



Το Γυμνάσιο Παλαιόχωρα

«με την υποστήριξη της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς στο Πλαίσιο του

Προγράμματος Υποστήριξης Πρωτοβουλιών Μαθητών- Εντός ,Εκτός και επί τα αυτά:

Μαθητές εν δράση, εκπονεί τη δράση με τίτλο:

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΑΙΔΕΙΑ-ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

«ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ»

Η παραπάνω δράση του σχολείου μας έχει ως στόχο τρεις τομείς: α) **υγεία**: Δράση για τη προώθηση της Κρητικής Διατροφής, β) **το Περιβάλλον**: οικολογικές παρεμβάσεις γ) **Παρεμβάσεις κοινωνικού χαρακτήρα**.

ΟΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ

Να κατανοήσουν οι μαθητές

- τις **λέξεις- κλειδιά**:
 - ✓ Οικολογικός τρόπος ζωής
 - ✓ Βιολογικά προϊόντα
 - ✓ Κρητική διατροφή
 - ✓ Υψηλή γαστρονομία
- **ότι ο Οικολογικός τρόπος ζωής είναι η μόνη απάντηση στο σημερινό περιβαλλοντικό αδιέξοδο**
- **ότι Τα βιολογικά προϊόντα προέρχονται από φιλικές προς το περιβάλλον καλλιέργειες δίχως χρήση χημικών φυτοφαρμάκων και χημικών λιπασμάτων.**
- **ότι τα Βιολογικά προϊόντα περιέχουν περισσότερες θρεπτικές ουσίες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες σε αντίθεση με τα κοινά προϊόντα που περιέχουν περισσότερο νερό και λιγότερες θρεπτικές ουσίες**
- **ότι τα Βιολογικά προϊόντα δεν περιέχουν επικίνδυνες ουσίες για την υγεία μας.**
- **Ότι οι βιοκαλλιεργητές συνδυάζουν την παράδοση με τη σύγχρονη γνώση, καλλιεργούν μικρές εκτάσεις χρησιμοποιώντας μόνο φυσικά λιπάσματα και χωρίς φυτοφάρμακα προστατεύοντας το έδαφος, την ατμόσφαιρα και τα αποθέματα νερού.**
- **Ότι η αξία της Κρητικής διατροφής εξαρτάται από την ποιότητα της πρώτης ύλης : χρησιμοποιώντας βιολογικά κρητικά προϊόντα.**
- **Ότι δυο από τις βασικές αρετές της Κρητικής Διατροφής είναι η υψηλή διατροφική της αξία και η υψηλή γαστρονομική της αξία.**

- Ότι η αξία των προϊόντων της κρητικής γης ,για παράδειγμα το ελαιόλαδο εξαρτάται τόσο από το τρόπο που καλλιεργούνται οι ελιες όσο και από το τρόπο που γίνεται η επεξεργασία του ελαιολάδου.
- Το Θαύμα της κρητικής διατροφής
- Τα χαρακτηριστικά της Κρητικής διατροφής
- Τη μεγάλη αξία των παραδοσιακών συνταγών από τα « σημειωματάρια της γιαγιάς»

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

- Γίνεται ενημέρωση των μαθητών για το πρόγραμμα και τις δραστηριότητες του.
- ,οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα έχει το δικό της τμήμα έρευνας και παρατήρησης
- Τα θέματα έρευνας και μελέτης των ομάδων των παιδιών είναι τα παρακάτω:
 - 1^η Ομάδα: Οικολογία. Οικολογικός τρόπος ζωής
 - 2^η Ομάδα: Βιολογικά προϊόντα και Βιολογικές καλλιέργειες
 - 3^η Ομάδα: Κρητική διατροφή :τα χαρακτηριστικά της, η αξία της στη υγεία.
 - 4^η Ομάδα: Παραδοσιακές συνταγές της γιαγιάς
 - 5^η Ομάδα: Έρευνα για το σημερινό τρόπο διατροφής .Επιπτώσεις στην υγεία.
 - 6^η Ομάδα: τα βότανα της Κρήτης

Η ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ:

Οι μικροί μαθητές πολίτες Της Παλαιόχωρας αντιστέκονται στη Κρίση των αξιών.

