

## TAISTY Σχέδιο Μαθήματος: Παρασκευή Κουπεπιών (Κυπριακά Γεμιστά Αμπελόφυλλα)

**Θέμα:** Γαστρονομία / Διεθνής Κουζίνα

**Επίπεδο Τάξης:** Μαθητές Μαγειρικής

**Διάρκεια:** Περίπου 3 ώρες

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

### Στόχοι

- **Γνώση:** Κατανόηση της πολιτιστικής σημασίας των Κουπεπιών στην κυπριακή κουζίνα.
- **Δεξιότητες:** Μάθηση και εφαρμογή τεχνικών παρασκευής γεμιστών αμπελόφυλλων, όπως η προετοιμασία της γέμισης και το τύλιγμα.
- **Στάσεις:** Ανάπτυξη εκτίμησης για παραδοσιακές μεθόδους μαγειρικής και διεθνή γαστρονομική ποικιλομορφία.

### Υλικά

#### Συστατικά

- **Για τη Γέμιση:**
  - 500γρ κιμά αρνίσιο ή κοτόπουλο
  - 2 φλιτζάνια άψητο ρύζι (κοντόκοκκο)
  - 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
  - 2-3 ώριμες ντομάτες, τριμμένες
  - 1/4 φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
  - 1/4 φλιτζάνι φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
  - 1/4 φλιτζάνι φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο
  - 1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
  - 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
  - 1/2 κουταλάκι του γλυκού μπαχάρι
  - Αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση
- **Για τη Δημιουργία και το Μαγείρεμα:**
  - 1 βάζο (περίπου 200γρ) αμπελόφυλλα, στραγγισμένα και ξεπλυμένα

- 1/4 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- Χυμός από 2 λεμόνια
- Νερό, όσο χρειαστεί
- **Εξοπλισμός:**
  - Μεγάλο μπολ ανάμειξης
  - Επιφάνεια κοπής και μαχαίρι
  - Τρίφτης
  - Κουταλάκια και φλιτζάνια μέτρησης
  - Μεγάλη κατσαρόλα με καπάκι
  - Πιάτο (για τοποθέτηση μέσα στην κατσαρόλα)
  - Εστία μαγειρέματος
  - Πιατέλες σερβιρίσματος
  - Καθαρισμένος χώρος εργασίας και αποστειρωμένα εργαλεία

## Διάγραμμα Μαθήματος

### 1. Εισαγωγή (15 λεπτά)

- **Συζήτησης:** Ρωτήστε τους μαθητές αν έχουν δοκιμάσει γεμιστά αμπελόφυλλα και μοιραστείτε εμπειρίες.
- **Πολιτιστικό Πλαίσιο:** Παρουσιάστε τα Κουπέπια ως παραδοσιακό κυπριακό πιάτο. Συζητήστε το ρόλο των γεμιστών φαγητών σε διάφορες κουζίνες (π.χ. Ντολμάδες στη Μέση Ανατολή).
- **Στόχοι Μαθήματος:** Αναφέρετε τι θα μάθουν και τι θα επιτύχουν οι μαθητές κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

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

- **Βασικά Σημεία:**
  - Τονίστε τη σωστή διαχείριση του ωμού κρέατος και των φρέσκων μυρωδικών.
  - Δείξτε σωστές τεχνικές ασφαλείας με μαχαίρια.
  - Εξηγήστε τη σημασία της καθαριότητας για την αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης.

### 3. Υλικά και Γευστικό Προφίλ (10 λεπτά)

- **Παρουσίαση:**
  - Ανασκόπηση κάθε υλικού και του ρόλου του στο πιάτο.
  - Συζητήστε τη γευστική συμβολή των μυρωδικών και των μπαχαρικών.

### 4. Δραστηριότητα Μαγειρικής

### **α. Προετοιμασία Γέμισης (20 λεπτά)**

- **Οδηγίες:**
  - Σε ένα μεγάλο μπολ, συνδυάστε τον κιμά, το άψητο ρύζι, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τις τριμμένες ντομάτες, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, τον άνηθο, το κύμινο, την κανέλα, το μπαχάρι, το αλάτι και το πιπέρι.
  - Ανακατέψτε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- **Συζήτηση:**
  - Η σημασία της ομοιόμορφης ανάμειξης των συστατικών για σταθερή γεύση.
  - Ο ρόλος των μπαχαρικών στη μεσογειακή κουζίνα.

### **β. Προετοιμασία Αμπελόφυλλων (10 λεπτά)**

- **Οδηγίες:**
  - Αφαιρέστε προσεκτικά τα αμπελόφυλλα από το βάζο.
  - Ξεπλύνετε τα με κρύο νερό για να αφαιρέσετε την περίσσεια άλμης.
  - Στεγνώστε τα με χαρτί κουζίνας.
- **Συμβουλή:**
  - Χειριστείτε τα αμπελόφυλλα απαλά για να αποφύγετε το σχίσιμο.
  - Εάν τα φύλλα είναι σκληρά, ζεματίστε τα σε ζεστό νερό για λίγα δευτερόλεπτα.

### **γ. Γέμισμα και Τύλιγμα Αμπελόφυλλων (40 λεπτά)**

- **Δείξτε:**
  - Τοποθετήστε το φύλλο με τη γυαλιστερή πλευρά προς τα κάτω.
  - Βάλτε μία κουταλιά γέμιση κοντά στη βάση του φύλλου.
  - Διπλώστε τις πλευρές πάνω από τη γέμιση και τυλίξτε σφιχτά.

