

ΤΕΥΧΟΣ 12 | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Μηνιαίο ενημερωτικό δελτίο για το TRACEUS, συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

● Ενημέρωση για το έργο

Η πλατφόρμα Traceus αναπτύσσεται από τους εταίρους μας στην Κύπρο και θα ολοκληρωθεί μέχρι τα μέσα Φεβρουαρίου. Εν τω μεταξύ συνεχίζουμε την πρόσληψη εθελοντών και τον προγραμματισμό των εκδηλώσεων ενημέρωσής και προώθησης. Οι Ισπανοί εταίροι μας ολοκλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο για τον ψηφιακό γραμματισμό, το οποίο θα δοθεί σε όλους τους συμμετέχοντες στην αρχή και στο τέλος της κατάρτισης. Αυτό θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε καλύτερα τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Οι Γάλλοι εταίροι συνεχίζουν την προώθηση του έργου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσα από καινοτόμα και ελκυστικά κουίζ για το φαγητό.

Μην ξεχάσετε να μας ακολουθήσετε στο Facebook και στο Instagram.

Από την Τυνησία στο Βέλγιο

Η SOUHAILLA HEDHLI είναι μια Τυνησία συνδημιουργός από το Βέλγιο. Είναι μεγάλη λάτρης του μαγειρέματος. Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο θέλει να μας ενημερώσει πώς παρασκευάζεται το κους κούς στη χώρα της.



Το κους κους λαμβάνεται από κόκκους σιταριού και μαγειρεύεται στον ατμό. Έχει βερβερικές ρίζες και προϋπήρχε της άφιξης των Αράβων. Εξαπλώθηκε κυρίως στους πληθυσμούς που ζουν κατά μήκος των μεσογειακών ακτών. Είναι ένα αγαπημένο πιάτο για όλους, το οποίο τρώγεται μόνο σε ορισμένες ημέρες της εβδομάδας, για παράδειγμα τις Κυριακές, όταν όλη η οικογένεια συναντιέται. Ετοιμάζεται επίσης για μεγάλα πάρτι και τελετές όπως γάμους. Το κους κους είναι ένα πιάτο ευρέως διαδεδομένο σε εθνικό επίπεδο, που παρασκευάζεται σε διάφορες εκδοχές, με λαχανικά και φέτες ψαριού, με κοτόπουλο, αρνί ή μοσχάρι. Η χειμερινή εκδοχή αυτού του πιάτου αποτελείται από λαχανικά και καπνιστό κρέας (*kadid*). Η πικάντικη γεύση οφείλεται στη **Harissa**, μια τυπική σάλτσα του Μαγκρέμπ, που χρησιμοποιείται ευρέως στην Τυνησία, τη Λιβύη, το Μαρόκο και το Αλγέρι. Αυτή η σάλτσα είναι σπιτική με αποξηραμένη κόκκινη πιπεριά και σκόρδο. Επιπλέον, ειδικά κατά τη διάρκεια του μήνα του Ραμαζανιού, μια γλυκιά εκδοχή "Masfouf" με καυτερή χουρμάδες και ρόδι.





Κους κους

(6 άτομα χορτοφαγική εκδοχή)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 κιλό κους κους
- 100 γρ. ρεβύθια βρασμένα από το προηγούμενο βράδυ
- 2 λάχανα
- 4 καρότα
- 3 πατάτες
- 2 πράσινα κολοκυθάκια
- 100 g κολοκύθας
- 4 λευκά κρεμμύδια
- 2 κουταλιές της σούπας συμπυκνωμένη ντομάτα
- 2 ποτήρια ελαιόλαδο
- Γλυκιά ή πικάντικη πάπρικα
- Τσίλι ή Χαρίσα
- αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

- Πλένετε και καθαρίζετε τα λαχανικά
- Βάλτε 2 μεγάλες κουταλιές λάδι και δύο κρεμμύδια κομμένα στη μέση στο κάτω μέρος της κατσαρόλας που θα χρησιμοποιήσετε για το κους κους.
- Σοτάρετε προσθέτοντας τη harissa ή το πιπέρι, ανακατεύοντας συνεχώς για 5 λεπτά. Προσθέστε τη συμπυκνωμένη ντομάτα, τα λαχανικά και βάλτε ενάμιση λίτρο νερό έτσι ώστε όλα τα λαχανικά να καλύπτονται από το νερό και βράστε για 10 λεπτά.
- Βάλτε το κους κους στην κατσαρόλα και ρίξτε από πάνω 5 κουταλιές ελαιόλαδου και μισό ποτήρι νερό και ανακατέψτε μέχρι οι κόκκοι να διαχωριστούν. Καβουρδίστε για λίγο.
- Όταν το νερό θράσει, βάλτε το κους κους στο δοχείο και αχνίστε για περίπου 25 λεπτά. Μετά από αυτό βάλτε το κους κους σε ένα δοχείο και θρέξτε το με κρύο νερό, χωρίζοντας τα φασόλια με τα δάκτυλά σας. Μετά ξαναβάλτε το στο ειδικό δοχείο για ακόμη 25 λεπτά.
- Εν τω μεταξύ μαγειρέψτε τα ρεβύθια.
- Όταν τα λαχανικά, τα ρεβύθια και το κους κους είναι έτοιμα, ρίχνετε το κους κους σε ένα δοχείο «θρυμματίζοντάς» το. Προσθέστε την σάλτσα ντομάτας μέχρι το μείγμα να γίνει κόκκινο και καλύψτε το για λίγο.
- Πάρτε ένα μεγάλο πιάτο και σχηματίστε ένα λόφο χρησιμοποιώντας το κους κους. Στην μέση του λόφου προσθέστε τα ψημένα λαχανικά (ή το κρέας/ψάρι και λαχανικά τριγύρω). Στη συνέχεια προσθέστε τα ρεβύθια σε όλο το κους κους και σερβίρετε όσο είναι ζεστό.