Οι μαθητές ενημερώνονται, αγαπούν, μαγειρεύουν, δοκιμάζουν φαγητά της κρητικής διατροφής, αναγνωρίζουν τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά της Κρήτης, τα φυτεύουν ακούν τις μυρωδιές τους, δοκιμάζουν τη γεύση τους... προτείνουν οικολογικούς τρόπους καλλιέργειας και ζητούν να ζουν οικολογικά! Θέλουν ένα σχολείο που ο ήλιος να το φωτίζει και ο ήλιος να το ζεσταίνει! Θέλουν να διατηρηθούν τα αρώματα και οι ευωδιές της φύσης

Οι μικροί πολίτες της Παλαιόχωρας προτείνουν στους μεγάλους :

Αγαπάμε τον τόπο μας

Αγαπάμε τα οικολογικά προϊόντα μας

Στηρίζουμε τα ντόπια προϊόντα μας

Στηρίζουμε την διατροφή των παππούδων και γιαγιάδων μας

Γιατί το μέλλον μας έχει γερές ρίζες στο παρελθόν μας , όπως ένας πλάτανος που μεγαλώνει χρόνια και προσφέρει τη σκιά του σε πολλές γενιές νέων.

Ο ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ:

- Ο χώρος του σχολείου (εσωτερικός κα προαύλιος χώρος)
- Αίθουσα του Δήμου Παλαιόχωρας
- Μεσογειακό Ινστιτούτο Χανίων (ΜΑΙΧ)
- Βιολογικό ελαιουργείο "Biolea"

Το Γυμνάσιο Παλαιόχωρας στα πλαίσια αυτής της δράσης επισκέφτηκε στις 3/5/2012 το Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων (ΜΑΙΧ) Το Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων (ΜΑΙΧ), που ιδρύθηκε το 1985, αποτελεί ίδρυμα του Διεθνούς Κέντρου Ανώτατων Μεσογειακών Γεωπονικών Σπουδών .

Μετά από μια σύντομη παρουσίαση του Ινστιτούτου οι μαθητές του Γυμνασίου Παλαιόχωρας :

- Παρασκεύασαν ψωμί με τον κύριο Γιάννη Αποστολάκη (Αρχιμάγειρα ΜΑΙΧ)
- Ξεναγήθηκαν στο Βοτανικό κήπο με τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά της Κρήτης και στα ερευνητικά εργαστήρια του ΜΑΙΧ.
- παρακολούθησαν την ταινία με τίτλο «Πιλοτικό Δίκτυο Μικρο-Αποθεμάτων φυτών στη Δυτική Κρήτη»

Ο κ. Γιάννης Αποστολάκης είναι ιδρυτής του Δικτύου ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ και όπως ο ίδιος λέει : Είμαστε μια παρέα φίλων ονειροπαρμένων γευστικά, που αναπολούμε τις παλιές γεύσεις και την καλή παρέα, έχοντας δε την δίψα για να δημιουργήσουμε νέες συνταγές με απλά υλικά, όπως γινόταν και παλαιότερα. Εφαρμόζοντας αυτό τον τρόπο εκτέλεσης και δημιουργίας των συνταγών, αναδεικνύεται η ποιότητα των τοπικών προϊόντων ζωικής-φυτικής προέλευσης, καθώς είναι λουσμένα στο φως του ήλιου, ποτισμένα με την αλμύρα της Θάλασσας και αντέχοντας την δύναμη του Αιόλου.

Τα παιδιά ζύμωσαν και πήραν το δικό τους καρβέλι ψωμί συζητώντας με τον κ Αποστολάκη. Ήταν μια εμπειρία μοναδική που την χάρηκαν πολύ.

