

Είμαι απαισιόδοξος για την ανθρώπινη φυλή γιατί είναι πάρα πολύ εφευρετική όταν πρόκειται να ωφεληθεί. Βλέπουμε τη φύση σαν κάτι που πρέπει οπωσδήποτε να υποτάξουμε. Θα είχαμε μεγαλύτερες πιθανότητες να επιζήσουμε, αν μπορούσαμε να προσαρμοστούμε σ' αυτόν τον πλανήτη και να του δούμε μ' ευγνωμοσύνη κι όχι με αμφιβολία και με δικτατορικά αισθήματα.

Ε. Β. Γουάιτ



Η Ομάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του 3ου Γυμνασίου Νάουσας



ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΟΥ 3ου ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΝΑΟΥΣΑΣ

Η Ομάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του 3ου Γυμνασίου Νάουσας άρχισε να λειτουργεί το σχολικό έτος 1986 – 87. Μέχρι σήμερα ασχολήθηκε με τα παρακάτω

προγράμματα:

- Σχ. Χρονιά 1986 – 87: Γνωριμία με το περιβάλλον της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1987 – 88 : Η Γεωργία στη Νάουσα.
- Σχ. Χρονιά 1988 – 89: Το νερό – Τα παλιά σπίτια της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1989 – 90: Οι Βιομηχανίες της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1990 – 91: Δρόμοι – πλατείες – συνοικίες της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1991 – 92: Βέρμιο, το βουνό μας.
- Σχ. Χρονιά 1992 – 93: Τα παραδοσιακά σπίτια της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1993 – 94: Δενδροκαλλιέργεια – Αμπελοκαλλιέργεια στη Νάουσα.
- Σχ. Χρονιά 1994 – 95: Υγρότοποι της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1995 – 96: Άλση και πάρκα της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1996 – 97: Εκτροφείο θηραμάτων Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 1997 – 98: Το σχολείο μας.
- Σχ. Χρονιά 1998 – 99: Σπάνια και απειλούμενα ζώα της πατρίδας μας.
- Σχ. Χρονιά 1999 – 2000: Οι Εκκλησίες της Νάουσας.
- Σχ. Χρονιά 2000 – 2001: Υγρότοποι της πατρίδας μας.
- Σχ. Χρονιά 2001 – 2002 : Βότανα και Αγριολούλουδα του Βερμίου
- Σχ. Χρονιά 2002 – 2003: Νερό Πηγή Ζωής.



Παράλληλα εφαρμόζονται προγράμματα ανακύκλωσης χαρτιού και αλουμινίου.

Με τα προγράμματα αυτά δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να πλησιάσουν και να αγαπήσουν το περιβάλλον και την πόλη τους, να δημιουργήσουν, να πάρουν πρωτοβουλίες, να προτείνουν λύσεις και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, χωρίς το άγχος του βαθμού και της απουσίας.

Πολλές από τις παραπάνω εργασίες τυπώθηκαν σε φυλλάδια και παρουσιάστηκαν σε σεμινάρια και συναντήσεις Π.Ε. Το



πρόγραμμα « Δρόμοι – πλατείες – συνοικίες της Νάουσας» βραβεύτηκε από την ΟΥΝΕΣΚΟ με το βραβείο Earth day 1990. Ήδη από το 1989 το 3ο Γυμνάσιο ανήκει στα Συνεργαζόμενα σχολεία της ΟΥΝΕΣΚΟ. Επίσης η Ομάδα ΠΕ συνεργάζεται με πολλές Ελληνικές και ξένες περιβαλλοντικές οργανώσεις, καθώς και με το Δήμο Νάουσας, το Δασαρχείο, επιστήμονες και άλλους φορείς της περιοχής.



Η Ομάδα ΠΕ του 3ου Γυμνασίου Νάουσας αποτελεί πρότυπο σε πανελλήνια κλίμακα, γι' αυτό έτυχε ευνοϊκών σχολίων από τα μέσα ενημέρωσης και επιλέχτηκε από το Υπουργείο Παιδείας για την παρουσίαση του προγράμματός της σε ξένους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι επισκέφθηκαν τη χώρα μας το 1993 και 2001 στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος ARION.



Παράλληλα με την Ομάδα ΠΕ λειτουργεί και η Ομάδα Αγωγής Καταναλωτή, η οποία συμμετέχοντας από το 1996 στον Ευρωπαϊκό Διαγωνισμό Νέου Καταναλωτή απέσπασε τέσσερα βραβεία . Ακόμη από το 1990 εκδίδεται η δίμηνη εφημερίδα της Ομάδας ΠΕ «Παλμοί της Νεολαίας», η οποία βραβεύτηκε από το Ίδρυμα Προαγωγής Δημοσιογραφίας Α. Μπότση με το Α' πανελλήνιο Βραβείο και πήρε δύο φορές Έπαινο στο Διαγωνισμό Μαθητικών Εντύπων της εφημερίδας ΤΑ ΝΕΑ. Τέλος η Ο. Π. Ε. βραβεύτηκε από το Υπουργείο Ανάπτυξης, από του Υπουργείο Μακεδονίας, από τη Μητρόπολη Βεροίας και Ναούσης, από το Δήμο Νάουσας, από την Ελληνική Εταιρεία Προστασίας του Περιβάλλοντος και της Πολιτιστικής Κληρονομιάς και άλλους φορείς.





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΣΧ. ΕΤΟΥΣ 2003 – 2004

«ΜΗΛΟ μου κόκκινο»

Το πρόγραμμα ΠΕ σχ. Έτους 2003 – 2004 ξεκίνησε το Σεπτέμβριο του 2003. Σ' αυτό συμμετείχαν οι καθηγητές:

□ Νικόλαος Κύρου (Υποδιευθυντής – Γεωλόγος) ως Συντονιστής του προγράμματος.

□ Σπορέλας Κωνσταντίνος (Φιλολόγος), ως βοηθός στις δραστηριότητες καθώς και στη συγγραφή και διόρθωση των κειμένων.

□ Βιργινία Γιογλή (Φιλολόγος) ως βοηθός στην έκδοση εφημερίδας (διόρθωση κειμένων).

□ Μαρία Λίτου (αγγλικών) για την μετάφραση κειμένων και στην αλληλογραφία της ΟΠΕ με την ΟΥΝΕΣΚΟ.

□ Αντώνης Κάμινος (Πληροφορικής) ως βοηθός στην ηλεκτρονική επεξεργασία των εργασιών της Ομάδας (CD rom κ.λ.π.)

□ Επίσης στις εκδρομές – εξορμήσεις της Ομάδας ΠΕ συμμετείχαν και οι καθηγητές: Απόστολος Μπασιός, Δημήτρης Πεχλιβάνος, Ευδοκία Παπαδάκη, Χρήστος Τσιάτσιος κ.λ.π.

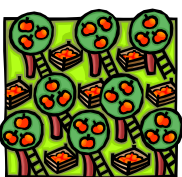
Στην ομάδα συμμετείχαν περισσότεροι από 60 μαθητές και μαθήτριες από όλες τις τάξεις και τα τμήματα του σχολείου (περισσότερο από το ¼ του συνόλου των μαθητών του σχολείου).

Οι συναντήσεις της Ομάδας γίνονται σε ώρες εκτός μαθημάτων, τακτικά κάθε Τρίτη και πολλά Σαββατοκύριακα και αργίες.

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε πολλές μικρότερες ομάδες και κάθε ομάδα ανέλαβε τη συγκέντρωση υλικού και πληροφοριών για ένα συγκεκριμένο θέμα – σχετικό με το μήλο, καθώς και την κατασκευή σχετικού ταμπλό με κείμενα, φωτογραφίες κ.λ.π. Επίσης λειτούργησαν οι ομάδες: Φωτογραφίας, συλλογής υλικού, συνεντεύξεων, εφημερίδας, ορχήστρας, κατασκευών, ανακύκλωσης χαρτιού - αλουμινίου κ.λ.π.

Η ενημέρωση των μαθητών κατ' αρχάς περιλάμβανε ενημέρωση από ειδικούς, προβολές και ανάγνωση κειμένων σχετικών με το μήλο. Ακολουθούσε συζήτηση και συμμετοχή των μαθητών σε εργασίες, συμπλήρωση ερωτηματολογίων, παιχνίδια κ.λ.π. Επίσης

η Ομάδα ΠΕ είχε τακτική συνεργασία με τα Κέντρα Περιβαλλο-



ντικής Εκπαίδευσης Νάουσας και Καστοριάς, το Δήμο Νάουσας, το Ελληνικό Κέντρο Βιοτόπων Υγροτόπων και πολλές περιβαλλοντικές οργανώσεις (WWF, Αρκτούρος, Μουσείο Γουλανδρή, Εταιρείες προστασίας του περιβάλλοντος κ.λ.π.) απ' όπου συγκέντρωσε πολύτιμο ενημερωτικό υλικό (φυλλάδια, χάρτες, αφίσες).



Τα παιδιά της ομάδας έκαναν δημοσκοπήσεις στο σχολείο, στους αγρότες, στα καταστήματα φυτοφαρμάκων, επίσης πήραν συνεντεύξεις από το Βουλευτή Ημαθίας κ. Η. Φωτιάδη, το Δήμαρχο Νάουσας κ. Αν. Καραμπατζό, Γεωπόνους κ.λ.π. που δημοσιεύτηκαν στη μαθητική μας εφημερίδα ΠΑΛΜΟΙ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ.

Ακόμη πραγματοποιήθηκαν σε ημέρες αργιών πολλές επισκέψεις σε περιοχές με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το μήλο.

□ Το φθινόπωρο του 2003 η Ομάδα ΠΕ επισκέφθηκε τις εγκαταστάσεις του Αγροτικό Συνεταιρισμό Ζαγοράς Πηλίου, όπου ενημερώθηκε για τον τρόπο λειτουργίας του Συνεταιρισμού. Κατόπιν ομάδα μαθητών έγραψε σχετικό κείμενο που δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα μας.



□ Το Νοέμβριο του 2003 η Ομάδα πραγματοποίησε εκδρομή στην Καστοριά, όπου συμμετείχε σε πρόγραμμα του ΚΠΕ Καστοριάς σχετικό με τη Λίμνη. Οι μαθητές έγραψαν εργασίες και κατασκεύασαν ταμπλό με φωτογραφίες από την επίσκεψη.



□ Την άνοιξη του 2004 η ΟΠΕ επισκέφθηκε το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Νάουσας, όπου ενημερώθηκε και συμμετείχε σε πρόγραμμα ΠΕ σχετικό με το ΝΕΡΟ. Κατόπιν επισκεφθήκαμε τις πηγές του ποταμού Αράπιτσα, όπου συγκεντρώσαμε πολύτιμο υλικό με το οποίο πραγματοποιήθηκαν εργασίες τόσο στο Κέντρο ΠΕ, όσο και στο σχολείο.



□ Το χειμώνα του 2003 επισκεφθήκαμε το Ινστιτούτο Φυλοβόλων Δένδρων Νάουσας όπου συλλέξαμε πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία για την καλλιέργεια της μηλιάς.

□ Την άνοιξη του 2004 επίσης πραγματοποιήθηκε 2ήμερη εκπαιδευτική εκδρομή στην Ήπειρο όπου οι μαθητές είχαν τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά περιοχές με ιδιαίτερο φυσικό ενδιαφέρον όπως το φαράγγι του Βίκου, το σπήλαιο του Περάματος, τη λίμνη των Ιωαννίνων, την Πίνδο, τον ποταμό Αώο και να κάνουν πάνω σ' αυτά εργασίες που δημοσιεύτηκαν στην εφημερίδα του σχολείου.



□ Επίσης η Ο.Π.Ε. συμμετείχε στις εκδηλώσεις του Δήμου Νάουσας και του ΚΠΕ για την Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο και για την παγκόσμια ημέρα Περιβάλλοντος, καθώς και σε εκδηλώσεις της Ελληνικής Εταιρείας Προστασίας του Περιβάλλοντος και της Φυσικής Κληρονομιάς.

□ Στα πλαίσια του προγράμματος επισκέφθηκαν το σχολείο και συζήτησαν με τα παιδιά θέματα που έχουν σχέση με το μέλο ο καθηγητής κ. Ν. Σπάρτισης και ο γεωπόνος κ. Α. Χατζηβασιλειάδης.



□ Μετά από κάθε εκπαιδευτική εκδρομή ακολουθούσαν εργασίες των μαθητών με το υλικό που συγκεντρώθηκε (κείμενα , ταμπλό με φωτογραφίες κ.λ.π. και ανάλογες δημοσιεύσεις στην εφημερίδα ΠΑΛΜΟΙ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ της Ομάδας ΠΕ..

Για την ενημέρωση των μαθητών και του κόσμου η Ο. Π. Ε. πραγματοποίησε τις παρακάτω εκδόσεις:

➤ 16σέλιδο ημερολόγιο τοίχου του 2004 με κείμενα και φωτογραφίες σχετικές με το μέλο.



- CDRom με θέμα το φετινό πρόγραμμα ΠΕ.
- Το παρόν φυλλάδιο.
- 5 τεύχη της εφημερίδας «Παλμοί της Νεολαίας». Η εφημερίδα διανέμεται δωρεάν σ' όλους του μαθητές του σχολείου και αποστέλλεται σε περισσότερους από 100 φορείς – σχολεία κ.λ.π. σ' ολόκληρη την Ελλάδα.

➤ Για τις γιορτές των Χριστουγέννων και του Πάσχα οι μαθητές της Ομάδας ΠΕ φιλοτέχνησαν ευχετήριες καρτούλες και τις έστειλαν σε φορείς – σχολεία και φίλους που συνεργαζόμαστε.

➤ Οι μαθητές κατασκεύασαν ταμπλό με φωτογραφίες και κείμενα από τις δραστηριότητες της ομάδας και μαζί με αφίσες διακόσμησαν τους τοίχους του σχολείου.



Επίσης η Ομάδα ΠΕ οργάνωσε σε συνεργασία με το Δήμο Νάουσας πρόγραμμα συλλογής ανακυκλώσιμου χαρτιού και αλουμινίου, απονέμοντας δώρα στους μαθητές που συμμετέχουν.

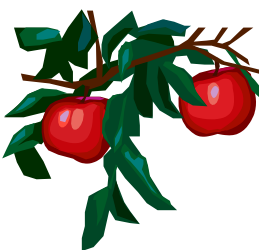
Στο τέλος της σχολικής χρονιάς πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στην οποία παρουσιάστηκε το πρόγραμμα ΠΕ στους μαθητές και τους καλεσμένους μας.

Οι ραδιοφωνικοί σταθμοί της Νάουσας ΕΡΓΑΤΙΚΟΣ και ΝΑΟΥΣΑ φιλοξένησαν σε εκπομπές τους το προεδρείο της Ομάδας, που παρουσίασε το πρόγραμμα και της δραστηριότητες της ΟΠΕ.



Τέλος οι καθηγητές και μαθητές της Ομάδας συμμετείχαν στις καρναβαλικές εκδηλώσεις του Δήμου Νάουσας και σε πολλές συνεσιώσεις (κοπή βασιλόπιτας, στις εκδρομές κ.λ.π.) .

Η επιτυχία του φετινού προγράμματος ΠΕ οφείλεται σε μεγάλο μέρος στην εργατικότητα των συμμετεχόντων μαθητών και καθηγητών καθώς και την αμέριστη βοήθεια του Διευθυντή του σχολείου κ. Γεωργίου Τάκη, του Συλλόγου των καθηγητών, του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, του Προϊστάμενου του Β' Γραφείου Δ/θμιας Εκπ/σης Ημαθίας κ. Π. Παναγιωτίδη, του Υπεύθυνου ΠΕ του Νομού κ. Χρ. Γούλα, των συνεργαζόμενων περιβαλλοντικών οργανώσεων, του Δήμου Νάουσας, του ΚΠΕΚ Νάουσας, των τοπικών Μέσων ενημέρωσης (Ραδιοφωνικών Σταθμών – εφημερίδων) και των πολλών φίλων της Ομάδας .





