αυτά τρέφονταν.

Οι διατροφικές τους συνήθειες διαφέρουν και από εποχή σε εποχή αλλά πολλές φορές συνδυάζεται και με τις παραδόσεις τους.

Παραμονές Χριστουγέννων φτιάχνουν με ζυμάρι που το έχει διαβάσει ο παπάς τα «χριστόψωμα»ένα για κάθε μέλος της οικογένειας. Το κόβει ο αρχηγός της οικογένειας στο τραπέζι ανήμερα τα Χριστούγεννα αφού πρώτα το σταυρώσουν. Φτιάχνουν και διάφορα γλυκά όπως κουραμπιέδες, δίπλες με μέλι και καρύδια και σιρόπια στο μπακλαβά. Στα παιδιά που έρχονται να πουν τα κάλαντα δίνουν καρύδια, κάστανα, γλυκά αλλά και ρόδια για το καλό του χρόνου.

Η γαλοπούλα είναι το φαγητό τους ανήμερα τα Χριστούγεννα ψημένη σε φούρνο με ξύλα, ενώ για την Πρωτοχρονιά κρατάνε τον καλύτερο κόκορα, τον οποίο μαγειρεύουν με χυλοπίτες.

Το μήνα Φεβρουάριο σφάζουν συνήθως χοιρινά που συνηθίζουν να εκτρέφουν στην αυλή τους. Παρασκευάζουν το κρέας με έναν ειδικό τρόπο και το βάζουν με διάφορα μυρωδικά σε πήλινα δοχεία μαζί με το λίπος τους όπου διατηρείται για πολύ καιρό. Αυτό το κρέας λέγεται «τσιγαρίδα» και είναι νόστιμο. Φτιάχνουν ακόμη από το χοιρινό λουκάνικα ενώ την ημέρα που

σφάζουν τον χοίρο μαζεύονται όλοι και κάνουν ένα μικρό γλέντι τρώγοντας και πίνοντας.

Ακόμα όταν γιορτάζουν οι Άγιοι Θεόδωροι περίπου τον Μάρτιο φτιάχνουν με ένα μεγάλο κολοκύθι που έχουν κρατήσει από τον κήπο τους, πίτα. Βάζουν μέσα μπόλικο καρύδι, κανέλλα και ζάχαρη και το κάνουν γλυκό. Λέγεται κολοκυθόπιτα και είναι αρκετά νόστιμη.

Κατά την διάρκεια της σαρακοστής νηστεύουν με παραδοσιακό τρόπο τρώγοντας ελιές, χαλβά και ταραμά. Όλη την Μεγάλη Εβδομάδα πηγαίνουν στην εκκλησία και με ευλάβεια παρακολουθούν τα πάθη του Χριστού. Την Μεγάλη Πέμπτη βάζουν κόκκινα τα αυγά, πλάθουν κουλουράκια, τσουρέκια και άλλα πασχαλινά γλυκά. Την Κυριακή του Πάσχα πριν την απογευματινή λειτουργία την «Αγάπη» όπως το λένε πηγαίνουν στα μνήματα και ανάβουν κεριά στους πεθαμένους αφήνοντας τους πάνω στο μνήμα ένα κόκκινο αυγό. Μετά οι νεώτεροι πηγαίνουν στην πλατεία του χωριού και αφήνουν να πετάξει ένα μεγάλο αυτοσχέδιο αερόστατο.

Μετά το Πάσχα, και όταν γιορτάζουν την ανάληψη του Χριστού, οι νοικοκυρές ζυμώνουν ένα είδος ψωμιού που λέγεται «μπουκουβάλα». Το ψήνουν στον φούρνο τους και αφού κρυώσει το ψιχουλιάζουν, του βάζουν ζάχαρη και κανέλλα και το μοιράζουν σε όλους για να συγχωρεθούν οι ψυχές.

Τα ήθη και τα έθιμα αυτού του τόπου καθώς και οι παραδόσεις του είναι ατελείωτες και αξίζει τον κόπο να διατηρούνται και από τους μικρότερους για να υπάρχουν έτσι ζωντανές οι παραδόσεις μας .



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΗΛΕΙΑΣ

### ΚΟΚΟΡΑΣ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ

#### ΥΛΙΚΑ

1 κόκορας 2,5-3 κιλά κομμένος σε μερίδες

1 κουταλιά ρίγανη τριμμένη



1 κουταλιά ντομάτα πελτέ

1 κιλό ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες

6 δόντια σκόρδου κομμένα σε φέτες

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 κουταλιά μέλι

αλάτι, πιπέρι

2 φλιτζάνια χυλοπίτες

μυζήθρα τριμμένη

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζουμε τον κόκορα με λίγο κρεμμύδι και έπειτα ρίχνουμε όλα τα υλικά εκτός την ντομάτα και αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 1,5 ώρα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ντομάτα και βράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα για 30 λεπτά ακόμη. Βράζουμε τις χυλοπίτες ξεχωριστά και τις σουρώνουμε. Το φαγητό σερβίρεται με 2 τρόπους:

α) Σερβίρουμε τις χυλοπίτες στα πιάτα και από πάνω τον κόκορα.

β) Τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα, αφού βγάλουμε τον κόκορα για να πάρουν γεύση από την σάλτσα. Στο τέλος πασπαλίζουμε με τριμμένη μυζήθρα.

## ΚΑΡΥΔΟΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

### **ΥΛΙΚΑ**

*μισό κιλό καρύδι χοντροκομμένο*

### **3 αυγά**

*100 γραμμάρια σιμιγδάλι*

*200 γραμμάρια ζάχαρη*

*1 φλιτζανάκι του καφέ ούζο*

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

*Χτυπάμε μαρέγκα τα ασπράδια και τους κρόκους μαζί με την ζάχαρη. Στη συνέχεια, τα ανακατεύουμε σιγά-σιγά και ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά. Αφήνουμε το μείγμα για λίγο έως ότου να πήξει ώστε όταν το ρίξουμε με το κουτάλι στην λαμαρίνα να στέκεται. Έπειτα ρίχνουμε στο χέρι μας λίγο λαδάκι και τους πλάθουμε. Ψήνουμε στους 180°C για 15 λεπτά, με αέρα. Αφού κρυώσουν, βράζουμε λίγη κανέλλα με νερό, και τους περνάμε με ένα πινελάκι ώστε να κολλήσει η ζάχαρη άχνη που θα τους τυλίξουμε.*

## **ΣΕΛΙΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ**

### **ΥΛΙΚΑ**

### **1 μάτσο σέλινο χοντρό**

*1 κιλό πατάτες*

*1 μέτριο κρεμμύδι*

*2 ώριμες ντομάτες*

*αλάτι, πιπέρι*

*κανέλλα*

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

*Πλένουμε και κόβουμε το σέλινο και εάν είναι σκληρό το ζεματάμε λίγο. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε και το σέλινο να τσιγαριστεί λιγάκι. Στη συνέχεια, προσθέτουμε την ντομάτα ψιλοκομμένη, αλάτι, πιπέρι, κανέλλα και βράζουμε όλα τα υλικά για 20 λεπτά. Κατόπιν προσθέτουμε τις*

*πατάτες και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν. Συνοδεύεται με τουλουμοτύρι και  
ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ*

### **ΥΛΙΚΑ**

*10-12 μελιτζάνες τσακώνικες  
μισό κιλό ρεβίθια ξεφλουδισμένα  
φρέσκιες ντομάτες  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 κύβο ζωμό κρέατος  
αλάτι, πιπέρι  
κανέλλα, λάδι*

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

*Τοποθετούμε τα ρεβίθια στο νερό αποβραδής ώστε να φουσκώσουν και το  
πρωί τα βράζουμε με το κρεμμύδι, λάδι και αλάτι και κύβο. Τηγανίζουμε τις  
μελιτζάνες, κομμένες ροδέλες και τις τοποθετούμε σε φαρδιά κατσαρόλα.  
Προσθέτουμε την ντομάτα ,αλάτι, πιπέρι και λίγο ζουμί από τα ρεβίθια μέχρι  
να σκεπαστούν καλά. Αφήνουμε να βράσουν για λίγο και, αφού στραγγίξουμε  
τα ρεβίθια, τα προσθέτουμε στις μελιτζάνες και τα βράζουμε μαζί για  
περίπου 10 λεπτά.*

Κοκλαμάνη Δήμητρα

## ΜΗΛΟΣ

Κατά την αρχαιότητα η Μήλος γνώρισε μεγάλη ακμή λόγω του ορυκτού της πλούτου. Κατοικήθηκε ήδη από τη Νεολιθική εποχή και σύντομα πλούτισε περισσότερο από τα γειτονικά της νησιά χάρη στον οψιδιανό λίθο, ένα μαύρο ηφαιστειακό πέτρωμα που χρησιμοποιούσαν οι Μηλιοί στα όπλα και τα εργαλεία τους. Πιστεύεται μάλιστα ότι είχαν προχωρήσει και σε εξαγωγικό εμπόριο, καθώς ο οψιδιανός της Μήλου έχει βρεθεί στην Πελοπόννησο, την Κρήτη, την Κύπρο, ακόμα και την Αίγυπτο.

Από τα πρώτα χρόνια της εποχής του χαλκού το νησί παίζει σπουδαιότατο ρόλο στον κυκλαδικό κόσμο, με επίκεντρο την πόλη της Φυλακωπής, η οποία έχει δώσει το όνομά της σε μια ολόκληρη αρχαιολογική περίοδο.

Μετά την κάθοδο των ελληνικών φύλων, Δωριείς εγκαταστάθηκαν στη Μήλο γύρω στα 1000π.Χ. Την ίδια περίοδο αρχίζει να χτίζεται στην περιοχή του σημερινού Κλήματος μια νέα πόλη από τους Μηλίους.

Πολύ λίγα γνωρίζουμε από τις αρχαίες πηγές για τη Μήλο πριν από τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. Πάντως, οι κάτοικοί της είναι από εκείνους που αρνήθηκαν «γην και ύδωρ» στους Πέρσες και πολέμησαν στο πλευρό των υπόλοιπων Ελλήνων στη ναυμαχία της Σαλαμίνας και τη μάχη των Πλαταιών. Καταστράφηκαν όμως και αυτοί και η πόλη τους το 415 π.Χ από τους Αθηναίους, όταν προσπάθησαν να διατηρήσουν την ουδετερότητα τους στον Πελοποννησιακό πόλεμο.

Στους μετέπειτα αιώνες η Μήλος ακολουθεί την τύχη των υπολοίπων Κυκλάδων. Μέχρι το 311 π.Χ ανήκει στη Μακεδονία και κατόπιν στην Αίγυπτο. Η ελευθερία και η ασφάλεια των θαλασσών, χάρη στον ισχυρό στόλο των Πτολεμαίων, δίνουν την ευκαιρία για νέα οικονομική ανάπτυξη του νησιού, γεγονός που συνέβαλε και στην άνθηση των τεχνών. Το περίφημο άγαλμα της Αφροδίτης και ο επιβλητικός Ποσειδών αποτελούν αντιπροσωπευτικά δείγματα της νέας αυτής ακμής.

Κατά τη Ρωμαϊκή εποχή η Μήλος κοσμείται και με άλλα έργα, ενώ εμφανίζεται και ο Χριστιανισμός, πιθανόν από τον 1<sup>ο</sup> αιώνα. Αδιάψευστος μάρτυρας οι Κατακόμβες, οι μεγαλύτερες στον ελλαδικό χώρο και από τις πιο αξιόλογες σε παγκόσμιο επίπεδο.

Στα βυζαντινά χρόνια το σημαντικότερο γεγονός είναι ασφαλώς η καταστροφή της αρχαίας πόλης του Κλήματος, μάλλον από σεισμούς.

Τέλος, κατά τη διάρκεια της Ενετοκρατίας, της Τουρκοκρατίας και της Γερμανικής κατοχής, οι αγώνες των Μηλίων για την απόκτηση της ελευθερίας τους ήταν διαρκείς και εντονότατοι.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΜΗΛΟΥ

Η Μήλος βρίσκεται στα ΝΔ του Αιγαίου Πελάγους. Το νησί αυτό είναι γνωστό από την Αφροδίτη, τη θεά της ομορφιάς και του κάλλους. Σε αυτά τα εδάφη βρέθηκε το γνωστό άγαλμα της Θεάς Αφροδίτης το οποίο τώρα βρίσκεται στο μουσείο του Λούβρου, στο Παρίσι.

