



2^ο Γυμνάσιο Γέρακα

Σχολικό έτος 2018-19

Ευρωπαϊκό Έργο E-twinning «Η μνήμη της Γεύσης»

Το έργο e-twinning «Η Μνήμη της Γεύσης» είχε ως βασικό στόχο την ανάκληση της μνήμης μας και τη μελέτη των πιάτων που απολάμβαναν οι πρόγονοί μας.

Σκοπό της κάθε συμμετέχουσας χώρας αποτέλεσε η αναφορά στη διατροφή και στα ιδιαίτερα πιάτα των προγόνων μας, η διαπίστωση του κατά πόσο αυτά αποτελούν βάση για σημερινές μαγειρικές παρασκευές, ενώ μέσω κοινών δράσεων συγκρίναμε τα συμπεράσματά μας με αναφορές στο παρελθόν αλλά και στη διατροφή του σημερινού ανθρώπου.

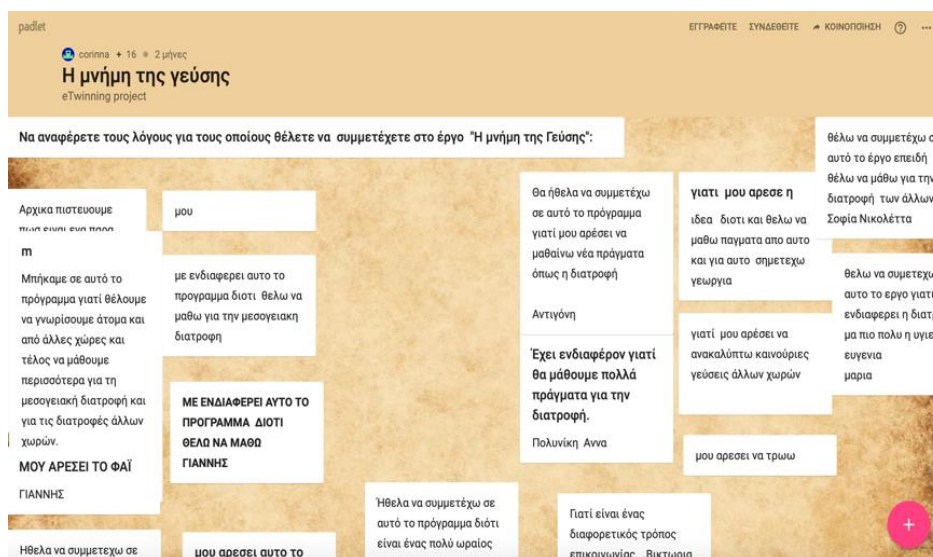
Η αναδρομή ολοκληρώθηκε με έρευνες γύρω από τη μεσογειακή διατροφή – η οποία έχει ανακηρυχθεί από την UNESCO ως άυλη πολιτισμική κληρονομιά - και αποτελεί μια πολύτιμη, υγιή και βιώσιμη κληρονομιά και την οποία θα πρέπει να μεταδώσουμε στις επόμενες γενιές.

Το δίκτυο σχολείων το οποίο δημιουργήθηκε - 2^ο Γυμνάσιο Γέρακα, Περιφερειακό Γυμνάσιο Αγίας Βαρβάρας Λευκωσίας, 49^ο Γυμνάσιο Αθηνών - θετικά διακείμενο απέναντι στον υγιεινό τρόπο μεσογειακής διατροφής, ως στόχο του είχε την προώθησή της μοναδικής αυτής άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Στόχο επίσης αποτέλεσε μια παραγωγή της μελέτης μας χρησιμοποιώντας εργαλεία λογισμικού.

Δράσεις που υλοποιήθηκαν κατά τη σχολική χρονιά 2018-19:

⇒ Δεκέμβριος 2018

- Παρουσίαση μαθητών - μέσω μικρών βίντεο, φωτογραφιών και κειμένων - σε ατομικό, σχολικό, τοπικό και εθνικό επίπεδο.
- Οι μαθητές εξηγούν τους λόγους για τους οποίους ήθελαν συμμετέχουν στο έργο (μέσω του εργαλείου Web 2.0-padlet).
- Ανταλλαγή Χριστουγεννιάτικων καρτών με τοπικές παραδοσιακές συνταγές Χριστουγέννων/ Πρωτοχρονιάς.
- Οι μαθητές απαντούν με μια λέξη μόνο στο answergarden για το τι σκέφτονται για το πρόγραμμα.