Στη συνέχεια της ίδιας μέρας(3/5/2012) τα παιδιά επισκεφτήκαν το βιολογικό ελαιουργείο ΒΙΟΛΕΑ (Biolea) Στον Άστρικα Κολυμβαρίου: Υπάρχει το βιολογικό ελαιουργείο «Biolea». Η οικογένεια Δημητριάδη ξεναγεί τους επισκέπτες στα διαδοχικά στάδια της παραδοσιακής διαδικασίας παραγωγής ελαιολάδου με τις μυλόπετρες, τους ντορμπάδες και τα υδραυλικά πιεστήρια και διαθέτει τα βιολογικά προϊόντα του ελαιουργείου για γευσιγνωσία.

Η ΒΙΟΛΕΑ είναι από τις πρώτες εταιρίες οι οποίες συστάθηκαν με αντικείμενο αποκλειστικά την καλλιέργεια και παραγωγή βιολογικών προϊόντων. Οι ιδιόκτητοι ελαιώνες του κτήματος καλλιεργούνται βιολογικά από το 1994 σύμφωνα με την Εθνική και Ευρωπαϊκή νομοθεσία. Η καλλιέργεια όπως και όλες οι παραγωγικές διαδικασίες ελέγχονται και πιστοποιούνται από τον ΒΙΟΕΛΛΑΣ αναγνωρισμένο φορέα, μέλος της IFOAM, (International Federation of Organic Agricultural Movements.)

Το Ελαιόλαδο που παράγεται με την παραδοσιακή μέθοδο, έχει υψηλό εργατικό και παραγωγικό κόστος και απαιτεί χειριστές με εμπειρία είναι όμως κοινά αποδεκτό σε όλους όσους έχουν άμεση επαφή με το ελαιόλαδο ότι η ποιότητα του, είναι μοναδική. Πέραν των δημοσιευμένων επιστημονικών μελετών που αναδεικνύουν στο λάδι αυτό την παρουσία πολύ υψηλότερων ποσοστών φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών, δοκιμαστές, κριτές και επιλεκτικοί καταναλωτές από όλο τον κόσμο μιλούν για την μεγάλη διαφορά στα γευστικά χαρακτηριστικά του.

Η άλεση και η μάλαξη του καρπού γίνεται κυρίως στον μύλο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος έτσι αφ ενός δεν αλλοιώνονται τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του από υψηλές θερμοκρασίες και αφ ετέρου τα γευστικά χαρακτηριστικά του από πικράδες διότι ο φλοιός της ελιάς όπως και ελαιόφυλλα που αναπόφευκτα περνούν στην ελαιομάζα δεν πολτοποιούνται.

Στην ΒΙΟΛΕΑ η παραλαβή του ελαιολάδου από την ελαιομάζα, γίνεται με πίεση σε υδραυλικά πιεστήρια και όχι με εκχύλιση θερμού νερού σε φυγοκεντρικό ντεκάντερ. Η κρίσιμη διαφορά είναι ότι στην ψυχρή πίεση δεν υπάρχει απώλεια αντιοξειδωτικών (τα οποία είναι υδατοδιαλυτά) γιατί η ελαιομάζα δεν χρειάζεται αραίωση για να πιεστεί ενώ για να εκχειλιστεί στο φυγοκεντρικό ντεκάντερ απαιτεί ίση ποσότητα θερμού νερού.

Η ΒΙΟΛΕΑ έχει δεσμευτεί σε μια ποιο "αργή" παραγωγική διαδικασία η οποία παράγει ποιο γευστικό και υγιεινό ελαιόλαδο προβάλλοντας συγχρόνως την Ελληνική παράδοση αιώνων και παραμένοντας φιλική στο περιβάλλον, παράγοντας τα μισά υγρά απόβλητα από ότι φυγοκεντρικά ελαιουργεία

Τα παιδιά ξεναγήθηκαν από το κ Δημητριάδη και ενημερώθηκαν για τις διαφορές που έχει το βιολογικό λάδι από τα υπόλοιπα λάδια. Είδαν τις μυλόπετρες, τους ντορμπάδες και τα υδραυλικά πιεστήρια και γεύτηκαν το μοναδικό λάδι του εργοστασίου με λεμόνι, με πορτοκάλι και με νεράντζι. Είχαν μια γεύση μοναδική και τα παιδιά ενθουσιάστηκαν.

