

ΚΑΤΙ ΑΡΧΑΙΟ ΨΗΝΕΤΑΙ



Εκπαιδευτικό υλικό για το πρόγραμμα
μουσειακής αγωγής του Πολιτιστικού Ιδρύματος
Τράπεζας Κύπρου, σε συνεργασία με το
Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής,
στο Αρχαιολογικό Μουσείο Συλλογής
Γεωργίου και Νεφέλης Τζιάπρα Πιερίδη

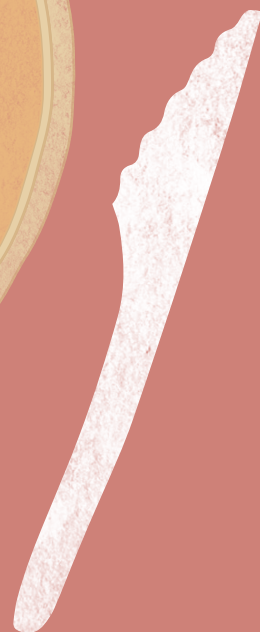


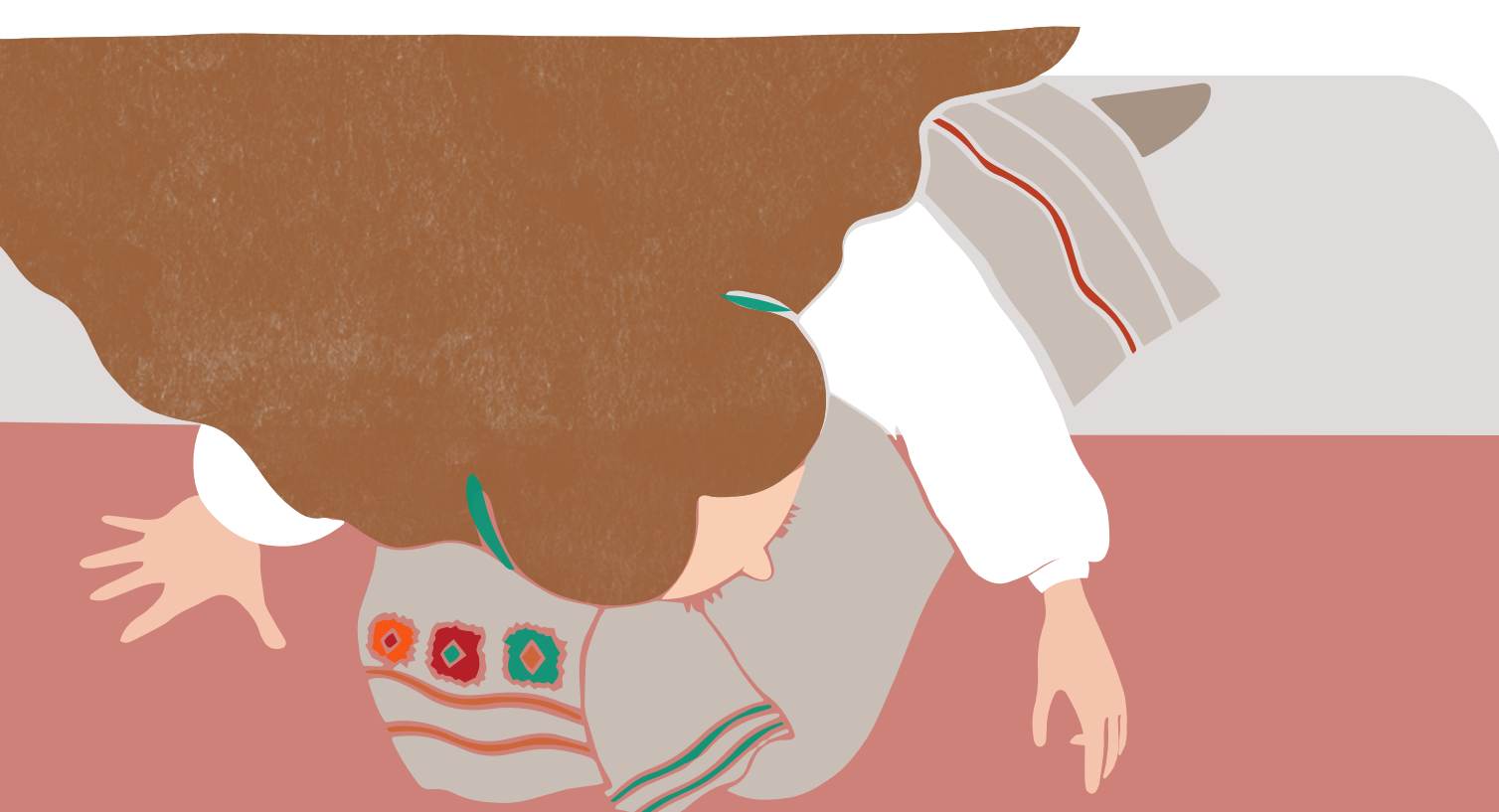
Όνομα:

