

**ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**«Κυπρίων Γεύσεις»**

**7-8 Νοεμβρίου 2014**

**ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ - ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**«Γνωριμία με τα  
παραδοσιακά μας εδέσματα»**

**Καθηγήτρια: Μαρία Παλμύρη  
Περιφερειακό Γυμνάσιο Κοκκινοτριμιθιάς**

# Παράθυρο στην παράδοση...

«...Κι αν εκεί που χαϊδεύουμε το παλιό μπαούλο της γιαγιάς ή τη λάμπα πετρελαίου ακούσουμε μακρινές φωνές, ας μη φοβηθούμε!

Είναι η πολιτιστική μας κληρονομιά, το παρελθόν μας, η ιστορία και η καλαισθησία που συντρέφει τον Κύπριο στο διάβα του δια μέσου των αιώνων».!

# Σκοπός του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας / Αγωγής Υγείας



# Στα πλαίσια του μαθήματος μας Οικιακής Οικονομίας-Αγωγής Υγείας:

«Γνωριμία με τα παραδοσιακά μας εδέσματα»!

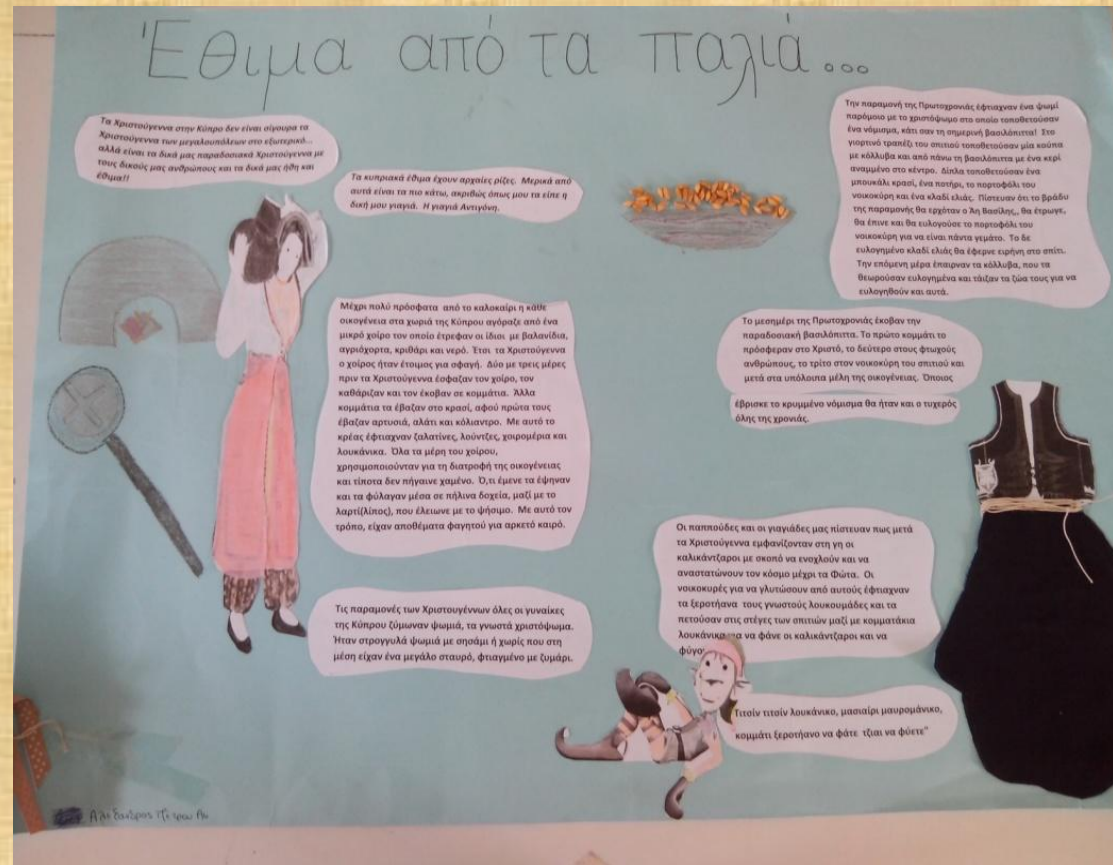
ή

«Χριστουγεννιάτικα ήθη & έθιμα από τα παλιά χρόνια»!



# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ

Με ποιους τρόπους μπορούν οι μαθητές να διαφυλάσσουν και να διατηρούν την πολιτιστική τους κληρονομιά, εντάσσοντας την στο σύγχρονο τρόπο ζωής.



# ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ - ΈΡΕΥΝΑ

- Οι μαθητές εργάστηκαν με ζήλο και ενθουσιασμό!
- Ρώτησαν παππούδες, γιαγιάδες, έψαξαν στο διαδίκτυο και «ξέθαψαν» παραδοσιακές συνταγές που ούτε οι ίδιοι οι γονείς τους δε γνώριζαν!

**Τα Χριστούγεννα της γιαγιάς μου**  
Εργασία στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας  
Από τον Χαράλαμπο Παναγή του Α3

**Τι ηρεσιές τι τρώγατε;**  
Ότι είχαμε ο καβίνος, Κουκιά, φαούλια, πουργούρι, ελιές, ψωμί που ζυμώναμε.

**Ζώνωρες και συ;**  
-Ναι, από πολύ μικρή, μαζί με την αδερφή μου. Ζυμώνανε κάθε οκτώ μέρες και γεμίζαμε το δίσκω ψωμιού γιατί ήμασταν πολλοί. Εκείνη η μέρα μας έλεγε στα χωράφια και δεν μπορούσαμε να "αδούρω" το φούρνο, ερχόταν η γετόνισσα και μας βοηθούσε. Και μετά τελειώναμε μόνες μας τα ψωμιά.

**Τι άλλο τρώγατε;**  
-Πατάτες γιαχνό θυμάρι: Τις τηγανίζαμε, βάζαμε και την ντομάτα τους και τις ψήγαμε καλά. Ήταν πολύ νόστιμη.

**Το πρωί πίνατε γάλα;**  
-Όχι. Σηκώνομασταν πολύ πρωί για να πάμε στα χωράφια. Ότι είχε η καταπόρα μέσα από το βράδυ, το τρώγαμε. Ταύτο ήταν το πρόγευμά μας.

**Τι προστοσιακές κάνατε για τα Χριστούγεννα;**  
-Πρώτα έφτιατε να πλύνουμε το σάβρι, να το πάρουμε στο μύλο να το αλέσουμε και να έρθουμε να ζυμώσουμε τα ψωμιά, τα κουκούρια και τη βασιλόπιττα μας. Τη βασιλόπιττα τη φυλάγαμε μέχρι την Πρωτοχρονιά.

**Τι τρώγατε τα Χριστούγεννα;**  
-Είχαμε κοτόπουλο στην αυλή μας. Σφάζαμε ένα, το βράζαμε και φτιάναμε μια σούπα για να φάμε όταν θα ερχόμασταν σπίτι από την εκκλησία. Μετά από τη σούπα ετοιμάζαμε το φαί για το μεσημέρι. Τηγανίζαμε τις πατάτες, τηγανίζαμε και το κοτόπουλο, βάζαμε την πάστα και τα βράζαμε μέχρι να ψηθούν. Αντί να τα βάλουμε στο φούρνο, τα κάναμε στη "ηλεκιά". Μαγειρεύαμε με τα έλαια, όχι με το γάλα.

**Τι άλλα έθιμα είχατε τα Χριστούγεννα;**  
-Έκαναν "σούστες".

**Τα Χριστούγεννα έκαναν "σούστες" ή Λαμπρή;**  
Τα Χριστούγεννα κάναμε τις σούστες. Πηγαίναμε όπου είχε δική μας μεγάλη, κρεμάζαμε μια σούσα, καθόμασταν τέσσερις κοπέλες πάνω, "σουλούμασταν" και τραγουδούσαμε. Το Πάσχα κρεμάζαμε τις σούστες στα δέντρα.

**Τι Πρωτοχρονιά τι έθιμα είχατε;**  
-Πηγαίναμε στην εκκλησία. Ερχόμασταν, τρώγαμε και ανάβαμε σε μια κοίτη αδερφίνα και ανάβαμε φουτά. Μετά πώναμε ελιά τη φρέσκα και πήραμε στο κάρβουνο και λέγαμε: "Αχ βασιλιά βασιλιά που ήσουν πάρα τίς; Άρτες δε, δείξε τίς(αι) φανέρωσε α μ' αγαπάς ο τάδε". Αν το φύλλο πεταγόταν, σημαίνει πως μας αγαπάς το πρόσωπο που βίλαμε, αν έμνε εκεί σημαίνει πως δε μας αγαπάς.

