

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

Παραδοσιακή διατροφή των Τρικάλων και η απήχηση της στους νέους



Εικόνα 1 Σπιτικές μοσχοβολιές (26ο Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων, Παπαβασιλείου Β. Γεώργιος, 199

ΦΟΙΤΗΤΗΣ: Χαντζιάρας Αθανάσιος

A.M. 20939

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: Ε. ΓΕΩΡΓΙΤΣΟΓΙΑΝΝΗ, ΜΕΛΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ: Ε.
ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ, Ρ.ΜΗΤΟΥΛΑ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΜΕΡΟΣ Α΄: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : Η ΥΠΑΡΧΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	8
2.1 ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	8
2.2 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	9
2.3 Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ.. ..	10
2.4 ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	11
2.4.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	13
3.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ.....	13
3.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΤΡΙΚΑΛΩΝ.....	14
3.3 ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ.....	18
3.4 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ.....	25
3.4.1 ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΑ ΞΕΦΑΝΤΩΜΑΤΑ.....	27
3.4.2 ΦΑΓΗΤΑ ΤΟΥ ΓΑΜΟΥ.....	28
3.5 ΦΑΓΗΤΑ.....	29
3.5.1 ΑΡΤΙΣΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ.....	36
3.5.2 ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο	50
4.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ.....	50
4.2 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ.....	50
4.3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....	51
4.4 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.....	52
4.4.1 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΒΑΡΟΥΣ.....	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	54
5.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	54
5.2 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	54
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	74
ΛΥΣΕΙΣ.....	75
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	76
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	79
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α': ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	79
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β': ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ.....	85

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής μελέτης είναι να προσδιορισθεί η παραδοσιακή διατροφή, η απήχηση που έχει στους νέους και να εξεταστεί συγκεκριμένα η περίπτωση του Ν. Τρικάλων. Για το λόγο αυτόν, πραγματοποιήθηκε έρευνα σε ένα τυχαίο δείγμα 140 ατόμων στην περιοχή των Τρικάλων ηλικίας 15-25 ετών, κατά την περίοδο Ιανουάριος-Μάρτιος 2014. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιλάμβανε ένα μεγάλο εύρος ερωτήσεων σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή. Προκειμένου να μελετηθεί πιο βαθιά η παραδοσιακή διατροφή των Τρικάλων, πραγματοποιήθηκαν και κάποιες συνεντεύξεις από κατοίκους της περιοχής.

Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι πως οι νέοι γνωρίζουν τα παραδοσιακά φαγητά και έχουν σχηματίσει πολύ καλή γνώμη για την παραδοσιακή διατροφή, θεωρώντας την καλή για την υγεία. Επίσης, προτιμούν και καταναλώνουν ελαιόλαδο και τοπικά προϊόντα αφού ενισχύεται η προώθησή τους από τις ταβέρνες και το γεγονός ότι μαγειρεύονται συχνά στο σπίτι τους. Το σχολείο, η οικονομική κρίση, η ραγδαία εξάπλωση των fast food και τα ΜΜΕ είναι στατιστικά σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά την υιοθέτηση και την διατήρηση της παραδοσιακής διατροφής από τους νέους. Τέλος, οι απόψεις των νέων στις αλλαγές που πρέπει να γίνουν στα παραδοσιακά προϊόντα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη. Συγκεκριμένα, το να γνωρίζουν τον τρόπο παρασκευής τους, τις ωφέλειες στον οργανισμό, να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι και μείωση της τιμής, είναι στις πρώτες θέσεις.

Λέξεις κλειδιά: Παραδοσιακή διατροφή, Τρίκαλα, νέοι.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine traditional nutrition, the impact on youngsters and to specifically examine the case of Trikala. For this reason, a survey was conducted on a random sample of 140 individuals in the region of Trikala, at the age range among 15-25, during the period of January- March 2014. The participants were requested to fill in a questionnaire, including a wide range of questions about traditional nutrition. Interviews with the residents of Trikala were carried out, in order to profoundly examine the traditional nutrition of Trikala.

It occurs from the results that youngsters are aware of traditional foods and they shaped a very positive opinion on traditional nutrition, considering it beneficial to health. In addition, they consume and prefer olive oil and local products due to the fact that local restaurants reinforce the promotion of them and those foods are cooked frequently at their home. School, financial crisis, rapid fast food deployment and mass media are statistically important factors, either positively or negatively, influencing the adaption and the preservation of traditional nutrition on part of youngsters. Finally, the attitudes of the youngsters towards the changes that should be done on traditional products have to be taken into consideration. In particular, the familiarity with the means of their produce, the benefits to humans, the frequent home cooking and the reduction of prices are of utter importance.

Key words: Traditional nutrition, youngsters, Trikala

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται το φαινόμενο της αύξησης των θανάτων, κυρίως στις υπανάπτυχτες χώρες της ανατολής και Αφρικής, λόγω του υποσιτισμού, ενώ από την άλλη μεριά στις αναπτυγμένες χώρες της δύσης παρατηρείται το φαινόμενο της παχυσαρκίας και μετατροπή του τρόπου διατροφής από υγιεινό σε ανθυγιεινό.

Συγκεκριμένα, η διατροφή της Ελλάδας έχει αρχίσει τα τελευταία χρόνια να υποβαθμίζεται σταδιακά, παρατηρώντας παθήσεις και ασθένειες λόγω της διατροφής και του τρόπου ζωής των ανθρώπων, να εμφανίζονται όλο και σε μικρότερες ηλικίες, κρούοντας έτσι τον κώδωνα του κινδύνου προς πάσα κατεύθυνση.

Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω είναι η επιβάρυνση της υγείας του δυτικού κόσμου και της Ελλάδας αν και έχουν όλες τις επιλογές και τις ανέσεις να υιοθετήσουν και να ακολουθήσουν μία υγιεινή διατροφή δίχως να υποβαθμίζεται η ποιότητας της ζωής των ανθρώπων.

Η κατάσταση αυτή επηρεάζει πλέον το σύνολο των πολιτών ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας. Συνεπώς, αντιλαμβανόμενοι την κρισιμότητα της κατάστασης, κρίνεται επιτακτική η ανάγκη αλλαγής του τρόπου ζωής προκρινόμενου να μειωθούν οι αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία ειδικά των νέων ανθρώπων που είναι αναμφισβήτητο το μέλλον του τόπου μας.

Βασικός σκοπός της πτυχιακής εργασίας είναι να προσδιορισθεί η παραδοσιακή διατροφή, η απήχηση που έχει στους νέους και να εξεταστεί συγκεκριμένα η περίπτωση του Ν. Τρικάλων. Για το λόγο αυτόν, πραγματοποιήθηκε

έρευνα σε ένα τυχαίο δείγμα 140 ατόμων στην περιοχή των Τρικάλων, κατά την περίοδο Ιανουάριος-Μάρτιος 2014. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιλάμβανε ένα μεγάλο εύρος ερωτήσεων σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή. Η συγκεκριμένη πτυχιακή μελέτη, η οποία χωρίζεται σε δύο μέρη.

Πιο αναλυτικά, το πρώτο μέρος, το θεωρητικό κομμάτι που χωρίζεται σε 3 κεφάλαια. Αυτά περιλαμβάνουν γενικές πληροφορίες για την παραδοσιακή διατροφή, ανάλυση της περιοχής των Τρικάλων και πληροφορίες σχετικά με την διατροφή των νέων.

Ακολουθεί το δεύτερο μέρος, που περιλαμβάνει το τελευταίο κεφάλαιο στο οποίο αναφέρεται εκτενώς η μεθοδολογία της έρευνας και ο σκοπός της και το προφίλ του δείγματος που χρησιμοποιήθηκε. Επίσης, παρουσιάζονται και τα αποτελέσματα από τη διαλογή των ερωτηματολογίων και τέλος στα παραρτήματα υπάρχει το ερωτηματολόγιο και οι συνεντεύξεις.

ΜΕΡΟΣ Α' : ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2.1 ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Με το γενικό όρο τροφή καθορίζεται το σύνολο των τροφών-ουσιών που λαμβάνουμε, για να προσλάβουμε την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά και για τη σύνθεση και την αναπλήρωση των συστατικών του σώματός μας.

Ως τρόφιμο καθορίζεται το μείγμα(φυσικό ή τεχνητό) εκείνων των θρεπτικών συστατικών, ο συνδυασμός των οποίων διασφαλίζει την υγεία και την ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού.

Με τον όρο θρεπτικά συστατικά αναφερόμαστε στις χημικές ουσίες που είναι απαραίτητες για την ζωή και οι οποίες βρίσκονται και προσλαμβάνονται από διάφορα τρόφιμα ζωικής ή φυτικής προέλευσης, παρέχοντας στον οργανισμό ενέργεια, δομικά συστατικά και ρυθμιστικούς παράγοντες του μεταβολισμού. Τα βασικά θρεπτικά συστατικά είναι 6: Υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, ανόργανα στοιχεία(ιχνοστοιχεία και μέταλλα), βιταμίνες, νερό.(Κατσιλάμπρος Λ. Νικόλαος 2010)

Η έννοια του παραδοσιακού τροφίμου συνδυάζεται με την έννοια του «τοπικού προϊόντος» που φέρνει τα τοπικά χαρακτηριστικά της προέλευσής του (γεωγραφικής και ιστορικής). Τα παραδοσιακά τρόφιμα είναι ως επί το πλείστον προϊόντα τα οποία παράγονται από αγνά υλικά, είναι φυσικά, χωρίς τεχνητά πρόσθετα, βασίζονται σε παραδοσιακές συνταγές, συνεισφέρουν θετικά στην υγιεινή διατροφή, ενώ επιπλέον βοηθούν στη διατήρηση της τοπικής κουλτούρας. Τα παραδοσιακά τρόφιμα συσχετίζονται με τα τοπικά και τα χειροποίητα τρόφιμα που αναφέρονται στα συγκεκριμένα συστατικά, τον τόπο παραγωγής και την τεχνογνωσία.

Η Ευρωπαϊκή Κοινότητα πρότεινε ότι μόνο προϊόντα που βρίσκονται στην αγορά από πριν και το Β' Παγκόσμιο πόλεμο μπορούν να επιλεγθούν, ώστε να τους δοθεί η ονοματολογία του παραδοσιακού τροφίμου. Αναφέρθηκε επίσης ότι

«παραδοσιακό» ονομάζεται εκείνο το τρόφιμο, το οποίο έχει αποδεδειγμένη χρήση από την Κοινοτική αγορά, κατά τη διάρκεια μιας χρονικής περιόδου και που καταδεικνύει τη μετάδοση του μεταξύ γενεών. Ως χρονική περίοδος πρέπει να θεωρείται αυτή που αποδίδεται γενικώς, σε μία ανθρώπινη γενεά, δηλαδή περίπου 25 χρόνων.

Η Ευρωπαϊκή Κοινότητα έχει δημιουργήσει συστήματα κατοχύρωσης της εθνικότητας τους ε τις ενδείξεις ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΠΕ. Η Ελλάδα έχει κατοχυρώσει 61 προϊόντα ως ΠΟΠ, 23 προϊόντα ως ΠΓΕ και κανένα ως ΕΠΠΕ.



ΠΟΠ: Προστατευόμενη Ονομασία προέλευσης



ΠΓΕ: Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη



ΕΠΠΕ: Ειδικό Παραδοσιακό Προϊόν Εγγυημένο

(<http://ec.europa.eu/agriculture>)

2.2 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Ελλάδα έχει μια από τις αρχαιότερες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο. Η παράδοση αυτή ξεκινάει από την αρχαιότητα και διατηρείται έως σήμερα, αφού αναγνωρίζεται ότι η σωστή διατροφή αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου. Η διατροφή σε όλους

τους μεγάλους πολιτισμούς θεωρούνταν σημαντικός παράγοντας για την προστασία της υγείας (Τούντα 2009).

Η παραδοσιακή διατροφή της Ελλάδας, από την αρχαιότητα ακόμη, διατρέχεται σε όλο της το εύρος, από την έννοια του μέτρου. Τα πολύπλοκα γεύματα, είτε συμπόσια, είτε γιορτές γίνονται που και που, ενώ η καθημερινή διατροφή στηρίζεται σε όλη την Ελλάδα στα αναρίθμητα όσπρια και λαχανικά, στο ελαιόλαδο και στο βούτυρο και στο περιορισμένο κρέας. Αντίθετα, η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια, αλλά η κατανάλωση τυριού και γιαουρτιού υψηλή, ενώ το κρασί καταναλώνεται σχεδόν πάντα κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Το κρέας, τα γλυκά και το κρασί τα καταναλώναν σε περιορισμένες ποσότητες (*Shiadias et al, 2001*).

Έτσι λοιπόν ο τρόπος παρασκευής φαγητών στις διάφορες περιοχές της χώρας της Ελλάδας επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες από τόπο σε τόπο και από νοικοκυριό σε νοικοκυριό συντέλεσε ώστε να δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Η παραδοσιακή διατροφή είναι αυτάρκης αφού χρησιμοποιεί αποκλειστικά τα προϊόντα που παράγει το ίδιο το νοικοκυριό και είναι κομμάτι της αγροτικής κοινωνίας. Η μετάβαση της παραδοσιακής μαγειρικής από την αγροτική στην αστική μορφή, πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα γύρο στο 1960, μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, μια χρονολογία που σηματοδοτεί το τέλος της αγροτικής Ελλάδας από κάθε άποψη (*Βουτσινάς, 1998*).

2.3 Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ

Σήμερα, δυστυχώς παρατηρείται πως η διατροφή μας αλλάζει εις βάρος της υγείας μας, καθώς φεύγουμε από τους παραδοσιακούς τρόπους ζωής και εμπλεκόμαστε στους ρυθμούς της σύγχρονης εποχής, στην οποία υπερτερεί το έτοιμο και βιομηχανοποιημένο φαγητό. Συνέπεια είναι ότι μια σειρά από ασθένειες ταλαιπωρούν την Ελλάδα αλλά και όλο το δυτικό κόσμο. Κάτι τέτοιο είναι αποτέλεσμα της παγκοσμιοποίησης και της εκβιομηχάνισης του συστήματος των τροφίμων που έχουν υποβαθμίσει την ποιότητα των προϊόντων διατροφής. Έτσι οι κάτοικοι των αστικών κέντρων δεν έχουν επίγνωση της ποιότητας των μεταποιημένων τροφίμων που καταναλώνουν ούτε των επιπτώσεων που έχει η

παραγωγή αυτών των προϊόντων στο περιβάλλον. Τα καταναλωτικά προϊόντα της βιομηχανικής παραγωγής έχουν εφήμερο χαρακτήρα και περιορίζουν την διαιτητική ποικιλία. Εκπρόσωποι βιομηχανοποιημένων τροφίμων είναι η ζάχαρη, το λευκό αλεύρι, τα διάφορα σπορέλαια, τα υδρογονωμένα λίπη τα οποία και παρέχουν σε πολλές περιπτώσεις έως και τα τρία τέταρτα των συνολικών θερμίδων.

Παρά την εκβιομηχάνιση που έχει οδηγήσει στην αφθονία και την ποικιλία σε όλα τα είδη των αγαθών, εμφανίζεται και πάλι η στροφή προς την παράδοση. Ειδικότερα για τις κοινωνίες που είναι απομονωμένες και έχουν πρόσφατα μπει στην οικονομία της αγοράς, η επιστροφή στους παραδοσιακούς τρόπους διατροφής θεωρείται ως μια εναλλακτική προσέγγιση για την βελτίωση της διατροφής. Αντίδραση στις τυποποιημένες και γρήγορες λύσεις πρόχειρου φαγητού, αποτελεί η μαγειρική και η κριτική των εστιατορίων που έχει πάρει μόνιμη θέση στα τηλεοπτικά προγράμματα και τις εφημερίδες, προβάλλοντας συχνά παραδοσιακές συνταγές και προϊόντα, υποσχόμενοι ποιοτική διατροφή στον έλληνα καταναλωτή, βασισμένη σε πατροπαράδοτες αγνές πρώτες ύλες, με έμφαση και σεβασμό στην παράδοση. Το δικαίωμα στην γεύση διεκδικεί, το διεθνές πολιτιστικό κίνημα Slow Food για την προστασία της κουζίνας και του δικαιώματος στη γευστική απόλαυση. Σε ένα πολιτισμό χωρίς γευστικούς κώδικες επιχειρείται η στροφή προς τις ελληνικές γαστρονομικές γευστικές, που τα νέα παιδιά λίγο γνωρίζουν. Με το πέρασμα του χρόνου αντιλαμβανόμαστε όλο και περισσότερο ότι τα παραδοσιακά τρόφιμα είναι στοιχεία εθνικής ταυτότητας, ικανά να προσδιορίσουν την πολιτιστική ανάπτυξη της κάθε ελληνικής κοινότητας και μέσο για την προβολή του τουρισμού. (Matalas & Grivetti, 1993).

2.4 ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΑΡΑΣΟΔΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Ελληνική παραδοσιακή διατροφή βρίσκεται πολύ κοντά στην Μεσογειακή διατροφή. Η ελληνική έκφραση της Μεσογειακής διατροφής έχει τα παρακάτω χαρακτηριστικά, προσδίδοντας της τα στοιχεία εκείνα να την καθιστούν μοναδική.

Πρώτα απ' όλα, το πρώτο κοινό χαρακτηριστικό είναι ο υψηλός λόγος μονοακόρεστων προς κορεσμένα λιπαρά οξέα, όπως και η μέτρια κατανάλωση

αιθανόλης, δηλαδή μόνο σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Επιπλέον, μεγάλη κατανάλωση οσπρίων, δημητριακών, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού, καθώς επίσης η μεγάλη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τα οποία παράγονταν από τον καθένα ξεχωριστά μόνοι. Τέλος, μικρή κατανάλωση κρέατος και κρεατοσκευασμάτων, μαζί με μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

2.4.1 ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο όρος μεσογειακή διατροφή έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες της Κρήτης, της Νότιας Ιταλίας και άλλων μεσογειακών περιοχών τη δεκαετία του 1960. Τα βασικά χαρακτηριστικά της διατροφής αυτής είναι η καθημερινή κατανάλωση αδρά επεξεργασμένων δημητριακών, φρούτων, λαχανικών, ελαιολάδου και γαλακτοκομικών προϊόντων, κατανάλωση ψαριών, πουλερικών, οσπρίων, αβγών (1-2 φορές την εβδομάδα), κατανάλωση κόκκινου κρέατος 1-2 φορές τον μήνα, καθώς και επίσης μέτρια κατανάλωση κρασιού (1-2 ποτήρια την η μέρα, κυρίως μαζί με το φαγητό). Η διατροφή αυτή συμβαδίζει και με έναν τρόπο ζωής που περιελάμβανε καθημερινή σωματική άσκηση. Πλήθος μελετών σε ενήλικες έχουν αναδείξει τα θρεπτικά συστατικά, τα οποία περιέχονται σε αφθονία του εν λόγω παραδοσιακού διατροφικού προτύπου, καθώς και τις ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Στα θρεπτικά συστατικά περιλαμβάνονται τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (κύρια πηγή των οποίων είναι το ελαιόλαδο), ο λόγος των απαραίτητων λιπαρών οξέων $\omega 3$ προς $\omega 6$, οι φυτικές ίνες, οι βιταμίνες E και C, το φυλλικό οξύ, κ.α., ενώ στις ευεργετικές επιδράσεις από την υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής περιλαμβάνονται η προστατευτική δράση της από στεφανιαία νόσο, μεταβολικό σύνδρομο, καρδιαγγειακό κίνδυνο, κ.α. (Matalas, Zampelas, Stavrinou, Wolinsky, 2001) (www.ygeia.net.gov.gr)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΤΡΙΚΑΛΑ

3.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ

Ο νομός Τρικάλων έχει έκταση 3.389 τμ, βρίσκεται στο κέντρο της Ελλάδας και είναι ένας από τους 4 νομούς της περιφέρειας Θεσσαλίας. Ο πληθυσμός του βάσει της τελευταίας απογραφής του 2001, είναι 139.548 κάτοικοι. Απαρτίζεται από δύο επαρχίες, αυτή των Τρικάλων με πληθυσμό 110.481 κατοίκους και αυτή της Καλαμπάκας με πληθυσμό 28.465 κατοίκους. Πρωτεύουσα του νομού είναι η πόλη των Τρικάλων, στην οποία σήμερα ζούνε 70.000 κάτοικοι.

Ο νομός συγκεντρώνει το 1,3% του πληθυσμού της χώρας, με φυσική μείωση πληθυσμού 1,9% (κατά τάξη 32ος), ενώ το 1997 κατατάχθηκε 43ος στο δείκτη του κατά κεφαλήν Α.Ε.Π. με 66,9% επί του μέσου όρου της Ελλάδας.

Το κύριο χαρακτηριστικό της γεωμορφολογίας του νόμου, όπως φαίνεται και στον παραπάνω χάρτη, είναι η ορεινότητα του εδάφους, η έντονη κάλυψη από παραγωγικά δάση και οι μεγάλες εκτάσεις βοσκοτόπων. Το 66% της έκτασης είναι ορεινό, το 14% ημιορεινό και μόνο το 20% πεδινό. Όσον αφορά στις χρήσεις γης, έχουμε:

Βοσκότοποι:42%

Δάση:30%

Γεωργική:20%

Λοιπές εκτάσεις: 8%

(http://www.3kala.gr/nomos_trikalon/), (Ζιάκα Ηλ.Γεωργίου ,1990)

Ο νομός Τρικάλων καταλαμβάνει το δυτικότερο τμήμα της Θεσσαλίας, που αγκαλιάζουν αδερφωμένα τα ορεινά συγκροτήματα της θρυλικής και παινεμένης Πίνδου, με τις ανάλαφρες και τις χαριέστατες πτυχώσεις της οροσειράς των Χασίων και Αντιχασίων .