- **Δραστηριότητα μαθητή:**
  - Ζητήστε από τους μαθητές να εξασκηθούν στην κύλιση με καθοδήγηση.
  - Ενθαρρύνετε τη συνέπεια στο μέγεθος για ομοιόμορφο μαγείρεμα.
- **Συζήτηση:**
  - Τεχνικές για αποτελεσματική κύλιση.
  - Πολιτιστική σημασία των οικογενειακών συγκεντρώσεων για την κατασκευή Κουπέπιων.

#### **δ. Τοποθέτηση και Μαγείρεμα (15 λεπτά)**

- **Οδηγίες:**
  - Στρώστε το κάτω μέρος της κατσαρόλας με σκισμένα φύλλα για να μην κολλήσουν.
  - Τοποθετήστε τα γεμιστά φύλλα με τη ραφή προς τα κάτω, σε στρώσεις.
  - Ρίξτε από πάνω ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού.
  - Προσθέστε νερό ώστε να καλυφθούν τα Κουπέπια.
  - Τοποθετήστε ένα πιάτο από πάνω για να τα κρατήσει στη θέση τους.
- **Επεξήγηση:**
  - Το βάρος του πιάτου βοηθά στη διατήρηση του σχήματος κατά το μαγείρεμα.
  - Η τεχνική του layering εξασφαλίζει ομοιόμορφο μαγείρεμα.

#### **ε. Σιγομαγείρεμα (50 λεπτά)**

- **Οδηγίες:**
  - Καλύψτε την κατσαρόλα με καπάκι.
  - Αφήνουμε να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά.
  - Σιγοβράζει για περίπου 40-50 λεπτά μέχρι να ψηθεί το ρύζι και το κρέας και να μαλακώσουν τα φύλλα.
- **Δραστηριότητα κατά το βράσιμο:**
  - Καθαρίστε τους σταθμούς εργασίας.
  - Ετοιμάστε γαρνιτούρες ή συνοδευτικά (π.χ. φέτες λεμονιού).
  - Προαιρετικά: Ετοιμάστε μια απλή σάλτσα γιαουρτιού.

## στ. Σερβίρισμα και Γευσιγνωσία (20 λεπτά)

- **Οδηγίες:**
  - Βγάζετε προσεκτικά την Κουπέπια από την κατσαρόλα χρησιμοποιώντας λαβίδες ή τρυπητή κουτάλα.
  - Τα αφήνουμε να κρυώσουν λίγο πριν τα σερβίρουμε.
  - Τακτοποιούμε σε πιατέλες σερβιρίσματος.
- **Γευσιγνωσία:**
  - Ενθαρρύνετε τους μαθητές να γευτούν τις δημιουργίες τους.
  - Συζητήστε τις γεύσεις και τις υφές που βιώσατε.
- **Συζήτηση:**
  - Πώς συγχωνεύτηκαν τα συστατικά κατά το μαγείρεμα.
  - Πιθανές παραλλαγές ή συνοδεία.

## Αξιολόγηση

- **Παρατήρηση:**
  - Παρακολούθηση της συμμετοχής και της τήρησης των πρωτοκόλλων ασφαλείας.
  - Αξιολογήστε την ικανότητα να ακολουθήσουν με ακρίβεια τις οδηγίες.
- **Ερωτήσεις και Απαντήσεις**
  - Ρωτήστε τους μαθητές για τα βήματα και τη σημασία τους.
- **Αναστοχασμός:**
  - Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μία σύντομη περίληψη για όσα έμαθαν και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν.

## Κλείσιμο (10 λεπτά)

- **Ανακεφαλαίωση:**
  - Συνοψίστε τα βασικά σημεία του μαθήματος.
  - Ανάδειξη της πολιτιστικής σημασίας των Κουπεπιών.
- **Σχόλια:**
  - Καταγράψτε εντυπώσεις και ιδέες των μαθητών.
- **Ενθάρρυνση:**
  - Προτείνετε να δοκιμάσουν τη συνταγή στο σπίτι ή να εξερευνήσουν άλλα γεμιστά φαγητά.

## Επεκτάσεις

- **Εργασία:**
  - Ερευνήστε ένα άλλο παραδοσιακό κυπριακό πιάτο και ετοιμάστε μια σύντομη παρουσίαση.
- **Γαστρονομική εξερεύνηση:**
  - Πειραματιστείτε με διαφορετικές γεμίσεις ή εναλλακτικά φύλλα (π.χ. λάχανο)

## Πηγές

- **Έντυπα:**
  - Αναλυτική συνταγή με οδηγίες και εικόνες.
  - Γλωσσάρι όρων (π.χ. Κουπέπια, Ντολμά).
- **Προτεινόμενα για Ανάγνωση:**
  - Άρθρα για την κυπριακή κουζίνα και τη μεσογειακή διατροφή.
  - Βίντεο με τεχνικές τυλίγματος.

## Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

- **Παρασκευή:**
  - Μουλιάζουμε τα αμπελόφυλλα αν είναι πολύ αλμυρά.
  - Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συστατικά είναι προμετρημένα για χρονική απόδοση.

- **Ζητήματα ασφάλειας:**

- Να είστε προσεκτικοί σχετικά με το χειρισμό του ωμού κρέατος.
- Υπενθυμίστε στους μαθητές τις καυτές επιφάνειες και τα υγρά.

- **Προσαρμογές:**

- Για διατροφικούς περιορισμούς, προσφέρετε χορτοφαγικές γεμίσεις χρησιμοποιώντας μανιτάρια ή όσπρια.
- Εάν ο χρόνος είναι περιορισμένος, προετοιμάστε εκ των προτέρων τη γέμιση για να επικεντρωθούν οι μαθητές στη συναρμολόγηση.