**Τι άλλο κάνατε την Πρωτοχρονιά;**  
-Κόβαμε τον "Βασίλη". Ο "Βασίλης" ήταν ένα ψωμί, που είχε μέσα νόστιμα. Όποιος το έβρισκε ήταν ο τυχερός της χρονιάς.

**Τι τρώγατε τα Φώτα;**  
-Κάθε σπίτι είχε το γουρουνό του. Έρχονταν πέντε άτομα, τον έφαζαν, τον καθάρζαν, έκαναν την "πουρτη" φέτες.

**Τι είναι η "πουρτη";**  
-Είναι η πλάτη του γουρουνιού. Την αλάβιζαν και όταν στεγνώσει, την τηγανίζαν και είχανε όλο το χειμώνα να τρώμε. Από μέσα το γουρουνό είχε κρέας, το "σαρπασό". Το βγάλανε και το κάναμε παστί. Τα βάζαμε στο "χαρτσι" και καθόνταν δυο άντρες και τα πασπαλίζαν με κρασί και "αρπιάδι" και τα άφεναν μέσα για οκτώ μέρες. Τότε τα βγάλαμε, τα κρεμάζαμε στον ήλιο και γίνονταν παστί.

**Τι άλλο κάνατε με το γουρουνό;**  
-Λουκάνικα. Κόβαμε το κρέας, μικρό και μεγάλωμε τα έντερα που βγάλαμε από το γουρουνό και τα κάναμε λουκάνικα. Και τα λουκάνικα τα κρεμάζαμε στον ήλιο. Όταν έφτανονταν και τα παστί και τα λουκάνικα, τα τηγανίζαμε και τα φυλάγαμε σε δοχεία. Πηγαίναμε λίτες του γουρουνιού και τα καλύπταμε με πάνω. Τις Κυριακές που δεν είχαμε κρέας να μαγειρεύουμε, τα βγάλαμε από το δοχείο, τα βράζαμε και τρώγαμε. Δίο το χειμώνα είχαμε παστί, λουκάνικα από το γουρουνό μας και τρώγαμε. Είχαμε από το κρέας αυτό μέχρι τη Λαμπρή. Τη κεφαλή του γουρουνιού, τα αυτιά του, τα πόδια του, τα βράζαμε και κάναμε ζαλιτίνια. Γεμίζαμε τις μπουλάδες, βγάλαμε και τρώγαμε ζαλιτίνια.

# Εργασίες Μαθητών

**Χριστούγεννα είναι ...**

- Το χριστούγεννα είναι η γιορτή που εορτάζουμε τον θάνατο του Ιησού Χριστού.
- Το χριστούγεννα είναι η γιορτή που εορτάζουμε τον θάνατο του Ιησού Χριστού.
- Το χριστούγεννα είναι η γιορτή που εορτάζουμε τον θάνατο του Ιησού Χριστού.

**Μια συνέντευξη που πήρα από την γιαγιά μου για τα ήθη και το έθιμο που είχαν τον καιρό που αυτή ήταν παιδί.**

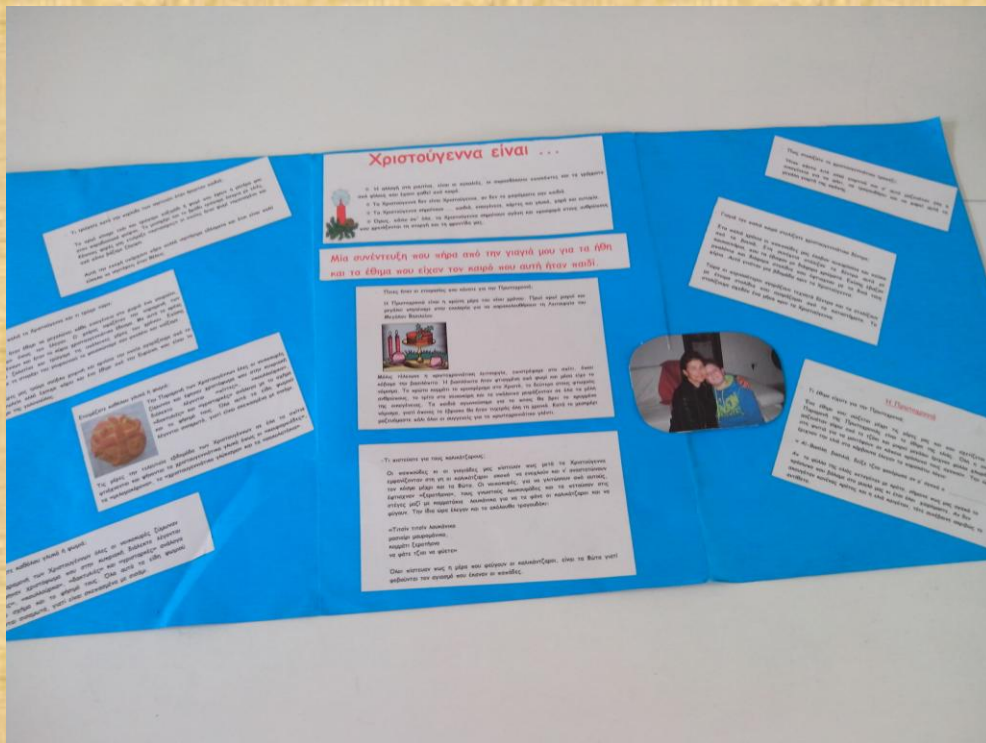
Την ώρα που εορτάζουμε τα Χριστούγεννα, οι άνθρωποι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις.

