

Σελίδα από τη βιβλιοθήκη ↔ στο σπίτι

Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης

- ② Μηδενική πείνα
- ③ Καλή υγεία και ευημερία
- ①② Υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή

Σκοπός:

Ο σκοπός της υλοποίησης του προγράμματος είναι να γνωρίσουν τα παιδιά την σημασία της διατροφής για την καλή υγεία, ως πρόληψη και αντιμετώπιση των ασθενειών, μέσα από ένα εργαστήριο μαγειρικής.

● Παιδαγωγικοί στόχοι: Τα παιδιά

θα γνωρίσουν την ιστορία της ιατρικής

θα κατανοήσουν τη σύνδεση υγείας - διατροφής

θα αναρωτηθούν για τα φυσικά φάρμακα που παράγει το εργαστήριο της φύσης

● Προσδοκώμενες δεξιότητες:

Να καλλιεργηθεί η συνεργασία μεταξύ των μελών της οικογένειας

Να ενισχυθούν δεξιότητες, όπως η κριτική σκέψη

Να αναπτύξουν τις μαγειρικές τους ικανότητες αξιοποιώντας υγιεινά υλικά

Προτεινόμενη βιβλιογραφία:

— Αρτζανίδου, Έ. (2014). Κι εσύ μαμά... τον χαλβά σου! Ψυχογιός.

— Βαλάση, Ζ. (2015). Δείπνο με μάγισσες και κολατσιό με δράκους - Μια γαστριμαργική περιπλάνηση στα λαϊκά παραμύθια. Κέδρος.

— Βρανάκη, Γ., Κολώνη, Κ., (2008). Τα βότανα της Κρήτης και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. ΑΤΕΙ Κρήτης / Τμήμα Νοσηλευτικής. Διαθέσιμο [εδώ](#)

— Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Γενική Διεύθυνση Έρευνας και Καινοτομίας, (2011). Οι πιο υγιεινές διακοπές!. Εκδόσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης. Διαθέσιμο [εδώ](#)

— Καραδήμας, Κ. (2004). Βότανα δια πάσαν νόσον: Θεραπευτικές συμβουλές με τα γιατροσόφια της γιαγιάς. Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Μακρινίτσας. Διαθέσιμο [εδώ](#)

— Κοτσαύτη, Γ. (2016). Το μαγικό βοτάνι. Σαΐτα. Διαθέσιμο [εδώ](#)

— Λιάπης, Ν. (2011). Ιπποκράτειος Διατροφή - Η ελληνική ολιστική πρόταση για υγεία και ευεξία με τη θεραπευτική δύναμη των τροφών. ΙΒΙΣΚΟΣ.

— Ρόζου-Ροδοπούλου, Σ. (1993) Ιπποκράτης: Ο πατέρας της ιατρικής. Μόκας Ε. - Μορφωτική.

— Σβορώνου, Ε. (2015). Μην τρως ό,τι σου σερβίρουν! Νομική Βιβλιοθήκη.

— Συλλογικό έργο, (2013). Οδηγός διατροφής για μαθητές – εκπαιδευτικούς – γονείς. Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών- Αγωγή Υγείας // Εμπορικό & Βιομηχανικό Επιμελητήριο Σερρών. Διαθέσιμο [εδώ](#)

① Γίνε κι εσύ εγγεγραμμένος χρήστης της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος και αναζήτησε επιπλέον πληροφορίες και πηγές στο search.nlg.gr

Εισαγωγή -
Αφόρμηση:

«Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και
η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας» Ιπποκράτης
(400 π.Χ)



Όπως όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, έτσι και ο ανθρώπινος οργανισμός για να λειτουργήσει χρειάζεται τροφή. Η φυσική, πνευματική και συναισθηματική μας υγεία εξαρτάται σχεδόν ολοκληρωτικά από το είδος και την ποιότητα της τροφής μας. Άλλωστε, το πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την υγεία του ανθρώπου δεν είναι κάτι καινούριο. Ήδη από το 400 π.Χ το δίδασκε ο αρχαίος Έλληνας γιατρός και πατέρας της ορθολογικής Ιατρικής, Ιπποκράτης.

