

Η ΤΕΧΝΗ ,ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΜΑΣ

Τέχνη και διατροφή

8 εικαστικά έργα εμπνευσμένα... από το φαγητό

4^ο Δημ. Σχ. Δάφνης Δ ΤΑΞΗ-Τμήμα Ένταξης

Στα πλαίσια του προγράμματος «υγιή παιδιά ,υγιής πλανήτης»

ΤΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ,ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΕ 8 ΕΡΓΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ





Γιάννη Τσαρούχη: «Οι Τέσσερις Εποχές» , λάδι σε πανί, 160 X 300 εκ.,1969 και ανήκει στη συλλογή του Κ. Δοξιάδη.

Οι Τέσσερις εποχές έχουν απασχολήσει αρκετές φορές την τέχνη. Το εντυπωσιακό και διαφορετικό στη περίπτωση αυτού του έργου είναι ότι οι εποχές δεν είναι τοπία ή νεράιδες και μυθικές υπάρξεις. Τις απεικονίζει ως ανθρώπινες μορφές. Είναι κοινοί θνητοί, άνθρωποι απλοί, καθημερινοί που μπορεί να συναντάμε στο δρόμο, να μένουν στο δίπλα σπίτι από το δικό μας ή εμείς οι ίδιοι. Βλέπουμε δύο γυναίκες και δύο άντρες να στέκονται μπροστά σε ένα τραπέζι με φρούτα. Ο Γιάννης Τσαρούχης με την τέχνη του αναδεικνύει την ομορφιά του ανθρώπου καθώς και των απλών καθημερινών πραγμάτων. Όλα είναι συμβολικά και τόσο σημαντικά. Το μεγάλο τραπέζι συμβολίζει την ιερή στιγμή του φαγητού όπου συγκεντρώνονται όλοι γύρω από αυτό. Είναι η παράδοση του λαού μας που ενώνει όλη την οικογένεια, όλη τη γειτονιά, όλο το χωριό. Εκεί βρίσκονται φρούτα από όλες τις εποχές: σταφύλια, ροδάκινα, βερίκοκα, καρπούζι, κεράσια, ρόδια, πεπόνια. Ένας πίνακας με «γεύσεις» και «αρώματα» που φέρνουν στη μνήμη εικόνες νοσταλγικές...

ΤΟ ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.....

14/3/2018

ΟΜΑΔΑ Αη

Το Κυριακάτικο τραπέζι

Μεσημέρι... η οικογένεια μαζεύεται σιγά σιγά στο σπίτι. Ένας - ένας μπαίνουν μέσα και όλοι μαζί σερβίρουν το τραπέζι. Η χιαχιά έρχεται με τα φαγητά. Κάθονται στο τραπέζι, αρχίζουν να τρώνε και να συζητάνε πώς πέρασαν στην προηγούμενη βόλγα. Την ώρα του φαγητού είναι όλοι τόσο χαρούμενοι, όπου αφήνουν ένα όμορφο διαχρονικό συναίσθημα. Το χέιμα κατά την αλλαγή των εποχών είναι διαφορετικό, αλλά η όρεξη και ο ζήλος παραμένουν ίδια. Επίσης στο Κυριακάτικο τραπέζι συναντιούνται η οικογενειακή και η διατροφική παράδοση για να μας θυμίσουν τις ρίζες μας. Κατόπιν, ο ελεύθερος χρόνος έχει λιθοστέψει και το να καταφέρει η οικογένεια να μαζευτεί αποκτά απόμα μεγαλύτερη σημασία. Τέλος όσο φορτωμένο κι αν είναι το πρόγραμμα του καθενός, τις Κυριακές είναι χεμάγο με αγάπη, πόσο μάλλον οικογενειακή.



Η αξία του οικογενειακού τραπέζιού...
Μάρθα - Ερσουίντα



Πάνω σ' ένα στρογγυλό μεταλλικό τραπεζάκι καφενείου βρίσκονται τα νησίσιμα φαγητά που συνηθίζουμε να τρώμε την Καθαρή Δευτέρα: οι ελιές, ο χαλβάς, ο ταραμάς, η λαγάνα, αλλά και η ρετσίνα. Φυσικά δε θα μπορούσε να λείπει μια τέτοια μέρα ο πολύχρωμος χαρταετός. Δίπλα του βρίσκεται ένα μεγάλο ψάθινο καπέλο. Υπάρχει ακόμα ένας χαρταετός μπλεγμένος στα σύρματα και ένας χαρτόμυλος. Στο βάθος φαίνεται η πόλη της Αθήνας και το βουνό Υμηττός.