**Η Πρωτομηνιά**

Την πρώτη μέρα του έτους οι άνθρωποι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις.

**Η Εποχική**

Την εποχή που εορτάζουμε τα Χριστούγεννα, οι άνθρωποι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις.



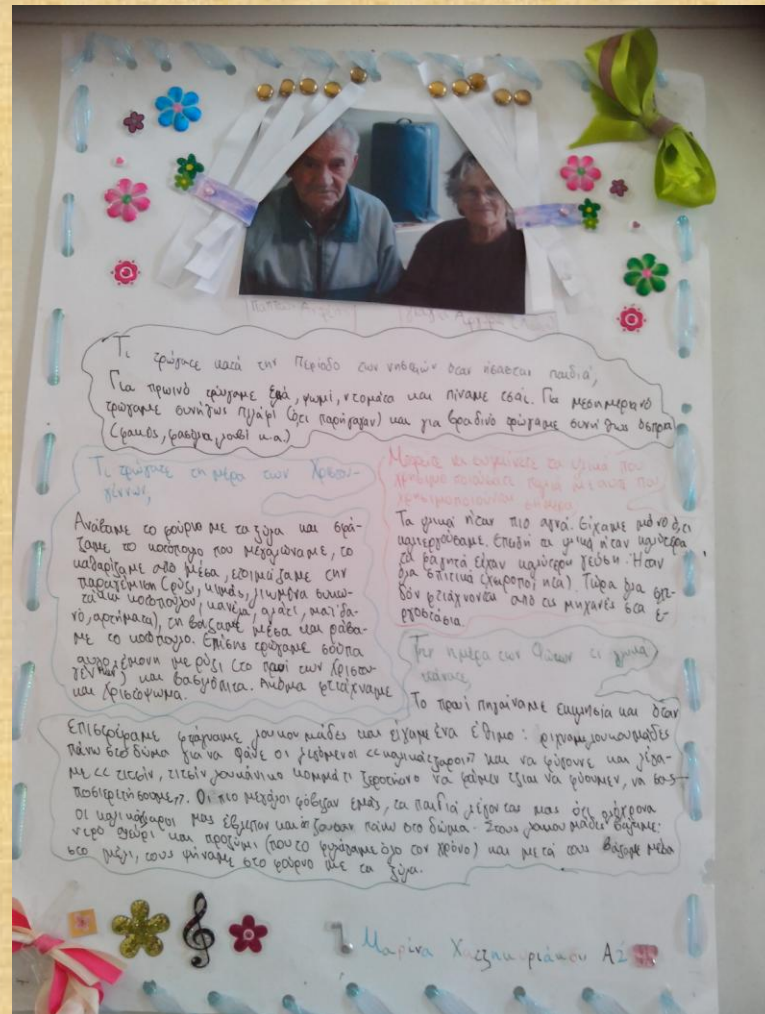
**Τι πρώτες κατά την περίοδο των νησίων όταν ήσασταν παιδιά,**  
Για πρώτο έφαγα ψάρι, ψαμί, ρεκόλα και πίναμα σοάς. Για μεσημεριανό έφαγα συνήθως Πηγάρι (όχι παρήγορα) και για βραδινό έφαγα συνήθως δούρα (σραβός, βραβία, γουδί κ.α.)

