

ΤΕΥΧΟΣ 6 | ΙΟΥΛΙΟΣ 2021

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΝΕΑ



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



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ CARDET

Το CARDET είναι ένας ανεξάρτητος, μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός με έδρα την Κύπρο. Είναι ένα από τα κορυφαία ιδρύματα στην ευρωμεσογειακή περιοχή με επίκεντρο την έρευνα και την ανάπτυξη. Η ομάδα μας προσπαθεί να προσφέρει υπηρεσίες υψηλής ποιότητας προς όφελος της κοινωνίας. Συνεργαζόμαστε με τοπικούς και διεθνείς οργανισμούς, δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς σε διάφορους κλάδους για το σχεδιασμό λύσεων που αφορούν τις τοπικές και παγκόσμιες προκλήσεις.

Το CARDET έχει μακρόχρονη εμπειρία στη ψηφιακή μάθηση και έχει ολοκληρώσει περισσότερα από 100 έργα, που επικεντρώνονται στην εκπαίδευση ενηλίκων τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Επιπλέον, έχουμε αναπτύξει και υλοποιήσει εκπαιδευτικά έργα, καθώς και αξιολογήσεις εκπαιδευτικών προγραμμάτων μεγάλης κλίμακας σε όλο τον κόσμο.



Ο Δρ Χαράλαμπος Βρασίδης είναι ο εκτελεστικός διευθυντής του CARDET. Διαθέτει περισσότερα από 25 χρόνια παγκόσμιας εμπειρίας στην έρευνα, την εκπαίδευση, την κοινωνική ένταξη, την ηλεκτρονική μάθηση, τον γραμματισμό, την καινοτομία και τη διαχείριση έργων. Είναι παγκόσμιος εμπειρογνώμονας στο σχεδιασμό της ηλεκτρονικής μάθησης, της παιχνιδοποίησης, των διαδικτυακών κοινοτήτων πρακτικής και της καινοτόμου διδασκαλίας και μάθησης.

Ο Χάρης Σιακαλλής είναι συντονιστής έργων και εκπρόσωπος του CARDET για το έργο TRACEUS. Διαθέτει εμπειρία στον τομέα της κοινωνικής ένταξης και ισότητας. Έχει διεξάγει έρευνες, έχει οργανώσει εκδηλώσεις, καθώς και εκπαιδεύσει-ψυχοεκπαίδευσες σε διάφορους ενδιαφερόμενους.



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ CARDET
- ΝΕΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ
- ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΥΠΡΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΔΑ ΜΑΣ

ΝΕΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ

Βρισκόμαστε στα μέσα του καλοκαιριού και τα μέλη της κοινοπραξίας αισθάνονται αισιοδοξία, καθώς η κατάσταση με την πανδημία φαίνεται να βελτιώνεται. Ταυτόχρονα, το έργο μας εξελίσσεται με πολύ ικανοποιητικούς ρυθμούς. Βρισκόμαστε στο τελικό στάδιο της πρόσληψης των συνδημιουργών του έργου και η ανατροφοδότηση που έχουμε λάβει μέχρι στιγμής είναι ιδιαίτερα θετική. Οι συνδημιουργοί μας είναι πολύ ενθουσιασμένοι και έτοιμοι να μοιραστούν τις μαγειρικές τους ικανότητες.

Όλοι οι εταίροι συμμετέχουν ενεργά στην ανάπτυξη του εκπαιδευτικού υλικού, το οποίο ευελπιστούμε ότι πολύ σύντομα θα αρχίσουμε να ανεβάζουμε στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης.

Επι του παρόντος, μπορείτε να μας ακολουθείτε και να ενημερώνεστε για τα τελευταία νέα του έργου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπου συχνά ανεβάζουμε κουίζ και νόστιμες παραδοσιακές συνταγές.

Περισσότερες πληροφορίες για το έργο μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο:
<https://www.facebook.com/Traceus-102089451853796>

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΥΠΡΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΔΑ ΜΑΣ

Γνωρίστε την Κύπρια συνδημιουργό μας, Ανθούλα Χαραλάμπους.



Η Ανθούλα είναι συνταξιούχος νοικοκυρά. Είναι η πρώτη φορά που θα συμμετάσχει σε ένα τέτοιο πρόγραμμα και το γεγονός αυτό την κάνει να αισθάνεται πανευτυχής, αφού θα έχει την ευκαιρία να λάβει μέρος σε μια νέα πρόκληση.

Στο παρελθόν, η Ανθούλα μαγειρεύει για μεγάλες οικογενειακές συγκεντρώσεις 20-30 ατόμων κάθε φορά.