...Για τη νηστεία της της καθαρής δευτέρας

Νηστεία με σαρακοσιανά τα οποία γεμίζουν το τραπέζι της Καθαρής Δευτέρας, όπως η λαγάνα, ο χαλβάς και ο ταραμάς. Τι σημαίνουν όμως; Η πρώτη βδομάδα της Σαρακοστής ονομάζεται Καθαρά Εβδομάδα και δίνει το χρόνο στο πιστό να εξαγιστεί και να καθαριστεί και να προετοιμαστεί .

1. **Λαγάνα:** Οι πιστοί, την Καθαρά Δευτέρα τρέφονται με λαγάνα εις ανάμνηση της βοήθειας που προσέφερε ο Θεός στους Ισραηλίτες με τα «άζυμα» και τους οδήγησε στη Έξοδο από την Αίγυπτο.

2. **Χαλβάς:** Ο συνηθισμένος χαλβάς στη μορφή που τον συναντάμε σε όλα τα Βαλκάνια και την Τουρκία είναι ένα απλό γλυκό. Για τους Έλληνες ο χαλβάς αποτελεί ένα από τα σαρακοσιανά γλυκά τους και ιδίως η παραλλαγή που φτιάχνεται με ταχίни και πωλείται σε μορφή κυλίνδρου η παραλληλεπιπέδου. Το είδος αυτό του χαλβά ονομάζεται Μακεδονικός Χαλβάς.

3. **Γιατί πετάμε χαρταετό;**

Ανήμερα της **Καθαρής Δευτέρας** η **εκκλησία** θυμάται την **έξοδο** των **Προπατόρων**, **Αδάμ** και **Εύας** από τον παράδεισο, εξαιτίας της ανυπακοής τους, χάνοντας ότι τους χαρίστηκε απλόχερα, ακόμα και τη σχέση με το **Θεό**. Οι πόρτες του παράδεισου έκλεισαν πίσω τους. Πετάμε τον χαρταετό σαν το πέταγμα της ψυχής μας στους Ουρανοί, για να φθάσουμε το Θεό. Το σώμα του χαρταετού και η ουρά, συμβολίζουν αντίστοιχα το σώμα και την ψυχή του ανθρώπου και για να πετάξει ψηλά πρέπει να υπάρξει ισορροπία μεταξύ τους.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΣΠΥΡΟΣ, το τραπέζι της καθαρής δευτέρας

14/3/18

Η νηστεία της Καθαρής Δευτέρας

Η καθάρη Δευτέρα είναι η πρώτη μέρα της καθαρής εβδομάδας, της πρώτης εβδομάδας της νηστείας (Σαρακοστής) για το Πάσχα. Αν αυτή την εβδομάδα με τρώμε 6 εβδομάδες μέχρι το Πάσχα. Όταν έχουμε νηστεία δεν πρέπει να τρώμε κρέατα και γαλακτομικά. Στην νηστεία της Καθαρής Δευτέρας δεν τρώμε ούτε λάδι. Τρώμε μόνο λαχανικά θαλασσινά, ταραμό, χαλβά, άσπρια και λαχανικά. Πηχένουμε εκδρομές έξω από την πόλη για να πετάξουμε τον χαρταετό. Ο χαρταετός είναι με διάφορα χρώματα και ανεβαίνει ψηλά στον ουρανό όταν έχει ήλιο και αεράκι. Πολλές φορές οι οικογένειες μαζεύονται σε τα βερνίκια παέες-παρέες για να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν.

Σχολιασμός, ζωγραφική, Θεοτόκης-Ρήγας

Για τη νηστεία της της καθαρής δευτέρας.....





