

Μαρία - Στέλλα Ζεάκη

Το παλιό τετράδιο της γιαγιάς

εικονογράφιση: Μάριος Ιωαννίδης



Περιφέρεια Κρήτης
Region of Crete



Project co-financed by the European
Regional Development Fund

Μαρία - Στέλλα Ζεάκη

Το παλιό τετράδιο της γιαγιάς

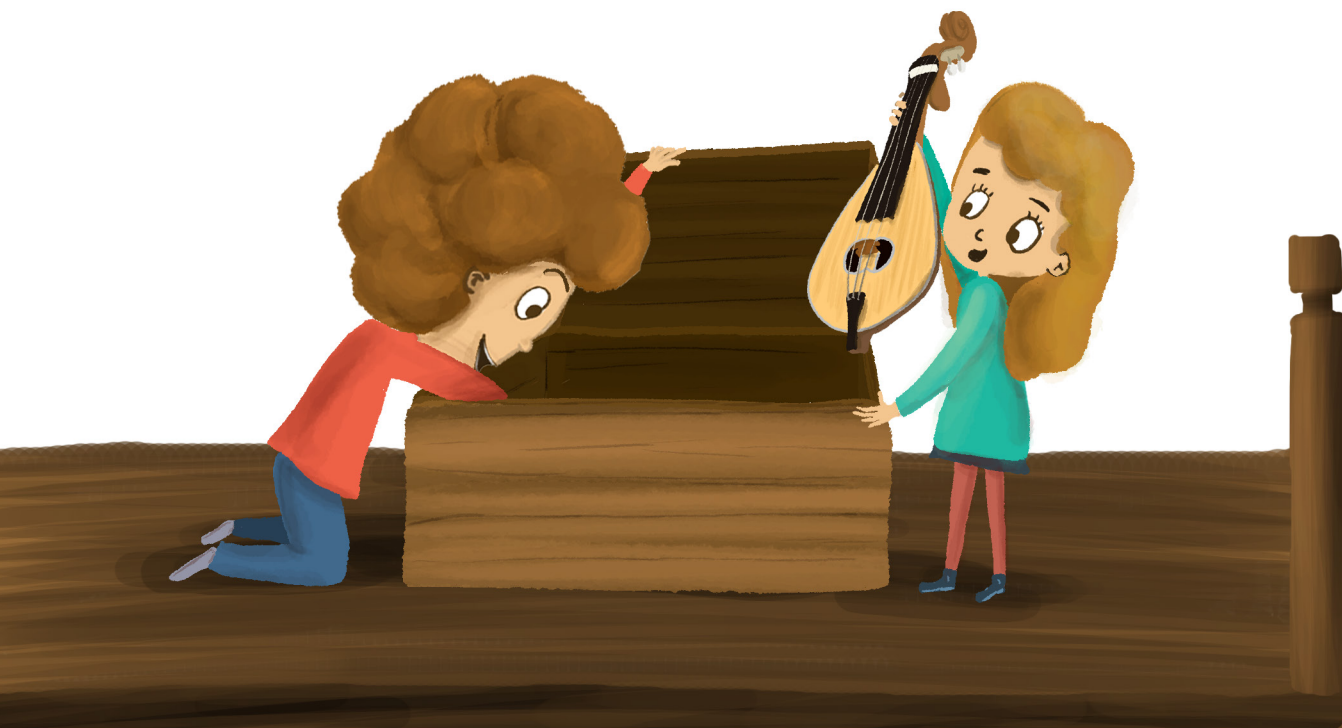
εικονογράφηση: Μάριος Ιωαννίδης

Αφιερωμένο σε κάθε γιαγιά που φιλάσσει στην ποδιά της
αθιβοθής της παιδικής μας ηλικίας.

συγγραφή: Μαρία - Στέλλα Ζεάκη
εικονογράφηση: Μάριος Ιωαννίδης
σελιδοποίηση: Μάριος Ιωαννίδης
εκτύπωση: Π. Κανταρτζής

ISBN 978-618-00-3813-2
Ηράκλειο 2022

Σύμφωνα με τις διατάξεις των άρθρων 57 ΑΚ, του Ν 2121/1993 περί πνευματικής ιδιοκτησίας, απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του/της συγγραφέα και αναφορά στο όνομά του/της.



Από το βάθος της ντιβανοκασέλας βγάζουν ένα τετράδιο.
Ένα παλιό τετράδιο με κίτρινες πολυκαιρισμένες σελίδες, σημειώσεις,
παράξενα σχέδια και άγνωστες λέξεις.

Τί να είναι άραγε το τετράδιο αυτό;

– Έχει ένα σωρό πράγματα!, λέει γεμάτη ενθουσιασμό η Δήμητρα μπροστά στην ανοιγμένη ντιβανοκασέλα.

Ο αδερφός της δε μιλά όση ώρα ανακαλύπτουν τους μικρούς θησαυρούς της γιαγιάς.

