

TAISTY Σχέδιο Μαθήματος: Παρασκευή Αναρής

Θέμα: Γαστρονομία / Διεθνής Κουζίνα

Επίπεδο Τάξης: Μαθητές Μαγειρικής

Διάρκεια: Περίπου 2,5 - 3 ώρες

YouTube Video Link: [Watch the Anari Cheese Making Process](#)

Στόχοι

- **Γνώση:** Κατανόηση της παραδοσιακής διαδικασίας παρασκευής τυριού Αναρή από τυρόγαλα και της πολιτισμικής του σημασίας στη κυπριακή κουζίνα.
- **Δεξιότητες:** Εκμάθηση τεχνικών θέρμανσης τυρογάλακτος, πήξης, στράγγισης και πίεσης για την παρασκευή φρέσκου τυριού.
- **Προδιάθεση** Ανάπτυξη εκτίμησης για βιώσιμες πρακτικές μαγειρικής μέσω της αξιοποίησης υποπροϊόντων (τυρόγαλα) από άλλες συνταγές.

Απαραίτητα Υλικά

Συστατικά:

- Τυρόγαλα που έχει περισσέψει από την παρασκευή χαλουμιού ή άλλου τυριού.
 - (Αν δεν έχει γίνει παρασκευή χαλουμιού, προετοιμάστε τυρόγαλα εκ των προτέρων ή προσομοιώστε το μείγμα με νερό και γάλα για εκπαιδευτικούς σκοπούς).

Εξοπλισμός:

- Μεγάλη κατσαρόλα
- Θερμόμετρο (ικανό να διαβάζει έως τουλάχιστον 90°C)
- Κουτάλα ανάδευσης
- Πανί τυριού (cheesecloth)
- Σουρωτήρι ή λεπτό πλέγμα
- Μεγάλο μπολ ή κατσαρόλα (για τη συλλογή του στραγγισμένου τυρογάλακτος)
- Βάρος (για την πίεση του τυριού, προαιρετικά)
- Εστία ή άλλη πηγή θερμότητας
- Μεζούρες
- Αποστειρωμένος χώρος εργασίας και εργαλεία

Διάγραμμα Μαθήματος

1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

- **Έναρξη Συζήτησης:**
 - Ερωτήσεις στους μαθητές: Ξέρουν πώς φτιάχνεται το τυρί και τι συμβαίνει με το τυρόγαλα μετά την παρασκευή τυριού όπως το χαλούμι;
 - Παρουσίαση της Αναρής ως παραδοσιακού κυπριακού τυριού που παρασκευάζεται από υπολειπόμενο τυρόγαλα.
- **Πολιτισμικό Πλαίσιο:**
 - Επεξήγηση της σημασίας της Αναρής στην κυπριακή κουζίνα και του ρόλου της στη μείωση σπατάλης τροφίμων.
- **Στόχοι Μαθήματος:**
 - Παρουσίαση των στόχων, δίνοντας έμφαση στη βιώσιμη μαγειρική και την αποδοτικότητα.

2. Ενημέρωση για Ασφάλεια και Υγιεινή (10 λεπτά)

- **Βασικά Σημεία:**
 - Σημασία καθαρού εξοπλισμού για αποφυγή μόλυνσης.
 - Ασφαλής χειρισμός ζεστών υγρών για την πρόληψη εγκαυμάτων.
- **Επίδειξη:**
 - Κατάλληλες τεχνικές πλυσίματος χεριών και απολύμανσης.

3. Κατανόηση Τυρογάλακτος και Πήξης (10 λεπτά)

- **Παρουσίαση:**
 - Επεξήγηση του τι είναι το τυρόγαλα και της διατροφικής του αξίας.
 - Επιστημονική εξήγηση της πήξης των πρωτεϊνών στο τυρόγαλα για τη δημιουργία τυριού.
- **Βασικές Έννοιες:**
 - Πρωτεϊνική αποδιάταξη και πήξη.
 - Ο ρόλος της θερμοκρασίας στη διαδικασία πήξης.

4. Δραστηριότητα Μαγειρικής: Παρασκευή Τυριού Αναρής

α. Θέρμανση Τυρογάλακτος (20 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
 - Ρίξτε το υπολειπόμενο τυρόγαλα σε μια μεγάλη κατσαρόλα.
 - Ζεστάνετε σε μέτρια-χαμηλή φωτιά έως ότου φτάσει περίπου τους 85°C.
- **Δραστηριότητα:**
 - Οι μαθητές παρακολουθούν τη θερμοκρασία χρησιμοποιώντας θερμόμετρα.
 - Ανακατεύουν περιστασιακά για να αποφύγουν το κάψιμο του τυρογάλακτος.
- **Συζήτηση:**
 - Σημασία της σταδιακής θέρμανσης.
 - Παρατήρηση αλλαγών στο τυρόγαλα καθώς θερμαίνεται.

β. Πήξη Τυρογάλακτος (20 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
 - Συνεχίστε τη θέρμανση. Καθώς το τυρόγαλα φτάνει στην επιθυμητή θερμοκρασία, αρχίζουν να σχηματίζονται μικροί θρόμβοι.
 - Ανακατεύετε απαλά για να βοηθήσετε τη διαδικασία πήξης.
- **Παρατήρηση:**
 - Οι μαθητές σημειώνουν την εμφάνιση των θρόμβων που διαχωρίζονται από το υγρό.
- **Συζήτηση:**
 - Η υπομονή είναι ουσιώδης καθώς η πήξη μπορεί να πάρει χρόνο.
 - Παράγοντες που επηρεάζουν την πήξη (π.χ. οξύτητα, θερμοκρασία).

