



Ενημερωτικό δελτίο για το TRACEUS, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+



## ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- ΝΕΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ DCU
- ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΙΡΛΑΝΔΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

## Παρουσίαση του Dublin City University: Η πρωτοβουλία για ένα Πανεπιστήμιο ανοικτό σε μεγαλύτερες ηλικίες

Το Dublin City University (DCU) είναι ένα πανεπιστήμιο με έντονη ερευνητική δραστηριότητα, που έχει πρωτοστατήσει σε πολλές εθνικές πρωτοβουλίες από την ίδρυση του το 1986. Το 2012 το DCU εγκαινίασε τις Δέκα Βασικές Αρχές για ένα Πανεπιστήμιο ανοικτό σε μεγαλύτερες ηλικίες (Age-Friendly University). Αυτό συνέβαλε στη δημιουργία ενός παγκόσμιου δικτύου με περισσότερα από 70 πανεπιστήμια στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική, τη Νότια Αμερική, τη Νοτιοανατολική Ασία και την Αυστραλία. Το Παγκόσμιο Δίκτυο Πανεπιστημίων Ανοικτών σε μεγαλύτερες ηλικίες, με επικεφαλής το DCU, αναδεικνύει τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει σήμερα η τριτοβάθμια εκπαίδευση στις κοινωνίες με πληθυσμό προχωρημένης ηλικίας σε όλο τον κόσμο.

Το Πανεπιστήμιο για μεγαλύτερες ηλικίες προσφέρει ευκαιρίες σε μεγαλύτερους ηλικιακά ενήλικες να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικές, ερευνητικές, κοινωνικές και πολιτιστικές ευκαιρίες, καθώς και σε ευκαιρίες ευεξίας σε όλη την πανεπιστημιούπολη του DCU.

Το γραφείο του DCU ανοικτό σε μεγαλύτερες ηλικίες ηγείται του έργου TRACEUS. Η Ιρλανδική ομάδα του έργου αποτελείται από την Christine O'Kelly, συντονίστρια του παγκόσμιου δικτύου Age-Friendly, την Grainne Reddy, υπεύθυνη διοίκησης του γραφείου Age-Friendly, την Δρ. Cathy Fowley, ερευνητρια και συνεργάτιδα του γραφείου AFU, η οποία συνεργάζεται στενά με την Christine για τη διαχείριση του έργου TRACEUS, και την Caoimhe Gilmartin, η οποία κάνει πρακτική άσκηση μάρκετινγκ για το DCU AFU.

## ΝΕΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ

Μετά τις πρώτες συναντήσεις, το έργο TRACEUS έχει επιτέλους ξεκινήσει! Το CARDET, ο εταίρος μας στην Κύπρο, δημιούργησε την ιστοσελίδα μας, η οποία θα τεθεί σε λειτουργία πολύ σύντομα. Τα πιο συναρπαστικά νέα είναι ότι έχουν ενταχθεί στο έργο συνεργάτες από όλες τις χώρες-εταίρους. Αυτό θα κάνει το έργο μας διαφορετικό και πιο σχετικό με το κοινό το οποίο ευελπιστούμε να προσεγγίσουμε. Οι γνώσεις και η εμπειρία όλων των συνεργατών μας θα μας καθοδηγήσουν να παράγουμε προσβάσιμο εκπαιδευτικό υλικό, αλλά και ενδιαφέρουσες, ελκυστικές συνταγές και βίντεο μαγειρικής.

Από τη συζήτηση μαζί τους, γνωρίζουμε ότι ένας από τους λόγους που ενδιαφέρθηκαν να συμμετάσχουν στο έργο είναι το ενδιαφέρον τους για κουζίνας και συνταγές από άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Πολλοί έχουν ταξιδέψει και έχουν απολαύσει τοπικά πιάτα και γεύματα και ανυπομονούν να μάθουν περισσότερα για τα παραδοσιακά φαγητά που παρασκευάζονται στο Βέλγιο, τη Βουλγαρία, την Κύπρο, τη Γαλλία, την Ιρλανδία, την Ισπανία και όχι μόνο, μέσα από τη συμμετοχή ανθρώπων από άλλους τόπους και πολιτισμούς.

Τώρα θα αφιερώσουμε χρόνο στην προετοιμασία μιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας και μιας μαθησιακής ενότητας που θα επικεντρώνονται στο πώς μιλάμε για συνταγές και διατροφικές παραδόσεις, καθώς και στη χρήση των smartphones για βιντεογράφιση.



## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΙΡΛΑΝΔΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

Γνωρίστε τους Ιρλανδούς συνεργάτες μας, τη Maura και τον Sean! Αισθάνονται ότι αυτή είναι μια περίοδος αλλαγής στη ζωή τους και θέλουν να της δώσουν νόημα. Η πανδημία του Κορωνοϊού έχει σταματήσει όλα τα μελλοντικά τους σχέδια, οπότε αισθάνονται ότι το TRACEUS είναι ένα έργο πάνω στο οποίο μπορούν να δουλέψουν και να το απολαύσουν. Τόσο η Maura όσο και ο Sean προέρχονται από αγροτική οικογένεια, ο Sean μάλιστα εξακολουθεί να είναι κτηνοτρόφος.