Καθημερινά οι κάτοικοι συνηθίζουν να τρώνε σαλιγκάρια βραστά με πατάτες ή με φασολάκια δικής τους παραγωγής. Αγαπούν πολύ την αστακομακαρονάδα και φτιάχνουν μπελτέ με ψωμί. Ο μπελτές είναι ντομάτα λιωμένη που την ψήνουν στον ήλιο. Οι νοικοκυρές καθημερινά με μυζήθρα ή άλλο είδος τυριού φτιάχνουν πιταράκια σε σχήμα ημικύκλιο. Ακόμα φτιάχνουν ντομάτες με αυγά, κατά προτίμηση φρέσκα. Αυτό το φαγητό το λένε στραπατσάδα. Από το τραπέζι τους δε λείπουν και οι ελιές.

Οι γυναίκες, πάντα προτού φύγουν για τη δουλειά οι άντρες τους, ετοιμάζουν ένα μικρό δεματάκι που βάζουν το κολατσιό που τους έχουν φτιάξει. Συνήθως, βάζουν σε ένα άλλο μπολ ελιές με λίγο ξερό τυρί και πιταράκια, και σε ένα μπολ λίγο μπελτέ. Βέβαια κολατσιό δεν παίρνουν οι άνθρωποι που δουλεύουν σε γραφεία, αλλά οι αγρότες, οι κτίστες και οι ψαράδες.

Ας δούμε όμως ποιες είναι οι συνήθειες διατροφής στη Μήλο κατά τις γιορτές. Οι κάτοικοι τηρούν πιστά τις παραδόσεις τα Χριστούγεννα. Στο λιμάνι στολίζουν ένα μεγάλο καράβι φωτισμένο με πολύχρωμα φωτάκια. Οι Μηλιές φτιάχνουν μελομακάρονα με καρύδια και κουραμπιέδες με πολλά αμύγδαλα. Ακόμα φτιάχνουν δίπλες. Η δίπλα είναι τραγανή με μέλι. Την Παραμονή της Πρωτοχρονιάς ψήνουν τη γαλοπούλα. Οι συνήθειες των Μηλιών δε διαφέρουν από αυτές των Αθηναίων τα Χριστούγεννα.

Το Πάσχα, αφού έχει προηγηθεί νηστεία την εβδομάδα των Παθών, οι κάτοικοι φοράνε τα καλά τους και πηγαίνουν στην εκκλησία το βράδυ της Ανάστασης. Τις προηγούμενες ημέρες οι Μηλιοί έχουν βάψει τα κόκκινα αυγά και έχουν ετοιμάσει αφράτα τσουρέκια και κουλούρια. Αφού γυρίσουν σπίτι έχει ετοιμαστεί το τραπέζι, στο οποίο βρίσκονται κόκκινα αυγά, μαγειρίτσα ή πατσάς, μπόλικο κρασί και άλλα γλυκίσματα. Πρέπει να αναφερθεί ένα ιδιαίτερο έθιμο της Μήλου το

βράδυ της Ανάστασης: οι κάτοικοι ρίχνουν δυναμίτες σε άδεια χωράφια και μάλιστα δύο από τα χωριά του νησιού αγωνίζονται για το πιο θα ρίξει τους πιο πολλούς δυναμίτες.

Την επόμενη μέρα, ήδη οι άντρες της οικογένειας έχουν σηκωθεί από νωρίς για να ετοιμάσουν το αρνί. Παλιότερα το αρνί το έκαναν στο φούρνο με πατάτες. Σε κάθε χωριό στο χωράφι της αντίστοιχης εκκλησίας «καίνε τον Ιούδα». Τον Ιούδα τον φτιάχνουν από ξερά χόρτα που τα καλύπτουν με παλιά ρούχα. Το χαρακτηριστικό είναι ότι βάζουν λίγα χρήματα στην τσέπη του Ιούδα. Τέλος, ένα ξεχωριστό γλυκό που φτιάχνουν είναι τα μελετίνια, δηλαδή ζύμη με μυζήθρα και ζάχαρη.

Σε μια ξεχωριστή τελετή, το γάμο, η Μήλος έχει και κάποια επιπλέον έθιμα. Στο γάμο λοιπόν φτιάχνουν το λεγόμενο γλυκό του κουταλιού, το κουφέτο, από κολοκύθια, και το τρώνε οι καλεσμένοι στο κρεβάτι.

Αυτά είναι τα έθιμα, τα ήθη και οι παραδόσεις της Μήλου. Οι Μηλιοί έχουν καταφέρει να διατηρήσουν τα έθιμα τους και αυτό είναι πολύ σημαντικό.

## **ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΗΛΟ**

### **ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ**

#### Υλικά

*1/4 του κιλού μαγιά*

*2 μπέικιν πάουντερ*

*γλυκάνισο*

*μαστίχα*

*σησάμι*

*2 κούπες λάδι*

*μπαχάρι*

#### Εκτέλεση

*Σε μια λεκάνη βάζουμε μία κούπα αλεύρι προσθέτουμε λάδι, γλυκάνισο, μαγιά διαλυμένη σε χλιαρό νερό, μαστίχα, νερό και δύο κουταλιές αλάτι και αρχίζουμε το ζύμωμα προσθέτοντας κατά τη διάρκειά του λίγο νερό. Αφού ετοιμαστεί η ζύμη φτιάχνουμε με αυτή κουλούρια, τα βάζουμε σε ταψί και μετά στον φούρνο.*

## ΓΛΥΚΟ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΑΠΟ ΑΣΠΡΟ ΚΟΛΟΚΥΘΙ

### Υλικά

1 κιλό κολοκύθι  
 $\frac{1}{2}$  του κιλού ζάχαρη  
1 ξυλάκι κανέλα  
 $\frac{1}{2}$  του κιλού μέλι  
ξεφλουδισμένα, άσπρα αμύγδαλα  
βανίλια

### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το κολοκύθι. Το κόβουμε σε σχήμα τηγανισμένης πατάτας. Το αφήνουμε για ένα 24ωρο να στεγνώσει. Το ζυγίζουμε. Ρίχνουμε το κολοκύθι στην κατσαρόλα και προσθέτουμε ζάχαρη και μέλι χωρίς καθόλου νερό. Στο τέλος βάζουμε μια κουταλιά του γλυκού χυμό λεμονιού. Πριν το κατεβάσουμε ρίχνουμε τα αμύγδαλα.

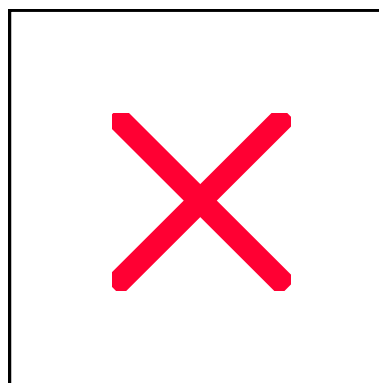
## ΚΑΡΠΟΥΖΟΠΙΤΑ

### Υλικά

1 καρπούζι  
μέλι  
ζάχαρη  
κοπανισμένη κανέλα  
αλεύρι  
σησάμι

### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το καρπούζι. Το λιώνουμε πολύ μαλακά και προσθέτουμε κοπανισμένη κανέλα, ζάχαρη, μέλι και αλεύρι και αρχίζουμε να το ανακατεύουμε με το χέρι μέχρι να γίνει χυλός. Μετά αλείφουμε τον πάτο του ταψιού με βούτυρο και με λίγο λάδι και τέλος ρίχνουμε το χυλό. Μετά βάζουμε σησάμι και το βάζουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς για μια ώρα.



Μπρούτζου Χαρούλα

## **ΙΟΣ**

Οι ντόπιοι την αποκαλούν Νιο. Η μακραίωνη ιστορία της Ίου ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια. Κατά τον Ηρόδοτο ετάφη ο ποιητής των ποιητών, ο ισόθεος Όμηρος. Χτισμένη στη θέση της αρχαίας πόλης η Ίος, είναι ένα τυπικό κυκλαδοχώρι με κάτασπρα σπίτια, δρομάκια και εκκλησίες. Όλα αυτά απλώνονται πάνω από το γραφικό λιμάνι Όρμος με τις ψαρόβαρκες και τις θαλαμηγούς. Το Αρχαιολογικό και Λαογραφικό Μουσείο στη Χώρα, καθώς και το Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης στους Κολιτσάνους αξίζουν μια επίσκεψη. Επίσης άλλα αξιοθέατα της Ίου είναι ο πύργος ελληνιστικής εποχής και ερείπια αρχαίου υδραγωγείου στην Αγία Θεοδότη. Με τις έξοχες παραλίες της Ίου, άλλες πολυσύχναστες, όπως ο Μυλόποτας, κοντά στη Χώρα, και άλλες εξίσου ελκυστικές, όπως η Αγία Θεοδότη, η Ψάθη, ο Κάλαμος ,οι Πλάκες, το Μαγγανάρι. Θα ενθουσιαστούν οι λάτρεις της κολύμβησης. Η γνήσια κυκλαδίτικη ομορφιά του νησιού συνδυασμένη με την αλματώδη τουριστική του ανάπτυξη, προσελκύουν όλο και μεγαλύτερο αριθμό επισκεπτών.

### ***Η ΙΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ***

Η Νιός στα αρχαία χρόνια υπήρξε νησί εξορίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι τωρινοί κάτοικοί της να προέρχονται από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Αρκετά μετά οι απόγονοι των εξόριστων την ονόμασαν «λουλούδι». Όταν άρχισε ο τουρισμός ονομάστηκε «νησί των νέων», ο πιο προσιτός λόγος είναι πως την επισκέπτονταν περισσότερο νέοι, καθώς και για την πλούσια νυχτερινή ζωή που την χαρακτηρίζει.



## **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ**

Πέρα όμως από την πλούσια ιστορία της, η Ίος δεν στερείται μια πλούσια παράδοση με πολλά έθιμα και νόστιμη κουζίνα. Όπως Κάθε περιοχή της Ελλάδας ξεχωρίζει ως προς την μαγειρική της έτσι και αυτό το νησί. Τα πιο συνηθισμένα φαγητά είναι: η κακαβιά, οι ροβιθοκευτέδες, τα τσιμέτια (τυριά ): ξινό, μυτζήθρα, ξερή μυτζήθρα και σκοτύρι. Από γλυκά : μελιτίνια, καλασούνια , παστέλια, δίπλες και αμυγδαλωτά.

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΙΟΥ**

Τα χόρτα, τα όσπρια, τα ψάρια, τα κρέατα και τα γαλακτοκομικά ήταν τα πιο συνηθισμένα φαγητά που συμπεριλαμβάνονταν στο διαιτολόγιο των Ιητών.

Τα ιδιαίτερα φαγητά της Ίου μαγειρεύονταν σε ειδικές περιπτώσεις όπως σε γάμους, βαφτίσια, Χριστούγεννα, Πάσχα και ανά εποχή.

Πιο συγκεκριμένα το χειμώνα οι άνθρωποι κατανάλωναν ψάρια, σαλιγκάρια, όσπρια και χόρτα. Τα φαγητά που φτιάχνονταν από αυτά είναι: η κακαβιά, τα σαλιγκάρια κοκκινιστά, ροβιθοκευτέδες και η χορτόπιτα.

Οι ψαράδες του νησιού έφερναν φρέσκα ψάρια στα σπιτικά και η νοικοκυρές αναλάμβαναν δράση. Εβραζαν διάφορα λαχανικά (καρότα, σέλινο, κρεμμύδια). Μετά έστρωναν από πάνω τα ψάρια με αλάτι, πιπέρι και το λάδι. Τέλος τα άφηναν να βράσουν. Το μεσημέρι η οικογένεια απολάμβανε μια πεντανόστιμη κακαβιά.

Σχεδόν ποτέ, όμως, απ' το τραπέζι δεν έλειπαν οι ροβιθοκευτέδες. Οι νοικοκυρές έβαζαν τα ρεβίθια στο νερό από βραδύς για να φουσκώσουν. Τα έτριβαν και τα ανακάτευαν μαζί με τα κρεμμύδια, τη ντομάτα, τον άνηθο, το δούσμο, το αλάτι και το πιπέρι. Αυτό ήταν το μίγμα, που ποτέ δεν έλειπε απ' το ψυγείο μιας Νιότησας. Έτσι, λοιπόν, σχεδόν κάθε μέρα την τηγάνιζαν σε μικρή ποσότητα και έχουν ένα πιάτο ροβιθοκευτέδες.

Όταν έρχονταν τα Χριστούγεννα «αναστέναζε η κουζίνα». Τα παραδοσιακά γλυκά έπαιρναν θέση. Ένα από αυτά τα γλυκά είναι τα αμυγδαλωτά που παρασκευάζονταν με δεξιοτεχνία και κέφι.

Ζύμωναν 1kg αμυγδαλόψιχα, 4 αυγά (2 ολόκληρα, 2 κρόκοι) και 1 κούπα του καφέ σιμιγδάλι ψιλό. Τα έπλαθαν μπαλίτσες και τα έψηναν στους 200°C. Μετά τα ράντιζαν με ροδόνερο και άχνη. Αυτά ήταν τα αμυγδαλωτά.