– Έχει κλωστές και σαΐτες από τον αργαλειό της, παρατηρεί το κορίτσι. Μια βούργια, έναν τσούκο, ένα τσικάλι, κάποιες φωτογραφίες, μια λύρα...

– Το κομπολόι του παππού!, αναφωνεί ο Μανώλης και το κρατά όλο αγάπη στις χούφτες του.

Κάθε καλοκαίρι τα δυο αδέρφια περιμένουν με λαχτάρα να κατέβουν στην Κρήτη, να το περάσουν με τη γιαγιά στο χωριό. Την ακολουθούν παντού όπου πάει: από το κοτέτσι και την αίγα μέχρι τα χωράφια και το βουνό πέρα. Κάθε βόλτα στο πλάι της είναι σαν μία περιπέτεια όπου μαθαίνουν καινούρια πράγματα. Φέτος μόλις πρωτόφτασαν, αποφασίζουν να εξερευνήσουν τον οντά.

Η Δήμητρα και ο Μανώλης αφήνουν το πέτρινο σπίτι πίσω τους και βρίσκουν τη γιαγιά στο σώχωρο να φροντίζει τις ντομάτες.

– Γιαγιά, βρήκαμε ένα τετράδιο στον οντά. Αλλά δεν καταλαβαίνουμε ακριβώς τί γράφει..., λένε γεμάτοι περιέργεια.



Σηκώνει το βλέμμα της και βλέπει το τετράδιο στα χέρια τους.

– Ανακαλύψατε λοιπόν το τετράδιο με τα μυστικά μου. Παλιά μυστικά που έμαθα από τη δική μου γιαγιά. Που τα έμαθε από τη δική της γιαγιά που και εκείνη τα έμαθε από τη δική της..., εξηγεί με χαμόγελο και σκύβει για να συνεχίσει με τις ντομάτες.

– Είναι φίλτρα μαγικά;, ρωτά η Δήμητρα.

– Περίπου, απαντά η γιαγιά. Είναι συνταγές που δίνουν δύναμη. Όμως πρέπει να προσέχεις τα συστατικά κάθε συνταγής. Να είσαι σίγουρη ότι βρίσκεις καλά υλικά για να μαγειρέψεις τη συνταγή. Αν οι πρώτες σου ύλες δεν είναι καλές, τότε η συνταγή δεν πιάνει και δε σου δίνει τη δύναμη που χρειάζεσαι, συμπληρώνει και κλείνει το μάτι στη μικρή της εγγονή.

– Και πού βρίσκουμε καλά υλικά;

– Στη γη μας και την κουζίνα μας!



Στην κουζίνα τα παιδιά μελετούν το παλιό τετράδιο.

– Ας φτιάξουμε λοιπόν μία συνταγή, σκέφτεται ο Μανώλης και διαβάζει τα συστατικά.

Θα χρειαστούμε το “χρυσό υγρό”. Πού θα βρούμε τέτοιο υγρό;

– Μήπως να μαγειρέψουμε κάποια άλλη συνταγή;, διστάζει η Δήμητρα και ξεφυλλίζει τις σελίδες αλλά βλέπει πως όλες σχεδόν αναφέρουν το χρυσάφι της Κρήτης.

Τί να είναι άραγε το χρυσάφι αυτό και πού μπορούμε να βρούμε λίγο;

Γυρίζει η γιαγιά και τους λέει:

– Αν απαντήσετε στο αίνιγμα, θα βρείτε και τη λύση:
Μάνα και θυγατέρα, το ίδιο όνομά ‘χουν. Ηντά ‘ναι;



Έχει βραδιάσει μα τα παιδιά δεν αφήνουν το τετράδιο από τα χέρια τους. Πόσα καινούρια και περίεργα πράγματα μαθαίνουν!

“Γέμωση φύτευε φυτά, λίγωση μην κλαδεύεις”, διαβάζει φωναχτά η Δήμητρα. Τί θα πει αυτό, γιαγιά;

– Όταν δουλεύεις με τη γη, πρέπει να θωρείς και το φεγγάρι στον ουρανό. Άλλοτε φυτεύουμε στη γέμωση, δηλαδή όταν το φεγγάρι γεμίζει μετά τη νέα σελήνη για να γίνει πανσέληνος. Και άλλοτε φυτεύουμε στη λίγωση, δηλαδή μετά την πανσέληνο όπου παρατηρούμε το φεγγάρι να λιγαίνει.

Να, λόγου χάρη τις πατάτες τις φυτεύουμε στη γέμωση του φεγγαριού για να πάει καλά η σοδειά και να γεμίσει το χωράφι μας.



– Μου αρέσουν οι πατάτες. Πιο πολύ από τα όσπρια, μουρμουρίζει ο Μανώλης.

– Ω, μα όλα κάνουν καλό και όλα πρέπει να τα τρώμε κάθε μέρα. Και τις πατάτες και τα όσπρια. Ροβύθια, φασόλες, γίγαντες, φακές, κουκιά, λαθούρι, φάβα. Όλα τα καλά της γης. Αύριο Κυριακή όμως, θα ψήσουμε πατάτες με κρέας, εντάξει;

– Εντάξει. Αλλά απόψε θέλουμε πατάτες οφτές!, λένε με ενθουσιασμό.

