

# Let's learn about: **FETA & PITAS**

*Please share the accompanying information along with the feta and pita crackers so that students have a chance to learn more about these wonderful items and Greek culture as it's represented through food.*



## **Greek/Hellenic Heritage Month**

The term "Hellenic" is another way of saying "Greek" and is used when referring to Greek language, culture, and people by Greeks themselves. In Ontario, the Hellenic Heritage Month Act was passed in 2019 to proclaim March as Hellenic Heritage Month!

March 25th is celebrated as Greek Independence Day. Greeks greet each other on their national Independence Day with the phrase 'Chronia polla' which translates to 'live many years'.

Like many cultures, Greeks love to celebrate occasions, festivals and parties with food. Food is a great way to bring family and friends together to share stories and have fun.

Many Greek people say "Opa" during celebrations. Opa is an expression that can mean happiness, surprise, enthusiasm, or shock. Before you eat your Greek treats, why not say OPA! (pronounced O-PA)

## **φέτα, féta**



Feta cheese has been a part of Greek food since the ancient times. It is traditionally made from sheep milk and sometimes a little goat milk is added. It might taste a bit salty, because it is stored in a "brine" or salty water to make it last longer.

Feta can be crumbled over a salad or baked with tomatoes and olives. Greek people love to eat feta with traditional foods, but they will also add it to other things like omelets or even pizza.

**Did you know?** Feta cheese has a lot of calcium in it which helps bones grow!

## **πίτα, Pita**



The word Pita translates to "flat bread" in Greek. It is a very old kind of bread that has been around for almost 4,000 years.

A long time ago pitas were cooked over a fire in an outdoor oven but nowadays, they are baked in very high heat for only a short time. There are different kinds of Pita bread. Greek Pita is softer and thicker than other pita breads. It is flat and doesn't have a pocket.

**Did you know?** Sometimes Pita is used instead of a utensil. It can be used to scoop up food and dips!



## Meet Panorea!



“The first time I tried [feta], it tasted salty, moist and soft. It has a bit of sour taste because of the brine it was in. It is very good and tasty. I recommend it to everyone.

I like to eat it with souvlaki and on top of French fries. I like to eat it with my **Yiayia**'s homemade bread. I love feta on top of tomatoes, cucumbers and Greek olives. For breakfast, my mother will make scramble eggs and mix feta with it, cause Feta makes it betta!”

- Panorea Papadontas – Aged 10

\***Yiayia** is the Greek word for Grandmother. It is pronounced “ya-ya”

## The Hellenic Cultural Centre - Windsor

Did you know? Half of all people in Canada with Greek Heritage live in Ontario.

The Greek Community has been established in Windsor since approximately 1954. The Hellenic Cultural Centre was established to celebrate Greek Culture and heritage through dance, food, language and celebrations. The Cultural Centre has a museum, church, and a place to gather and invites the rest of the community to experience a little bit of Greece!

This resource was developed in collaboration with the Hellenic Cultural Centre in Windsor-Essex.

Did you know? Greece it is known as the birthplace of democracy, math, philosophy, theatre and of course the Olympic Games!



## Recipe: Greek Salad

### INGREDIENTS:

Prepare your Greek salad with a combination of:

- Cucumber
- Tomato
- Black Olives
- Red onion
- Feta cheese

### DIRECTIONS:

1. In a large flat salad dish or plate, combine the salad ingredients
2. Drizzle with olive oil and red wine vinegar
3. Sprinkle with oregano or thyme and salt and pepper.
4. Optional: use your pita to scoop up the vegetables or soak up the dressing!



# En savoir plus sur : **FETA ET PITAS**

*Veillez distribuer les informations qui accompagnent les biscuits feta et pita afin que les élèves aient la possibilité d'en apprendre davantage sur ces produits merveilleux et sur la culture grecque telle qu'elle est représentée à travers la nourriture.*



## Mois du patrimoine grec/hellénique

Le terme « hellénique » est une autre façon de dire « grec » et est utilisé par les Grecs eux-mêmes lorsqu'ils font référence à la langue, à la culture et au peuple grecs. En Ontario, la loi sur le Mois du patrimoine hellénique a été adoptée en 2019 pour proclamer le mois de mars Mois du patrimoine hellénique !