**Τι πρώτες σε μέρα των Χριστουγέννων,**  
Ανάλασε το κούρσο με το ζύμα και βράσαμε το κούρσο που μεγαλώναμε, το ναβάριαμε στο μέγα, ετοιμάσαμε την παραδοσιακή Σούσι, κινέσι, γλυκιά βουγάλα κούρσο, κινέσι, αράσι, μαζαρό, αρτίματα, κι έφαγα μέγα και βράμα το κούρσο. Επίσης έφαγα βότσα αραρό, βότσα με ρόσι στο τραί και βότσα (βότσα) και βραβόγια. Πάντα βράβαιναμε και βραβόγια.

**Την μέρα των Χριστουγέννων**  
Την πρώτη μέρα των Χριστουγέννων οι άνθρωποι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις. Οι περισσότεροι κάνουν διαφορετικές πράξεις.

**Το τραί που γίνεται ευχώνια και δόνα**  
Επιβραβεύουμε πρώτα τους μικρούς και έχουμε ένα έθιμο: γιρνομουσουλμάδες πάνω στο δούρα για να φάει οι γιρνομουσουλμάδες και να γυρίσει και γύρα με τις ζισόν, ζισόν, γουάμινιο κομμάτι ζισόνια να βάλει ζισόν να γυρίσει, να βραβόγια ζισόνια. Οι πιο μέγιστο γούρσο είναι, οι παλικά μέροι και οι ζισόνια οι παλικάροι μας έβρισαν και έβαλαν πάνω στο δούρα. Ζισόν μουσουλμάδες βράβαιναμε γύρα βράβαιναμε και βραβόγια (που το βράβαιναμε στο κοίνο) και με τα ζισόν μέγα βραβόγια, ζισόν ζισόνια στο βράβαιναμε με τα ζισόν.

Μαρίνα Χ. Χριστουγέννων Α2



# Χριστουγεννιάτικες λιχουδιές... του παλιού καιρού

Συνέντευξη από τη γιαγιά μου την Αντρούλλα

**Γιώργος:** Γιαγιά, σήμερα θέλω να μου πεις τι ετρώατε τον παλιό τζαιρό, που ήσουν εσσύ κορούα δηλαδή, όταν άρκεφκαν οι νηστείες πριν τα Χριστούγεννα.

**Γιαγιά:** Μα ήντα μπου ετρώαμεν γιε μου! Είχαμε τζαι πολλά πράματα νομιζεις. Έτο, εβράζαμε χόρτα που τους κάμπους. Ραδίτζια, λάχανα, παντζιάρκα, όσπρια, πατάτες βραστές τζαι κολοκούθκια. Εζυμώναν οι μανάες μες στον φούρνο, τζαι είχαμε τζαι νάκκον ψωμί ή ποζαμάθκια. Σήμερα ο κόσμος έσαι πιο πολλές επιλογές. Οι νοικοτζιυρές κάμνουν κουπέπια νηστήσιμα, κιοφτέδες νηστήσιμους τζαι τόσα άλλα.

**Γιώργος:** Φαντάζομαι ότι τα Χριστούγεννα εκαρτερούσετε τα πώς τζαι πώς, για να φάτε κανένα κομμάτι κρέας;



**Γιαγιά:** Όπως το είπες, ένει γιε μου! Εκαρτερούσαμεν τα πώς τζαι πώς! Η κάθε οικογένεια εφρόντιζε που πριν να αναγιώσει κανέναν σιόιρο, να μιαλύνει ως τες γιορτές για να τον σφάξουν. Οι πολλοί αναγιώναν τζαι όρνιθες τζαι κανέναν πετεινό. Τον πετεινό εσφάγγαν τον τζαι εκάμναν τον σουπα, μες στον φούρνο με τα ξύλα, για να τον φαν τα Χριστούγεννα, το πρωί που εφκαίναν που την εκκλησιά. Μάλιστα εβάζαν τζαι τα πόθκια μέσα τζαι την κκελλέ επειδή, εν εθέλαν να πετάξουν τίποτε. Όσοι εν είχαν φούρνο με τα ξύλα σπίτι τους, εψήναν το φαί τους στον φούρνο της γειτονιάς. Μες στον φούρνο εβάλαν τζαι παραγέμιση.