– Να σας φτιάξω, λέει η γιαγιά και μπαίνει στην κουζίνα.

– Γιαγιά, γιαγιά, βρήκαμε έναν χάρτη!, φωνάζει τρέχοντας η Δήμητρα.
Τί είναι σε εκείνη τη γωνιά του χωραφιού; Θησαυρός;

– Θησαυρός είναι όλο το χωράφι. Κάθε που θέριζαν το χωράφι οι παλιοί,
άφηναν ένα μέρος αθέριστο. Το έκαναν για να ευχαριστήσουν τη γη που
μας δίνει γενναιόδωρα τον θησαυρό της. Να την ευχαριστήσουν ώστε να
μας τον ξαναδώσει την επόμενη χρονιά.

Τα δημητριακά κάνουν καλό στην υγεία μας, είναι θησαυρός καθημερινός
στο τραπέζι μας. Εδώ ξεφούρνισα ζεστό ψωμί. Να σας φέρω με λάδι, ρίγανη
κι αλάτσι ή καλλιό να φάτε κουκουβάγια;

– Να μας φέρεις κι απ' τα δυο, να τα μοιραστούμε με τον αδερφό μου!





Ο Μανώλης μπαίνει στην αυλή και στέκεται σοβαρός:

**– Πες μας την αλήθεια, γιαγιά. Ποιο είναι το “Δόγμα των Υπογραφών”;
Συμμετείχαν οι προγιαγιάδες μας σε κάποιο μυστικό τάγμα;**

Εκείνη γελά. Εξηγεί:

– Υπάρχει μία γνώση που έρχεται από τα βάθη των αιώνων. Η Φύση είναι σοφά πλασμένη και δίνει σχήμα σε κάθε φυτό ή καρπό ανάλογα με το όργανο του ανθρώπινου σώματος που ωφελεί. Να, αυτό το μικρό καρύδι με τί μοιάζει;

Τα παιδιά σκέφτονται και η Δήμητρα απαντά διστακτικά:
– Μήπως με εγκέφαλο;
– Μπράβο! Τα καρύδια βοηθούν τον ανθρώπινο εγκέφαλο.

– Η ντομάτα;, ξαναρωτά η γιαγιά.
– Μήπως βοηθάει την καρδιά, αφού μοιάζει με καρδιά;, ρωτάει όλο περιέργεια ο Μανώλης.
– Ναι. Η φύση λοιπόν έχει φροντίσει να βάζει τις υπογραφές της σε αυτά που δημιουργεί. Το μόνο που χρειάζεται είναι να ανοίγουμε τα μάτια μας και να διαβάζουμε προσεχτικά αυτά που μας παρέχει απλόχερα, λέει και δίνει δυο καρύδια στα εγγόνια της.



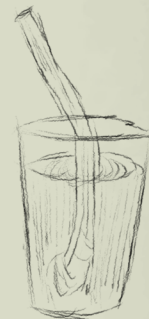
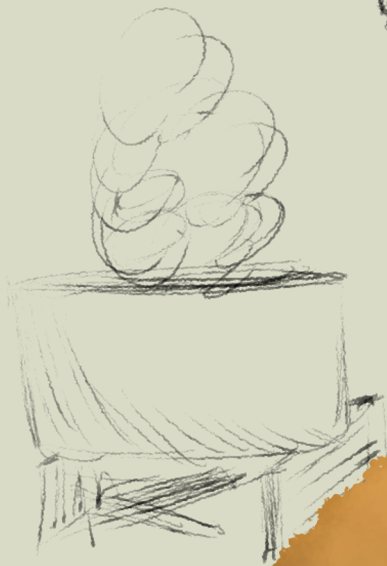
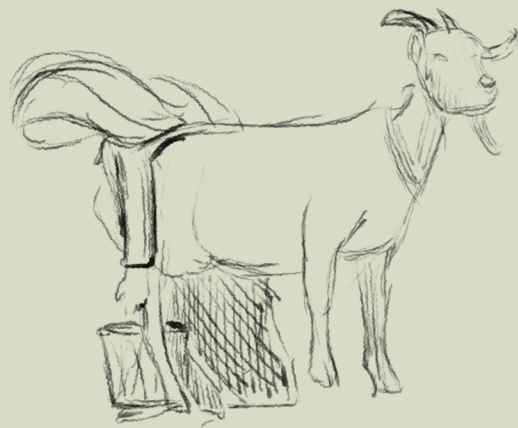
“Για να φτιάξουμε τυριά, κόβουμε κλαδί από μία συκιά. Όχι οποιαδήποτε συκιά, φαζί πρέπει να ‘ναι. Το σπάμε στα κατάλληλα σημεία για να στάξει το συκόγαλο στο νερό. Το βάζουμε στο φρέσκο γάλα και το σιγοβράζουμε μαζί με ξύδι.

