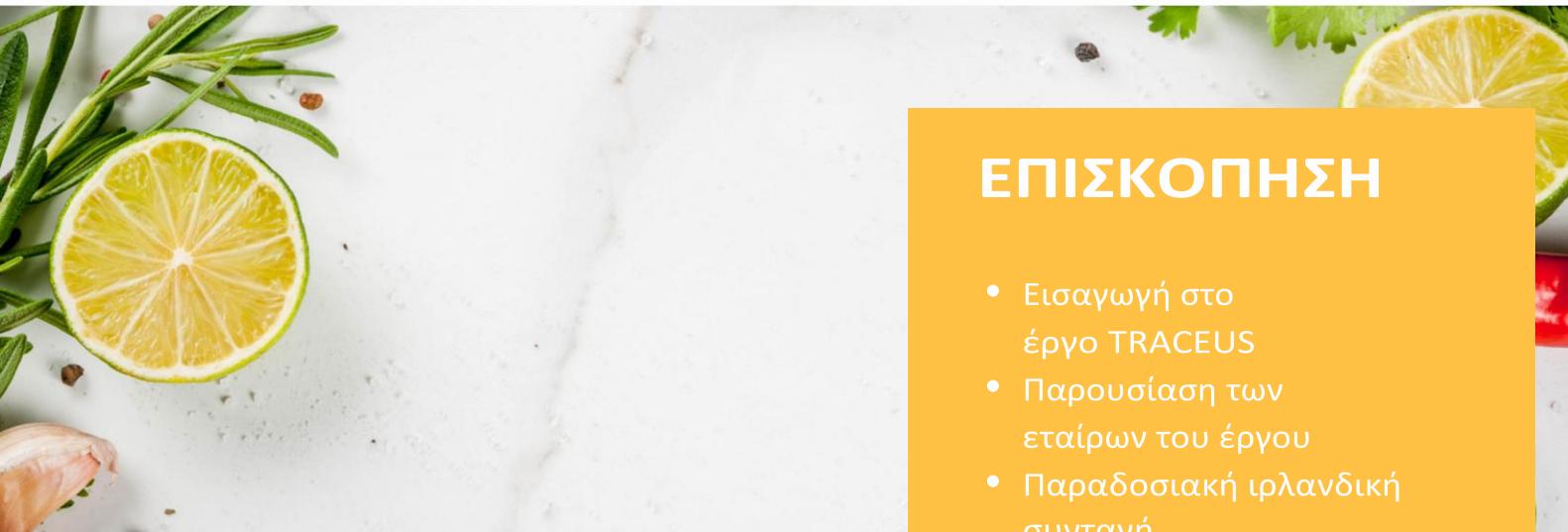


# ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο για το έργο TRACEUS, που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ



## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- Εισαγωγή στο έργο TRACEUS
- Παρουσίαση των εταίρων του έργου
- Παραδοσιακή ιρλανδική συνταγή

Θα διανέμεται μηνιαίως ένα δελτίο, το οποίο θα παρέχει ενημερώσεις για την πρόοδο του έργου, για τους συμμετέχοντες του έργου, και θα περιλαμβάνει κάποιες συνταγές μπόνους.

## Εισαγωγή στο έργο TRACEUS

Το έργο Παραδόσεις, Συνταγές και Κουζίνες της Ευρώπης με τη χρήση Smartphones (TRACEUS) είναι ένα έργο διάρκειας 24 μηνών που αποτελείται από 6 οργανισμούς, που εργάζονται με και για ηλικιωμένους και μετανάστες και εκπροσωπούν την Ιρλανδία, την Κύπρο, τη Γαλλία, την Ισπανία, τη Βουλγαρία και το Βέλγιο. Το καινοτόμο αυτό έργο χρησιμοποιεί την διατροφική κουλτούρα ως μέσο για κινητή μάθηση και κοινωνική ενσωμάτωση. Ο στόχος αυτού του έργου είναι να διατηρήσουμε τις ρίζες μας μέσω της διατροφής και να τις διαφυλάξουμε για τις μελλοντικές γενιές.



Το έργο διευθύνεται από το Πανεπιστήμιο Dublin City στην Ιρλανδία.

Ως εκ τούτου, το πρώτο δελτίο θα περιλαμβάνει παραδοσιακή ιρλανδική συνταγή.

## Παρουσίαση των εταίρων του έργου

Το Πανεπιστήμιο του Δουβλίνου στην Ιρλανδία, είναι μια ερευνητική μονάδα. Είναι επικεφαλής του Παγκόσμιου Δικτύου Πανεπιστημίων, το οποίο αποτελείται από πάνω από 60 πανεπιστήμια. Οι στόχοι του έργου συνάδουν με τους στόχους του στρατηγικού σχεδίου του πανεπιστημίου, τη συμμετοχή των ηλικιωμένων και την προώθηση της φωνής τους. Το πανεπιστήμιο θα ηγηθεί αυτού του έργου.

