

# БРОЙ 6 | АВГУСТ 2021

# НА ФОКУС



Месечен бюлетин за TRACEUS, съфинансиран по праграма Еразъм+ на ЕС



## Представяне на CARDET

CARDET е независима неправителствена организация с нестопанска цел, базирана в Кипър. Тя е една от водещите институции в евро-средиземноморския регион за научни изследвания и развитие. Нашият екип се стреми да предлага най-висококачествени услуги в полза на обществото. Сътрудничим си с местни и международни организации, публични и частни органи и в различни дисциплини при разработването на решения за местни и глобални предизвикателства. CARDET има дългогодишен опит в дигиталното обучение и е реализирала над 100 проекта, фокусирани върху образование за възрастни на национално и европейско ниво. Разработва и изпълнява образователни проекти и прави мащабни оценки на образователни програми по целия свят.



Д-р Хараламбос Врасидас е изпълнителен директор на CARDET, с над 25 години глобален опит в областта на научните изследвания, образованието, социалното приобщаване, грамотността, иновациите и управлението на проекти, проектирането на електронно обучение, геймификация, онлайн общности и иновативно преподаване и учене.



Харис Шиакалис е ръководител на европейски проекти и отговаря за проект TRACEUS. Има опит в областта на социалното включване и равенство, провеждането на изследвания, организирането на събития и предоставянето на обучения на различни заинтересовани страни.

## ПРЕГЛЕД

- Проектни новини
- Представяне на CARDET
- Кипърските участници на фокус

## Проектни новини

Насроени сме позитивно не само защото е лято, но и защото положението с Ковид-19 пандемията постепенно се подобрява. Проектът напредва с доста задоволително темпо. Задава се финалът на набиране на участници в дейностите, а обратната връзка, която получаваме до момента е изключително положителна. Първите участници изглеждат много развълнувани и готови да споделят своите кулинарни таланти.

Всички партньори участват активно в разработването на образователните материали, които скоро ще започнем да качваме в платформата за онлайн обучение.

Междувременно можете да се информирате за последните новини по проекта като следвате нашите профили в социалните мрежи, където често споделяме викторини и вкусни традиционни рецепти.

# Кипърските участници на фокус

Запознайте се с Антула Хараламбус от Кипър.



Антула е пенсионерка - домакиня. За първи път ще участва в подобен проект и е щастлива да бъде част от това предизвикателство.

В миналото Антула е готвила за големи семейни събирания с по 20-30 души наведнъж.

В момента тя готви за децата си и за себе си. Предава им своите рецепти за традиционна кипърска храна, особено на сина си, който има голямо желание да усвои тези знания.

След смъртта на съпруга си, тя прекарва много часове сама през деня и вижда в този проект възможност да общува и да предаде знанията си на другите.

Антула описва себе си като кулинарен ентузиаст, който обича да яде и готви ястия, приготвени с различни видове месо. Тя най-вече готви традиционни кипърски ястия и сладкиши, като сред любимите ѝ са макарони на фурна, лозови сарми, мусака, "pourekia", "daktyla" (квасен селски хляб) и "kattimerka" (вид десерт).

Антула е дете, когато баща ѝ донася вкъщи традиционна енциклопедия за готвене, написана от известен готвач.

Тя ясно си спомня, как книгата циркулира из квартала, а домакините с нетърпение преписват рецепти за своите семейства и приятели.

Като един опитен готвач, тя рядко използва книги с рецепти, защото повечето ги помни наизуст. Все пак отбелязва, че спазването на точните мерки от рецептите е от съществено значение при приготвянето на торти и сладкиши.



## Как да приготвим коуреріа (лозови сарми)

5 порции



### Продукти

- 50 пресни или саламурени лозови листа
- 500 гр. смяно свинско месо
- ¼ чаша зехтин
- 3 глави лук, нарязани на ситно
- ½ чаша магданоз, нарязан на ситно
- 3-4 супени лъжици сушена мента
- 2-3 листа прясна мента
- 2 чаши пресни зрели домати
- ½ чаша концентриран доматен сок
- 1 чаша вода
- 1 ½ чаши ориз
- Сол
- Зеленчуков бульон
- Прясно смян черен пипер
- ¼ чаена лъжичка канела
- 1 ½ чаши вода

### Начин на приготвяне

- Пуснете лозовите листа в току-що кипнала вода, за да омекнат. Отцедете ги добре.
- Загрейте 60 мл (1/4 чаша) зехтин в тенджерата на средна степен. Щом зехтинът се загрее сложете ситно нарязания лук и гответе 5-6 минути или докато омекне. Свалете от котлона. Добавете смяното свинско месо. Не го пържете много. Преди каймата да покафенее прекалено, добавете домати и нарязаната мента. Добавете черен пипер, канела, суха и прясна мента и зеленчуков бульон. А след като измиете и отцедите ориза в купата, добавете лука, каймата, домати, билките, солта, подправките, и соса и разбъркайте.
- Слагайте по 1 супена лъжица от сместа в центъра на всеки лозов лист и навивайте на руло, за да оформите пакетче като прибирате краищата. Наредете плътно сармичките в огнеупорен съд и добавете достатъчно вода, за да ги покрие. Изсипете лимоновия сок и останалия зехтин върху сармите и поставете отгоре чиния, за да ги държи потопени и да запазят формата си. Оставете ги да къкрят на тих огън за 30-45 мин.
- Сервирайте с изстискан лимонов сок.
- Лозови сарми обикновено се придружават от селска салата и цацки.