Τάξη:

Σχολείο:

Ημερομηνία επίσκεψης:





Γεια σου και πάλι! Με θυμάσαι; Είμαι η Δάφνη!
Πολύ χάρηκα που είχα την ευκαιρία να σε
φιλοξενήσω έστω και για λίγο στην
κουζίνα μου και να σε γνωρίσω από
κοντά. Για να μη με ξεχάσεις, έχω
ετοιμάσει για εσένα κάποια
παιγνίδια παρακάτω, που είμαι
βέβαιη πως όχι μόνο θα
διασκεδάσεις με αυτά, αλλά
θα μάθεις κι άλλα πολλά!

Έτσι για αρχή, είμαι
περίεργη να δω
τι θυμάσαι από τη
συνάντησή μας!
Σημείωσε κάτι από
τη συνάντησή
μας που....

άγγιξες:

.....

μύρισες:

.....

άκουσες:

.....

είδες:

.....

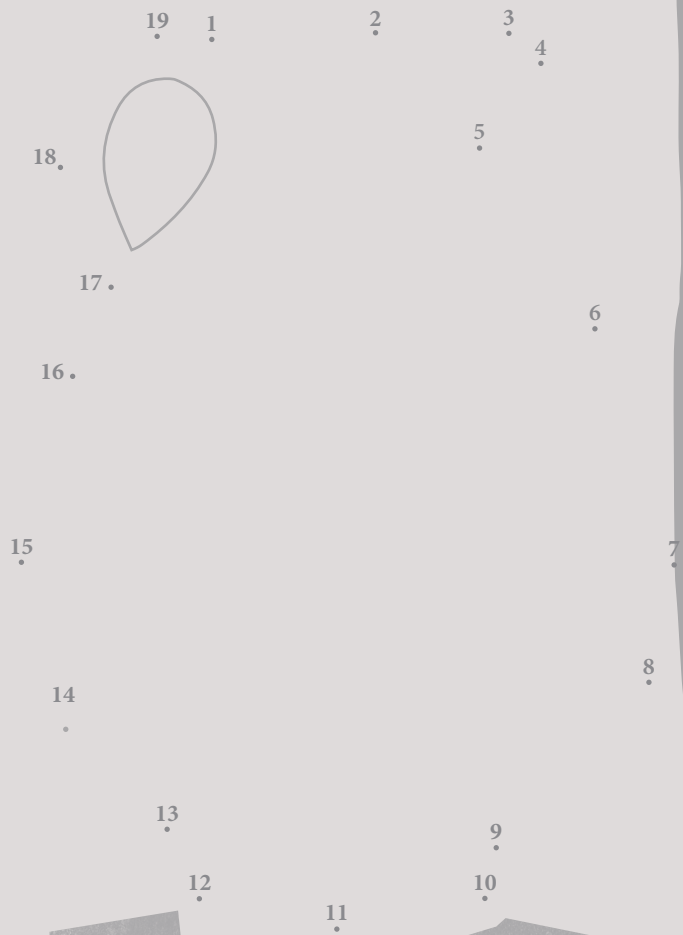
γεύτηκες με τη φαντασία σου:

.....

Στο Μουσείο είδες πολλά
σκεύη/ αγγεία που
χρησιμοποιούσαν οι
άνθρωποι στα αρχαία
χρόνια για να μεταφέρουν
υγρά και τροφές, να τα
αποθηκεύουν, να τα
σερβίρουν, να τα
καταναλώνουν.

