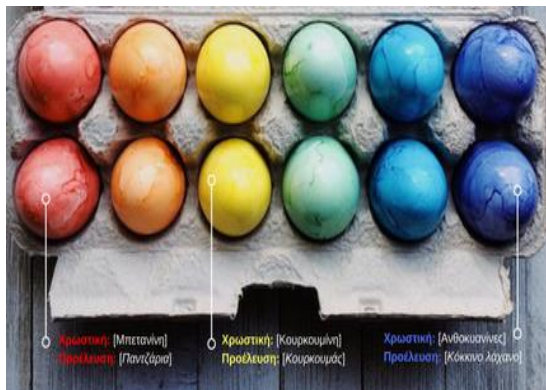


Θέμα: Οι Φυσικές Επιστήμες πίσω από το βάψιμο των ΠΑΣΧΑΛΙΝΩΝ ΑΥΓΩΝ



Αγαπημένες/οι μου μαθήτριες και μαθητές της Ε' τάξης,

Για τις επόμενες 2 εβδομάδες το θέμα μας θα είναι ... Πασχαλινό! Με την άδεια των γονιών σας... ΚΑΛΟ ΒΑΨΙΜΟ! Αν τελικά το δοκιμάσετε, θα ήταν ωραίο να περιγράψετε τη διαδικασία και τις εντυπώσεις σας στο τετράδιο «Το σχολείο είναι εδώ»

Η Δασκάλα της Επιστήμης!

Το έθιμο

Η παράδοση θέλει τα αυγά να βάφονται τη **Μεγάλη Πέμπτη**. Το αυγό συμβολίζει τον τάφο του Ιησού Χριστού, που όπως το **περίβλημα του αυγού**, έτσι κι αυτός ήταν **ερμητικά κλειστός**, αλλά μέσα του έκρυβε τη Ζωή, αφού από αυτόν βγήκε ο Ιησούς και αναστήθηκε, ενώ το **κόκκινο χρώμα** τη θυσία και το αίμα, που έχυσε ο Ιησούς όταν σταυρώθηκε.

Συνήθως για το βάψιμο χρησιμοποιούνται **τεχνητές χρωστικές ουσίες (βαφές)**, οι οποίες βοηθούν στη δημιουργία όμορφων χρωματιστών αυγών. **Η συνεχής κατανάλωση τέτοιων τροφών που περιέχουν ιδιαίτερος τοξικά χρώματα, μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα σοβαρά προβλήματα υγείας.**

Η Χημεία στις τροφές και τα χρωματισμένα τρόφιμα

Ζωηρά χρωματισμένα τρόφιμα και μπαχαρικά, όπως τα παντζάρια, τα μούρα και η πάπρικα μπορούν να χρησιμεύσουν ως φανταστικές εναλλακτικές λύσεις **φυσικής χρωστικής ουσίας**. Οποιοδήποτε τρόφιμο λερώνει τα ρούχα ή τα χέρια μας, κατά πάσα πιθανότητα, κάνει για αποτελεσματική βαφή αυγών.

Περισσότερες πληροφορίες για τα χρωματιστά τρόφιμα και πώς βάφουμε τα αυγά.



Τα **μπλε ή μοβ** φρούτα και λαχανικά ρυθμίζουν την πίεση. Το χρώμα τους οφείλεται στις **ανθοκυανίνες** και τις **πολυφαινόλες** τους, οι οποίες συγκαταλέγονται στις ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες.

Τα μπλε ή μοβ φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε **ανθοκυανίνες** και **πολυφαινόλες** με αντιοξειδωτική δράση.

Για μωβ-μπλε αυγά:

- 1) Βράζουμε 1 κεφάλι **κόκκινο λάχανο** σε 4 φλιτζάνια νερό για 30 λεπτά.
- 2) Σουρώνουμε το νερό σε ένα μπολ και βουτάμε τα αυγά.



Τα **πράσινα** λαχανικά και φρούτα είναι γνωστά για την ενέργεια που χαρίζουν. Το χρώμα τους το οφείλουν στα **γλυκοζινολικά άλατα**.

Τα **πράσινα φρούτα** και λαχανικά είναι πλούσια σε **βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή**. Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες **φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Κ**.

Για πράσινα αυγά:

- 1) Βράζουμε 4 φλιτζάνια **σπανάκι** σε 4 φλιτζάνια νερό για 20 λεπτά.
- 2) Σουρώνουμε το νερό σε ένα μπολ και βουτάμε τα αυγά.



Τα **κίτρινα** φρούτα και λαχανικά βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς επίσης και στην καταπολέμηση των λοιμώξεων.

Το **κίτρινο χρώμα** των λαχανικών και των φρούτων καθορίζεται από τα **φλαβονοειδή και τη βήτα-κρυπτοξανθίνη**. Τα κίτρινα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε **βιταμίνη C και φλαβονοειδή**. Η **κουρκουμίνη** είναι φυσική χρωστική ουσία που παραλαμβάνεται με ειδική διαδικασία από ένα φυτό που ονομάζεται *curcuma longa L* (κουρκουμάς), ο οποίος είναι ίσως το πιο ισχυρό μπαχαρικό – φάρμακο της φύσης.

Για κίτρινα αυγά:

- 1) Βράζουμε 2 κουταλιές της σούπας **κουρκούμη** σκόνη σε 4 φλιτζάνια νερό μέχρι να διαλυθεί.
- 2) Σβήστε τη φωτιά και βουτήξτε τα αυγά.



Τα φρούτα και λαχανικά με **ροζ/κόκκινο** χρώμα είναι γνωστά για την αντικαρκινική τους ιδιότητα, για την έντονη αντιοξειδωτική δράση τους και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τα φρούτα και λαχανικά με κόκκινο χρώμα είναι πλούσια σε **ανθοκυάνες, καροτενοειδή (π.χ. λυκοπένιο) και βιταμίνη C**. Περιέχουν ακόμα μια σημαντική ποσότητα **φυτικών ινών και καλίου**.

Για ροζ/κόκκινα αυγά:

- 1) Βράζουμε 4 φλιτζάνια ψιλοκομμένα **παντζάρια** σε 4 φλιτζάνια νερό για 35 λεπτά.
- 2) Σουρώνουμε το νερό σε ένα μπολ και βουτάμε τα αυγά.

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ ΚΑΛΑ ΤΣΟΥΓΚΡΙΣΜΑΤΑ!