Pierre-Auguste Renoir, «Le déjeuner des canotiers» («εορταστικό γεύμα»)

Με πρωτότυπο τίτλο «Le déjeuner des canotiers» και ελληνική απόδοση «Το εορταστικό γεύμα», ο Γάλλος ιμπρεσιονιστής δημιούργησε το 1881 έναν πίνακα εξαιρετικής ομορφιάς και λεπτομέρειας. Απεικονίζει μια ομάδα φίλων του Renoir που χαλαρώνουν στο μπαλκόνι κατά μήκος του ποταμού Σηκουάνα στο Chatou της Γαλλίας. Ο ζωγράφος απεικονίζει τον Gustave Caillebotte –ο οποίος απέκτησε τον πίνακα το 1923- τη μελλοντική του σύζυγο Aline Charigot , ενώ επάνω στο τραπέζι βρίσκονται απλωμένα πολλά φρούτα και μπόλικο κρασί. Στον συγκεκριμένο πίνακα ο Renoir έχει προσθέσει πολύ φως το οποίο αντανακλάται μέσα από τα φανελάκια των ανδρών και το λευκό τραπεζομάντηλο.

Το φαγητό είναι τρόπος ζωής και κοινωνικότητα. Είναι αγάπη, αποφόρτιση, μοίρασμα. Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να πάρει τις αποστάσεις του από την καθημερινή πείνα. Το θέμα είναι να τη διαχειριστεί σωστά και υπεύθυνα.

Η μαγειρική είναι πολιτισμός, τέχνη αλλά και οικονομία. (Ελένη Ψυχούλη ,Σεφ)

Θέμις Καρδιόλακα (συγγραφέας) :

“Το φαγητό είναι και κοινωνικότητα, φιλία και δημιουργία δεσμών”. Το φαγητό έξω σηματοδοτεί μια νέου είδους κοινωνικότητα: παλιά συνήθεια και πάντα νέα. Οι άνθρωποι ενώνονται γύρω από ένα τραπέζι, συναντώνται , γνωρίζουν, χαλαρώνουν, συζητούν , επικοινωνούν ...

ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ

...ΣΥΧΝΑ Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΕ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙ ΕΝΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

14-3-2018

Το φαγητό και το καθαριό,
πρέπει να είναι υγιεινό
και πάνω απ' όλα θρεπτικό.

Ένα τραπέζι φίλων,
δίνει κοινωνικές
και μια καλή κουβέντα
προσφέρει ευεξήμερα.

Οι άνθρωποι ερωίνε υγιεινά
κι όδου του κόσμου εα καδά,
μιά παρέα από παιδιά
δίνει θάρρος και χαρά
μες των ανθρώπων ενν καρδιά.

Οι μεγάλοι χαλαρώνουν,
τα παιδιά τους τα μαλώνουν.

Η γιαγιά που είναι στο τραπέζι
με τον παλπού μπιρίμπα παίζει

ΟΜΑΔΑ 4η

Ζωή. Κ.
Γιώργος Π.

Pablo Picasso «Le gourmet» («Το άπληστο παιδί»)



Ο συγκεκριμένος πίνακας δημιουργήθηκε το 1901 και συμπεριλαμβάνεται στην Μπλε περίοδο του Picasso (1901-1904), η οποία περιλαμβάνει πίνακες με ζοφερά χρώματα στους τόνους του μπλε και του πράσινου. Ο πίνακας «Le Gourmet» αποτυπώνει ιδανικά τα χαρακτηριστικά αυτής της καλλιτεχνικής περιόδου του Ισπανού ζωγράφου, με την μπλε-γαλάζια παλέτα, τις τραγικές φιγούρες, τη μελαγχολική διάθεση και τη έντονη εκφραστικότητα. Το κοριτσάκι προσπαθεί να «καθαρίσει» το μπολ με το φαγητό του προκειμένου να μην χάσει ούτε μπουκιά από το πιάτο. Ο πίνακας περιέχει μόνο τις απαραίτητες λεπτομέρειες για το θέμα που θίγει ο καλλιτέχνης: ένα σχεδόν άδειο μπολ, μια κούπα και μερικά ψίχουλα ψωμιού στο τραπέζι.

«Βουλημία»

Βουλιμία - μια σοβαρή, δυνητικά απειλητική για τη ζωή διατροφική διαταραχή. Συχνά κατηγοριοποιείται μαζί με την νευρογενή ή ψυχογενή ανορεξία και πιθανά είναι τελικώς μια και μοναδική διαταραχή, με δυο εκφάνσεις.

