



«Το ψωμί των Κυπρίων: καθημερινός βίος και παράδοση»

Λευκωσία, Ιούλιος 2015





www.foodanddrinkeurope.eu

This eLearning Resource has been developed by the Cyprus Food and Nutrition Museum within the Europeana Food and Drink Project, demonstrating the value and potential of food and drink-related content sourced through Europeana.

The project is funded by the European Commission under the ICT Policy Support Programme part of the Competitiveness and Innovation Framework Programme.



Europeana Food and Drink
consortium partner

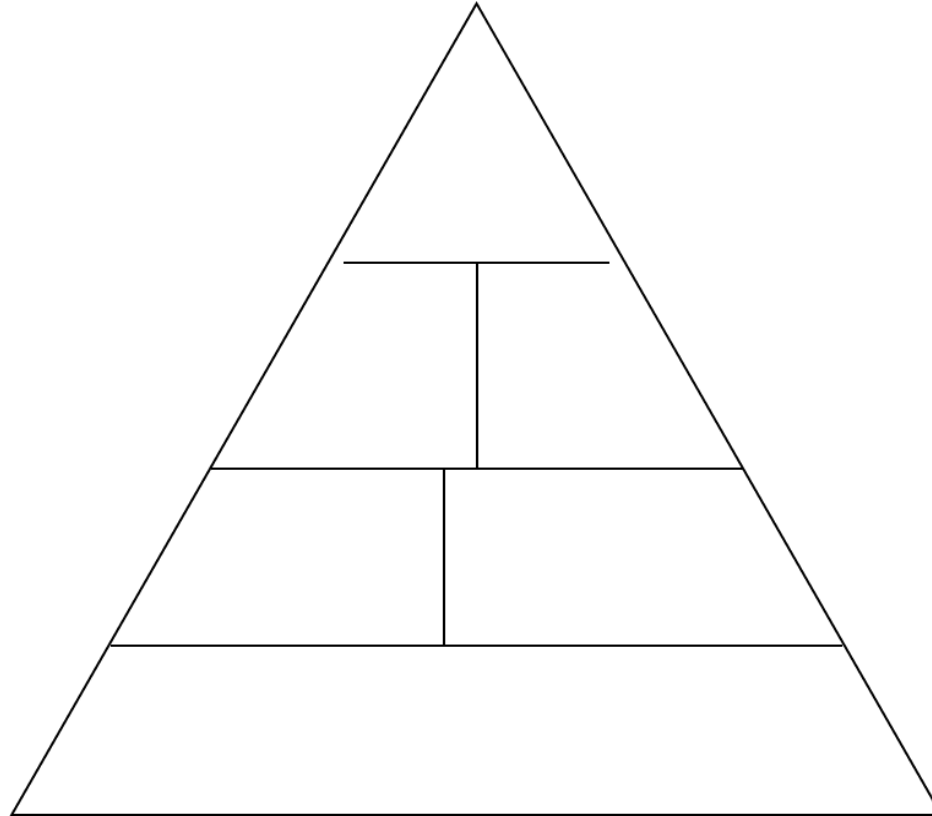
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





Ενότητα α

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



«Σωστό ή Λάθος;;»

-
- Το ψωμί είναι πλούσιο κυρίως σε πρωτεΐνες.

Λάθος! Το ψωμί είναι πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες (άμυλο), οι οποίοι μας δίνουν την απαιτούμενη ενέργεια για τις καθημερινές μας δραστηριότητες.

-
- Η κατανάλωση ψωμιού αποτελεί μια υγιεινή επιλογή.

Σωστό! Καταναλώνοντας ψωμί, κυρίως ολικής άλεσης, ενισχύουμε τον οργανισμό μας με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες.

-
- Το ψωμί παράγεται από δημητριακά.

Σωστό! Το ψωμί παράγεται από σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη ή αραβόσιτο.

-
- Το ψωμί βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας.

Λάθος! Το ψωμί βρίσκεται στη βάση της πυραμίδας μαζί με τα δημητριακά, τα ζυμαρικά και το ρύζι και πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά.

