

Δεν ήξερες, δεν ρώταγες!!!

Επιμέλεια: Άννα Αρσένη

Γεωγραφία

Κέιπ Τάουν

Το Κέιπ Τάουν ή Πόλη του Ακρωτηρίου στην ελληνική απόδοση του ονόματος (Cape Town, Αφρικάνας: Kaarstad, Ξόσα: iKapa) είναι η νομοθετική πρωτεύουσα (έδρα του Κοινοβουλίου) και η τρίτη σε πληθυσμό πόλη της Νότιας Αφρικής. Επίσης είναι η επαρχιακή πρωτεύουσα της επαρχίας «Δυτικό Ακρωτήριο» (Western Cape).

Το Κέιπ Τάουν είναι πολύ γνωστό για το λιμάνι του, τη χλωρίδα της περιοχής και για δύο μοναδικά γεωγραφικά χαρακτηριστικά: Το Τραπεζοειδές Όρος (Table Mountain) που δεσπόζει πάνω από την πόλη και το Ακρωτήριο της Καλής Ελπίδας, περί τα 30 χιλιόμετρα νότια. Εξαιτίας και αυτών των χαρακτηριστικών είναι ο δημοφιλέστερος τουριστικός προορισμός στη Νότια Αφρική.

Η προκυμαία («Βικτωρίας και Αλφρέδου») του Κέιπ Τάουν με το χαρακτηριστικό Τραπεζοειδές Όρος στο βάθος Η Πόλη του Ακρωτηρίου ιδρύθηκε από τους Ολλανδούς ως απλός σταθμός ανεφοδιασμού για τα πλοία τους που μετέβαιναν στην Ανατολική Αφρική, τις Ινδίες και την Άπω Ανατολή πάνω από δύο αιώνες πριν τη διάνοιξη της Διώρυγας του Σουέζ (1869). Η άφιξη στην τοποθεσία του Γιαν βαν Ρίμπεκ, στις 6 Απριλίου 1652 σηματοδότησε την ίδρυση του πρώτου μόνιμου οικισμού Ευρωπαίων στην Υποσαχάρια Αφρική. Η πόλη ξεπέρασε γρήγορα τον αρχικό της προορισμό και κατέστη η μεγαλύτερη πόλη στη Νότια Αφρική μέχρι την ανάπτυξη του Γιοχάνεσμπουργκ και του Ντέμπαν.

Μύθοι Αισώπου

Ο Βοριάς κι ο Ήλιος (Μύθοι Αισώπου)

Μια φορά, ο Ήλιος κι ο Βοριάς έπιασαν μια μεγάλη συζήτηση για το ποιος από τους δυο ήταν ο δυνατότερος.

- Εγώ, έλεγε ο Ήλιος.

- Όχι, εγώ, έλεγε ο Βοριάς.

Κι είχαν τόσο πείσμα, ώστε κανέναν τους δεν υποχωρούσε μπροστά στον

άλλον. Έτσι όμως, δεν έβγαине συμπέρασμα, ούτε θα βγαίνε ποτέ, τόσο πεισματάρηδες που ήταν κι οι δυο τους.

- Σου προτείνω ένα στοίχημα! είτε τέλος ο Βοριάς.

- Τι στοίχημα; ρώτησε ο Ήλιος.

- Να διαλέξουμε στην τύχη έναν άνθρωπο κι όποιος από τους δυο μας καταφέρει και τον γδύσει, εκείνος θα ναι ο δυνατότερος.

- Το δέχομαι το στοίχημα! είπε ο Ήλιος.

Σε λίγο, φάνηκε στον κάμπο ένας άνθρωπος, που πήγαινε ολομόναχος.

Άρχισε τότε, ο Βοριάς, να φυσάει δυνατά.

Ο διαβάτης έσκυψε το κεφάλι του και σταύρωσε τα χέρια του, πάνω στο στήθος, για να προφυλαχτεί από τον αέρα.

Ο Βοριάς φύσηξε πιο δυνατά κι ο διαβάτης, κούμπωσε το ρούχο του κι επειδή ο Βοριάς δυνάμωνε το φύσημά του, ο καμμένος ο άνθρωπος έβγαλε μια μάλλινη κουβέρτα, που την κουβαλούσε σ' ένα σακί, και τυλίχτηκε μ' αυτήν, για να μην ξεπαγιάσει.

Όσο πιο δυνατά φυσούσε ο Βοριάς, τόσο πιο σφιχτά τυλιγότανε στην κουβέρτα του ο διαβάτης.

Στο τέλος, ο Βοριάς βαρέθηκε κι έπαψε να φυσάει. Γύρισε στον Ήλιο και του είπε:

- Η σειρά σου τώρα να δοκιμάσεις να τον γδύσεις.

Ο Ήλιος πρόβαλε στον ουρανό, μόλις σταμάτησε να φυσάει ο Βοριάς, κι αμέσως ο διαβάτης έβγαλε από πάνω του την κουβέρτα και την έβαλε στο σακί. Δυνάμωσε τη λάμψη του ο Ήλιος κι ο διαβάτης ξεκούμπωσε το ρούχο του. Αλλά ο Ήλιος δυνάμωνε όλο και πιο πολύ τη λάμψη του κι ο διαβάτης, που είχε αρχίσει να ιδρώνει, άρχισε να βγάζει ένα-ένα τα ρούχα του, ώσπου, στο τέλος απόμεινε ολόγυμνος και κοιτούσε δεξιά κι αριστερά, μήπως δει κανένα δέντρο για να πάει να ξεπλώσει στον ισκίο του.