Ένωσε τις τελείες με
γραμμή για να
ανακαλύψεις ποιο αγγείο
κρύβεται ανάμεσα στους
αριθμούς.

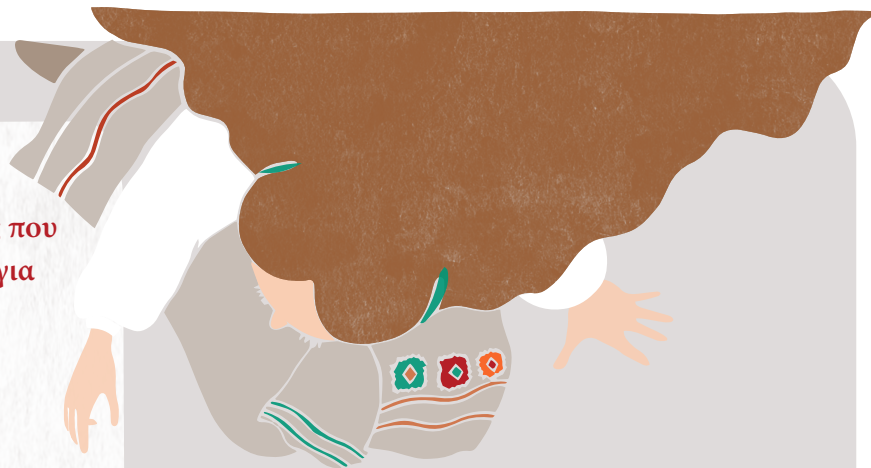
Ποιο είναι το αγγείο αυτό
και ποια ήταν η χρήση του
στην αρχαιότητα;



Διακόσμησε τώρα το παραπάνω αγγείο με
μοτίβα που συναντάμε σε αγγεία της
Εποχής του Σιδήρου (1050-475 π.Χ.).
Πάρε έμπνευση από τα παρακάτω δείγματα.



Σχεδιάσε τώρα το ανάλογο σκεύος που χρησιμοποιείται συνήθως σήμερα για την ίδια ανάγκη.



Από τι υλικό/ά είναι συνήθως φτιαγμένο;

.....

Ποιου αγγείου το υλικό είναι πιο φιλικό προς το περιβάλλον; Αυτό του αγγείου της Εποχής του Σιδήρου ή εκείνο που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για τον ίδιο σκοπό σήμερα; Εξήγησε.

.....

.....

.....

.....

Πολλά τα αγγεία και τα εργαλεία που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως είδες στο Μουσείο αλλά και όπως πολύ καλά γνωρίζεις από την καθημερινή σου ζωή. Έχουν μπερδευτεί όμως εκείνα της αρχαιότητας (Εποχής του Σιδήρου) με τα σύγχρονα. Για να τα ξεμπερδέψεις θα χρειαστεί να χρωματίσεις τα κουτάκια:



Αγγείο/Εργαλείο	Γυαλί	Πηλός	Πέτρα
Πιάτο	●	●	●
Κανάτα			
Κουτάλι			
Τριβείο-τριφτήρας			
Κατσαρόλα			
Γουδί-γουδοχέρι			
Μίξερ			
Μπουκάλι			
Πίθος			
Κρασοπότηρο			
Αμφορέας			
Κρατήρας *Δοχείο για μείξη κρασιού με νερό			
Λεκάνη			
Μαχαίρι			
Οινοχόη *Δοχείο σερβιρίσματος κρασιού			

για τα αρχαία αγγεία και εργαλεία

για τα σύγχρονα αγγεία και εργαλεία

για αυτά που είχαν στην αρχαιότητα,
αλλά χρησιμοποιούμε και εμείς σήμερα

Πλαστικό

Μέταλλο

Ξύλο



Αχ, σε ευχαριστώ που τα ξεμπερδεψες!
Παρατήρησε τώρα προσεκτικά τον πίνακα που
συμπλήρωσες και σύγκρινε τα σκεύη και τα
εργαλεία που σχετίζονται με τη διατροφή,
αυτά της αρχαιότητας και του σήμερα. Τα
παραδείγματα θα σε βοηθήσουν!

Ομοιότητα:

Π.χ. Σήμερα, όπως και στην αρχαιότητα (Εποχή του Σιδήρου), οι άνθρωποι έχουν πηλίνα πιάτα.