**Γιώργος:** Αααα! Πο τούτην βάλουμε τζαι εμείς!

**Γιαγιά:** Ναι γιεμώνουμεν την τζιουλιά της με ρύζι, κάστανα, σουκωτάκια και σταφίδες.

**Γιώργος:** Τι σας άρεσκε πιο πολλά εσάς των παιδιών;

**Γιαγιά:** Εμάς τους μτσιούς άρεσκεν μας που εσφάγγαν τον σιόιρο, για να κάμουν σουβλα. Που το σιόιρο δεν επετάσαν τίποτε.

**Γιώργος:** Τι εννοείς γιαγιά; Την ουρά τζαι τα πόθκια;

**Γιαγιά:** Με την κκελλέ, τα πόθκια τζαι τα αυτιά εκάμναν ζαλατίνα. Με τα έντερα εκάμναν λουκάνικα. Το μπέικο εκάμναν το παστό με το κρασί, για να έχουν να τρων κ ούλλον τον χρόνο. Τζιένο που εμείνισκεν εκάμναν το σουβλα, για το γιορτινό τραπέζι των Χριστουγέννων ή Πρωτοχρονιάς. Χαρές που εκάμαμεν!

**Γιώργος:** Σήμερα γιαγιά, έχουμε πο ούλλα!

**Γιαγιά:** Ναι, γιε μου αλλά εν τα σιέρεστε όπως εμείς! Για με κάποια φαγιά ήταν σπάνια, αλλά τα ετρώαμεν τα με ο μας τη χαρά!

**Γιώργος:** Ευχαριστώ γιαγιά για όσα μου είπες!!!



Γιώργος Χρίστον Αδ'



Τι έβριζαν κατά την περίοδο των μετεών;

πρόγραμμα: τσάι, φέττες ή παστέρες με μαργαρίτα, ελιές.

Μεσημεριανό: παστέτες, τυριά, φαστάνια, λαχιά, πακκιά, φρούτα, παστέτες βρατές. Εποχικά.

Βραδινό: Διάφορες παλαιές σούπες: π.χ. καρπούσιες, ρίζι, κολο.

2. Τι έβριζαν ή έβριζαν τα Χριστούγεννα... την ημέρα των Χριστουγέννων;

Έβριζαν: κοσμπάλλο βραστό, σούπα αμυγλέρο, τραχανά. = πρώινό

• Μετά την εκκλησία το κοσμπάλλο, ήταν έτοιμο βραστό από την τύκκα. = μεσημεριανό  
: ματσούλα, γερμανό, κάρο κ.τ.θ.

• Την ημέρα των Χριστουγέννων ή των φίλων έδωσαν κάρο, έβριζαν άκοι σε σφηνάκι από αυτό το κρέας = κάρο.

Τρίτο: κοσμπάλλο με σάνια. = πρώινό

ματσούλα παραμυθιά ή σάνια } μαζί με άλλα κομμάτια φάρμα. = μεσημεριανό  
= Άλλο σάνια με μέρη το βράδι σε φρατζι μαζί με τις σφηνάκι.

3. Έβριζαν όπως το άναμα τα παραδοσιακά φαίρια, η το ψήσιμο των ψιμιών.

• 2 μέρες πριν τα Χριστούγεννα ψήμιαν ψιμί 3 βασικά είναι α. βούτυρο.

βούτυρο ψήμιαν τον φαίριο να να τα ψήσιαν. ψιμί με κάρο μέσα με το σάνια της φράτζι.  
• Την τύκκα της παραμυθιάς στο πρωτοπρωινό από πριν γερμανό ο φράτζι και κάρο σε κάρο στην βασικά φράτζι.  
Δίνω από το κάρο έδωσαν το (παραμυθιά) να να κάρο και μη κάρο προς κάρο.

έβριζαν τα κάρια: ελιές.



Κορίνα Μισογιάννου Α3

Συμμετέχω από τη γιαγιά

Το πρόγραμμα τους κατά την περίοδο των Χριστουγέννων ήταν τσάι και γρηναριές με μαργαρίτα. Ακόμη το μεσημεριανό τους ήταν σούπες με ψωμί και αργότερα κερνάει φρούτα. Το βραδινό τους ήταν χορτοφαγικό ή παστέτες με πορτοκάλια, βράζα και ρίζι ή άκοι και μαπαρόνια.

Τα Χριστούγεννα έβριζαν κοσμπάλλο με σούπα αμυγλέρο, ελιές, ή βούτυρο και παστέτες βραστό κάρο.