Μήλο μου Κόκκινο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μπορεί το μήλο να σχετίστηκε με το προπατορικό αμάρτημα, αλλά από εκεί και πέρα ως άκουσμα, εμφάνιση, γεύση και τροφή χαίρει άκρας εκτίμησης από όλους.

Στα δημοτικά τραγούδια μας η όμορφη κοπέλα παρομοιάζεται με «μήλο κόκκινο». Η λαϊκή σοφία δηλώνει κατηγορηματικά ότι «ένα μήλο την ημέρα κάνει το γιατρό πέρα». Μερικά μήλα, όπως των Εσπερίδων, του Νεύτωνα, του Γουλιέλμου Τέλλου έγιναν διάσημα. Σήμερα πολλές εταιρίες έχουν σαν τίτλο και έμβλημά τους το μήλο.

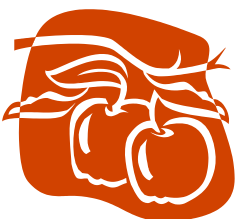
Το μήλο είναι το κατεξοχήν ερωτικό φρούτο. Γι' αυτό ο Πάρης το προσφέρει στην Αφροδίτη, ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Θεόφιλος στη Θεοδώρα, τη μέλλουσα γυναίκα του, ο νέος στην αγαπημένη του.

Ως λέξη είναι πολύ παλιά, πιθανότατα ινδοευρωπαϊκής προέλευσης, διότι παρόμοια (*malum*) χρησιμοποιούσαν και οι Λατίνοι. Την πρωτοαναφέρει ο Όμηρος και αργότερα τη συναντάμε στους Ησίοδο, Αριστοφάνη κ.α.

Το μήλο κατάγεται από την περιοχή του Καυκάσου, απ' όπου διαδόθηκε σε πολλά άλλα μέρη από τα προϊστορικά ακόμα χρόνια. Η συστηματική μηλοκαλλιέργεια αρχίζει από την εποχή του Μ. Αλεξάνδρου και εντατικοποιείται από τους Ρωμαίους. Οι αρχαίοι γνώριζαν τουλάχιστον 30 ποικιλίες καθώς και την παρασκευή του «μηλίτη οίνου». Σήμερα ο αριθμός των ποικιλιών ξεπέρασε τις 2000.

Η μηλιά αποδίδει καρπούς άριστης ποιότητας σε ημιορεινές περιοχές όπως του Πηλίου ή της Καστοριάς, φυσικά και της Νάουσας. Ειδικά στη «Λαζαράσκα», «Μπλάνα», «Ροδοχώρι». Η καλλιέργεια της μηλιάς στη Νάουσα εισήχθη στη δεκαετία του «'30» από την Ιταλία. Καλύπτει περί τα 6000 στρέμματα και απασχολεί περί τους 2000 παραγωγούς. Τις προηγούμενες δεκαετίες γνώρισε μεγάλη άνθιση, αλλά τελευταία, στα πλαίσια της γενικότερης κρίσης της γεωργίας, υποχώρησε αρκετά.

Το μήλο έχει πολλά πλεονεκτήματα ως φρούτο. Χάρη στη συμπαγή του σάρκα διατηρείται από μέρες έως μήνες εκτός και εντός ψυγείου. Έχει ευχάριστη γλυκόξινη γεύση, λεπτό άρωμα, είναι χυμώδες. Περιέχει οργανικά οξέα, βιταμίνες, είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες. Βοηθάει τη λειτουργία της πέψης, των νεφρών, του εντέρου. Έχει αποτοξινωτική δράση. Τα λίγα του σάκχαρα το κάνουν επιτρεπτό στους διαβητικούς. Γίνεται δροσιστικό ποτό (μηλίτης), λαχταριστή μαρμελάδα και μηλόπιτα, απαλό ξίδι. Είναι ένα σπουδαίο φρούτο. Συγκρινόμενο με τα άλλα φρούτα διεκδικεί μετάλλιο. Αυτό μπορεί να είναι και το χρυσό, αν κατορθώσουμε να το καλλιεργούμε με πιο οικολογικές μεθόδους.





Το μήλο στη Νάουσα

Μηλέα και μηλιά. Είδος φυτών του γένους άπιος, της οικογένειας των μηλειδών, της τάξης των ροδιδών. Φυτό ιθαγενές των χωρών της νοτιοδυτικής Ασίας και Ευρώπης. Καλλιεργείται σε εύκρατες περιοχές. Μερικές ποικιλίες του, καλλιεργούνται και μέχρι τις κατεψυγμένες ζώνες. Ευδοκιμεί σε όλα τα εδάφη, εκτός από τα πολύ ξηρά ή τα πολύ υγρά, τα πολύ αμμώδη και τα πολύ ασβεστώδη. Η μηλιά βρίσκεται σε πολλά μέρη αυτοφυής, δηλαδή σε άγρια κατάσταση. Το ύψος της φτάνει τα 8-18 μέτρα, υπάρχουν όμως και νάνοι. Είναι δέντρο φυλλοβόλο. Οι ρίζες της είναι επιπόλαιες. Σχηματίζει πολλές διακλαδώσεις και έχει σχήμα κυπελλοειδές. Ο φλοιός της έχει χρώμα καταπράσινο και ξεκολλά κατά μικρές πλάκες. Τα φύλλα της είναι μεγάλα, ωοειδή ή καρδιόσχημα και οδοντωτά στην περιφέρεια. Στο επάνω μέρος είναι λεία, ενώ από κάτω έχουν λεπτό χνούδι. Τα άνθη της είναι κατά κορύμβους 5-7 μαζί. Το χρώμα τους είναι ρόδινο.

Ανθίζει από τον Απρίλιο μέχρι τον Μάιο, πριν βγουν τα φύλλα. Ο καρπός ποικίλει στο σχήμα και το μέγεθος και έχει σάρκα λευκή ή κιτρινωπή, σακχαρώδη ή υπόξινη και αρωματική. Εξωτερικά βρίσκονται λίγα σπέρματα.

Πολλαπλασιάζεται κυρίως με σπορά. Τα νέα δέντρα μπολιάζονται. Πολλαπλασιάζεται επίσης με καταβολάδες, μοσχεύματα και παραφυάδες. Οι αρχικοί τύποι της μηλιάς ήταν η δασική, η ραγοφόρος και η πιλώδης ή αγριομηλιά. Από αυτές προήρθαν περίπου 800 ποικιλίες που διαιρούνται σε γλυκομηλιές και ξινομηλιές.

Η μηλιά καλλιεργείται για τον εύγεστο καρπό της, που περιέχει πολλές βιταμίνες. Στην Ελλάδα καλλιεργείται κυρίως στο Πήλιο, Κορινθία, Μεσσηνία, Λάρισα, Πέλλα, Φλώρινα, Καβάλα, Κοζάνη, Λασιθί, Πιερία και Ημαθία.

Το δενδρύλλιο της μηλιάς φυτεύεται από το Δεκέμβριο ως και το μήνα Μάρτιο. Μεγαλώνοντας παίρνει το κυπελλοειδές σχήμα, μετά από προσεκτικό κλάδεμα που γίνεται από τον γεωργό κάθε Ιανουάριο. Μεγαλώνοντας το δέντρο, μετά από διάρκεια 6-7 χρόνων, αρχίζει να καρπίζει και να κάνει γνωστή την ποικιλία του. Υπάρχουν όμως νέες ποικιλίες των οποίων το ύψος δεν ξεπερνά το 1-2m, οι λεγόμενοι νάνοι, οι οποίοι καρπίζουν στον 4ο χρόνο. Κατά τη διάρκεια της ζωής της μηλιάς, ο παραγωγός-γεωργός για να μεγαλώσει και αναπτυχθεί σωστά πρέπει α) να ταΐζει το δέντρο β) να το ποτίζει γ) να το ραντίζει. Όπως όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί χρειάζονται τροφή για να μεγαλώσουν, έτσι και η μηλιά χρειάζεται κοπριά ή λίπασμα (κατά προτίμηση συνθετικό). Το λίπασμα περιέχει χρήσιμα ιχνοστοιχεία π.χ άζωτο, φώσφορο, κάλιο, σίδηρο και βόριο. Παράλληλα με την τροφή το δέντρο θα χρειαστεί νερό, δηλαδή 3-4 ποτίσματα κατά τη θερινή περίοδο.

Το δέντρο όπως και κάθε οργανισμός, δεν αρκεί μόνο να ταϊστεί και να ποτιστεί για να αναπτυχθεί σωστά και να είναι υγιές. Παράλληλα πρέπει να προστατευτεί από άπειρους εχθρούς. Έτσι και η μηλιά πρέπει να προστατευτεί από μύκητες, ζιζάνια και φυ



τόφθορα (ασθένεια που προσβάλλει το ριζικό σύστημα). Η μηλιά όπως και η ακλαδιά είναι από τα πιο απαιτητικά δέντρα στην προστασία τους από διάφορες ασθένειες. Για το λόγο αυτό ο παραγωγός κάθε χειμώνα ραντίζει με χειμερινό πολτό, έτσι ώστε το δέντρο να απολυμανθεί. Στην συνέχεια, και μετά την ανθοφορία, ο παραγωγός ραντίζει με μυκητοκτόνο για το φουσικλάδι. Τα ραντίσματα επαναλαμβάνονται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Οι πολλές βροχές κάνουν κακό στη μηλιά.

Η μηλιά χρειάζεται περίπου 25 ραντίσματα: 5-6 ραντίσματα για φουσικλάδι, 5-6 ραντίσματα για καρπόκαψα και στο τέλος Σεπτεμβρίου για μονίλια. Στο διάστημα αυτό ο γεωργός μπορεί να ραντίσει με φάρμακο που θα ενισχύσει την τροφή του δέντρου (δηλαδή με σίδηρο).

Ο χειρότερος εχθρός της μηλιάς είναι ένα έντομο που ονομάζεται «ανθονόμος της μηλιάς». Το αντιμετωπίζουμε με ραντίσματα και ασβέστωμα του κορμού.

Δυστυχώς η μηλιά είναι το δένδρο με τα περισσότερα ραντίσματα, η πλέον αντικοινολογική καλλιέργεια που προκαλεί αρκετά προβλήματα μόλυνσης του αέρα της Νάουσας. Γιαυτό χρειάζεται η σωστή ενημέρωση των αγροτών, ώστε να προστατεύσουν όχι μόνο το περιβάλλον και την υγεία τους αλλά και το πορτοφόλι τους.

Η ανθοφορία του δέντρου αρχίζει από το τέλος Μαρτίου και

όλο τον Απρίλιο. Αφού πέσει το άνθος, φαίνεται αν το δέντρο έχει καρπίσει ή όχι. Από εκεί και πέρα ο καρπός αρχίζει να μεγαλώνει. Η συγκομιδή του ξεκινά από τον Ιούλιο, για την πρώιμη ποικιλία και τον Σεπτέμβριο για την όψιμη. Για να συντηρηθεί ο καρπός της μηλιάς



χρειάζεται ψυγείο. Και αυτό γιατί οι ποσότητες παραγωγής μήλου είναι μεγάλες, αλλά και γιατί ο έμπορος θέλει να το διατηρήσει μέχρι και το Πάσχα, έτσι ώστε να πετύχει καλύτερη τιμή. Αυτό επιτυγχάνεται με την ψύξη του μήλου σε θερμοκρασία 2-4 βαθμούς Κελσίου με ελεγχόμενη ατμόσφαιρα.

Οι πιο γνωστές ποικιλίες είναι:

- ✓ Στάρκιν: το μήλο είναι κατακόκκινο, με γλυκιά γεύση και άρωμα φανταστικό.
- ✓ Grand Smith: μήλο με πράσινο χρώμα και γλυκίσιμη γεύση.
- ✓ Golden: μήλο με χρώμα κίτρινο και άρωμα μπανάνας και μήλου(μπανανόμηλα)
- ✓ Φιρίκια: μήλα γλυκά και μικρά που συνήθως



✓ χρησιμοποιούν οι νοικοκυρές για Γλυκό του κουταλιού.

Η ποιότητα, η εμφάνιση και η γεύση του καρπού είναι ανάλογη με το υψόμετρο στο οποίο καλλιεργήθηκε η μηλιά. Δηλαδή αν φυτέψουμε μια ποικιλία σάρκιν σε πεδιάδα και την ίδια ποικιλία σε βουνό, θα παρατηρήσουμε ότι η μηλιά της πεδιάδας θα καρπίσει πρώιμα και ο καρπός θα είναι κόκκινος χωρίς δυνατότητα συντήρησης πολλών μηνών, γιατί το μήλο θα είναι μαλακό. Αντίθετα η βουνίσια μηλιά θα καρπίσει αργότερα, με καρπό μικρότερο σε μέγεθος αλλά χρωματικά, γευστικά και ποιοτικά καλύτερο. Με δυνατότητα μεγαλύτερης συντήρησης και μεγαλύτερου χρηματικού οικονομικού οφέλους.

Από οικονομικής άποψης η καλλιέργεια του μήλου είναι αποδοτική για τον παραγωγό. Το μήλο μαζεύεται στο χωράφι. Εκεί γίνεται η διαλογή του σε ποιότητες και η τελική τοποθέτηση τους σε κλούβες. Η κάθε κλούβα περιέχει 18-20 κιλά α ποιότητας. Η β και γ ποιότητα οδηγείται με εξευτελιστικές τιμές για χυμοποίηση. Οι τιμές κυμαίνονται ανάλογα με την εποχή. Τα πρώιμα μήλα είναι λιγοστά και έχουν καλύτερη τιμή δηλαδή 1 ευρώ το κιλό. Τα υπόλοιπα πωλούνται προς 0,60 λεπτά.

Η ποσότητα των μήλων που θα αποδώσει 1 στρέμμα ή 1δέντρο εξαρτάται από το έδαφος, την ποικιλία, την ηλικία του δέντρου.

Στο νομό Ημαθίας υπάρχουν καλλιέργειες μηλιάς στη Νάουσα και τη Ραχιά.

Η Νάουσα έχει όλες τις εδαφοκλιματικές απαιτήσεις για την καλλιέργεια του μήλου. Έχει δηλαδή αμμοπηλόδη έδαφος, αρκετές βροχοπτώσεις και την απαραίτητη ηλιοφάνεια.

Έτσι λοιπόν το 1934 ο Χ. Λαναράς έφερε στη Νάουσα έναν Ιταλό γεωπόνο, ειδικευμένο στην καλλιέργεια του μήλου κι άρχισε να καλλιεργεί τα πρώτα μήλα στη φάρμα του. Σιγά – σιγά καλλιεργήθηκε και από τους Ναουσαίους κι έτσι το 1941 οι μηλιές κάλυπταν το 40% του καλλιεργήσιμου εδάφους της Νάουσας.

Το ποσοστό αυτό σήμερα έχει μειωθεί, όμως το μήλο παραμένει ένα από τα βασικά γεωργικά προϊόντα της Νάουσας, στο οποίο στηρίζεται ένα μεγάλο μέρος της γεωργικής οικονομίας της. Οι πρώτες ποικιλίες μήλου στη Νάουσα ήταν οι Belfor, Starken και Decomerce.

Οι περιοχές της Νάουσας στις οποίες καλλιεργούνται οι μηλιές είναι: η Μηλίτσα, η Λαζαράσκα και κυρίως η Μπλάνα. Ακόμη στο Ροδοχώρι καλλιεργούνται τα περίφημα Starkemson Ροδοχωρίου. Τέλος τα μήλα της Νάουσας πωλούνται σε όλη την εγχώρια αγορά (Αττική, Πελοπόννησο κ.λ.π.), επίσης εξάγονται και σε όλη την Ευρώπη (Γερμανία, Αυστρία κ.λ.π.)