Όταν έφευγε ο χειμώνας και ερχόταν η άνοιξη η κουζίνα γέμιζε από φαγητά και γλυκά. Η άνοιξη ήταν η πιο εύφορη εποχή. Τα φαγητά που έφτιαχναν είναι :

το γεμιστό κατσικάκι και τα τσιμέτια. Επίσης τα γλυκά που έφτιαχναν είναι: τα μελιτήνια και τα καλασούνια.

Όταν ερχόταν, λοιπόν, η άνοιξη η κτηνοτρόφοι έσφαζαν τα ζώα τους (αρνιά, κασίκια κ.α.). Οι γαλακτοκόμοι έφτιαχναν τυριά όπως το ψυνό, τη μυτζήθρα, το σκοτύρι κ.α.

Η μυζήθρα φτιαχνόταν ως εξής: οι τυροκόμοι έβαζαν το γάλα σε μεγάλες καζάνες και έχοντας φωτιά από κάτω το θέρμαιναν. Αργότερα πρόσθεταν την πυθιά (ένα υλικό που έπαιρναν από το γάλα) για να πήξει. Τέλος το έβαζαν σε καλούπια και το άφηναν να στραγγίξει.

Για να φτιάξουν τα μελιτήνια που το κύριο συστατικό τους ήταν η μυτζήθρα ακολουθούσαν την εξής διαδικασία: 1. Ελιωναν 1kg μυζήθρα και την ανακάτευαν με 1kg ζάχαρη, πρόσθεταν ένα-ένα 6 αυγά, λίγη τριμμένη μαστίχα και λίγο ξύσμα πορτοκαλιού-λεμονιού. 2. Ανοίγαν φύλλο και το έκοβαν σε στρογγυλά μικρά φαρμάκια. 3. Έβαζαν τη γέμιση (ένα κουταλάκι σε κάθε φυλλαράκι) και το τσιμπούσαν γύρω-γύρω. Έψηναν σε μέτριο φούρνο ώσπου να ροδίσουν.

Όπως στα περισσότερα νησιά έτσι και στην Ίο το κατσικάκι το έφτιαχναν γεμιστό. Η νοικοκυρά έκοβε το κατσικάκι από τη μέση και πάνω. Έπειτα έβραζε  $\frac{1}{4}$  ρύζι, τσιγάριζε  $\frac{1}{2}$  συκωταριά ψιλοκομμένη έβραζε λίγο άνηθο, σταφίδα, κουκουνάρι, αλάτι, πιπέρι, 1 φέτα βρεγμένο ψωμί, τα ανακάτευε όλα μαζί και γέμιζε το κουφάρι του κατσικιού και το έραβε το έψηνε για 2 ώρες στους 100°C.

Τα τσιμέτια είναι ο ανθός του κολοκυθιού. Τον έκοβαν, τον καθάριζαν και τον έβαζαν από βραδύς στο νερό. Ανακάτευαν το μίγμα που αποτελούταν από : 1 ψιλοκομμένο κολοκυθάκι, 1 κρεμμύδι, λίγο άνηθο 1 κουταλιά σούπας ρύζι για κάθε τσιμέτι, 1 ποτήρι κρασιού λάδι, λίγο αλάτι, πιπέρι, 1 ή 2 ντομάτες, και γεμίζανε τον ανθό.

Στην Ίο υπήρχαν και μερικά φαγητά του τα έφτιαχναν «παντός καιρού», δηλαδή όλες τις εποχές σε σημαντικές μέρες όπως σε γάμους, βαφτίσια και άλλα. Αυτά τα γλυκά είναι οι δίπλες και τα παστέλια.

Στύβοντας το πορτοκάλι και προσθέτοντας λίγο χλιαρό νερό, ούζο και ξίδι άρχιζε η διαδικασία παρασκευής της δίπλας. Στη συνέχεια οι νοικοκυρά έριχνε  $\frac{1}{2}$  ποτήρι του κρασιού λάδι, 1 αυγό και 1 χούφτα αλεύρι. Όταν γινόταν αφράτη η

ζύμη την άφηναν λίγο κι έπειτα άνοιγαν το φύλλο. Κάθε φύλλο κοβόταν σε λωρίδες

και τηγανιζόταν σε καυτό λάδι διπλώνοντας το φύλλο. Από πάνω έβαζαν κοπανισμένο καρύδι, μέλι και κανέλα.

Τα παστέλια ήταν μια ακόμα πιο δύσκολη διαδικασία. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα έψηναν 1200g μέλι με 800g ζάχαρη ώσπου να καραμελώσει. Πρόσθεταν λίγο καβουρδισμένο αμύγδαλο και 2,5 kg σουσάμι και τα έψηναν

λίγο ακόμα. Έπειτα άδειαζαν το υλικό σε μαρμάρινο πάγκο και κόβανε ρόμβους όσο ήταν ζεστό.

Η Ίτος ήταν ένα νησί με πλούσιο σχετικά διαιτολόγιο. Τα φαγητά που προαναφέρθηκαν διαδόθηκαν από γενιά σε γενιά και μαγειρεύονται μέχρι και σήμερα. Τέλος θέλουμε να πιστεύουμε ότι δεν θα χαθούν στην πάροδο του χρόνου.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΟ

### ΓΛΥΚΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΩΝ

#### ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ

##### Υλικά

1 kg αμυγδαλόψιχα  
4 αυγά (2 ολόκληρα, 2 κρόκοι)  
1 ποτήρι του καφέ σιμιγδάλι ψιλό  
λίγο ανθόνερο  
300g άχνη ζάχαρη

##### Εκτέλεση

Ζυμώνουμε την αμυγδαλόψιχα, τα αυγά, το σιμιγδάλι. Πλάθουμε μπαλίτσες και ψήνουμε σε 200°C. Μετά ραντίζουμε με ανθόνερο και πασπαλίζουμε με άχνη.

### ΓΛΥΚΑ ΠΑΣΧΑ

#### ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

##### Υλικά

1kg φυτίνη  
10 αυγά  
2 φλιτζάνια γάλα  
1kg ζάχαρη  
4 βανίλιες  
70g αμμωνία  
3kg αλεύρι

##### Εκτέλεση

Χτυπάμε τη φυτίνη με τα αυγά και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το γάλα τις βανίλιες και την αμμωνία . Πλάθουμε με το αλεύρι και ψήνουμε αφού περάσουμε με χτυπημένο κρόκο τα κουλουράκια.

### ΓΛΥΚΑ ΑΝΟΙΞΗΣ

## ΜΕΛΙΤΙΝΙΑ

### **Υλικά για τη γέμιση**

1kg μυζήθρα

1kg ζάχαρη

300g αλεύρι

6 αυγά

λίγο μαστίχα τριμμένη ,ξύσμα πορτοκάλι-λεμόνι

### Εκτέλεση

Λιώνουμε τη μυζήθρα και την ανακατεύουμε με την ζάχαρη . Προσθέτουμε ένα-ένα τα αυγά, την τριμμένη μαστίχα και το ξύσμα πορτοκαλιού-λεμονιού. Ανοίγουμε φύλλο και το κόβουμε σε στρογγυλά μικρά φορμάκια. Βάζουμε τη γέμιση (ένα κουταλάκι σε κάθε φυλλαράκι) και το τσιμπάμε γύρω-γύρω. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο ώσπου να ροδίσει .

## ΚΑΛΑΣΟΥΝΙΑ

### **Υλικά**

**Μυζήθρα**

**Κανέλα**

**Αλεύρι**

**Βανίλια**

Αυγά

Ξύσμα πορτοκάλι-λεμόνι

Ζάχαρη

### **Εκτέλεση**

- 1.Ανακατεύουμε τα υλικά
- 2.Ανοίγουμε φύλλο
- 3.Γεμίζουμε κομμάτια φύλλου και τα γεμίζουμε

4. Τα κλείνουμε σαν τυροπιτάκια
5. Τα ψήνουμε στους 200°C

## ΡΟΒΙΘΟΚΕΥΤΕΔΕΣ

### Υλικά

- $\frac{1}{4}$  kg ρεβίθια
- $\frac{1}{2}$  kg αλεύρι
- 1 κουτάλι σούπας άνηθο, δυόσμο
- 1 κρεμμύδι
- 1 ντομάτα
- λίγο αλάτι, πιπέρι
- 1 ποτήρι κρασιού λάδι

### Εκτέλεση

**Βάζουμε τα ρεβίθια στο νερό από βραδύς για να φουσκώσουν .Τα τρίβουμε στο μίξερ μαζί με τα κρεμμύδια και τη ντομάτα, το άνηθο, δυόσμο, αλάτι, πιπέρι. Τα ανακατεύουμε και αυτό είναι το μίγμα.**

*Τα τηγανίζουμε σε μικρή ποσότητα.*

## ΤΣΙΜΕΤΙΑ (Ανθός κολοκυθιού)

### Υλικά

- 1 Ψιλοκομμένο κολοκυθάκι
- 1 κρεμμύδι
- λίγο άνηθο
- 1 κουταλιά σούπας ρύζι για κάθε τσιμέτι
- 1 ποτήρι κρασιού λάδι
- λίγο αλάτι, πιπέρι
- 1ή2 ντομάτες

### Εκτέλεση

*Καθαρίζουμε πρώτα τον ανθό και τον βάζουμε από το βράδυ στο νερό. Ανακατεύουμε το μίγμα και γεμίζουμε τον ανθό.*

## ΓΕΜΙΣΤΟ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ

Κόβουμε το κατσικάκι απ'την μέση και πάνω. Βράζουμε  $\frac{1}{4}$  ρύζι. Τσιγαρίζουμε  $\frac{1}{2}$  συκωταριά ψιλοκομμένη. Βάζουμε λίγο άνηθο, σταφίδα, κουκουνάρι, αλάτι, πιπέρι, 1 φέτα βρεγμένο ψωμί, τα ανακατεύουμε όλα μαζί και γεμίζουμε το κουφάρι του κατσικιού και το ράβουμε. Το ψήνουμε για 2 ώρες στους 100°C.

## ΚΑΚΑΒΙΑ

Υλικά

Φρέσκα ψάρια

Πατάτες

Καρότα

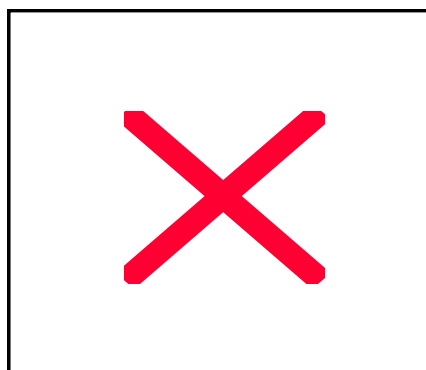
Σέλινο

Κρεμμύδια

Αλάτι , πιπέρι, 1 ποτήρι κρασιού λάδι

## Εκτέλεση

Βράζουμε τα λαχανικά. Στρώνουμε από πάνω τα ψάρια με αλάτι ,πιπέρι και το λάδι. Τα αφήνουμε να βράσουν.



Καρποδίνη Χριστίνα

## ΙΚΑΡΙΑ

Η Ικαρία πριν ονομαστεί έτσι λεγόταν Ηνωει γιατί καλλιεργούσαν όπως και σήμερα αμπέλια με κόκκινα σταφύλια. Το σημερινό όνομα της το πήρε από τον Ίκαρο. Ο Δαίδαλος και ο Ίκαρος, πατέρας και γιος ξεκίνησαν από την Κρήτη για την Αθήνα. Είχαν βάλει στις πλάτες τους φτερά από κερί. Ο Ίκαρος ενθουσιάστηκε τόσο πολύ και πέταξε πολύ ψηλά και ο ήλιος έλιωσε τα φτερά του και έπεσε στη θάλασσα και πνίγηκε. Το σημείο αυτό ονομάστηκε Ικάριο Πέλαγος και το νησί που βρισκόταν κοντά ονομάστηκε Ικαρία. Στο λιμάνι της Ικαρίας στον Άγιο Κήρυκο έχουν φτιάξει ένα άγαλμα το οποίο έχει έρθει από την Αμερική και κοσμεί το λιμάνι. Απεικονίζει τα φτερά του Ίκαρου.

Η διατροφή δέχτηκε επιδράσεις από τους διάφορους κατακτητές και βέβαια παρουσίαζε διαφορές ανάλογα με την περιοχή την κοινωνική τάξη και την πάροδο του χρόνου. Ο ρόλος της θρησκείας, με τις αυστηρές απαγορεύσεις στις νηστείες, την απεριόριστη ελευθερία στις γιορτές και τα ειδικά φαγητά που σχετίζονταν με τις γιορτινές μέρες ήταν καθοριστικός στη διαμόρφωση του διαιτολογίου. Οι τοπικές συνήθειες επηρεάζουν και τη διατροφή άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά.