-
- Το ψωμί είναι σημαντικό για τη διατροφή μας και μπορούμε να καταναλώνουμε όσο επιθυμούμε καθημερινά.

Λάθος! Το ψωμί είναι σημαντικό για τη διατροφή μας αλλά πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, ενώ καλό θα ήταν να προτιμούμε ψωμί ολικής άλεσης.

-
- Το ψωμί ολικής άλεσης είναι πιο πλούσιο σε φυτικές ίνες σε σχέση με το άσπρο.

Σωστό! Το ψωμί ολικής άλεσης είναι πιο πλούσιο σε φυτικές ίνες που συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις, συμβάλλουν στην αποβολή της χοληστερίνης και στη μείωση της κακής (LDL) χοληστερίνης και διατηρούν σταθερά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

-
- Το ψωμί ονομάζεται και ως «η ουσία της ζωής».

Σωστό! Το ψωμί το συναντάμε σε κάθε ιστορική περίοδο, σε κάθε πολιτισμό, σχεδόν σε κάθε γωνιά της γης.

-
- Το ψωμί είναι θρεπτικό αλλά δεν περιέχει καθόλου βιταμίνες.

Λάθος! Το ψωμί περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος B (B1, B2, νιασίνη), οι οποίες είναι υπεύθυνες για την καλή κατάσταση του νευρικού και πεπτικού συστήματος καθώς και για την καλή κατάσταση του δέρματος.

-
- Το ψωμί παχαίνει!

Λάθος! Το ψωμί δεν παχαίνει εκτός αν το καταναλώσουμε σε μεγάλες ποσότητες. Μπορούμε να καταναλώνουμε γύρω στις 3-4 λεπτές φέτες ψωμί την ημέρα.



Πηγή: Wikimedia Commons, άδεια χρήσης [Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)



Πηγή: Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής



Ενότητα β

«Μάντεψε ποιο!»

κατηγορία α:
εργαλεία και σκεύη

1. Ποια εικόνα απεικονίζει το παραδοσιακό άροτρο (άλετρο);



A



B

2. Το άροτρο έσερναν συνήθως δύο ... τα οποία ήταν ενωμένα με το ζυγό.

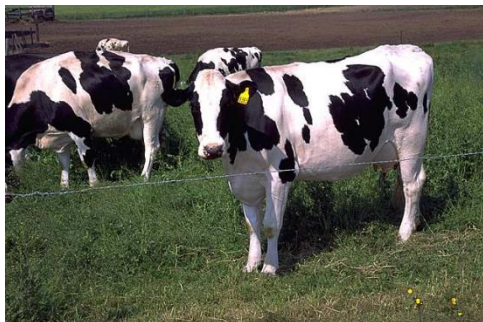
A



B



Γ



Δ



Πηγή: Wikimedia Commons, άδεια χρήσης [Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

3. Ποιο παραδοσιακό εργαλείο ή σκεύος είναι και κυπριακός παραδοσιακός χορός;

A



B



Γ



Δ



Πηγή: Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής και Europeana

4. Ποιο εργαλείο χρησιμοποιούσαν κατά το αλώνισμα;

A



B



Γ



Πηγή: Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

5. Ποια τρία εργαλεία/σκεύη ήταν απαραίτητα για την παρασκευή του ψωμιού;

A



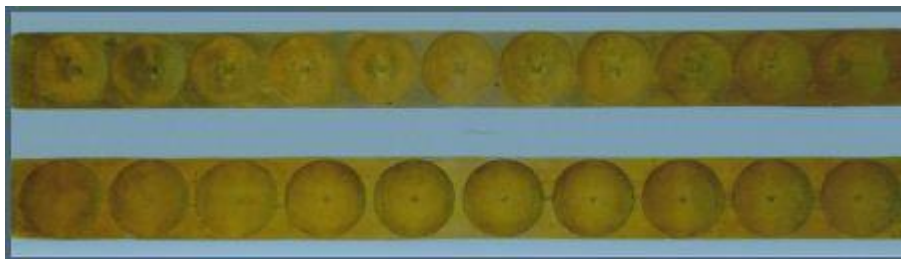
Γ



Δ



B



Ε



Πηγή: Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

«Μάντεψε ποιο!»