Πολλοί είναι εκείνοι που ασχολήθηκαν με την καλή υγεία και τη σωστή διατροφή δημιουργώντας σχολές όπως η Ιπποκρατική Ιατρική, η Κινεζική Ιατρική, η Ινδική Αγιουρβέδα και άλλες πολλές ανά περιόδους και περιοχές. Κοινό χαρακτηριστικό όλων των σχολών είναι η αναφορά στους περιβαλλοντικούς παράγοντες και τις τροφές που καταναλώνει ο ασθενής καθώς και οι συνταγές φαρμάκων φτιαγμένα από το «εργαστήρι» της φύσης.

Πηγή: Ρήγας Βελεστινλής,
Χάρτα της Ελλάδος, διαθέσιμο
στο digitalcollections.nlg.gr
Η ιστοσελίδα βρίσκεται υπό
ανακατασκευή

Ιστορική
αναδρομή

Ιατρική

Οι πρώτες αναφορές στην επιστήμη της ιατρικής παρουσιάζονται από τον Πλάτωνα και συγκεκριμένα στην ολιστική θεώρηση της υγείας, εκφράζοντας ουσιαστικά την άποψη ότι ο άνθρωπος όταν νοσεί δεν διασπάται αλλά είναι ένα και αποτελείται από το σώμα και την ψυχή και θα πρέπει να τον αντιμετωπίζουμε ολιστικά. Οι αρχαίοι Έλληνες βασιζόμενοι στην μυθολογία πίστευαν πως οι θεοί φταίνε για μια ασθένεια, μέχρι που ο Ιπποκράτης εισήγαγε τον ορθολογισμό στην ανθρώπινη σκέψη και τη φυσική ερμηνεία των φαινομένων. Ενώ στη Ελλάδα γεννιόταν η Ιπποκρατική ιατρική, στην Αρχαία Κίνα πίστευαν ότι η ασθένεια εμφανίζεται όταν διαταράσσεται η ισορροπία του ανθρώπου από περιβαλλοντικά αίτια. Συνέχεια είχαν οι ιδέες του Κλαύδιου Γαληνού, ο οποίος ήταν ακόλουθος του Ασκληπιού και θερμός υποστηρικτής του Ιπποκράτη. Ισχυρίστηκε ότι το πνεύμα διακρίνεται σε «ψυχικό» με έδρα τον εγκέφαλο, σε «ζωτικό» με έδρα την καρδιά και σε «φυσικό» με έδρα το ήπαρ (σुकώτι). Στην Αναγέννηση, ο τρόπος σκέψης των ανθρώπων άλλαξε επηρεασμένος από την έκρηξη των επιστημών και τις νέες δυνατότητες που ανακάλυπτε ο άνθρωπος ενώ ο Καρτέσιος ήταν αυτός που διακήρυξε ότι το σώμα και ο νους είναι ξεχωριστές οντότητες και το σώμα γίνεται αντιληπτό σαν μια μηχανή με εξαιρετικά σύνθετες λειτουργίες.

Διατροφή

Ο Ιπποκράτης έχει αφήσει ένα τεράστιο έργο το οποίο αποτελείται από 59 τόμους και είναι γνωστό ως «Ιπποκρατική Συλλογή». Μέχρι σήμερα μελετάται από επιστήμονες και είναι πολύτιμο βοήθημα στη σύγχρονη ιατρική, φαρμακευτική και διατροφολογία. Τα έργα του «Περί τροφής», «Περί Διαίτης» και «Περί Διαίτης Υγιεινής» αναφέρονται στη διατροφή και τη σύνδεσή της με την καλή υγεία και έχει μείνει γνωστή ως η «Ιπποκράτειος Διατροφή».

Ο Ιπποκράτης υποστηρίζει ότι η φύση είναι ο καλύτερος γιατρός. Μεταξύ των άλλων, υποστηρίζει την ισορροπία που πρέπει να έχουμε στις γεύσεις μας. Δεν αποκλείουμε από την διατροφή μας καμία γεύση, όλες τους παίζουν σημαντικό ρόλο στην ισορροπία του οργανισμού και τη σωστή λειτουργία του, αρκεί να καταναλώνονται στις ποσότητες που πρέπει.