Οι πιο πολλοί Ικαριώτες τρώνε λαχανικά που οι ίδιοι καλλιεργούν και επίσης κρέας που αυτοί έχουν παράγει όπως κατσίκες, ράσκα, γουρούνια, κότες, λαγούς, όσπρια και μοσχάρια. Στις παραθαλάσσιες περιοχές τρώνε ψάρι που οι ίδιοι πιάνουν. Οι άνθρωποι σχεδόν κάθε μέρα τρώνε σοφικό, κολοκυθοκορφάδες ή αλλιώς κολοκυθολούλουδα. Κάθε δέκα μέρες οι Ικαριώτισσες ζυμώνουν από το βράδυ και το πρωί πηγαίνουν στο φουρναριό και τα ψήνουν γελώντας και τραγουδώντας.

Οι Ικαριώτες είναι φιλόξενοι άνθρωποι αν κάποιος πάει σπίτι τους πρόθυμα θα του βγάλουν ότι έχουν να τον κεράσουν για να μείνει ευχαριστημένος. Οι Ικαριώτες τρώνε όλοι μαζί και όχι ο καθένας μόνος του. Σχεδόν πάντα τρώνε στο σπίτι το φαγητό που έχει φτιάξει η νοικοκυρά. Το φαγητό που καταναλώνουν για να καλύψουν τις ανάγκες τους είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Αναπτυγμένη είναι και η γεωργία. Οι άνθρωποι καλλιεργούν αμπέλια, ελαιώνες και λαχανικά γι' αυτό η καθημερινή τους διατροφή απαιτούσε λαχανικά. Τα μωρά τους οι γυναίκες τα θήλαζαν όμως μετά από κάποια ηλικία κοπανούσαν το ρύζι το βράζανε και το έκαναν κρέμα. Στην ηλικία των πέντε ετών άρχιζαν να τρώνε και τα μωρά στο τραπέζι το φαγητό που είχαν κάθε φορά. Γλυκά στην καθημερινή ζωή δεν υπήρχαν μόνο καραμέλες και μπισκότα. Η ζάχαρη που καταλάωναν ήταν ελάχιστη μόνο στον καφέ και στο τσάι. Τα μόνα γλυκά που έτρωγαν ήταν ξερά σύκα.



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΚΑΡΙΑ

### ΣΟΦΙΚΟ

#### Υλικά

1 ολόκληρο κολοκύθι

10 πιπεριές

2 ντομάτες

μισό κρεμμύδι

### Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε το κολοκύθι στο τηγάνι κόβουμε τις πιπεριές την ντομάτα και το κρεμμύδι. Βάζουμε στο τηγάνι λαδί και λίγο νερό τα ρίχνουμε όλα μέσα τα σκεπάζουμε και τα σιγοψήνουμε.

### ΠΙΤΕΣ ΜΕ ΤΑΜΠΟΥΡΑ

#### Υλικά

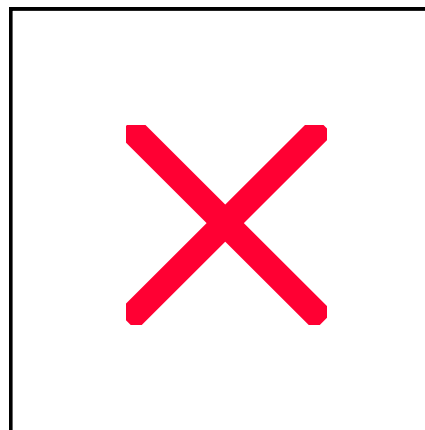
$\frac{1}{2}$  κιλό χόρτα

1  $\frac{1}{2}$  πακέτο αλεύρι

$\frac{1}{2}$  κιλό πράσσα

1 κιλό ταμπουρά

$\frac{1}{2}$  κιλό ρύζι



### Εκτέλεση

Κόβουμε τον ταμπουρά. Ψιλοκομμένο τον βάζουμε στην κατσαρόλα, κόβουμε τα χόρτα και τα πράσα μέσα στην κατσαρόλα, τα τσιγαρίζουμε και βάζουμε λαδί, αλάτι, πιπέρι. Ενώ τα τσιγαρίζουμε ανοίγουμε κρούστα, απλώνουμε την κρούστα στο ταψί ρίχνουμε τα τσιγαρισμένα χόρτα και τον ταμπουρά βάζουμε τη ζύμη από πάνω για να σκεπαστούν. Αλείφουμε την πάνω κρούστα με λάδι και βάζουμε το ταψί στο φούρνο.

## ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΠΗΧΤΗ

### Υλικά

1 γουруνοκεφαλή

1 σκόρδο

λίγο πιπέρι

2 καρότα

5 ή 6 λεμόνια

### Εκτέλεση

*Βράζουμε το κεφάλι αφού βράσει το βγάζουμε και το καθαρίζουμε. Βγάζουμε τα κόκαλα το ψιλοκόβουμε και το βάζουμε ξανά στην κατσαρόλα Βάζουμε το σκόρδο το πιπέρι και το καρότο που έχουμε κόψει σε κομμάτια. Μετά σφουρνιάζουμε τα λεμονιά και όταν σχεδόν ψηθεί το βγάζουμε από τη φωτιά σουρώνουμε τα λεμονιά και τα ρίχνουμε μέσα και το σερβίρουμε.*

**Χίου Ελευθερία**

## ΚΙΜΩΛΟΣ

Είναι μια ασημένια πινελιά στο Αρχιπέλαγος. Είναι ένα μικρό υπερήφανο Κυκλαδονήσι σε ένα μοναχικό ταξίδι στο απέραντο γαλάζιο. Η ιστορία της είναι απρόβλεπτη και μοιάζει με παραμύθι.

Το νησί ήταν υπερήφανο είχε μια ξεχωριστή ομορφιά, άγρια και παράξενη, που τη συνειδητοποιείς σιγά-σιγά και σε μαγεύει καθώς περπατάς στα ερείπια του κάστρου στο χωριό, στους παλιούς αλευρόμυλους στο Ξαπλοβούνι, στους λαξεμένους αρχαίους τάφους στα Ελληνικά, στο μικρό καταγάλανο λιμανάκι της Ψάθης, στις αμμουδερές παραλίες των Πρασών και της Αλυκής στα ξωκλήσια και τις ξερολιθιές.

Οι κάτοικοι του απέπνεαν μια αίσθηση λεβεντιάς αλλά και καρτερικότητας ηρεμίας των ανθρώπων που γνωρίζουν και έχουν αποδεχτεί τις στερήσεις και τις αντιξοότητες γιατί αγαπούν τον τόπο τους «Κίμωλο μου, παράδεισο μου».

Στις γιορτές θρησκευτικές και κοινωνικές εκδηλώσεις λειτουργούσαν γνήσια φιλικά και χαρούμενα. Τα έθιμα τους μεταφέρονταν από γενιά σε γενιά τραγουδούσαν τα δικά τους πρωτότυπα κάλαντα τα Χριστούγεννα και την πρωτοχρονιά μασκαρεύονταν τις Απόκριες και γύριζαν από σπίτι σε σπίτι ζωγράφιζαν αρμούς στα δρομάκια και ασβέστωναν το σπίτι τους το Πάσχα, όταν τα αγριολούλουδα έπνιγαν το κάστρο και τις γειτονιές του χωριού και γλεντούσαν σε κάθε γάμο τις τρεις μέρες με βιολιά τοπικούς χορούς και αυτοσχέδια τραγούδια που τιμούσαν την νύφη και τον γαμπρό.

Η γαστρονομική παράδοση του νησιού σφραγίζει τις εκδηλώσεις αυτές και δίνει το στίγμα της κάθε εποχής του χρόνου με απλές συνταγές που αξιοποιούνται στο μέγιστο τα διαθέσιμα υλικά ενός άνυδρου τόπου. Ψάρια, ντομάτες, ελαιόλαδο, χόρτα, κάππαρη, άγρια μανιτάρια, ντόπια τυριά, μέλι, φρέσκους μαραθούς (ή όπως λέγεται στην Κίμωλο αμάραθους) αποτελούν τις πρώτες ύλες για φαγητά υγιεινά και απλά μια ωδή στη μεσογειακή διατροφή. Ακόμα, σεβασμός και αγάπη περιέχεται στην παράδοση, γεύσεις από τις αρχές του αιώνα που τείνουν να εκλείψουν όπως τα αβγά Μπολυλερί (φαγητό με πατάτες, κρεμμύδια και αβγά που βράζουν σε λίγο ζουμάκι και ελαιόλαδο) η μπουλέντα (κρέμα με καλαμποκάλευρο και σπιτική σάλτσα ντομάτας) ή τα αβγά με ζυμάρι (αβγά που τοποθετούνται ωμά μέσα σε ζύμη ψωμιού και όταν ψηθούν στο φούρνο αποκτούν μια ιδιαίτερη γεύση).

Η διατροφή εξελίχτηκε με το χρόνο και σήμερα αποτελεί τη βάση της κιμωλιάτικης ή όπως λένε οι ντόπιοι «Κιμουλιάτικης» κουζίνας.

Η λαδένια, πρόδρομος της σημερινής πίτσας όπου σε ζύμη τοποθετούνται ξεφλουδισμένες ντομάτες ανακατεμένες με κρεμμύδι και ελαιόλαδο, τηγανίτες με λιαστές ντομάτες και αμάραθο, χταπόδι τηγανητό, αθερινόπιτα, μπαρμπούνια με κάππαρη ή σαβόρε που μοσχομυρίζουν δεντρολίβανο και σκόρδο, τυρένιες δηλαδή αφράτες τυρόπιτες σε σχήμα παραλληλόγραμμου με την ίδια συνταγή που φτιάχνονται οι τυρένιες και την προσθήκη αμάραθου λιαστός πελτές ντομάτας αλλά με παστέλι μελόπιτα (γλυκό με φρέσκια μυζήθρα και το ψηλής διατροφικής αξίας κιμωλιάτικο μέλι) παξιμάδια με σχινίκοκκο κ.α. όλα αυθεντικά και υπέροχα.

Οι γεύσεις αυτές και άλλες της Κιμώλου είναι κομμάτι της ιστορίας του νησιού, του πολιτισμού, της καθημερινής ζωής, δεμένες με τη χλωρίδα και την πανίδα του τομης στο χρόνο.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΜΩΛΟ

### ΛΑΔΕΝΙΑ



*Είναι η πιο πρωτότυπη και χαρακτηριστική πίτα που την έφτιαχναν στο νησί ήδη από την εποχή της Ενετοκρατίας θεωρείται πρόδρομος της σημερινής πίτσας. Ευωδιάζει κρεμμύδι και φρέσκια ντομάτα.*

#### Υλικά

*500 γραμμ. αλεύρι  
1 φλιτζάνι χλιαρό νερό  
5 γραμμ. μαγιά  
3 ντομάτες  
2 κρεμμύδια  
αλάτι πιπέρι  
ελαιόλαδο*

#### Εκτέλεση

*Σε λίγο χλιαρό νερό διαλύουμε τη μαγιά. Ρίχνουμε το αλεύρι, 4 κουταλιές σούπας λαδί και 1/2 κουταλάκι αλάτι. Προσθέτουμε το υπόλοιπο νερό και ζυμώνουμε καλά ως ότου γίνει μια ζύμη ελαστική και μαλακή. Αλείφουμε το ταψί με λαδί, απλώνουμε μέσα τη ζύμη την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο και την ανοίγουμε σε φύλλο πάχους ενός εκατοστού. Ανακατεύουμε πολύ καλά τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες και τα κομμένα σε λεπτές φέτες κρεμμύδια με ελαιόλαδο, αλάτι πιπέρι και τα τοποθετούμε πάνω στη ζύμη και τη ψήνουμε.*

## **ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΞΕΡΗ**

*Τηγανίτες με άρωμα δυόσμου και σκόρδου. Δαγκώνοντας τη χρυσή κρούστα νοιώθουμε τα κομμάτια της λιαστής ντομάτας να απογειώνουν τη γεύση.*

### **Υλικά**

*ντομάτες ξερές τις οποίες βάζουμε από το βράδυ στο νερό*

*μαϊντανός*

*δυόσμος*

*αλάτι*

*πιπέρι*

*2-3 σκελίδες σκόρδο*

*500 γραμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του*

*νερό*

### **Εκτέλεση**

*Ψιλοκόβουμε τις ντομάτες, το μαϊντανό, το δυόσμο, το σκόρδο και τα βάζουμε σε μια λεκάνη μαζί με το αλάτι το πιπέρι και το αλεύρι.*

*Ρίχνουμε μέσα νερό μέχρι να σχηματιστεί ένας μέτριος χυμός.*

*Σε ένα τηγάκι ζεσταίνουμε το λάδι και μόλις κάψει με ένα κουτάλι ρίχνουμε κουταλιές από το μίγμα. Οι τηγανίτες είναι έτοιμες όταν ροδοκοκκινίσουν.*

## **ΑΘΕΡΙΝΟΠΙΤΑ**

*Τα ολόφρεσκα μικρά ψαράκια ανακατεύονται με κρεμμύδι στο τηγάκι και δημιουργούν μια ιδιότυπη πίτα.*

### **Υλικά**

*1/2 κιλό αθερίνα*

*3 κρεμμύδια*

*αλεύρι*

*λάδι για τηγάνισμα*

*λεμόνι*

### Εκτέλεση

Πλένουμε πολύ καλά τα ψάρια και τα τοποθετούμε σε τρυπητό για να στραγγίσουν.

Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες, το ανακατεύουμε με την αθερίνα και πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Σε ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι να κάψει. Μόλις είναι έτοιμο ρίχνουμε μέσα ανάμικτα αθερίνα και κρεμμύδια και τα αφήνουμε να τηγανιστούν. Με το τηγάνισμα τα υλικά ενώνονται και γίνονται σαν πίτα. Μόλις ροδοκοκκινίσει από τη μια πλευρά γυρίζουμε την αθερινοπιτα ώστε να ψηθεί και από την άλλη. Στη συνέχεια αλατίζουμε και την περιχύνουμε με χυμό λεμονιού.

Μωραΐτου Ξένια

## **ΗΠΕΙΡΟΣ**

Η λέξη Ήπειρος σημαίνει στα αρχαία ελληνικά στεριά, σε αντιδιαστολή προς τη θάλασσα. Ωστόσο, το έδαφος της Ηπείρου είναι συχνά πετρώδες και πολλά βουνά της είναι γυμνά και απόκρημνα.

### ***Οι αρχαίοι χρόνοι***

Η Ήπειρος είναι από τις αρχαιότερες κατοικημένες περιοχές της Ευρώπης και μπήκε πολύ νωρίς στον πολιτισμό. Τα ευρήματα χρονολογούνται εδώ και 40.000 χρόνια. Αρχικά κατοικούσαν Προέλληνες που οι Έλληνες τους ονόμασαν Πελασγούς. Φαίνεται πως σε εκείνη τη μακρινή εποχή έχει ρίζες του το ιερό της Δωδώνης που λατρευόταν η θεά της Γης και της γονιμότητας. Γύρω στο 2.000π.Χ κατέβηκαν από τα βόρεια κι εγκαταστάθηκαν τα πρώτα ελληνικά φύλα. Από αυτά το σημαντικότερο ήταν οι Θεσπρωτοί. Το ιερό της Δωδώνης λειτουργούσε και ως μαντείο. Υπήρχαν και ιερείς, που ονομάζονταν Παλειάδες. Μετά τους Θεσπρωτούς, το μαντείο πέρασε στην κυριαρχία του ηπειρωτικού φύλου, των Μολοσσών. Στο μεταξύ, στα παράλια της Ηπείρου ιδρύθηκαν αποικίες από πόλεις της νότιας Ελλάδας. Το 31π.Χ στο Άκτιο, ο Οκταβιανός νίκησε τον Αντώνιο. Στον μυθό του κόλπου έχτισε τη Νικόπολη, για να του θυμίζει τη νίκη του. Ακολούθησαν βαρβαρικές επιδρομές που συνέχισαν τις καταστροφές.

### ***Τουρκοκρατία***

Το 1430 η Ήπειρος υποτάσσεται στους Τούρκους. Αρχίζει τότε περίοδος διωγμών για τους Χριστιανούς. Γύρω στα 1600 χτίζονται τα πιο πολλά μοναστήρια. Παρατηρήθηκε ανάπτυξη στον τομέα των γραμμάτων μέσα του 18<sup>ου</sup> αιώνα δηλαδή από το 1750 και μετά. Στην Ήπειρο γνώρισε ακμή ο λαϊκός πολιτισμός,. Ως προς τα ήθη και τα έθιμα, τις φορεσιές, τους χορούς, τα δημοτικά τραγούδια και τη λαϊκή μουσική. Από τα δημοτικά τραγούδια της Ηπείρου ξεχωρίζουν τα τραγούδια της ξενιτιάς και τα μοιρολόγια ή τραγούδια του κάτω κόσμου.



### *Τα νεότερα χρόνια*

Γύρω στα 1800 τα Ιωάννινα γίνονται πρωτεύουσα του ημιανεξάρτητου κράτους του Αλή-Πασά. Διεξήγαγε πολέμους εναντίον των Σουλιωτών που ζούσαν ανεξάρτητοι στα βουνά τους. Επειδή ο σουλτάνος αντιλήφθηκε ότι ο Αλής προσπαθούσε να γίνει ανεξάρτητος, έστειλε εναντίον του στρατό και τον πολιορκήσε στα Γιάννενα. Εξαιτίας της παρουσίας των ισχυρών στρατιωτών δεν μπόρεσε να εδραιωθεί εκεί η Ελληνική Επανάσταση του 1821. Στις 28 Οκτωβρίου 1940 ο ιταλικός στρατός του δικτάτορα Μπενίτο Μουσολίνι εισέβαλε από την Αλβανία Ήπειρο. Ακολούθησε η γερμανική εισβολή και η κατοχή. Σχεδόν όλη η Ήπειρος ήταν ελεύθερη, υπό τον έλεγχο των ανταρτών ομάδων του ΕΛΑΣ και του ΕΔΕΣ. Πολλά χωριά πυρπολήθηκαν από τους Γερμανούς, ως αντίποινα.

### *Σήμερα*

Όλα είναι ομορφιά και μνήμες. Και για τους Ηπειρώτες που ζουν μακριά: νοσταλγία και δάκρυα.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ

### ΑΛΕΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ

#### Υλικά

3 κούπες του τσαγιού αλεύρι  
1 νεροπότηρο νερό  
1 νεροπότηρο γάλα  
2 αυγά  
Τυρί και λίγο αλάτι  
 $\frac{1}{2}$  βιτάμ

#### Εκτέλεση

Βάζουμε στο μπόλ το αλεύρι, το γάλα, τα αυγά και τα χτυπάμε με σύρμα. Ανάβουμε το φούρνο στους 200° C. Μόλις ζεσταθεί καλά βάζουμε το ταψί με το βιτάμ να ζεσταθούν. Το βγάζουμε, προσθέτουμε το μίγμα που απαιτείται μόνο του και του προσθέτουμε από πάνω το τυρί.

### ΚΟΤΟΠΙΤΑ

#### Υλικά

1 κοτόπουλο  
 $\frac{1}{2}$  κιλό κρεμμύδια  
1 φλιτζάνι του καφέ ρύζι  
Αλάτι  
Πιπέρι  
1 κρασοπότηρο λάδι  
1 πακέτο φύλλο χωριάτικο

#### Εκτέλεση

Βράζουμε το κοτόπουλο. Μόλις κρυώσει, πετάμε την πέτσα και μαδάμε το κοτόπουλο σε μικρά μικρά κομμάτια. Τρίβουμε τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα, προσθέτουμε το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και αφού τα σοτάρουμε προσθέτουμε το κοτόπουλο και λίγο ζουμί από αυτό. Αφού βράσουν 10 λεπτά προσθέτουμε το ρύζι. Μετά το αφήνουμε να κρυώσει.

*Λαδώνουμε το ταψί και στρώνουμε 2 φύλλα απλώνουμε το μίγμα από την κατσαρόλα το ίδιο επαναλαμβάνουμε 2 και 3 φορές. Να στρωθεί σε πολλές στρώσεις ώστε το τελικό αποτέλεσμα να είναι φύλλο-μίγμα, φύλλο-μίγμα.*

## **ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ ΓΙΑΝΝΩΤΙΚΑ**

### **Υλικά**

*10 αυγά  
1 κιλό και 250 γρ. αλεύρι  
250 γρ. Φυτική  
500γρ. Ζάχαρη  
20γρ. Αμμωνία  
4γρ. Βανίλια*

### **Εκτέλεση**

*Χτυπάμε τα αυγά και τη ζάχαρη λιώνουμε το βούτυρο και το προσθέτουμε λίγο λίγο. Μετά λιώνουμε την αμμωνία σε 1 νεροπότηρο σε χλιαρό νερό και την προσθέτουμε και αυτή λίγη λίγη και στο τέλος το αλευρώνουμε και προσθέτουμε και την βανίλια.*

*Το πλάθουμε κορνέ διότι η ζύμη είναι πολύ μαλακιά.*

## **ΚΟΦΤΟΠΙΤΑ**

### **Υλικά**

*3 νεροπότηρα κοφτό (πλιγούρι )  
500γρ τυρί  
3 κ.τ.σ βούτυρο  
2 αυγά  
3 κ.τ.σ γάλα  
1 πακέτο φύλλο χωριάτικο*

### Εκτέλεση

*Βράζουμε το κοφτό και στο τέλος προσθέτουμε βούτυρο και αφού κρυώσει το μίγμα χτυπάμε τα αυγά με το γάλα και τα ρίχνουμε και αυτά. Λαδώνουμε το ταψί στρώνουμε ένα ένα τα φύλλα και τα λαδώνουμε με το πινέλο τα περισσότερα τα βάζουμε από κάτω και αφήνουμε 2 για να σκεπάσουμε την πίτα.*

*Ανάβουμε την κουζίνα στους 200 βαθμούς να ζεσταίνεται.*

### ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ

#### Υλικά

*1 κιλό πράσα*

*3 αυγά*

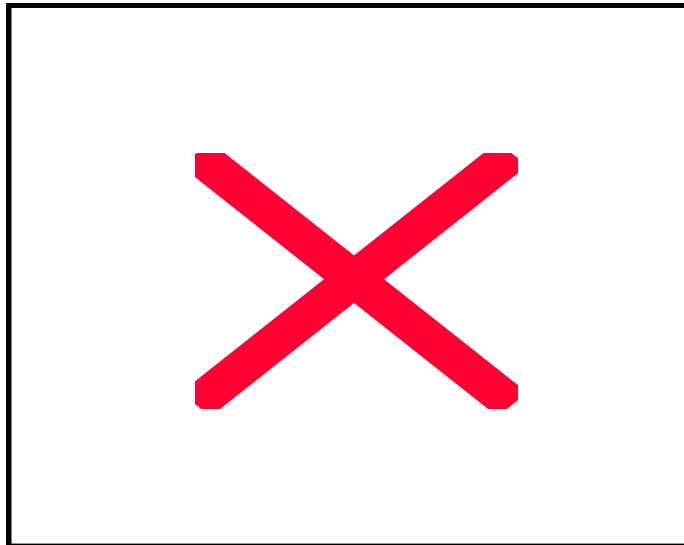
*$\frac{1}{2}$  κιλό τυρί*

*1 κρασοπότηρο λάδι*

*1 πακέτο φύλλο χωριάτικο*

#### Εκτέλεση

*Ψιλοκόβουμε τα πράσα μέχρι το άσπρο μέρος. Ρίχνουμε το λάδι, λίγο αλάτι, τυρί και τα αυγά. Λαδώνουμε το ταψί και στρώνουμε τα φύλλα. Στην συνέχεια ραντίζουμε λίγο και επαναλαμβάνουμε μέχρι να τελειώσει το μίγμα. Ανάβουμε το φούρνο στους 200 να είναι ζεστός.*