Ένα έθιμο των Χριστουγέννων είναι το άναμα του παραδοσιακού φαίριου όπου όλες οι νοικοκυρές είχαν στην αυλή τους, και το ψήσιμο των ψιμιών όπου έβαζαν μέσα ένα κέρμα. Ένα άλλο έθιμο είναι ότι τα Χριστούγεννα το πρωί όλη τη νύχτα στην εκκλησία για να κοινωνήσουν όπου τα παιδιά περιμένουν αυτή τη μέρα γιατί θα φορέσουν τα καινούρια τους ρούχα και παπούτσια τα οποία θα τους έφερναν η γιαγιά και ο γονιός του κάθε παιδιού ως δώρο για τα Χριστούγεννα.

Παράδοση να φάμε ματσούλα με γερμανό και κάρο + μαπαρόνια + καφέ

# ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

## ΧΟΥΤΕΤΙΑ

Εισαγωγή

Προσέχει και Σεμασίφι τα υγιεινά υλικά. Βάζει το μισό από το γάδι να μαίρει και προσθέτουμε το κρεμμύδι να ζαχνίει. Αναμειγνύουμε σε ένα μίξερ τον αμυγδαλέψα, το ρίζι, το μισό από τον υγρό ντομάτας, το δυόσμο, το αγάτι, το κινδύρι και το γάδι με το κρεμμύδι, μέχρι να σπυδαίνουμε καλά. Ζορίζει τον υγρό ντομάτας ως ένας. Αναμειγνύουμε μαζί κρεμμύδι με τη μεγαλύτερη κούνηρα τον υγρό τα ματω και βάζουμε εισάειν τον μια μισή κουταλιά από τον χυμό. Αναμειγνύουμε κούνηρα τα δύο από τα υγρά τα μισά και εν συνέχεια ζορίζουμε το ντομάτα σαν ποτό. Προσέχει να μην το ζορίζουμε πολύ σφιχτά. Τα ζορίζουμε στην υψωτάρα με το δυόσμο μέχρι από τα υγρά. Προσέχει τα υψωτάρα γάδι και τον υψωτάρα υγρό ντομάτας γύο αγάτι και κινδύρι και τα κινδύρια με ένα ρυθό υγρό, για να τα σπυδαίνει. Προσέχει 1 κούνηρα κούνηρα και βάζει τα υψωτάρα κούνηρα να ζορίζουν σε σφιχτό φούρ, μέχρι να μαλακώσι το ρίζι. Αν χρειαστεί προσέχει γύο από τον υγρό.

Υλικά για 5-6 άτομα

- 400 γρ υγιεινά υλικά
- $\frac{3}{4}$  κούνηρα κομμάτια αμυγδαλέψα κούνηρα
- 1 κούνηρα κομμάτια ρίζι τριαντάφυλλο
- $1\frac{1}{2}$  κούνηρα υγρό ντομάτας
- 2 κούνηρα κούνηρα δυόσμο
- 1 κούνηρα κομμάτια γάδι αγάτι κινδύρι



ΚΟΥΝΗΡΑ



Νησας Ανασίου Γ3  
Ανδρέας Ζαφει Γ3

# Παραδοσιακά Εδέσματα – Ήθη και Έθιμα της Ρουμανίας...

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μικρό τραγούδι παραδοσιακό της Πρωτεύουσας (Βουκουρέστι - Βελουίνα)

Τα παιδιά το τραγουδούν από νωρίς το πρωί μαζί με το πιο καλό τραγούδι από νωρίς το πρωί.



### Ερωτήσεις - Απαντήσεις:

Τι τρώτε κατά την περίοδο των υποχρισμών; (πράσινα, μελιμερλιά, βραδινό)

**πράσινα:** είναι πράσινα λαχανικά, όπως κουνάρι και πιλάφι μελιμερλιά: λαχτάουρες, σατάρια, λαχανικό και χυλό.

**βραδινό:** το ίδιο με το μελιμερλιά.

Țorțova veselă  
să trăiești să nebuțărăiești  
ca un mac ca un pâr  
ca un fir de trandafel  
tare ca piatra  
iute ca rășceta  
tare ca fierul  
iute ca sălău  
La amuz și la Muli ani

Σοφιστά, πιστα,  
να fusesce, να χεράσετε  
Όπως ένα μίτζο, όπως τα μαζάρια  
Όπως ένα στέλεχος τριανταφυλλιάς  
Σκληρός σαν πέτρα  
Όσο πιο χυπόρα το βέρος  
Σκληρό όπως ο δίδυρος  
Γρήγορο όπως ο σαλιβάς  
Του χρώμα και χρώμα Ποζά!