Οι τέσσερις γεύσεις είναι:

- Αλμυρό
- Ξινό
- Γλυκό
- Πικρό

Σύμφωνα με αυτές τις κατηγορίες, ο Ιπποκράτης μας δίνει την εξής συμβουλή:

«Μέσα στον άνθρωπο υπάρχει και το πικρό και το αλμυρό, το γλυκό, το ξινό, το στυφό και το άνοστο και... τα συστατικά αυτά όταν αναμειγνύονται και ενώνονται μεταξύ τους, ούτε φαίνονται ούτε βλάπτουν τον άνθρωπο. Όταν όμως κάποιο απ' όλα διαχωριστεί και μείνει μόνο του τότε φαίνεται να προκαλεί βλάβη».¹

Συνταγή για "Καραντίνι"

«Οι τροφές πρέπει να παρασκευάζονται με σουσάμι, με σπόρους και άλλους παρόμοιους καρπούς.

Αν και αυτές οι τροφές είναι λιπαρές, δεν πειράζει, διότι μπορεί κανείς να χορτάσει τρώγοντας λίγο».

Αφού μάθαμε τόσα για τη διατροφή του Ιπποκράτη, ας προσπαθήσουμε να ακούσουμε τις συμβουλές του και να μπούμε στην κουζίνα του σπιτιού! Ήρθε η ώρα να φτιάξουμε τη συνταγή εκείνη που θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και θα αντισταθούμε στον κορωνοϊό. Είναι το γλυκό της καραντίνας!!

(Ιπποκράτης,
«Περί Διαίτης Υγιεινής» παρ. 4.)

¹ Ιπποκράτης. (1951).

Ιπποκράτους περί διαίτης.
(Κ. Μητρόπουλος, Μτφρ.).
Αθήνα.

**Καραντίνι -
παστελίνοι**

Το μέλι και το σουσάμι ήταν κύρια συστατικά της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, οι οποίοι είχαν επινοήσει διάφορα εδέσματα για να τα αξιοποιήσουν. Το παστέλι αναφέρεται στην Ιλιάδα ως “ίντριον” από τον Όμηρο όπως επίσης και από τον πατέρα της ιστορίας, Ηρόδοτο, ως “τονωτικό και ευγωνικό”. Τα υλικά από τα οποία αποτελείται, το κάνουν να θεωρείται δυναμωτικό, γι’ αυτό ήταν απαραίτητο ως τροφή πριν από κάθε στρατιωτική επιχείρηση στην αρχαιότητα και φυσικά δεν έλειπε από το διαιτολόγιο των Σπαρτιατών.

**Υλικά/
Εκτέλεση**

- 200 γραμμάρια σουσάμι
- 300 γραμμάρια μέλι
(γλυκό)
- 150 γραμμάρια ξηρούς καρπούς (ό,τι σας αρέσει π.χ. αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια Αιγίνης, κ.α)
- 5 κουταλιές της σούπας ταχίνι με κακάο (ή σκέτο ταχίνι) (πικρό)
- 1 κουταλιά του γλυκού κανέλα
- λίγο αλάτι, στην άκρη ενός μικρού κουταλιού (αλμυρό)
- ελάχιστο ξύσμα από πορτοκάλι (ξινό)

- **Tip:** Το καραντίνι - παστελίνοι είναι και νηστίσιμο! Μπορείτε να το φτιάξετε και την Μεγάλη Εβδομάδα! ;-)