Αφού ευχαρίστησαν το κ, Δημητριάδη για τη μοναδική ξενάγηση και γευσιγνωσία έγραψαν και μερικά λόγια στο βιβλίο εντυπώσεων της μονάδας.

Στις 10/5/2012 το σχολείο μας αγόρασε αρωματικά φυτά της Κρήτης και τα φύτεψε στο χώρο του σχολείου μας, δημιουργώντας έτσι ένα μικρό βοτανικό κήπο. Τα παιδιά προσπάθησαν και φύτεψαν τα φυτά. Τα μύρισαν και προσπάθησαν να μάθουν να τα διακρίνουν. Τώρα στο χώρο του σχολείου μας θα βρείτε δίκταμο, μέντα, θυμάρι, Μαλοτήρα ,βασιλικό ,μαντζουράνα, δεντρολίβανο ,μυρτιά, δάφνη, λεβάντα, ρίγανη, αλλά και μια αλόη Ελπίζουμε το χώμα και το κλίμα της Παλαιόχωρας να τα βοηθήσει να μεγαλώσουν και να δώσουν ένα αρωματικό χαρακτήρα στο σχολείο μας.

Το Γυμνασίου Παλαιόχωρας υποδέχτηκε στο χώρο του σχολείου μας το Δάσκαλο και Λαογράφο κ. Σταμάτη Αποστολάκη.

*Δάσκαλος με το Δ κεφαλαίο, έτσι όπως τον γνώρισαν οι αίθουσες διδασκαλίας, των Δημοτικών Σχολείων, στα Κορέστια της Καστοριάς, στο Ροδοβάνι και στον Αγριλέ Σελίνου, στο 13ο και στο 6ο Χανίων κι όπως εξακολουθούν να τον θυμούνται οι μαθητές του, οι γονείς των μαθητών του κι όλοι όσοι τον γνώρισαν.... **Μα και Λαογράφος με το Λ κεφαλαίο....** Ο Καμπανός Σελίνου, το χωριό που γεννήθηκε το 1932 κι ο κόσμος ούλος για τον Σταμάτη που επιβεβαιώνει με την όλη παρουσία και δράση του ότι **δεν μπορείς να λες ότι αγαπάς τον κόσμο, αν δεν αγαπάς τον τόπο σου...** λέει ο δάσκαλος Βαγγέλης Κακατσακης **Λαογράφο αν θες να σου πω ένα θα σου έλεγα ότι λαογράφο θεωρώ τον Σταμάτη Αποστολάκη. Έναν άνθρωπο που έχει σκύψει απάνω σε μια ευρύτατα μεγάλη έτσι περιοχή, όπως είναι η Κρήτη όπως είναι η Δυτική Κρήτη όπως είναι το Σέλινο και έχει επικεντρώσει την προσοχή του και μαζεύει σπυρί σπυρί σαν το μυρμήγκι. Αυτός είναι λαογράφος λέει ο Γιώργης ο Βιτωρος***

Ως **λαογραφία** ορίζεται εκείνη η **επιστήμη** που ασχολείται με όλες τις εκφάνσεις του **λαϊκού πολιτισμού**. Εξετάζει, καταγράφει και ταξινομεί όλα όσα ένας λαός κατά παράδοση λέγει, ενεργεί και πράττει σε συλλογικό επίπεδο. Το περιεχόμενο των θεμάτων της αποτελεί εκδήλωση της ψυχικής και κοινωνικής ζωής του λαού σε **τοπικό ή εθνικό** επίπεδο και συνεπώς ποικίλει. Κατηγορίες, τις οποίες θα μπορούσε κανείς να διακρίνει ως αντικείμενο

