

Η συμμετοχή του Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Αριδαίας στο διαγωνισμό

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ CHALLENGES**

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μαρία Χρυσίδου ΠΕ 88.04 Διατροφής

Στο Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Αριδαίας (Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Κατάρτισης) λειτουργεί το Εργαστήριο Μαγειρικής-Ζαχαροπλαστικής, στο πλαίσιο του οποίου οι μαθητές εκπαιδεύονται:

- στο χειρισμό των απαραίτητων εργαλείων και των αντίστοιχων οικιακών συσκευών που απαιτούνται,
- στην επιλογή των κατάλληλων τροφίμων (είδος και ποσότητα) για την εκτέλεση των συνταγών,
- στην εκτέλεση απλών συνταγών μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής,
- στην υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών,
- στην εφαρμογή κανόνων υγιεινής και ασφάλειας στο χώρο της κουζίνας.

Κύριος στόχος του εργαστηρίου είναι να προσφέρει στους μαθητές την δυνατότητα να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους επιτρέψει να ζήσουν με όσο το δυνατό μεγαλύτερη αυτονομία στην καθημερινή τους ζωή, καθώς επίσης να αναπτύξουν επαγγελματικές δεξιότητες. Οι μαθητές μας με την αποφοίτηση τους λαμβάνουν πτυχίο (κατηγορίας Υ.Ε.) ειδικότητας Μαγειρικής-Ζαχαροπλαστικής. Ο αριθμός συμμετεχόντων είναι 4 μαθητές του Ε.Ε.Ε.ΕΚ., 15-19 ετών.

Την χρονιά αυτή στο εργαστήριο μας δουλεύουμε πάνω στο πρόγραμμα «Μαγειρικός Χάρτης της Ελλάδας». Αναζητούμε παραδοσιακές συνταγές από όλη την Ελλάδα με βάση τις γεωγραφικές περιφέρειες της χώρας μας επιλέγουμε συνταγές με σκοπό να αναδείξουμε παραδοσιακά προϊόντα, εστιάζοντας στη διατροφική αξία τους.

Έτσι, καταλήξαμε στην επιλογή μιας ποντιακής συνταγής, που είναι γνωστή στην περιοχή μας (ν. Πέλλας), τον Τανωμένο Σορβά ή Τανοφάι. Μέσα από την επιλογή αυτή σκοπός μας είναι να αναδείξουμε ένα ιδιαίτερο προϊόν, το «κορκότο» που είναι το αποφλοιωμένο και χονδροαλεσμένο σιτάρι. Στην πράξη είναι σαν το πλιγούρι, με τη διαφορά ότι το πλιγούρι είναι βρασμένο, είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σε βιταμίνη Ε, αλλά και σε Κάλιο, Φώσφορο, Σίδηρο, Μαγνήσιο και Ψευδάργυρο και συμβάλλει στην καλή υγεία του οργανισμού.

Ο Σορβάς στα ποντιακά είναι η σούπα, ο Τανωμένος Σορβάς έχει βάση το κορκότο και μπορεί να είναι δύο ειδών, ο Τανωμένος που γίνεται με «ταν» ή «πασκιτάν» και ο Τανωμένος που γίνεται με «υλιστόν» ή «ξυγαλένεν».

- «Ταν» είναι το αποβουτυρωμένο υγρό που απομένει μετά το χτύπημα του αγελαδινού γιαουρτιού μετά το χτύπημα (ντουρμαλίζομα) και την αποβολή του βούτυρου (0-1% λιπαρά).
- «Πασκιτάν» είναι το προϊόν που παίρνουμε όταν βράσουμε το «ταν» (σαν κρεμώδες τυρί ή μυζήθρα) και είναι αλειφόμενο τυρί που παράγεται μετά από βράσιμο του «Ταν».
- «Ξυγαλένεν» είναι το γιαούρτι.
- «Υλιστόν» είναι το πλήρες σε λιπαρά στραγγιστό γιαούρτι.

Ο Σορβάς λοιπόν είναι μια σούπα ιδιαίτερα ελαφριά, δροσιστική το καλοκαίρι και πραγματικό βάλαμο για το στομάχι, γεγονός που την καθιστά ιδιαίτερα υγιεινή και είναι πλούσια σε προβιοτικά.

### **Η συνταγή μας**

- 250 γραμμάρια κορκότο
- ½ κιλό πασκιτάν (ή στραγγιστό γιαούρτι).
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο αγελαδινό.
- 1 κουτάλι της σούπας δυόσμο.
- 1 κουταλάκι του γλυκού κοφτό αλάτι
- Λίγο πιπέρι.
- 1.5-2 lt λίτρα νερό.

### **Εκτέλεση συνταγής**

- Αλατίζουμε το πασκιτάν. Εάν το πασκιτάν έχει ήδη αλάτι μέσα, δεν προσθέτουμε επιπλέον.
- Ξεπλένουμε το κορκότο με αρκετό νερό, στη συνέχεια σε μία ανοιχτή κατσαρόλα βάζουμε το νερό να βράσει μαζί με το κορκότο για περίπου 10 λεπτά.
- Αφού βράσει το κορκότο καλά και ελαφρώς χυλώσει, χαμηλώνουμε το μάτι της κουζίνας.

- Παίρνουμε 3-4 κουτάλες της σούπας ζουμί σε ένα βαθύ μπολ και το αφήνουμε λίγο να κρυώσει. ώστε να μην είναι ζεματιστό, αλλά χλιαρό.
- Έπειτα «τανώνουμε», δηλαδή, ανακατεύουμε το πασικιάν μαζί με ζουμί από την κατσαρόλα που έχουμε χωρίσει, ρίχνοντας σιγά-σιγά, για να μην κόψει.
- Μόλις γίνουν ένα, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένα μείγμα, αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά.
- Σε ένα μπρίκι λιώνουμε το βούτυρο μαζί με το δυόσμο μέχρι αυτό να μαραθεί και να αναδείξει τα αρώματά του.
- Περιχύνουμε αμέσως τη σούπα με το αρωματισμένο βούτυρο (το «χαρατσ'», δηλαδή τη «χαρατσώνουμε») στην κατσαρόλα.
- Ανακατεύουμε καλά ώστε να γίνει ένα το μείγμα και σερβίρουμε τη σούπα μας ζεστή ή κρύα.

Οι μαθητές με την καθοδήγηση της υπεύθυνου εκπαιδευτικού αξιολόγησαν την διατροφική αξία της συνταγής και των υλικών της, προχώρησαν στην εκτέλεσή της και φυσικά στην κατανάλωση του νόστιμου πιάτου. Στη συνέχεια, σχεδίασαν την αφίσα με σκοπό την προώθηση του προϊόντος, η οποία συνοδεύεται από την παραδοσιακή συνταγή. Η αφίσα πρόκειται να προβληθεί στη διημερίδα με θέμα «Εκπαίδευση και Λαογραφία» που διοργανώνεται κάθε χρόνο από την Δ.Δ.Ε. Πέλλας.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι το κορκότο, μας το πρόσφερε ο παραγωγός κ. Ερυθρόπουλος Γεώργιος, ιδιοκτήτης παραδοσιακού νερόμυλου με ιστορία πάνω από 100 έτη, τον οποίο σκοπεύουμε να επισκεφτούμε στο πλαίσιο εκπαιδευτικής εκδρομής.