

Μαθαίνω και Διασκεδάζω

ασχολούμαστε με τη Μεσογειακή Διατροφή
και το ρόλο της ελιάς... και διασκεδάζουμε

- Μοιράστε τον πίνακα στα παιδιά και βρείτε τις λέξεις που χαρακτηρίζουν τη μεσογειακή διατροφή.

Ν	Ε	Ρ	Ο	Κ	Λ	Α	Σ	Κ	Η	Σ	Η	Μ
Μ	Ψ	Φ	Κ	Ε	Ζ	Θ	Α	Ξ	Φ	Ε	Λ	Β
Π	Α	Ι	Χ	Ν	Ι	Δ	Ι	Τ	Π	Λ	Θ	Π
Τ	Ε	Φ	Θ	Ξ	Β	Ζ	Ξ	Υ	Ρ	Α	Φ	Υ
Δ	Η	Θ	Ψ	Ξ	Υ	Φ	Υ	Ζ	Ω	Ι	Ρ	Ζ
Λ	Α	Χ	Α	Ν	Ι	Κ	Α	Σ	Ι	Ο	Ο	Π
Τ	Ψ	Β	Χ	Φ	Ε	Β	Χ	Χ	Ν	Λ	Υ	Ι
Κ	Ο	Λ	Α	Τ	Σ	Ι	Ο	Ι	Ο	Α	Τ	Ξ
Υ	Ψ	Ζ	Φ	Θ	Χ	Θ	Ψ	Β	Ε	Δ	Α	Φ
Θ	Ξ	Α	Ξ	Ι	Τ	Σ	Ι	Π	Σ	Ο	Ι	Τ

Λύση:

Ν	Ε	Ρ	Ο	Κ	Λ	Α	Σ	Κ	Η	Σ	Η	Μ
Μ	Ψ	Φ	Κ	Ε	Ζ	Θ	Α	Ξ	Φ	Ε	Λ	Β
Π	Α	Ι	Χ	Ν	Ι	Δ	Ι	Τ	Π	Λ	Θ	Π
Τ	Ε	Φ	Θ	Ξ	Β	Ζ	Ξ	Υ	Ρ	Α	Φ	Υ
Δ	Η	Θ	Ψ	Ξ	Υ	Φ	Υ	Ζ	Ω	Ι	Ρ	Ζ
Λ	Α	Χ	Α	Ν	Ι	Κ	Α	Σ	Ι	Ο	Ο	Π
Τ	Ψ	Β	Χ	Φ	Ε	Β	Χ	Χ	Ν	Λ	Υ	Ι
Κ	Ο	Λ	Α	Τ	Σ	Ι	Ο	Ι	Ο	Α	Τ	Ξ
Υ	Ψ	Ζ	Φ	Θ	Χ	Θ	Ψ	Β	Ε	Δ	Α	Φ
Θ	Ξ	Α	Ξ	Ι	Τ	Σ	Ι	Π	Σ	Ο	Ι	Τ

- Χρησιμοποιώντας το σχέδιο ως πατρόν, φτιάξτε με χαρτί και σύρμα στεφάνια ελιάς



- Φτιάξτε μια κρίθινη σαλάτα με παξιμάδια, ελαιόλαδο και ελιές, γευτείτε το πιάτο σας και αναλύστε τα θρεπτικά στοιχεία της διατροφής αυτής.

- Φτιάξτε τις δικές σας ελιές (μπορείτε να μαζέψετε τους καρπούς από ένα δέντρο της γειτονιάς ή από κοντινή περιοχή).

Τρόπος παρασκευής:

- Αν έχουμε πράσινες ελιές τις χτυπάμε με 2 κομμάτια μάρμαρο ή λείες πέτρες. Αν οι ελιές μας είναι μαύρες, «ελιές καλαμών» τις χαράζουμε με ένα μαχαίρι 2-3 φορές.
- Τις βάζουμε σε λεκάνες ή δοχεία με νερό για περίπου 10 ημέρες για να ξεπικρίσουν, σε χώρο σκιερό και δροσερό.
- Αλλάζουμε το νερό κάθε μια ή δυο μέρες για να επιταχύνουμε την διαδικασία του ξεπικρίματος.
- Περίπου την όγδοη με δέκατη μέρα τις δοκιμάζουμε να δούμε αν ξεπικρίσαν και μαλάκωσαν αρκετά, αν όχι τις αφήνουμε 2-3 ημέρες ακόμα.
- Τις στραγγίζουμε από το νερό και τις τοποθετούμε στο τελικό δοχείο φύλαξης και συντήρησής τους.
- Στο δοχείο θα πρέπει να προσθέσουμε την άλμη μας για τη συντήρησή τους. Για την άλμη η αναλογία είναι: για 1 κιλό νερό βάζουμε 70 γραμμάρια αλάτι.
- Προσοχή πρέπει να αφήσουμε χώρο στο δοχείο για να προσθέσουμε ένα κοντρό δάχτυλο λάδι πάνω από τις ελιές, το οποίο επιπλέει στην επιφάνειά, για να μην έχουν οι ελιές μας επαφή με τον αέρα, ο οποίος τις αλλοιώνει.
- Στις πράσινες ελιές μπορούμε να προσθέσουμε κομμάτια από λεμόνι, σκόρδο, κλαδάκια από ρίγανη, θυμάρι, δενδρολίβανο, φρέσκους σπόρους μαραθου, κόκκους από πιπέρι αναλόγως τι αρώματα και γεύσεις μας αρέσουν. Τις μαύρες συνήθως τις κάνουμε ξιδάτες, προσθέτοντας ξίδι στην ποσότητα που εμείς επιθυμούμε. Μια συνηθισμένη αναλογία είναι 2 μέρη ξίδι και 3 μέρη άλμης.



Βιωματικό
Σχολείο

www.biomatiko.gr