έρευνας της λαογραφικής επιστήμης, αφορούν στον υλικό βίο και την λαϊκή δημιουργία (οίκος και αυλή, τροφές και ποτά, ενδύματα και καλλωπισμός, λαϊκές τέχνες), στον πνευματικό βίο (λατρεία, θρησκευτική ζωή, μετεωρολογία, φυτά, ζώα, μύθοι, παραδόσεις, παροιμίες, αινίγματα, λαϊκό θέατρο κ.α.) και στον κοινωνικό βίο (καθημερινά έθιμα, παιχνίδια, σχολική ζωή κ.α.).

Η Ακαδημία Αθηνών βράβευσε , τον δάσκαλο, λαογράφο και συγγραφέα κ. Σταμάτη Αποστολάκη για την πενήτηκονταετή προσήλωσή του στην ανίχνευση, διάσωση, καταγραφή και παράδοση στις επόμενες γενιές της κρητικής λαϊκής κληρονομιάς

«Σταμάτη, η παράδοση σ' έχει δεξιά τ'η χέρα/ κι εμείς σε καμαρώνουμε, φίλε μου, κάθε μέρα!» Ηλίας Σταματάκης

ΟΣΟ ΑΓΑΠΑΕΙ η πέρδικα να πιεί νερό στ' αυλάκι/ ετσά σε αγαπώ κι εγώ Σταμάτη Αποστολάκη! Βαγγέλης Νταουντάκης απ' τα Μαράλια Σελίνου

Το Γυμνάσιο Παλαιόχωρας

Θέλει να συγχαρεί τον Κ. Σταμάτη Αποστολάκη για τη Θέρμη που αγαπά το τόπο του, τα συναισθήματα , τα ήθη και έθιμα του . Άρωμα Κρήτης τα φετινά Βραβεία της Ακαδημίας Αθηνών χάρη σε αυτόν. Σε μια δύσκολη εποχή για την πατρίδα μας ευτυχώς υπάρχουν άτομα σαν και αυτόν που με το έργο τους μας δείχνουν το δρόμο ότι έχουμε μέλλον, γιατί έχουμε ισχυρό παρελθόν.

Μαθητής και αυτός του Γυμνασίου Παλαιόχωρας το 1945 διηγήθηκε στα παιδιά πως ήταν τότε η σχολική ζωή ...αναμνήσεις ξεπήδησαν από τα παλιά ευχάριστες, σκανταλιάρικες, στενάχωρες μα και αξέχαστες, **Μας μίλησε για την κρητική διατροφή εκείνης της εποχής..... 'Ηθη και 'Εθιμα της Μεγαλοβδόμαδας** περιγράφηκαν από το μεστό γεμάτο από χρώματα ,συναισθήματα και αρώματα λόγο του κ Αποστολάκη. Τα παιδιά μας τον άκουγαν και τον κοίταζαν με θαυμασμό. **Τα χαιρέτισε ένα ένα χωριστά.....δείγμα ανθρώπου που έχει μάθει να εκτιμά και που ξέρει να αγαπά αληθινά.... Δάσκαλος πάνω από όλα με Δ κεφαλαίο...**

Όταν αποχαιρετούσε τα παιδιά μας ο μαθητής του Β1 Δρακάκης Χαράλαμπος του αφιέρωσε την παρακάτω μαντινάδα..... Δάσκαλε....

Κρατήστε την παράδοση Όμορφη και Σπουδαία/ και μια καλή κληρονομιά /και στη γενιά τη νέα.

Μια άλλη δράση του σχολείου μας είναι η Τυροκόμηση στα Ανώγεια με τη βοήθεια του ΚΤΠΕ Ανωγείων.

Στους δύσκολους καιρούς που ζούμε Το Γυμνάσιο Παλαιόχωρας τολμά να ονειρεύεται μια Παιδεία χωρίς μιζέρια, μια Παιδεία με προτάσεις και με αντιστάσεις... έτσι το Σάββατο 23/6/2012 διοργανώθηκε με επιτυχία η Βραδιά Γευσιγνωσίας με «άρωμα» Σελίνου.