Καναράκης Σωτήριος – Μυλωνά Κατερίνα – Μπόλα Ελπίδα

Η ΜΗΛΙΑ ΣΤΙΣ 4 ΕΠΟΧΕΣ



Άνοιξη



Καλοκαίρι



Φθινόπωρο



Χειμώνας



Ποικιλίες Μηλιάς



Στάρκιν



Γκόλντεν Ντελίτσιους



Σάνσετ



Ρενέττα Καναδά

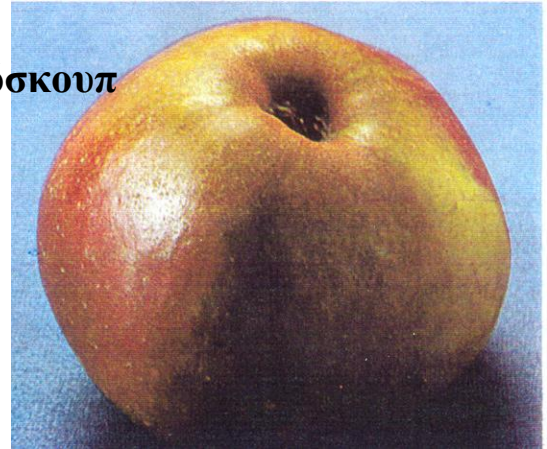


Αγριομηλιά

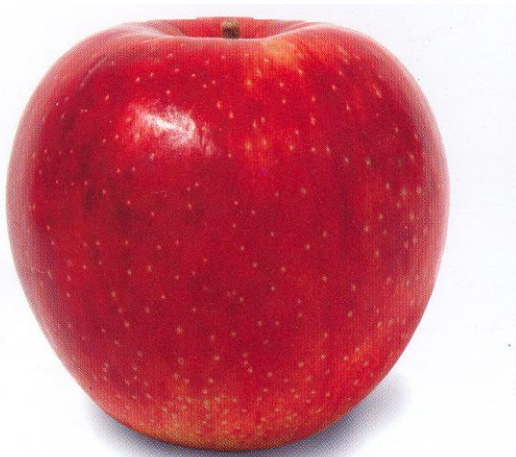
Άνθος μηλιάς



Ωραία του Μπόσκουπ



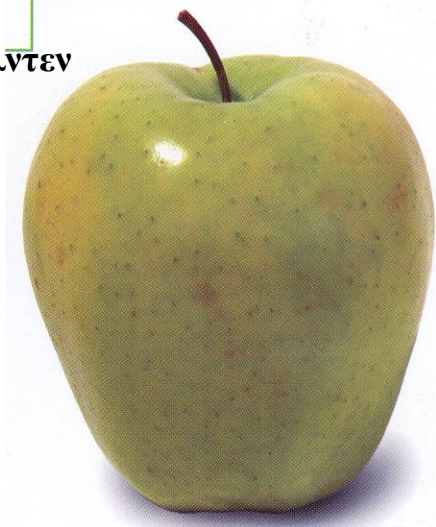
Jonagored



Φιρίκι



Γκόλντεν



Γκράνου Σμιθ



ΓΕΩΡΓΙΚΟΙ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ ΣΤΗ ΝΑΟΥΣΑ



ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

Αν υπάρχει σήμερα κάτοικος της πόλης μας που να μη γνωρίζει τι είναι ο ΑΣΝ, πού βρίσκεται και τι δουλειά κάνει. Άλλωστε η Νάουσα είναι γνωστή σ' όλη την Ελλάδα σαν πόλη της κλωστοϋφαντουργίας και των αγροτικών προϊόντων, κυριότερα από τα οποία είναι το ροδάκινο και το σταφύλι.

Ο ΑΣΝ κουβαλάει στις πλάτες του μια ιστορία περίπου ογδόντα χρόνων. Από αφηγήσεις ενός εκ των παλαιότερων του προέδρων, που βρίσκεται σήμερα εν ζωή, μαθαίνουμε ότι ιδρύθηκε το 1923, πριν από σαράντα περίπου χρόνια απαριθμούσε κοντά στα χίλια μέλη και ότι οι υπηρεσίες που προσέφεραν τα μέλη του Δ.Σ. , όπως ο πρόεδρος κ.λ.π. στον Συνεταιρισμό γινόταν αμισθί. Σήμερα τα μέλη ξεπερνούν τα 1100. Αυτό μας λέει ότι ο αγροτικός κόσμος της πόλης μας είχε και έχει έντονα ανεπτυγμένο το αίσθημα της ευθύνης απέναντι στον καταναλωτή που γεύεται τα προϊόντα του, φροντίζοντας πάντα μέσω του Συνεταιρισμού να του παρέχει μια σταθερή ποιότητα.

Ο επισκέπτης που θέλει να γνωρίσει από κοντά τις εγκαταστάσεις του και τον τρόπο λειτουργίας του θα καταλάβει αμέσως γιατί χτίστηκε στο σημείο που βρίσκεται σήμερα. Απέχει 10 χιλιόμετρα από τη Νάουσα και για να φτάσει κανείς στην είσοδο του περνάει από ένα σιδηροδρομικό δίκτυο που εκπλήσσει από τον αριθμό των γραμμών του, που σήμερα δυστυχώς δεν χρησιμοποιούνται. Είναι λογικό λοιπόν να βρίσκεται εκεί διότι η διακίνηση των προϊόντων μέχρι και πριν σαράντα χρόνια γινόταν μόνο με τον σιδηρόδρομο, ενώ σήμερα διεξάγεται κυρίως με φορτηγά – ψυγεία που είναι πιο γρήγορα και πιο ευέλικτα.



Εισερχόμενος ο επισκέπτης από την πύλη του ΑΣΝ διαπιστώνει αμέσως από το μέγεθος της αλάνας του χώρου παραλαβής των αγροτικών προϊόντων ότι η δουλειά που γίνεται εδώ είναι αρκετά μεγάλη. Τεράστια είναι η έκταση της ράμπας κι άλλο τόσο μεγάλος είναι ο αριθμός των εποχιακά εργαζόμενων στους χώρους εκφόρτωσης των προϊόντων. Αυτά με τη σειρά τους θα μπουνε στο συσκευαστήριο, όπου θα γίνει η διαλογή τους και κατόπιν έτοιμα συσκευασμένα στους χώρους ψύξης από όπου και θα πάρουν αργότερα τον δρόμο για τις αγορές της χώρας μας ή της Ευρώπης. Αυτό θα το αποφασίσει το Δ.Σ. το οποίο είναι το αρμόδιο όργανο για να ψάξει και να αποφασίσει πιο είναι το καλύτερο για τα συμφέροντα των μελών του.

Ας είναι καλά λοιπόν αυτοί που οραματίστηκαν πριν ογδόντα χρόνια την ίδρυση του Αγροτικού Συνεταιρισμού διότι βλέπουμε σήμερα ότι με την οικονομική κρίση που περνάει η κλωστοϋφαντουργία στην πόλη μας ο λαός της Νάουσας έχει εναποθέσει τις όποιες ελπίδες του για οικονομική ανάκαμψη του τόπου και πάλι στην αγροτιά. Η μητέρα γη με τα προϊόντα της και αυτοί που την καλλιεργούν έρχονται και πάλι στο προσκήνιο.

Δέσποινα Χαντζή

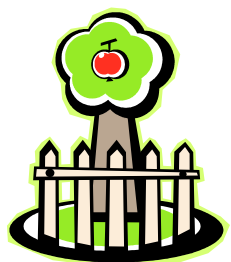


Αγροτικός Συνεταιρισμός Ροδοχωρίου

ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΡΟΔΟΧΩΡΙΟΥ

Το αγρόκτημα των παραγωγών του Α.Σ. Ροδοχωρίου βρίσκεται στην πλαγιά του Βερμίου, σε υψόμετρο 400 -900 μ. Απομονωμένο, με φυσικά εδαφικά ερείσματα, περιβάλλεται από τις δασικές εκτάσεις του «Νατούρα».

Το υψόμετρο, η χαμηλή ηλιοφάνεια, τα βροχομετρικά μεγέθη των 650 - 750 mm, με ξηρό καλοκαίρι που το δροσίζει η πρωινή αύρα του κάμπου και τα 300 στρέμματα υδάτινης έ-



κτασης (των τριών βουνίσσιων ρεμάτων και των 125 ιδιωτικών σερρών), διαμορφώνουν ένα ιδανικό μικροκλίμα με χαρακτηριστικά την πολύ καθαρή ατμόσφαιρα και το μεγάλο εύρος θερμοκρασιών ημέρας και νύχτας.

Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ροδοχωρίου, διαθέτει ψυκτικούς θαλάμους ελεγχόμενης ατμόσφαιρας, χωρητικότητας 2.800 τόνων και συσκευαστήριο – διαλογητήριο δυναμικότητας 10 τόνων την ώρα. Οι σύγχρονες εγκαταστάσεις του εξασφαλίζουν την συντήρηση, διαλογή, τυποποίηση και ποιοτικό έλεγχο των προϊόντων σε συνθήκες ελεγχόμενες ηλεκτρονικά. Με τον τρόπο αυτό και σε συνδυασμό με τις άριστες συνθήκες παραγωγής, προσφέρει στην αγορά προϊόντα με τις υψηλότερες προδιαγραφές ποιότητας που παραμένει σταθερή διατηρώντας αμείωτο το αγοραστικό ενδιαφέρον των καταναλωτών.

Πολιτική του Α. Σ. Ροδοχωρίου είναι, μέσα από ένα σύστημα ελέγχου της διαδικασίας παραγωγής να αναδεικνύεται η ποιότητα των μήλων και των κερασιών του με την πιστοποίηση τους ως προϊόντα προερχόμενα από σύστημα ολοκληρωμένης διαχείρισης.

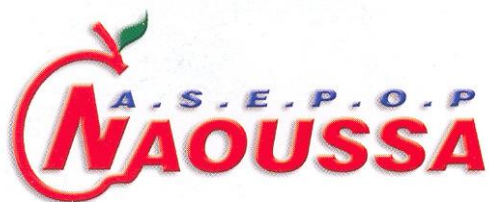
Το μήλο και το κεράσι Ροδοχωρίου είναι πιστοποιημένα από τον υπεύθυνο φορέα πιστοποίησης του Υπουργείου Γεωργίας ως προϊόντα ολοκληρωμένης διαχείρισης κατά τα πρότυπα AGRO 2 -1 και AGRO 2 2.



Αυτό σημαίνει ότι το πνεύμα και η διαδικασία παραγωγής είναι διαπιστευμένα και ανταποκρίνονται σε προδιαγραφές που εξασφαλίζουν στον καταναλωτή τη σιγουριά ότι απολαμβάνει προϊόντα άριστης ποιότητας που παράγονται με απόλυτο σεβασμό στο περιβάλλον και στην υγεία.

Από τον Α. Σ. Ροδοχωρίου





Α.Σ.Ε.Π.Ο.Π. ΝΑΟΥΣΑ

Ο Συνεταιρισμός Α.Σ..Ε.Π.Ο.Π. Νάουσας (Αγροτικός Συνεταιρισμός Επεξεργασίας και Πώλησης Οπωροκηπευτικών Προϊόντων) ιδρύθηκε το 1966 αρχικά από 130 μέλη, τα οποία πίστευαν στη συνεταιριστική ιδέα. Σήμερα στο ξεκίνημα του 21ου αιώνα, ο Α.Σ.Ε.Π.Ο.Π. Νάουσας έχοντας διανύσει 38 χρόνια έντονης και δημιουργικής επιχειρηματικής δράσης έχει 1020 ενεργά μέλη, συμβάλλοντας στην εξέλιξη της δενδροκαλλιέργειας και της διάθεσης προϊόντων στην αγορά. Διακινεί προϊόντα σε όλη τη χώρα ενώ παράλληλα σημαντικές ποσότητες εξάγονται σε αγορές της Ευρώπης.



Οι δραστηριότητες του Συνεταιρισμού αφορούν τη συγκέντρωση, τυποποίηση και διάθεση οπωροκηπευτικών προϊόντων των μελών του και συγκεκριμένα μήλα, ροδάκινα, κεράσια, αχλάδια, σταφύλια, ακτινίδια, δαμάσκηνα, κ. α. Η πορεία του Α.Σ.Ε.Π.Ο.Π. Νάουσας χαρακτηρίζεται ανοδική και αναπτυξιακή. Η παραγωγική δράση που ξεκινάει από τα κεράσια και τα υπερπρώιμα ροδά-

κινα και η περίοδος αιχμής διαρκεί μέχρι το τέλος Οκτωβρίου με τη συγκέντρωση μήλων και ακτινιδίων.

Οι εγκαταστάσεις του Α.Σ.Ε.Π.Ο.Π. Νάουσας είναι σύγχρονες και ολοκληρωμένες. Διαθέτει ιδιόκτητο οικόπεδο έκτασης 30.400 τ.μ. στην περιοχή Κοπανού (κοντά στη σιδηροδρομική γραμμή), όπου βρί-



σκονται και οι εγκαταστάσεις του. Σύγχρονο διαλογητήριο και συσκευαστήριο μήλων, ροδάκινων, νεκταρινιών και ακτινιδίων με δυναμικότητα 10 – 12 τόνους φρούτων ανά ώρα καθώς και σύγχρονο εξοπλισμό μικροσυσκευασίας.

Οι ψυκτικές εγκαταστάσεις του Α.Σ.Ε.Π.Ο.Π. Νάουσας κατασκευάστηκαν το 1999 και αποτελούν ένα σύγχρονο συγκρότημα ψυγείων ελεγχόμενης ατμόσφαιρας με εμβαδόν 8904,95 τ.μ., τα οποία λειτουργούν με υψηλό βαθμό απόδοσης και με συντελεστή αξιοποίησης 100% για 8 μήνες το χρόνο. Έτσι γίνεται ομαλά η τροφοδοσία σε φρούτα τόσο των καταστημάτων του συνεταιρισμού, όσο και των πελατών του. Τα 80% της παραγωγής κατευθύνεται στην εσωτερική αγορά και το 20% εξάγεται σε χώρες της Ευρώπης. Στον Α.Σ.Ε.Π.Ο.Π. Νάουσας απασχολούνται 20 μόνιμοι υπάλληλοι και 60 περίπου έκτακτοι.

ΑΛΛΟΙ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΦΡΟΥΤΩΝ

Στην περιοχή της Νάουσας λειτουργεί και η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών (ΦΡΟΥΤΕΝΩΣΗ) ως Δευτεροβάθμια Συνεταιριστική Ένωση. Επίσης σχεδόν σε κάθε χωριό της επαρχίας υπάρχει κάποιος συνεταιρισμός.

Στην περιοχή λειτουργούν επίσης πολλά εργοστάσια επεξεργασίας φρούτων:

ΒΕΡΜΙΟΝ – ΝΑΟΥΣΑ

Ήταν το μεγαλύτερο εργοστάσιο επεξεργασίας φρούτων και λαχανικών (κονσερβοποιείο), ιδρύθηκε το 1960, απασχολούσε 38 μόνιμα και 400 εποχιακούς υπαλλήλους. Η παραγωγή του ήταν αξίας 1.035.000.000 δρχ. και αυτή προορίζονταν κατά 60% στην εσωτερική και 40% στην εξωτερική αγορά. Δυστυχώς όμως τα τελευταία χρόνια η βιομηχανία μετά από πολλά προβλήματα έκλεισε.

ΑΦΟΙ ΚΕΣΙΔΗ

Ιδρύθηκε το 1976, ασχολείται κυρίως με την τυποποίηση φρούτων, απασχολεί 30 μόνιμους και 300 εποχιακούς υπαλλήλους και τα προϊόντα της κυρίως εξάγονται.

IMPERIAL FRUIT

Ιδρύθηκε το 1982, ασχολείται με την επεξεργασία και τυποποίηση φρούτων, απασχολεί 15 μόνιμα και 400 εποχιακά άτομα, διαθέτει σύγχρονο εξοπλισμό και τα προϊόντα της απευθύνονται 100% στην ξένη αγορά.





Το μήλο στη Γλώσσα και τη Λογοτεχνία

Προέλευση της λέξης «Μήλο»

Η λέξη «Μήλο» πιθανόν είναι ινδοευρωπαϊκής προελεύσεως και χρησιμοποιούνταν στη μεσόγειο από την εποχή του Ομήρου. Οι Λατίνοι χρησιμοποιούσαν τη λέξη **malum** επηρεασμένοι από την ελληνική λέξη «μήλο». Εκτός από τον Όμηρο την ίδια λέξη τη συναντούμε και σε κείμενα του Ησίοδου, του Αριστοφάνη και άλλων αρχαίων συγγραφέων.