Το Κέντρο Ανάπτυξης και Έρευνας Στην Εκπαιδευτική Τεχνολογία (CARDET), βρίσκεται στην Κύπρο και είναι ένα κέντρο έρευνας και ανάπτυξης. Το CARDET έχει εμπειρία στην ανάπτυξη ικανοτήτων για τριτοβάθμια εκπαίδευση και συνεργασία με πανεπιστήμια.

Ο οργανισμός E-Seniors, Initiation des NTIC, βρίσκεται στην Γαλλία και στοχεύει στην καταπολέμηση του αποκλεισμού με την παροχή πρόσβασης στις ΤΠΕ στους ηλικιωμένους και στους μετανάστες. Οι κύριοι στόχοι του είναι η γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος μεταξύ των γενεών και η ενθάρρυνση της κοινωνικής συμμετοχής.

Το Πανεπιστήμιο της Castilla, La Mancha (UCLM), βρίσκεται στην Ισπανία και στηρίζει το Πανεπιστήμιο José Saramago για ώριμους φοιτητές. Πρόκειται για μια συμπληρωματική υπηρεσία, που ανταποκρίνεται στη ζήτηση για εκπαίδευση από άτομα άνω των 50 ετών, τα οποία μπορούν να εισέλθουν χωρίς άλλες απαιτήσεις, εκτός από το ότι είναι 50 ετών και άνω και έχουν θέληση για μάθηση.



Το Tulip Foundation, βρίσκεται στην Βουλγαρία και έχει ως αποστολή να ενθαρρύνει την κοινωνική ευθύνη στη βουλγαρική κοινωνία μέσω της ενίσχυσης της συνεργασίας μεταξύ της κοινωνίας των πολιτών, του επιχειρηματικού τομέα και των εθνικών και τοπικών αρχών. Το Tulip Foundation προσπαθεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και τις αναπτυξιακές ευκαιρίες για τους ανθρώπους.

To Mediter-Reseau Euro-Mediterraneen pour la cooperation A.I.S.B.I., βρίσκεται στο Βέλγιο και είναι ένα δίκτυο φορέων που ενθαρρύνει τον διαμοιρασμό και τη μεταφορά γνώσεων, τις στρατηγικές δεξιότητες και καλές καινοτόμες πρακτικές στον Ευρωμεσογειακό χώρο.

## Οικογενειακό Ιρλανδικό Στιφάδο

Από Donal Skehan

Υλικά

2 κ.σ. κραμβέλαιο

1 κιλό αρνάκι-ωμοπλάτη, καθαρισμένο και κομμένο σε 2.5cm κομμάτια

2 κρεμμύδια, καθαρισμένα και χοντροκομμένα ψιλοκομμένα

3 στελέχη σέλινου, καθαρισμένα και κομμένα

1 φύλλο δάφνης

4 μεγάλα καρότα, ξεφλουδισμένα και χοντροκομμένα

1 λίτρο ζωμό βοδινού ή αρνίσιου κρέατος

900g πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε 1 cm φέτες

Καλή ποσότητα βουτύρου Θαλασσινό αλάτι και αλεσμένο μαύρο πιπέρι

### Μεθοδολογία

Τοποθετήστε μια μεγάλη, πυρίμαχη κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας λάδι και ροδίστε τα κομμάτια του αρνιού σε δύο δόσεις. Αφαιρέστε τα και αφήστε τα στην άκρη σε ένα πιάτο. Χαμηλώστε τη φωτιά σε μέτρια ένταση, προσθέστε άλλη μια κουταλιά λάδι και τηγανίστε το φούρνο στους 160°C /325°F/Gas Mark 3.

Τοποθετήστε ξανά το κρέας στην κατσαρόλα, μαζί με το φύλλο δάφνης και τον ζωμό, αλατίστε με θαλασσινό αλάτι και τριμένο μαύρο πιπέρι και αφήστε το να βράσει. Κατεβάστε το από τη φωτιά και βάλτε τις φέτες πατάτας μέσα και πάνω από το στιφάδο, αλείψτε με λίγο βούτυρο και προσθέστε αλάτι και μαύρο πιπέρι. Σκεπάστε το και βάλτε το στο φούρνο να μαγειρευτεί για περίπου 1½ ώρα ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας, στη συνέχεια αφαιρέστε το καπάκι και μαγειρέψτε για άλλα 10 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα οι πατάτες.

Μπορείτε να σερβίρετε το στιφάδο αμέσως ή να το αφήσετε σκεπασμένο όλη τη νύχτα στο ψυγείο για να αναπτυχθούν οι γεύσεις και στη συνέχεια να το ξαναζεστάνετε.