Τα παιδιά του Γυμνασίου Παλαιόχωρας μαγείρεψαν από τις δυο το μεσημέρι μαζί με τον αρχιμάγειρα του Μ.Α.Ι.Χ και μέλος του Δ.Σ της Κρητικής Γαστρονομίας κ. Αποστολάκη Γιάννη με μεράκι τάξη και ηρεμία στην κουζίνα του Ξενοδοχείου..... Χρησιμοποιήθηκαν υλικά αποκλειστικά της επαρχίας Σελίνου που με χαρά μαζεύτηκαν ειδικά για την εκδήλωση.

Η συνάντηση με τον κόσμο της Παλαιόχωρας ήταν στις 20.30 στη αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Παλαιόχωρας. Η αίθουσα στολισμένη όμορφα.... με μυρτιές , με κλαδιά ελιάς, και με κισσούς να κρέμονται από τις κολώνες της αίθουσας , με τα αρωματικά φυτά και τα κεράκια στα φαναράκιαείχε μια αίσθηση μοναδική γεμάτη από αρώματα και χρώματα.....

Η αφίσα της πυραμίδα της Μεσογειακής-Κρητικής Διατροφής υψωνόταν στην αρχή του μπουφέ που στολισμένος με τα λευκά -κοφτά τραπεζομάντηλα φιλοξενούσε πολλά καλούδια της Κρητικής Σελινιώτικης γης.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με το χαιρετισμό -καλωσόρισμα της Διευθύντριας του Γυμνασίου Παλαιόχωρας κ .Σταυριδου Σταματίας , μετά ακολούθησε η παρουσίαση του προγράμματος από την Συντονίστρια κ. Αρχοντάκη Νεκταρία και στη συνέχεια η παρουσίαση των βοτάνων της Κρήτης από παιδιά του Γυμνασίου που είχαν εργασία για αυτά. Απαγγέληκαν με μοναδικό τρόπο μαντινάδες για τα βότανα από την κ Σταυριδου και το κ Τζουρα ενώ ακουγόταν μουσική υπόκρουση τραγούδια του Γιάννη Μαρκόπουλου , του Ross Daly, των Χαϊνήδες, του Λουδοβίκου των Ανωγείων.....

Ο μάγειρας κ Αποστολάκης χαιρέτησε και μίλησε στους παρευρισκόμενους.... μίλησε για την καλή συνεργασία που είχε με τους μαθητές..... τόνισε πόσο χαρισματικός τόπος είναι το Σέλινο.... μίλησε για το Κρίταμο, για τη συλλογή αλατιού της Θάλασσας, τις λιαστές ντομάτες που μπορούν να γίνουν στην περιοχή..... στη συνέχεια.....

Τα παιδιά μαζί με τους καθηγητές τους φορώντας γάντια σέρβιραν στο κόσμο , με την εποπτεία του κ. Αποστολάκη και του βοηθού του, που με τάξη και υπομονή περίμενε στη σειρά του να γευτεί τα εξαιρετικά εδέσματα του μπουφέ

Το μενού περιλάμβανε....

Σαλάτες

1. χωριάτικη σαλάτα με μυζήθρα ή πικτόγαλο
2. σαλάτα με γλιστρίδα*
3. πατατοσαλάτα με Κρίταμο*
4. φάβα με κάπαρη*
5. αγγούρι με μαύρα βιολογικά ντοματίνια και αλατσολιές
6. Σαλάτα με φιλέτο μαριναρισμένου μπαρμπουνιού με γλιστρίδα, ντοματίνια και οξύμελο

Κυρίως Ψαγητό

1. Λαχανικά ψητά με σάλτσα οξύμελο (ντομάτα, κολοκύθια, μελιτζάνες, πιπεριές)
2. Πίτσα με λαχανικά
3. Κολοκυθοκεφτέδες
4. Ποικιλία τσιγαριστών
5. Γαύρος και σαρδέλα με λαχανικά και αρωματικά σε φάκελο