Ανακατεύουμε σιωπηλά το τσικάλι και όταν δούμε ότι γυρίζει ανάποδα η στροφή τότε είναι σημάδι πως είναι έτοιμη η μυζήθρα...”, διαβάζει η Δήμητρα από το τετράδιο.

Ο Μανώλης βρίσκει στη διπλανή σελίδα μία συνταγή με μυζήθρα:

– Το ήξερες ότι τα καλιτσούνια τα λένε και λυχναράκια; Γιατί άραγε;

– Μήπως επειδή μοιάζουν με τον λύχνο, απαντάει η Δήμητρα και τρώει μία γεμάτη μπουκιά από τα νόστιμα γλυκίσματα της γιαγιάς.



“Πικραλίδες, γαλατσίδες,
μαρουλίδες και παπούλες,
ασκολύμπρους και ζοχούς,
θησαυρούς θα βρεις πολλούς.
Κι αν κατέχεις να τσι βρεις,
ομανίτες και χοχλιούς!”

- Τί είναι όλες αυτές οι λέξεις, γιαγιά;
- Είναι χόρτα της γης μας, της κρητικής γης.

- Και οι ομανίτες;
- Ομανίτες ή αμανίτες είναι τα μανιτάρια. Έχουμε τους αρτυκίτες, τους πρινίτες, τους γλυτσιτες, τους δροσίτες, τις φούσκες...

- Και χοχλιοί;
- Χοχλιοί είναι τα σαλιγκάρια. Έχουμε τους χοντροχοχλιούς, τους λιανούς, τις μουρμούρες, τους μπαρμπαρόσους, μικροχόχλιδα, πετροχόχλιδα...

- Πωπω ωραίες λέξεις, παρατηρεί η Δήμητρα.
- Και πού να δεις τη γεύση τους!, συμπληρώνει χαμογελώντας η γιαγιά.





Περνάει ο καιρός, το καλοκαίρι τελειώνει και τα παιδιά πρέπει να φύγουν από το νησί και να επιστρέψουν στην πόλη για να ξεκινήσουν τη σχολική χρονιά.

Από την κρεβατίνα της αυλής η γιαγιά διαλέγει τα πιο πλούσια σταφύλια.

– Να σου πω κι εγώ ένα αίνιγμα που έμαθα;, ρωτάει η Δήμητρα.

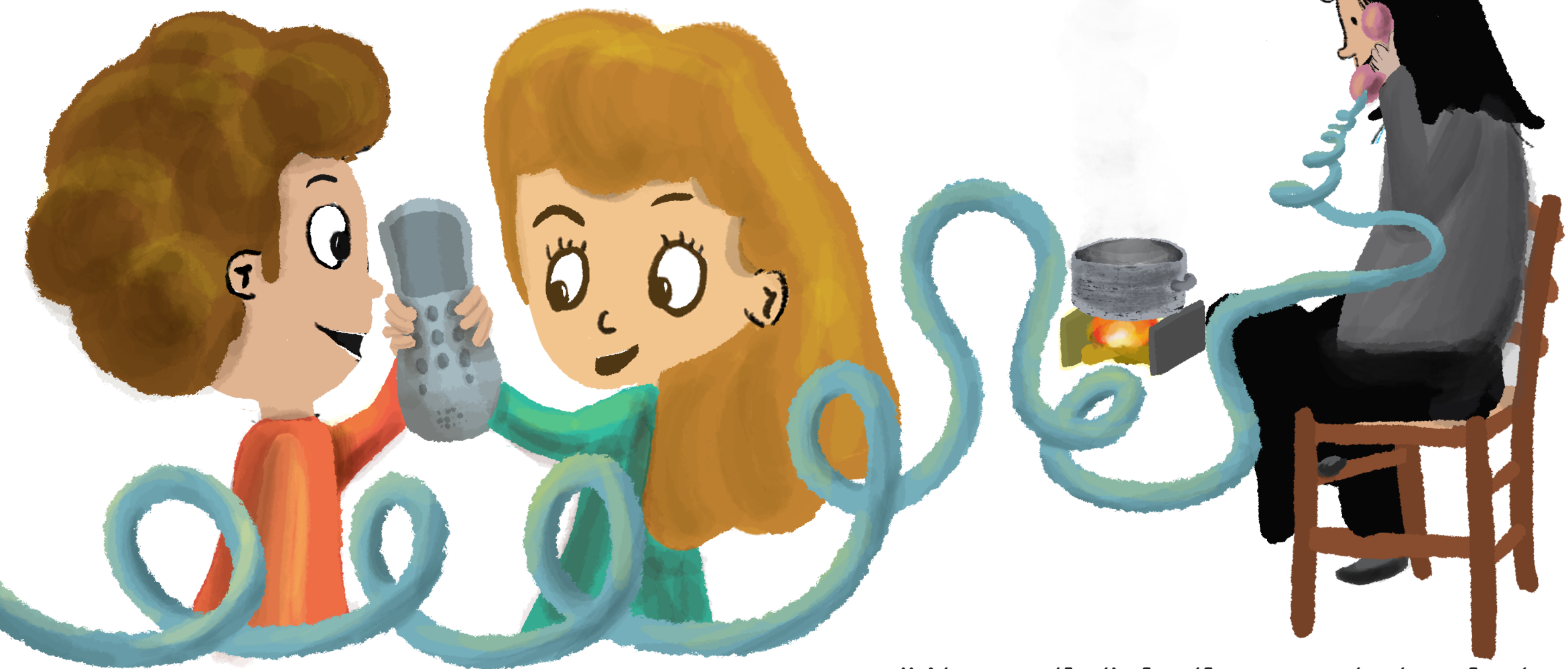
Από στραβό κλαδί κρέμεται κίτρινο φλουρί,
το κρέας του δροσίζει, το αίμα του ζαλίζει, συμπληρώνει και της κλείνει το μάτι.