Τόλη Κατερίνα

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

### 1<sup>η</sup> ΣΥΝΤΑΓΗ : ΧΑΝΙΩΤΙΚΟ ΜΠΟΥΡΕΚΙ

#### Υλικά

#### Για τη ζύμη

$\frac{1}{2}$  κιλό αλεύρι

$\frac{1}{2}$  κούπα λάδι

$\frac{1}{4}$  κούπας τσικουδιά

1 κουταλάκι αλάτι

νερό όσο χρειαστεί

#### Για τη γέμιση

1 κιλό κολοκύθια

1 κιλό ανθότυρο τριμμένο

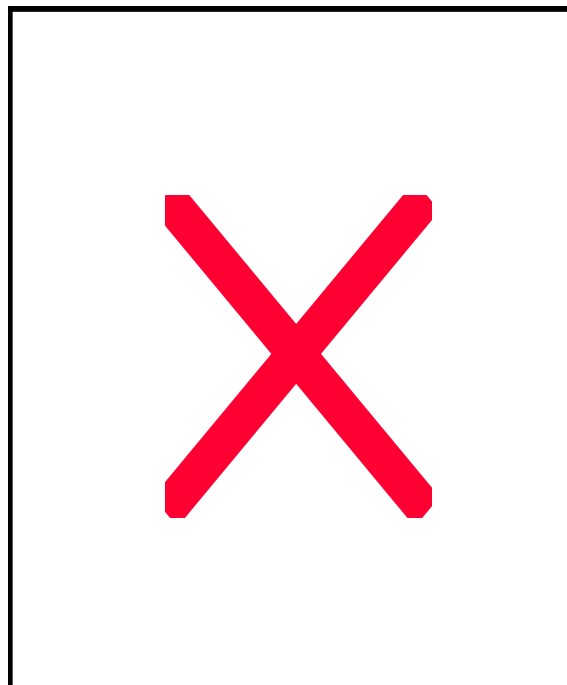
$\frac{1}{2}$  κιλό τυρομάλαμα τριμμένο

$\frac{1}{4}$  κούπας ψιλοκομμένο δυόσμο

αλάτι, πιπέρι

1/3 κούπας λάδι

σουσάμι για το πασπάλισμα



#### Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Βάζουμε το αλεύρι σε λεκάνη ζυμώματος και ανοίγουμε στο κέντρο ένα λάκκο. Βάζουμε το μισό λάδι με την τσικουδιά και το αλάτι και προσθέτουμε όσο νερό χρειαστεί, για να γίνει μια ζύμη απαλή, που να μην κολλάει στα χέρια. Τη χωρίζουμε σε 6 μπαλάκια κι αφήνουμε τα να σταθούν σκεπασμένα με πλαστική μεμβράνη 1 ώρα. Τα ανοίγουμε σε μικρά στρογγυλά φυλλαράκια και τα στοιβάζουμε τρία-τρία αλείφοντας τα με το υπόλοιπο λαδί ενδιάμεσα πατώντας τα με τον πλάστη και ανοίγουμε δύο χοντρά φύλλα. Στρώνουμε το ένα μέσα στο ταψί του φούρνου, αφού το λαδώσουμε καλά. Ετοιμάζουμε τη γέμιση. Κόβουμε τα κολοκύθια σε λεπτές φέτες, τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε να σταθούν σε τρυπητό, να φύγει το περισσότερο από το νερό τους. Τις αλευρώνουμε και στρώνουμε τις μισές επάνω στο φύλλο μέσα στο ταψί. Ανακατεύουμε καλά τα τριμμένα τυριά με το δυόσμο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και στρώνουμε τα μέσα στο ταψί, επάνω από το φύλλο.

Στρώνουμε στην επιφάνεια τα υπόλοιπα κολοκύθια και τα ραντίζουμε καλά με το λάδι. Τα καλύπτουμε στρώνοντας στην επιφάνεια το δεύτερο φύλλο. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια, την αλείφουμε με λίγο ασπράδι αυγού

χτυπημένο ελαφρά με λίγο γάλα, την πασπαλίζουμε με σουσάμι και την ψήνουμε στους 200° C, 1 ώρα περίπου. Την σερβίρουμε ζεστή.

## 2<sup>η</sup> ΣΥΝΤΑΓΗ : ΚΑΛΙΤΣΟΥΝΙΑ ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ

### Υλικά

#### Για τη ζύμη

11/2 κούπα βούτυρο ή μαργαρίνη

1 κούπα ζάχαρη

4 κροκάδια

2 κουταλιές αμμωνία

1 κούπα γάλα χλιαρό(40C)

1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

#### Για τη γέμιση

2 κιλά μυζήθρα γλυκιά

650 γρ. ζάχαρη

1 ασπράδι ή 1 κουταλιά κορν-φλάουρ διαλυμένο στο νερό  
ανθόνερο

1 αυγό αραιωμένο με 1 κουταλιά νερό, για το άλειμμα

κανέλα για το πασπάλισμα

φρέσκα νερατζόφυλλα ή λεμονόφυλλα

### Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Χτυπάμε στο πολυμίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη ν' ασπρίσει και ν' αφρατέψει. Συνεχίζοντας το χτύπημα στη χαμηλή ταχύτητα ρίχνουμε ένα-ένα τα κροκάδια. Διαλύουμε την αμμωνία στο γάλα και την ρίχνουμε στο μίγμα του βουτύρου, εναλλάξ με το αλεύρι, ζυμώνοντας, ώσπου να τα επιτύχουμε ζύμη ελαστική που να μην κολλάει στα δάχτυλα. Πλάθουμε τη ζύμη σε μπάλα κι την αφήνουμε να σταθεί 1 ώρα. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε τη γέμιση. Τυλίγουμε τη μυζήθρα σε καθαρή πετσέτα κι την αφήνουμε να στραγγίσει το πολύ νερό της. Την τρίβουμε στον τρίφτη του κρεμμυδιού ή την περνάμε από πρες πουρέ. Χτυπάμε το ασπράδι σε μαρέγκα με λίγη από τη ζάχαρη. Βάζουμε τη μυζήθρα σ' ένα μπόλ κι την ανακατεύουμε με την υπόλοιπη ζάχαρη και το χτυπημένο ασπράδι ή το κορν φλάουρ το διαλυμένο στο ανθόνερο. Δεν τα πολυανακατεύουμε για να μην αραιώσει το μείγμα. Παίρνουμε κομματάκια ζύμης κι ανοίγουμε στρογγυλά φυλλαράκια με διάμετρο 10 εκ. Γίνονται πολύ πιο εύκολα αν έχουμε μακαρονομηχανή και τα περνάμε από αυτή, πρώτα από το χοντρό κύλινδρο κι έπειτα από το πιο λεπτό. Βάζουμε 1-2 κουταλιές από τη γέμιση σε κάθε φυλλαράκι κι Την απλώνουμε

*σε όλη την επιφάνεια με μια μεταλλική σπάτουλα, βουτώντας τη σε ανθόνερο. Τσιμπάμε την περιφέρεια τριγύρω με τα δάχτυλά μας, να σχηματίσουμε λυχναράκια. Αραδιάζουμε τα καλιτσούνια σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί φούρνου. Τα ψήνουμε σε φούρνο 180° C 50' περίπου ή ώσπου να ροδίσουν. Όταν τα βγάλουμε από το φούρνο τα ακουμπάμε σε φρέσκα φύλλα νεραντζιάς ή λεμονιάς, για να αρωματιστούν. Τα φυλάμε σε κουτιά μπισκότων μαζί με φύλλα νεραντζιάς,, στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.*

**Κόλια Μυρτώ**

## ΣΑΜΟΣ

Η Σάμος έχει το αυτό το όνομα από τα προελληνικά χρόνια . Την είδαν φαίνεται έτσι ψηλή που είναι και την είπανε 'Σάμο', που σημαίνει 'ψηλή'. Το ίδιο όνομα το βρίσκουμε και στη Σαμοθράκη και στη Σάμο της Κεφαλονιάς, που είναι επίσης ψηλοί τόποι. Η Σάμος καταλαμβάνεται από δύο μεγάλους ορεινούς όγκους, την Άμπελο (Καρβούνης) και την Κέρκη. Το γεγονός ότι βρίσκεται στη λεκάνη της Μεσογείου επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον καιρό και το κλίμα της. Έτσι συναντάει κανείς εδώ τα κυριότερα στοιχεία του μεσογειακού κλίματος με τον ήπιο χειμώνα και το δροσερό καλοκαίρι. Είναι το κλίμα στο οποίο ευδοκιμούν τ' αμπέλια, οι ελιές και τα οπωροφόρα δέντρα. Γι' αυτό και στη Σάμο κυριαρχούν τέτοιες καλλιέργειες.

Μια από τις λέξεις που διάλεξαν οι αρχαίοι ποιητές για να ονομάσουν τη Σάμο είναι το επίθετο υδρηλή. Η λέξη αυτή δηλώνει έναν τόπο με πολλά νερά. Είναι χαρακτηριστικό τόσο της αρχαίας όσο και της νεότερης Σάμου. Σε αντίθεση με τα γειτονικά νησιά, η Σάμος ξεχωρίζει για τη ζωνηρή βλάστηση που καλύπτει ολόκληρη σχεδόν την έκταση της. Το γεγονός αυτό οφείλεται κατά κύριο λόγο στα γόνιμα εδάφη της και στα νερά που υπάρχουν στις περισσότερες περιοχές του νησιού.

Η Σάμος είναι τόπος γεωργών . Στην γεωργία στήριξε την ύπαρξή της και με την γεωργία συνέδεσε την ιστορία της. Υπήρξαν εποχές που οι κλιματολογικές συνθήκες κατέστρεψαν την παραγωγή του νησιού και έριξαν σε μεγάλη φτώχεια τους κατοίκους του. Υπήρξαν κι άλλες που τα προϊόντα του νησιού- με πρώτο το κρασί-έφταναν στα μεγάλα λιμάνια της Μεσογείου, αποφέροντας ικανοποιητικό εισόδημα στους ντόπιους.

Για τον παλιό παραδοσιακό γεωργό το σπουδαιότερο πρόβλημα ήταν να εξασφαλίσει τροφή για την πολυμελή οικογένειά του .Το πρώτο λοιπόν προϊόν που έπρεπε να καλλιεργηθεί ήταν το σιτάρι .Το προϊόν αυτό καλλιεργήθηκε εντατικά στο νησί, σε συνδυασμό με το κριθάρι για να έχουν έτσι οι γεωργοί τη βάση της διατροφής τους ,που ήταν το ψωμί. Η καλλιέργεια του σιταριού σήμερα έχει ατονήσει πολύ αφού οι νοικοκυρές δεν ζυμώνουν πια το ψωμί στο σπίτι, αλλά το αγοράζουν από τα μεγάλα αρτοποιεία στις πόλεις και τα χωριά.

Από τα βασικά προϊόντα του νησιού είναι και το λάδι. Οι αρχαίοι δεν αναφέρονται τόσο πολύ στο κρασί της Σάμου, όσο στο λάδι της. Στα νεότερα χρόνια, οι ελιές καλλιεργούνται σε όλη τη Σάμο και ιδιαίτερα στην περιοχή της χώρας και του Μαραθόκαμπου. Από τις διάφορες ποικιλίες



που καλλιεργήθηκαν επικράτησε ένα είδος που ονομάστηκε ντόπια ελιά. Το είδος αυτό προσαρμόστηκε ευκολότερα στις εδαφολογικές και κλιματολογικές συνθήκες του νησιού.

Κάθε γεωργικό νοικοκυριό φρόντιζε και για τα «μαγειρέματά» του, τα όσπρια δηλαδή που συμπλήρωναν απαραίτητα τη διατροφή του. Για να καταλάβουμε ποια θέση είχαν τα όσπρια στην κουζίνα, των παππούδων μας, αρκεί να θυμηθούμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι της εποχής εκείνης έτρωγαν κρέας δύο-τρεις φορές το χρόνο. Σε κάθε κήπο έπρεπε λοιπόν να μπουν κουκιά, στα οποία οι Σαμιώτες είχαν ιδιαίτερη προτίμηση, αλλά και η φακή, τα ρεβίθια, ο αύκος, οι φασόλες, τα σκόρδα και ιδιαίτερα τα κρεμμύδια. Όπου Χιώτης και κιοφάς και Σαμιώτης κρεμμυδάς, έλεγαν. Οι ντομάτες και οι πατάτες εμφανίζονται στη Σάμο στα μέσα του 19<sup>ου</sup> αιώνα και στην αρχή αντιμετωπίζονται με επιφύλαξη γιατί ήταν προϊόντα άγνωστα, σε όλους. Στη Βλαμαρή, εκτός από τις άλλες καλλιέργειες, ευδοκιμούν τα μπιστόνια, ενώ είναι γνωστά από παλιά τα πεπόνια της περιοχής. Επίσης τα παλαιότερα χρόνια στη νότια πλευρά του νησιού ευδοκίμησαν ιδιαίτερα οι χαρουπιές. Περιοδική ήταν και η καλλιέργεια καπνού.

Στην περιοχή των Μύλων γίνεται σήμερα εκτεταμένη καλλιέργεια πορτοκαλιών της ποικιλίας Μέρλιν. Στα Κοντακείκα εδώ και 30 χρόνια οι κάτοικοι ασχολούνται με τα θερμοκήπια. Σε μικρή έκταση καλλιεργούνται ακόμα διάφορα οπωροφόρα δέντρα στα περιβόλια για τις ανάγκες των νοικοκυριών όπως συκιές, πορτοκαλιές, αμυγδαλιές, καρυδιές.

Στις παραγωγικές δραστηριότητες του νησιού πρέπει να συμπεριλάβουμε και τη μελισσοκομία που σήμερα παρουσιάζει μία σχετική ανάπτυξη, ιδιαίτερα στην περιοχή του Πύργου.

Σε αρχικές πηγές γίνεται λόγος και για καλλιέργεια βαμβακιού και μεταξιού στη Σάμο. Σήμερα τα προϊόντα αυτά έχουν έλλειψη εντελώς. Σε άμεση σχέση με τη γεωργία βρίσκεται και η κτηνοτροφία. Τσοπανάκηδες υπήρχαν έξω από τα χωριά και τα βουνά της Σάμου. Σήμερα έχουν περιοριστεί κι αυτοί τόσο πολύ που τείνουν να ελλείψουν.

