

TAISTY Σχέδιο Μαθήματος: Παρασκευή Κυπριακής Συνταγής Αφέλια

Θέμα: Γαστρονομία / Διεθνής Κουζίνα

Επίπεδο Τάξης: Μαθητές Μαγειρικής

Διάρκεια: Περίπου 2,5 - 3 ώρες

YouTube Video Link: Watch the [Cypriot Afelia](#)

Στόχοι:

- **Γνώση:** Κατανόηση της πολιτισμικής σημασίας της συνταγής Αφέλιας στην κυπριακή κουζίνα.
- **Δεξιότητες:** Εκμάθηση τεχνικών μαρινάρισματος, σωστός χειρισμός του κρέατος και μέθοδοι μαγειρέματος σε χαμηλή φωτιά.
- **Προδιάθεση:** Εκτίμηση των παραδοσιακών μεθόδων μαγειρικής και της σημασίας του προγραμματισμού στη γαστρονομική προετοιμασία.

Απαραίτητα Υλικά

Συστατικά

- **Για την Αφέλια:**
 - 500γρ. χοιρινό (σπάλα ή ψαρονέφρι), κομμένο σε κύβους
 - 250ml ξηρό κόκκινο κρασί
 - 2 κουταλιές της σούπας κόλιανδρος, κοπανισμένος
 - Αλάτι και πιπέρι, κατά προτίμηση
 - 3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Προαιρετικά συνοδευτικά:

- Πουργούρι (πλιγούρι) ή βραστές πατάτες
- Φρέσκια σαλάτα

Εξοπλισμός

- Μεγάλο μπολ (για το μαρινάρισμα)
- Πλαστική μεμβράνη ή καπάκι για το μπολ
- Μεγάλο τηγάνι με καπάκι
- Μεζούρες και κουτάλια μέτρησης
- Επιφάνεια κοπής και μαχαίρι
- Γουδί και γουδοχέρι ή μύλος μπαχαρικών (για το κοπάνισμα του κόλιανδρου)

- Κουζίνα ή εστία μαγειρέματος
- Πιάτα σεβριρίσματος
- Αποστειρωμένος χώρος εργασίας και εργαλεία

Διάγραμμα Μαθήματος

1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

- **Συζήτηση:**
 - Ρωτήστε τους μαθητές εάν έχουν εμπειρία με το μαρινάρισμα κρέατος ή το μαγείρεμα πιάτων με κρασί.
 - Παρουσιάστε τα Αφέλια ως ένα παραδοσιακό κυπριακό χοιρινό πιάτο μαριναρισμένο με κόκκινο κρασί και κόλιανδρο.
- **Πολιτισμικό Πλαίσιο:**
 - Εξήγηση της σημασίας της Αφέλιας στη διατροφή της Κύπρου και της Μεσογείου.
 - Ανάδειξη του τρόπου που το μαρινάρισμα ενισχύει τη γεύση και μαλακώνει το κρέας.
- **Στόχοι Μαθήματος:**
 - Ανάλυση των στόχων του μαθήματος, δίνοντας έμφαση στις τεχνικές μαγειρικής και την εκτίμηση της πολιτισμικής κληρονομιάς.

2. Ενημέρωση για Ασφάλεια και Υγιεινή (10 λεπτά)

- **Βασικά Σημεία:**
 - Σωστός χειρισμός του ωμού χοιρινού για την αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης.
 - Σημασία του πλυσίματος των χεριών και της απολύμανσης των επιφανειών μετά τον χειρισμό ωμού κρέατος.
 - Ασφαλείς πρακτικές χρήσης μαχαιριών κατά την κοπή κρέατος.
- **Επίδειξη:**
 - Παρουσίαση του τρόπου απολύμανσης του χώρου εργασίας και των εργαλείων.

3. Παρουσίαση Υλικών και Τεχνικών (10 λεπτά)

- **Παρουσίαση:**
 - Ανασκόπηση κάθε συστατικού και του ρόλου του στο πιάτο.
 - Συζήτηση για τη διαδικασία του μαρινάρισματος και πώς ο χρόνος επηρεάζει την απορρόφηση των γεύσεων.
- **Γαστρονομικοί Όροι:**
 - Ορισμοί όρων όπως "μαρινάρω," "σιγοβράζω," και "ροδίζω."

4. Δραστηριότητα Μαγειρικής

α. Προετοιμασία Μαρινάδας (10 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
 - Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τους κύβους χοιρινού, 250ml ξηρό κόκκινο κρασί, κοπανισμένο κόλιανδρο, αλάτι και πιπέρι.
 - Εξασφαλίστε ότι το κρέας είναι ομοιόμορφα καλυμμένο με τη μαρινάδα.
- **Δραστηριότητα:**
 - Οι μαθητές κοπανάνε κόλιανδρο με γουδί και γουδοχέρι ή μύλο μπαχαρικών.
 - Ενθαρρύνετε σωστές μετρήσεις και τεχνικές ανάμειξης.
- **Συζήτηση:**
 - Ο ρόλος του κόκκινου κρασιού και του κόλιανδρου στην ανάπτυξη γεύσης.
 - Πώς το μαρινάρισμα επηρεάζει την υφή και τη γεύση του κρέατος.