Παροιμίες

Η λέξη «μήλο» χρησιμοποιείται σε αρκετές λαϊκές παροιμίες. Οι πιο γνωστές είναι:

- Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα. *(Η ίδια παροιμία χρησιμοποιείται και διεθνώς).*
- Το μήλο κάτω απ' τη μηλιά θα πέσει.

Ονόματα – επώνυμα

Σε πολλά ελληνικά επώνυμα ή τοπωνύμια υπάρχει η λέξη «μήλο» τέτοια είναι:

- Επώνυμα: *Μήλης, Μηλιόπουλος, Μηλάκης, Μηλιαράκης, Μηλιάδης, Μήλιας, Μηλιαρέσης, Μήλιος, Μηλιώνης, Μηλιώτης, Μηλιώσης, Μηλιώρης, Μήλας, Μηλιορίδης, Μηλιωρίτσας κ.λ.π.*
- Τοπωνύμια: *Μηλιά, Μηλέα, Μηλίτσα, Μηλιές, Μήλεσι, Μήλα, Μηλάκι, Μηλάτες, Μήλατος, Μηλιανά, Μηλιαράδες, Μηλιαρίσι, Μηλιάς κ.λ.π.*

Διάσημα μήλα

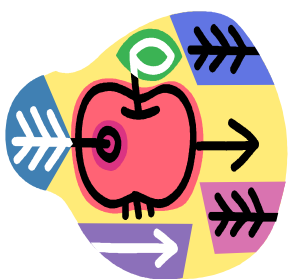
Πολλά μήλα έμειναν στην ιστορία. Τέτοια είναι το *μήλο του Αδάμ*, που χρησιμοποιείται και για την προεξοχή του λάρυγγα, το *μήλο της Έριδος*, τα μήλα των *Εσπερίδων*, το μήλο του *Γουλιέλμου Τέλλου* κ.λ.π.

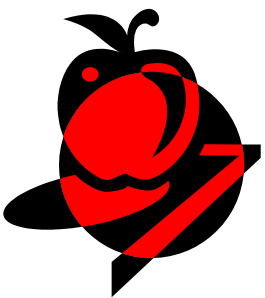
Το μήλο στη λογοτεχνία

Γράφτηκαν πολλά ποιήματα, παραμύθια και άλλα λογοτεχνικά έργα με θέμα το μήλο. Παρακάτω παραθέτουμε ένα όμορφο παραμύθι με οικολογικό περιεχόμενο και μια λογοτεχνική απόπειρα από μαθήτρια της Ομάδας Π.Ε.



Φραγκοπούλου Ντίνα





Η ΜΗΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΝΕΡΟ

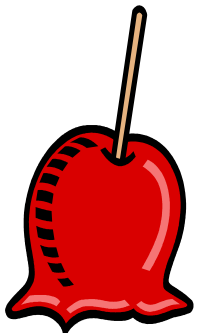
Μια οικογένεια ξυλοκόπων είχε στον κήπο του σπιτιού τους, μέσα στο δάσος, μια γέρικη μηλιά. Ο φτωχός ξυλοκόπος πουλούσε τα μήλα στην αγορά του χωριού για να ζήσει την οικογένειά του.

Μια μέρα πηγαίνοντας για την αγορά σταμάτησε σε μια πηγή για να ξαποστάσει. Έβγαλε από τη τσέπη του ένα μήλο για να φάει. Την ώρα που το έπλενε κατά λάθος του έπεσε μέσα στο νερό. Και ξαφνικά είδε με έκπληξη ότι το μήλο έγινε χρυσό και η πηγή άρχισε να μιλάει και να του λέει: «Ξέρω ότι είσαι φτωχός γιαυτό θέλω να σε βοηθήσω. Πάρε το σταμνί που είναι πίσω από την πηγή και γέμισε το με νερό. Όποιο μήλο βρέξεις μ' αυτό το νερό θα γίνεται χρυσό».

Ο ξυλοκόπος μέσα στη χαρά γύρισε στο σπίτι του, όμως δεν είπε τίποτε στη γυναίκα του. Η γυναίκα του όταν είδε το σταμνί με το νερό το πήρε και πότησε μ' αυτό τη μηλιά. Και ξαφνικά είδε με έκπληξη το δένδρο να γίνεται χρυσό.

Έτσι με τα χρυσά μήλα έζησαν όλοι τους ευτυχισμένοι...

Μ. Νάτσιου





Το μήλο
στη Θρησκεία,
την ιστορία και τη μυθολογία

ΤΟ ΔΕΝΔΡΟ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

Η δημιουργία του ανθρώπου στην Παλαιά Διαθήκη κατέχει την κορυφή της πυραμίδας στο δημιουργικό έργο του Θεού και είναι το τελειότερο από όλα τα υλικά δημιουργήματα, που την ύπαρξή τους προϋποθέτει. Κατά τη σχετική βιβλική περιγραφή, ο Θεός τοποθέτησε τους πρωτόπλαστους στον Παράδεισο για να καλλιεργούν και να τον φυλάνε, δείχνοντας έτσι τη μεγάλη του αγάπη προς αυτούς και τους έθεσε υπό εντολή, ώστε η πνευματική τους άνοδος και προαγωγή να είναι καρπός της προσωπικής τους προσπάθειας. Έτσι το δένδρο της ζωής, στη μέση του Παραδείσου, και το δένδρο της γνώσης του καλού και του κακού έδειχναν τις δύο δυνατότητες, που είχε ο πρώτος άνθρωπος, δηλ. ή να συμμορφωθεί με την εντολή του Θεού και να καταστεί αθάνατος ή να την παρακούσει και να γίνει θνητός, πράγμα που συνέβηκε με την υπόδειξη του διαβόλου, που παρουσιάστηκε με μορφή φιδιού και με την Εύα παρέσυρε σε ανυπακοή και τον Αδάμ, με αποτέλεσμα ο Θεός να τους καταραστεί και να τους διώξει από τον Παράδεισο. Ωστόσο ο Θεός ως φιλεύσπλαχνος και πανάγαθος, δεν εγκατέλειψε τους πρωτόπλαστους, αλλά υποσχέθηκε σ' αυτούς ότι από απόγονο της Εύας, υπό τον οποίο πρέπει να νοηθεί ο Λυτρωτής και Σωτήρας Μεσσίας, θα σωζόταν ολόκληρη η ανθρωπότητα.

(Άρθρο του Ν. Παπαδόπουλου στην Εκπαιδευτική Εγκυκλοπαίδεια της Εκδοτικής Αθηνών)

ΤΑ ΜΗΛΑ ΤΩΝ ΕΣΠΕΡΙΔΩΝ

Ο ενδέκατος άθλος του Ηρακλή, που έπρεπε να πάρει τα μήλα των Εσπερίδων, ήταν πιο δύσκολος και πιο επικίνδυνος από τους προηγούμενους. Σε μια μακρινή χώρα υπήρχε ένας κήπος με μια πελώρια μηλιά, που έκανε χρυσά μήλα. Σε αυτόν τον κήπο κατοικούσαν μερικές νύμφες, οι Εσπερίδες και μόνον αυτές μπορούσαν να κόβουν τα χρυσά μήλα. Για να μην πλησιάζει κανείς αυτό το μοναδικό δέντρο, το φύλαγε μέρα και νύχτα ένα πελώριο φίδι με εκατό κεφάλια, τυλιγμένο στον κορμό του.

Καθώς προχωρούσε προς την χώρα των Εσπερίδων ο Ηρακλής έφθασε στον Καύκασο. Στο βουνό αυτό ο Δίας είχε αλυσοδέσει τον Προμηθέα για να τον τιμωρήσει επειδή είχε κλέψει την φωτιά από τους θεούς και την είχε δώσει στους ανθρώπους. Και σα να μην έφθανε αυτό, ένας πελώριος αετός ερχόταν κάθε μέρα και του έτρωγε το συκώτι, που τα βράδια ξαναφύτρωνε στο σώμα του



καινούργιο.

Ο Ηρακλής που συγκινήθηκε από το μαρτύριο του Προμηθέα με ένα βέλος του σκότωσε τον αετό και ελευθέρωσε από τις αλυσίδες του τον ευεργέτη των ανθρώπων. Ο Προμηθέας τον ευχαρίστησε για την σωτηρία του και τον ρώτησε πού πηγαίνει. Ο Ηρακλής του εξήγησε τότε ότι πήγαινε να κλέψει τα μήλα των Εσπερίδων.

- Δεν θα τα καταφέρεις, Ηρακλή.

- Γιατί, είναι τόσο δύσκολο;

- Να μη μπεις στον κήπο των Εσπερίδων, που ανήκει στην Ήρα, τον συμβούλεψε ο Προμηθέας. Όποιος θνητός μπαίνει σ' αυτόν τον κήπο, πεθαίνει. Άκουσε τι θα κάνεις. Κοντά στον κήπο των Εσπερίδων βρίσκεται ο Άτλαντας, που έχει σαν χρέος από τους θεούς να κρατάει τον ουρανό για να μην ακουμπάει στη γη. Πάρε την θέση του για λίγο, κράτησε τον ουρανό και παρακάλεσέ τον να μπει εκείνος, που είναι αθάνατος, στον κήπο των Εσπερίδων για να κλέψει τα χρυσά μήλα.

Ο Ηρακλής τον ευχαρίστησε για την συμβουλή του και ύστερα από αρκετές μέρες έφθασε σε ένα ψηλό βουνό όπου στην κορυφή του, στεκόταν όρθιος, μέρα και νύχτα ο Άτλαντας και κρατούσε τον ουρανό.

- Τι ζητάς άνθρωπε σ' αυτό το μέρος; τον ρώτησε ο Άτλαντας.

Ο Ηρακλής του εξήγησε και τον παρακάλεσε να τον βοηθήσει ν' αποκτήσει τα μήλα των Εσπερίδων.

- Θα σου κάνω την χάρη, του απάντησε ο Άτλαντας. Έλα πάρε την θέση μου και σε λίγο θα σου φέρω τα χρυσά μήλα.

Έτσι και έγινε. Ο Ηρακλής πήρε την θέση του Άτλαντα και εκείνος έφυγε για τον κήπο των Εσπερίδων.

Δεν άργησε να γυρίσει. Κρατούσε τα μεγάλα ολόχρυσά μήλα, που τα έκλεψε αφού σκότωσε το φίδι με τα εκατό κεφάλια.

- Σ' ευχαριστώ, του είπε ο Ηρακλής. Έλα πάρε τώρα την θέση σου.

Όμως, ο Άτλαντας κούνησε το κεφάλι του χαμογελώντας πονηρά.

- Τώρα που βρήκα άλλον να με αντικαταστήσει, κουτός είμαι να κρατάω μερόνυχτα τον ουρανό; απάντησε στον Ηρακλή. Σ' ευχαριστώ που με λύτρωσες απ' αυτό το μαρτύριο.

Αλλά, αν ήταν μια φορά πονηρός ο Άτλαντας, ο Ηρακλής ήταν δέκα.

- Εντάξει, θα μείνω εγώ να κρατάω τον ουρανό, του είπε, αλλά επειδή δεν έχω συνηθίσει και με πιέζει στην κορυφή του κεφαλιού, κάθισε λίγο να βρω ένα μαλακό μαξιλάρι και θα γυρίσω.

Τον πίστεψε ο Άτλαντας. Έτσι, αφού στήριξε με το κεφάλι του τον ουρανό, ο Ηρακλής πήρε τα χρυσά μήλα



και απομακρύνθηκε γελώντας.

Έδωσε τα μήλα στον Ευρυσθέα και εκείνος που φοβόταν να τα κρατήσει, τα έδωσε στην θεά Αθηνά.

Ο ΠΑΡΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΘΕΕΣ

Ο Πάρις ήταν ένας πολύ δυνατός και όμορφος βοσκός, που δεν ήταν άλλος παρά ο νεαρότερος γιος του βασιλιά της Τροίας. Μια μέρα παρουσιάστηκαν μπροστά του οι τρεις θεές του Ολύμπου, η Ήρα, η Αθηνά και η Αφροδίτη του έδωσαν ένα χρυσό μήλο και του ζήτησαν να το προσφέρει στην πιο όμορφη από τις τρεις τους.

- Αν το προσφέρεις σε μένα θα σε κάνω βασιλιά της Ασίας, του είπε η Ήρα.

- Κι εγώ θα σε κάνω τον πιο σοφό άνθρωπο, του είπε η Αθηνά.

- Εγώ θα σου δώσω την πιο όμορφη γυναίκα του κόσμου, του έταξε η Αφροδίτη.

Ο Πάρις βρέθηκε σε δύσκολη θέση. Κοίταξε τις τρεις θεές. Η μια ήταν πιο όμορφη απ' την άλλη. Σε ποια να προσέφερε το χρυσό μήλο;

Σκέφτηκε τα δώρα που θα του πρόσφερε η κάθε μια. Το δώρο της Ήρας δεν ήταν μικρό. Να γίνει βασιλιάς της Ασίας... Ένας δυνατός και πλούσιος βασιλιάς... Και αν γινόταν ο πιο σοφός και σεβαστός άνθρωπος του κόσμου; Αλλά και το δώρο της Αφροδίτης ήταν όμορφο...

Έτσι, ο Πάρις μετά από λίγο πήρε την απόφασή του και έδωσε το χρυσό μήλο στην Αφροδίτη. Οι άλλες δύο θεές θύμωσαν και υποσχέθηκαν να εκδικηθούν και τον Πάρι και την πατρίδα του την Τροία.

Λίγα χρόνια μετά, ο Πάρις ταξίδεψε στην Ελλάδα, έφτασε στην Σπάρτη όπου τον φιλοξένησε ο Μενέλαος στο παλάτι του. Την άλλη μέρα ο Μενέλαος έφυγε βιαστικά για την Κρήτη και ο Πάρις, που ξετρελάθηκε από την ομορφιά της γυναίκας του της Ελένης, αποφάσισε να την κλέψει και να την οδηγήσει στην Τροία, μαζί με τους θησαυρούς του παλατιού.

Η θεά Αφροδίτη κράτησε την υπόσχεσή της και του πρόσφερε την ωραιότερη γυναίκα της γης. Όμως αυτό που έκανε ο Πάρις το πλήρωσε αργότερα η Τροία, όταν κατακτήθηκε από τους Έλληνες.



*Επιμέλεια:
Γιώργος Κελεμουρίδης
Φανή Ζώγιου*



ΤΟ ΜΗΛΟ **ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

Aυτό που λέει ο λαός μας “ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα” είναι ο, τι πιο σωστό και συμπυκνωμένο υπάρχει για το μήλο. Τα μήλα εκτός από τη μεγάλη θρεπτική τους αξία, έχουν και πολύ υγιεινές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Χρησιμοποιούνται σε πάρα πολλές παθήσεις, γι’ αυτό κέρδισαν τον τίτλο «τροφή-φάρμακο». Μόνο που δεν φτάνει ένα μήλο, αλλά χρειάζονται τρία έως πέντε ημερησίως.

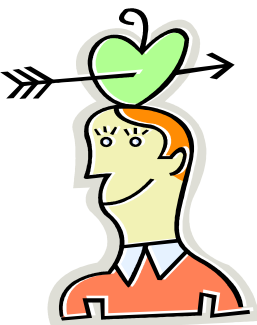
Κάνουν καλό σε όσους έχουν χρόνια και οξεία κολίτιδα, ρευματισμούς, πόνους στα μάτια, αρθριτικά, αναπνευστικά, νεφρικά και στομαχικά προβλήματα, βοηθούν στους αλκοολικούς και μεθυσμένους. Είναι ωφέλιμα για όλες τις αρρώστιες και σε όλες τις ηλικίες. Μάλιστα εκτός από τον καρπό μπορούν να έχουν φαρμακευτική χρήση τα φύλλα, τα άνθη και η φλούδα του δένδρου.

Οι παραγωγοί μήλων πρέπει να είναι υπεύθυνοι για τη σωστή καλλιέργεια τους. Να προσέχουν το υπερβολικό λίπασμα και τα πολλά φυτοφάρμακα. Αν υπάρχουν κατάλοιπα φυτοφαρμάκων, τα βρίσκουμε στη φλούδα τους οπότε κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό στην υγεία.. Το καλύτερο οικολογικό φυτοφάρμακο είναι το θειάφι γιατί δεν καταστρέφει το δέντρο και τα έντομα που ζουν στο περιβάλλον και το βοηθούν.