Το καλό και προσεγμένο φαγητό είναι κεντρικό στοιχείο της ζωής τους. Και των δύο οι μητέρες ήταν εξαιρετικές μαγειρίσες, η κουζίνα ήταν το επίκεντρο του σπιτιού τους. Η μητέρα του Sean έφτιαχνε ψωμί καθημερινά και μετέδωσε τις δεξιότητες και τη συνταγή της στην αδελφή του Sean. Έφτιαχνε επίσης βούτυρο, όπως έκανε και η Maura, όταν ήταν παιδί, στη γαλακτοκομική φάρμα της γιαγιάς της.

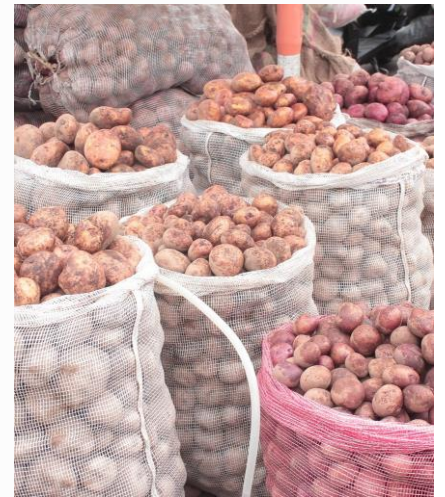
Ανάμεσα στις έντυπες συνταγές της, η Maura έχει ακόμα ένα βιβλίο μαγειρικής της μητέρας της, με χειρόγραφες συνταγές. Το βιβλίο είναι αρκετά παλιό και πολυχρησιμοποιημένο, γεμάτο με χειρόγραφες συνταγές που μερικές φορές κρύβονται από λεκέδες λίπους.



Τα πιάτα που κληρονόμησε η Maura από τη μητέρα της είναι κυρίως κέικ, αλλά και μια πολύ καλή σούπα από γογγύλια. Η Maura μαγειρεύει τη συγκεκριμένη σούπα και την απολαμβάνει, αν και όπως λέει, δε θα της έλειπε, αν σταματούσε να την φτιάχνει.

Το χαρακτηριστικό πιάτο του Sean είναι το τσάι με πατάτες - το καλύτερο στην Ιρλανδία. Ο Sean έμαθε να μαγειρεύει πατάτες από τη μητέρα του, η οποία μεγάλωσε σε ένα αγρόκτημα όπου καλλιεργούσαν πατάτες, και τα Pinks ήταν η αγαπημένη της ποικιλία. Προτιμούσε τις πατάτες βραστές και σερβιρισμένες με σπιτικό βούτυρο.

Αυτό που η Maura και ο Sean ελπίζουν να κερδίσουν από το έργο είναι να ανακαλύψουν νέες συνταγές από άλλα έθνη, αλλά και να γνωρίσουν ανθρώπους από άλλες ευρωπαϊκές χώρες.



## Νόστιμες Πατάτες

*Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΟΥ SEAN*

### Συστατικά

3 λίτρα μαγειρικό λάδι  
2 πατάτες ανά άτομο (Για καλύτερα αποτελέσματα προτιμήστε Queens ή Pinks)

### Μέθοδος

Ζεσταίνετε λάδι καλής ποιότητας (περίπου 3 λίτρα) σε ένα τηγάνι για πατάτες. Υπολογίστε 2 πατάτες ανά άτομο ανάλογα με το μέγεθός τους και το πόσο πεινάει ο καθένας. Πλύνετε τις πατάτες, πριν τις ξεφλουδίσετε.

Καθαρίστε και κόψτε τις πατάτες σε ροδέλες. Κάθε πατάτα θα πρέπει να έχει πλάτος περίπου 1- 1,5 εκατοστά και μήκος όσο το μήκος των πατατών. Τοποθετήστε τις πατάτες σε ένα σουρωτήρι και πλύνετε τις καλά με ζεστό νερό από τον βραστήρα. Αφού τις πλύνετε, τινάξτε τις καλά, για να φύγει το περιττό νερό και στεγνώστε τις σε μια πετσέτα ή σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Βεβαιωθείτε ότι το λάδι είναι καυτό, περίπου 190°C. Τοποθετήστε τις πατάτες προσεκτικά στο θερμαινόμενο λάδι. Αφαιρέστε τις μετά από 5 λεπτά. Αφήστε το λάδι να φτάσει ξανά στους 190°C. Βάλτε ξανά τα τηγανητά πατατάκια σας στο ξαναζεσταμένο τηγάνι για 7- 8 λεπτά. Όταν ψηθούν, τοποθετήστε τα σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας, για να στεγνώσει το περιττό λάδι. Απολαύστε!