β. Μαρινάρισμα Χοιρινού (Χρόνος Αναμονής: Τουλάχιστον 4 ώρες, ιδανικά όλη τη νύχτα)

- **Οδηγίες:**
 - Καλύψτε το μπολ με πλαστική μεμβράνη ή καπάκι.
 - Τοποθετήστε το μαριναρισμένο χοιρινό στο ψυγείο.
- **Σημείωση:**
 - Λόγω περιορισμού χρόνου, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει προετοιμάσει μαριναρισμένο κρέας εκ των προτέρων.
 - Οι μαθητές μπορούν να πάρουν το δικό τους μαριναρισμένο χοιρινό στο σπίτι για να το μαγειρέψουν.
- **Συζήτηση:**

- Σημασία του χρόνου μαρινarίσματος για τη διείδυση της γεύσης.
- Ζητήματα ασφάλειας τροφίμων κατά τη διάρκεια του μαρινarίσματος.

γ. Μαγειρέμα Χοιρινού (45 λεπτά έως 1 ώρα),

- **Οδηγίες:**

- Αφαιρέστε το κρέας από τη μαρινάδα, κρατώντας τη μαρινάδα για μετέπειτα χρήση.
- Ζεστάνετε 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο σε μεγάλο τηγάνι σε μέτρια-υψηλή φωτιά.
- Προσθέστε τους κύβους χοιρινού και ροδίστε τους από όλες τις πλευρές.

- **Δραστηριότητα:**

- Επίδειξη σωστών τεχνικών ροδίσματος για ενίσχυση της γεύσης.
- Συζήτηση για την αντίδραση Maillard και τον ρόλο της στη γεύση.

- **Υπενθύμιση Ασφάλειας:**

- Ενημέρωση για τον κίνδυνο πιτσιλίσματος καυτού λαδιού και σωστή χρήση της θερμοκρασίας.

δ. Σιγοβράσιμο με Μαρινάδα (45 λεπτά)

- **Οδηγίες:**

- Μετά το ρόδισμα, μειώστε τη θερμοκρασία σε μέτρια.
- Ρίξτε τη μαρινάδα στο τηγάνι με το χοιρινό.
- Καλύψτε το τηγάνι και αφήστε το να σιγοβράσει απαλά για περίπου 45 λεπτά, μέχρι το χοιρινό να μαλακώσει και η σάλτσα να πήξει ελαφρώς.

- **Δραστηριότητα:**

- Οι μαθητές παρακολουθούν τη διαδικασία σιγοβρασίματος, ελέγχοντας περιστασιακά για να αποφύγουν το κόλλημα.

- **Συζήτηση:**

- Πώς το σιγοβράσιμο με τη μαρινάδα αναπτύσσει τη γεύση.
- Σημασία του χρόνου μαγειρέματος για την τρυφερότητα του κρέατος.

ε. Προετοιμασία Συνοδευτικών (Προαιρετικά, κατά το σιγοβράσιμο)

- **Οδηγίες:**

- Ετοιμάστε πουργούρι (πλιγούρι), βραστές πατάτες ή φρέσκια σαλάτα για να συνοδέψετε την Αφελία.

- **Δραστηριότητα:**
 - Ανάθεση σε ομάδες μαθητών για την προετοιμασία των συνοδευτικών πιάτων.
- **Συζήτηση:**
 - Συμπληρωματικές γεύσεις και υφές σε ένα γεύμα.
 - Θρεπτική ισορροπία στον σχεδιασμό μενού.

φ. Σερβίρισμα και Δοκιμή (15 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
 - Όταν το χοιρινό είναι έτοιμο, αφαιρέστε το από τη φωτιά.
 - Σερβίρετε την Αφελία με τα συνοδευτικά πιάτα.
- **Δραστηριότητα:**
 - Ενθάρρυνση για ελκυστική παρουσίαση των πιάτων.
 - Γευσιγνωσία και αξιολόγηση του πιάτου ως τάξη.
- **Συζήτηση:**
 - Αισθητηριακή αξιολόγηση: γεύση, άρωμα, υφή.
 - Σκέψεις για τη διαδικασία μαγειρέματος και το αποτέλεσμα.

Αξιολόγηση

- **Παρατήρηση:** Παρακολούθηση συμμετοχής, τεχνικών και τήρησης πρωτοκόλλων ασφαλείας.
- **Ερωτήσεις και Απαντήσεις:** Εξήγηση βημάτων και της σημασίας τους από τους μαθητές.
- **Αντανάκλαση:** Γραπτή σύνοψη των μαθητών σχετικά με όσα έμαθαν, τις προκλήσεις και πώς τις αντιμετώπισαν.

Κλείσιμο (10 λεπτά)

- **Ανακεφαλαίωση:**
 - Σύνοψη βασικών τεχνικών και εννοιών που διδάχθηκαν.
 - Επανάληψη της πολιτισμικής σημασίας της Αφελίας.
- **Κοινή Χρήση:**
 - Προτροπή στους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους για το πιάτο και την εμπειρία παρασκευής του.

Ενθάρρυνση: Πρόταση να δοκιμάσουν τη συνταγή στο σπίτι και να πειραματιστούν με