Δεν είναι τυχαίο ότι η βουνοσειρά που πιάνει το μεγαλύτερο μέρος της Σάμου λέγεται Άμπελος. Αυτό συμβαίνει γιατί στις πλαγιές της υπήρχαν και εξακολουθούν να υπάρχουν πολλά αμπέλια.

Οι Σαμιώτες ήταν σπουδαίοι ναυτικοί στην αρχαιότητα. Με τα πλοία τους όργωναν στη Μεσόγειο και μετέφεραν τα προϊόντα του νησιού, κρασί, λάδι, αγγεία, κεραμίδια στα πέρατα του κόσμου. Η Σάμος είχε εμπορικές σχέσεις με τα παράλια της Μ.Ασίας, την Αίγυπτο, την Κύπρο, την Ιταλία, την Λιβύη, τις χώρες του Εύξεινου Πόντου, τη Μέση Ανατολή.

Μία άλλη παραγωγική απασχόληση των κατοίκων τοις Σάμου, η καπνοκαλλιέργεια και η βιομηχανία χειροποίητων τσιγάρων άρχισε να επεκτείνεται στο νησί γύρο στο 1870. Τα χώματα και το κλίμα του νησιού βοήθησαν τις καλές ποικιλίες καπνών που δοκιμάστηκαν να ευδοκιμήσουν.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΑΜΟ

### ΖΕΛΕ ΑΠΟ ΚΡΑΣΙ

Λόγο της παραγωγής κρασιού στο νησί οι Σαμιώτες έχουν πολλές συνταγές που σ' αυτές χρησιμοποιείται το κρασί. Μια από αυτές είναι το ζελέ με κρασί Authemis της Σάμου με σταφύλι.

Τα υλικά που χρησιμοποιούνται σ' αυτήν είναι:

- 1 μπουκάλι κρασί Authemis της Σάμου
- 30 γραμμάρια ζάχαρη
- 4 φύλλα ζελατίνας (20 γραμμάρια)
- 1 κιλό σταφύλια (άσπρα και μαύρα) κομμένα στα δύο
- ξύσμα λεμονιού (1)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα τοποθετούμε το κρασί, το ξύσμα λεμονιού και τη ζάχαρη. Μόλις πάρουν βράση, κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε τα φύλλα ζελατίνας αφού προηγουμένως τα έχουμε μαλακώσει σε κρύο νερό. Αφήνουμε να κρυώσει και μόλις αρχίζει να πήζει, ρίχνουμε τα σταφύλια. Γεμίζουμε ψηλά ποτήρια σαμπάνιας και σερβίρουμε με άγλυκη σαντιγί και δυόσμο.

### ΓΕΜΙΣΤΗ ΠΛΑΤΗ

#### Υλικά

$\frac{3}{4}$  ρύζι

$\frac{1}{2}$  συκωταριά

4 κρεμμύδια

άνηθος

μαϊντανός

λάδι

#### Εκτέλεση

Ρίχνουμε το λάδι, τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια, τη συκωταριά και το ρύζι για 10 λεπτά. Προσθέτουμε νεράκι και τέλος μαϊντανό. Ανοίγουμε την πέτσα της πλάτης και βάζουμε μέσα την γέμιση. Κλείνουμε με ξυλάκι από σουβλάκι. Το περιχύνουμε με ντοματοχυμό, αλάτι, πιπέρι. Ψήνουμε για περίπου 2,5 ώρες.

## ΠΙΤΕΣ ΣΑΜΙΩΤΙΚΕΣ

### Υλικά

*(Για 10-12 πίτες περίπου)*

*500 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις*

*μια πρέζα αλάτι*

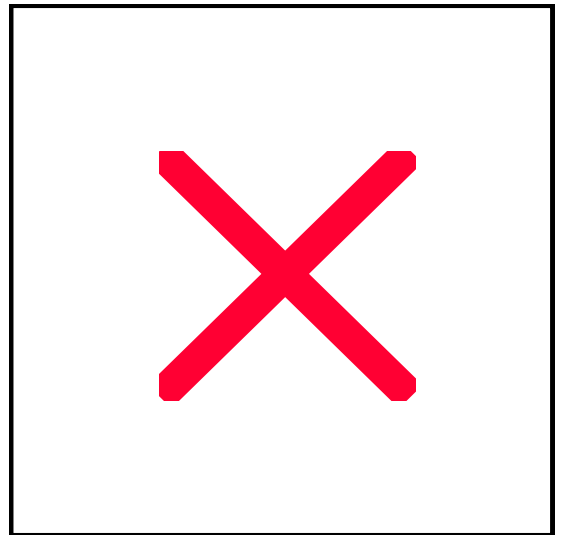
*1 κουτ. τσαγιού χυμό λεμονιού*

*χλιαρό γάλα όσο πάρει*

*1 αβγό*

*λάδι για τηγάνισμα*

*σκληρό τριμμένο τυρί της αρέσκείας σας*



### Εκτέλεση

*Ανοίγουμε μια λακκούβα στο κέντρο του αλευριού και ρίχνουμε μέσα όλα τα υλικά, εκτός απ' το τυρί. Τα ζυμώνουμε και αφήνουμε την ζύμη να ξεραθεί σε ζεστό μέρος για 30' λεπτά περίπου. Χωρίζουμε τη ζύμη σε μπαλίτσες και ανοίγουμε με αυτές φύλλα, στο μέγεθος ενός πιάτου του τσαγιού. Ζεσταίνουμε το λάδι και τηγανίζουμε τις πίτες και από τις δύο πλευρές, μέχρι να ροδίσουν. Τις τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας σκεπασμένες για να διατηρηθούν ζεστές μέχρι να τις ψήσετε όλες. Πασπαλίζουμε τις πίτες με το τυρί, τις τυλίγουμε σε ρολό και τις σερβίρουμε ζεστές.*

**Κολυβάκη Αναστασία- Καταγά Αργυρώ**

## **ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ**

### **Διατροφή και διατροφικές παραδόσεις της Ελλάδας χθες και σήμερα**

Η συγκρότηση και οι εργασίες της ομάδας μας ξεκίνησαν τον Οκτώβριο. Κανείς από μας δεν είχε ξαναπάρει μέρος σε πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Κάποιοι από μας ξεκίνησαν από ενδιαφέρον, άλλοι από περιέργεια και άλλοι νομίζοντας πως θα γλιτώσουμε μάθημα πράγμα που βέβαια δεν έγινε.

Στόχος μας ήταν να ερευνήσουμε από τη μία την ελληνική διατροφή του χθες, όπως αυτή φαίνεται μέσα απ' την παράδοσή μας και απ' την άλλη να δούμε την διατροφή μας σήμερα με όλες τις προεκτάσεις της στη σωματική υγεία και τη μακροζωία μας. Με γνώμονα τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής τα οποία είναι σε όλους μας γνωστά, για να κάνουμε αποδοτικότερη την έρευνά μας, χωριστήκαμε σε δύο ομάδες. Η μία ήταν η ομάδα του χθες και η άλλη του σήμερα.

Εμείς οι φίλοι της παράδοσης θεωρήσαμε ενδιαφέρον και ωφέλιμο να κάνουμε καταγραφή της διατροφικής μας παράδοσης στο χώρο και στο χρόνο. Να δούμε δηλαδή πως αυτή μεταδόθηκε από γενιά σε γενιά, τι ανάγκες εξυπηρέτησε και πως επηρεάζει τη ζωή μας σήμερα. Το ταξίδι μας ξεκίνησε από τις περιοχές που μπορούσαμε να αντλήσουμε πληροφορίες από συγγενείς και από φίλους μας. Έτσι ο καθένας μας άρχισε να σαλπάρει για Μήλο, Ίο, Ικαρία, Σάμο, Κίμωλο, Ήπειρο και Πύργο.

Πολύ νωρίς οργανώσαμε μία παρουσίαση συνεδριακού χαρακτήρα με θέμα τις Βασικές Αρχές Διατροφής. Την παρουσίαση μας την έκανε η υπεύθυνη καθηγήτρια Κα Τιμοθέου και μεις αναλάβαμε την διανομή έντυπου υλικού στους συμμετέχοντες, τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων καθώς και την οργάνωση ενός υγιεινού *juse break* και όχι *coffee break*, με χυμούς και σπιτικά γλυκάκια.

Και ενώ καταγράφαμε τις διατροφικές συνήθειες του παρελθόντος, παράλληλα καταγράφαμε και τις δικές μας διατροφικές συνήθειες κρατώντας ατομικό ημερολόγιο σίτισης.

Το ίδιο κάναμε και μεις η ομάδα του σήμερα! Η καθηγήτρια της ομάδας μας η Κα Μαυραγάνη έδωσε και σε μας ερωτηματολόγια και ημερολόγια σίτισης! Μόνο που ασχοληθήκαμε με τη διατροφή μας σήμερα. Κάναμε έρευνα με κουίζ για τις διατροφικές συνήθειες 200 περίπου παιδιών της ηλικίας μας και μάθαμε για τα βασικά στοιχεία της σωστής διατροφής. Επίσης ανακαλύψαμε πόσο επικίνδυνα είναι για την υγεία μας τα γρήγορα και έτοιμα φαγητά, τα οποία στην εποχή μας αποτελούν βασικό μέρος της καθημερινής μας διατροφής. Ακόμη συνειδητοποιήσαμε ότι ασκούμεστε πολύ λιγότερο σε

σχέση με άλλες γενιές, πράγμα το οποίο αν συνεχιστεί θα αποβεί σε βάρος της υγείας μας αργότερα.

Εν τω μεταξύ ήρθε και η άνοιξη και όλοι μας νιώσαμε την ανάγκη μίας εκδρομής. Έτσι επισκεφθήκαμε έναν όμορφο αμπελώνα στα Μεσόγεια. Εκεί πήραμε μέρος σ' ένα βιωματικό πρόγραμμα με θέμα τη Μεσογειακή Διατροφή, όπου μας παρουσιάστηκαν με όμορφα εποπτικά μέσα οι αρχές της, ενώ εμείς χτίσαμε μόνοι μας τη Πυραμίδα της.

Η επόμενη μας εξόρμηση ήταν στην Ελαίδα. Ο λόγος που μας έκανε να επιλέξουμε αυτόν τον προορισμό ήταν κατ' αρχάς γιατί το ελαιόλαδο αποτελεί βασικό μέρος της διατροφής μας και δεύτερον γιατί οι εγκαταστάσεις βρίσκονται πολύ κοντά στο σχολείο μας, ενώ τα έξοδα μετακίνησης καλύφθηκαν από την Δημοτική Αρχή.

Ενθουσιαστήκαμε τόσο από την παρουσίαση της εταιρίας όσο και από και από την ενημέρωση που μας έγινε για τη ΜΔ, το ελαιόλαδο και τις μαργαρίνες. Ξεναγηθήκαμε στους χώρους τυποποίησης των προϊόντων και εντυπωσιαστήκαμε με τους αυτοματισμούς που διέθετε η γραμμή παραγωγής. Ακόμη και οι πιο δύσκολοι της ομάδας «ονόματα δε λέμε» έμειναν με το στόμα ανοιχτό.

Όσο για τη φιλοξενία; Όλα τέλεια! Ένα δροσερό τσάι και ένα νόστιμο υγιεινό σάντουιτς μας περίμεναν στο τέλος. Βέβαια η εξόρμηση δεν τελειώνει εδώ! Άνοιξη, ήλιος και καλός οδηγός στο λεωφορείο και η βόλτα στο μικρολίμανο έγινε. Και επειδή καλό είναι να κάνεις και πρακτική εφαρμογή των όσων μαθαίνεις, μια στάση σ' ένα παραλιακό café για ένα ενδιάμεσο γεύμα ήταν ό,τι έπρεπε. Γιατί εν τω μεταξύ μάθαμε πως το φαγητό δεν είναι μόνο θερμίδες και θρεπτικά συστατικά αλλά και απόλαυση και μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων. Παγωτό λοιπόν για να έρθουμε όλοι πιο κοντά και δε θέλουμε σχόλια γιατί επιτρέπεται να τρώμε απ' όλα και με μέτρο.

Κάπως έτσι τελείωσε η έρευνα μας και αρχίσαμε να κάνουμε αξιολόγηση και να βγάζουμε τα συμπεράσματα μας. Μάθαμε να τρώμε πολλά και μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, να τρώμε φρούτα και λαχανικά, να μην τρώμε συνέχεια τυποποιημένα προϊόντα, να μην τρώμε πολλά γλυκά, να τρεφόμαστε απ' όλες τις ομάδες τροφών και φυσικά να ασκούμε με χωρίς βέβαια να το παρακάνουμε και να κουραζόμαστε.