Τα μήλα περιέχουν λίγες θερμίδες και καθόλου λιπαρά. Ένα μέτριο μήλο, περίπου 160 γρ., περιέχει μόλις 80 θερμίδες, οι περισσότερες από τις οποίες προέρχονται από τους υδατάνθρακες. Απελευθερώνουν ενέργεια στον οργανισμό αργά και σταθερά σε αντίθεση με τα συνηθισμένα σνακ που μας γεμίζουν θερμίδες και λιπαρά, έτσι ώστε η ενέργειά τους χάνεται γρήγορα. Είναι προτιμότερο, αν θέλουμε κάτι γλυκό, να τρώμε ένα μήλο παρά να φορτώνουμε τον οργανισμό μας με ζάχαρη. Στο μήλο η ζάχαρη είναι φυσική και εξαρτάται από το πόσο ώριμο είναι.

Τα μήλα βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης. Μάλιστα σε μια έρευνα που έγινε στην Αμερική φάνηκε ότι ο χυμός του μήλου έχει εντυπωσιακά θετικά αποτελέσματα για το καρδιακό και αγγειακό σύστημα, τα οποία μάλιστα εμφανίζονται καταναλώνοντας καθημερινά μικρές ποσότητες χυμού για μικρό χρονικό διάστημα 6 εβδομάδων. Κάθε μήλο περιέχει 5 γρ. διαιτητικών (φυτικών) ινών και κάνει καλό στην πέψη, αφού πρώτα καθαρίσουμε τη φλούδα τους, καταπολεμούν τις στομαχικές διαταραχές, τη δυσπεψία, την καούρα και τον πόνο.

Έχουν μεταλλικά στοιχεία (κάλιο 170mg/μήλο, φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο), τα οποία λειτουργούν σαν ασπίδα κατά της οστεοπόρωσης και βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης. Περιέχουν πηκτίνη, μηλικό και κιτρικό οξύ, ταννίνη, άμυλο, σάκχαρα, ένζυμα, αραβάνη, γαλακτάνη, κερσετίνη, ζελατίνη, κυτταρόζη, πενταζάνη και πολλές βιταμίνες: η κυριότερη είναι



η C που προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα, η E για το δέρμα, το B- καροτίνη, το φυλλικό οξύ, αντιοξειδωτικές ουσίες, που επιβραδύνουν τη γήρανση στον οργανισμό και προστατεύουν τους πνεύμονες από τις επιβλαβείς επιδράσεις της ατμοσφαιρικής μόλυνσης και του νέφους.

Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και τα φυτοοιστρογόνα προστατεύουν από τα περισσότερα είδη νεοπλασιών. Κρατούν σταθερό το βάρος μας, γιατί τα χρησιμοποιούμε στις δίαιτες. Μάλιστα μια δίαιτα δύο ημερών μόνο με μήλα (1,5 κιλό την ημέρα) καθαρίζει το αίμα, ανακουφίζει το πεπτικό σύστημα, το συκώτι και τα νεφρά και γενικά βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Όμως είναι σφάλμα αυτό που νομίζουν μερικοί ότι το μήλο καθαρίζει τα δόντια, αντίθετα μπορεί με τους υδατάνθρακες που περιέχει να τα κάνει κακό.

Τα μήλα τρώγονται επίσης και σαν ξηροί καρποί κομμένα σε φέτες, έτσι έχουν και υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπίδια, ώστε ο οργανισμός να έχει χαμηλή χοληστερίνη. Ως ξηρός καρπός έχει πολλή βιταμίνη E, φυτικές ίνες και έτσι καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.

Η θρεπτική τους αξία διατηρείται πολλούς μήνες. Καταναλώνονται το φθινόπωρο, το χειμώνα ακόμα και την άνοιξη με διάφορες μορφές: ωμά, ως γλυκά, χυμός, μηλίτης οίνος, καραμέλες, μαρμελάδα, μηλόξυδο κ.λ.π.



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Journal of Medicinal Food
Flash.gr/Care

Έγραψαν οι μαθητές:
Γιαγκούλα Σοφία, Β3
Γκιούρκα Παρθενόπη – Ειρήνη, Α3
Πιτσαλίδης Χαράλαμπος, Γ2





Συνταγές με μήλα

Μηλόπιτα

Υλικά:

1 κούπα βούτυρο
1 κούπα ζάχαρη
1 κούπα αλεύρι
1 μπέκιν
2 αυγά
4-5 μήλα
κανέλλα

Οδηγίες: Κάνουμε ένα μείγμα με όλα τα συστατικά εκτός από τα μήλα και την κανέλλα. Τοποθετούμε το μείγμα στο ταψί. Καθαρίζουμε τα μήλα και τα περνάμε από τον τρίφτη. Τα βάζουμε πάνω στο υπόλοιπο μείγμα και πασπαλίζουμε με μπόλικη κανέλλα.

Μήλο Γλύκισμα

Υλικά:

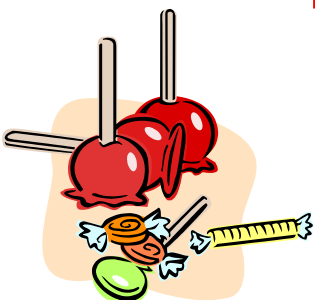
8 Μήλα κόκκινα
6 κουταλιές σούπας ζάχαρη
1 ποτήρι νερού κόκκινο ξηρό κρασί
1 κοφτό κουταλάκι γλυκού κανέλλα
4 κουταλιές ψιλοτριμμένη καρυδόπιχα
1 φυτική κρέμα (σαντιγί)

Οδηγίες:

Καθαρίζουμε τα μήλα από τη φλούδα τους και με τη βοήθεια του ειδικού εργαλείου ανοίγουμε μια τρύπα στη μέση και έτσι αφαιρούμε και τα κουκούτσια. Βάζουμε τα μήλα σε ένα μικρό ταψάκι. Στο μπλέντερ ρίχνουμε τη ζάχαρη, τα καρύδια και την κανέλλα και τα χτυπάμε καλά ώσπου να γίνουν ένα μίγμα

Με ένα κουταλάκι γεμίζουμε τις τρύπες των μήλων με το μίγμα. Αν περισσέψει μίγμα το βάζουμε πάνω στα μήλα. Το κρασί το ρίχνουμε στη βάση του ταψιού. Μετά σκεπάζουμε το ταψί με ένα αλουμινόχαρτο και το βάζουμε στο φούρνο στους 180 – 200 βαθμούς και τα αφήνουμε περίπου μία ώρα.

Χτυπάμε τη φυτική κρέμα να γίνει σαντιγί και την αφήνουμε στο ψυγείο. Σερβίρουμε τα μήλα με το υγρό του ταψιού και τα γαρνίρουμε με το σαντιγί όταν κρυώσουν



Μηλόπιτα

Υλικά:

1 κούπα σπορέλαιο
2 κούπες ζάχαρη
3 κούπες αλεύρι
4 αυγά
1 μπέικιν
4-6 μήλα
1 κουταλιά της σούπας κανέλλα
λίγο παξιμάδι
ζάχαρη άχνη

Οδηγίες: Κάνουμε ένα μείγμα από σπορέλαιο, μπέικιν, αλεύρι, ζάχαρη και αυγά. Καθαρίζουμε τα μήλα και τα κόβουμε σε μικρά κομματάκια. Τα ανακατεύουμε με την κανέλλα και το παξιμάδι και τα ρίχνουμε στο υπόλοιπο μείγμα. Ανακατεύουμε και το βάζουμε στο ταψί. Πασπαλίζουμε με άχνη.

Μηλόπιτα

Υλικά:

2 κούπες ζάχαρη
2 κούπες αλεύρι
4 αυγά
1 βιτάμ μεγάλο (για το ταψί)
κανέλλα
μπέικιν
4-5 μήλα

Οδηγίες: Βουτυρώνουμε το ταψί με όλο το βιτάμ. Πασπαλίζουμε με το 1 φλιτζάνι ζάχαρη και κανέλλα. Κόβουμε τα μήλα σε ροδέλες και τα τοποθετούμε στο ταψί. Ρίχνουμε το υπόλοιπο μείγμα.

Κομπόστα μήλο

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας

15 λεπτά

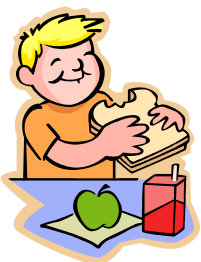
Χρόνος μαγειρέματος

30 λεπτά

Υλικά:

½ κιλά μήλα
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
1 κούπα ζάχαρη
1 κούπα νερό
¼ κουταλάκι βανίλια
ή 1 ξύλο κανέλλας και
3-4 γαρύφαλλα
ή 1 φλούδα λεμονιού
ή πορτοκαλιού

Οδηγίες: Καθαρίστε τα μήλα, κόψτε τα στη μέση κι αφαιρέστε το σκληρό μέρος με τα κουκούτσια. Ρίξτε τα αμέσως μέσα σε νερό με το χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσουν. Βράστε το νερό με τη ζάχαρη για 5 λεπτά. Ρίξτε μέσα τα φρούτα, σκεπάστε τα κι αφήστε τα να σιγοβράσουν ώσπου να μαλακώσουν χωρίς να λιώσουν για 30 λεπτά περίπου. Ο χρόνος που χρειάζεται εξαρτάται από το είδος των φρούτων. Δοκιμάστε τα ύστερα από τα πρώτα 15 λεπτά και συνεχίστε το βράσιμο εάν χρειάζεται. Προς το τέλος προσθέστε το άρωμα που προτιμάτε. Σερβίρετε την κομπόστα χλιαρή ή κρύα.



Μήλο γλυκό

Χρόνος προετοιμασίας 24 ώρες

Χρόνος μαγειρέματος 45 λεπτά

Υλικά:

1 κιλό μήλα φρικία Βόλου αγουρωπά

4 κουταλιές χυμό λεμονιού

1 κιλό ζάχαρη

3 κούπες νερό

½ της κούπας γλυκόζη

λίγη βανίλια

Οδηγίες: Πλύνετε και καθαρίστε τα μήλα. Αφαιρέστε με το ειδικό εργαλείο την καρδιά με τα κουκούτσια και δέστε τα μέσα σε ένα τουλπάνι. Ρίξτε τα μήλα μέσα σε λίγο νερό με το χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσουν. Βάλτε το τουλπάνι με τις καρδιές και τα κουκούτσια μέσα στο νερό και βράστε τα για 10 λεπτά. Στραγγίστε τα καλά και πετάξτε τα. Στο ζουμί διαλύστε τη ζάχαρη και βράστε το σιρόπι για 5 λεπτά χωρίς να το ανακατέψετε. Ρίξτε μέσα τα κουκούτσια μέσα στο νερό και βράστε τα για 10 λεπτά. Στραγγίστε τα καλά και πετάξτε τα. Στο ζουμί διαλύστε τη ζάχαρη και βράστε το σιρόπι για 5 λεπτά χωρίς να το ανακατέψετε. Ρίξτε μέσα τα μήλα αφού τα στραγγίσετε προηγουμένως. Βράστε τα για 10 λεπτά αφαιρώντας τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια με ένα κουτάλι κι αφήστε τα να σταθούν μέσα στο σιρόπι ως την επόμενη ημέρα. Βγάλτε τα μήλα με τρυπητή κουτάλα και βάλτε τα σε τρυπητό επάνω σε ένα μπολ. Ξαναβράστε το σιρόπι να δέσει ρίχνοντας μέσα και όσο στραγγίζει από τα μήλα αφαιρώντας και πάλι τον αφρό. Ξαναβάλτε μέσα τα μήλα τη γλυκόζη και τη βανίλια και συνεχίστε το βράσιμο για 5-10 λεπτά ώσπου να δέσει και πάλι το σιρόπι. Κατεβάστε το γλυκό από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει. Βάλτε το γλυκό σε αποστειρωμένα βάζα.



Μηλοπιτάκια

30 μηλοπιτάκια

χρόνος προετοιμασίας 1 ώρα

χρόνος ψησίματος 35 λεπτά

Υλικά για τη ζύμη:

3 ½ κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

½ κουταλάκι αλάτι

1 κούπα βούτυρο

3 κουταλιές γιαούρτι

Υλικά για τη γέμιση:

4 μεγάλα μήλα περασμένα από χοντρό τρίφτη

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

2 κουταλιές ζάχαρη

½ κουταλάκι κανέλλα

½ κουταλάκι γαρύφαλλο

¼ κουταλάκι μοσχοκάρυδο

1 κούπα καρύδια

Υλικά για το γαρνίρισμα:

Ζάχαρη άχνη

Λίγη κανέλλα

Οδηγίες: Κοσκινίστε το αλεύρι και το αλάτι σ' ένα μπολ. Προσθέστε το βούτυρο σε κομματάκια και τρίψτε τα με το αλεύρι ανάμεσα στα δάχτυλα να σχηματιστούν χοντρά τρίμματα. Ρίξτε το γιαούρτι και ζυμώστε με τα δάχτυλα ελαφρά μαζεύοντας το μείγμα σε μπάλα. Δουλέψτε το τόσο όσο χρειάζεται να ξεκολλήσουν τα τρίμματα από τα τοιχώματα του μπολ και να μην κολλούν στα δάχτυλα. Δεν πρέπει να το παραζυμώσετε γιατί η ζύμη θα γίνει σφιχτή. Σκεπάστε τη ζύμη με πλαστική μεμβράνη και αφήστε την να σταθεί μισή ώρα στο ψυγείο. Στο μεταξύ βάλτε σε κατσαρολίτσα τα μήλα, το χυμό λεμονιού και τη ζάχαρη. Ανακατέψτε τα ελαφρά επάνω σε μέτρια φωτιά να γίνουν σα μαρμελάδα. Κατεβάστε από τη φωτιά, ρίξτε και ανακατέψτε τα υπόλοιπα υλικά. Χωρίστε τη ζύμη σε 30 μπαλάκια. Πατήστε με τους αντίχειρες κάθε μπαλάκι και σχηματίστε ένα βαθούλωμα στο κέντρο πλάθοντας συγχρόνως τις άκρες με τα δάχτυλα να σχηματιστεί φυλλαράκι σαν καπέλο. Βάλτε από 1 κουταλάκι γέμιση και κλείστε την μέσα πατώντας με τα δάχτυλα τις άκρες να κολλήσουν. Βάλτε τα μπαλάκια με την ένωση προς τα κάτω σε βουτυρωμένη λαμαρίνα το ένα πλάι στο άλλο και ψήστε τα στους 180 βαθμούς για 35 περίπου λεπτά ώσπου να ροδίσουν καλά. Μόλις βγουν από το φούρνο πασπαλίστε τα με ζάχαρη άχνη, κοσκινίζοντας την με ένα σουρωτήρι και λίγη κανέλλα. Διατηρούνται εκτός ψυγείου για 2-3 μέρες και στη κατάψυξη αρκετούς μήνες.



Μήλα ψητά

Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος 1,30 λεπτά

Υλικά:

8 μεγάλα μήλα
1 κούπα ζάχαρη
2/3 κούπες βούτυρο μαλακό
½ κούπα καρύδια χοντροκομμένα
1 κουταλάκι κανέλλα
½ κουταλάκι γαρύφαλλο
½ κούπα κονιάκ
1/3 κούπα νερό

Οδηγίες: Κόψτε μια οριζόντια φέτα από το επάνω μέρος κάθε μήλου και με το ειδικό εργαλείο αφαιρέστε την καρδιά με τα κουκούτσια. Αραδιάστε τα μήλα σε ταψάκι και ρίξτε μέσα το νερό. Σένα μπολ ανακατέψτε τα καρύδια με το βούτυρο, τα υπόλοιπα υλικά και το μισό κονιάκ. Γεμίστε τα μήλα στο κέντρο με το μείγμα των καρυδιών και περιχύστε τα με το υπόλοιπο κονιάκ. Ψήστε τα στους 150 βαθμούς μιάμιση περίπου ώρα. Στο διάστημα αυτό γεμίστε αρκετές φορές το κέντρο κάθε μήλου με το μείγμα των καρυδιών που σας περισσεύει ώσπου να τελειώσει όλο. Περιχύνετε επίσης τα μήλα με το ζουμί τους από καιρό σε καιρό χρησιμοποιώντας μια πλαστική σύριγγα κουζίνας. Σερβίρετε τα μήλα ζεστά συνοδεύοντάς τα με σαντιγί.