⇒ Ιανουάριος 2019

- Δημιουργία Λογοτύπου
- Διαγωνισμός / Δημοσκόπηση (dotstorming) σε επίπεδο σχολείων για την ανάδειξη του επικρατέστερου λογότυπου.
- Δημιουργία μεικτών ομάδων από τα συμμετέχοντα σχολεία με στόχο την ετοιμασία ενός κοινού ppt με ορολογία σχετική με τις πρώτες ύλες, τρόφιμα και ιδιαίτερα πιάτα των προγόνων μας.



⇒ **Φεβρουάριος 2019**

- Οι μαθητές ετοιμάζουν ένα ερωτηματολόγιο (googleforms) για την καθημερινή διατροφή των παππούδων τους.
- Τους παίρνουν συνέντευξη, μαθαίνουν για τις αλλαγές της διατροφής τους στο πέρασμα των χρόνων και βγάζουν τα συμπεράσματά τους.

← Η μνήμη της Γεύσης ☆ ΑΠΟΣΤΟΛΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ 52

Η μνήμη της Γεύσης

Το ερωτηματολόγιο γίνεται στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος "Η Μνήμη της Γεύσης" και αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των ενήλικων ατόμων συγγενών (παππούδων -γιαγιάδων) των μαθητών του προγράμματος

1. Φύλο:

☐ Άνδρας

☐ Γυναίκα

2. Ηλικία:

☐ 40-50

⇒ **Μάρτιος 2019**

- Επίσκεψη στη Βαρβάκειο Αγορά και στο μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας όπου μαγειρέψαμε αρχαίες συνταγές. Η ομάδα του σχολείου μας συναντήθηκε και γνωρίστηκε με τους εταίρους του προγράμματος, την ομάδα του 49^{ου} Γυμνασίου Αθηνών. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε μεικτές ομάδες και μαγείρεψαν «Μυττώτο» (μάζα τυριού με σκόρδο) και «Λαγάνα κατά Ησύχιο».
- Δημιουργία quiz με το εργαλείο web quizizz. Δόθηκε στους μαθητές μια φωτογραφία ενός μεσογειακού πιάτου, και με τη βοήθεια ερωτήσεων έπρεπε να βρουν τα υλικά του επιλέγοντας τις σωστές απαντήσεις.



Μάντεψε τα υλικά- Quizizz



Η παρακάτω φωτογραφία απεικονίζει ένα παραδοσιακό μεσογειακό φαγητό, και θα θέλαμε να μαντέψετε τα συστατικά από τα οποία αποτελείται. Οι σωστές απαντήσεις στο quizizz θα σας βοηθήσουν να βρείτε τα υλικά από τα οποία αποτελείται.



Ο κωδικός που πρέπει να χρησιμοποιήσετε για να παίξετε είναι:

Game Code:312975

[Μάντεψε τα Υλικά!](#)

μέλη line (1)

⇒ **Απρίλιος 2019**

- Δημιουργία συζήτησης στο forum του twinspace όπου οι μαθητές κλήθηκαν να δώσουν μια μικρή απάντηση σχετική με ερώτηση που αφορά στη μεσογειακή διατροφή και τη σχέση της με την υγεία του ανθρώπου.
- Συλλογή παραδοσιακών μεσογειακών πιάτων από τις ομάδες μαθητών των συμμετεχόντων σχολείων και
- Δημιουργία e-book.





18. Σφουγγάτο Κρήτης με κολοκυθάκια και πατάτες



Υλικά

700 γρ. κολοκυθάκια
500 γρ. πατάτες
400 γρ. ντομάτες
1 φλ. ελαιόλαδο
8 αβγά
Αλάτι
ένα τηγάνι αντικαλλητικό 25 εκ.

Εκτέλεση

Πλένουμε και καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια και τα κόβουμε σε ροδέλες. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε ροδέλες. Βάζουμε τα λαχανικά σε τρυπητή να στραγγίσουν. Πλένουμε και καθαρίζουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε κυβάκια.

Τηγανίζουμε τα κολοκυθάκια γυρίζοντάς τα πού και πού και όταν ετοιμασθούν, τα αλατίζουμε ελαφρά και τα βγάζουμε σε πιπέλα επάνω σε απορροφητικό χαρτί με τρυπητή κουτάλα. Στο ίδιο λάδι τηγανίζουμε και τις πατάτες, τις αλατίζουμε ελαφρά και τις βγάζουμε σε άλλη πιπέλα επάνω σε απορροφητικό χαρτί με τρυπητή κουτάλα.

Αν το λάδι έχει λιγοστείσει πολύ, προσθέτουμε 1/5 φλ. ακόμα. Ρίχνουμε τη ντομάτα, αλατίζουμε ελαφρά και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά γύρω στα 10 λεπτά, να πει τα νερά της. Όταν η ντομάτα είναι έτοιμη, βάζουμε στο τηγάνι τις πατάτες και τα κολοκυθάκια και ανακατεύουμε προσεκτικά με ξύλινη σπάτουλα, τα ανακατεύουμε χωρίς να τα σπάσουμε.