Η όμορφη και γόνιμη πεδιάδα των Τρικάλων, που απλώνεται από την Καλαμπάκα μέχρι την Πηνειάδα, διαρρέεται νυχτόμερα από τα αργυροδίνητα νερά του Πηνειού ποταμού, που στο διάβα του ενισχύεται από τους παραπόταμους: Παλαιοχωρίτικο, Μύκανη, Ληθαίο, Αγιαμονιώτικο, Νεοχωρίτικο και άλλους μικρότερους.

Βόρεια ο νομός Τρικάλων συνορεύει με τον νομό Γρεβενών, δυτικά με τους νομούς της Άρτας και Ιωαννίνων, νότια με το νομό Καρδίτσας και ανατολικά με τον νομό Λάρισας.

3.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΩΝ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Η πόλη κατοικήθηκε από την 3η χιλιετία π.Χ. Αρχαιολογικές έρευνες αποκάλυψαν απολιθώματα του Καινοζωικού αιώνα. Λείψανα οστών ζώων βρέθηκαν ελάχιστα και ανήκουν στην Μεσοπαγετώδη περίοδο και στην τελευταία Παγετώδη περίοδο. Στην Παλαιολιθική εποχή βρέθηκαν οστά και εργαλεία της ίδιας εποχής.

Αρχικά έφερε το όνομα Τρίκκη ή Τρίκη ή Τρίκα, από την νύμφη Τρίκη, κόρη κατ' άλλους του Πηνειού ή κατ' άλλους, κόρη του μυθικού ήρωα Ασωπού και της συζύγου του Υψέως.



Εικόνα 2 Ψηφιδωτό Ασκληπιού (<http://www.trikalacity.gr/page/istorika-stoixeia>)

Εδώ γεννήθηκε και εδώ έδρασε ο περίφημος γιατρός της αρχαιότητας, Ασκληπιός. Η Τρίκκη πήρε μέρος στον Τρωικό πόλεμο με τριάντα πλοία και ηγήθηκαν οι γιοι του Ασκληπιού, Μαχάονας και Ποδαλείριος, επίσης φημισμένοι γιατροί. Τον 7ο αιώνα ο Ασκληπιός θεοποιήθηκε. Η Τρίκκη φημιζόταν κατά την αρχαιότητα για τα άλογα της τα οποία εικονίζονται στα γλυπτά του Παρθενώνα.

Από τον 5ο αι. ως τον 4ο αι. π.Χ. έκοψε νομίσματα αργυρά και χάλκινα. Τα νομίσματα εικονίζουν στη μια όψη τη νύμφη Τρίκκη με κάτοπτρο και στην άλλη τον Ασκληπιό με τη ράβδο ζωής και καθήμενο μαζί με τον Ιερό Όφι. Φέρουν την επιγραφή «ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ». Ο Ασκληπιός εμφανίζεται σε νομίσματα της Τρίκκης τον 4ο αι. π.Χ.

Στους ιστορικούς χρόνους η Τρίκκη ήταν πρωτεύουσα της Εστιαιώτιδας (Δωρίδα) και γνώρισε ακμή.



Εικόνα 3 Υπολείμματα κεραμικής επεξεργασίας Μεταβυζαντινών χρόνων (<http://www.trikalacity.gr/page/istorika-stoixeia>)

Τον 4ο αι. μ.Χ. η πόλη αποτέλεσε έδρα επισκοπής και έμεινε στην εκκλησιαστική ορολογία ως Τρίκκη.

Η ονομασία Τρίκαλα πρωτοαναφέρεται από την Άννα Κομνηνή τον 12ο αι μ.Χ. στην Αλεξιάδα. Το Μεσαίωνα Γότθοι, Σλάβοι, Βούλγαροι λεηλάτησαν την πόλη. Το 1081 μ. Χ. η πόλη καταστράφηκε από τους Νορμανδούς του Βοημούνδου.

Το 1204 όταν οι Φράγκοι κατέλαβαν την Κωνσταντινούπολη, τα Τρίκαλα και όλη η Θεσσαλία αποτέλεσαν το Δεσποτάτο της Ηπείρου, με ηγεμόνα τον Μιχαήλ Α΄ Κομνηνό.

Τον 14ο αι. μ. Χ. τα κατέλαβαν οι Σέρβοι του Στέφανου Δουσάν και έγιναν έδρα του Σέρβου Πρελιούμπ και του Συμεών Ούρεος. Την εποχή της σερβικής κατοχής κτίστηκαν τα μοναστήρια των Μετεώρων.

Το 1393 καταλήφθηκαν για πρώτη φορά από τους Τούρκους. Απελευθερώθηκαν το 1403 για να υποταχθούν οριστικά το 1421.

Κατά την Τουρκοκρατία και μέχρι το μισό του 18ου αι. ήταν πρωτεύουσα της Θεσσαλίας. Την ίδια εποχή ιδρύθηκαν στην πόλη ελληνικές σχολές. Σε μια από αυτές σπούδασε ο περίφημος Διονύσιος ο «Φιλόσοφος».



Εικόνα 4. Κούπα Μεταβυζαντινών Χρόνων 16αι.
(<http://www.trikalacity.gr/page/istorika-stoixeia>)

Τα Τρίκαλα απελευθερώθηκαν στις 23 Αυγούστου 1881 για να γνωρίσουν προσωρινά και πάλι τον τουρκικό ζυγό το 1897-98.

Στο Αγροτικό Κίνημα που ακολούθησε με αίτημα την απαλλοτρίωση των τσιφλικιών των μεγαλογαιοκτημόνων και τη διανομή τους στους ακτήμονες αγρότες, τα Τρίκαλα πρωτοστάτησαν με τη δημιουργία του πρώτου Γεωργικού Συνδέσμου το 1906 (πρόεδρός του ο Γεώργιος Σπυρόπουλος από τα Μεγάλα Καλύβια).

Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή και στη διάρκεια του Μεσοπολέμου, τα Τρίκαλα ανέδειξαν την ηγετική φυσιογνωμία του Γεωργίου Κονδύλη (στρατηγός, Υπουργός, Πρωθυπουργός, Αντιβασιλιάς).

Στην Εθνική Αντίσταση (1941-44) επικεφαλής του Ε.Α.Μ.-ΕΛ.Α.Σ. ήταν ο τρικαλινός στρατηγός Στέφανος Σαράφης.



Εικόνα 5. Κεραμικό Μεταβυζαντινών Χρόνων 16αι.
(<http://www.trikalacity.gr/page/istorika-stoixeia>)

Μεταπολεμικά, οι τρικαλινές φυσιογνωμίες που αναδείχθηκαν, ήταν ο ευπατρίδης πολιτικός και λογοτέχνης Ευάγγελος Αβέρωφ-Τοσίτσας και οι γνωστοί μουσικοσυνθέτες της λαϊκής μουσικής όπως οι Βασίλης Τσιτσάνης, Απόστολος Καλδάρας, Κώστας Βίρβος, Γιώργος Σαμολαδάς, Χρίστος Κολοκοτρώνης, Μπάμπης Μπακάλης και ο συνθέτης της έντεχνης μουσικής Βασίλειος Νταλαμπίρας.

Επίσης ερμηνευτές όπως, ο Δημήτρης Μητροπάνος, ο βαρύτονος Δημήτρης Καβράκος, η σολίστ Αλεξάνδρα Παπαστεφάνου, ο πιανίστας Δημήτρης Σγούρος.

Γνωστά στο πανελλήνιο έγιναν τα Τρίκαλα με την «Χορωδία Τρικάλων» που πρωτοπαρουσιάστηκε το 1969 υπό την διεύθυνση της Τερψιχόρης Παπαστεφάνου (ερμηνείες έργων του Μίκη Θεοδωράκη, Γιάννη Ρίτσου).

Πλούσια είναι η προσφορά των Τρικάλων και στον αθλητισμό. Πολλοί είναι και οι Τρικαλινοί αθλητές που διακρίθηκαν στον κλασικό και όχι μόνο αθλητισμό, όπως οι Ζαλαγκίτης, Αβράμης, Αφοι Κουτσιούμπα, Ιακωβάκης, Σακοράφα, Παπανικολάου, Γεωργαλής κ.α. (<http://www.trikalacity.gr/page/istorika-stoixeia>)

3.3 ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

ΦΡΟΥΡΙΟ

Το Φρούριο των Τρικάλων βρίσκεται στη ΒΑ πλευρά της πόλης. Σύμφωνα με τον Προκόπιο ανεγέρθηκε από τον Ιουστινιανό Α΄ (6ος αι.) πάνω στα ερείπια της ακρόπολης της αρχαίας Τρίκκης. Κατά την παλαιολόγια περίοδο γνώρισε εκτεταμένες οικοδομικές και επισκευαστικές εργασίες. Κατά την άλωση της πόλης από τους Οθωμανούς ορισμένα τμήματα του κάστρου καταστράφηκαν, ωστόσο η μεγάλη στρατηγική σημασία που απέκτησε η πόλη ως προκεχωρημένη βάση εναντίων των ανυπότακτων ορεινών πληθυσμών της Πίνδου και των Αγράφων ανάγκασε τους Οθωμανούς να επισκευάσουν, να συμπληρώσουν και να διατηρήσουν τα σωζόμενα τμήματα. Επανειλημμένες επισκευές γνώρισε το φρούριο μετά τις θεσσαλικές επαναστάσεις του 1854 και 1878. Το κάστρο αυτό αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα ασφάλειας για την αρχική ανάπτυξη του οικισμού στις πλαγιές και στους πρόποδες του. Επιστέφοντας ένα χαμηλό λόφο, δέσποζε πάνω από τα Τρίκαλα και στη γύρω πεδινή έκταση.

Στην ανατολική πλευρά του φρουρίου οι Τούρκοι είχαν στήσει στα μέσα του 17ου αι. ένα μεγάλο ρολόι. Η καμπάνα του ζύγιζε 650 κιλά και έφερε επιγραφή στα τούρκικα. Στην ίδια θέση τοποθετήθηκε το 1936 από το δήμαρχο Τρικκαίων Θ. Θεοδοσόπουλο ένα άλλο ρολόι, ύψους 33 μ., το οποίο βομβαρδίστηκε από γερμανικά αεροπλάνα το 1941. Ο πύργος του Ωρολογίου των Τρικάλων, όπως και αυτός της Λάρισας είναι από τους παλαιότερους γνωστούς στην τουρκοκρατούμενη Ελλάδα. Το σημερινό ρολόι αντικατέστησε το παλιότερο, το οποίο βομβαρδίστηκε από τους Γερμανούς.

Το φρούριο παρουσιάζει τυπική μορφή βυζαντινής οχύρωσης: είναι επίμηκες, με άξονα από τα ΝΔ προς τα Β. και ενισχύεται κατά διαστήματα με τετράπλευρους πύργους. Εσωτερικά, διαιρείται κλιμακωτά με εγκάρσια τείχη, σε τρία τμήματα: α) στο κάτω φρούριο που βρίσκεται στο χαμηλότερο τμήμα της νότιας κλιτύς του λόφου, β) στο μεσαίο φρούριο που είναι και το μεγαλύτερο σε έκταση και γ) στο μικρό εσωτερικό φρούριο (ic kale) που βρίσκεται στην κορυφή του λόφου (ΒΑ γωνία), ενισχύεται από τέσσερις ογκώδεις και ψηλούς πύργους και αποτελούσε το έσχατο καταφύγιο των αμυνομένων. Η μορφή αυτή του φρουρίου διαμορφώθηκε σταδιακά. Υπολείμματα της οχύρωσης που συνδέεται με τη φάση του Ιουστινιανού

έχουν επισημανθεί στη νότια πλευρά της ακρόπολης. Στην ίδια φάση ανήκει και η οχύρωση της ΒΑ πλευράς, που διασώζει μεταξύ άλλων τον περίδρομο του μεσαίου φρουρίου και ίχνη της κλίμακας που οδηγούσε σε αυτόν. Σήμερα η πλευρά αυτή καλύπτεται εξωτερικά από πυκνή δενδροφύτευση και εσωτερικά από κατακρημνίσματα.



Εικόνα 6 Η είσοδος στο φρούριο. (<http://www.trikalacity.gr>)

Δεξιά της πύλης εισόδου υπήρχε κατά την βυζαντινή εποχή ο ναός των Αρχαγγέλων (αρχαγγέλου Μιχαήλ), η ονομασία του οποίου βασίζεται σε κάποια επιγραφή ή αναγραφή στα δίπτυχα του ναού και ο ναός της Μεταμορφώσεως του Σωτήρα του 13ου αι.μ.Χ.

Το Φρούριο φιλοξενεί το υπαίθριο θέατρο όπου κάθε καλοκαίρι ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει ποικίλες θεατρικές παραστάσεις. Μπορεί, επίσης, να επισκεφθεί τον Πύργο του Ρολογιού και να θαυμάσει από ψηλά ολόκληρη την πόλη και μεγάλο μέρος του θεσσαλικού κάμπου.

Η πιο μαγευτική στιγμή είναι η ώρα του ηλιοβασιλέματος. Ο επισκέπτης, καθισμένος στα σκαλοπάτια του Φρουρίου, μένει εκστασιασμένος από το όμορφο θέαμα που του προσφέρει απλόχερα η φύση.

ΤΟ ΒΑΡΟΥΣΙ - ΤΑ ΣΤΕΝΑ ΤΟΥ ΣΑΚΑΦΛΙΑ



Εικόνα 7. Το βαρούσι με θέα το φρούριο.(<http://www.trikalacity.gr>)

Στα ριζά του Φρουρίου συνεχίζει να ζει το Βαρούσι, η παραδοσιακή συνοικία των Τρικάλων που συνδέει το χθες με το σήμερα, το παρελθόν με το παρόν και το μέλλον.

Ετυμολογικά η λέξη «Βαρούσι» σημαίνει τη συνοικία εκτός κάστρου. Στην Τουρκοκρατία ήταν η χριστιανική συνοικία και μέχρι τη δεκαετία του 1930 η αρχοντογειτονιά των Τρικάλων. Η παλαιά συνοικία Βαρούσι αποτελούσε την εύπορη, χριστιανική και αυτοδιοικούμενη συνοικία της πόλης που εκτεινόταν κατά μήκος της ανατολικής πλευράς του Φρουρίου. Τα παλιά βαρουσιώτικα σπίτια κτισμένα μεταξύ 17ου και 19ου αι., φτιαγμένα, κατά βάση, με καλαμωτές, σοβά ή πλίνθους στα διάκενα, σοβατισμένα και βαμμένα με διάφορα χρώματα. Τα αρχοντικά του Βαρουσίου και οι πολυάριθμες εκκλησίες (συνολικά δέκα, που χρονολογούνται από τον 16ο ως τον 19ο αι.) αντικατοπτρίζουν την οικονομική και πολιτιστική άνθιση του 18ου και 19ου αι. που ήταν αποτέλεσμα της ανάπτυξης του εμπορίου και της βιοτεχνίας.

Οι σωζόμενοι σήμερα ναοί είναι: α) των Αγίων Αναργύρων (τοιχογραφίες του 1575), β) του Αγίου Δημητρίου (πριν το 1588), γ) του Αγίου Ιωάννου του Ελεήμονος και του Αγίου Παντελεήμονος (τέλη 16ου - αρχές 17ου αι.), δ) του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου (1674), ε) της Αγίας Μαρίνας (1766), στ) της Αγίας Παρασκευής (1843), ζ) της Παναγίας Φανερωμένης ή του Γενεσίου της Θεοτόκου (1849-1853), η) της Αγίας Επισκέψεως (1863-1877), θ) του Αγίου Στεφάνου (Ο πρώτος ναός, που καταστράφηκε από πυρκαγιά, είχε κτιστεί από τον Συμεών Ούρεση Παλαιολόγο κατά τον 14ο αι. και αποτέλεσε στο μεγαλύτερο διάστημα της Τουρκοκρατίας έδρα του Μητροπολίτη Λαρίσης. Ο σημερινός ναός είναι κτίσμα του 1882), ι) του Αγίου Νικολάου (1948) που αποτελεί και τον μητροπολιτικό ναό των Τρικάλων από το 1967.

Το Βαρούσι διακρίνεται για τα όμορφα αρχοντικά με τους περίτεχνους αρχιτεκτονικούς ρυθμούς και τις μακριές μαρκίζες. Τα γραφικά και στενά σοκάκια του έγιναν γνωστά ως «Στενά του Σακαφλιά» στα τραγούδια του Βασίλη Τσιτσάνη. Ολόκληρη η συνοικία έχει χαρακτηριστεί διατηρητέα με αποτέλεσμα οι νέες κατοικίες να χτίζονται σύμφωνα με τα παλιά πρότυπα.

Ο επισκέπτης μπορεί να αντικρίσει το Βαρούσι, ψηλά, από το Φρούριο και να θαυμάσει την υπέροχη αρχιτεκτονική της συνοικίας. Εντυπωσιακή είναι η στιγμή που δύει ο ήλιος. Την ώρα εκείνη το Βαρούσι ντύνεται την παραδοσιακή του φορεσιά «το πορφυρό χρώμα» και η ροή του χρόνου από το παρελθόν φτάνει στην ψυχή του επισκέπτη σαν εσπερινός.

Στην έξοδο του Βαρουσίου προς την πόλη, βρίσκεται η πλακόστρωτη γειτονιά των παλιών Μανάβικων, ανακαινισμένη και αναδεικνύοντας την αρχιτεκτονική της ομορφιά, σας περιμένει να γευθείτε πολλές λιχουδιές στις ταβέρνες και να διασκεδάσετε το βράδυ στα αμέτρητα μπαράκια.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΑΚΑΦΛΙΑ

Τα Τρίκαλα έγιναν γνωστά στο Πανελλήνιο, χάρη στην ιστορία του Σακαφλιά που περιγράφει σε κάποιο από τα τραγούδια του ο Βασίλης Τσιτσάνης: «Στα Τρίκαλα, στα δυο στενά, σκοτώσανε το Σακαφλιά ...».

Βρισκόμαστε στην εποχή του Μεσοπολέμου, λίγο μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή, και στα Τρίκαλα δεσπόζει η φυσιογνωμία του μποέμ τύπου και καρδιοκατακτητή των γυναικών, του ξακουστού Σακαφλιά («φίλος της σάρκας»).

Ο Σακαφλιάς, ωραίος στο παράστημα, είχε αναστατώσει την τρικαλινή κοινωνία με τα καμώματά του, ώσπου κάποιοι του στήσανε καρτέρι στα στενά σοκάκια του Βαρουσίου και τον μαχαιρώσανε. Με το θάνατό του ο Σακαφλιάς πέρασε στη σφαίρα του μύθου και της λαϊκής παράδοσης με τον Βασίλη Τσιτσάνη να του αφιερώνει το περίφημο ρεμπέτικο τραγούδι. Έτσι καθιερώθηκε συχνά οι Τρικαλινοί να αποκαλούνται «Σακαφλιάδες».

ΛΗΘΑΙΟΣ - ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΓΕΦΥΡΑ

Τα Τρίκαλα διασχίζονται από τον Ληθαίο ποταμό, στις όχθες του οποίου, σύμφωνα με τον ιστορικό Στράβωνα, γεννήθηκε ο πρώτος γιατρός της αρχαιότητας, ο Ασκληπιός. Το όνομά του σημαίνει ποταμός της λήθης.

Ο Ληθαίος ποταμός είναι το σημείο αναφοράς των Τρικάλων. Πράγμα σπάνιο για ελληνική πόλη να διασχίζεται από ποτάμι. Η εναλλαγή του τοπίου με τις γεμάτες πράσινο όχθες του και τα πανύψηλα καταπράσινα δέντρα το καλοκαίρι αλλά και με τα γυμνά από φύλλα δέντρα τον χειμώνα, μαγεύει τον επισκέπτη όποια στιγμή του χρόνου κι αν έλθει στα Τρίκαλα.

Ο Ληθαίος με τα κρυστάλλινα νερά του και τον απαλό αγέρα που δημιουργεί η ροή τους, αποπνέει έναν ερωτισμό, που συνεπαίρνει όποιον περπατά στις όχθες του.

Οι δύο όχθες του ποταμού συνδέονται με πολλές γέφυρες.

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΓΕΦΥΡΑ

Ο επισκέπτης μπορεί να σταθεί για λίγο στην κεντρική πεζογέφυρα και να αισθανθεί ότι βρίσκεται ακριβώς στο κέντρο του καταστρώματος ενός каравиού που ταξιδεύει στο Ληθαίο ποταμό. Μπορεί, επίσης, να καθίσει για λίγο στα παγκάκια και θαυμάσει μέσα από γυάλινους φεγγίτες τη ροή των νερών του Ληθαίου.



Εικόνα 8.Ο Ληθαίος ποταμός και η κεντρική γέφυρα.

(<http://www.trikalacity.gr>)

Αν στρέψει το βλέμμα του στη βόρεια πλευρά, θα αντικρίσει στην απέναντι γέφυρα να στέκει το άγαλμα του Ασκληπιού - έργο του γλύπτη Θεόδωρου Βασιλόπουλου.

Ο καταρράκτης που χύνεται μπροστά από τη βάση του αγάλματος δημιουργεί ένα ανεπανάληπτο θέαμα, ειδικά το βράδυ που οι όχθες του Ληθαίου είναι φωτισμένες. Η κεντρική πεζογέφυρα κατασκευάστηκε το 1886 από Γάλλους μηχανικούς και είναι μεταλλική. Μέχρι το 1996 λειτουργούσε και ως γέφυρα οχημάτων. Είναι ο συνδετικός κρίκος της πόλης καθώς ενώνει τον πιο εμπορικό δρόμο των Τρικάλων, την οδό Ασκληπιού με την Κεντρική πλατεία των Ηρώων Πολυτεχνείου.

Ο ΜΥΛΟΣ ΜΑΤΣΟΠΟΥΛΟΥ



ΕΙΚΟΝΑ 9. Ο μύλος Ματσόπουλου .(<http://www.trikalacity.gr>)

Στη Ν.Δ. άκρη της πόλης, στο δρόμο Τρικάλων-Άρτας, αμέσως μετά τη σιδηροδρομική γραμμή, βρίσκεται το Πάρκο του συγκροτήματος του Μύλου Ματσόπουλου. Κατασκευάστηκε το 1884 και το 1977 κληροδοτήθηκε στο Δήμο Τρικκαίων. Το 1984 σταμάτησε η λειτουργία του.