Χρησιμοποιήθηκε αλάτι της περιοχής, πετιμέζι, extra παρθένο ελαιόλαδο και πομάδα από κόκκινες πιπεριές

Ψωμί

1. Ψωμάκια με χαρουπάλευρο

2. Παξιμαδακια κρητικά

Γλυκό

Σαμουσάδες*

* Η βιολογική σημασία της γλιστρίδας είναι μεγάλη γιατί εκτός από πολλές βιταμίνες, Περιέχει και το περίφημο οξύω3 που κατεβάζει τη χοληστερίνη. Ακόμη και σήμερα στην Κρήτη φτιάχνουν γλιστρίδα με γιαούρτι που είναι μία πολύ δροσιστική σαλάτα γνωστή από την Αίγυπτο του 16^{ου} αιώνα.

* Το Κρίταμο θεωρείται ως ένα καλό διουρητικό και έχει δυνατότητες για τη θεραπεία της παχυσαρκίας. Έχει μια υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

Η χρήση του ενεργεί ως χωνευτικό.

* Η κάπαρη ήταν γνωστό από την αρχαιότητα.(η Ξέρνη πριν γίνει εταιρά μάζεουε και πωλούσε κάπαρη). Χρησιμοποιούταν ως ορεκτικό, διουρητικό και καταπραΰντικό.

* Το αρχαίο γλύκισμα της Κρήτης .Σε πολλές περιοχές της Κρήτης το αρχαιοκρητικό «γάστριν» άλλαξε σχήμα με αποτέλεσμα να προκύψουν οι «σαμουσάδες» του Σελίνου.

Στο τέλος σεβριζόταν δροσερό αφέψημα από τσάι και δυόσμο και λεμόνι.

Παράλληλα με το μπουφέ τα παιδιά πουλούσαν με καμάρι το βιβλίο που τυπώθηκε με τις συνταγές που μάζεψαν από την επαρχία Σελίνου με τίτλο Γεύσειςαπο Σέλινο ενώ δίνονταν δωρεάν φωτοτυπία της πυραμίδα της Κρητικής Διατροφής.

Ο Αριθμός μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ήταν : 50 (13-16 χρονών)

Η δράση αυτή απευθύνθηκε

- Στους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου μας, συνολικά 60 από 13-16
- Στους μαθητές του ΓΕΛ Παλαιόχωρας (16-18 χρονών)
- Σε όλες τις σχολικές κοινότητες του Δήμου μας (από 4-18 χρονών)
- Σε ολόκληρο το Δήμο Καντάνου - Σελίνου (ηλικίες από 0 - 105)
- Σε όλο το Νομό Χανίων μέσω του τοπικού Τύπου.

Μαζί με αυτή την έκθεση απολογισμού μας σας αποστέλλουμε ηλεκτρονικά :

1. Την παρουσίαση για τους στόχους του προγράμματος 2.την εργασία των παιδιών για τα αρωματικά φυτά της Κρήτης 3. Το βιβλιαράκι με τις συνταγές μας με τίτλο «Γεύσειςαπο Σέλινο» 4. Την αφίσα και την πρόσκληση της εκδήλωσης μας : Βραδιά Γευσιγνωσίας με «άρωμα» Σελίνου. 5. Το ποστερ μας με φωτογραφίες από τις δράσεις μας.

Όμως σας αποστέλλουμε και τυπωμένα : 1.Το βιβλιαράκι με τις συνταγές μας με τίτλο «Γεύσειςαπο Σέλινο» 2. Την αφίσα και την πρόσκληση της εκδήλωσης μας : Βραδιά Γευσιγνωσίας με «άρωμα» Σελίνου. 3. Την αφίσα της πυραμίδα της Μεσογειακής-Κρητικής Διατροφής 4. Το πρόγραμμα της εκδήλωσης 5. Τα άρθρα μας στο τοπικό τύπο