Le 25 mars est célébré comme le jour de l'indépendance grecque. Les Grecs se saluent le jour de leur indépendance nationale en prononçant la phrase « Chronia polla », qui se traduit par « vivez de nombreuses années ».

Comme beaucoup de cultures, les Grecs aiment célébrer les occasions, les festivals et les fêtes avec de la nourriture. La nourriture est un excellent moyen de réunir la famille et les amis pour partager des histoires et s'amuser.

Les Grecs sont nombreux à dire « Opa » lors des célébrations. Opa est une expression qui peut signifier bonheur, surprise, enthousiasme ou choc. Avant de manger vos friandises grecques, pourquoi ne pas dire OPA ! (prononcé O-PA)

## φέτα, feta



La feta fait partie de la cuisine grecque depuis l'Antiquité. Elle est traditionnellement fabriquée à partir de lait de brebis, auquel on ajoute parfois un peu de lait de chèvre. Elle peut avoir un goût un peu salé, car elle est conservée dans une « saumure » ou de l'eau salée pour la faire durer plus longtemps.

La feta peut être émiettée sur une salade ou cuite au four avec des tomates et des olives. Les Grecs aiment manger la feta avec des aliments traditionnels, mais ils l'ajoutent également à d'autres plats, comme des omelettes ou même des pizzas.

**Le saviez-vous ?** La feta contient beaucoup de calcium, ce qui favorise la croissance des os !

## πίτα, Pita



Le mot Pita se traduit par « pain plat » en grec. Il s'agit d'un pain très ancien qui existe depuis près de 4 000 ans.

Il y a longtemps, les pitas étaient cuites sur le feu dans un four extérieur, mais de nos jours, elles sont cuites à très haute température pendant une courte durée. Il existe différentes sortes de pain pita. Le pain pita grec est plus moelleux et plus épais que les autres pains pita. Il est plat et n'a pas de poche.

**Le saviez-vous ?** Le pain pita est parfois utilisé à la place d'un ustensile. Il peut être utilisé pour ramasser des aliments et des trempettes !



## Rencontrer Panorea !



« La première fois que j'ai goûté la feta, elle était salée, moelleuse et douce. Elle a un petit goût aigre à cause de la saumure dans laquelle elle se trouvait. C'est très bon et savoureux. Je la recommande à tout le monde.

J'aime le manger avec des souvlakis et sur des frites. J'aime la manger avec le pain fait maison de ma **Yiayia**. J'adore la feta sur les tomates, les concombres et les olives grecques. Pour le petit-déjeuner, ma mère prépare des œufs brouillés et y mélange de la feta, parce que la feta, c'est meilleur !

- Panorea Papadontas – 10 ans d'âge

\***Yiayia** est le mot grec pour grand-mère. Il se prononce « ya-ya »

## Centre culturel hellénique - Windsor

**Le saviez-vous ?** La moitié des Canadiens d'origine grecque vivent en Ontario.

La communauté grecque est établie à Windsor depuis environ 1954. Le Centre culturel hellénique a été créé pour célébrer la culture et l'héritage grecs à travers la danse, la nourriture, la langue et les célébrations. Le centre culturel dispose d'un musée, d'une église et d'un lieu de rencontre et invite le reste de la communauté à découvrir un peu de la Grèce !

Cette ressource a été élaborée en collaboration avec le Centre culturel hellénique de Windsor-Essex.

**Le saviez-vous ?** La Grèce est connue pour être le berceau de la démocratie, des mathématiques, de la philosophie, du théâtre et, bien sûr, des Jeux olympiques !



## Recette : Salade grecque

### INGRÉDIENTS:

Préparez votre salade grecque avec une combinaison de :

- Concombre
- Tomate
- Olives noires
- Oignon rouge
- Fromage Feta

### DIRECTIONS:

1. Dans un grand plat à salade ou une assiette, mélanger les ingrédients de la salade.
2. Arroser d'huile d'olive et de vinaigre de vin rouge.
3. Saupoudrer d'origan ou de thym, saler et poivrer.
4. Facultatif : utilisez votre pita pour ramasser les légumes ou absorber la vinaigrette !