Ελένη-Μαρία Ζ. - Μαρίνα Δ. 1413118

Η Βουλημία ή δαιμονία
για τη ζωή έχει μικρή αίσθη-
σησική σωματική
σημαντική διαταραχή
την αίσθηση έμφυτο φίλο
και την ανορεξία αδελφή!
Προσπαθείς ν' απαλλαγείς
από αυτή την περιττή
την ποσότητα φαγητού
να το στο σώμα κάνεις
και όλα ξεκινούν
από την νύκτα
και τη θείκη της μητέρας.
Η βουλημία μπορεί ν' αλλάξει
αν το σώμα σου δεν παύει
το παιχνίδι που αρχίζει
με την ισορροπία
και σταθερότητα
Μη ξεχνάς πως οι θερμίδες γίνονται
και από το σώμα
δύσκολα φεύγουν
κάνε άσκηση ποδύ
διασκεδάσε τη ζωή
για να βγεις
νικήτρια δύνατη.

«Βουλημία», έμμετρος σχολιασμός,
ζωγραφική, Ελένη -Μαρία Ζ., -Μαρίνα Δ.



**Fernando Botero ,
«Still life with
watermelon»
(«νεκρή φύση με
καρπούζι»)**



Ο Botero δημιούργησε τον συγκεκριμένο πίνακα το 1992, απεικονίζοντας ένα χαραγμένο καρπούζι, ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι μαζί με μερικά άκοπα πορτοκάλια και έναν μεταλλικό βραστήρα. Στη συγκεκριμένη νεκρή φύση, ο Κολομβιανός ζωγράφος εμφανίζει τα αντικείμενα διογκωμένα, ενώ ακόμα και τα πορτοκάλια φαίνονται ζουμερά, γεμάτα με χυμό.

Ωμοφαγία

Τι είναι “Ωμοφαγία”;

“Ωμοφαγία” είναι να τρώμε την τροφή μας όπως μας την έδωσε η φύση δηλαδή άψητη!

Αυτό δεν σημαίνει διατροφική μονοτονία, όχι μόνον γιατί υπάρχει απίστευτη ποικιλία τροφών στη Φύση αλλά διότι χάρη στους προγενέστερους από εμάς ωμοφάγους έχουμε στα χέρια μας μια ολόκληρη τέχνη παρασκευής πολύ χορταστικών και δελεαστικών πιάτων (που αναπτύσσεται συνεχώς) που στηρίζει την Ωμοφαγία και την κάνει ελκυστική στο ευρύ κοινό.

Βαντίμ - Χάρης

14-3-18

Η Ωμοφαγία είναι νόστυμη και υγιεινή
γάρ και ευκολία
μας φέρει στη ζωή
Είναι όμως μονογονία
να ερως σε ίδια φαγητά με μανία
Τέχνη απ' την φύση
φέρει η Ωμοφαγία
φρούτα, λαχανικά
καρπούζια λυχνάρια
και όλα αυτά είναι υγιή!!
Ένα απ' τα πιο υγιεινά
στην Ωμοφαγία φαγητά
είναι η ευκολία
γιατί όλα τα υλικά
υψηλοπολούνται φυσικά!!!