.....

.....

.....

.....

Διαφορά:

Π.χ. Στις μέρες μας τα πιάτα μπορεί να είναι κατασκευασμένα και από άλλα υλικά όπως γυαλί, πλαστικό, μέταλλο κ.λπ., ενώ έχουν βρεθεί μόνο πήλινα πιάτα της αρχαιότητας (Εποχή του Σιδήρου).

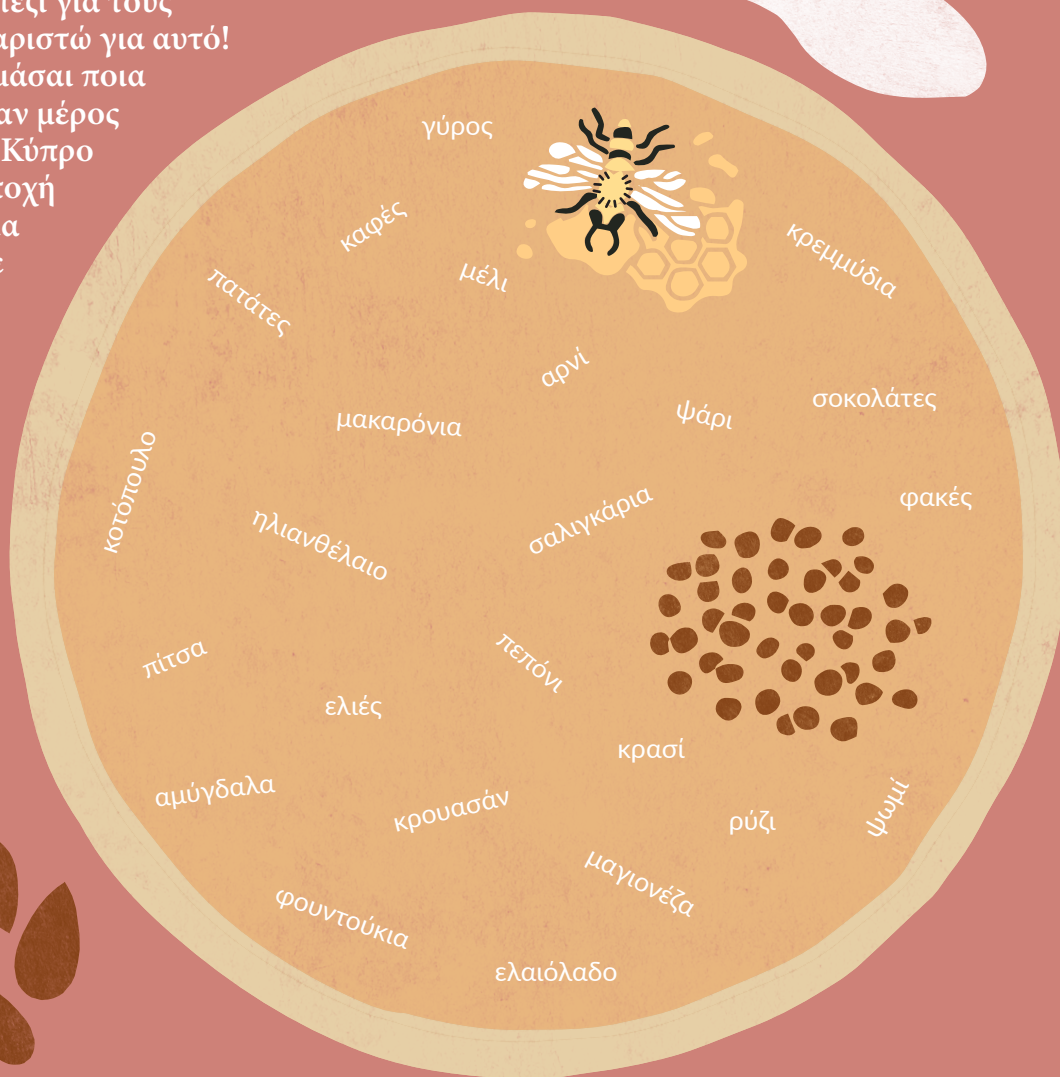
.....

.....

.....

.....