Πελτές μήλου

Γίνεται 1 ½ κιλό πελτές

Χρόνος προετοιμασίας 24ωρες

Χρόνος μαγειρέματος 1ωρα περίπου

Υλικά :

2 κιλά αγουρωπά μήλα ή κυδώνια
ζάχαρη
2 κουταλιές χυμό λεμονιού
λίγη βανίλια ή αρμπαρόριζα



Οδηγίες :

Πλύνετε τα μήλα και κόψτε τα σε κομμάτια μαζί με τη φλούδα και τα κουκούτσια. Βάλτε τα σε κατσαρόλα με νερό που να τα σκεπάζει καλά, κλείστε το καπάκι της κατσαρόλας και σιγοβράστε τα 30 περίπου λεπτά ώπου να μαλακώσουν. Αφήστε τα να σταθούν μια νύχτα. Την επόμενη μέρα αδειάστε τα σε τρυπητό στρωμένο με διπλό τουλπάνι και αφήστε το ζουμί να περάσει και να συγκεντρωθεί σε ένα μπολ χωρίς να πιέσετε καθόλου τα μήλα για να μην θολώσει το ζουμί. Μετρήστε το ζουμί (1 ½ λίτρο περίπου) και προσθέστε 750 γρ. ζάχαρη για κάθε λίτρο. Βράστε το με τη ζάχαρη ώπου να δέσει αφαιρώντας τον αφρό που σχηματίζεται στην επιφάνεια. Προς το τέλος ρίξτε το άρωμα και το χυμό λεμονιού. Αδειάστε τον πελτέ σε βάζα όσο είναι ακόμη ζεστός και κλείστε τα όταν κρυώσει εντελώς ο πελτές. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να κάνετε πελτέ και από άλλα φρούτα.

Μηλόπιτα

Υλικά

6 Αυγά

5 μήλα

1 ποτήρι καρύδα

1 ποτήρι σπορέλαιο

2 ποτήρια ζάχαρη

3 κουταλάκια κανέλλα

μισό κουταλάκι σόδα

1 φλιτζανάκι λικέρ

1 μπέικιν πάουντερ

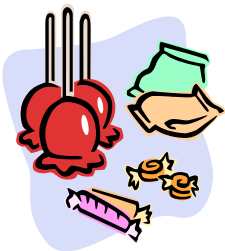
3 ποτήρια αλεύρι.

Τοποθετούμε μέσα σε ένα μπολ όλα τα υλικά εκτός από τα μήλα και αρχίζουμε να χτυπάμε στο μίξερ.

Ψιλοκόβουμε τα μήλα και τα βάζουμε στα υπόλοιπα υλικά.

Τέλος τα βάζουμε σε ένα ταψί και έπειτα στο φούρνο στους 200 βαθμούς περίπου για μια ώρα.

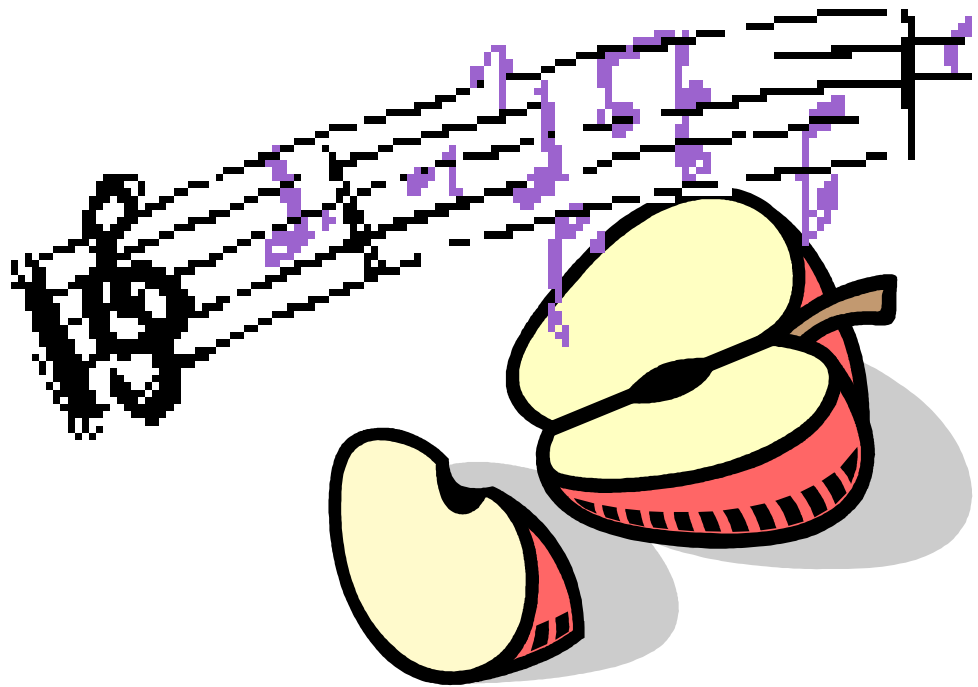
Σερβίρουμε τη μηλόπιτα σκέτη ή αν θέλουμε με άχνη και κανέλλα



Έγραψαν οι μαθήτριες:

✓ **Νόλκα Μαρία Α2**

✓ **Κουκουλίδου Σταυρούλα**



Μηλοτράγουδα

ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΛΟ

Έχουν γραφτεί πολλά τραγούδια για το μήλο. Άλλα μιλούν για τον έρωτα, άλλα για την εργασία, άλλα είναι παραδοσιακά και άλλα σύγχρονα. Παραθέτουμε ορισμένα αντιπροσωπευτικά δείγματα:

ΜΗΛΟ ΜΟΥ ΚΟΚΚΙΝΟ

Παραδοσιακό Θράκης

Μήλο μου κόκκινο,
ρόιδο βαμμένο.
Γιατί μου μάρανες
τον πικραμένο;

Πηγαίνω κι έρχομαι
μα δε σε βρίσκω.
Βρίσκω την πόρτα σου μανταλωμένη,
τα παραθύρια σου φεγγοβολούνε.

Ρωτώ το πάπλωμα που 'ναι η κυρά σου;
Κυρά μ' δεν είναι 'δω πάει για τη βρύση,
πάει για να πει νερό και να γεμίσει.

ΜΕ ΛΕΝΕ ΠΟΠΗ

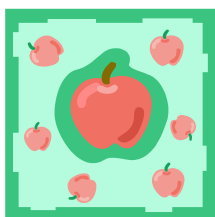
*Μουσική- σίχοι: G. Bregovic / M. Γκανάς
Τραγουδάει ο Γ. Νταλάρας*

.....
.....
Ποιο τραγούδι να σου στείλω, να 'ναι κόκκινο σαν μήλο
Και ανάλαφρο σαν ένα φύλλο
Στα μαλλιά σου να καθίσει, σαν πουλί να κελαηδήσει
Και γλυκά να σε φιλήσει.

ΕΙΣΑΙ ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΔΕΚΑΕΝΝΕΑ

*Μουσική - σίχοι: Θ. Πολυκαυδριώτης / Β. Παπαδόπουλος
Τραγουδάει ο Σ. Διονυσίου.*

.....
.....
Σαν σάπιο μήλο ειν' η καρδιά σου,
το βλέμμα σου καμένη γη
Φτερά σπασμένα τα όνειρά σου
κι όλο το σώμα μια πληγή.



ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ

*Του Μάνου Λοΐζου
Τραγουδάει ο Γ. Νταλάρας*

Στην Αθήνα μες στο κέντρο
Φύτρωσε καινούργιο δέντρο
Έχει κόκκινα τα φύλλα
Και ολόγλυκα τα μήλα

Σε πεντέξι δεν αρέσει
Το χτυπάνε για να πέσει
Μα εκείνο δε λυγίζει
Κι όλο φυλλωσιές πετάει

Γύρω του λαός κι εργάτες
Το φυλάνε με τις βάρδιες
Σ' ένα χρόνο σ' ένα μήνα
Θα σκεπάσει την Αθήνα.

ΕΣΤΕΙΛΑ ΔΥΟ ΠΟΥΛΙΑ

*Απόστολος Καλδάρας
Τραγουδάει η Χάρης Αλεξίου*

Έστειλα δυο πουλιά στην κόκκινη μηλιά
Που γράφουν τα γραμμένα.
Το 'να πληγώθηκε, τα' άλλο λαβώθηκε δεν γύρισε κανένα.

.....
.....

ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΑ

Δημοτικό

Η μεγάλη καταστροφή της Νάουσας έγινε τον Απρίλιο του 1822 από τον Λουμπούτ Πασά. Αποθανάτιστηκε από το λαό, τραγουδιέται και χορεύεται μέχρι σήμερα.

Τρία πουλάκια αμάν κι' αμάν
κι' αν κάθουνταν
στης Νιάουσας του κάστρου Μα Κρυνίτσα μου
καϋμο ποχει καρδίτσα μου.
Του 'να τηράει αμ'αν κι' αμάν
τα Βουδινά
τ' άλλου την Σαλουνίκη Μα Κρυνίτσα μου
καϋμό ποχεί η καρδίτσα μου.
Ένα μήλου αμάν*
κι' άλλου μήλου
βράδυσιν κι που δα μείνω.
Του τρίτου του κι' αμάν αϊμάν
Μικρότρου
Μοιργιουλουγάει κι λέει Μα Κρυνίτσα μου



Καϋμό ποχεί καρδίτσα μου.

- Μας πάτησαν αμάν κι' αϊμάν

μας χάλασαν

μας πήραν τις γυναίκες Μα Κρυνίτσα μου

καϋμό ποχεί καρδίτσα μου.

Ένα μήλου αμάν

κι' άλλου μήλου αμάν

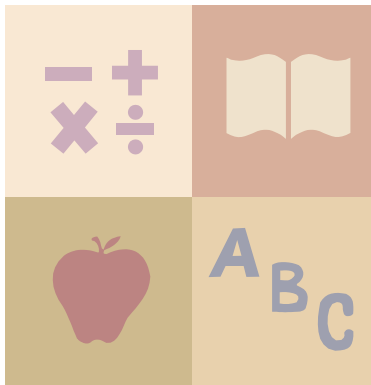
βράδυσαν κι που θα μείνου.

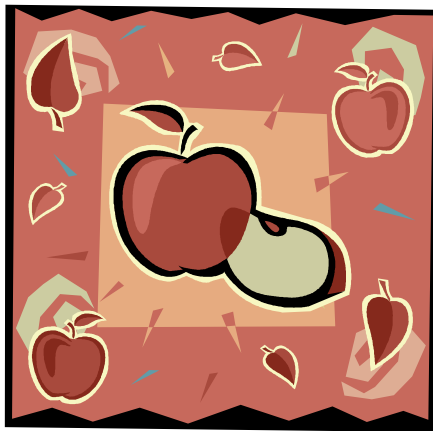
** Η διατύπωση αυτή πιθανόν να είναι μια λανθασμένη ηχητική παραλλαγή της διατύπωσης: «έναν μιλώ, αμάν, κι άλλου μιλώ, αμάν», που ορισμένοι την θεωρούν ορθή και ταιριάζει νοηματικά με τη συνέχεια: «βράδιασε και που θα μείνω;»*

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Μάγγου Μαρία

Μυλωνά Ελένη





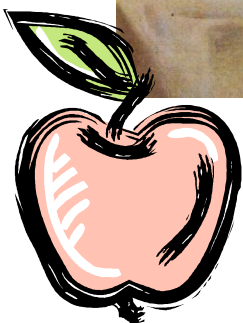
Το Μήλο στην

ΤΕΧΝΗ

Το μήλο αποτελεί πηγή έμπνευσης και αγαπημένο θέμα για πολλούς καλλιτέχνες. Πίνακες με μήλα συναντούμε τόσο στην αρχαιότητα (αρχαία αγγεία), όσο και στην Αναγέννηση με αναφορές στη μυθολογία και στη θρησκεία. Επίσης σε σύγχρονους πίνακες το μήλο είναι το αγαπημένο φρούτο για συνθέσεις και νεκρές φύσεις.



Ο Ηρακλής στον κήπο των Εσπερίδων (ερυθρόμορφη υδρία 410 π. Χ.)

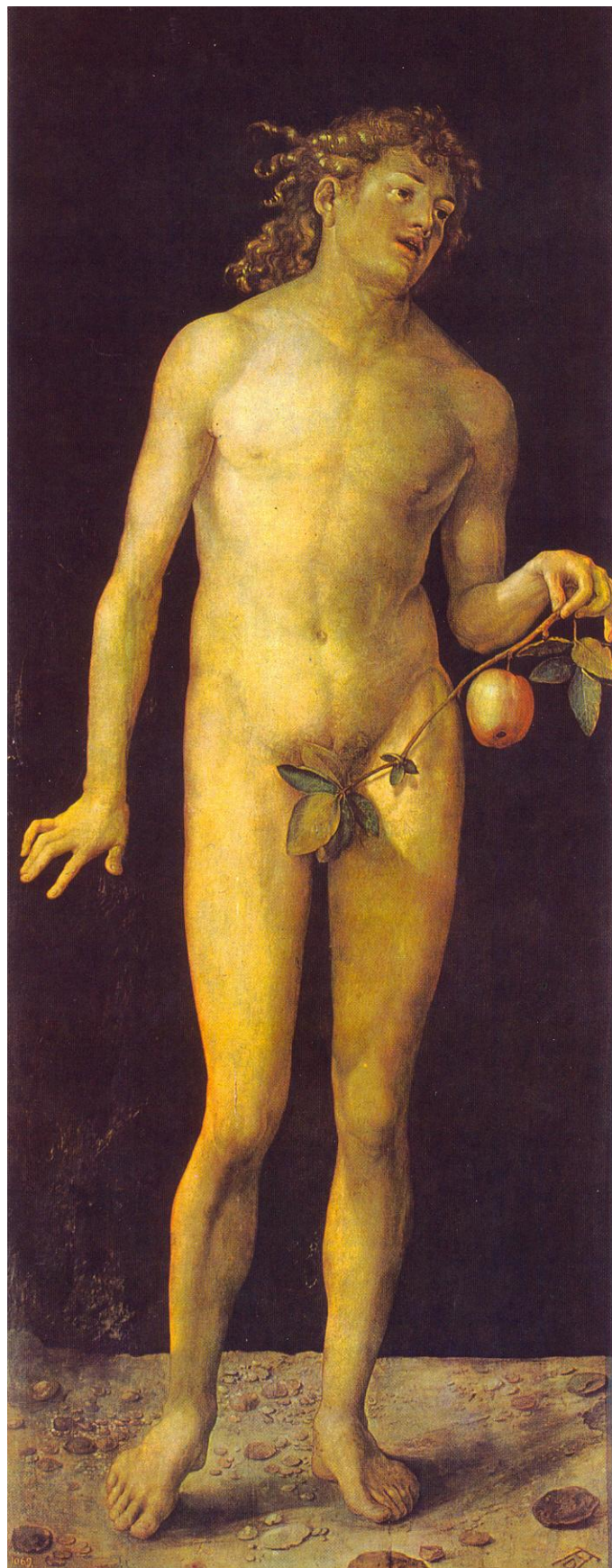


Καραβάτζιο: Το επιδόρπιο

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ



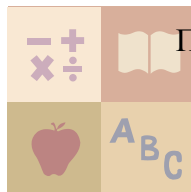
Καραβάτζιο: Έφηβος Βάκχος



Α. Ντύρερ: Αδάμ



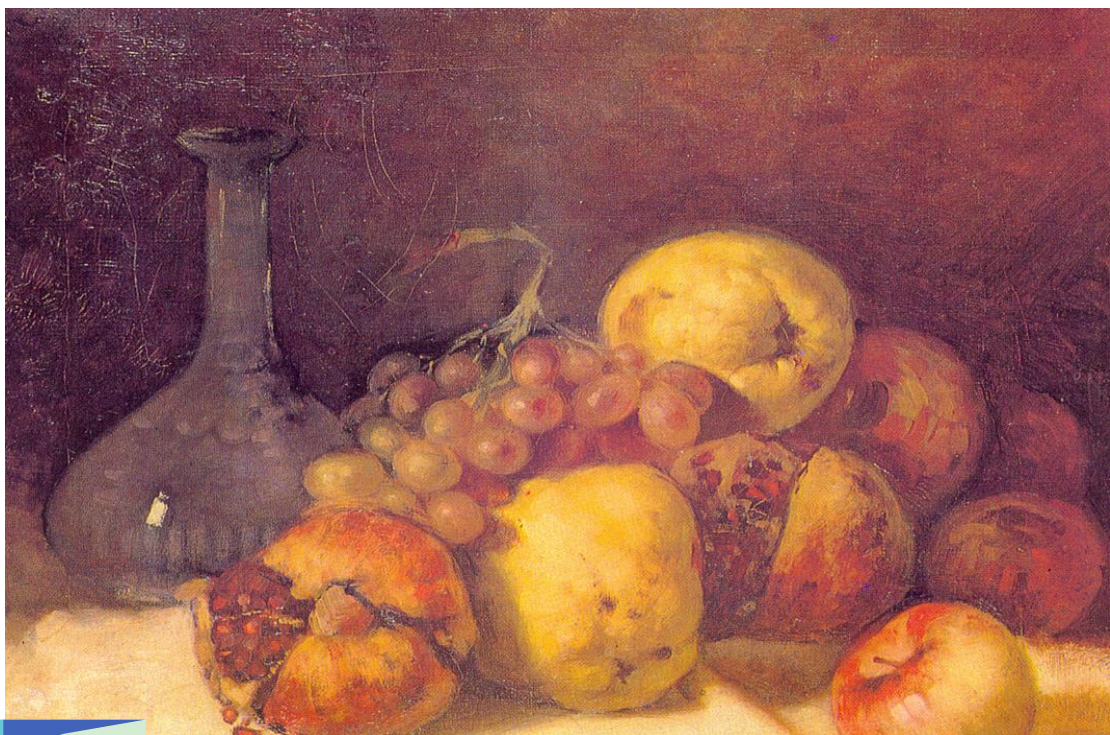
Πήτερ ντε Χόοκ: Γυναίκα που καθαρίζει μήλα