Το συγκρότημα του Μύλου σήμερα αποτελεί ένα ιστορικό - βιομηχανικό μνημείο, που βρίσκεται μέσα σ' ένα χώρο πνιγμένο στο πράσινο.

Αισθητικά κερδίζει με την πρώτη ματιά τον επισκέπτη καθώς η ιδιαιτερότητα του Μύλου βρίσκεται όχι μόνο στο μεγάλο ύψος αλλά στην εξωτερική του επένδυση από πέτρα και στις εσωτερικές του εγκαταστάσεις που είναι ξύλινες.

Ο Μύλος σήμερα, ο οποίος έχει συντηρηθεί κατά το μεγαλύτερο μέρος του, λειτουργεί ως πολιτιστικό κέντρο.

Λειτουργεί σε μόνιμη βάση ο Δημοτικός Κινηματογράφος (θερινός-χειμερινός), το Δημοτικό Θέατρο και καφετέρια. Επίσης λειτουργεί και συνεδριακός χώρος, και αίθουσα πολιτιστικών εκδηλώσεων.(<http://www.trikalacity.gr>)

3.4 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ

Η διατροφή των κατοίκων, λοιπόν, συνίσταται κυρίως από ως τις αρχές της δεκαετίας του '80, σε φυτικές και σε παράγωγα του γάλακτος. Είναι άλλωστε, κυρίαρχος ο ρόλος των αγροτοκτηνοτρόφων στην οικονομία πολλών ανθρώπων, ιδιαίτερα πριν από τον δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Ακόμη και εκείνοι, που ασκούν κάποιο άλλο βιοποριστικό επάγγελμα, διαθέτουν απαραιτήτως και λίγα στρέμματα καλλιεργήσιμης γης για τις ανάγκες της οικογένειας. Έτσι, στο δίλημμα τι τρώνε οι ορεινοί, δημητριακά ή κρέας, η επιλογή ανεπιφύλακτα είναι φυτικές τροφές. Το καλαμπόκι, τα φασόλια με το σιτάρι διεκδικούν την πρώτη θέση και στο διαιτολόγιο των κατοίκων ανεξαρτήτως αν αυτά δεν κατορθώνουν να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους. Προϊόντα όπως σιτάρι, καλαμπόκι, φασόλια, φασολάκια, πατάτες, φακή, κραμπολάχανο, κρεμμύδια, σκόρδα, ντομάτες, μαρούλια και κουνουπίδι είναι κάποια από την αγροτική παραγωγή των κατοίκων. Επίσης, τα γάλα, κρέας, τυρί, μυζήθρα, βούτυρο, μαλλί προβάτων, μαλλί γιδιών, δέρματα, αυγά, μέλι, και κηρός είναι κάποια από τα κτηνοτροφικά προϊόντα των ντόπιων. Οι πιο συχνές καταναλωτικές ανάγκες μιας ορεινής οικογένειας είναι το λάδι, η ζάχαρη, η μανέστρα, το ρύζι, ο μπακαλιάρος, ο καφές και το τυρί. Το καλαμπόκι ήταν το βασικότερο προϊόν που καλλιεργούσαν και σε μεγαλύτερη γι αυτό έκταση. Καταλαμβάνει το 56% της συνολικής καλλιεργήσιμης έκτασης, ενώ αντίθετα το σιτάρι, τον ίδιον καιρό, παρουσιάζει χαμηλότερες επιδόσεις για πολλούς λόγους και μόνον το 12% της καλλιεργήσιμης έκτασης καλύπτει η καλλιέργειά του. Έτσι, οι κάτοικοι είναι αναγκασμένοι να προσαρμόζονται σε αυτήν την κατάσταση και να εξασκούν την ευρηματικότητά τους με αυτά τα δεδομένα. Το καλαμποκίσιο αλεύρι χρησιμοποιείται περισσότερο από το σταρένιο, το οποίο περιορίζεται, ως επί το πλείστον, στην ικανοποίηση των λατρευτικών αναγκών όπως λειτουργίες και μνημόσυνα ή ως γιατρικό στις διάφορες αρρώστιες ή στη γέννηση, στο γάμο και στις άλλες γιορτές, Χριστουγέννων και Πάσχα και ελάχιστα, σχεδόν, ως βασική τροφή και μόνο από το υπαλληλικό προσωπικό. Το καλαμποκίσιο αλεύρι, λοιπόν, είναι η βάση του διαιτολογίου τους και το καλαμποκίσιο ψωμί ή αλλιώς <ρουκισιού> ή <μπομπότα> είναι το βασικότερο κριτήριο ενός επιτυχημένου νοικοκύρη.

Το κύριο φαγητό, ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες, είναι ο τραχανάς. Σταρένιο αλεύρι ζυμωμένο με γάλα είναι τα βασικά υλικά παρασκευής του. Δεν λείπει ούτε σήμερα από κανένα σπίτι. Μαγειρεύονται με βούτυρο και παλαιότερα με το χοιρινό λίπος από το χριστουγεννιάτικο γουρούνι, με λάδι και τυρί και πολλές φορές, για καλύτερη γεύση, ενισχύεται με γάλα. Για την επιδιωκόμενη, άλλωστε, ποικιλία και γεύση συνηθίζουν να τον τσιγαρίζουν με κρεμμύδι, βούτυρο και πιπέρι ή τον θέλουν κατά την μαγειρική να συνοδεύει άλλο φαγητό, όπως το κρέας ή τις πατάτες. Ιδιαίτερη γεύση αποκτά, όταν μαγειρεύεται κατά τους χειμερινούς μήνες με το χοιρινό κρέας και ιδιαίτερα με τα κόκκαλα.

Το πιο απλό και πρόχειρο φαγητό που έθρεψε τους κατοίκους και στις πιο κρίσιμες περιόδους τους κράτησε ζωντανούς είναι η <κουρκούτη> ή το <κουρκούτη>. Βασικά υλικά για την παρασκευή της είναι το καλαμποκίσιο αλεύρι, το νερό, το λάδι, και, αν υπήρχε, το γάλα. Σε περιόδους ανέχειας κυριαρχούσε το νερό και το αλάτι. Το γάλα πάντως διαμόρφωνε καλύτερη γεύση παράγοντας την <γαλοκούρκουτη>. Γενικά η παρασκευή της είναι απλή και εύκολη, αφού μόνον η φωτιά έχει αναλάβει να διώξει τη μυρουδιά του αλευριού και κατόπιν είναι έτοιμη. Παραλλαγές του είδους αυτού είναι η <μακρυντέρα> παρασκευασμένη μεμπομποτίσιο αλεύρι και νερό. Η διαδικασία παρασκευής της είναι περισσότερο σύνθετη, αφού θέλει καλόν υπολογισμό στις αναλογίες (δύο καπάκια νερό και ένα αλεύρι), να βράσει για μια ώρα με τον πετρόβεργο στη μέση, ώστε να δημιουργείται κενό και να <<ανασαίνει>> , όπως λένε και κατόπιν να το ανακατώσουν, όταν το κατεβάσουν από τη φωτιά, πολύ δυνατά, ώσπου το αλεύρι μα το νερό να γίνει ένα σώμα και να πήξει. Ύστερα με βούτυρο ή λάδι, κρεμμύδι και πιπέρι την τσιγαρίζουν για περισσότερη, ασφαλώς, νοστιμιά και την τρώνε. Μπομποτίσιο αλεύρι χρησιμοποιούν και στο <<χουσμάρι>>, το οποίο βράζουν με χλωρό ή ξηρό τυρί, με βούτυρο ή λάδι και νερό.

Η πιο συνηθισμένη, όμως μορφή που παίρνουν τα παραπάνω είδη διατροφής είναι εκείνη που εμπλουτίζεται με λαχανικά, άγρια του βουνού ή ήμερα του κήπου. Ιδιαίτερα σε περίοδο αναφαγιάς ήταν η μοναδική τροφή που <<στύλωσε και κράτησε όρθιους τους ανθρώπους>> κατά τα λεγόμενα του πληροφορητή μου. Η περίοδος του μεσοπολέμου και της κατοχής ήταν για το χωριό δύσκολη περίοδος και τα

ψιλοκομμένα και βρασμένα με μπομποτάλευρο, λάχανα, άγρια (τσουκνίδια, ζόχια, σκουρλίμπρια, ραδίκια, γαλόχορτα) ή του κήπου αποξηραμένα και αποθηκευμένα γι'αυτόν το σκοπό από το καλοκαίρι όχι μόνο συνόδευαν καθημερινά τη μυροφυλλίτικη τάβλα, αλλά ήταν το βασικότερο φαγητό. Μπομποτίσιο αλεύρι και γάλα χρησιμοποιούν επίσης και για την γαλατόπιτα ή τον τραχανά. Θα μπορούσαμε να συνεχίσουμε περιγράφοντας ακόμα και την κρεατόπιτα, συκωτόπιτα, μακαρονόπιτα, ρυζόπιτα, όπου η ίδια κατά βάση διαδικασία εμπλουτισμένη κάθε φορά και με διαφορετικά υλικά-τα οποία, συνήθως, δίνουν και την ονομασία-παράγει καινούριο φαγητό ικανοποιώντας τις ανάγκες της χωρικής οικογένειας.(Ράπη 1997)

3.4.1.ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΑ ΞΕΦΑΝΤΩΜΑΤΑ

Είχανε την φήμη μεγάλων γλεντζέδων και ξενύχτηδων οι Τρικαλινοί. Και την διατηρούν ακόμη και σήμερα, συνεχίζοντας την παλιά παράδοση. Την παλιά εποχή η αποκριά στην πόλη μας γιορτάζονταν μέσα σε μια ατμόσφαιρα γενικής χαράς κι ατέλειωτου κεφιού. Άρχιζε , σαν άνοιγε το Τριώδιο, με τα πρώτα μασκαρέματα, γενικεύοντας την Τσικνοπέμπτη με γλέντια και χορούς, αποκορυφώνοντας την τελευταία εβδομάδα και τέλειωνε αργά το βράδυ της Καθαρής Δευτέρας. Κρατούσε δηλαδή τρεις ολάκερες σχεδόν εβδομάδες! Το τελευταίο Σαββατοκύριακο και την Καθαρή Δευτέρα οι εκδηλώσεις στην πόλη μας έπαιρναν τη μορφή ενός ομαδικού και ξέφρενου ξεφαντώματος με μασκαρέματα, άφθονα αστεία και πειράγματα, με τρικούβερτα γλέντια και χορούς, που διαρκούσαν ως το πρωί, γενναίο φαγοπότι, πολλές φορές μέχρι σκασίματος. Με άλλα λόγια οι παλιοί Τρικαλινοί την Αποκριά γλεντούσαν με την ψυχή τους. Οι μπουφέδες γιομάτοι από υπέροχα σπιτίσια γλυκά, όπως κανταΐφι, μπακλαβάδες, δίπλες, μπεζέδες κ.ά. και ποικίλους εκλεκτούς μεζέδες. Άφθονη γαλλική σαμπάνια κι ακριβό κρασί έρρεε στα ψηλά κρυστάλλινα ποτήρια Βιέννης . Η χάσκα, που τρώγονταν συνήθως την τελευταία Κυριακή της αποκριάς. Ήτανε η χάσκα μικρά κομμάτια άσπρου σκληρού χαλβά από σουσάμι και καρύδι, που δένονταν σε ένα σχοινί. Ένας το κουνούσε και ο άλλους προσπαθούσε να πιάσει τον χαλβά με το στόμα για να τον φάει.

Την Καθαρή Δευτέρα μέσα σε κοφίνια είχανε τις σαρακοστιανές λιχουδιές, ταραμά, τουρσιά, ελιές, χαλβάς, θαλασσινά, λαγάνες, σκόρδα και κρεμμύδια, και την απαραίτητη κεχριμπαρένια και πιπεράτη ρετσίνα μέσα σε νταμιτζάνες, γιατί , όπως

έγραφε μια εφημερίδα της εποχής εκείνης, <<ο βασιλεύς ταραμάς δεν χωνεύεται άνευ γενναίου οίνου...>>

Τέτοιο ρόφημα-τη λαχαναρμιά δηλαδή- πρόσφεραν συνέχεια όλη την Καθαρά Δευτέρα τα λαχανοπωλεία που στους εξωτερικούς πάγκους υψώνονταν σωροί πάνω σε λαδόχαρτα τα τουρσιά, τομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες και αγγουράκια, καθώς και τα πρώτα φρέσκα κρεμμυδάκια και σκορδάκια.

Τα περισσότερα μπακάλικα, ιδιαίτερα τα συνοικιακά και των γειτονιών λειτουργούσαν παράλληλα και σαν ταβέρνες- οινομαγειρεία ή ουζοπωλεία. Σερβίριζαν κρασί, τσίπουρα, φαγητό και μεζέδες, όπως φασόλια, κρέας με κριθαράκι, πατσά, κοιλίτσες, τηγανιτό μπακαλιάρο, μαρίδες κ.ά. Άλλα πάλι μπακάλικα ήτανε και σαν πανδοχεία ή όπως συνήθιζαν να τα λένε, χάνια.(Θελογη Ι. Τριανταφυλλου, 1971)

3.4.2 ΦΑΓΗΤΑ ΓΑΜΟΥ

Όσον αφορά τα φαγητά του γάμου το κυριότερο ήταν το πρόβατο όμως σε κάποιους γάμους υπήρχε και καμιά γίδα ή μοσχάρι. Επίσης κύρια φαγητά του γάμου ήταν το σπληνάντερο, το κοκορέτσι, το βραστόυλι (κρέας), ο πατσάς, το τυράκι, η κουλούρα, και από ποτά η μπύρα. Τα περισσότερα φαγητά γινόταν σε καζάνια και λιγότερα στη σούβλα.



Εικόνα 10. Παραδοσιακή κουλούρα γάμου (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Σε κάποια χωριά υπήρχε και το έθιμο για το τελευταίο φαγητό της μάνας προς την κόρη (νύφη). Τα συνηθισμένα φαγητά ήταν τα βρασμένα αυγά, το γλυκό αχλάδι,

ένα κομμάτι ψωμί (κουλούρα), και γλυκό κεράσι. Αυτό γινόταν γιατί ντρεπόταν η νύφη το πρώτο βράδυ να φάει από την πεθερά. Το γλυκό κεράσι ήταν για τους επισκέπτες την Δευτέρα ενώ το γλυκό αχλάδι ήταν αντί της τηγανίτας.(Θεολόγη Ι. Τριανταφυλλου, 1971)

3.5 ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

Για το μαγείρεμα χρησιμοποιούνται ξύλα ή φλούδες. Με τις βουνιές των ζώων ψήνουν, το καλοκαίρι μαζεύονται ξηρές στην ύπαιθρο, το χειμώνα τις κολλάνε νωπές στους τοίχους για στέγνωμα. Δεν υπάρχει φούρνος, όλα γίνονται στην παραδοσιακή γάστρα.

Το άρτσι-βούρτσι

Μοιάζουν μεμανιτάρια και φυτρώνουν Μάιο μήνα κάτω από τα έλατα, όταν βγαίνει ο ήλιος μετά την βροχή. Τηγανίζονται χλωρά και είναι νόστιμα σαν το κρέας.

Βλίτα

Είναι τα λεγόμενα χόρτα. Τα χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν πίτες και να τα βράσουν για σαλάτα. Επίσης τα στέγνωσαν για το χειμώνα για να τα βάζουν και να συνοδεύουν τα φαγητά τους.

Γουρούνι

Δε νοούνται Χριστούγεννα χωρίς γουρνοχαρά. Κάθε οικογένεια που δεν μετακινείται το χειμώνα, τρέφει απαραίτητα και από ένα γουρούνι. Με το κεφάλι, τα πόδια, την ουρά και τα αυτιά γίνεται ο πατσάς, στον οποίο προσθέτουμε από λίγο σκόρδο και ξύδι.

Το κρέας τρώγεται φρέσκο κατά την περίοδο του Δωδεκαημέρου(Χριστούγεννα- Φώτα). Μαγειρεύεται με πράσα, αλλά ο καλύτερος μεζές ήταν ψητό στα κάρβουνα ή τηγανιά με ρίγανη και πιπέρι. Με γουρουνίσιο κρέας γίνεται και η βασιλόπιτα. Το μπούτι, όλο το ψαχνό, με το τσεκούρι λιανίζεται στο ξύλο για κεφτέδες και λουκάνικα.

Στο χοντροκομμένο κρέας για τα λουκάνικα προσθέτουν περίπου δύο πράσα, όσο για μυρωδιά, ρίχνουν αλάτι, πιπέρι μαύρο, λίγο κόκκινο αλλά ακόμη και μια χεριά ρίγανη. Με το παραπάνω υλικό γεμίζουν τα έντερα του γουρουνιού, λουκάνικα πραγματικά χωριάτικα και πολύ νόστιμα. Τα στεγνώνουν στην καπνιά του τζακιού(μπουχαρί), 2-3 μέρες να πάρουν όψη. Ύστερα άλλα τα βάζουν στη λίπα, να κρατήσουν μέχρι το καλοκαίρι και τα υπόλοιπα λουκάνικα κρεμασμένα στην πάνινη σακούλα ή στο ξύλο, ψήνουν από λίγο στα κάρβουνα ή τηγανιτά με αυγά.

Με το στήθος και πράσα γίνεται η αλευριά.Κρέας και πράσα βράζονται πρώτα χωριστά και πολύ καλά. Ύστερα ανακατεύονται, ρίχνουν λίγο κόκκινο πιπέρι και ξαναβράζονται, μέχρι να γίνουν πολτός. Μεγάλη προσοχή να μη μείνει καθόλου νερό, διαφορετικά η μουσταλευριά ξινίζει. Η αλευριά μπαίνει μετά στον τενεκέ, σκεπάζεται καλά με το γουρουνίσιο λίπος και κρατάει μέχρι ένα χρόνο. Από τη άλλα μεριά, η για την μουσταλευριά βράζουμε τον μούστο τον οποίο παίρνουμε από τα σταφύλια που μαζεύονται και πατιούνται Σεπτέμβριο. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε το νερό, προσθέτουμε το ρυζάλευρο και ανακατεύουμε. Μόλις βράσει ο μούστος ρίχνουμε το ρυζάλευρο λίγο λίγο και με γρήγορες κινήσεις ανακατεύουμε για να μην σβολιάσει. Όταν το μείγμα πήξει, η μουσταλευριά είναι έτοιμη. Τη βάζουμε σε πιατάκια και όταν κρυώσει την πασπαλίζουμε με κανέλλα, αμύγδαλα, σουσάμι και καρύδια.



Εικόνα 11. Μουσταλευριά (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Το λιπαρό μέρος του γουρουνιού κόβεται σε μεγάλα κομμάτια και βράζεται σε καζάνια. Το λίπος λειώνει και σχηματίζεται η λίπα, μένει όμως από κάθε κομμάτι και μια μικρή ποσότητα λίπους-κρέατος, οι λεγόμενες τσιγαρίδες.

Η λίπα χρησιμοποιείται για λάδι, ακόμα και μέχρι το 1960/1970. Ένα γουρούνι βγάζει ανάλογα με το πάχος του 3-5 τενεκέδες λίπα. Το λίπος από το αυγό έβαζαν χωριστά σαν πιο καλό. Το κρέας και τα προϊόντα του τρώγονται φρέσκα ή παστώνονται στο λίπος για να διατηρηθούν μερικούς μήνες αργότερα. Με δύο τόνους λίπα από πάνω άντεχαν μέχρι και δύο μήνες. Επί πλέον στο διάστημα αυτό το κρέας γίνεται πιο νόστιμο. Για να παστωθεί το κρέας, προηγουμένως βράζεται. Λουκάνικα, αλευριά, τσιγαρίδες, μπαίνουν στη λίπα όπως κατασκευάζονται.

Τα κόκαλα που φυσικά κρατάνε και λίγο κρέας αλατίζονται για συντήρηση και μπαίνουν στο ξύλινο τάλαρο. Αργότερα ξαρμυρίζονται καλά και τρώγονται με τραχανά. Έτσι το γουρούνι εξασφάλιζε στο σπίτι όχι μόνο το κρέας για τους περισσότερους μήνες ,αλλά και το λίπος της χρονιάς μια και το λάδι σπάνιζε στην περιοχή.

Τα κολοκύθια

Βραστά ή τηγανιτά με παστάλια και πατάτες στον νταβά, από τη μεγάλη κολοκύθα γίνεται η κολοκυθόπιτα. Επίσης τα μαγείρευαν και σαν κολοκυθάκια γιαχνί. Σε κατσαρόλα βάζουμε το μαϊντανό, το σκόρδο, τα κολοκύθια, το λάδι και το νερό να τα σκεπάζει μέχρι τη μέση. Προσθέτουμε τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι και αφήνουμε το φαγητό να βράσει σε χαμηλή φωτιά για να πιει το νερό του. Προαιρετικά σερβίρεται με χυμό λεμόνι ή αυγολέμονο που γίνεται χτυπώντας καλά τα αυγά με χυμό λεμονιού και περιχύνοντας όταν είναι έτοιμο το φαγητό.



Εικόνα 12. Κολοκυθάκια βραστά και γιαχνί (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Οι κόττες

Κάθε οικογένεια τρέφει και λίγες κόττες. Έτσι εξασφαλίζουν εκτός από το νόστιμο κρέας και τα υπέροχα χωριάτικα αυγά. Οι μετακινούμενες οικογένειες τις ανεβοκατέβαζαν. Σε κάθε γιορτή ή μεγάλη χαρά πάντα έσφαζαν μία κότα για φαγητό.