Χτυπάμε τα αβγά με τον αβγοδάρτη και τα ρίχνουμε στα λαχανικά. Κάνουμε τομές με τη σπάτουλα στην επιφάνεια του φαγητού για να ψηθεί το αβγό (δεν ανακατεύουμε διότι θέλουμε να γίνει σαν πίτα). Όταν αρχίσει να ξεκολλάει από τις άκρες του τηγανιού, σηκώνουμε προσεκτικά τη μια άκρη γέρνοντας το τηγάνι, για να περάσει το αβγό από κάτω και να ψηθεί. Γλυστράμε προσεκτικά το σφουγγάτο σε μια πιπέλα και το αναποδογυρίζουμε ξανά μέσα στο τηγάνι για να ψηθεί και από την άλλη μεριά. Το σερβίρουμε χλιαρό κομμένο σε φέτες. Ταιριάζει με φέτα και ψωμί καψαλισμένο.



19. Πατάτες αντιναχτές



Υλικά

1 κύλο μικροσκοπικές πατατούλες (προτιμότερο βιολογικές), με τη φλούδα, καλά πλυμένες
αλάτι

250 ml κόκκινο κρασί (κατά προτίμηση Cabernet Sauvignon)

30 κόκκοι κόλιανδρου, χοντροσπασμένοι
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση

- Σπάμε τις πατάτες μία-μία με μια πέτρα ή έναν μπάττη ή ένα βαρύ αντικείμενο, ώστε να κάνουν μια σχισμή. Τις αλατίζουμε καλά.
- Τις τηγανίζουμε σε μία κατσαρόλα, σε ελαιόλαδο που μόλις να τις καλύπτει, σε μέτρια φωτιά. Όταν μαλακώσουν (αυτό θα πάρει 10 - 15 λεπτά), δυναμώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε να τηγανίζουμε τις πατάτες για περίπου 5 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανές.
- Τραβάμε τις πατάτες με μια τρυπητή κουτάλα, πετάμε το λάδι, βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και ξαναρίχνουμε τις πατάτες. Ρίχνουμε τον κόλιανδρο και ψήνουμε για 20 - 30 δευτερόλεπτα.

⇒ **Μάιος 2019**

- Διάχυση των γνώσεων και των εμπειριών που απέκτησαν μέσω του έργου σε εκδήλωση που έγινε στο 2^ο Γυμνάσιο Γέρακα στις 15 Μαΐου 2019 έχοντας ως καλεσμένους τον κ. Μαμαλάκη, γνωστό σεφ και όχι μόνο, και τον κ. Παπαγρηγοράκη καθηγητή Οδοντιατρικής.
- Παρουσίαση του έργου στο πλαίσιο παρουσίασης πολιτιστικών προγραμμάτων της Δ/νσης Δ/θμιας Εκπ/σης Αν. Αττικής.
- Παρουσίαση του έργου στους μαθητές των όμορων Δημοτικών σχολείων.
- Παρουσίαση του έργου στην Τελετή Λήξης της σχολικής χρονιάς με μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς και αντιπροώσπους του Δήμου Παλλήνης.
- Αξιολόγηση του έργου από τους μαθητές (με το εργαλείο SurveyMonkey)
- Αξιολόγηση του έργου από τους καθηγητές (με το εργαλείο SurveyMonkey)



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Η Επιστήμη συναντά τη Γεύση...
Η Γεύση της Επιστήμης...
Τι Γεύση έχει η Επιστήμη;

Τετάρτη 15 Μαΐου 2019 | 7:00μ.μ.

2ο Γυμνάσιο Γέρακα | Αίθουσα εκδηλώσεων

Συνομιλούν ο καθηγητής Οδοντιατρικής

κ. **Μανώλης Παπαγρηγοράκης** και ο σεφ κ. **Ηλίας Μαμαλάκης**

Διαβάζουν αποσπάσματα από το βιβλίο «Η Μύρτις και η μελόπιτα»

η διατροφολόγος κ. **Σεμίραμις Μεντεσίδου** και οι μαθητές μας.

Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο του περιβαλλοντικού προγράμματος
«Έχω πονόδοντο! Φέρτε μου έναν γιατρό» και του ευρωπαϊκού προγράμματος
eTwinning «Η μήνη της γεύσης».

Η Διευθύντρια

Κορίνα Πετρινίδου

Οι υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί

Νατάσσα Δέτσικα, Βίβιαν Κωνσταντινίδου, Γωγώ Πριτσιούλη