Η γιαγιά χαμογελά και βάζει δύο ακόμα τσαμπιά στο καφάσι που θα πάρουν μαζί τους στο σπίτι. Έπειτα σκύβει και δίνει ένα μεγάλο πορτοκαλί βάζο στον Μανώλη.

– Σταφίδες που σου αρέσουν. Να παίρνετε μαζί σας στο σχολειό να τρώτε στο διάλειμμα. Κι όταν τελειώσουν, θα σας πέσω κι άλλες.

Η Δήμητρα κι ο Μανώλης πέφτουν στην υφαντή ποδιά της γιαγιάς και την αγκαλιάζουν σφιχτά-σφιχτά.





Έχει μπει χειμώνας και τα μαθήματα στο σχολείο προχωρούν με γοργό ρυθμό. Τα δύο εγγόνια παίρνουν τηλέφωνο στο χωριό:

– Γιαγιά, ξέρεις τί μας είπε ο δάσκαλος σήμερα στο σχολείο; Πριν πολλά χρόνια έγινε μία μελέτη για επτά χώρες, ανάμεσα σε αυτές ήταν και η Ελλάδα. Βρήκαν τότε οι επιστήμονες ότι οι Κρητικοί έχουν την καλύτερη υγεία λόγω της διατροφής που ακολουθούν.

Η Δήμητρα αρπάζει όλο ζωηράδα το ακουστικό από τον αδερφό της και συνεχίζει:

– Μετά μάς έδειξε μία πυραμίδα με τις τροφές που πρέπει να τρώμε στην καθημερινότητά μας. Και ξέρεις τί έδειχνε η πυραμίδα; Όλα όσα διαβάσαμε στο παλιό σου τετράδιο και τις συμβουλές που μας έδινες το καλοκαίρι στο χωριό!

Προτού κλείσουν το τηλέφωνο, λένε με μια φωνή:

– Γιαγιά, μην ξεχάσεις να μας στείλεις μέλι και σταφίδες από το χωριό!

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες!

Ήξερες ότι...

1960

Λίγο πριν το 1960 ξεκινά η λεγόμενη “Μελέτη των Επτά Χωρών”, μία μελέτη από τον Αμερικανό φυσιολόγο Ancel Keys και την ομάδα του για να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ διατροφής και εμφάνισης ασθενειών. Μελετώντας περίπου 13.000 άνδρες από επτά διαφορετικές χώρες εντοπίζουν πως ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσιάζει την καλύτερη κατάσταση υγείας σε σχέση με τους άλλους πληθυσμούς που διερευνήθηκαν. Τα πορίσματα αυτά αποδίδονται στις διατροφικές συνήθειες των Κρητών και ιδιαίτερα στην υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου. Η κρητική διατροφή βρίσκεται στο επίκεντρο των ερευνών της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας.

1995

Μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο Harvard των ΗΠΑ δημιουργεί το χαρακτηριστικό σχήμα “Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής”. Η κύρια δομή του διατροφικού αυτού μοντέλου περιλαμβάνει υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

2013

Η UNESCO εγγράφει τη Μεσογειακή Διατροφή στον αντιπροσωπευτικό κατάλογο για την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ιταλίας, της Γαλλίας, του Μαρόκο, της Ισπανίας, της Πορτογαλίας, της Ελλάδας, της Κύπρου και της Κροατίας. Σύμφωνα με τον Εκπαιδευτικό Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό του ΟΗΕ (Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών), η Μεσογειακή διατροφή είναι μια κοινωνική πρακτική που βασίζεται σε όλες τις γνώσεις, τις συμπεριφορές και τις παραδόσεις από τη φύση έως το τραπέζι. Περιλαμβάνει ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, τελετουργικών, συμβόλων και παραδόσεων σχετικά με τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, το ψάρεμα, την κτηνοτροφία, τη συντήρηση, την επεξεργασία, το μαγείρεμα, και ιδίως την παροχή και την κατανάλωση των τροφίμων.

