

## Σχέδιο μαθήματος: Κέικ σαρδέλας και πατάτας με βελούτε παπαρουνόσπορου

**Θέμα:** Μαγειρικές Τέχνες / Ιταλική Κουζίνα

**Επίπεδο Τάξης** Μαθητές Μαγειρικής

**Διάρκεια:** Περίπου 2 ώρες

**YouTubeVideoLink:** [tAlsty Project: Sardine and Potato Pie with Poppy Seed Velouté](#)

### Στόχοι

- **Γνώση:** Κατανοήστε πώς μεσογειακά συστατικά όπως οι σαρδέλες, οι πατάτες και οι σπόροι παπαρούνας συνδυάζονται για να δημιουργήσουν ένα γευστικό και ισορροπημένο πιάτο.
- **Δεξιότητες:** Πρακτική εξάσκηση σε τεχνικές σχηματισμού αλμυρών κέικ, προετοιμασίας σάλτσας βελουτέ και επίτευξης ισορροπίας υφής.
- **Στάσεις:** Εκτιμήστε τη χρήση τοπικών συστατικών και το πώς διαφορετικές γεύσεις μπορούν να συνδυαστούν σε ένα συνεκτικό πιάτο.

### Απαιτούμενα υλικά

#### Συστατικά

- **Για τα κέικ σαρδέλας και πατάτας:**
  - 300 γρ. φρέσκες σαρδέλες
  - 400 γρ. πατάτες
  - 50 γρ. φρυγανιά
  - 1 αυγό
  - 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
  - 1 σκελίδα σκόρδο
  - 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
  - Αλάτι και πιπέρι, ανάλογα με τη γεύση
- **Για το βελουτέ παπαρουνόσπορου:**
  - 200 ml γάλα
  - 20 g αλεύρι
  - 30 γραμμάρια βούτυρο
  - 1 κουταλιά της σούπας σπόρους παπαρούνας
  - Αλάτι και πιπέρι, ανάλογα με τη γεύση

### Εξοπλισμός

- Μέτρια κατσαρόλα
- Μεγάλο τηγάνι
- Χτυπητήρι
- Κύπελλα και κουτάλια μέτρησης
- Μπολ ανάμειξης
- Μαχαίρι και σανίδα κοπής



## Περίγραμμα μαθήματος

### 1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

- **Έναρξη συζήτησης:** Ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν εμπειρία με αλμυρά κέικ ή μεσογειακά συστατικά.
- **Πολιτιστικό πλαίσιο:** Συζητήστε τη μεσογειακή διατροφή και τη χρήση της σαρδέλας και του παπαρουνόσπορου στα παραδοσιακά πιάτα.
- **Στόχοι μαθήματος:** Περιγράψτε τους στόχους, εστιάζοντας στην εξισορρόπηση των γεύσεων και τη δημιουργία ομαλών υφών τόσο στο κέικ όσο και στο βελουτέ.

### 2. Ενημέρωση για την ασφάλεια και την υγιεινή (5 λεπτά)

- **Βασικά σημεία:** Δώστε έμφαση στις διαδικασίες ασφαλούς χειρισμού και καθαρισμού των ωμών ψαριών.
- **Επίδειξη:** Δείξτε πώς να απολυμαίνετε τις επιφάνειες και τα εργαλεία μετά την εργασία με θαλασσινά.

### 3. Επισκόπηση συστατικών και τεχνικών (10 λεπτά)

- **Παρουσίαση:** Επανεξέταση κάθε συστατικού και συζήτηση για την ισορροπία μεταξύ του πλούτου της σαρδέλας και της απαλότητας της πατάτας.
- **Όροι μαγειρικής:** Ορισμός όρων όπως "βελουτέ" και "κέικ" για να κατανοήσουν οι μαθητές καλύτερα τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στη συνταγή.

## Δραστηριότητα μαγειρικής

### a. Προετοιμασία του μείγματος πατάτας και σαρδέλας (15 λεπτά)

- **Οδηγίες:** Βράστε τις πατάτες με τη φλούδα τους σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Τις καθαρίζετε και τις πολτοποιείτε. Καθαρίστε και κόψτε σε κύβους τις σαρδέλες, αφαιρώντας το κεφάλι και τα κόκαλα.
- **Δραστηριότητα:** Οι μαθητές μετρούν και αναμειγνύουν τα συστατικά, μαθαίνοντας πώς να εξισορροπούν τις γεύσεις και τις υφές.
- **Συζήτηση:** Εξηγήστε γιατί οι πατάτες βοηθούν να δέσουν τα κέικ και να τους δώσουν μια κρεμώδη υφή, ενώ οι σαρδέλες δίνουν ένα αλμυρό βάθος.

*Συμβουλή AI:* Η AI μπορεί να βοηθήσει στην παρακολούθηση του χρόνου μαγειρέματος των πατατών, εξασφαλίζοντας ότι είναι μαλακές αλλά όχι παραψημένες.

