



Λιμ. Χερσονήσου, 24.08.2021

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

«Βιωματικά Εργαστήρια για παιδιά 6-12 ετών: «ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΟΠΩΣ ΠΑΛΙΑ»

Η Κοινωνικής Επιχείρηση Δήμου Χερσονήσου (Κ.Ε.Δ.Χ.) στο πλαίσιο των Πολιτιστικών Εκδηλώσεων 2021: «Καλοκαιρινά Ραντεβού στο Δήμο Χερσονήσου» συνδιοργανώνει με Συλλόγους και Φορείς του Δήμου Χερσονήσου, τέσσερα (4) βιωματικά εργαστήρια **Κρητικής Διατροφής και Κουλτούρας για παιδιά: «ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΟΠΩΣ ΠΑΛΙΑ»**. Τα εργαστήρια, τα οποία πραγματοποιούνται με την υποστήριξη του Δήμου Χερσονήσου, επιμελείται και παρουσιάζει η Πολιτισμολόγος – Διατροφολόγος, κ. Δέσποινα Μαθιουδάκη.

Τα εργαστήρια έχουν σκοπό να διδάξουν με βιωματικό τρόπο στα παιδιά διατροφικές γνώσεις για τον παραδοσιακό τρόπο ζωής, αλλά και να αναπτύξουν δεξιότητες εντάσσοντας αυτή τη γνώση στο πλαίσιο της κρητικής κουλτούρας. Επιπλέον, μέσα από αυτή την εμπειρία τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον κεντρικό ρόλο της τροφής στα ήθη και στα έθιμα των Κρητικών, αλλά και τη σύνδεσή της με τον κύκλο του χρόνου και των εποχών.

Η επαφή τους με την υγιεινή, αλλά και γευστική κρητική κουλτούρα αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία να συσχετίσουν το χθες και το σήμερα, να επανεκτιμήσουν τα αγαθά που τους παρέχει ο σύγχρονος τεχνολογικός πολιτισμός, αλλά και την καταναλωτική συμπεριφορά, την εποχικότητα της τροφής, τη συσχέτιση μιας εορτής με συγκεκριμένο φαγητό, τις σχέσεις των ανθρώπων.

Πρόγραμμα Βιωματικών Εργαστηρίων για παιδιά 6-12 ετών:

"Από το σιτάρι στο ψωμί"

Τετάρτη 25 Αυγούστου, Μάλια: προαύλιος χώρος ΚΑΠΗ

Ο στόχος είναι η μετάδοση γνώσεων και τεχνικών πάνω στη διατροφή και την υγιεινή ζωή στα μικρά παιδιά.

Το εργαστήριο περιλαμβάνει την ιστορία του ανθρώπου συνδεδεμένη με την ιστορία των δημητριακών καρπών και την θέση και την αξία του ψωμιού στην καθημερινή ζωή, στη θρησκεία, στην κοινωνική ζωή και στη διατροφή.

Τα παιδιά γνωρίζουν με βιωματικό τρόπο τη διαδικασία ζυμώματος του ψωμιού από τη δημιουργία του προζυμιού μέχρι το πλάσιμο του ψωμιού φορώντας τους σκούφους

τους και ζυμώνουν μέσα σε αυθεντική σκάφη ζυμώματος. Όση ώρα περιμένουμε να φουσκώσουν τα ψωμιά μας, παίζουν το παιχνίδι της "Πινακωτής" και λύνουν κρυπτόλεξα. Τα ψωμιά μέσα σε πινακωτές μεταφέρονται για ψήσιμο. Το ψωμί μας μοσχοβολάει ψημένο. Όλοι τρώνε το καρβέλι τους με φρέσκο λάδι και ρίγανη.
Διάρκεια δύο (2) ώρες.

"Από το λάδι στο σαπούνι"

Παρασκευή 10 Σεπτεμβρίου, Καλό Χωριό: προαύλιος χώρος ΚΑΠΗ.

Επανεκτιμάται η γνώση των γιαγιάδων και τα παιδιά φτιάχνουν αρωματικό σαπούνι από ελαιόλαδο και βότανα, ενισχύοντας τη φιλοσοφία της ανακύκλωσης, της υγιεινής και της οικονομίας. Μαθαίνουν την ιστορία του σαπουνιού και την εφαρμογή που βρήκε στη βιομηχανία της Κρήτης τα προηγούμενα χρόνια.
Διάρκεια δύο (2) ώρες.

"Το Ξομπλιαστό ψωμί της Κρήτης"

Κυριακή 12 Σεπτεμβρίου, Σταμνοί: κεντρική πλατεία

Όταν μια κοπέλα γνώριζε ένα νέο και τον ερωτευόταν " κένταγε" πάνω στο ψωμί ένα πουλί, συνήθως περιστέρι ή χελιδόνη. Αν φούσκωνε καλά το ψωμί, τότε ο έρωτας αυτός είχε ελπίδες να καταλήξει σε γάμο.

Σε αυτό το δημιουργικό εργαστήριο για παιδιά, εξηγείται η θέση του ψωμιού στην τελετουργία του γάμου στην Κρήτη και αναλύεται ο συμβολισμός της διακόσμησής του. Όλοι μαζί φτιάχνουν και ερμηνεύουν τα "ξόμπλια", τραγουδώντας τραγούδια του γάμου.
Διάρκεια δύο (2) ώρες.

"Χαρούπι - η Σοκολάτα της Κρήτης"

Τετάρτη 15 Σεπτεμβρίου, Κουτουλουφάρι: αύλειος χώρος Ιερού Ναού Αγ. Βασιλείου

Το χαρούπι είναι "ο χαμένος θησαυρός" της Κρήτης. Περιπατώντας σε μονοπάτια της, τα παιδιά γνωρίζουν το δέντρο της χαρουπιιάς, τους καρπούς της, τα χαρούπια και τα προϊόντα που μπορούν να προκύψουν από αυτά.
Επαναπροσδιορίζεται η μεγάλη διατροφική αξία του χαρουπιού και μεταδίδεται στα παιδιά ως εναλλακτική λύση της σοκολάτας.
Όλοι μαζί φτιάχνουμε και τρώμε χαρουπιομερέντα.
Διάρκεια δύο (2) ώρες.

Τα εργαστήρια ξεκινούν **Τετάρτη 25 Αυγούστου** και ολοκληρώνονται **Τετάρτη 15 Σεπτεμβρίου.**

Ωρα έναρξης: 17:30 με ελεύθερη είσοδο.