2021

Θεσπίζεται η Διακήρυξη Μεσογειακής Διατροφής από το ευρωπαϊκό δίκτυο Mediterranean Diet Network που συνενώνει φορείς και επιχειρήσεις ευρωπαϊκών χωρών σε μία κοινή αποστολή: να καταστήσουν τις διατροφικές συνήθειες της Μεσογείου ως κομβικό σημείο γαστρονομικού τουρισμού και βιώσιμης ανάπτυξης.

Ώρα για κατασκευή αφίσας!

Θα χρειαστείς:

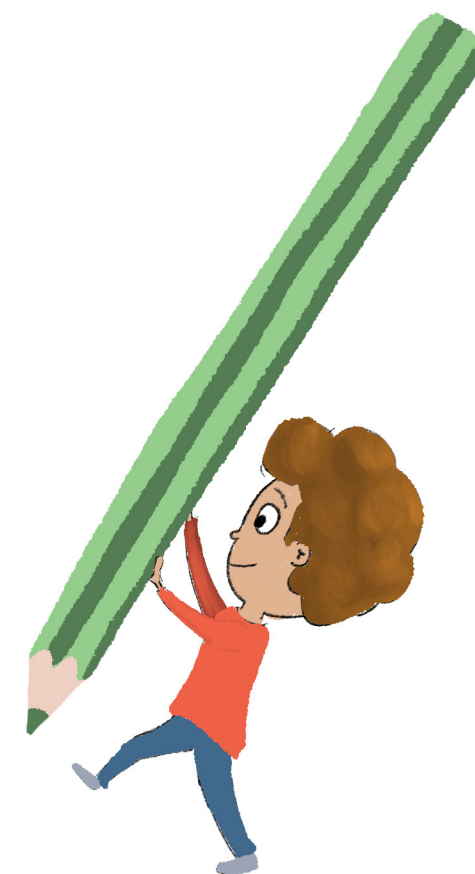
- ένα μεγάλο χαρτόνι κανσόν, όποιο χρώμα προτιμάς
- μαρκαδόρους
- φαντασία

1ο βήμα: σχεδίασε στο χαρτόνι μία πυραμίδα όπως τη βλέπεις στην επόμενη σελίδα

2ο βήμα: γράψε τις ομάδες τροφίμων όπως τις βλέπεις στην επόμενη σελίδα

3ο βήμα: ζωγράφισε τρόφιμα, φρούτα και λαχανικά που σου έρχονται στο μυαλό

4ο βήμα: κόλλησε την αφίσα σε σημείο που να τη βλέπει η οικογένειά σου ώστε να διαλέγετε μαζί καθημερινά τί θα μαγειρεύετε και θα τρώτε



Πώς να χρησιμοποιείς την πυραμίδα που έφτιαξες:

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με το είδος τροφών και τη συχνότητα κατανάλωσής τους. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ προχωρώντας προς την κορυφή διακρίνουμε όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

Πιο συγκεκριμένα, ξεκινώντας από τη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να καταναλώνονται:

Καθημερινά

- Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κλπ)
- Φρούτα και λαχανικά
- Όσπρια και ξηροί καρποί
- Ελαιόλαδο
- Γαλακτοκομικά προϊόντα

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια
- Πουλερικά
- Αυγά
- Γλυκά



Λίγες φορές τον μήνα

- Κρέας

Συμβουλή:

Τρώγε 5 χρώματα κάθε μέρα!

Διάλεγε φρούτα ή λαχανικά να τρως μέσα στην ημέρα φροντίζοντας τα πιάτα σου να έχουν 5 χρώματα όπως κόκκινο (π.χ. κόκκινα φασόλια, πιπεριά, ντομάτα, μήλο), πορτοκαλί (π.χ. καρότο, μανταρίνι), κίτρινο (π.χ. καλαμπόκι, κίτρινη πιπεριά, μπανάνα), πράσινο (π.χ. αρακάς, φασολάκι, σπανάκι, μπρόκολο), άσπρο (π.χ. κουνουπίδι, μανιτάρια) και ούτω καθεξής.



Λαογραφικοί θησαυροί!

Αινίγματα ή αλλιώς “ανιώματα”

Μάνα και θυγατέρα το ίδιο όνομα έχουν. Ήντα ‘ναι;
(η ελιά)

Από στραβό κλαδί κρέμεται κίτρινο φλουρί,
το κρέας του δροσίζει, το αίμα του ζαλίζει. Ηντά ‘ναι;
(κλήμα – σταφύλι – κρασί)

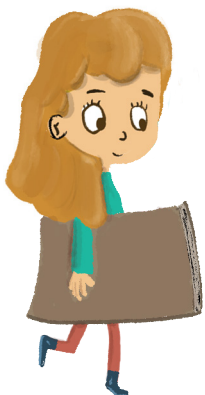
Έχω ένα βαρελάκι που ‘χει δυο λογιώ κρασάκι. Ηντά ‘ναι;
(το αυγό)

Παροιμίες ή αλλιώς “παροιμίες”

