

## Σχέδιο Μαθήματος: Παρασκευή Σούπας Αυγολέμονο με Κοτόπουλο

**Μάθημα:** Γαστρονομία / Διεθνής Κουζίνα

**Επίπεδο Τάξης:** Μαθητές Λυκείου στη Μαγειρική

**Διάρκεια:** Περίπου 2,5 ώρες (προσαρμόσιμη)

**YouTube Video Link:** [Watch the Avgolemono Recipe Demonstration](#)

### Στόχοι

- **Γνώση:** Κατανόηση της πολιτιστικής σημασίας της σούπας αυγολέμονο στη ελληνική και κυπριακή κουζίνα.
- **Δεξιότητες:** Απόκτηση τεχνικών όπως η παρασκευή σπιτικού ζωμού, η αυγοκόψη και ο σωστός συνδυασμός υλικών για τη δημιουργία ενός παραδοσιακού πιάτου.
- **Προδιάθεση:** Ανάπτυξη εκτίμησης για τις διεθνείς κουζίνες και τη σημασία της ακρίβειας στη μαγειρική.

### Απαραίτητα Υλικά

#### Συστατικά:

- 1 ολόκληρο κοτόπουλο (περίπου 1,5 κιλό) σε κομμάτια ή 4 φιλέτα/μπούτια κοτόπουλου
- 10 φλιτζάνια νερό
- 1 φλιτζάνι ωμό ρύζι ή κριθαράκι
- 2 μεγάλα αυγά
- Χυμός από 3 μεγάλα λεμόνια
- Αλάτι και πιπέρι κατά βούληση
- 1 φύλλο δάφνης (προαιρετικά)
- Φρέσκος μαϊντανός ή άνηθος για γαρνίρισμα (προαιρετικά)

#### Εξοπλισμός:

- Μεγάλη κατσαρόλα
- Μεσαίο μπολ ανάμειξης
- Σύρμα ανάμειξης
- Κουτάλα
- Σουρωτήρι ή τρυπητό
- Επιφάνεια κοπής
- Μαχαίρι

- Μεζούρες και κουτάλια
- Εστία ή μαγειρική εστία
- Σκεύη σερβιρίσματος και μπολ
- Καθαρός και αποστειρωμένος χώρος εργασίας

## Διάγραμμα Μαθήματος

### 1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

- **Έναρξη Συζήτησης:**
  - ο Ερωτήσεις στους μαθητές για τις αγαπημένες τους σούπες και τι τις κάνει ξεχωριστές.
  - ο Παρουσίαση της σούπας αυγολέμονο, με έμφαση στην καταγωγή και το μοναδικό της γευστικό προφίλ.
- **Παρουσίαση Στόχων:**
  - ο Επεξήγηση των στόχων του μαθήματος και των δεξιοτήτων που θα αποκτήσουν.

### 2. Ενημέρωση για Ασφάλεια και Υγιεινή (10 λεπτά)

- **Κύρια Σημεία:**
  - ο Σημασία του πλυσίματος των χεριών πριν και μετά τον χειρισμό ωμού κοτόπουλου και αυγών.
  - ο Σωστή χρήση μαχαιριών και χειρισμός ζεστών υγρών.
  - ο Πρόληψη επιμόλυνσης στην κουζίνα.

### 3. Πολιτιστικό και Μαγειρικό Υπόβαθρο (10 λεπτά)

- **Παρουσίαση:**
  - ο Ιστορία της σούπας αυγολέμονο στην ελληνική και κυπριακή κουζίνα.
  - ο Συζήτηση για τον ρόλο της σούπας στις διαφορετικές κουζίνες του κόσμου.

### 4. Επιστήμη της Σούπας Αυγολέμονο (15 λεπτά)

- **Διάλεξη:**
  - ο Τεχνικές για τη δημιουργία ενός γευστικού ζωμού από την αρχή.
  - ο Επεξήγηση της διαδικασίας χτυπήματος αυγών για την αποφυγή πήξης των αυγών.
  - ο Ρόλος του λεμονιού στη γεύση και την επίδρασή του στις πρωτεΐνες.

### 5. Δραστηριότητα Μαγειρικής

### α. Παρασκευή Ζωμού Κοτόπουλου (60 λεπτά)

- **Οδηγίες:**

- Τοποθετήστε τα κομμάτια κοτόπουλου σε μεγάλη κατσαρόλα και προσθέστε 10 φλιτζάνια νερό.
- Προσθέστε μια πρέζα αλάτι και το φύλλο δάφνης (προαιρετικά).
- Βράστε σε μέτρια-υψηλή θερμοκρασία.
- Μειώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για περίπου 45 λεπτά μέχρι το κοτόπουλο να μαγειρευτεί καλά.
- Αφαιρέστε τον αφρό από την επιφάνεια.

- **Συζήτηση:**

- Σημασία σιγοβρασματος έναντι του γρήγορου βρασμού για καθαρό ζωμό
- Τεχνικές αφαίρεσης ακαθαρσιών

### β. Χειρισμός Μαγειρεμένου Κοτόπουλου (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:**

- Αφαιρέστε προσεκτικά τα κομμάτια κοτόπουλου από τον ζωμό και αφήστε τα να κρυώσουν.
- Σουρώστε τον ζωμό για να αφαιρέσετε τυχόν ακαθαρσίες και επιστρέψτε τον στην κατσαρόλα.

- **Δραστηριότητα:**

- Επιδείξτε ασφαλείς μεθόδους για το χειρισμό καυτών αντικειμένων.
- Συζητήστε επιλογές για τη χρήση διαφορετικών μερών του κοτόπουλου.