Καραβάτζιο: Καλάθι με φρούτα

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΤΕΧΝΗ

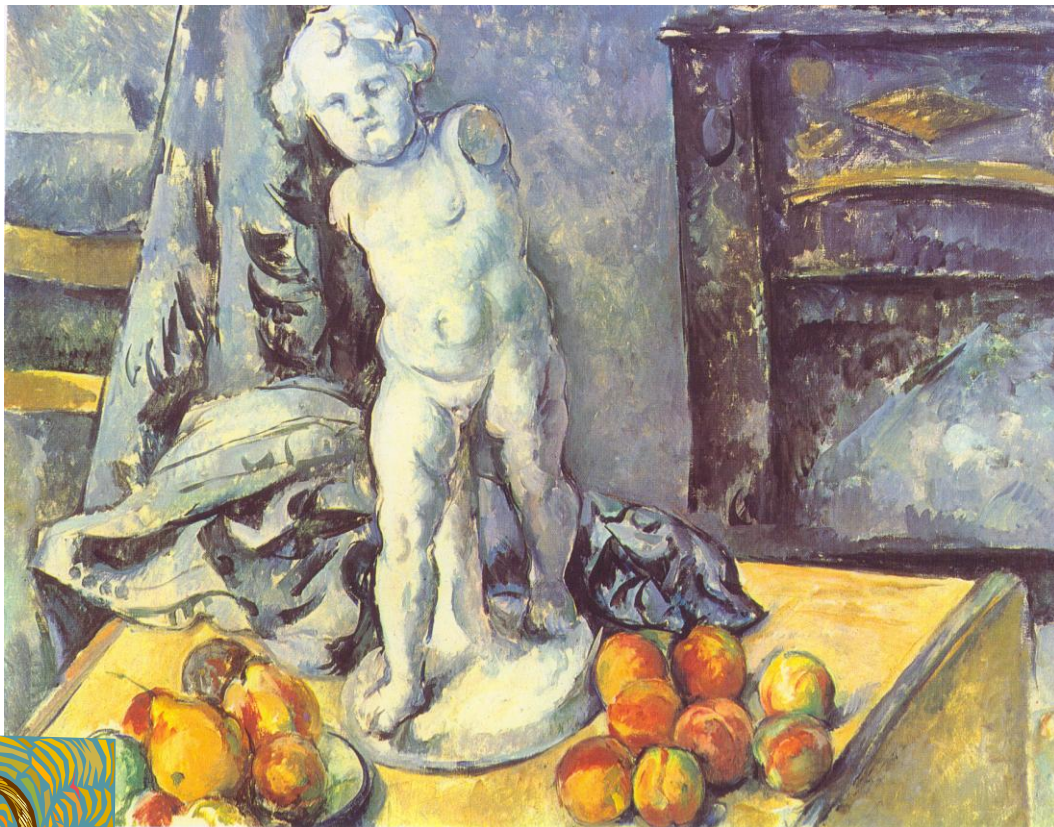


Πολυχρόνης Λεμπέσης: Νεκρή Φύση





Μήλα και Πορτοκάλια



Νεκρή φύση με γύψινο Έρωτα



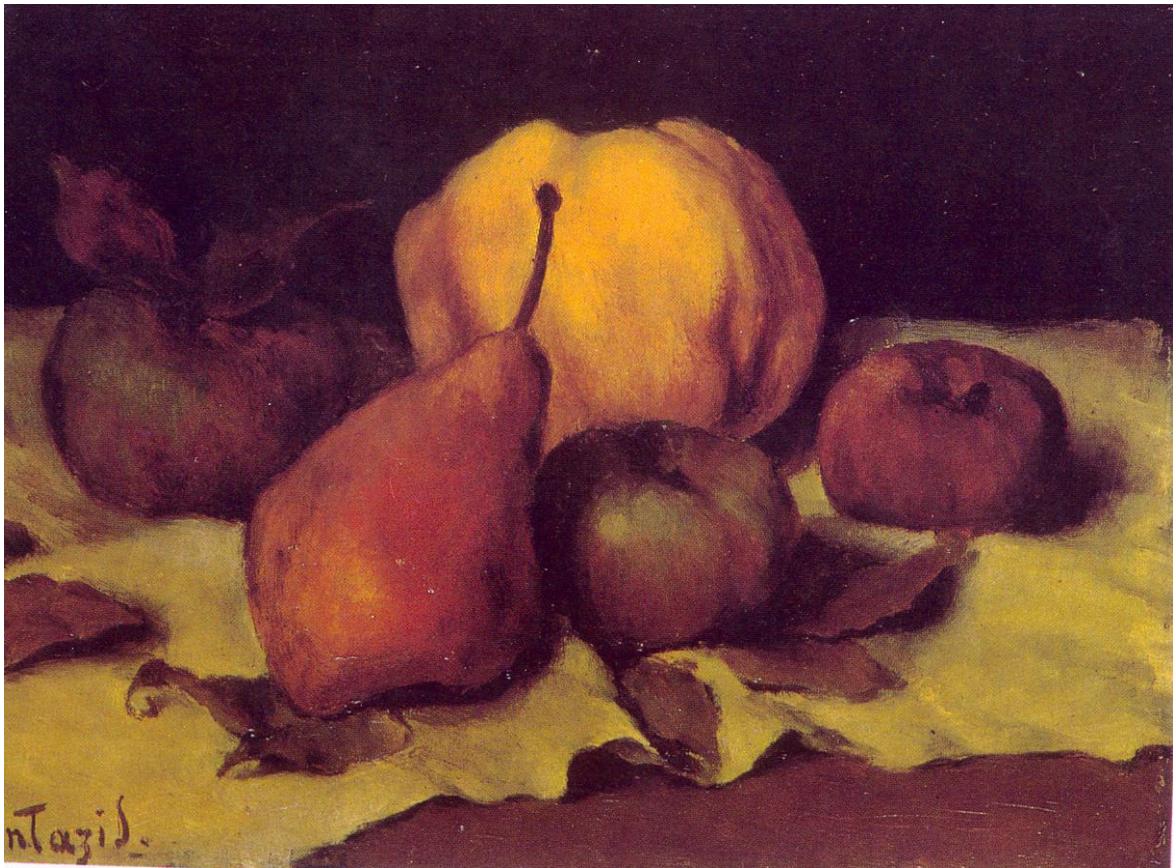


Μ. Χαϊκάλη: Νεκρή φύση



Νεκρή Φύση

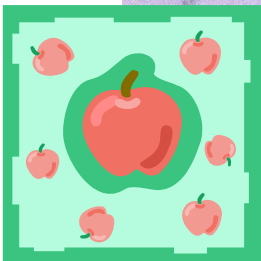




Α. Πανταζής : Νεκρή Φύση



Γ. Μιχαηλίδης: Νεκρή Φύση





Μήλα . Άννα Καραγιαννοπούλου (Ναουσαία ζωγράφος)



Αδάμ κε Έβα εν τω Παραδείσο . Μ. Μποσταντζόγλου





Νεκρά Φύση Πώλ Σεζάν

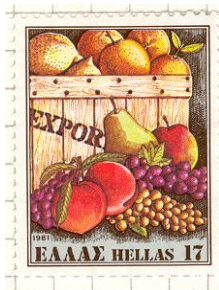
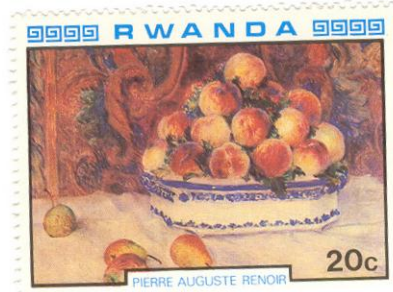
Επιμέλεια: Μ. Σταυριανίδου

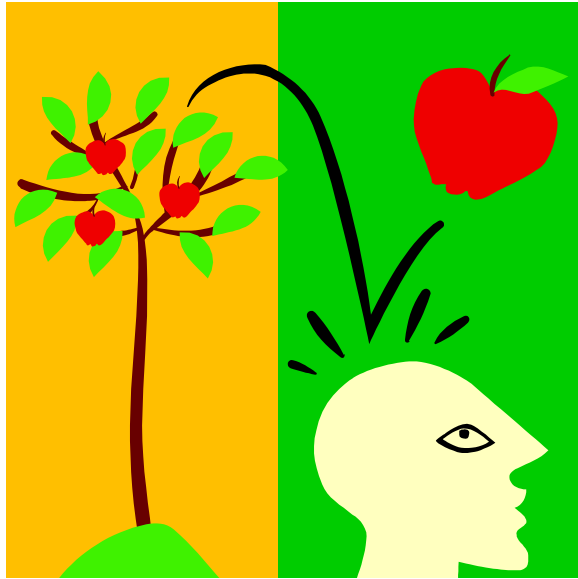




Το μήλο στο Γραμματόσημο

Δυστυχώς στα γραμματόσημα το μήλο έχει πολύ μικρή συμμετοχή. Παρ' όλα αυτά τα παιδιά της Ομάδας ΠΕ κατόρθωσαν να βρουν πολύ όμορφα μηλογραμματόσημα απ' όλο τον κόσμο.





Παιχνίδια

με το μήλο

ΤΑ ΜΗΛΑ

Παιχνίδι που παίζεται με μπάλα, με περισσότερα από τέσσερα παιδιά. Χωρίζονται σε δυο ομάδες και στέκονται η μια απέναντι από την άλλη σ' ορισμένη απόσταση. Στο μέσο στέκονται άλλα παιδιά.

Οι ομάδες των παιδιών, που βρίσκονται στις άκρες πετάνε τη μπάλα και προσπαθούν να χτυπήσουν τα παιδιά που είναι στο κέντρο. Χτυπημένο θεωρείται το παιδί όταν η μπάλα το χτυπήσει απ' ευθείας, χωρίς πρώτα να κάνει γκελ στο χώμα.

Τα παιδιά που βρίσκονται στο κέντρο προσπαθούν ν' αποφύγουν τα χτυπήματα, γιατί όποιο χτυπηθεί βγαίνει έξω.



Όταν όμως κάποιο παιδί της ομάδας του κέντρου κατορθώσει να πιάσει τη μπάλα στον αέρα, τότε κερδίζει *ένα μήλο*, που συμβολικά σημαίνει πως απέκτησε ένα πλεονέκτημα: Το παιδί που έχει κερδίσει το μήλο δεν βγαίνει έξω, έστω κι αν

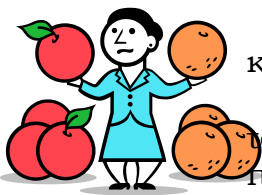
χτυπηθεί με την μπάλα, με τη διαφορά ότι χάνει το μήλο του. Έχει ακόμα το δικαίωμα να ξαναφέρει μέσα στο παιχνίδι κάποιο από τα παιδιά που έχουν χτυπηθεί και έχουν βγει έξω. Όταν κάποιο παιδί της ομάδας του κέντρου πιάσει τη μπάλα και του ξεφύγει, τότε καίγεται και βγαίνει έξω.

Στο τέλος, όταν έχει μείνει μόνο ένα παιδί μέσα, πρέπει να το χτυπήσουν με δέκα ριζιές. Αν αυτό δε γίνει κατορθωτό, τότε το παιχνίδι δεν έχει νικητή και ξαναρχίζει από την αρχή.

Το παιχνίδι αυτό το παίζουν αγόρια και κορίτσια και τους είναι ιδιαίτερα αγαπητό.

Μια μικρή παραλλαγή του είναι αυτή όπου τα ακρινά παιδιά είναι δύο – ένα από κάθε μεριά – και όλα τα' άλλα μπαίνουν στη μέση.

ΠΑΝΩ ΜΗΛΟ



Οι παίκτες σχηματίζουν ένα κύκλο κι ένας παίκτης στέκεται με μια μπάλα στο κέντρο του κύκλου.

Ρίχνει τη μπάλα προς τα πάνω και συγχρόνως φωνάζει το όνομα ενός συμπαίκτη του, που πρέπει να πιάσει τη μπάλα προτού προλάβει να πέσει στη γη.

ΤΑ ΜΗΛΑ

Δυο παιδιά «βάζουν ποδαράκια», για να δουν ποιο θα νικήσει, ώστε να έχει πρώτο το δικαίωμα εκλογής των συντρόφων του.

Αφού χωριστούν σε δυο ομάδες, τα παιδιά που ο αρχηγός τους νίκησε στα ποδαράκια, μπαίνουν στη μέση ενός μεγάλου αλώνιού ενώ οι άλλοι κάθονται ολόγυρα σαν φύλακες. Τα παιδιά που κάθονται ολόγυρα πετάνε το ένα σ' άλλο μια μπάλα προσπαθώντας συγχρόνως να χτυπήσουν με τη μπάλα τα παιδιά που είναι μέσα στο αλώνι και που τρέχουν γύρω -

γύρω, προσπαθώντας ν' αποφύγουν το χτύπημα. Αν τύχει και η μπάλα χτυπήσει κάποιο παιδί, το παιδί αυτό καίγεται και βγαίνει απ' το παιχνίδι. Αν κάποιο από τα που βρίσκονται μέσα στο αλώνι καταφέρει να πιάσει τη μπάλα καθώς έρχεται εναντίον του, τότε παίρνει ένα μήλο (βαθμό).