Τα λαζάνια

Τα μακαρόνια της εποχής. Ανοίγουν με σιταρένιο αλεύρι ψηλά πέτουρα δηλαδή σαν τα φύλλα που ανοίγουμε να φτιάξουμε πίτες και τα κόβουν σε λεπτές λωρίδες. Τρώγονται βρασμένα, χλωρά ή στεγνά.

Τα λάχανα

Από τις κύριες τροφές όλο τον χρόνο. Τσουκνίδες, κυρίως λάπατα και νάνες ξηραίνονται για τον χειμώνα. Τα λάχανα χρησιμοποιούνταν για να φτιάξουν πίτα ή πλαστό ή όταν είχαν κρέας τα μαγείρευαν μαζί.

Τα μανιτάρια Μετεώρων

Βγαίνουν στις λάκες από τα βουνά με τα πρωτοβρόχια. Τα βράζουν ή τα τηγανίζουν χλωρά και σκέτα.



Εικόνα 13. Μανιτάρια Μετεώρων.

(<http://www.sintagespareas.gr/sintages/category/thessalias.html>)

Τα μιρμιλονια

Μικρές μπαλίτσες σαν ρύζι, από το ανακάτωμα σιταρένιου αλευριού με λίγο νερό. Βράζονται χλωρά ή τηγανίζονται με βούτυρο και κόκκινο πιπέρι.

Το μπλουγούρι

Σιτάρι ελαφρά αλεσμένο στα χειρόμυλα ή το μύλο όπως ο τραχανάς. Συνοδεύει τέλεια το κρέας και είναι ιδιαίτερος αγαπητό φαγητό.

Η μπουκουβάλα

Πρόχειρο φαγητό το οποίο το έτρωγαν για πρωινό ή βραδινό. Καίνε στο τηγάνι λίγο λίπος, ρίχνουν τριμμένο ψωμί και το ανακατεύουν μέχρι να ρουφήξει τα λιπαρά, βάζουν και λίγη ζάχαρη.

Το μπουρανί

Βρασμένα τσουκνίδια με κρεμμύδι, ξύδι, αλάτι, και ανακατεμένα με λίγη μπομπότα. Φαγητό νηστίσιμο και το έτρωγαν συνήθως 1 βδομάδα μετά τις αποκρίες.

Οι νάνες

Χόρτα που φυτρώνουν την Άνοιξη σε μέρη, όπου κοιμούνται τα πρόβατα. Τις βράζουν για σαλάτα και νοστιμίζουν πολύ τσιγαρισμένες με βούτυρο, τυρί και σκόρδο.

Οι πίτες

Φαγητό πολύ συνηθισμένο 2-3 φορές την εβδομάδα στο σπίτι τρώγανε πίτα γιατί ήταν φτηνή και χορταστική. Το ζυμάρι γίνεται από σιταρένιο αλεύρι. Τα πέτουρα ανοίγουν με τον πλάστη πάνω στο πλαστήρι και για το στρώσιμο χρησιμοποιείται λίπα ή και βούτυρο. Ο αριθμός των φύλλων εξαρτάται από το είδος της πίτας αλλά και το κέφι της νοικοκυράς. Η πίτα ψήνεται στη γάστρα με ξύλα, βουνιές ή φλούδες και το ταψί πάνω στην πυρουστιά, να μην αρπάξει, να μην καεί αλλά να ψήνεται σιγά –σιγά. Κόβεται στο ταψί σε φέτες με ειδική ξύστρα.

Γαλατόπιτα.

Πέτουρα δηλαδή φύλλα μόνο από κάτω. Το κουρκούτι γίνεται με γάλα και αλεύρι ή με σιμιγδάλι. Ρίχνουν επίσης αυγά βούτυρο και ζάχαρη.

Τυρόπιτα.

Ανοίγουν 10-12 πέτουρα από σιταρένιο αλεύρι, βάζουν το ανάμεσα στα φύλλα και ανάλογα πόσο χοντρή ή λεπτή την θέλουν τοποθετούν αναλόγως τα φύλλα.

Κολοκυθόπιτα.

Γίνεται με μεγάλη κολοκύθα και φύλλα από σιταρένιο αλεύρι.

Λαχανόπιτα.

Πολλά φύλλα (μέχρι 12) και ρίχνουν και τυρί.

Πλαστός.

Χρησιμοποιείται μόνο καλαμποκίσιο αλεύρι που το πλάθουν ως ζυμάρι με το χέρι στο ταψί. Ρίχνουν λάχανα (τσουκνίδια, σπανάκι, παζιάδες, λάπατα) και τα πασπαλίζουν με μπομπότα και λίγο λάδι για να κοκκινήσει και να πάρει ωραίο χρώμα.

Μπλατσίντα.

Γίνεται με καθαρίο αλεύρι και τυρί και κατά δύο τρόπους. 1) Χωρίς προζύμι, σκέτο ζυμάρι 2) Με ζυμάρι, ζυμωμένη σαν ψωμί οπότε γίνεται φουσκωτή και αφράτη.

Ρυζόπιτα.

Ανοίγουν 5-8 φύλλα και εκτός από ρύζι βάζουν σταφίδα και κανέλα, συνηθίζεται στα μνημόσυνα.

Τραχανόπιτα .

Με 5-6 σταρένια πέτουρα ή χωρίς φύλλα με μπομπότα.

Βασιλόπιτα

Την Πρωτοχρονιά έφτιαχναν την γνωστή Βασιλόπιτα. Γίνεται με χοιρινό κρέας (το βασιλάκο) και φύλλα ψημένα, να γίνει καλή και όχι σαν ζυμάρι, λίγο πιπέρι, κάνα δυο κρεμμύδια, λίγο ρύζι, ή τραχανά, ακόμη και κανέλα τη νοστιμίζουν περισσότερο. Βάζουν και διάφορα πράγματα, μάλιστα πολλά, ώστε όλοι κάτι να βρουν: Βριτικό, για το καλό του χοιρινού. Η πίτα κόβεται σε τόσα κομμάτια (μερτικό), όσα και τα μέλη του σπιτιού και επιπλέον άλλα δυο, για το Χριστό και το σπίτι. Μια γύρα το ταψί και σε όποιον πέσει το κομμάτι, δικό του φυσικά και το εύρημα. Σε όποιον τύχει το άχυρο τότε παίρνει τα χωράφια, το φλουρί είναι το νόμισμα, η βέρα είναι ο γάμος, το κλήμα είναι τα αμπέλια και το ξύλο είναι το σπίτι.



Εικόνα 11. Βασιλόπιτα (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Οι τηγανίτες.

Ζυμώνουν στο νερό το καθαρίο αλεύρι με προζύμι, αφήνουν για λίγο το ζυμάρι να γίνει και ύστερα το τηγανίζουν στο λάδι, φουσκώνει σαν λουκουμάς και τρώγεται με μέλι ή ζάχαρη. Τις τηγανίτες τις κάνανε για τα μικρά όταν δεν είχαν ψωμί τις ημέρες νηστείας, στα προζύμια του γάμου στους αρραβώνες.

3.5.1 Αρτίσιμα φαγητά

Κατσαμάκι: Αυτό το έφτιαχναν με μπομποτίσιο αλεύρι(καλαμποκιού), το οποίο ανακάτευαν με ζεστό νερό και λίπα από το γουρούνι και κρεμμύδι μέσα στον τέντζερη και όταν γίνονταν πηχτός χυλός, το κατεβάζουν από την πυροστιά και το άφηναν να κρυώσει. Μετά καθόταν όλοι γύρω από τον τέντζερη και με τις λαβίδες το έτρωγαν. Ήταν το πρωινό τους φαγητό.

Τραχανάς: Έριχναν νερό, λίγο τυρί, λίπα στον τέντζερη και όταν ζεσταινόταν το νερό, έριχναν και τον τραχανά και σαν πύχτωνε τον έβγαζαν από την φωτιά και

όλοι μαζί τον έτρωγαν. Ήταν το πρωινό τους φαγητό και το έφτιαχναν με γλυκό ή ξινό τραχανά.

Μπατζίνα: Αφού έβραζαν νερό, μπομποτίσιο αλεύρι και λίπα στον τέντζερη, το άδειαζαν στο ταψί και το έπλαθαν. Μετά τις έψηναν στις γάστρες και όλοι μαζί την έτρωγαν από το ταψί. Ήταν το πρωινό τους φαγητό.

Στριφτό: Ανακάτευαν καθαρίο αλεύρι (σιταριού), λίπα και τυρί. Μετά έπλαθαν μικρά πέταρα και τα έβαζαν ένα πάνω στο άλλο ταψί. Μετά το έψηναν στη γάστρα και όταν ήταν έτοιμο το έβγαζαν και το έτρωγαν. Ήταν το πρωινό τους φαγητό.

Πλαστός: Αφού έστρωναν μπομποτίσιο αλεύρι ζυμωμένο με λίπα στο ταψί, έριχναν τα αγριολάχανα και ένα στρώμα πάλι από πάνω αλεύρι και την έβαζαν κάτω από την γάστρα και ψηνόταν. Όταν ήταν έτοιμος τον έβγαζαν και τον έτρωγαν το μεσημέρι ή δειπνούσαν με αυτόν το βράδυ. Μετά τα Χριστούγεννα έβαζαν πάνω σε αυτόν κομμάτια γουρνοκόψιδα ή κομμάτια λουκάνικα και τα έτρωγαν.

Πίτες: Αυτές τις έφτιαχναν ως εξής: Έστρωναν τρία-τέσσερα πέταρα στο ταψί με κόθορο γύρω στα χείλια του ταψιού και μετά έριχναν στο κέντρο κολοκύθι ζυμένο με τη λαβίδα και την σκεπάζουν πάλι με πέτουρα και την έβαζαν κάτω από τη γάστρα και ψηνόταν. Η πίτα αν είχε κολοκύθι λεγόταν κολοκυθόπιτα, αν είχε αγριολάχανα από τα οικόπεδα και στους δρόμους λαχανόπιτα, αν έχει τυρί τυρόπιτα, αν έχει γάλα πηχτό με αλεύρι λέγεται γαλατόπιτα, αν έχει στουμπισμένο σουσάμι λέγεται σαμόπιτα, αν έχει μπλουγούρι με τεμάχια από χοιρινό κρέας λέγεται μπλουγουρόπιτα. Όλες οι πίτες γινόταν με λίπα. Όταν ψηνόταν καθόταν όλοι μαζί στην τάβλα και έτρωγαν από το ταψί το μεσημέρι ή το βράδυ. Πριν αρχίσουν να τρώνε τις σταύρωναν με το μαχαίρι.

Αυγά: πρόχειρο φαγητό. Τα έτρωγαν είτε τηγανιτά (μάτια), είτε (χτυπητά). Με λίπα τα τηγάνιζαν ή τα έτρωγαν βρασμένα. Αυτά ήταν κοταύγα ή ζικαύγα. Τα αυγά της χήνας ή μισίρας δεν τα έτρωγαν.

Λουκάνικα: τηγανισμένα συνήθως είτε σκέτα είτε μαζί με αυγά. Πρόχειρο φαγητό κυρίως για έναν μουσαφίρη (επισκέπτη)

Μπουκοβάλα: πρόχειρο φαγητό για παιδιά συνήθως. Τυρί ή τζέρος, που ζυμωνόταν μαζί με μπομποτίσιο ψωμί. Την έτρωγαν τα παιδιά το απόγευμα, όταν πήγαιναν για παιχνίδι.

Λίπα με ψωμί: πρόχειρο φαγητό. Τα παιδιά όταν πεινούσαν έκοβαν μία φέτα ψωμί μπομποτά την οποία την άλειφαν με λίπα χοιρινή και την έτρωγαν.

Τζέρος με ψωμί: πρόχειρο όπως η λίπα. Αλλά και στις γεωργικές δουλειές στα χωράφια όταν κάθονταν να ξεκουραστούν το έτρωγαν

Γαλακτοκομικά προϊόντα: με τα προϊόντα αυτά τονώνονταν η οικονομία σε κάθε τρικαλινό σπίτι και εξασφαλιζόνταν οι βασικές τροφές τους. Το γάλα που άρμεγαν, το έπηζαν κάθε μέρα τυρί, το οποίο ήταν μία από τις καλές και βασικές τροφές τους.

Τυρί: το γάλα που άρμεγαν το πήγαιναν στο σπίτι, το έριχναν στον τέτζερη, αφού πρώτα το στράγγιζαν με τ'αστάρ, ένα ύφασμα με πυκνότερες τρύπες. Στο καθαρό γάλα έριχναν την πυτιά, την οποία την αγόραζαν. Ένα κουταλάκι του γλυκού σε 20 οκάδες γάλα. Το άφηναν γύρω στις 3 ώρες στους τετζερέδες. Αυτό έπηζε, το σταύρωναν με το δάκτυλο για να βγει το τυρόγαλο επάνω, το άδειαζαν στις τσαντήλες, τις οποίες κρεμούσαν στα τσιγκέλια 7-8 ώρες για να σφίξει το τυρί. Μετά το άδειαζαν σε ταψιά, το έκοβαν και το αλάτιζαν. Μετά από 1 ώρα το έβαζαν στις κάδες, όπου εκεί παρέμενε 2 μήνες για να ωριμάσει και ύστερα το έβαζαν σε βαρέλια.

Μυζήθρα: το τυρόγαλο που έβγαζαν όταν έφτιαχναν το τυρί το έκοβαν. Δηλαδή το έβραζαν σε έναν τέτζερη, οπότε η μυζήθρα ανέβαινε στην επιφάνεια. Το άφηναν να κρυώσει όλο το βράδυ και το πρωί οι νοικοκυρές το έβαζαν σε αστήρ για να μείνει η μυζήθρα. Ύστερα την τοποθετούσαν σε δοχεία και το υπόλοιπο τυρόγαλο το έδιναν στα γουρούνια και τα σκυλιά. Την μυζήθρα έπειτα την χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν πίτες.

Βούτυρο: το γάλα μετά το άρμεγμα το έριχναν σε φτύνες(πήλινα πλιθάρια με χερούλια), περνώντας το από το αστήρ. Εκεί το άφηναν για 2 ημέρες, για να κοπεί (ξινίσει). Στη συνέχεια από τις φτύνες το έριχναν στον μπουτινέλο(δοχείο όπου εκεί χτυπούσαν το γάλα για να γίνει βούτυρο). Εκεί έριχναν νερό και τα χτυπούσαν μαζί με το γάλα τρεις φορές ανά 15 λεπτά. Το βούτυρο μετά τα χτυπήματα έβγαине στην επιφάνεια, το μάζευαν με τα χέρια, το ράντιζαν με κρύο νερό και το τοποθετούσαν σε

δοχεία με κρύο νερό για να παγώσει. Μετά το έφτιαχναν κεφάλι και το συντηρούσαν σε μία χωμάτινη σουπιέρα. Αυτό το έτρωγαν τα παιδιά σε φέτες ψωμί και έφτιαχναν πίτες. Το ξυνόγαλο που έμενε το αποθήκευαν και το έτρωγαν με ψωμί. Για να μην αλλοιώνεται το βούτυρο, το έλιωναν ή το έκαιγαν αλλιώς σε μία βδομάδα θα μούχλιαζε.

Γιαούρτη: έφτιαχναν τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Το γάλα το στράγγιζαν με το αστήρ στον τέτζερη. Μετά το έβραζαν και το έριχναν σε μεγάλη κατσαρόλα όπου εκεί μετρούσαν με το δάχτυλο την θερμοκρασία. Με μία κούπα το έριχναν στην σουπιέρα όπου εκεί το ανακάτευαν με την μαρκετοτοπιά και ύστερα το έριχναν πάλι πίσω. Το άφηναν 8 ώρες για να πήξει. Την γιαούρτη την έτρωγαν συνήθως με λαχανόπιτες.

Για την παρασκευή των παραπάνω προϊόντων χρησιμοποιούσαν βουβαλίσιο και αγελαδινό γάλα. Πρέπει να τονισθεί πως οι νοικοκυρές αισθάνονταν μεγάλη χαρά και ικανοποίηση μετά την παρασκευή αυτών των προϊόντων με τα χέρια τους. Πριν δε ξεκινήσουν την εργασία για το κάθε φαγητό έκαναν τον σταυρό τους, πιστεύοντας πως έτσι θα είναι ευλογημένα. Ιδιαίτερη προσοχή έδιναν και στην καθαριότητα. Γι' αυτό τα χέρια τους και τα σκεύη ήταν όλα πεντακάθαρα.

3.5.2 ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ

Παπάρα: έτριβαν λίγο πράσο στο τηγάνι, όταν ήταν μεγάλη η οικογένεια, νερό και λίγο ξύδι και μετά έτριβαν μπομποτίσιο ψωμί και, όταν έβραζε, την έβγαζαν από την φωτιά, κρύωνε, και την έτρωγαν από μέσα από το τηγάνι για πρωινό.

Ραγκστές: ήταν βόλοι σαν τον τραχανά, δηλαδή ζυμωμένο σιταρένιο αλεύρι κομμένο σε μικρά κομμάτια. Τις έριχναν στο τηγάνι με λάδι και νερό. Αφού έβραζαν, τις έβγαζαν από την φωτιά και τις έτρωγαν με μπομποτίσιο ψωμί. Ήταν συνήθως το φαγητό της λεχώνας.

Μπουρανί: ήταν μπλουγούρι(κομμένο βραστό σιτάρι) στον τέτζερι (κατσαρόλα) με λίγο λάδι και αγριολάχανα και αφού έβραζε το έτρωγαν από μέσα, όλα τα πιρούνια μαζί για μεσημεριανό ή βραδινό.

Τμάτς ή τουμάτσι: έπλαθαν με σιταρένιο αλεύρι (καθάριο), πέτουρα τα οποία τα έκοβαν σε μικρά κομμάτια σαν χυλοπίτες και τις έβραζαν με λίγο λάδι και κόκκινο πιπέρι. Όταν ήταν έτοιμο το έτρωγαν με μπομποτίσιο ψωμί για μεσημεριανό ή βραδινό.

Φάβα: γίνονταν από κομμένα αλευροποιημένα κουκιά ή γυφτοφάσουλα. Αυτό το αλεύρι το έριχναν στην κατσαρόλα με λίγο λάδι, νερό και τριμμένο κρεμμύδι. Αφού έβραζε την έβγαζαν και την έτρωγαν όλοι μαζί το μεσημέρι ή το βράδυ.

Φασούλια: αυτά ήταν δύο κατηγοριών στο χώρο των Καραγκούνηδων και γενικά. Πρώτον, ήταν τα άσπρα ή τα καλά, όπως τα έλεγαν. Τα έριχναν στον τέτζερι με νερό, λίγο λάδι και κρεμμύδι και τα έτρωγαν μόνο τις Κυριακές ή τις γιορτές. Επίσης ήταν και τα μαύρα ή γυφτοφάσουλα τα οποία ήταν δεύτερης κατηγορίας. Τα μαγείρευαν τις υπόλοιπες μέρες και τα έριχναν οπωσδήποτε ξύδι για να τα φάνε.

Αρβύθια: αυτά τα έβαζαν οι νοικοκυρές από την προηγούμενη μέρα στο νερό, για να φουσκώσουν. Στη συνέχεια τα έβγαζαν την φλούδα και τα μαγείρευαν στον τέτζερι με νερό, λάδι και κρεμμύδι.

Σκορδάρ: ήταν συνήθως το φαγητό τους στο θέρο το μεσημέρι. Στούμπιζαν σκελίδες σκόρδου στην πνάκα(ξύλινη σουπιέρα) με το στούμπο. Έριχναν μετά λάδι, ξύδι, αλάτι και ψωμί. Τα ανακάτευαν και τα έτρωγαν στις σουπιέρες. Ήταν νόστιμο και δροσιστικό.

Ξυδιπάπαρη ή νερομπάμπαλη: όπως το σκορδάρ χωρίς σκόρδο. Ανακάτευαν δηλαδή νερό, λάδι, ξύδι και νερό και το έτρωγαν διώχνοντας έτσι την θερινή ζέστη στα χωράφια, που θέριζαν ή έκοβαν χορτάρια στα λιβάδια με τις κοσιές.

Ψωμί με σάλτσα: πρόχειρο φαγητό για τα παιδιά. Πάνω σε μία φέτα μπομποτίσιο ψωμί άλειφαν σάλτσα και την έτρωγαν. Η σάλτσα ήταν βρασμένος χυμός από ντομάτες.

Λαχανοκεφτέδες: αγριολάχανα τριμμένα τα ανακάτευαν και τα ζύμωναν με νερό, λάδι και αλεύρι και τους έψηναν στο ταγί μέσα στην γάστρα.(τζιαμουρτας

Ζήσης, 1998) (Καλούσιος Δημήτριος, 1995), (Γρηγοριάδου Έφη, 1998) (Παράρτημα Β)

3.6 ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Φασόλια γίγαντες

Μουλιάζουν τα φασόλια από το βράδυ. Την επόμενη τα ξέπλεναν, τα στράγγιζαν και τα έβραζαν μαζί με σέλινο και καρότα σε κατσαρόλα με αρκετό νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Για την σάλτσα: Βάζουμε το λάδι σε κατσαρόλα για να κάψει σε μέτρια φωτιά. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το μαϊντανό, ρίχνουμε τη ντομάτα μαζί με το ψιλοκομμένο σκόρδο, προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό, αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να <δέσει> και να μείνει με το λάδι της. Όταν είναι έτοιμα τα φασόλια, τα στραγγίζουμε και τα αδειάζουμε σε ένα ταψί. Τα περιχύνουμε με την σάλτσα, προσθέτοντας μία κουταλιά λάδι και ρίγανη και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο ή γάστρα για περίπου 30 λεπτά.



Εικόνα 14. Φασόλια γίγαντες(Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Πρασοτηγανιά

Πλένουμε το κρέας και το στραγγίζουμε καλά και το κόβουμε σε μικρούς κύβους. Στη συνέχεια σε βαθύ τηγάνι καίμε το λάδι, ρίχνουμε το κρέας μέσα και το τηγανίζουμε από όλες τις πλευρές μέχρι να ροδίσει καλά. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το κρέας να βράσει μέχρι να μαλακώσει. Καθαρίζουμε στο μεταξύ τα πράσα, τα πλένουμε και τα κόβουμε σε λεπτές ροδέλες. Όταν το κρέας πιεί σχεδόν όλο το νερό του, ρίχνουμε τα πράσα και το αλατοπίπερο στο τηγάνι. Συνεχίζουμε το ψήσιμο μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά και να μαλακώσουν τα πράσα. Ανά διαστήματα ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα.