γ. Στράγγιση των Θρόμβων (15 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
 - Στρώστε ένα σουρωτήρι ή λεπτό πλέγμα με πανί τυριού και τοποθετήστε το πάνω από ένα μεγάλο μπολ.
 - Ρίξτε προσεκτικά το πηγμένο τυρόγαλα στο σουρωτήρι.
- **Δραστηριότητα:**
 - Οι μαθητές παρατηρούν τον διαχωρισμό των θρόμβων από το τυρόγαλα.
 - Συζήτηση για τη διαύγεια του υπόλοιπου τυρόγαλα μετά το στράγγισμα.
- **Υπενθύμιση Ασφάλειας:**

- Προσοχή στον χειρισμό του ζεστού τυρόγαλα για αποφυγή εγκαυμάτων.

δ. Πίεση του Τυριού (Προαιρετικό, 1-2 ώρες παθητικού χρόνου) Οδηγίες:

- Για πιο σφιχτή Αναρή, μαζέψτε τις γωνίες του πανιού για να σχηματίσετε ένα δέμα.
- Τοποθετήστε το σε επίπεδη επιφάνεια και βάλτε ένα βάρος από πάνω.
- **Δραστηριότητα:**
 - Συζήτηση για επιλογές βαρών (π.χ. κατσαρόλα γεμάτη με νερό).
- **Συζήτηση:**
 - Πώς η πίεση επηρεάζει την υφή και την υγρασία του τυριού.
 - Διαφορές μεταξύ φρέσκιας (μαλακής) και πιεσμένης (σφιχτής) Αναρής.

ε. Σερβίρισμα και Αποθήκευση Αναρής (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
 - Αφού πιεστεί, ξετυλίξτε το πανί τυριού για να αποκαλύψετε την Αναρή.
 - Συζήτηση για τρόπους σερβιρίσματος (π.χ. με μέλι, φρούτα, σε πίτες).
 - Αποθήκευση στο ψυγείο έως και μία εβδομάδα.
- **Γευσιγνωσία:**
 - Οι μαθητές δοκιμάζουν τη φρέσκια Αναρή.
- **Συζήτηση:**
 - Γευστικό προφίλ και υφή της Αναρής.
 - Διατροφικά οφέλη των προϊόντων με βάση το τυρόγαλα.

Αξιολόγηση:

- **Παρατήρηση:**
 - Παρακολούθηση της συμμετοχής των μαθητών και της τήρησης των πρωτοκόλλων ασφαλείας.
 - Αξιολογήστε την ικανότητά τους να ακολουθούν με ακρίβεια τις οδηγίες.
- **Ερωτήσεις και Απαντήσεις:** Ζητήστε από τους μαθητές να εξηγήσουν τη διαδικασία πήξης και τους παράγοντες που την επηρεάζουν
- **Αντανάκλαση:** Γραπτή σύνοψη των μαθητών για όσα έμαθαν και πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν το τυρόγαλα σε άλλες συνταγές.

Κλείσιμο:

- Ανακεφαλαίωση της διαδικασίας και της σημασίας της Αναρής στη μείωση σπατάλης τροφίμων.
- Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τη διαδικασία και το τελικό προϊόν.
- Ενθάρρυνση για εξερεύνηση άλλων συνταγών με χρήση τυρόγαλου.

Επεκτάσεις

- Γαστρονομική εξερεύνηση:
 - Ερευνήστε και ετοιμάστε πιάτα που περιλαμβάνουν τυρί Αναρή.
 - Ερευνήστε άλλες κουλτούρες που χρησιμοποιούν ορό γάλακτος στη μαγειρική.
- Αειφορία:
 - Αναπτύξτε ιδέες για τη μείωση της σπατάλης τροφίμων στην κουζίνα.

Πηγές

- Φυλλάδια:
 - Αναλυτική συνταγή με οδηγίες βήμα προς βήμα και εικόνες.
 - Ενημερωτικό φυλλάδιο για την επιστήμη της τυροκομίας.
- Προτεινόμενη ανάγνωση:
 - Άρθρα για βιώσιμες πρακτικές μαγειρικής.
 - Βίντεο που δείχνουν παραδοσιακές μεθόδους παρασκευής της Αναρής.

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

- Παρασκευή:
 - Βεβαιωθείτε ότι ο ορός γάλακτος είναι διαθέσιμος. Αν δεν φτιάξετε χαλούμι από πριν, κανονίστε να έχετε έτοιμο ορό γάλακτος.
 - Εγκαταστήστε σταθμούς εργασίας με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό απολυμασμένο.
- Ζητήματα ασφάλειας:
 - Δώστε έμφαση στην προσοχή όταν χειρίζεστε ζεστά υγρά.
 - Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές κατανοούν πώς να χρησιμοποιούν σωστά τα θερμόμετρα.
- Προσαρμογές:
 - Για μεγαλύτερες τάξεις, πραγματοποιήστε την επίδειξη θέρμανσης και πήξης στο μπροστινό μέρος ενώ οι μαθητές παρατηρούν και, στη συνέχεια, αφήστε τους να συμμετάσχουν στα βήματα του τεντώματος και της πίεσης.
 - Εάν ο χρόνος είναι περιορισμένος, ετοιμάστε το τυρόπηγμα εκ των προτέρων και επικεντρωθείτε στη διαδικασία του στραγγίσματος και της πίεσης.