Όταν συναντηθήκαμε, με βοήθησες να
ετοιμάσουμε το τραπέζι για τους
άρχοντες και σε ευχαριστώ για αυτό!
Για να δούμε εάν θυμάσαι ποια
στοιχεία αποτελούσαν μέρος
της διατροφής στην Κύπρο
της αρχαιότητας (Εποχή
Σιδήρου). Για ρίξε μια
ματιά και βάλε τα σε
κύκλο!



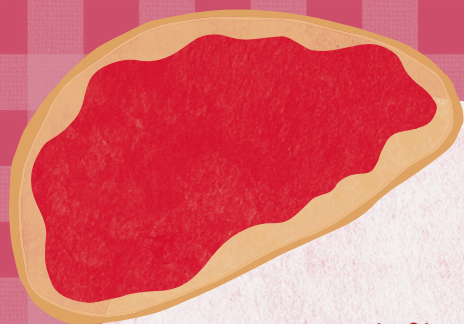
Ποια από αυτά που κύκλωσες περιλαμβάνονται στη διατροφή μας ακόμα και σήμερα; Χρωμάτισέ τα!

Όπως πιθανώς να έχεις προσέξει ήδη, τα δημητριακά, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, το μέλι, οι καρποί, το ψάρι και λιγότερο το κρέας αποτελούσαν τις πρώτες ύλες της διατροφής στην αρχαιότητα. Αυτή είναι και η διατροφική μας κληρονομιά, η οποία αποτελεί τη βάση μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής!



Τι λέτε να παρασκευάσετε, στο σχολείο ή στο σπίτι με την οικογένειά σας, ένα γεύμα με τις παραπάνω πρώτες ύλες; Εγώ πάντως προτείνω να το καταναλώσετε υπαίθρια, οργανώνοντας ένα πικ-νικ! Μην ξεχάσετε να χρησιμοποιήσετε υλικά φιλικά προς το περιβάλλον...

Ελπίζω να απόλαυσες αυτό το διατροφικό ταξίδι! Είμαι βέβαιη πως έμαθες πολλά για τη διατροφή στην Κύπρο της αρχαιότητας. Με σεβασμό στη φύση και στους πόρους που μας προσφέρει, διαφύλαξε τα στοιχεία αυτά, τόσο για εσάς στο παρόν όσο και για τις επόμενες γενιές, στο μέλλον!



Σε αποχαιρετώ, δίνοντάς σου ένα από τα μυστικά μου:
τη συνταγή ενός μοσχομυρωδάτου ψωμιού για να ετοιμάσεις είτε στο σχολείο με τους/τις συμμαθητές/τριές σου είτε στο σπίτι με την οικογένειά σου. Καλές επιτυχίες και καλή όρεξη!





Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι
- 2 ½ ποτήρια νερό χλιαρό
- 2 κουτάλια προζύμι ή 1 φακελάκι μαγιά
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κουταλιά σουσάμι (προαιρετικά)

Εκτέλεση Συνταγής

Βάζουμε το αλεύρι στη σκάφη (βούρνα που ζυμώνουμε) στη μια πλευρά και στην άκρη το προζύμι, το οποίο λιώνουμε με χλιαρό νερό.

Προσθέτουμε το αλάτι και σιγά-σιγά βάζουμε το αλεύρι, προσθέτοντας νερό όταν χρειάζεται και το ζυμώνουμε καλά.

Αφού το ζυμώσουμε, το σκεπάζουμε για λίγο να «ξεκουραστεί».

Πλάθουμε το ψωμί, το πασπαλίζουμε με το σουσάμι (προαιρετικά) και το αφήνουμε να φουσκώσει.

Όταν φουσκώσει, το βάζουμε στον φούρνο να ψηθεί για μια ώρα.

Πηγή: Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

Συγγραφή – Επιμέλεια:

Χρυστάλλα Αντωνίου

Σχεδιασμός – Ανάπτυξη εκπαιδευτικού προγράμματος:

Χρυστάλλα Αντωνίου

Μαρίνα Κατσαρή

Συντελεστές:

Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου

Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής

Γραφιστικός σχεδιασμός:

Λάρα Άλφας

Έκδοση:

2019

ISBN 978-9963-42-984-4



© Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου και Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής



Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου
Φανερωμένης 86-90, 1515 Λευκωσία

www.boccf.org



foodmuseum.cs.ucy.ac.cy