

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

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



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Νέα Έργου

- Πλατφόρμα
 - Εκπαίδευση
- Συνταγές με πράσο και μπέικον
- Σύντομη ιστορία
 - Συνταγή
 -

Νέα Έργου

Το έργο Traceus προχωράει! Η ηλεκτρονική πλατφόρμα, που σχεδιάστηκε από τους εταίρους του έργου, έχει οριστικοποιηθεί και διατίθεται στους συμμετέχοντες. Καθώς οι εκπαιδεύσεις ξεκινούν σταδιακά σε κάθε χώρα, η πλατφόρμα, η οποία περιλαμβάνει πολυάριθμα κουίζ, μοναδικές συνταγές, την ιστορία της κουζίνας των χωρών και συμβουλές για τη μαγνητοσκόπηση και την επεξεργασία βίντεο, παρουσιάζεται στους ηλικιωμένους σε όλη την Ευρώπη! Έχοντας συλλέξει τα πρώτα σχόλια από τους εταίρους και τους συμμετέχοντες, οι κύπριοι συνεργάτες μας θα προχωρήσουν σε τροποποιήσεις, ώστε η πλατφόρμα να γίνει όσο το δυνατόν πιο φιλική προς τον χρήστη.

Η κατάρτιση που οργανώθηκε για τους ηλικιωμένους βασίζεται σε πέντε ενότητες, που βοηθούν τους συμμετέχοντες να μάθουν, μέσα από διαφορετικά επίπεδα ψηφιακών δεξιοτήτων, πώς να γυρίζουν και να επεξεργάζονται βίντεο με τα smartphones τους, να ανακαλύψουν ενδιαφέροντα στοιχεία για διαφορετικούς ευρωπαϊκούς πολιτισμούς και μερικές από τις συνταγές των τοπικών τους χωρών. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει κουίζ και ερωτήσεις αυτό-αξιολόγησης, για να διασφαλιστεί μια απλή και διαδραστική διαδικασία μάθησης και να εφαρμοστούν οι γνώσεις που αποκτούνται στην πράξη. Επιπλέον, κάθε ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες για το σπίτι, όπως ανάγνωση, παρακολούθηση τηλεοπτικών εκπομπών, συγγραφή σεναρίων, μαστορέματα, μαγνητοσκόπηση και μοντάζ βίντεο. Ορισμένοι από τους εταίρους χρησιμοποιούν πλατφόρμες κοινωνικής επικοινωνίας, για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες σε όλα τα στάδια της μαθησιακής τους διαδικασίας και να τους εμπλέξουν στην ανταλλαγή ιδεών και στις συζητήσεις μετά τις συνεδρίες.

Χρησιμοποιώντας το φαγητό ως γέφυρα μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών και τεχνολογιών, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε έναν πολύπλοκο αλλά ενδιαφέροντα ψηφιακό κόσμο μαγειρικών βίντεο και διαδικτυακής κοινοποίησης ιστοριών.

Ακολουθούν ακόμη περισσότερα! Μείνετε συντονισμένοι και δείτε τα πρώτα βίντεο που γυρίστηκαν και δημοσιεύτηκαν από τους συμμετέχοντες του έργου.

Μια κλασική, απαραίτητη και βασική γαλλική συνταγή στο σημερινό ενημερωτικό δελτίο! Καλωσορίστε το κικ με πράσο και μπέικον!

Κικ με πράσο και μπέικον

Σύντομη ιστορία

Η κικ (quiche) είναι μια αλμυρή πίτα με αυγά χτυπημένα σε κρέμα γάλακτος, την οποία σχεδόν το 70% των Γάλλων, σύμφωνα με πληροφορίες, ξέρει να μαγειρεύει! Από τον Μεσαίωνα, έχει γνωρίσει πολυάριθμες παραλλαγές, που αλλάζουν από περιοχή σε περιοχή. Η Quiche Lorraine, ίσως η πιο γνωστή εκδοχή της κικ, έγινε σπесиαιλιτέ της γαλλικής κουζίνας τον 19ο αιώνα. Κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα, η συνταγή έγινε παγκόσμια, αποκτώντας ακόμη μεγαλύτερη ποικιλία και δημιουργικότητα. Σήμερα, υπάρχουν εκατοντάδες τρόποι, για να μαγειρευτεί η κικ με διάφορα υλικά, π.χ. σαμόν, μανιτάρια, ντομάτες, μεταξύ άλλων.



Υλικά

- Τριφτή ζύμη (ή 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι για να προσθέσετε στα πιο κάτω υλικά, αν δεν έχετε ζύμη)
- 25 cl γάλα
- 4 πράσα
- 100 g τριμμένο τυρί Gruyere
- αλάτι 7 πιπέρι
- 4 αυγά
- 20 cl υγρή κρέμα
- 100 g καπνιστό ή απλό λαρδί

● ΒΗΜΑ 1

Προθερμάνετε τον φούρνο σας στους 200°C. Κόψτε τα πράσα σε λεπτές φέτες και αχνίστε τα για 10 λεπτά.

● ΒΗΜΑ 2

Καβουρδίστε τις λαρδίτσες σε ένα τηγάνι, προσθέστε τα μαγειρεμένα πράσα, συνεχίστε το μαγείρεμα σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά και αφήστε το στην άκρη.

● ΒΗΜΑ 3

Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τα αυγά, την κρέμα γάλακτος, το γάλα, το αλεύρι (αν δεν χρησιμοποιείτε τριφτή ζύμη) και το τυρί γραβιέρα.

● ΒΗΜΑ 4

Βουτυρώστε ένα ταψί για πίτα, καλύψτε το με τη ζύμη ή στρώνετε τον πάτο απευθείας με το μείγμα πράσου-μπέικον.

● ΒΗΜΑ 5

Περιχύστε το μείγμα που φτιάξατε με τα υπόλοιπα υλικά. Ψήστε για περίπου 30 λεπτά, παρακολουθώντας το χρόνο ψησίματος.



Voilà ! Απολαύστε την κικ σας με τους φίλους και την οικογένειά σας.