«Ωμοφαγία», έμμετρος σχολιασμός,
ζωγραφική, Βαντίμ, Χάρης





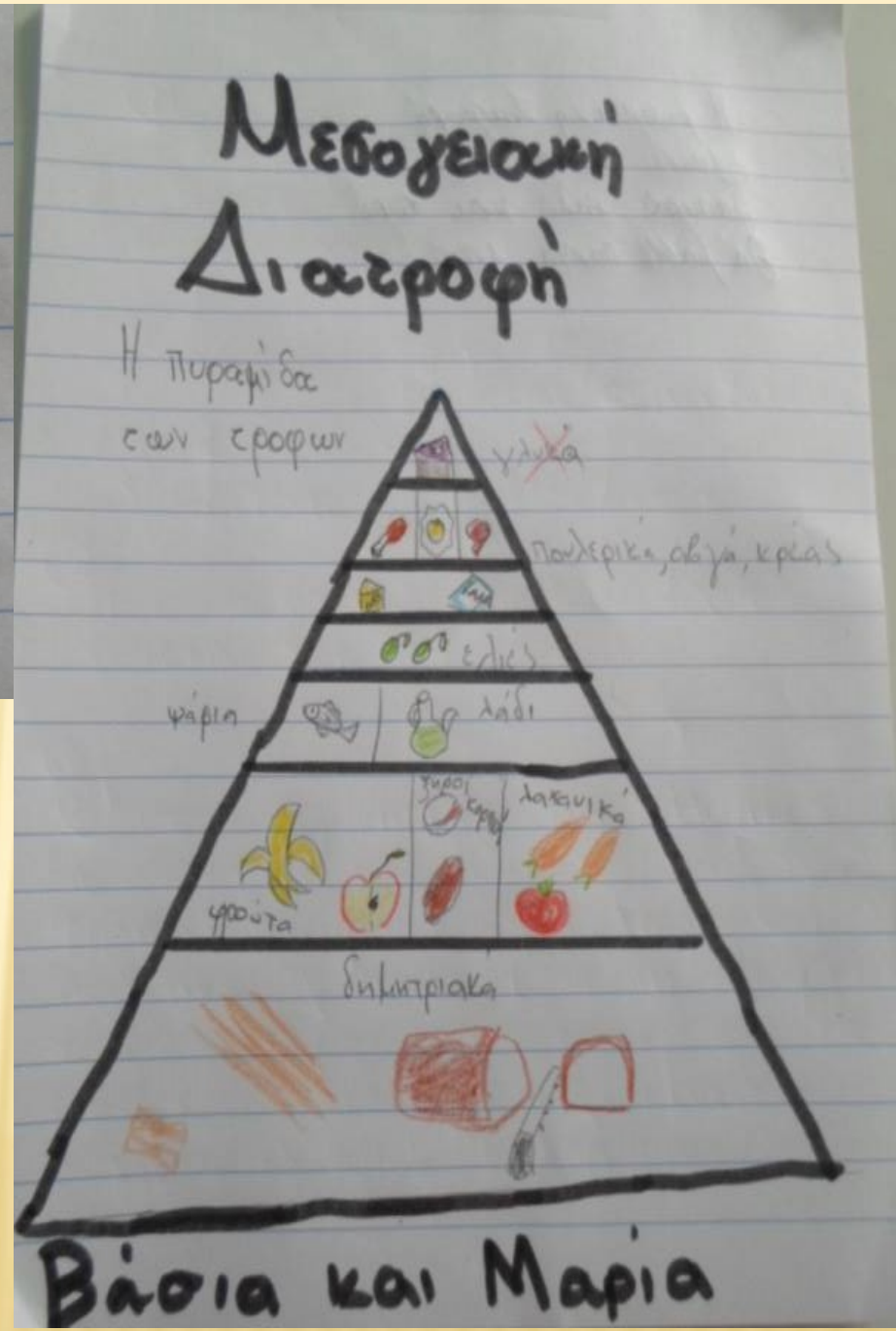
Paul Cézanne
**«Still Life with Bread
and Eggs»**
**(«Νεκρή φύση με ψωμί
και αυγά»)**

Ο Paul Cézanne δημιούργησε τον συγκεκριμένο πίνακα το 1865, εμπνευσμένος από τις βασικές τροφές και τη νεκρή φύση. Ο Cezanne ζωγράφισε στον καμβά του δύο φρατζόλες ψωμί, δύο κρεμμύδια, δύο αυγά, ένα μαχαίρι κι ένα ποτήρι. Αυτά είναι και τα βασικά συστατικά ενός απλού αλλά βασικού γεύματος.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Η **Μεσογειακή διατροφή** [είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος

Η μεσογειακή διατροφή
σημαίνει διαίτα καλή.
Γαρούρι, γάλα και τυρί
θα' μαθε πάντα υγιείς.

«Μεσογειακή διατροφή», έμμετρος σχολιασμός,
ζωγραφική, Βάσια, Μαρία.