Η βιάση ψήνει το ψωμί μα δεν το καλοψήνει (βιασύνη)
Πίτα έχεις, έγνοια έχεις, φά’ τηνε να μην την έχεις (ολοκλήρωση δουλειάς)
Αλλού παχνίζει, αλλού φουρνίζει (απροσεξία)
Πιο πολύ ψωμί τρως με το μέλι παρά με το ξίδι (με το καλό)

Ιδέα:

Φτιάξε το δικό σου τετράδιο όπως η συγγραφέας του βιβλίου!
Ρώτα γιαγιάδες, παπούδες και ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας να σου πουν αινίγματα, παροιμίες ή μαντινάδες σχετικά με τα φαγητά. Λόγου χάρη για τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, το λάδι, το κρασί.
Μπορείς επίσης να καταγράψεις παραμύθια, μύθους ή παλαιινές ιστορίες που θα σου πουν οι μεγαλύτεροι.
Αν έχεις απορίες ή το τετράδιό σου είναι έτοιμο, μπορείς να στείλεις με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου ένα ηλεκτρονικό μήνυμα στη συγγραφέα του βιβλίου (smzeaki@gmail.com) και να ετοιμάσετε μαζί το επόμενο Τετράδιο!



Μικρό λεξικό της κρητικής διαλέκτου

αθιβολή: ανάμνηση
αίγα: κασίκα
αργαλειός: το ξύλινο εργαστήριο που χρησιμοποιείται στην υφαντική
ασκολύμπροι: λαϊκή ονομασία για αγριόχορτο της κρητικής γης
βούργια: υφαντό κρητικό σακίδιο χειροτεχνημένο στον αργαλειό που μεταφέρεται στην πλάτη. Χρησίμευε για αποθήκευση του δεκατιανού και των γευμάτων στις αγροτοκτηνοτροφικές εργασίες
γαλατσίδα: λαϊκή ονομασία για αγριόχορτο της κρητικής γης
γέμωση: η φάση του φεγγαριού μετά τη νέα σελήνη όταν το φεγγάρι “γεμίζει” για να σχηματιστεί τελικά πανσέληνος
ζοχός: λαϊκή ονομασία για αγριόχορτο της κρητικής γης
θωρώ: βλέπω, κοιτώ
καλιτσούνι: παραδοσιακό γλυκό της κρητικής κουζίνας
καλλιά: καλύτερα
κουκουβάγια (συνώνυμο ντάκος): στρογγυλό παξιμάδι που σερβίρεται με λάδι, ντομάτα και τυρί (μυζήθρα, φέτα ή ανθότυρο τριμμένο)
κρεβατίνα: πλαίσιο πάνω στο οποίο στερεώνεται η κληματαριά
λίγωση: η φάση του φεγγαριού μετά την πανσέληνο όταν αρχίζει να μειώνεται (μέχρις εξαφανίσεως) η φωτεινή επιφάνεια της σελήνης
λύρα: μουσικό έγχορδο όργανο της κρητικής μουσικής
λυχνάρaki: παραδοσιακό γλυκό της κρητικής κουζίνας
λύχνος: παλιό σκεύος φωτισμού πριν το

ηλεκτρικό ρεύμα
μαντινάδα: κρητικό δίστιχο
δεκαπεντασύλλαβων σε ομοιοκαταληξία
μαρουλίδα: λαϊκή ονομασία για αγριόχορτο της κρητικής γης
μυζήθρα: είδος τυριού
ντιβανοκασέλα: ξύλινο έπιπλο που χρησιμεύει ως κάθισμα με αποθηκευτικό χώρο
ομανίτης: μανιτάρι
οντάς: υπερυψωμένο ανοιχτό δωμάτιο εντός του σπιτιού. Τον συναντάμε σε παλιά πέτρινα σπίτια
οφτές (πατάτες): πατάτες (με τις φλούδες, καλά πλυμένες) που ψήνονται στον φούρνο ή στο τζάκι (τρόπος ψησίματος)
παπούλες: λαϊκή ονομασία για αγριόχορτο της κρητικής γης
πέμπω: στέλνω
πικραλίδα: λαϊκή ονομασία για αγριόχορτο της κρητικής γης
πυτιά: ουσία που χρησιμοποιείται στην πήξη γάλακτος για παραγωγή τυριού (άλλοτε ζωικής ή φυτικής προέλευσης)
σαΐτα: εξάρτημα του αργαλειού που κουβαλάει το υφάδι, διασχίζει οριζόντια τα κάθετα στημόνια και υφαίνει το εργόχειρο
συκόγαλο: γαλακτώδες υγρό που βγαίνει από τα κλαδιά της συκιάς
σώχωρο: περιφραγμένο μικρό ιδιόκτητο χωράφι κοντά στον οικισμό του χωριού
τσικάλι: τσουκάλι, κατσαρόλα
τσούκος: είδος νεροκολοκύθας με ιδιαίτερο σχήμα και σκληρό περίβλημα. Μετά από αποξήρανση, ο τσούκος χρησιμοποιείται ως δοχείο αποθήκευσης και μεταφοράς υγρών
φαζί: ποικιλία συκιάς
χοχλιός: σαλιγκάρι

Επιλογικό σημείωμα

Η Περιφέρεια Κρήτης υλοποίησε το ευρωπαϊκό έργο MD.net Mediterranean Diet - When Brand Meets People- Διατροφή στη Μεσόγειο-Όταν το Brand Name συναντά τους Πολίτες» στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος INTERREG MED.