Εικόνα 14. Πρασοτηγανιά (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Χοιρινό με λάχανα

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι στο λάδι και ρίχνουμε το κρέας να ποδίσει από όλες τις πλευρές. Συμπληρώνουμε λίγο νερό και το αφήνουμε να βράσει. Πλένουμε

το λάχανο, το στραγγίζουμε και το κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Το σοτάρουμε στο βούτυρο προσθέτοντας πιπέρι. Μόλις μαραθεί, το σβήνουμε με χυμό λεμονιού. Κατόπιν το βάζουμε στην ίδια κατσαρόλα με το κρέας και προσθέτουμε χυμό ντομάτας και αλάτι. Βράζουμε το φαγητό για 45 λεπτά ακόμη.



Εικόνα 15. Χοιρινό με λάχανα

Λαχανοντολμάδες και ντολμαδάκια γιαλατζί με αμπελόφυλλα

Σε μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε νερό μέχρι τη μέση και ζεματίζουμε το λάχανο ή το αμπελόφυλλο. Ύστερα στραγγίζουμε ένα ένα τα φύλλα με το σουρωτήρι. Ζυμώνουμε τον κιμά με κρεμμύδι, μαϊντανό, άνηθο, ρύζι, 2-3 κουταλιές λάδι, αλάτι και πιπέρι. Παίρνουμε τα φύλλα και τα τοποθετούμε λίγη γέμιση κιμά στο καθένα, τα κλείνουμε από τις άκρες και τα τυλίγουμε σαν ρολό. Τα τοποθετούμε κατόπιν στην κατσαρόλα, αφού πρώτα στρώσουμε από κάτω ένα μεγάλο φύλλο από λάχανο ή αμπελόφυλλο. Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό και 1 φλιτζάνι λάδι και βάζουμε ένα πιάτο από πάνω για να μην ανοίξουν οι ντολμάδες κατά την διάρκεια του βρασίματος. Τους βράζουμε για 1 ώρα και όταν είναι έτοιμοι χτυπάμε τα αυγά με τον χυμό λεμόνι και τους περιχύνουμε με το αυγολέμονο.



Εικόνα 16. Ντολμαδάκια (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

ΜΕΛΑΧΡΟΙΝΗ(ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ)

Ανακατεύουμε το αλεύρι με την αλεσμένη καρυδόψιχα, την κανέλλα και τα γαρύφαλλα. Χτυπάμε μαζί το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν ομοιόμορφα και προσθέτουμε σιγά σιγά τους κρόκους και τα ανακατεύουμε για 10 ακόμη λεπτά. Στη συνέχεια συμπληρώνουμε το μείγμα του αλευριού, το μπέικιν παουτερ διαλυμένο στο κονιάκ, ξύσμα πορτοκαλιού, αλάτι, γάλα και ανακατεύουμε καλά. βουτυρώνουμε ένα ταψί, ρίχνουμε τα ψιλοκομμένα καρύδια και προσθέτουμε από πάνω το μείγμα, πασπαλίζοντας στο τέλος με σουσάμι. Την ψήνουμε για 50 λεπτά περίπου και στο τέλος όταν κρυώσει περιχύνουμε με το σιρόπι. Αυτό γίνεται με το βράσιμο νερού, ζάχαρης και χυμό λεμονιού.



Εικόνα 17. Μελαχρινή (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

ΛΑΓΟΣ Η ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΤΙΦΑΔΟ

Πλένουμε καλά το κρέας και το αφήνουμε να στραγγίξει. Σε μία κατσαρόλα καίμε 1 φλιτζάνι λάδι και τσιγαρίζουμε το κρέας από όλες τις πλευρές μαζί με τα κρεμμύδια. Στη συνέχεια προσθέτουμε χυμό ντομάτας, αλατοπίπερο, ρίγανη, σκόρδο, 3-4 φύλλα δάφνης, ανακατεύουμε και προσθέτουμε κρασί μαζί με λάδι και νερό. Βράζουμε μέχρι να μαλακώσει το κουνέλι ή ο λαγός και να μείνει με την σάλτσα του.



Εικόνα 18. Λαγός στιφάδο (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Συγκεκριμένα οι δίπλες ετοιμάζονταν ως εξής: Σε μία λεκάνη ανακατεύουμε αλεύρι, αλάτι, ξύδι και νερό, τόσο ώστε η ζύμη να σχηματισθεί σε ομοιόμορφη και μαλακή με το ζύμωμα. Την αφήνουμε για 15 λεπτά και στη συνέχεια την χωρίζουμε σε 12 ίσες μπαλίτσες. Τις αλευρώνουμε ελαφρά και τις τοποθετούμε σε ένα ταψί για 15 ακόμη λεπτά. Κατόπιν, τοποθετούμε μία μία τις μπαλίτσες σε αλευρωμένη επιφάνεια και τις ανοίγουμε με ένα πλάστη σε φύλλο, το οποίο κόβουμε σε μακρόστενες λωρίδες. Ζαρώνουμε τις λωρίδες και τις τυλίγουμε ανάλαφρα κυκλικά. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, τοποθετούμε τις δίπλες σε λαδωμένο ταψί, ρίχνουμε στο κέντρο της καθεμιάς λίγη καρυδόπιχα και τις λαδώνουμε με πινέλο. Τις ψήνουμε σε φούρνο μέχρι να ροδίσουν ελαφρά, προσέχοντας να μην ξεραθούν. Τις σερβίρουμε ζεστές και τις περιχύνουμε με σιρόπι ή μέλι ή κανέλλα.



Εικόνα 19. Δίπλες (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Επιπλέον άλλο ένα σημαντικό αποκριάτικο γλυκό είναι το κανταΐφι, το γλυκό της αποκριάς όπως το αποκαλούσαν. Η διαδικασία παρασκευής του είναι η εξής: Τρίβουμε το φύλλο του κανταΐφιού και το μοιράζουμε σε μικρά κομμάτια. Ετοιμάζουμε τη γέμιση ανακατεύοντας καλά την καρυδόψιχα με την τριμμένη φρυγανιά, την κανέλλα και το γαρύφαλλο. Βάζουμε σε κάθε κομμάτι από μία κουταλιά γέμιση και το τυλίγουμε σφιχτά δύο στροφές. Τοποθετούμε δίπλα δίπλα τα κομμάτια σε λαδωμένο ταψί, τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά περίπου. Λίγο πριν ολοκληρωθεί το ψήσιμο, ραντίζουμε το κανταΐφι με λίγο νερό. Όταν ροδίσει το φύλλο του κανταΐφιού, το βγάζουμε από το φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει. Εν τω μεταξύ, για το σιρόπι σε ένα κατσαrolάκι βράζουμε το νερό μαζί με τη ζάχαρη και το χυμό λεμονιού μέχρι να δέσει. Μόλις κρυώσει το κανταΐφι, το περιχύνουμε με το σιρόπι.



Εικόνα 20. Κανταΐφι (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

Τέλος, άλλο ένα γλυκό που έτρωγαν τις απόκριες ήταν ο μπακλαβάς. Η παρασκευή του ξεκινάει από το λιώσιμο του βουτύρου σε μία κατσαρόλα. Ανακατεύουμε την κανέλλα, το γαρύφαλλο, τα αμύγδαλα και την καρυδόψιχα. Αλείφουμε με βούτυρο ένα ταψί και στρώνουμε 4 φύλλα τα οποία έχουμε πρώτα βουτυρώσει. Ρίχνουμε λίγη από τη γέμιση και συνεχίζουμε έτσι μέχρι να μας μείνουν τα 4 τελευταία φύλλα για την τελευταία στρώση. Περιχύνουμε το γλυκό με το υπόλοιπο βούτυρο και το χαράζουμε διαγώνια με ένα μυτερό μαχαίρι. Ψήνουμε τον μπακλαβά για 45 λεπτά μέχρι να ροδίσει καλά. Για το σιρόπι βράζουμε μαζί νερό, ζάχαρη, βανίλια, μέλι και χυμό λεμονιού και τα αφήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να δέσουν. Μόλις κρυώσει ο μπακλαβάς, τον περιχύνουμε με το καυτό σιρόπι και είναι έτοιμο όταν το απορροφήσει όλο. (Γρηγοριάδου Έφη, 1998), (26' Δημοτικό σχολείο Τρικάλων, Παπαβασιλείου Βασ. Γεώργιος, 1995)



Εικόνα 21. Μπακλαβάς (Γρηγοριάδου Έφη, 1998)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

4.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Εφηβεία ονομάζεται η μεταβατική περίοδος στην ανάπτυξη του ανθρώπου, που μέσα από έντονες σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην ώριμη ενήλικη ζωή. Η εφηβεία αρχίζει βαθμιαία κατά το τέλος της λανθάνουσας περιόδου, περίπου στα 10½-11 χρόνια και τελειώνει βαθμιαία ε την έναρξη της ενήλικης ζωής (από τα 18 έως τα 21 χρόνια). Διαιρείται ως αναπτυξιακή περίοδος σε τρία στάδια: στην πρώιμη εφηβική ηλικία (10½-11 έως 14 ετών), στη μέση (14 έως 16-17 ετών) και στην όψιμη (16-17 έως 20-21 ετών). Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στη παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία. (Ζαμπέλας,2003)

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από ταχύτατη σκελετική ανάπτυξη περίπου το 40% της συνολικής οστικής μάζας αποκτάται κατά την περίοδο αυτή. Η ανάπτυξη και υγεία των οστών κατά την εφηβική ηλικία επηρεάζονται από γενετικούς ορμονικούς μηχανικούς (φυσική δραστηριότητα) και διατροφικούς παράγοντες.

Οι ενεργειακές απαιτήσεις των κοριτσιών αυξάνονται από 1.000 θερμίδες/ημέρα στην ηλικία των 2 ετών σε 2.600 θερμίδες/ημέρα στην ηλικία των 18 ετών. Η αύξηση είναι μεγαλύτερη στα αγόρια από 1.200 θερμίδες σε 3.600 θερμίδες (Ζαμπέλας, 2003,).Οι ενεργειακές ανάγκες του εφήβου ποικίλουν, αφού εξαρτώνται από το ρυθμό της ανάπτυξης, το βάρος, το ύψος και την φυσική δραστηριότητα. Βέβαια, η ανάπτυξη του εφήβου είναι 36 αποτέλεσμα της βιοσωματικής, γνωστικής και συναισθηματικής αναπτυξιακής πορείας προς την ενηλικίωση.

4.2Η σημασία της σωστής διατροφής για τον έφηβο

Ισορροπημένη διατροφή για τον έφηβο χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία καλής ποιότητας τροφίμων και εξασφαλίζει στον οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά στις ποσότητες που απαιτούνται για την υγεία και την ανάπτυξη. Μια δίαιτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά, κρέας και γαλακτοκομικά, μπορεί στις περισσότερες περιπτώσεις να καλύψει τις ανάγκες του εφήβου, δίνοντας πάντα προσοχή στο ισοζύγιο ενέργειας (Ζαμπέλας, 2003, σ.σ.249). Σε αυτή την περίοδο της

ζωής του το άτομο αποκτά διατροφικές συνήθειες οι οποίες θα γίνουν συνήθειες μιας ζωής με τις ανάλογες θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία. Έτσι, ένα παιδί που σε μικρή ηλικία τρώει φρούτα και λαχανικά καθημερινά, είναι πιθανότερο να συνεχίσει να τα περιλαμβάνει στη διατροφή του και στη μετέπειτα ζωή, αντίθετα με ένα παιδί που έχει εκτεθεί από μικρή ηλικία σε πληθώρα τροφών πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη. Ο συσχετισμός μεταξύ διατροφής κατά την παιδική ηλικία και κινδύνου καρκίνου στην ενήλικη ζωή, έδειξε μια σαφή προστατευτική επίδραση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Βασική προϋπόθεση για την καλή υγεία και την μακροβιότητα είναι η τήρηση ενός υγιεινού διαιτολογίου από την παιδική και εφηβική ηλικία. Τα σύγχρονα διατροφικά πρότυπα καθώς και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας λειτουργούν αθροιστικά στη παθητική υπερκατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων (Gibson & Neate, 2007). Οι νέες διατροφικές αξίες συνάδουν με τα lifestyles της εποχής, τα οποία απομακρύνουν τον έφηβο από την μεσογειακή και παραδοσιακή διατροφή και ακολουθεί περισσότερο «δυτικά» διατροφικά πρότυπα.

4.3 Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των νέων

Η διαιτητική συμπεριφορά του εφήβου εξαρτάται από μια ποικιλία παραγόντων όπως η ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, οι διαπροσωπικές σχέσεις/ κοινωνικότητα, η οικονομική κατάσταση, η διαμορφωμένη κουλτούρα, τα κοινωνικά δίκτυα, η αποπροσανατολιστική διαφήμιση τροφίμων, η έλλειψη προσωπικού χρόνου του εφήβου, η οικογενειακή του κατάσταση καθώς και η ύπαρξη κυλικείου στο χώρο του σχολείου. Το διατροφικό περιβάλλον που παρέχουν οι γονείς στο παιδί, διαμορφώνει τις διατροφικές του συνήθειες σε μεγάλο βαθμό για την μετέπειτα ζωή του. Όσο αυξάνεται η ηλικία, αυξάνεται ταυτόχρονα και το ενδιαφέρον για την προσωπική υγεία, με αποτέλεσμα να αυξάνεται και η αναζήτηση διατροφικών πληροφοριών.

Οι διατροφικές επιλογές των εφήβων είναι συνάρτηση των εξής παραγόντων:

- της δομής και των χαρακτηριστικών της οικογένειας και κυρίως οι διαιτητικές συνήθειες των γονέων,
- της διαφήμισης,

- των κοινωνικών και πολιτιστικών αξιών καθώς και των σωματικών προτύπων , που προωθεί η βιομηχανία,
- της εικόνας του σώματός τους,
- των προσωπικών εμπειριών,
- της γεύσης και της εμφάνισης των τροφίμων. Τα παιδιά προτιμούν τρόφιμα με έντονο χρώμα, αλλά με ήπιες γεύσεις και μυρωδιές, γιατί αντιλαμβάνονται με μεγαλύτερη οξύτητα τη γεύση,
- της ευκολίας παρασκευής ή διαθεσιμότητας των τροφίμων (Ζαμπέλας, 2003, σ.σ.253).

Πρέπει χαρακτηριστικά να σημειωθεί, ότι οι διατροφικές επιλογές των εφήβων είναι μέσο για να δηλώσουν την αυτονομία τους απέναντι στην οικογένεια και την κοινωνία και να προσδιορίσουν ταυτόχρονα την δική τους ταυτότητα.

4.4 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ο ορισμός της παχυσαρκίας είναι αρκετά δυσχερής και εν πολλοίς αυθαίρετος. Συνήθως αναφέρεται στην αύξηση του σωματικού βάρους, που κατά τεκμήριο οφείλεται στην αύξηση του λιπώδους ιστού. Η εκτίμηση του ποσού του λίπους στον οργανισμό απαιτεί πολύπλοκες εργαστηριακές διαδικασίες ενώ για τον χαρακτηρισμό της παχυσαρκίας θεωρείται επαρκής ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος(ΔΜΣ, body mass index, BMI) ο οποίος συσχετίζει το σωματικό βάρος με το ύψος σύμφωνα με τον τύπο:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος(kg)} / \text{Ύψος(m}^2\text{)}$$

Τιμές ΔΜΣ< 18,5 χαρακτηρίζουν το άτομο ως ελλιποβαρές, 18,5-24,9 θεωρούνται φυσιολογικές, 25,0-29,9 χαρακτηρίζουν το άτομο ως υπέρβαρο, ενώ τιμές 30,0 ως παχύσαρκο.

Λόγω της ολοένα αυξανόμενης συχνότητας εμφάνισης της παχυσαρκίας διεθνώς, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τη θεωρεί παγκόσμιο πρόβλημα υγείας και, το 1998, την αποκάλεσε <<παγκόσμια επιδημία>>. Ιδιαίτερως ανησυχητική είναι η αύξηση της παχυσαρκίας στην παιδική και εφηβική ηλικία, γεγονός που θεωρείται προάγγελος της έκρηξης της επίπτωσης της αθηρωμάτωσης στο μέλλον, εκτός αν

ληφθούν εγκαίρως μέτρα αντιμετώπισης του φαινομένου. Όταν διαπιστώνεται παχυσαρκία, πρέπει να γίνεται έλεγχος για πιθανή συνύπαρξη των συχνά συνυπαρχουσών παθήσεων π.χ. υπέρτασης και δυσλιπιδαιμίας τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά.

(Κατσιλάμπρος Λ. Νικόλαος 2010)

4.4.1 Πρόληψη και αντιμετώπιση της πρόσληψης βάρους

Η αποφυγή της υπερβολικής πρόληψης βάρους και η έγκαιρη επέμβαση, είναι οι βασικοί άξονες δράσης για τους επαγγελματίες στον χώρο της υγείας. Μία ώριμη αντιμετώπιση είναι να αφήσουμε το παιδί, όσο αναπτύσσεται, σε ένα πιο κατάλληλο βάρος για την ηλικία του. Οι συχνότερες προσεγγίσεις γίνονται με μείωση του ισοζυγίου της ενέργειας, δηλαδή αυτό θα επιτευχθεί με την μείωση της προσλαμβανόμενης και αύξηση της δαπανώμενης ενέργειας. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να καταναλώνονται τρόφιμα με υψηλή δυνατότητα κορεσμού, τρόφιμα με χαμηλά έως καθόλου κορεσμένα λιπαρά όπως επίσης και η συμμετοχή μας στην επιλογή και την προετοιμασία των τροφίμων για να είμαστε σίγουροι το τι τρώμε. Από την άλλη μεριά πρέπει να υπάρχει η ενθάρρυνση και η προτροπή ειδικά για τους νέους να μετακινούνται και να αθλούνται, αποφεύγοντας τις καθιστικές δραστηριότητες στον ελεύθερό τους χρόνο. Τέλος η συμμετοχή όλης της οικογένειας στην φυσική δραστηριότητα και στον υγιεινό τρόπο ζωής. (Mary E. Betsi, 2012)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο γίνεται η περιγραφή της μεθοδολογικής προσέγγισης της έρευνας που ακολουθήθηκε στην παρούσα μελέτη. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται περιγραφή της μεθόδου δειγματοληψίας και της κατάρτισης του ερωτηματολογίου. Μοιράστηκαν 150 ερωτηματολόγια εκ των οποίων τα 140 ήταν πλήρως συμπληρωμένα, με αντίστοιχο ποσοστό επιτυχίας 93,3%.

Στην παρούσα μελέτη γίνεται μια προσπάθεια προσέγγισης της έννοιας της παραδοσιακής διατροφής και των σχέσεων της με τους νέους και, παράλληλα, προτείνονται τρόποι διατήρησης αυτής. Για το λόγο αυτό, δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο μοιράστηκε σε ένα τυχαία επιλεγμένο δείγμα της πόλης των Τρικάλων. Η διαδικασία διανομής και συλλογής των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε τους μήνες Σεπτέμβριο μέχρι Δεκέμβριο του έτους 2013.

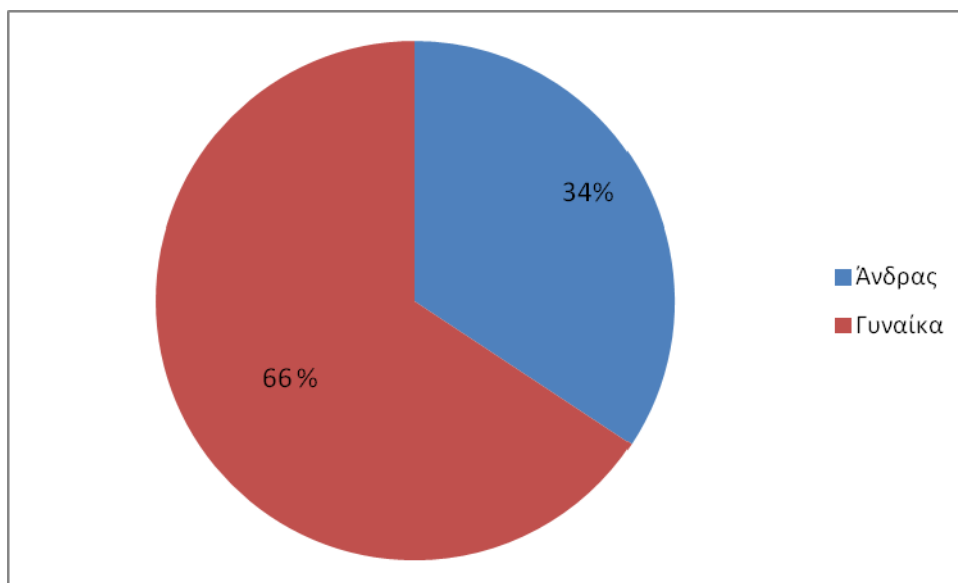
Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 27 ερωτήσεις. Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και έχει ως στόχο να συλλέξει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες του δείγματος σχετικά με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων, την οικογενειακή τους κατάσταση, την επαγγελματική τους κατάσταση, τον αριθμό των μελών του νοικοκυριού τους, καθώς και το οικογενειακό μηνιαίο εισόδημά τους.

Η διαδικασία που ακολουθήθηκε μετά τη συλλογή των απαιτούμενων ερωτηματολογίων, είναι η κωδικοποίηση των απαντήσεων και μέσω της χρήσης του προγράμματος SPSS και Microsoft Excel, η καταγραφή αυτών σε πίνακες ώστε να ακολουθήσει η διαδικασία επεξεργασίας των δεδομένων.