Πάνω απ' όλα σε αυτή τη δουλειά γνωριστήκαμε μεταξύ μας καλύτερα, διασκεδάσαμε και κάναμε τα πρώτα μας βήματα στα σύννεφα της τέχνης του θεάτρου και της μουσικής, προκειμένου να παρουσιάσουμε τα συμπεράσματα της έρευνάς μας πιο διασκεδαστικά.

## Θεατρικό Παρουσίασης

**Πρόσωπα που συμμετέχουν:** μητέρα, πατέρας, γιαγιά, αγόρι, κορίτσι και τα θρεπτικά συστατικά.

(Η μητέρα, ο πατέρας και η γιαγιά βρίσκονται στη κουζίνα του σπιτιού κατά την ώρα της ετοιμασίας του βραδινού φαγητού. Τα παιδιά βρίσκονται στο σχολείο ενώ οι τρεις τους συζητάνε για τη διατροφή και για την υγεία των παιδιών.)

**Μητέρα:** Τι να μαγειρέψω σ'αυτά τα παιδιά σήμερα; Έχω αρχίσει να ανησυχώ μαζί τους.

**Πατέρας:** Δεν έχεις άδικο! Ο γιός μας έχει στρογγυλέψει ενώ η κόρη μας έχει καταντήσει σαμιαμίδι. Μια ζωή πρόβλημα αυτά τα παιδιά.

**Γιαγιά:** Βέβαια, σήμερα τα έχουνε όλα! Γκούδισ, πως το λένε, κινέζικο, αλαμπουρνέζικο ... και ή τα τρώνε όλα σα καταβόθρες ή δεν τρώνε τίποτα. Εμείς στο χωριό μου δεν είχαμε την πολυτέλεια να διαλέξουμε τι θα φάμε, αλλά όλοι γεροί βγήκαμε και μέχρι σήμερα που γεράσαμε εξακολουθούμε να είμαστε γεροί γιατί τρώγαμε φτωχικά μα σωστά.

**Πατέρας:** Εντάξει ρε μάνα με το φαΐ του χωριού σου, δίκιο έχεις! Αλλά δε βλέπεις ότι τα σημερινά παιδιά έχουνε πρόβλημα: δε παίζουνε, δε τρέχουνε... τίποτα δε κάνουνε. Όλη μέρα κάθονται στη τηλεόραση και στον υπολογιστή αγκαλιά με κρουασάν και πατατάκια και εμείς δε ξέρουμε τι να τα κάνουμε. Εφηβεία σου λένε!

**Μητέρα:** Να μου πείτε τι να μαγειρέψω ζήτησα και όχι να πιάσετε καυγά. (Θυμωμένα) Και συ Θρασύβουλε σταμάτα να τρως κρυφά σοκολατάκια γιατί έχεις παχύνει και η χοληστερίνη σου έχει ανέβει στα ύψη είπε ο γιατρός. Ορίστε μας!

(εμφανίζονται οι ομάδες των συστατικών στη κουζίνα τραγουδώντας)

**Συστατικά:** Μη μαλώ, μη μαλώ, μη μαλώνετε καλέ θα σας πούμε τι να φάνε τα παιδιά.

**Βιταμίνες,** πρωτεΐνες, λίπη, σίδηρος κι αυτά, θα σας πούμε τι να φάνε τα παιδιά.

**Μητέρα:** Καλέ τι είστε σεις και τι κάνετε στη κουζίνα μου;

**Συστατικά:** Είμαστε, είμαστε είμαστε συστατικά, θα σας πούμε τι να φάνε τα παιδιά.

**Βιταμίνες:** Εμείς είμαστε οι βιταμίνες και βρισκόμαστε σε όλα τα φαγητά, φρούτα, κρέατα και λαχανικά.

**Πρωτεΐνες:** Εμείς είμαστε οι πρωτεΐνες ομορφούλες και τσαχπίνες. Χτίζουμε σώματα γερά και αναπληρώνουμε κάθε ζημιά. Είμαστε στα όσπρια μέσα στα ψαράκια και στο κρέας.

**Μητέρα:** Εσύ ποιος είσαι;

**Ασβέστιο:** Εγώ είμαι το ασβέστιο. Φτιάχνω κόκαλα γερά και σώζω από κατάγματα τη γιαγιά. Βάλε στο τραπέζι μπόλικο τυρί και πίνε γαλατάκι βράδυ πρωί.

**Μητέρα:** Και συ;

Εγώ είμαι ο σίδηρος και κάνω παρέα με τις πρωτεΐνες. Θα με βάλεις στο φαΐ για να σαι όλη μέρα ζωηρή;

**Υδατάνθρακες:** και εμείς είμαστε οι υδατάνθρακες. Βρισκόμαστε στο ρύζι, στις πατάτες, στα μακαρόνια στο ψωμί. Δίνουμε ενέργεια καλή και κολλάμε σε κάθε συνταγή. Δίνε στα παιδιά σου που και που γλυκά και άμα θέλεις και λίγα παγωτά.

**Λίπη:** Εμείς τα λίπη είμαστε παρεξηγημένα γι αυτό κλαίμε τα καημένα κάνουμε το φαΐ πιο γευστικό, ενέργεια δίνουμε στο λεπτό. Και μη ξεχνάς η Α, D και E διαλύονται χάρη σε μας. Βάλε στο φαγάκι λάδι της ελιάς και μη το πεις ούτε της γιαγιάς.

**Μητέρα:** Πω, πω! Εσείς θα με τρελάνετε! Πάρτε δρόμο από δω γρήγορα παρακαλώ. Τι να μαγειρέψω πια;

**Πατέρας:** Πες και σύ τίποτα γιαγιά!

(εν τω μεταξύ από την άλλη πλευρά τα παιδιά γυρίζουν από το σχολείο μιλώντας.)

**Κορίτσι:** Γιατί τρως πάλι αφού τώρα θα πάμε στο σπίτι για φαγητό. Τρως συνέχεια στο σχολείο και το φαγητό του σπιτιού το πετάς και στεναχωρείς τη μαμά.

**Αγόρι:** Θέλεις να σου μοιάσω και να μη τρώω τίποτα για να μου πέφτουν τα ρούχα μου; Σανίδα ε σανίδα!

**Κορίτσι:** Εμένα όμως ο γυμναστής του σχολείου δε με λέει τεμπέλα και ούτε μου βάζει απουσίες και σταμάτα να με κοροϊδεύεις γιατί εγώ γυμνάζομαι.

**Αγόρι:** Εσύ την ώρα της γυμναστικής μένεις πίσω και σέρνεσαι σα να είσαι μισοπεθαμένο. Να φανταστείς σε κοιτάμε από τη τάξη μου και σκάμε από τα γέλια.

**Κορίτσι:** Σταμάτα να με δουλεύεις Γιάφα θα τα πω όλα στη μαμά, όλα (κλαίγοντας) και τότε θα δεις!

**Αγόρι:** Τι θα πεις παλιόκαρφο, ε; τι;

**Κορίτσι:** Θα πω πως δε κάνεις ποτέ γυμναστική και ότι στο σχολείο το μόνο που κάνεις είναι να κάθουσαι στο κυλικείο και να τρως κρουασάν. Μετά όμως κλαις σα κοτούλα που πονάει η κοιλιά σου. Κότα!

**Αγόρι:** Τα λες αυτά γιατί δε ξέρεις τι απόλαυση είναι να τρώει κανείς ωραία κρουασάν, πλούσια παγωτά και λαχταριστά πατατάκια. Και άλλωστε στο σπίτι δεν τρώω γκρινιάζω και γω σαν εσένα σανίδα! Μπρρρ.....(κοροϊδευτικά)

( τα παιδιά φτάνουν σπίτι και τα υποδέχονται οι γονείς)

**Πατέρας:** Τι έγινε πάλι μαλώνετε;



**Κορίτσι:** Μπαμπάκα μου με λέει σανίδα και σαμιαμίδι.....και αυτός εκεί που τον βλέπεις ξέρεις τι κάνει στο σχολείο;

**Μητέρα:** Τι κάνει;

**Κορίτσι:** Κάθεται συνέχεια στο κυλικείο και τρώει και δε κάνει ποτέ του γυμναστική.

**Αγόρι:** Μαρτυριάρα!

**Κορίτσι:** Γιάφα ψέματα λέω;

**Αγόρι:** Και συ που το πρωί δε μπορείς να περπατήσεις και είσαι συνέχεια κουρασμένη και δίνεις το σάντουιτς σου στα σκυλιά τι έχεις να πεις τώρα ε;

**Κορίτσι:** Εμένα δε μου αρέσει να τρώω δε θέλω να παχύνω κατάλαβές;

**Γιαγιά:** Ντροπή! Αφήστε τη γκρίνια και περάστε στο τραπέζι να φάτε τα καλά που είπα στη μάνα σας να φτιάξει. Άντε παιδιά πράματα.

**Αγόρι:** Δηλαδή τι θα φάμε;

**Γιαγιά:** Τετάρτη παιδάκι μου σήμερα. ο κόσμος τρώει ρεβίθια με μελιτζάνες, έτσι κάναμε στο χωριό. Ε, θα βάλουμε και ελίτσες και τυράκι και θα τη βγάλουμε.

**Κορίτσι:** Εγώ δε μπορώ να τα φάω όλα αυτά θα παχύνω.

**Αγόρι:** εγώ πάλι δε πεινάω, άσε που δε μ' αρέσει και τίποτα.

**Μητέρα:** Όλα αυτά τα φαγητά είναι υγιεινά και άλλωστε κανείς δεν παχαίνει αν από όλα και με μέτρο. Οπότε εσύ μικρή να τρως και να πάψεις να γκρινιάζεις για την εμφάνισή σου. Όσο για σένα νεαρέ καλό θα ήτανε να κόψεις το πολύ φαγητό στο σχολείο και να αρχίσεις να κάνεις γυμναστική και να παίζεις και λίγο ποδόσφαιρο με τους φίλους σου αντί να κάθεται συνέχεια στον υπολογιστή και στο Play Station.

**Αγόρι:** Μπαμπά θα με αφήνετε να παίζω ποδόσφαιρο;

**Γιαγιά:** Ε, αφού δεν έχουμε κανένα βουνό εδώ γύρω να σε στείλουμε να σκαρφαλώνεις σα κατσίκι, θα σε στέλνουμε για ποδόσφαιρο.

**Πατέρας:** Αλήθεια σου λέμε αρκεί να μας υποσχεθείς ότι θα κόψεις τα κρουασάν και τα πατατάκια.

**Αγόρι:** Αν είναι να πηγαίνω κάθε μέρα για ποδόσφαιρο ευχαρίστως!

**Μητέρα:** Όχι και κάθε μέρα μη το παρακάνουμε!

**Γιαγιά:** Καλά, καλά περάστε να φάμε και αφήστε τις μπάλες και αν είστε καλά παιδιά εγώ θα σας φτιάξω τηγανίτες με μέλι.

**Αγόρι:** τι λες γιαγιά δεν είδες χθες τι έγινε με το μέλι που του βάζουν μέσα κηροσκορήνη;

**Γιαγιά:** Δίκιο έχεις ξεχάστηκα. Θα σας φτιάξω τότε σκαλτσούνια.

**Κορίτσι:** Ωραία τα σκαλτσούνια μου αρέσουνε πολύ!

**Αγόρι:** Επιτέλους κάτι που να αρέσει και στο σαμιαμίδι!

Κορίτσι: Μπαμπά.....



Η παρουσίαση της έρευνας μας με δραματοποίηση στην εκδήλωση του σχολείου

## Τραγούδι για την Αγωγή Υγείας

Φτιάξαμε την ομάδα το Σεπτέμβριο, για να μάθουμε και μεις κάτι καλό.

Μάθαμε πώς να τρώμε φίνο φαγητό και πώς να έχουμε κορμί ολόγερο.

**Ρεφρέν:** Κι όλη ετού, κι όλη ετού, κι όλη ετούτη τη χρονιά μάθαμε πως  
φτιάχνονται τα φαγητά.

Πήγαμε, πήγαμε, πήγαμε και εκδρομή για να δούμε τι θα πει καλό φαί.

Έτσι πέρασε και τούτη η χρονιά και τελείωσε και τούτη η δουλειά.

Στην ομάδα μας μάθαμε πολλά, μα ακούστε μας και σεις τώρα παιδιά.

**Ρεφρέν:** Τρώτε ο, τρώτε ο, όλα τα καλά φαγιά μη το παρακάνετε όμως  
παιδιά.

Παίζετε τρέχετε κάνετε γυμναστική για να είσαστε ωραίοι και γεροί.

Η μελωδία του τραγουδιού είναι βασισμένη στη «Συννεφούλα» του Διονύση Σαββόπουλου