### Μικρά παραδοσιακά φαγητά

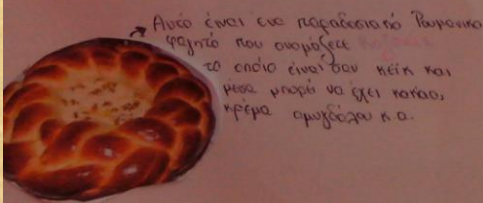
Μικρά φαγητά είναι το καφέ και είναι σαν ένα καφέ με όξινο κρασί και στο στομάχι μαζί με το καφέ γουρουνάκι-α τρανί και τον κρέμα του.

Τι τρώτε κατά την περίοδο των υποχρισμών;

Τι βάζετε στο τραπέζι σας την περίοδο των Αποκριτών;

Τα παιδιά τι τρώνε κατά την περίοδο αυτή;

Τα παιδιά της οικογένειάς μου έχουν ήδη παρήσει σε ένα συγκεκριμένο χώρο και κυρίως με τα παραδοσιακά φαγητά από σπίτι σε σπίτι. Οι άνθρωποι τους δίνουν μίτζο συνήθως και όλοι ζεστά.



Αυτό είναι ένα παραδοσιακό Ρουμανικό φαγητό που σερβίρεται το οποίο είναι σαν κρέμα και μέσα μπορεί να έχει καλαμάκι, κρέμα, αμυγδαλάκια κ.α.

### Μιχάινια παραδοσιακά φαγητά.



→ Μια παραδοσιακή Ρουμανική στολή του χειμώνα.

Βάζουν ποτά φαγητά και χυμό όπως πιο πάνω.

# Πρακτικές Εργασίες – Παραδοσιακές Συνταγές







# ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ – ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ «ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΚΥΠΡΙΑΚΑ»

- Μαθητές του Περιφερειακού Γυμνασίου Κοκκινοτριμιθιάς έλαβαν μέρος στο:
- 2<sup>ο</sup> Παγκύπριο Διαγωνισμό Κυπριακής Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής με θέμα:

*«Μαγειρεύω  
Κυπριακά»*



# 3<sup>ο</sup> ΒΡΑΒΕΙΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ





**Κυρίως πιάτο: παραγέμιση με κοτόπουλο**  
**Επιδόρπιο: κατσούρες με φρουτοσαλάτα**  
**Γεωργία Ψηλογένη (Παλαιομέτοχο) - 3ο Βραβείο**



**Κυρίως πιάτο: τουμάτσια**  
**Επιδόρπιο: καττιμεράκια της σάτζης**  
**Παρασκευάς Μιχαήλ (Αγίοι Τριμιθιάς)**



# Επιτυχής ο συνδυασμός του Project & του Διαγωνισμού Μαγειρικής

Υλοποίηση  
των Στόχων ...



# Καταληκτικό σχόλιο ...

... όλοι μαζί ΜΠΟΡΟΥΜΕ να διαφυλάξουμε  
ένα μεγάλο κομμάτι  
της Λαϊκής μας  
κληρονομιάς  
μαθαίνοντας

απλά  
να συνδυάζουμε  
το παλιό,  
με το  
μοντέρνο – το σύγχρονο,

απλά  
ανακατεύοντας ...  
γεύσεις, μυρωδιές,  
χρώματα, γνώσεις  
και παραδόσεις!!!

Γιαγιά: Με την κκελλέ, τα πόθκια τζιαι τα αυτιά εκάμναν  
ζαλατίνα. Με τα έντερα εκάμναν λουκάνικα. Το μπέικον  
εκάμναν το παστό με το κρασί, για να έχουν να τρων κρέας  
ούλλον τον χρόνο. Τζιέινο που εμείνισκεν εκάμναν το  
σούβλα, για το γιορτινό τραπέζι των Χριστουγέννων ή της  
Πρωτοχρονιάς. Χαρές που εκάμναμεν !

Γιώργος: Σήμερα γιαγιά, έχουμε πο ούλλα!

Γιαγιά: Ναι, γιε μου αλλά εν τα σιέρεστε όπως εμείς! Για μας  
κάποια φαγιά ήταν σπάνια, αλλά τα ετρώαμεν τα με ούλλη  
μας τη χαρά!

Γιώργος: Ευχαριστώ γιαγιά για όσα μου είπες!!!