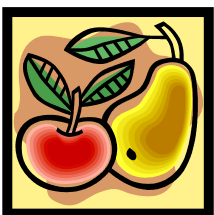
Αν το παιδί που έχει ένα βαθμό, γιατί έπιασε τη μπάλα, καεί, πρέπει ή να χάσει το μήλο του ή να βγει απ' το παιχνίδι. Αν βγει απ' το παιχνίδι, το μήλο του το χαρίζει σ' έναν από τους συντρόφους του. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι που καίγονται όλα τα παιδιά και μένει μόνο ένα. Το παιδί αυτό αρχίζει τότε να κάνει σπράτες. Να πηγαίνει δηλαδή πάνω - κάτω προσπαθώντας ν' αποφύγει τα χτυπήματα της μπάλας. Αν καταφέρει και κάνει 10 σπράτες χωρίς να το αγγίξει η μπάλα, τότε η ομάδα του νικάει κι έχει ένα λούμπο. Και το παιχνίδι συνεχίζεται με τις ίδιες ομάδες, ίσαμε που η ίδια ομάδα θα πάρει 10 λούμπους, οπότε είναι και η τελική νικήτρια.

Τα «μήλα» παίζονται και με δυο παίχτες μόνο απ' έξω. Έναν από τη μια μεριά κι έναν από την άλλη, ενώ στη μέση κινούνται τα άλλα παιδιά.

Στη Χαλκίδα το παιχνίδι αυτό λέγεται «Μπάρμπα - Νικολής»

ΑΝΕΒΑ ΜΗΛΟ

Η μάνα λέει το παρακάτω τραγούδι καθώς πετάει το τόπι ψηλά. Το ίδιο τραγουδάει και το παιδί όταν μάθει να πετάει κι αυτό και να ξαναπιάνει το τόπι.



Ανέβα μήλο
κατέβα ρόδι
να σε ρωτήσω
πόσα θα πιάσω
πόσα θ' αφήσω

Ένα δυο!
Ή
Ανέβα μήλο
Κατέβα τόπι
Να σε ρωτήσω
τι κάνει η Πόπη
Πλέκει γαϊτανάκι.
Τίνος το πλέκει;
Του Καραγιάννη!

ΠΟΣΑ ΜΗΛΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ

Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί κι από δύο μόνο παιδιά, αλλά παίζεται και από περισσότερα.

Το ένα από τα δύο, που με κλήρωση βγήκε μάνα, στέκεται όρθιο με κλειστά τα μάτια του. Πίσω του ακριβώς έρχεται το άλλο παιδί, που του κρατάει κλειστά τα μάτια με το αριστερό του χέρι, ενώ σηκώνει 1, 2, 3 κ.λ.π. δάκτυλα από το δεξί του χέρι και ρωτά το πρώτο παιδί.

- Πόσα μήλα έχει το δένδρο;

Κι εκείνο απαντάει:

- Έχει 3 μήλα.

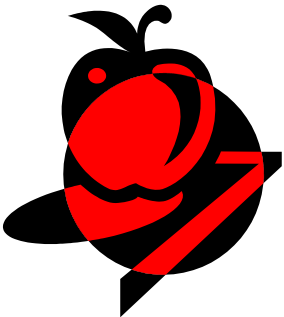
Όσα δηλαδή, ας υποθέσουμε, ότι ήταν τα σηκωμένα δάκτυλα οπότε έχει κερδίσει και γίνεται αλλαγή ρόλου στο παιχνίδι. Αν όμως δε μαντέψει σωστά, τότε πρέπει να κουβαλήσει τον νικητή στην πλάτη του σε μια απόσταση που την έχουν ορίσει από πριν.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΚΑΛΟΦΕΓΓΙΖΟΥΝ

Παλαιότερα, για να πάει γούρι στην παραγωγή, τα πρώτα φρούτα που βγαίνανε, τα έτρωγαν τα παιδιά με τον παρακάτω τρόπο.

Έπαιρνε κάθε παιδί από ένα μήλο λ.κ. και μπλέκανε τα χέρια τους που βαστούσαν τα μήλα σαν σε αγκαζέ κι έτσι μπλεγμένο έφερνε κάθε παιδί το χέρι του πίσω από το κεφάλι ως το στόμα κι έτρωγε το μήλο.

Έτσι λέγανε πως καλοφεγγίζουν τα φρούτα.



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:
Παναγιώτης Ζώγιος – Εύη Μουρατίδου



ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ

ΔΗΜΟΣΚΟΠΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΡΟΤΕΣ ΤΗΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

Από τις απαντήσεις μηλοκαλλιεργητών της Νάουσας σε ερωτηματολόγιο, που συνέταξε η Ομάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα:

- ✓ Οι περισσότεροι καλλιεργούν τη μηλιά για τουλάχιστον δέκα χρόνια.
- ✓ Οι μισοί έχουν κι άλλη καλλιέργεια ή εργασία.
- ✓ Οι απόφοιτοι Δημοτικού είναι όσοι και οι απόφοιτοι Λυκείου, εκτός από έναν που σπούδασε σε ανώτερη σχολή.
- ✓ Τα στρέμματα που διαθέτουν είναι από πέντε έως είκοσι και τα φροντίζουν οικογενειακώς και με τη βοήθεια εργατών και μηχανημάτων.
- ✓ Τα ποτίσματα γίνονται 4 – 9 φορές ετησίως.
- ✓ Ποικιλίες που προτιμώνται είναι οι: Στάρκιν, Γκόλντεν, Γκραν Σμιθ, Ρεντ Τσιφ, Φιρίκια, κ.λ.π.
- ✓ Τα κριτήρια για την επιλογή της ποικιλίας είναι: η απόδοση, οι τιμές, η εμφάνιση και η γεύση.
- ✓ Χρησιμοποιούν κυρίως χημικά λιπάσματα σε ποσότητες που ποικίλουν ανάλογα με την περιοχή.
- ✓ Παραδέχονται ότι τα φυτοφάρμακα βλάπτουν και επιδιώκουν τον περιορισμό τους και την ορθολογική τους χρήση.
- ✓ Όλοι τους παίρνουν επαρκή ή ορισμένα μέτρα προστασίας κατά το ράντισμα.
- ✓ Παραδέχονται ότι οι οικολογικές μέθοδοι είναι σωστότερες, αλλά ελάχιστα αποδοτικές.
- ✓ Οι περισσότεροι είναι μέλη συνεταιρισμών, στους οποίους όμως επιθυμούν να υπάρχει καλύτερη στελέχωση και διαχείριση.
- ✓ Παράπονα έχουν για τις χαμηλές τιμές, το υψηλό κόστος καλλιέργειας, τις καθυστερήσεις στις αποζημιώσεις κ.λ.π.
- ✓ Τέλος οι περισσότεροι δεν θέλουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με τη γεωργία, είτε διότι θεωρούν ότι αυτή δεν μπορεί να τους εξασφαλίσει το μέλλον τους, είτε διότι είναι κοπιαστική και ανθυγιεινή εργασία.

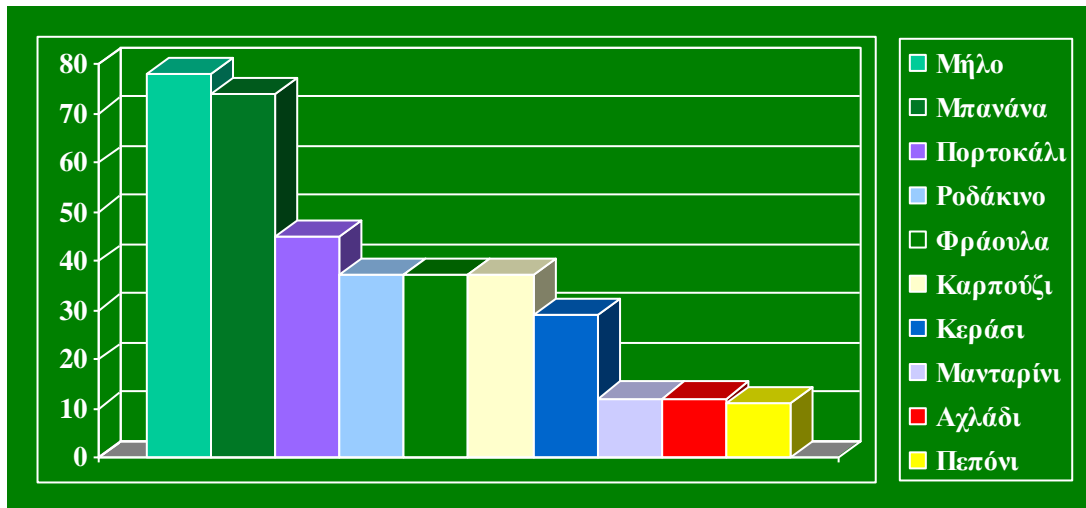
ΜΗΛΟ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΦΡΟΥΤΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



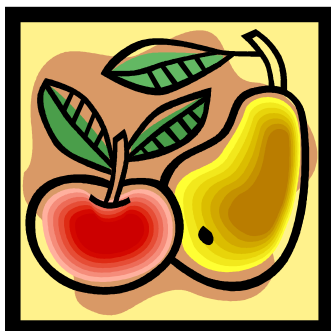
Από ερωτηματολόγιο που απάντησαν οι 218 μαθητές του σχολείου μας βγήκαν τα παρακάτω συμπεράσματα:

- ✓ Αγαπημένα τους φρούτα είναι το μήλο (78), η μπανάνα (74) και το πορτοκάλι (45), ενώ αχλάδι, πεπόνι και μανταρίνι έχουν λιγότερους φίλους.

- ✓ Οι περισσότεροι μαθητές (86) τρώνε ένα με δύο φρούτα την ημέρα, Τρία με τέσσερα φρούτα τρώνε περίπου 40 και από πέντε και πάνω ορισμένοι.
- ✓ Οι 122 καταναλώνουν τουλάχιστον δώδεκα φρούτα την εβδομάδα, οι 28 δέκα , οι 23 επτά και ελάχιστοι έξι έως ένα.



- ✓ Σχεδόν όλοι πίνουν χυμούς.
- ✓ Στο ερώτημα αν προτιμούν χυμούς ή νωπά φρούτα οι απαντήσεις είναι μοιρασμένες. Σε μεγάλο ποσοστό (105) αρέσει ο χυμός πορτοκαλιού, σε 63 ο ανάμικτος σε 38, η βυσσινάδα και μόνο σε 2 ο χυμός αχλαδιού.
- ✓ Η ημερήσια κατανάλωση χυμών είναι: για 90 μαθητές ένα με δύο ποτήρια, για 30 μαθητές τρία, για 19 μαθητές τέσσερα και για λίγους έως και οχτώ ποτήρια. Στην ερώτηση ποια ποικιλία μήλων προτιμούν η Στάρκιν προηγείται με διαφορά (187), ακολουθούν η Γκραν Σμιθ (73), η ντελίτσιους (39) και τα φιρίκια (24).
- ✓ Στην ερώτηση αν οι οικογένειες τους ασχολούνται με την μηλοκαλλιέργεια θετικά απάντησαν 85 μαθητές.
- ✓ Από τα τραγούδια τα σχετικά με το μήλο οι περισσότεροι δήλωσαν ότι γνωρίζουν το «Μήλο μου κόκκινο» και τη «Μακρυνίτσα». Και από τις παροιμίες τις σχετικές με το μήλο όλοι τους δήλωναν ότι γνωρίζουν την «Ένα μήλο την ημέρα κάνει τον γιατρό πέρα» και «Το μήλο κάτω από τη μηλιά θα πέσει».



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Νίκη Κουτρομπέλη,
Γεωργία Λογδανίδου,
Ελένη Μυλωνά,
Κατερίνα Μυλωνά,
Ντίνα Φραγκοπούλου.

Και ο καθηγητής
κ. Κώστας Σπορέλας



Συμμετοχή στην Ομάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Π.Ε.
ΣΧ. ΕΤΟΥΣ: 2003 – 2004**

| α/α | Όνοματεπώνυμο | Τάξη | α/α | Όνοματεπώνυμο | Τάξη |
|------------|----------------------|-------------|------------|----------------------|-------------|
| 1 | Βράντσης Νίκος | A | 32 | Μυλωνά Ελένη | Γ |
| 2 | Γιαγκούλα Σοφία | B | 33 | Μυλωνά Κατερ. | Γ |
| 3 | Γκιούρκα Παρθεν. | A | 34 | Μωϋσιάδης Μ. | A |
| 4 | Δαγκαλάκου Κων. | A | 35 | Νάτσιου Μαρία | A |
| 5 | Ελευθεριάδου Αν. | B | 36 | Νόλκα Μαρία | A |
| 6 | Ζώγιος Παναγιώτης | B | 37 | Νόλτσης Μιχάλης | B |
| 7 | Ζωναροπούλου Δ. | B | 38 | Παπαδόπουλος Α | A |
| 8 | Καβάκης Κων/νος | B | 39 | Παπαδόπουλος Δ | B |
| 9 | Καλεμκερίδου Παρ | A | 40 | Πάσχου Πασχαλ. | B |
| 10 | Καναράκης Σωτ. | A | 41 | Πετρεντζα Φλορ. | B |
| 11 | Κελεμουρίδης Γ. | Γ | 42 | Πετρίδης Μανόλ. | B |
| 12 | Κελεμουρίδης Παν | B | 43 | Πινακούδη Εύη | B |
| 13 | Κεχαγιά Χρυσάνα | B | 44 | Πιτσαλίδης Χαρ. | Γ |
| 14 | Κουκουλίδου Σταυ | B | 45 | Πίττος Δημήτρης | Γ |
| 15 | Κουτρομπέλη Αν | Γ | 46 | Πολύζη Φρόσω | Γ |
| 16 | Κραγιοπούλου Ελ. | B | 47 | Ραντάνοβιτς Αλεξ | A |
| 17 | Κωστής Γιώργος | B | 48 | Ρήγας Νίκος | B |
| 18 | Λειβαδίτης Επαμ. | A | 49 | Ρίζου Χρυσούλα | Γ |
| 19 | Λιθοξόος Νίκος | Γ | 50 | Σακελλαρίδου Β. | A |
| 20 | Λογδανίδου Γεωργ. | Γ | 51 | Σαμόγλου Αθαν. | Γ |
| 21 | Λογδανίδου Ταμάρ | A | 52 | Σαμωνά Μάγδα | A |
| 22 | Λουκά Κατερίνα | B | 53 | Στάρκα Κατερίνα | B |
| 23 | Μάγγου Μαρία | B | 54 | Σταυριανίδου Μ. | Γ |
| 24 | Μάντσου Χρυσάν. | A | 55 | Τεσσαρομάτη Ελ. | A |
| 25 | Μίλης Αλέξανδρος | Γ | 56 | Τούσια Ειρήνη | B |
| 26 | Μουρατίδου Εύη | B | 57 | Τσολακίδης Δημ. | A |
| 27 | Μπάτσαλας Θ. | Γ | 58 | Φατούρα Νεκταρ. | B |
| 28 | Μπιτέρνα Ιωάννα | A | 59 | Φραγκοπούλου Κ | Γ |
| 29 | Μπόλα Ελπίδα | A | 60 | Φυκιάρης Αντών. | Γ |
| 30 | Μπουτκάρης Χρ. | B | 61 | Χαντζή Δέσποινα | A |
| 31 | Μπρούβαλη Ανθ. | A | 62 | Χατζηανέστη Κρ. | B |



Υπεύθυνοι καθηγητές:

Νίκος Κύρου
Κώστας Σπορέλας



Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | Σελίδα |
|--|--------|
| Η Ομάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του 3 ^{ου} Γυμνασίου Νάουσας | 5 |
| Πρόγραμμα ΠΕ: ΜΗΛΟ μου Κόκκινο | 9 |
| Μήλο μου κόκκινο | 15 |
| Το μήλο στη Νάουσα | 19 |
| Γεωργικοί Συνεταιρισμοί στη Νάουσα | 27 |
| Το μήλο στη Γλώσσα και τη Λογοτεχνία | 33 |
| Το μήλο στη Θρησκεία, την Ιστορία και τη Μυθολογία | 39 |
| Το μήλο στην Υγεία | 45 |
| Συνταγές με μήλα | 49 |
| Μηλοτράγουδα | 57 |
| Το μήλο στην Τέχνη | 63 |
| Το μήλο στο γραμματόσημο | 73 |
| Παιχνίδια με το μήλο | 77 |
| Επισκέψεις – Εκδρομές - Δραστηριότητες | 83 |
| Δημοσκοπήσεις | 93 |
| Συμμετοχή στην Ομάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης | 97 |
| Περιεχόμενα | 101 |