### γ. Μαγείρεμα Ρυζιού ή Κριθαριού (15 λεπτά)

- **Οδηγίες:**

- Προσθέστε 1 φλιτζάνι ωμό ρύζι ή κριθαράκι στον σουρωμένο ζωμό.
- Φέρτε σε απαλό βρασμό και στη συνέχεια μειώστε τη φωτιά. Σιγοβράστε για περίπου 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

- **Συζήτηση:**

- Συγκρίνετε τις υφές του ρυζιού και κριθαράκι στις σούπες.
- Εξερευνήστε πώς τα άμυλα πυκνώνουν τη σούπα φυσικά.

#### δ. Προετοιμασία Μείγματος Αυγού-Λεμονιού (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
  - Σε μεσαίο μπολ, χτυπήστε 2 μεγάλα αυγά μέχρι να αφρατέψουν.
  - Προσθέστε σταδιακά τον χυμό από 3 λεμόνια ενώ χτυπάτε συνεχώς.
- **Συζήτηση:**
  - Γαλακτωματοποιητικές ιδιότητες των αυγών.
  - Εξισορροπία της οξύτητας και τον πλούτο στις σούπες.

#### ε. Πολτοποίηση των αυγών (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
  - Προσθέστε αργά μια κουτάλα ζεστού ζωμού στο μείγμα αυγών-λεμονιού, χτυπώντας γρήγορα.
  - Επαναλάβετε με 2-3 κουτάλες ακόμα.
- **Επεξήγηση:**
  - Η υψηλή θερμική διεργασία εμποδίζει το πολύ γρήγορο ψήσιμο και το πήξιμο των αυγών.
  - Η επιστήμη πίσω από την πήξη και τη μετουσίωση των πρωτεϊνών.

#### φ. Συνδυασμός Μείγματος στο Ζωμό (5 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
  - Ρίξτε αργά το μείγμα αυγών-και χυμό λεμονιού στην κατσαρόλα με το ρύζι και τον ζωμό, ανακατεύοντας συνεχώς.
  - Ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά για 2-3 λεπτά χωρίς να βράσετε.
- **Συζήτηση:**
  - Η σημασία της ήπιας θέρμανσης για τη διατήρηση μιας λείας, κρεμώδους υφής.
  - Πώς η υπερθέρμανση μπορεί να επηρεάσει το τελικό πιάτο.

#### στ. Τελικές Πινελιές και Σερβίρισμα (15 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
  - Κόψτε ή ξεψαχνίστε το κρύο κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια.

- Προσθέστε το κοτόπουλο στη σούπα ή σερβίρετέ το ξεχωριστά.
  - Προσθέστε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση.
  - Βάζουμε τη σούπα σε μπολ σερωιρίσματος.
  - Γαρνίρετε με μαϊντανό ή άνηθο αν επιθυμείτε.
- **Δραστηριότητα:**
    - Ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρουσιάσουν ελκυστικά τα πιάτα τους.
    - Δοκιμάστε τη σούπα και συζητήστε το αποτέλεσμα της γεύσης.

### Αξιολόγηση

- **Συμμετοχή:** Συμμετοχή στις συζητήσεις και τη μαγειρική δραστηριότητα.
- **Δεξιότητες:** Εκτέλεση σωστών τεχνικών, όπως η αυγοκόψη και ο ασφαλής χειρισμός υλικών.
- **Γνώση:** Ικανότητα εξήγησης της διαδικασίας και των πολιτιστικών στοιχείων.
- **Αντανάκλαση:** Σύντομη περίληψη από τους μαθητές για τις γνώσεις και τις προκλήσεις τους.

### Κλείσιμο (10 λεπτά)

- Ανακεφαλαίωση βασικών τεχνικών και εννοιών.
- Μοιραστείτε εντυπώσεις για τη διαδικασία και το αποτέλεσμα.
- Συζήτηση για την εφαρμογή των τεχνικών σε άλλες συνταγές.

## Επεκτάσεις

- **Εργασία για το σπίτι:**
  - Ερευνήστε ένα άλλο παραδοσιακό ελληνικό ή κυπριακό πιάτο και ετοιμάστε μια σύντομη παρουσίαση.
- **Μαγειρικό Δραστηριότητα:**
  - Δημιουργήστε μια συνταγή που ενσωματώνει την τεχνική της σούπας Αυγολέμονο σε ένα νέο πιάτο.

## Πηγές

- **Φυλλάδια:**
  - Αναλυτική συνταγή με οδηγίες βήμα προς βήμα.
  - Γλωσσάρι μαγειρικών όρων που χρησιμοποιούνται στο μάθημα.
- **Προτεινόμενη ανάγνωση:**
  - Άρθρα για τη μεσογειακή κουζίνα και τα οφέλη της για την υγεία.
  - Βίντεο που επιδεικνύουν το παλμό και άλλες βασικές τεχνικές.

## Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

- **Παρασκευή:**
  - Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συστατικά και ο εξοπλισμός είναι έτοιμα πριν από το μάθημα.
  - Ελέγξτε για αλλεργίες των μαθητών (π.χ. αυγά, γλουτένη σε ορζο) και προσαρμόστε τα συστατικά όπως χρειάζεται.
- **Ζητήματα ασφάλειας:**
  - Παρακολουθήστε στενά τους μαθητές όταν χειρίζονται ζεστά υγρά και πρώτες ύλες.
  - Ενισχύστε τις κατάλληλες δεξιότητες μαχαιριού και τη θερμική ασφάλεια.
- **Προσαρμογές:**
  - Για περιορισμένο χρόνο διδασκαλίας, ετοιμάστε το ζωμό κοτόπουλου εκ των προτέρων.
  - Προσφέρετε χορτοφαγικές εναλλακτικές αντικαθιστώντας το κοτόπουλο με ζωμό λαχανικών και μανιτάρια.