Οι Πατατοφάγοι ολοκληρώθηκαν από τον Van Gogh τον Απρίλιο του 1885 στην Ολλανδία και πολλοί υποστηρίζουν ότι πρόκειται για το πρώτο του σημαντικό έργο. Ο Van Gogh είχε αναφέρει ότι επιθυμούσε να αναπαραστήσει τους αγρότες έτσι ακριβώς όπως ήταν στην πραγματικότητα. Έτσι επέλεξε συνειδητά, άσχημα και χοντρά μοντέλα, πιστεύοντας ότι αυτά θα αποτυπώνονταν αναλλοίωτα στον πίνακα.

▣ Μονοφαγία

Τι είναι η μονοφαγία ;

Η λέξη «μόνο» σημαίνει «ένα». Και είναι ακριβώς αυτό που ηχεί στα αυτιά μας: είναι μια δίαιτα στην οποία μπορείτε να φάτε μόνο ένα είδος τροφής την ημέρα, χωρίς περιορισμό ποσοτήτων.

14-3-2018

ΛΟΦΙΑ και ΓΙΟΡΓΟΣ

Μονοφαγία, σημαίνει όταν οι άνθρωποι τρώνε από ένα είδος τροφής καθημερινά, και χωρίς περιορισμό ποσοτήτων. Ένας πίνακας ζωγραφικής που ονομάζεται «Πατατοφάγοι» σχετίζεται με τη μονοφαγία, την ταπεινοφροσύνη και τις καθημερινές συνήθειες των ανθρώπων. Επίσης δείχνει, ότι ότι παράγει ο άνθρωπος ή η φύση καταναλώνεται ή δίνεται σε άλλους ανθρώπους και δεν το χρησιμοποιούν ως σκουπίσι. (Potato Eaters)!!!



Leonardo Da Vinci «Il Cenacolo ή L'Ultima Cena» («Μυστικός δείπνος»)