5.2 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

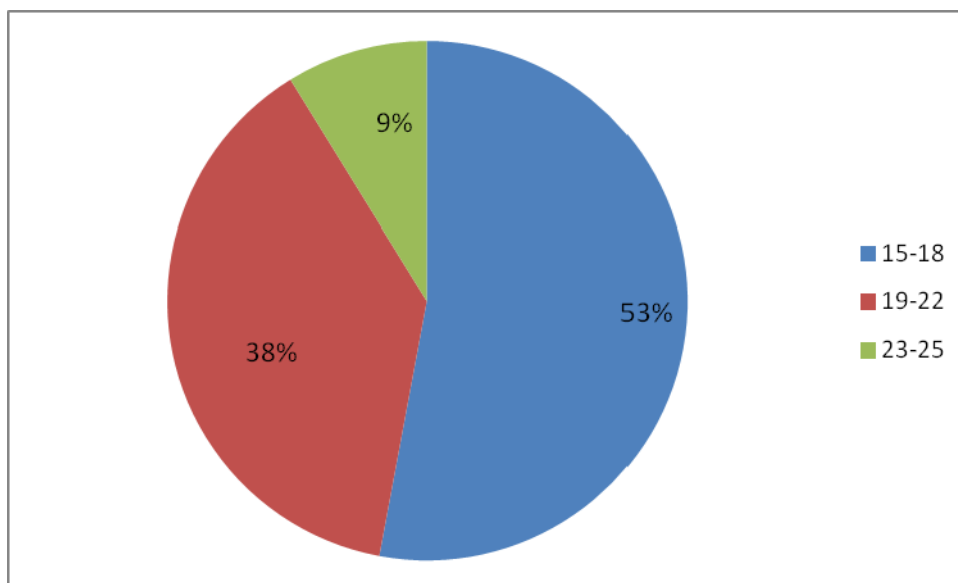
Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 140 άτομα εκ των οποίων 92 ήταν κορίτσια και 42 αγόρια σε αντίστοιχα ποσοστά 66% και 34%.

Διάγραμμα 1. Φύλο δείγματος

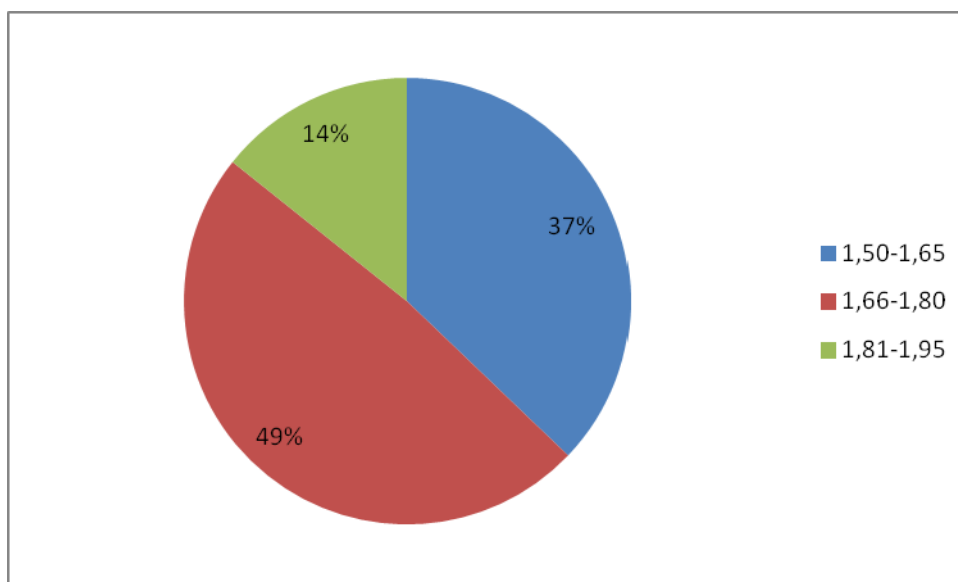


Η ηλικία του συγκεκριμένου δείγματος ξεκινάει από την ηλικία των 15 ετών και εκτείνεται ως την ηλικία των 25 χρονών. Ο αριθμός των ατόμων που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 15-18 είναι αυξημένος και αντιστοιχεί σε ποσοστό 53%. Στην ηλικιακή ομάδα 19-22 παρατηρείται ότι το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό δηλαδή το 38% των συμμετεχόντων και τελευταίο είναι η ηλικία 23-25 ετών με ποσοστό 9%.

Διάγραμμα 2. Ηλικία δείγματος

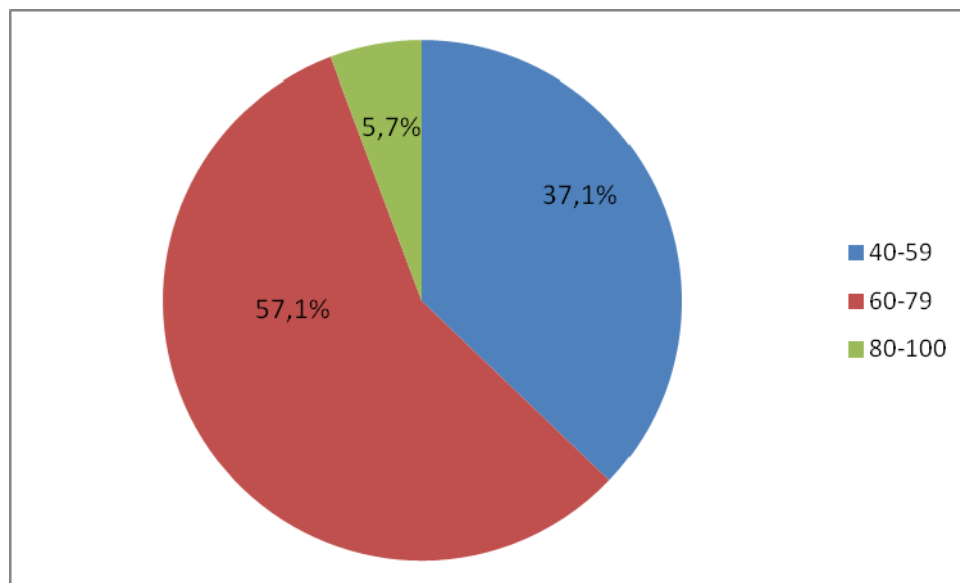


Διάγραμμα 3. Το ύψους του δείγματος



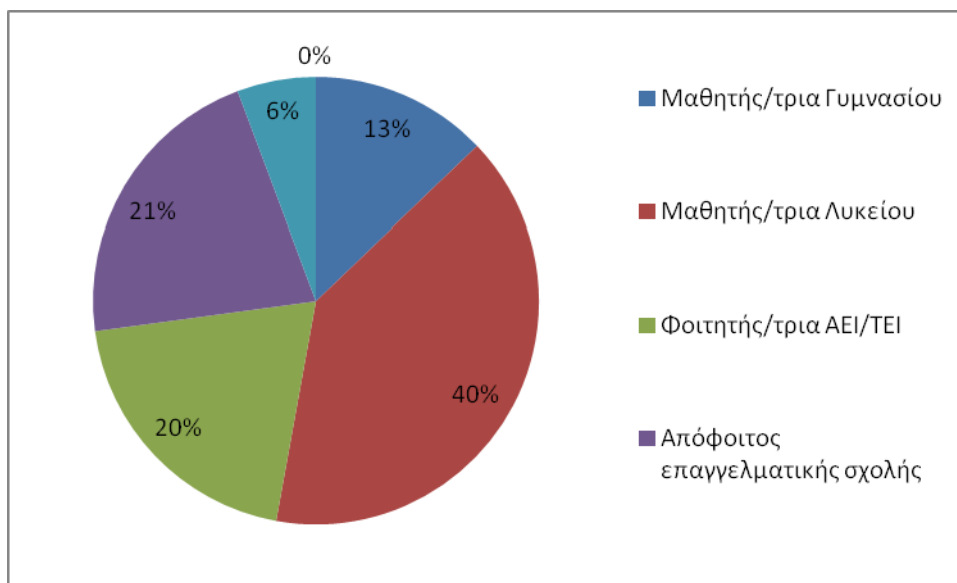
Παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι νέοι έχουν ύψος από 1,66-1,80 με ποσοστό 48,6%, όπως και ένα σημαντικό ποσοστό της τάξεως του 37,1% από 1,50-1,65. Μόλις το 14,3% είναι πάνω από 1,81.

Διάγραμμα 4. Το βάρος του δείγματος



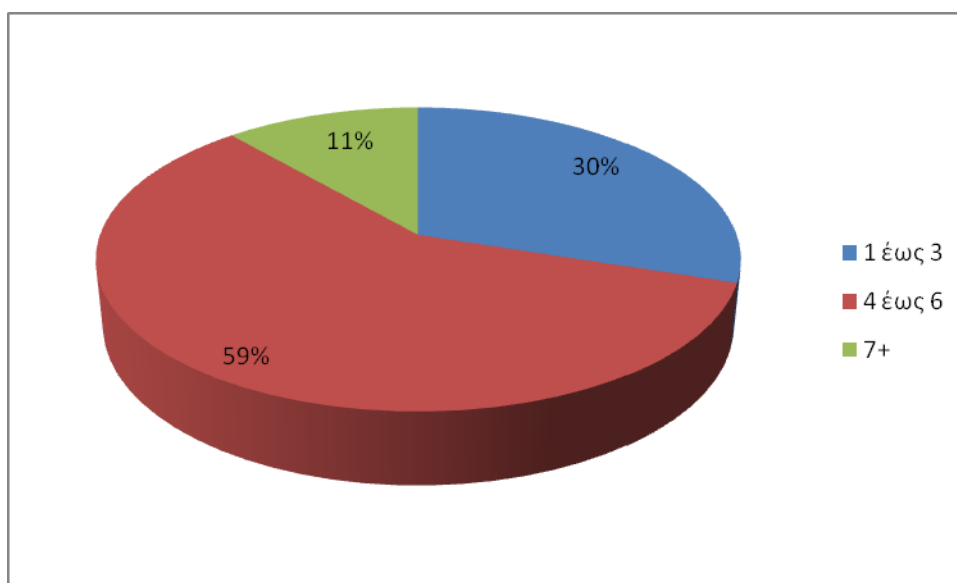
Βλέπουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό κυμαίνεται σε 60-79 κιλά σε ποσοστό 57,1 ενώ εξίσου υψηλό είναι και το ποσοστό 37,1% ανάμεσα σε 40-59 κιλά. Ενθαρρυντικό είναι το χαμηλό ποσοστό της τάξεως του 5,7% σε 80-100 κιλά.

Διάγραμμα 5. Μορφωτικό επίπεδο δείγματος.



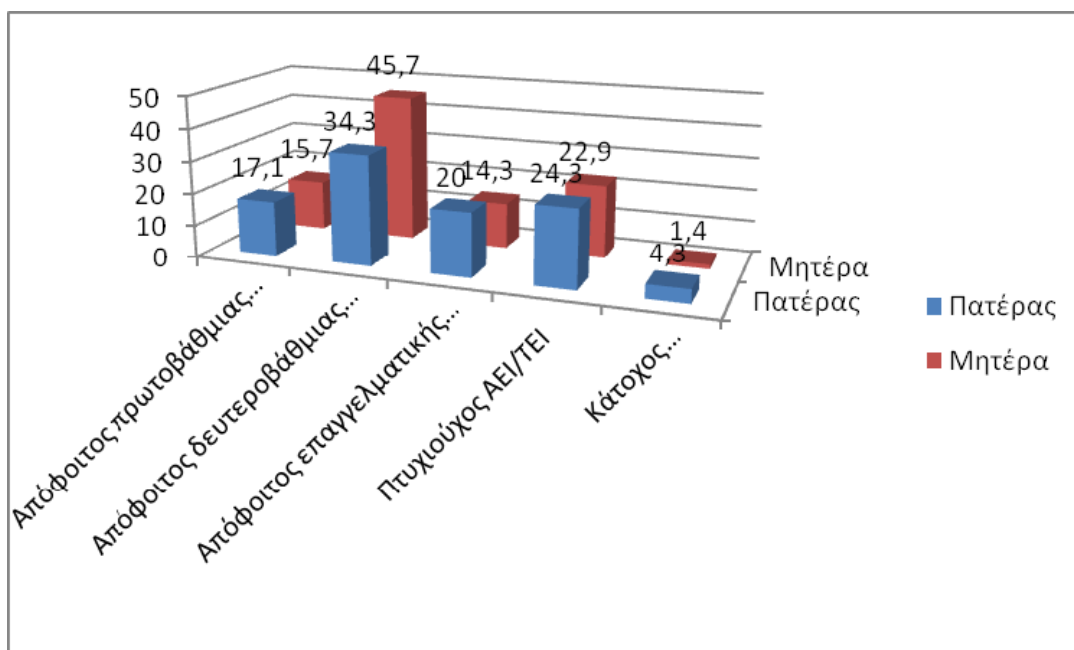
Στην προσπάθεια να δημιουργηθεί το προφίλ των ερωτηθέντων, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερώτηση σχετικά με το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο. Παρατηρείται ότι το 13% από μαθητές Γυμνασίου, το 40% από μαθητές Λυκείου και οι απόφοιτοι επαγγελματικής σχολής το 21%. Οι φοιτητές τμημάτων ΑΕΙ/ΤΕΙ αποτελούν το 20% ενώ οι απόφοιτοι των τμημάτων αυτών το 6% και κανείς δεν είναι κάτοχος μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος.

Διάγραμμα 6. Ο αριθμός των ατόμων που κατοικούν στο σπίτι.



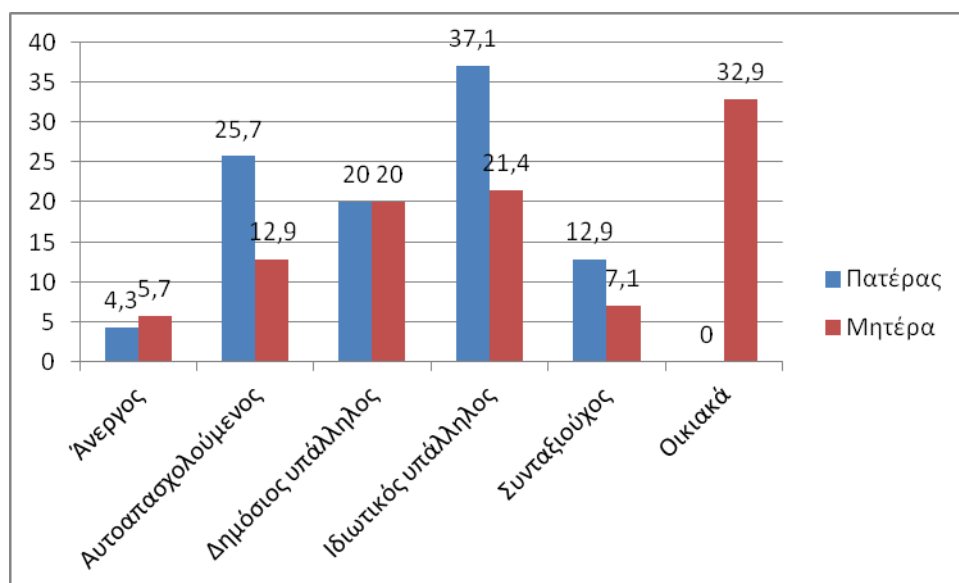
Στην επόμενη ερώτηση οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στο πόσα άτομα κατοικούν στο σπίτι τους συμπεριλαμβανομένου και του ιδίου. Η πρώτη κλάση, δηλαδή 1 έως 3 άτομα, απάντησε το 30% των ερωτηθέντων. Το μεγαλύτερο ποσοστό επέλεξε 4 έως 6 άτομα ενώ το μικρότερο είναι το 11% για οικογένειες με 7 και πάνω μέλη.

Διάγραμμα 7. Επίπεδο μόρφωσης των γονιών του δείγματος.



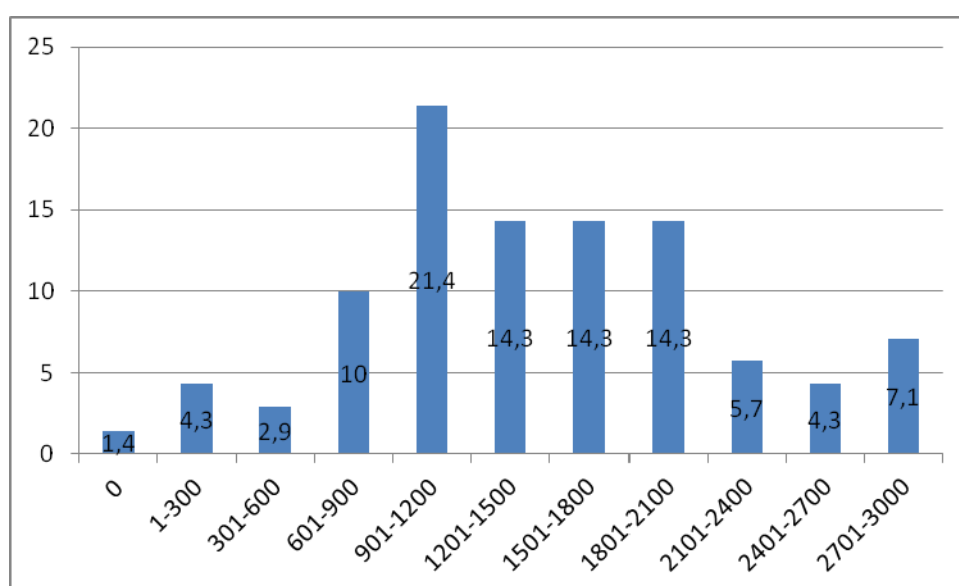
Παρατηρούμε πως τα ποσοστά για τους γονείς των ερωτηθέντων είναι περίπου ίδια. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως τα μεγαλύτερα ποσοστά ανήκουν σε εκείνους που έχουν ολοκληρώσει και το λύκειο με ποσοστά 34,3% για τους άνδρες και 45,7% για τις γυναίκες αν και υπάρχει ένα ποσοστό της τάξεως του 17,1% για τους άνδρες και 15,7% για τις γυναίκες που τελείωσαν μόνο την πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Οι απόφοιτοι επαγγελματικής σχολής είναι 20% και 14,3% για τους πατεράδες και μητέρες αντίστοιχα ενώ πτυχιούχοι ΑΕΙ/ΤΕΙ δηλώνουν το 24,3% για τον πατέρα τους και 22,9% για την μητέρα τους. Τέλος, τα χαμηλότερα ποσοστά κυμαίνονται από 4,3% και 1,4% για πατέρα και μητέρα αντίστοιχα για κατοχή μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος.

Διάγραμμα 8. Επαγγελματική κατάσταση των γονιών του δείγματος.



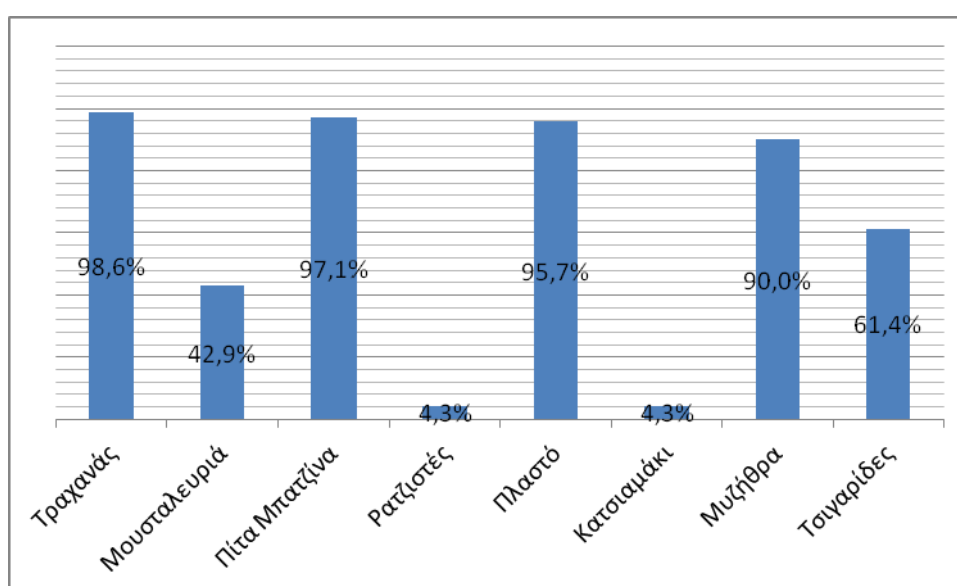
Αναφορικά με την επαγγελματική κατάσταση των γονιών που στηρίζουν το νοικοκυριό, το 37,1% των ανδρών είναι στον ιδιωτικό τομέα όπως επίσης 21,4% των γυναικών. Στο δημόσιο τομέα είναι το ίδιο ποσοστό 20% και για τους δύο. Αυτοαπασχολούμενοι δηλώνουν το 25,7 για τους πατεράδες και 12,9 για τις μητέρες. Ανεργοί μόλις το 4,3 και 5,7 για άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα, ενώ 12,9 των ανδρών είναι συνταξιούχοι όπως και 7,1 των γυναικών. Τέλος, το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών 32,9% ασχολούνται με τα οικιακά.