### b. Διμόρφωση και ψήσιμο των κέικ (20 λεπτά)

- **Οδηγίες:** Σε ένα μπολ ανάμειξης, συνδυάστε τον πουρέ πατάτας, τις σαρδέλες, τον μαϊντανό, το αυγό, τη φρυγανιά, το αλάτι και το πιπέρι. Σχηματίστε το μείγμα σε κέικ και τηγανίστε στο τηγάνι σε ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν από κάθε πλευρά.
- **Δραστηριότητα:** Οι μαθητές διαμορφώνουν και μαγειρεύουν τα κέικ τους, παρατηρώντας πώς να επιτύχουν ομοιόμορφο πάχος και τραγανή εξωτερική επιφάνεια.

- **Συζήτηση:** Συζητήστε τη σημασία του σταθερού μεγέθους και σχήματος για ομοιόμορφο μαγείρεμα και παρουσίαση.

*Συμβουλή AI:* Το AI μπορεί να παρακολουθεί το χρόνο μαγειρέματος, υποδεικνύοντας πότε κάθε πλευρά έχει ροδίσει και τα κέικ είναι έτοιμα να γυρίσουν.

### **c. Προετοιμασία του βελουτέ παπαρουνόσπορου (15 λεπτά)**

- **Οδηγίες:** Στη συνέχεια προσθέστε το αλεύρι, ανακατεύοντας συνεχώς για να σχηματιστεί μια ρόγα. Προσθέστε σταδιακά το γάλα, ενώ ανακατεύετε με σύρμα, μαγειρεύοντας μέχρι να δέσει η σάλτσα. Προσθέστε σπόρους παπαρούνας, αλάτι και πιπέρι.
- **Δραστηριότητα:** Οι μαθητές προετοιμάζουν το βελουτέ, μαθαίνοντας να διατηρούν μια λεία υφή αποφεύγοντας τους σβώλους.
- **Συζήτηση:** Εξηγήστε πώς χρησιμοποιείται η ρόγα για να δέσουν οι σάλτσες και είναι απαραίτητο να χτυπάτε συνεχώς με το σύρμα όταν προσθέτετε γάλα.

*Συμβουλή AI:* για να αποφύγετε σβώλους και να εξασφαλίσετε μια ομαλή σάλτσα.

**Τελικά βήματα και συναρμολόγηση:** Σερβίρετε τα κέικ σαρδέλας ζεστά, περιχυμένα με βελουτέ παπαρούνας. Γαρνίρετε με φρέσκο μαϊντανό αν θέλετε.

**Πρόταση σερβιρίσματος:** Σερβίρετε πάνω σε ένα κρεβάτι με ελαφρώς αλατισμένα χόρτα, περιχύνοντας τα κέικ με επιπλέον βελουτέ για επιπλέον γεύση.

### **Αξιολόγηση**

- **Παρατήρηση:** Παρακολουθήστε τις τεχνικές των μαθητών για το σχηματισμό και το μαγείρεμα των κέικ, καθώς και για την προετοιμασία ενός λείου βελουτέ.
- **Ερωτήσεις και απαντήσεις:** Ζητήστε από τους μαθητές να εξηγήσουν πώς τα συστατικά .
- **Αναστοχασμός:** Επικεντρωθείτε στην εξισορρόπηση των γεύσεων και των υφών.

### **Κλείσιμο (10 λεπτά)**

- **Ανακεφαλαίωση:** Επανάληψη των βημάτων για την παρασκευή αλμυρών κέικ και βελουτέ.



- **Κοινή χρήση από τους μαθητές:** Επιτρέψτε στους μαθητές να μοιραστούν τις ιδέες τους ή να κάνουν ερωτήσεις.
- **Ενθάρρυνση:** Προτείνετε να δοκιμάσετε διαφορετικά είδη ψαριών ή μυρωδικών για να διαφοροποιήσετε τη συνταγή.

### Επεκτάσεις

- **Γαστρονομική εξερεύνηση:** Ερευνήστε άλλα μεσογειακά πιάτα με ψάρι και τη χρήση σπόρων παπαρούνας σε διάφορες κουζίνες.
- **Έργο σχεδιασμού μενού:** Σχεδιάστε ένα γεύμα που θα περιλαμβάνει το κέικ σαρδέλας ως ορεκτικό με συμπληρωματικά πιάτα.

### Πηγές

#### Έντυπα

- Λεπτομερείς οδηγίες συνταγής με σημειώσεις σχετικά με την τεχνική και την παρουσίαση.
- Πληροφορίες σχετικά με τη μεσογειακή διατροφή και τη σημασία της χρήσης τοπικών συστατικών.

#### Συνιστώμενη ανάγνωση

- Άρθρα για την εξισορρόπηση των γεύσεων σε αλμυρά κέικ και την εκμάθηση τεχνικών σάλτσας.

#### Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

- **Προετοιμασία:** Εάν ο χρόνος είναι περιορισμένος για να επικεντρωθείτε στη διαμόρφωση και το τηγάνισμα των κέικ.
- **Θέματα ασφάλειας:** Υπενθυμίστε στους μαθητές τους σωστούς χειρισμούς και την υγιεινή όταν εργάζονται με ψάρια.
- **Προσαρμογές:** για μια χορτοφαγική επιλογή.