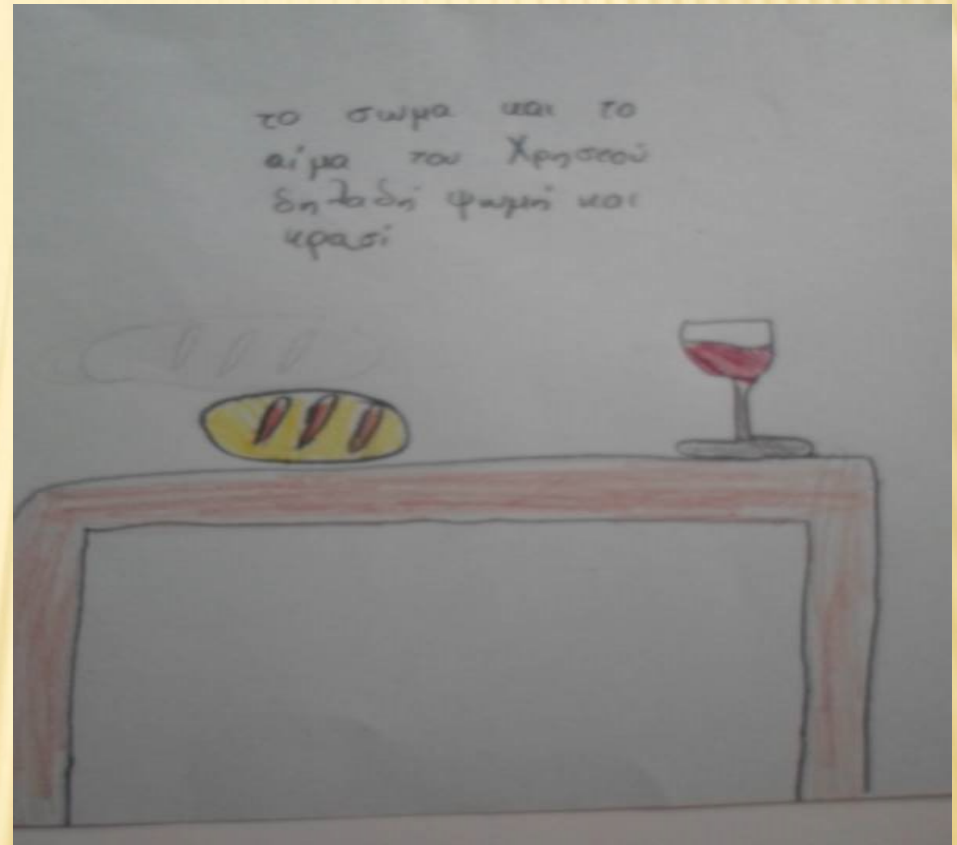


Μπορεί να μην είναι το φαγητό η πραγματική πηγή έμπνευσης του Leonardo Da Vinci όταν ζωγράφιζε τον «Μυστικό Δείπνο» τον 15ο αιώνα, στον τοίχο της τραπεζαρίας του μοναστηριού Σάντα Μαρία ντέλλε Γκράτσιε (Santa Maria delle Grazie - Παναγία της Χάριτος) στο Μιλάνο της Ιταλίας, παρ' όλα αυτά όμως, εμφανίζονται στον πίνακα να τρώνε όλοι μαζί γύρω από το τραπέζι. Ο πίνακας ήταν παραγγελία του δούκα Λουδοβίκου Σφόρτσα που επιθυμούσε αρχικά το συγκεκριμένο κτήριο της Santa Maria delle Grazie, να αποτελέσει το μαυσωλείο της οικογένειάς του. Ο «Μυστικός Δείπνος» αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα και πολυτιμότερα έργα στην ιστορία της Τέχνης και ένα από τα πλέον αναγνωρίσιμα και αναπαραχθέντα έργα ζωγραφικής. Απεικονίζει τη σκηνή του Μυστικού Δείπνου από τις τελευταίες ημέρες του Ιησού, όταν ο Χριστός ανακοίνωσε στους μαθητές του ότι ένας από αυτούς θα τον προδώσει.

Νηστεία ονομάζεται η εκούσια ή ακούσια αποχή από τροφή (άλλως ασιτία). Κυρίως ο όρος αυτός χρησιμοποιείται από πολλούς λαούς για την εκούσια αποχή σε ορισμένες τροφές ιδίως για **θρησκευτικούς** λόγους. Όπως συμβαίνει και με τον **μοναχισμό**, η νηστεία αποτελεί ανατολική συνήθεια. Στους αρχαίους **ασιατικούς** λαούς και στους **Αιγυπτίους** τη νηστεία την επέβαλλαν θρησκευτικοί λόγοι. Προκειμένου να ετοιμαστούν οι πιστοί για τη συμμετοχή τους σε θρησκευτικές τελετές ή για να τιμήσουν ή για να εξιλεώσουν κάποιο **θεό** έπρεπε να απόσχουν γενικά ή μερικά από τροφές. Οι Αιγύπτιοι, όπως μας πληροφορεί ο **Ηρόδοτος**, υποβάλλονταν σε νηστεία για θρησκευτικούς αλλά και για λόγους **υγιεινής**. Νήστευαν κυρίως στις μεγάλες εορτές της **Ίσιδας**. Από τους Αιγυπτίους η συνήθεια της νηστείας πέρασε στους **Έλληνες** και τους **Εβραίους**, από τους οποίους την παρέλαβαν αργότερα οι **Χριστιανοί** και **Μωαμεθανοί**.

Παρασκευή 16 Μαρτίου 2018
ΟΜΑΔΑ 2^η Σταυρούλα - Κείσι

Ο Μυστικός δείπνος είναι το τελευταίο δείπνο του Χριστού με τους μαθητές του. Όταν βρέθηκαν όλοι μαζί ο Χριστός τους προσέφερε ψωμί που συμβολίζει το σώμα του και το κρασί που συμβολίζει το αίμα του. Ήμεις σήμερα να τα θυμόμαστε αυτή τη συνταγή και να κοινωνούμε το σώμα και το αίμα του Χριστού στην εκκλησία μετά από μικρή (λίγες μέρες) ή μεγάλη (πολλές μέρες) νηστεία.



Ο μυστικός δείπνος ... Σταυρούλα - Κείσι

Συνεργασία -Υλοποίηση προγράμματος:

Σμυρνιώτη Βασιλική-Παπαελευθερίου Αθανασία

Ευχαριστούμε τους μαθητές μας για αυτό το ωραίο ταξίδι στις γεύσεις και τα χρώματα στις λέξεις και στις έννοιες!!!!