Διάγραμμα 9. Οικογενειακό μηνιαίο εισόδημα



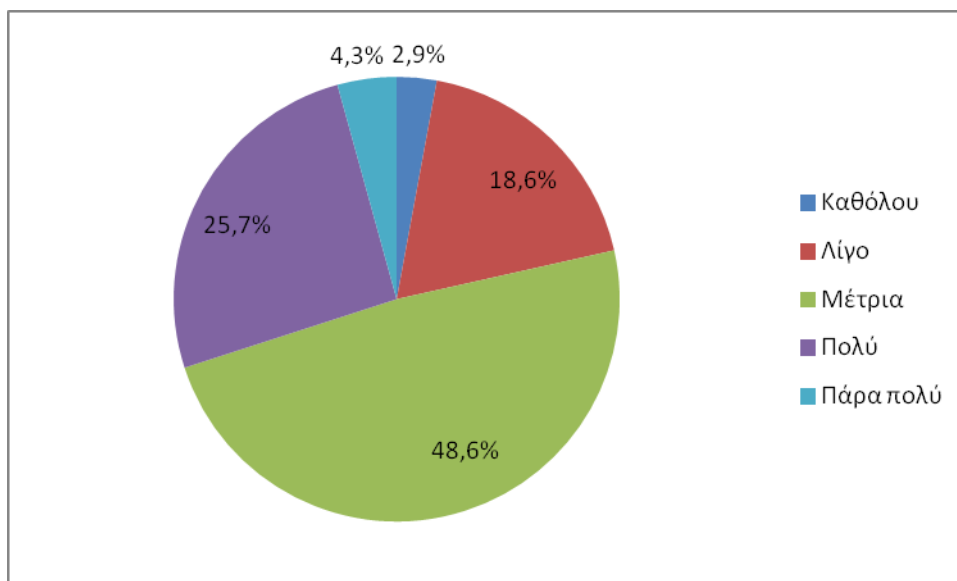
Σχετικά με το οικογενειακό μηνιαίο εισόδημα που κλήθηκαν να απαντήσουν οι ερωτηθέντες, τα τέσσερα μεγαλύτερα ποσοστά, δηλαδή 21,4% και 14,3%, δήλωσαν ότι το μηνιαίο εισόδημα είναι από 901 ευρώ έως 2100 ευρώ. Αμέσως μετά σε πολύ μικρότερο ποσοστό 4,3%-7,1% κυμαίνονται τα ποσά από 2101 έως 3000 ευρώ που επέλεξαν οι ερωτηθέντες. Τέλος, ελάχιστοι ήταν αυτοί που δήλωσαν εισόδημα από 0-900 ευρώ.

Διάγραμμα 10. Ποια παραδοσιακά φαγητά γνωρίζουν οι νέοι



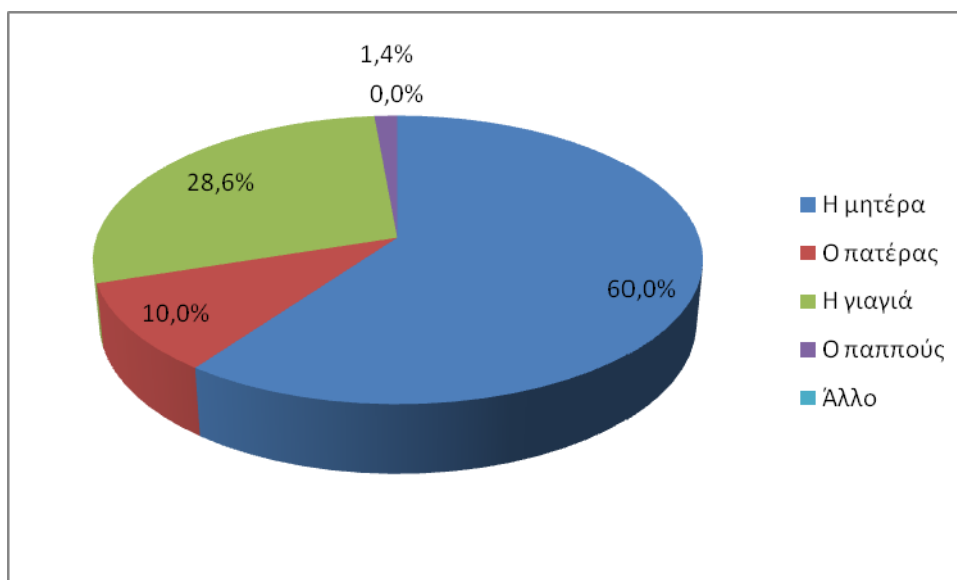
Προκειμένου να μελετηθεί η παραδοσιακή διατροφή και ποια είναι η απήχηση που έχει στους νέους έγινε η ερώτηση ποια παραδοσιακά φαγητά γνωρίζουν οι ερωτηθέντες. Σχεδόν όλοι γνωρίζουν τον τραχανά, την πίτα μπατζίνα, τον πλαστό και την μυζήθρα. Περίπου οι μισοί δήλωσαν πως ξέρουν την μουσταλευριά και τις τσιγαρίδες, ενώ ελάχιστοι γνώριζαν τις ρατζιστές και το κατσαμάκι.

Διάγραμμα 11. Πόσο μαγειρεύονται στο σπίτι των ερωτηθέντων παραδοσιακά φαγητά;



Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για το πόσο μαγειρεύονται παραδοσιακά φαγητά στο σπίτι τους. Το 48,6% αυτών απάντησαν πως μαγειρεύονται μέτρια, το 25,7% είπαν πολύ και το 4,3% πάρα πολύ. Από την άλλη μεριά το 18,6 των ερωτηθέντων δήλωσε πως μαγειρεύονται λίγο και μόλις το 2,9 είπε καθόλου.

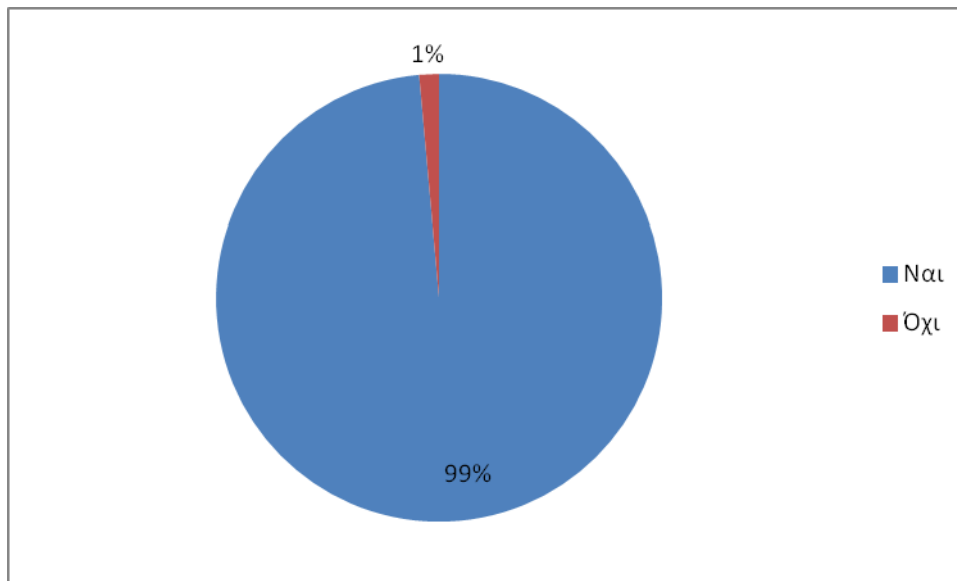
Διάγραμμα 12. Ποιος μαγειρεύει τα παραδοσιακά φαγητά



Η ερώτηση αυτή σχετίζεται άμεσα με την προηγούμενη. Το 60% των νέων απάντησαν πως η μητέρα τους μαγειρεύει τα παραδοσιακά φαγητά και 28,6% αυτών

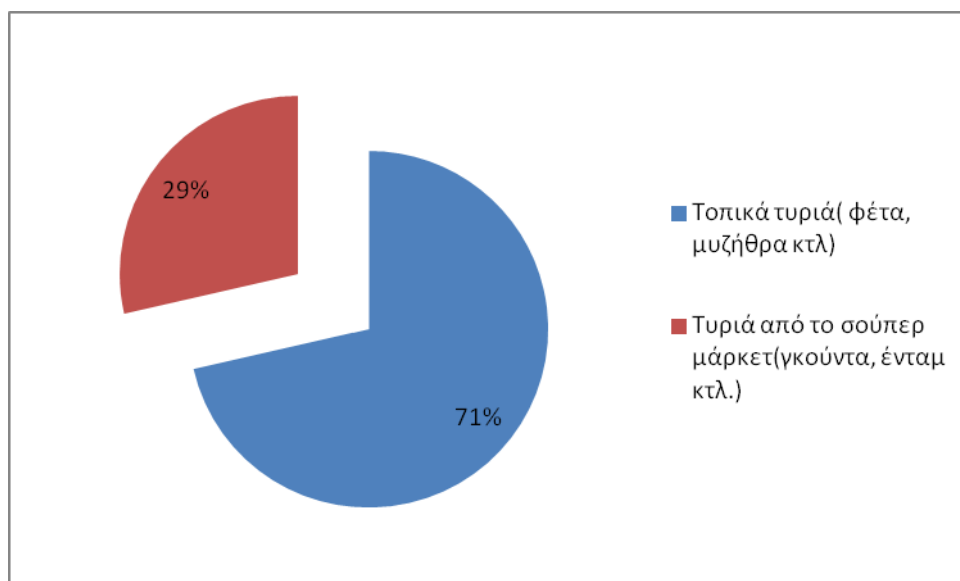
δήλωσαν πως ήταν η γιαγιά τους. Μόλις το 10% και το 1,4% επέλεξαν τον πατέρα και τον παππού για την παρασκευή τέτοιων εδεσμάτων.

Διάγραμμα 13. Η χρήση του ελαιόλαδου για την παρασκευή των φαγητών



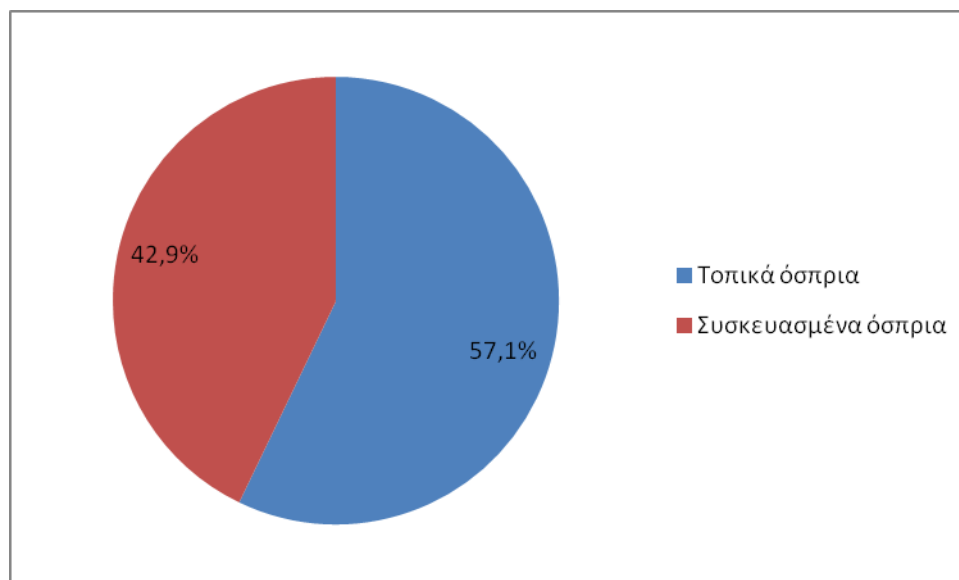
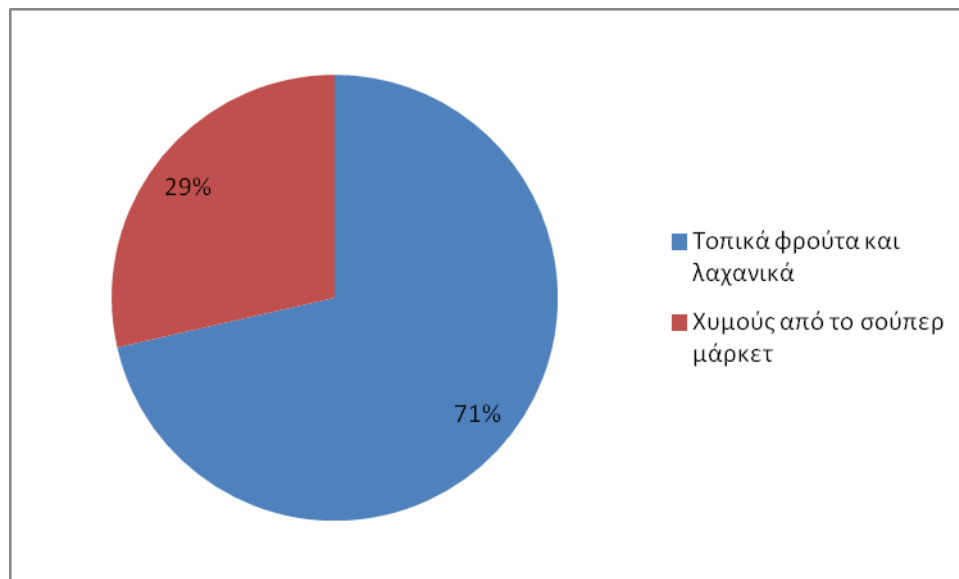
Στην ερώτηση για το αν χρησιμοποιούν ελαιόλαδο στην παρασκευή των φαγητών, το 99% απάντησε θετικά ενώ μόνο το 1% είπε όχι.

Διάγραμμα 14. Προτίμηση τυριών



Σε αυτή την ερώτηση όπως και στην επόμενη προσπαθούμε να διαπιστώσουμε τις προτιμήσεις των νέων ανάμεσα σε τοπικά προϊόντα και προϊόντα εμπορίου. Το 71% αποκρίθηκε πως προτιμάει τα τοπικά τυριά ενώ μόλις το 29% καταναλώνει τυριά ξένα από το σούπερ μάρκετ.

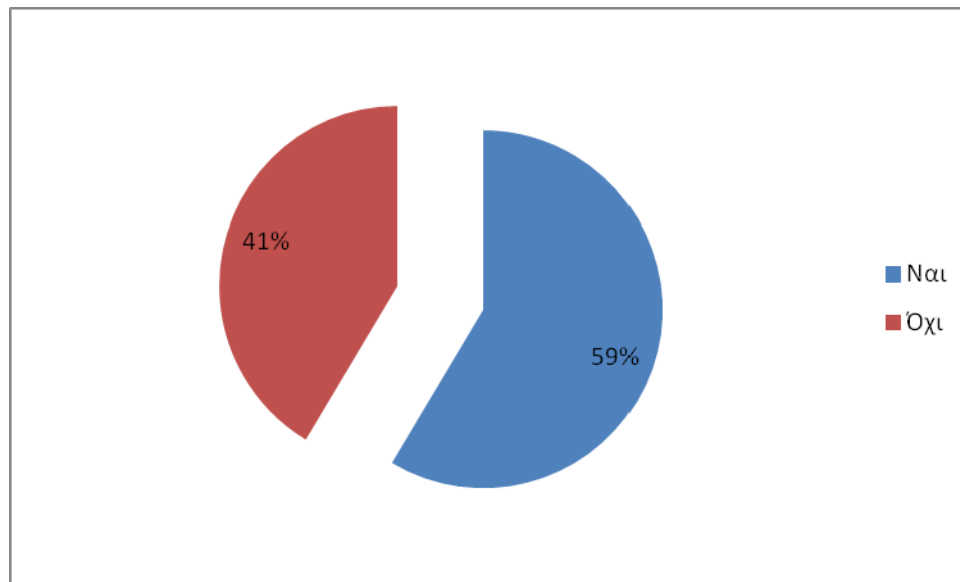
Διάγραμμα 15,16. Προτιμήσεις προϊόντων



Στα παραπάνω διάγραμμα 15οι συμμετέχοντες δήλωσαν πως προτιμούνε τοπικά φρούτα και λαχανικά με ποσοστό 71%, σε αντίθεση με το υπόλοιπο 29% που αγοράζει χυμούς από το σούπερ μάρκετ. Από την άλλη μεριά στο διάγραμμα 16

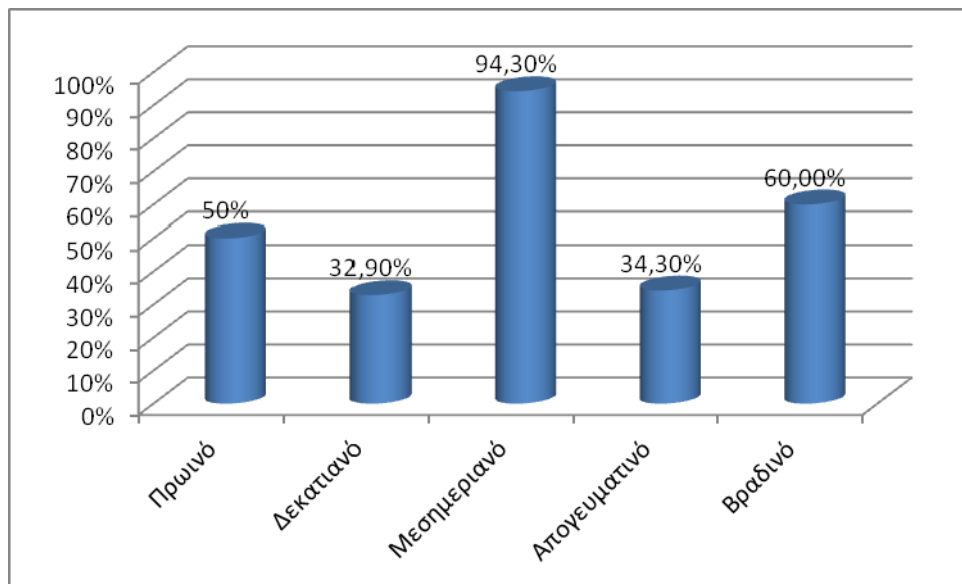
παρατηρούμε ότι το 57,1% αγοράζει τοπικά όσπρια, ενώ το 42,9% προτιμάει τα συσκευασμένα όσπρια.

Διάγραμμα 17. Προτίμηση τοπικών γλυκών



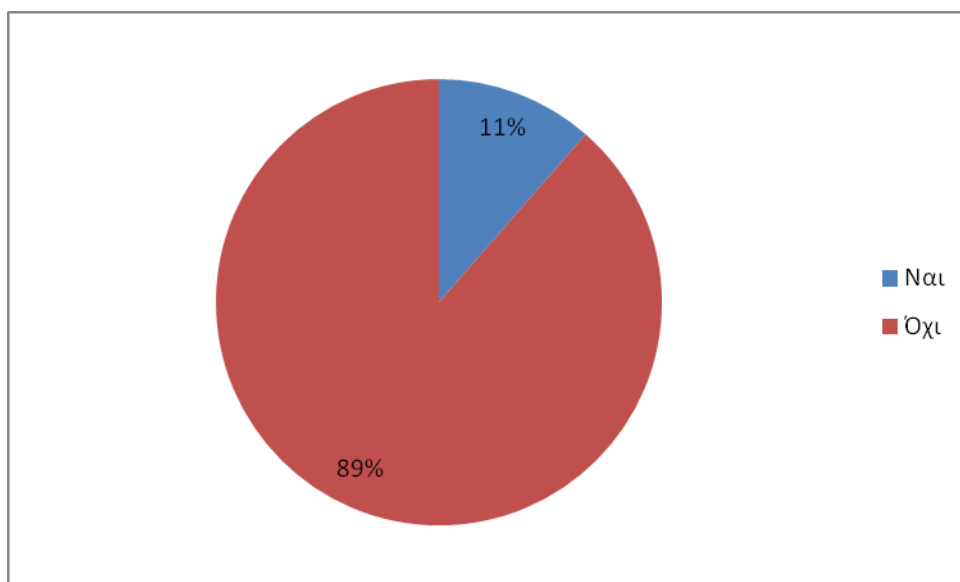
Σε αυτή την ερώτηση οι συμμετέχοντες αποκρίθηκαν για το αν προτιμάνε να καταναλώνουν τοπικά γλυκά όπως για παράδειγμα γαλατόπιτες και γλυκά του κουταλιού. Το 59% απάντησε θετικά ενώ αρνητικοί δήλωσαν οι υπόλοιποι με ποσοστό 41%

Διάγραμμα 18. Ποιο/α από τα παρακάτω γεύματα τρώτε καθημερινά



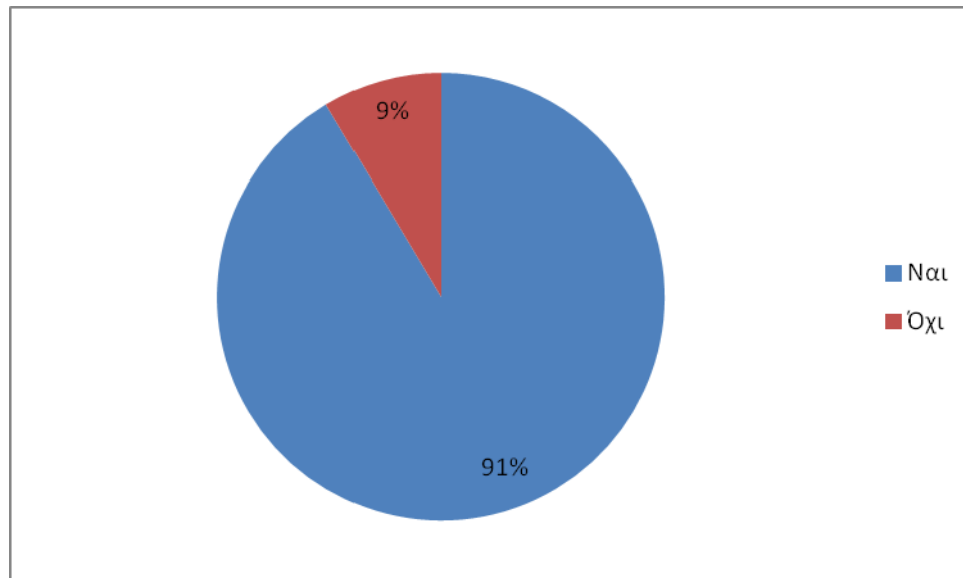
Παρατηρούμε πως οι ερωτηθέντες καθημερινά σε ποσοστό 94,3% τρώνε μεσημεριανό, οι μισοί τρώνε πρωινό, και το 60% καταναλώνει βραδινό φαγητό. Πιο κάτω βρίσκονται το δεκατιανό και το απογευματινό γεύμα που τρώγεται καθημερινά από το 1/3 των συμμετεχόντων.

