

Επιπρόσθετο Υλικό Μελέτης

Μπορείτε να διαβάσετε από το Ανθολόγιο:

- Μάρω Λοΐζου, *Το χαμογελαστό συννεφάκι* (σελ. 253)
- Ευγένιος Τριβιζάς, [*Η θλιμμένη αγελάδα*] (σελ. 273)
- Ράντγιαρντ Κίπλινγκ, *Η φάλαινα κι ο οισοφάγος της* (σελ. 280)

Διαβάστε - Δείτε - Ακούστε - Επισκεφτείτε



- Μεταξά-Παξινού Μαίρη, *Σώος και αβλαβής από... τις δίαιτες*, εκδ. Κέδρος, Αθήνα, 2003
- Οικονομίδου Χριστίνα (επιμ.), *Μπουκιές και ψίχουλα*, εκδ. Ψυχογιός, Αθήνα, 2002
- Στίκα Δέσποινα, *Μακαρονολυμπιάδα*, εκδ. Τέσσερα, Αθήνα, 1990



- *Η κατσαρόλα, το γεύμα και ο ουρανόσκος*, ντοκιμαντέρ ελληνικής παραγωγής, 2002
- *Η Οδύσσεια της διατροφής*, ντοκιμαντέρ γαλλικής παραγωγής, 1997
- *Ο γύρος του κόσμου «με κέικ»*, ντοκιμαντέρ καναδικής παραγωγής, 1999
- *Στα γρανάζια της παραγωγής της τροφής μας*, ντοκιμαντέρ καναδικής παραγωγής, 1998



- *Η μπόσα νόβα του ζαχαροπλαστείου*, στίχοι Μ. Κριεζή, μουσική Δ. Μαραγκόπουλος
- *Μαγιονέζα ή το κίτρινο χρώμα*, στίχοι Μ. Κριεζή, μουσική Λ. Πλάτωνος
- *Ο χορός των μπιζελιών*, στίχοι Μ. Κριεζή, μουσική Λ. Πλάτωνος

Η πολή λαιμαρφη φάλαινα που έφαγε τη θάλασσα

Κατάπιε όλα τα κύματα,
όλες τις σταγόνες,
όλους τους ναύτες,
όλες τις γοργόνες,
όλους τους φάρους,
όλους τους ξιφίες,
τους σπάρους, τα χταπόδια
και τους αστερίες!
Τα κανό, τα καβουράκια
και της θάλασσας
τ' αλογάκια!
Έφαγε με φόρα
τις βάρκες μία μία
και με μεγάλη βουλιμία
τα αεροπλανοφόρα
και της γραμμής τα πλοία!
Και, πράγμα που δεν πρέπει,
δεν άφησε ούτε φύκι,
δεν άφησε ούτε λέπι!
Κι έμεινε μεμιάς
στη μέση μιας μεγάλης
ερημιάς!
«Τα 'χαψα όλα —είπε—
μία κι έξω,
ώρα τώρα να χωνέψω
τα καβουράκια
και τις μέδουσες τις
κακομοίρες».
Είδε τότε να 'ρχονται από
μακριά

με καμάκια μυτερά
έξι επτά φαλινοθήρες!
«Αχ! —σκέφτηκε—
τι συμφορά!
Έρχονται να με σκοτώσουν,
να με κάνουν μαργαρίνη
και μπανέλες!
Τι τις ήθελα τις τρέλες;
Τι τρομάρα! Τι τρεμούλα!
Αχμανούλα μου, γλυκιά
μανούλα!»
Τι να κάνει, τι;
Ούτε νερό
να κολυμπήσει,
ούτε θάλασσα
για να κρυφτεί!
«Αχ —φώναξε— τι φρίκη!
έφαγα τη θάλασσα
που μ' έκρυβε!
Δεν άφησα ούτε φύκι!
Ήτανε μεγάλο κρίμα
να φάω και το τελευταίο κύμα!
Δεν υπάρχει άλλη λύση!
Προτού με κάνουν λιώμα,
πρέπει αυτή η ερημιά
να ξαναπλημμυρίσει»
είπε η φάλαινα,
κι άνοιξε το στόμα
και βγήκαν τα κύματα
και οι κυκλώνες,

οι ναύτες, τα πέλαγα
και οι γοργόνες,
οι σπάρου, οι ξιφίες,
τα χταπόδια και οι αστερίες,
τα κανό, τα καβουράκια
και της θάλασσας
τ' αλογατάκια.
Έκανε η φάλαινα
ένα μακροβούτι,
στο νεράκι χώθηκε,
κρύφτηκε και σώθηκε!
Κι από τότε τής κόπηκε
η λαιμαργία
και τρώει τις μαρίδες
μία μία!

Ευγένιος Τριβιζάς

Vegan Burger μανιταριών, με ψητές γλυκοπατάτες και Mayo Vegan Sauce με λιαστή τομάτα & βασιλικό



Υλικά

- 200 γρ. μανιτάρια, ψιλοκομμένα
- 200 γρ. κόκκινα φασόλια βρασμένα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 4 κ.σ. βρώμη
- 4 κ.σ. φρυγανιές τριμμένες
- 2 κ.σ. mayo Vegan Sauce με λιαστή τομάτα & βασιλικό της Condito The Green Line
- 4 ψωμάκια για burger
- 4 μαρουλόφυλλα
- ντομάτες σε φέτες
- 400 γρ. γλυκοπατάτες σε μπαστούνια
- 2 κ.σ. καλαμποκάλευρο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
- 6 κ.σ. λάδι