Ο γενικός στόχος του έργου MD.net Mediterranean Diet είναι να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις για την ανάδειξη της διατροφής στις χώρες της Μεσογείου ως θέμα αναπόσπαστο της μεσογειακής ταυτότητας, που είναι εγγεγραμμένη στον κατάλογο της UNESCO για την άυλη πολιτιστική κληρονομιά.

Το σχήμα των εταίρων περιλαμβάνει 13 εθνικούς και περιφερειακούς εταίρους από τις επιλέξιμες χώρες MED και αφορά τον Άξονα Προτεραιότητας (1) του Προγράμματος “Πρώθηση της ικανότητας καινοτομίας στη Μεσόγειο για την ανάπτυξη έξυπνης και βιώσιμης ανάπτυξης”.

Οι δράσεις του σχετίζονται με ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, και παραδόσεων σχετικά με τον πολιτισμό, το τοπίο, τον τρόπο ζωής, τους τρόπους εργασίας για την παραγωγή των τοπικών προϊόντων καλλιέργειες, συγκομιδή, αλιεία, κτηνοτροφία, διατήρηση, επεξεργασία, μαγείρεμα, διανομή και κατανάλωση τροφίμων.

Για την Περιφέρεια Κρήτης
Η συντονίστρια του έργου MD.net
Ρούλα Παπαδοπούλου

Σημείωμα της συγγραφέως

Η λέξη νόστιμο κουβαλά τη λέξη νόστος. Και νόστος θα πει γυρισμός. Γυρίζουμε συνήθως εκεί όπου νιώσαμε αγάπη, θαλπωρή, συγκίνηση. Η αλήθεια είναι πως κάποιες γεύσεις και συνταγές μάς ακολουθούν από τα μικράτα μας. Λες και ζυμώνουν αναμνήσεις παλιές, πρόσωπα αγαπημένα, μαθήματα ζωής.

Η διατροφή κάθε τόπου είναι κιβωτός που φυλάσσει μνήμες, αξίες και πρακτικές παλαιότερων γενεών. Αν θέλεις να γνωρίσεις έναν τόπο, δοκίμασε να κάτσεις στο τραπέζι μ’ έναν ντόπιο να φας. Εκεί που οι γεύσεις ανοίγουν την όρεξη και μαζί με την όρεξη ανοίγουν και οι καρδιές. Οι ιστορίες άλλωστε “χωνεύονται” καλύτερα όταν τις μοιράζεσαι με φαγητό.

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε στο πλαίσιο των δράσεων Επικοινωνίας & Δικτύωσης της Περιφέρειας Κρήτης για το έργο MDnet. Απευθύνεται σε μικρούς και μεγάλους εντός και εκτός Ελλάδας που ενστερνίζονται τις αξίες της υγιεινής διατροφής. Προς αυτή την κατεύθυνση η Κρήτη φέρει μία σημαντική ευθύνη: να προστατεύει την ξεχωριστή διατροφική της ταυτότητα, να την αναδεικνύει μα και συνάμα να την καλλιεργεί σε διεθνή εδάφη αφουγκραζόμενη τις γειτονιές της Μεσογείου.

Μαρία - Στέλλα Ζεάκη
Σύμβουλος Επικοινωνίας & Media Storytelling
Εξωτ. Συνεργάτης της Περιφέρειας Κρήτης - έργο MDnet

Η Δήμητρα και ο Μανώλης κάθε καλοκαίρι επισκέπτονται τη γιαγιά τους στην Κρήτη. Τούτη τη φορά στον οντά του σπιτιού ανακαλύπτουν ένα παλιό τετράδιο με παράξενες λέξεις, γρίφους και οδηγίες. Τί είναι αυτό το τετράδιο; Πόσο παλιό είναι; Και γιατί τελικά είναι σημαντικά όσα γράφονται στις σελίδες του;

Το παιδικό βιβλίο “Το παλιό τετράδιο της γιαγιάς” απευθύνεται σε μικρούς και μεγάλους που θέλουν να μάθουν ή να θυμηθούν τις δυνάμεις της κρητικής διατροφής όπως τις κατέχουν οι παλαιότερες γενιές. Από τη φύση έως το τραπέζι, τα αγαθά του τόπου μας (προσ)φέρουν μνήμες και αξίες που παραδίδονται από τη μία γενιά στην επόμενη. Στο χέρι μας είναι να συνεχίσουμε με σεβασμό τούτη την κληρονομιά, υλική και άυλη. Στις τελευταίες σελίδες προτείνονται εκπαιδευτικές δραστηριότητες για γονείς ή παιδαγωγούς που αξιοποιούν τον λαϊκό πολιτισμό στη διατροφική συνείδηση κάθε γενιάς.