κατηγορία β:
λαϊκές παροιμίες, αινίγματα
και δοξασίες

6. Σε ποιο εργαλείο ή σκεύος αναφέρεται το παρακάτω αίνιγμα;

«Μακρύς-μακρύς καλόηρος, τζιαι πίττα η τζιεφαλή του»

A



B



Πηγή: Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

7. Τι πίστευαν παλαιότερα σύμφωνα με το απόσπασμα;

«Τζιαι την ατζιαν του ψουμιού,
λαλούν άμαν την φάεις,
αν μενν γινείς εσού παπαάς, κόρην
παπά θα πκιάεις.
Τζ' όντας η μάνα μου
(έ)κοφκεν,τες κόρτες για να
φάμεν,
εμουνταρίσκαμεν ευτύς, ατζιαν για
να πκιάμεν.
Όποιος την κόρην του παπά,
εγιούταν ν' αγαπήσει,
πα' στην ατζιαν έγλεπεν, άλλος να
μενν ιτζιύσει»

A. Αν έτρωγες την ακρινή κόρα
του ψωμιού θα γινόσουν ιερέας.

B. Αν έτρωγες την ψίχα του
ψωμιού θα γινόσουν ιερέας.

Γ. Αν έτρωγες την ψίχα του
ψωμιού θα παντρευόσουν κόρη
ιερέα.

Δ. Αν έτρωγες την ακρινή κόρα
του ψωμιού θα παντρευόσουν
κόρη ιερέα.

8. Τι τοποθετούσαν δίπλα από την κούνια του νεογέννητου μωρού για να το προστατεύσουν από «το κακό»;

«Προπάντως γλέπει τα μωρά, τσα μόλις γεννηθούσιν,

που τες οχτρίνες μη-κακον,
τζιυστούσιν τζ' αλλαχτούσιν.

Τζιαι στο βουρνούιν του μωρού,
κοντά στα τόσα τ' άλλα,

ταχάν, μαυρόκοκκον, ψαλλίν, μα
τζιαι ψουμίν εβάλλαν»

A. Κόσκινο, κόκκους καφέ,
μαλλί και ψωμί

B. Κόσκινο, μαυροσήσαμο,
ψαλίδι και ψωμί

Γ. Καλάθι, μαυροσήσαμο,
μαλλί και ψωμί

Δ. Καλάθι, κόκκους καφέ,
ψαλίδι και ψωμί

9. Πώς ερμηνεύεται η παρακάτω παροιμία;

«Απού λυπάται το ψουμίν, του κάπτου, για να δώσει,
ο ποντικός στα ρούχα του, φκάλλει μίαν τρύπαν τόσην»

- A. Όποιος δεν φροντίζει τα ζώα τιμωρείται
- B. Όποιος δεν φροντίζει τις γάτες τον τρώνε τα ποντίκια
- Γ. Όποιος είναι γενναιόδωρος η ζωή θα τον ανταμείψει με κάποιο τρόπο και το αντίστροφο
- Δ. Όποιος δεν είναι γενναιόδωρος τον τρώνε τα ποντίκια

10. Σε ποιους αναφέρεται η παρακάτω παροιμία;

«Η θκιάση ψήννει το ψουμίν,
μα 'νν το καλοστρατζίζει,
τζ' από 'νν θέλει το ζύμωμαν,
φτομάες κοσσηνίζει»

A. Στους αργόσχολους

B. Στους εργατικούς

Γ. Στους ανίδεους

Δ. Στους αντιδραστικούς

Συγγραφή

Νατάσα Χαραλάμπους - Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής
charalambous.natasa@gmail.com
cyfoodmuseum@gmail.com

Εποπτική/Συμβουλευτική Ομάδα

Στάλω Λαζάρου - Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

Εύα Νεοφύτου - Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Δέσπω Λοΐζου - Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Κατερίνα Μάτσα - Εκπαιδευτικός/Θεατρολόγος