Επειδή όμως δεν έβρισκε δέντρο, έπεσε στο ποτάμι, που περνούσε εκεί κοντά κι έμεινε στο νερό, ώσπου ο Ήλιος, σιγά-σιγά, λιγότεψε τη λάμψη του.

οι συνταγές της παρέας

Μουσακάς



Υλικά
1 κιλό μεγάλες μελιτζάνες
4 μεγάλες πατάτες
1/2 κιλό κιμά
1/2 φλιτζάνι λάδι
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
1/2 φλιτζάνι κρασί
1/2 ματσάκι μαϊντανό
1 κονσέρβα τοματάκι
1 κουταλιά πελτέ
1 ξυλαράκι κανέλα αλάτι και πιπέρι - 2 φλιτζάνια κεφαλοτύρι τριμμένο - 4 κουταλιές βούτυρο - 6 κουταλιές της σούπας αλεύρι
1 κουτί γάλα εβαπορέ - 2 φλιτζάνια νερό - λίγο μοσχοκάρυδο - 1 κρόκο αυγού

Εκτέλεση

Κόβετε τις μελιτζάνες σε στρογγυλά κομμάτια.

Βάλτε τις σε ένα μπολ με αλάτι και νερό για μισή ώρα.

Κόβετε τις πατάτες σε ροδέλες και τις τηγανίζετε.

Ξεπλένετε τις μελιτζάνες και τις τηγανίζετε.

Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι και τηγαρίζετε το κρεμμύδι.

Προσθέτετε τον κιμά και τηγαρίζετε ανακατεύοντας με πιρούνι για να μην σβολιάσει. Προσθέτετε το σκόρδο και την κανέλα. Αλατοπιπερώνετε. Σβήνετε με κρασί. Προσθέτετε το μαϊντανό. Ρίχνετε την τομάτα και τον πελτέ και ανακατεύετε. Ψήνετε μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά.

Στρώνετε σε ένα ταψί τις πατάτες σε ένα στρώμα.

Από πάνω στρώνετε τις μελιτζάνες.

Απλώνετε τον κιμά. Λιώνετε το βούτυρο. Ζεσταίνετε το γάλα διαλυμένο στο νερό. Προσθέτετε στο λιωμένο βούτυρο, το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις γίνει μια σφιχτή μάζα προσθέτετε λίγο λίγο το γάλα ζεστό, ανακατεύοντας να μην σβολιάσει και δεν ρίχνετε άλλο αν πρώτα δεν πει το προηγούμενο. Προσθέτετε τον κρόκο και το μοσχοκάρυδο και ανακατεύετε.

Στρώνετε την μπεσαμέλ από πάνω από τον κιμά. Πασπαλίζετε με τυρί. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

- Εσύ είσαι ο δυνατότερος! παραδέχτηκε ο Βοριάς, αποχαιρετώντας τον Ήλιο.

Βότανα της Κρήτης

Το σταμναγκάθι (Cichorium Spinosun)

Φάρμακο για τους αρχαίους, όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης, χάρη -δικαιολογημένα -μεγάλης εκτιμήσεως στην Κρήτη.

Συλλέγεται και τρώγεται ωμό, με λάδι και ξύδι. Το φυτό σταμναγκάθι είναι θάμνος αγκαθωτός, αλλά οι αγκάθες του δεν είναι τόσο αιχμηρές ώστε να καθιστούν δύσκολη την περισυλλογή των μικρών βρώσιμων πράσινων φύλλων του.

Η ονομασία του οφείλεται σε παλιά συνήθεια των Κρητικών: με τους θάμνους αυτούς σκέπαζαν τα στόμια των σταμιών, για να μη μπαίνουν ζούφια μες στο νερό.

Το σταμναγκάθι χρησιμοποιείται αναμειγμένο με άλλα άγρια χόρτα, με λίγο κρεμμύδι και άνηθο.

Το σταμναγκάθι πέρασε με τη λαϊκή του ονομασία στη λογοτεχνία:

“Κράζει ο φονιάς, και ξεπατώνοντας το σταμναγκάθι ρίχνει...”

(Οδύσσεια Καζαντζάκη, Α722)

Φαρμακείο

Για να μπορέσετε ανά πάσα στιγμή να προσφέρετε μια σωστή Πρώτη Βοήθεια θα πρέπει να έχετε ένα οργανωμένο Φαρμακείο με τα εξής απαραίτητα.

Το φαρμακείο πρέπει να βρίσκεται σε ειδικό κουτί, το οποίο διαθέτει ειδική σήμανση, και να τοποθετείται μακριά από χώρους με υψηλή θερμοκρασία, υγρασία και έντονες οσμές.

Κάθε φαρμακείο πρέπει επίσης να περιέχει:

Βαμβάκι, γάζες (μεγάλες, μικρές), επιδέσμοι ελαστικοί, απλοί, συγκολλητικές ταινίες (λευκοπλάστ), Θερμόμετρο, Λαβίδα, Ψαλίδι,

Σύρριγγες μιας χρήσεως, Νάρθηκες, Παραμάνες, Γάντια μιας χρήσεως, Μάσκα ή Μαντίλι τεχνητής αναπνοής, φακό, σημειωματάριο και στυλό.

Προσοχή: Σε καμία περίπτωση τα φάρμακα δεν πρέπει να χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή.

Διαβάζετε πάντα τις εσώκλειστες οδηγίες στη συσκευασία κάθε φαρμάκου. Προσέχετε την πολυφαρμακία και αποφύγετε την κατάχρηση φαρμάκων.



Παροιμία: Τα παθήματα των πρώτων, γεφύρι των δεύτερων!