Σήμερα μαγειρεύει για τα παιδιά της και για την ίδια, μεταφέροντας τις συνταγές της και τα παραδοσιακά φαγητά της Κύπρου στα παιδιά της(και ιδιαίτερα στον γιο της). Αξίζει να σημειωθεί ότι ο γιος της επιθυμεί διακαώς να αποκτήσει αυτή τη γνώση.

Από τότε που πέθανε ο σύζυγός της, περνάει πολλές ώρες μόνη της κατά τη διάρκεια της ημέρας και θεωρεί το έργο αυτό ως μια εξαιρετική ευκαιρία, για να κοινωνικοποιηθεί, αλλά και να μεταδώσει τις γνώσεις της σε άλλους.

Η Ανθούλα περιγράφει τον εαυτό της ως λάτρη της γαστρονομίας, της αρέσει να τρώει και να μαγειρεύει πιάτα με διάφορες ποικιλίες κρέατος. Μαγειρεύει κυρίως παραδοσιακά κυπριακά πιάτα και γλυκά, μεταξύ των οποίων ξεχωρίζει τα "Μακαρόνια του φούρνου" (ζυμαρικά φούρνου), τα "κουπέπια" (γεμιστά αμπελόφυλλα), τον "μουσακά", τα "πουρέκια, τα "δάκτυλα" και τα "καττιμέρια".

Η Ανθούλα ήταν παιδί, όταν ο πατέρας της έφερε στο σπίτι μια παραδοσιακή εγκυκλοπαίδεια μαγειρικής, γραμμένη από ένα διάσημο σεφ.

Θυμάται, όταν την κυκλοφόρησε στη γειτονιά, ότι οι νοικοκυρές αντέγραφαν με ιδιαίτερη προθυμία τις συνταγές, για να τις μεταφέρουν στις οικογένειες και τους φίλους τους.

Ως έμπειρη μαγείρισσα, σπάνια χρησιμοποιεί βιβλία συνταγών, αφού θυμάται τις περισσότερες συνταγές απ' έξω. Παρόλα αυτά, όπως ανέφερε, η τήρηση ακριβών μετρήσεων κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των συνταγών είναι απαραίτητη όταν φτιάχνει κέικ και γλυκά.



Πώς να φτιάξετε κουπέπια (γεμιστά αμπελόφυλλα)

Για 5 άτομα



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 50 αμπελόφυλλα φρέσκα ή σε άλμη
- 500 γρ. χοιρινός κιμά
- ¼ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 3 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 3 - 4 κουταλιές της σούπας αποξηραμένο δύοσμο
- 2-3 φύλλα φρέσκο δύοσμο
- 2 φλιτζάνια φρέσκες ώριμες ντομάτες
- ½ φλιτζάνι συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας και 1 φλιτζάνι νερό
- 1 ½ φλιτζάνι ρύζι κοντόκοκκο
- Αλάτι
- Ζωμός λαχανικών
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

- Τοποθετήστε τα αμπελόφυλλα σε βρασμένο νερό για να μαλακώσουν. Στραγγίστε τα καλά.
- Ζεσταίνετε 60 ml (¼ φλιτζανιού) από το λάδι σε μια κασαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Τοποθετήστε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι στην κασαρόλα και μόλις ζεσταθεί το λάδι τσιγαρίστε το για 5-6 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Αποσύρετε το από τη φωτιά. Μην το τηγανίσετε υπερβολικά. Έπειτα, προσθέστε τον χοιρινό κιμά. Πριν ο κιμάς ροδίσει πολύ, προσθέστε τις ντομάτες και τον ψιλοκομμένο δύοσμο. Προσθέστε πιπέρι, κανέλα, ξερό και φρέσκο δύοσμο και τον ζωμό λαχανικών. Αφού πλύνετε και στραγγίξετε το ρύζι σε ένα μπολ συνδυάστε το κρεμμύδι, τον κιμά, την ντομάτα, τα βότανα, το αλάτι, τα μπαχαρικά, την πασάτα και το ρύζι σε ένα μπολ.
- Βάλτε 1 κουταλιά της σούπας από το μείγμα στο κέντρο κάθε φύλλου και τυλίξτε το σε ρολό, ώστε να σχηματίσετε ένα πακέτο, κλείνοντας τις άκρες καθώς προχωράτε. Τοποθετήστε τα κουπέπια σε ένα πυρίμαχο σκεύος και προσθέστε αρκετό νερό για να τα καλύψει. Στη συνέχεια, τοποθετήστε ένα πιάτο από πάνω για να κρατήσετε τα κουπέπια βυθισμένα και να διατηρήσουν το σχήμα τους. Περιχύστε τα κουπέπια με το χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, σκεπάστε τα και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά για 30-45 λεπτά. Σερβίρετε με λίγο χυμό λεμονιού.
- Τα κουπέπια συνοδεύονται συνήθως με χωριάτικη σαλάτα και τζατζίκι.