- 1 Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 180 βαθμούς.
- 2 Πλένουμε με άφθονο νερό το σουσάμι και το αφήνουμε να στραγγίξει καλά. Στη συνέχεια το βάζουμε σε ταψάκι μαζί με τους ξηρούς καρπούς και τα ψήνουμε μέχρι να καβουρδιστούν, να πάρουν δηλαδή χρυσαφένιο χρώμα.
- 3 Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το μέλι και το ταχίνι, τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά και περιμένουμε να πάρει μια βράση. Για να ελέγξουμε ότι το μέλι είναι έτοιμο, παίρνουμε μια κουταλιά και τη ρίχνουμε σε ένα ποτήρι με νερό. Αν βυθιστεί χωρίς να “σπάσει”, δηλαδή χωρίς να κάνει σχέδια μέσα στο νερό, τότε είναι έτοιμο να ρίξουμε τα υπόλοιπα υλικά.
- 4 Αποσύρουμε την κατσαρόλα από το μάτι και προσθέτουμε το σουσάμι, τους ξηρούς καρπούς, την κανέλα, το αλάτι και το ξύσμα από πορτοκάλι και ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να ενωθούν τα υλικά. Πρέπει το μείγμα να ξεκολλάει από τον πάτο της κατσαρόλας.
- 5 Στρώνουμε μια λαδόκολλα σε ένα ταψί και ρίχνουμε μέσα το μείγμα. Με μια σπάτουλα το απλώνουμε να πάει παντού.
- 6 Όσο είναι ζεστό, το κόβουμε σε μπάρες και το αφήνουμε να κρυώσει.
- 7 Όταν πλέον κρυώσουν, είναι έτοιμα να τα απολαύσουμε!
- 8 Διατηρούμε τα δυναμωτικά παστέλια μας με ένα κουτί που κλείνει αεροστεγώς.

#Μένουμε σπίτι, διαβάζουμε στο σπίτι και ... απολαμβάνουμε στο σπίτι! Καλή όρεξη!!

Θρεπτική αξία - Οφέλη

Μέλι

Είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες (γλυκόζη και φρουκτόζη), περιέχει πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, αμινοξέα, ένζυμα, ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο) και νερό.

Σουσάμι

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, σε πρωτεΐνη αλλά και σε διάφορα μικροθρεπτικά συστατικά. Είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία. Μεταξύ αυτών, το ασβέστιο και ο σίδηρος βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες. Αποτελεί πηγή σεληνίου, φωσφόρου, μαγνησίου, ψευδαργύρου και χαλκού. Συνδυάζεται ιδανικά με ξηρούς καρπούς.

Ταχίνι

Είναι πλούσιο σε αμινοξέα, παρέχει υψηλές ποσότητες ασβεστίου, μαγνησίου και φωσφόρου – μέταλλα, σεληνίου όπως και σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β (θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη κτλ.). Παρόλο που είναι λιπαρό τρόφιμο δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη άρα αποτελεί μία έξοχη επιλογή για άτομα που προσέχουν την χοληστερίνη τους.

Κανέλα

Είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, κάλιο και ασβέστιο. Δίνει ενέργεια ενώ ο συνδυασμός μέλι με κανέλα χρησιμοποιείται και ως φάρμακο

Αλάτι

Περιέχει μεταλλικά στοιχεία και νάτριο

Ξηροί καρποί

Αποτελούν μια πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, υδατανθράκων, φυλλικού οξέος, βιταμινών Α και Ε, χαλκού, σεληνίου, αντιοξειδωτικών στοιχείων και ωμέγα 3 λιπαρών οξέων.

Κακάο

Περιέχει πρωτεΐνη, ασβέστιο, καροτίνη, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, μαγνήσιο, φλαβονοειδή, απαραίτητα λιπαρά και πλήθος αντιοξειδωτικών, σε τέτοια συγκέντρωση που σπάνια συναντάς σε άλλες υπερτροφές, φρούτα και λαχανικά.

Πορτοκάλι

Περιέχει κυρίως Βιταμίνη C αλλά και σημαντικές ποσότητες φολικού οξέος (βιταμίνη Β9), θειαμίνη (βιταμίνη Β1), ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο και κάλιο. Η φλούδα πορτοκαλιού περιέχει στην πραγματικότητα υψηλότερες ποσότητες συγκεκριμένων θρεπτικών ουσιών από ότι η σάρκα.