Διάγραμμα 19. Αν το δείγμα παίρνει για κολατσιό στο σχολείο/σχολή παραδοσιακά φαγητά



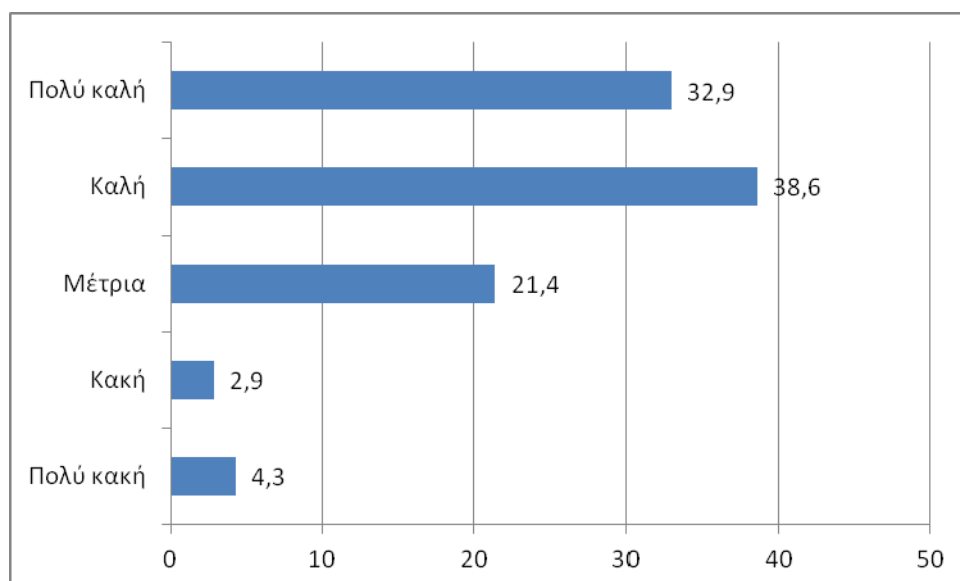
Στην ερώτηση αυτή βλέπουμε με ποσοστό 89% των νέων πως δεν παίρνουν μαζί τους για κολατσιό παραδοσιακά φαγητά ενώ μόλις το 11% τα προτιμάει.

Διάγραμμα 20. Αν σερβίρονται στις ταβέρνες των Τρικάλων παραδοσιακά φαγητά και γλυκά.



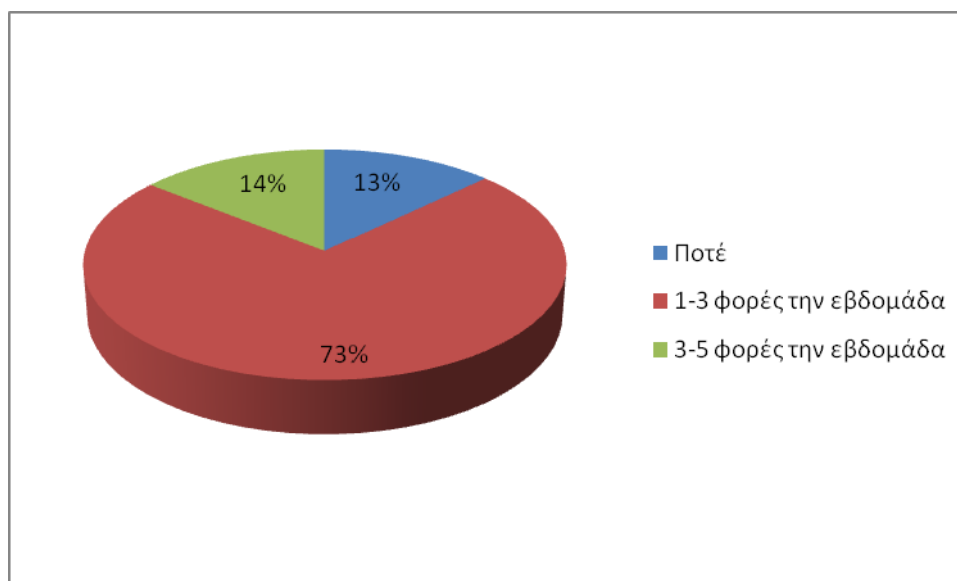
Στην ερώτηση για το αν σερβίρονται παραδοσιακά φαγητά και γλυκά στις ταβέρνες των Τρικάλων, οι ερωτηθέντες απάντησαν θετικά σε ποσοστό 91% ενώ υπήρχε και ένα 9% το οποίο αποκρίθηκε αρνητικά.

Διάγραμμα 21. Αν θεωρούνε πως η παραδοσιακή διατροφή είναι καλή για την υγεία



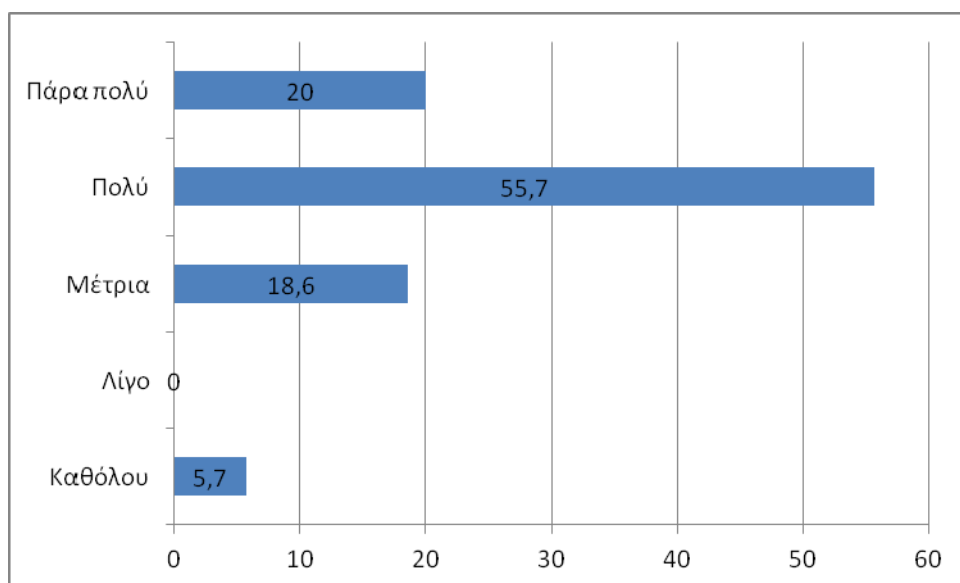
Σε αυτή την ερώτηση οι νέοι κλήθηκαν να απαντήσουν στο αν είναι καλή για την υγεία η παραδοσιακή διατροφή και το 38,6% και το 32,9 την θεωρούν καλή έως πολύ καλή. Το 21,4 την κρίνει ως μέτρια ενώ μόνο το 2,9% και το 4,3% την θεωρούν κακή έως πολύ κακή.

Διάγραμμα 22. Κατανάλωση πρόχειρου φαγητού(fast food)



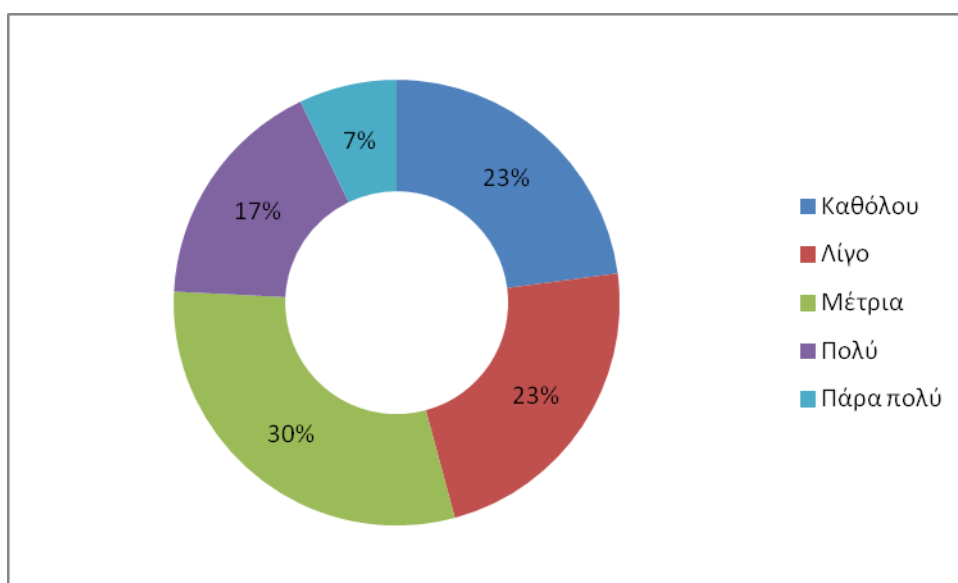
Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε πόσο και αν τρώνε οι νέοι σήμερα πρόχειρο φαγητό. Το 73% απάντησε πως τρώει 1-3 φορές την εβδομάδα, το 14% δηλώνει πως καταναλώνει 3-5 φορές ενώ το 13% αντιπροσωπεύει εκείνους που δεν καταναλώνουν ποτέ fast food.

Διάγραμμα 23. Ποσοστό επιρροής των fast food στην κατανάλωση των παραδοσιακών προϊόντων



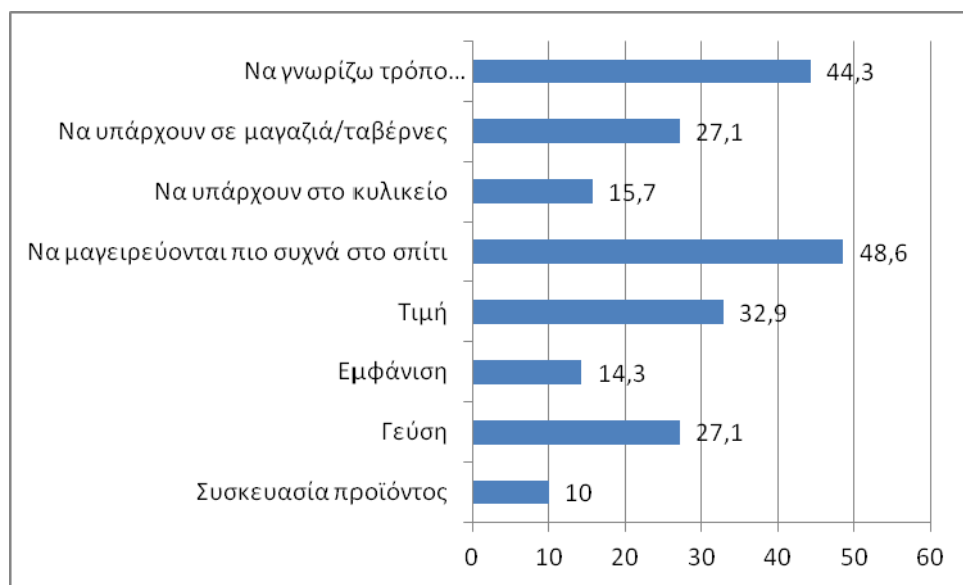
Αυτή η ερώτηση συνδέεται άμεσα με την προηγούμενη θέλοντας να δούμε κατά πόσο επηρεάζει η ραγδαία ανάπτυξη των fast food την κατανάλωση παραδοσιακών φαγητών. Το μεγαλύτερο ποσοστό της τάξεως του 55,7% δηλώνει πως έχει επηρεάσει πολύ, το 20% πάρα πολύ και 18,6 είπαν πως έχει επηρεάσει μέτρια. Μόνο το 5,7% αντιπροσωπεύει αυτούς που θεωρούν πως δεν έχει επηρεάσει καθόλου την κατανάλωση παραδοσιακών προϊόντων.

Διάγραμμα 24. Βαθμός επιρροής της οικονομικής κρίσης στην παραδοσιακή διατροφή



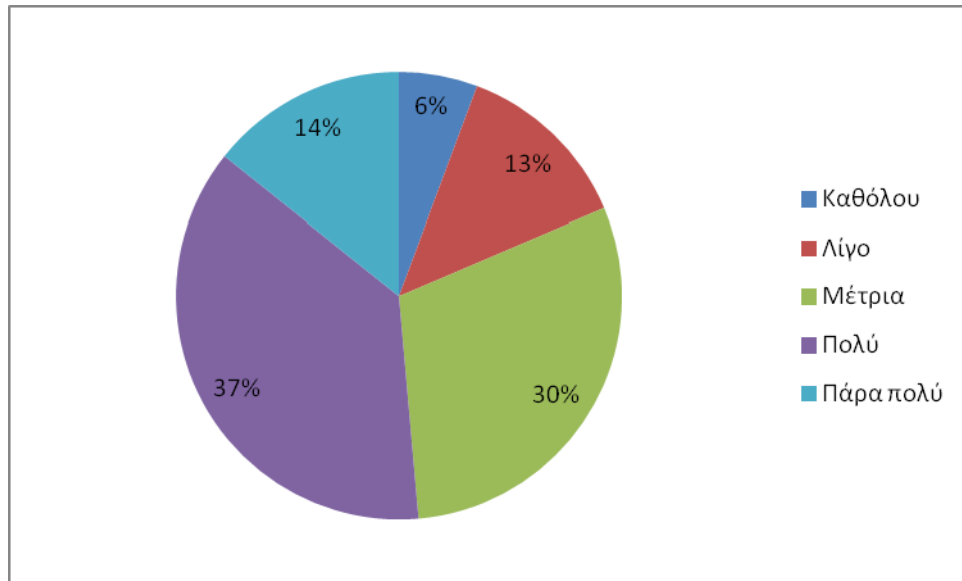
Σε αυτή την ερώτηση προσπαθούμε να διακρίνουμε αν η οικονομική κρίση είναι ένας αποτρεπτικός παράγοντας στην υιοθέτηση της παραδοσιακής διατροφής. Το 30% των συμμετεχόντων θεωρεί πως επηρεάζει μέτρια, το 17% πολύ και το 7% πάρα πολύ. Από την άλλη μεριά το 56% κρίνει πως η οικονομική κρίση επηρεάζει λίγο έως καθόλου την παραδοσιακή διατροφή.

Διάγραμμα 25. Αλλαγές στα παραδοσιακά προϊόντα έτσι ώστε να γίνουν αρεστά.



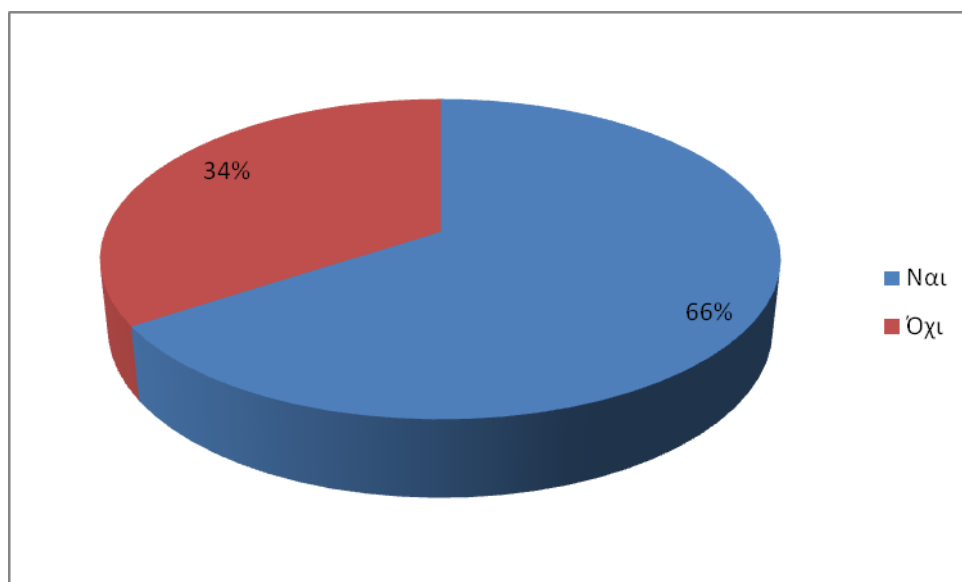
Αξιοσημείωτες είναι και οι αλλαγές οι οποίες δίνουν οι νέοι έτσι ώστε να προτιμήσουν και να ακολουθήσουν την παραδοσιακή διατροφή. Το μεγαλύτερο ποσοστό είναι εκείνων οι οποίοι θέλουν να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι τους παραδοσιακά φαγητά με ποσοστό 48,6%. Το 44,3% θέλει να γνωρίζει τον τρόπο παρασκευής τέτοιων προϊόντων και τις ωφέλειες τους στον οργανισμό μας. Επίσης το 32,9% επιθυμεί να μειωθεί η τιμή τους όπως και το 27,1% που θέλει αλλαγή στην γεύση και ύπαρξη τους σε ταβέρνες. Στις τελευταίες θέσεις βρίσκονται η επιθυμία για ύπαρξη τους στο κυλικείο, η αλλαγή στην εμφάνισή τους και αλλαγή στην συσκευασία των προϊόντων.

Διάγραμμα 26. Βαθμός επιρροής των ΜΜΕ στον ρυθμό κατανάλωσης παραδοσιακών προϊόντων.



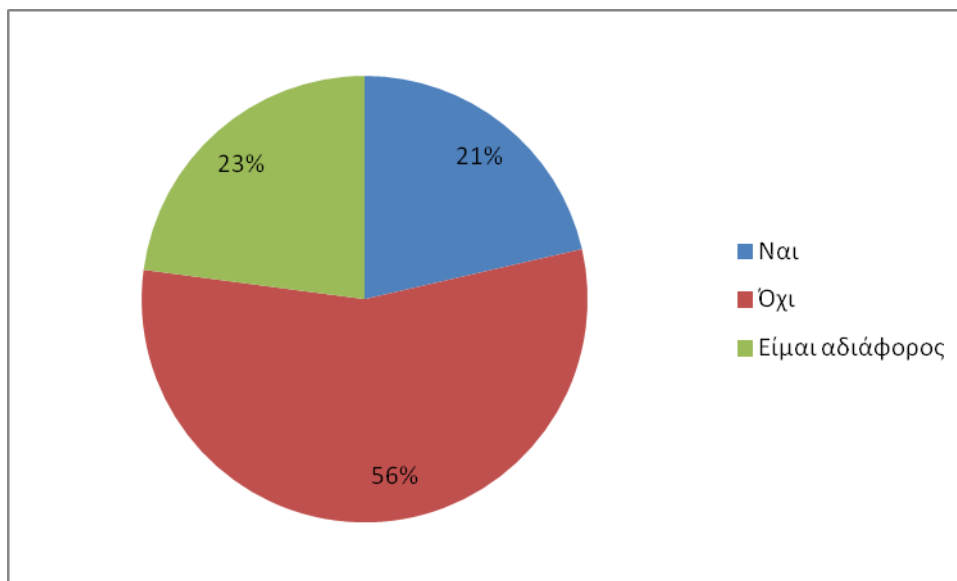
Παρατηρείται στην συγκεκριμένη ερώτηση πως το 37% των νέων θεωρεί ότι επηρεάζουν πολύ και το 14% πάρα πολύ τα ΜΜΕ στον ρυθμό κατανάλωσης παραδοσιακών προϊόντων. Μέτρια πιστεύει το 30% ενώ το 13% και το 6% κρίνουν αντίστοιχα πως τα ΜΜΕ επηρεάζουν λίγο έως καθόλου.

Διάγραμμα 27. Αν αγοράζονται παραδοσιακά αγαθά από τοπικούς συνεταιρισμούς καταστήματα βιολογικών προϊόντων και λαϊκές αγορές



Στην ερώτηση αν οι νέοι αγοράζουν παραδοσιακά προϊόντα από τοπικούς συνεταιρισμούς, καταστήματα βιολογικών προϊόντων και λαϊκές αγορές, το 66% των ερωτηθέντων αποκρίθηκε θετικά, ενώ το 34% απάντησε αρνητικά.

Διάγραμμα 28. Ποσοστό σκέψης μελλοντικής ασχολίας με την γεωργία και τα παραδοσιακά προϊόντα.



Στην τελευταία ερώτηση, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν αν έχουν σκεφτεί στο μέλλον να ασχοληθούν με την γεωργία ή άλλες δραστηριότητες τοπικών συνεταιρισμών με βάση παραδοσιακά προϊόντα. Το 56% δήλωσε όχι, σε αντίθεση με το 21% που αποκρίθηκε θετικά. Τέλος, το 23% απάντησε πως είναι αδιάφορο σε κάτι τέτοιο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της συγκεκριμένης εργασίας, είχε ως σκοπό την μελέτη της αντιμετώπισης και απήχησης των νέων του Νομού Τρικάλων σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή.

Από την έρευνα που διεξήχθη, τα συμπεράσματα είναι ιδιαιτέρως αξιόλογα και διατυπώθηκαν ως εξής:

Αρχικά, το πρώτο ενθαρρυντικό στοιχείο είναι πως οι νέοι των Τρικάλων γνωρίζουν τα παραδοσιακά φαγητά. Σχεδόν όλοι είναι ενημερωμένοι για τον τραχανά, την πίτα μπατζίνα, τον πλαστό και την μυζήθρα, όπως επίσης οι μισοί για την μουσταλευριά, τις τσιγαρίδες ενώ παλαιότερα φαγητά σαν το κατσιαμάκι και τις

ρατζιστές είναι άγνωστα σε αυτούς. Αυτό συμβαίνει διότι αυτά τα φαγητά μαγειρεύονται στο σπίτι τους σε βαθμό μέτρια και πολύ από τα $\frac{3}{4}$ των ερωτηθέντων. Πατροπαράδοτα, οι θεματοφύλακες της παράδοσης είναι οι μητέρες και γιαγιάδες, οι οποίες τα μαγειρεύουν.

Σχετικά με το ποια γεύματα τρώνε καθημερινά, οι περισσότεροι συμμετέχοντες τρώνε μεσημεριανό, μετά βραδινό, στην τρίτη θέση πρωινό και τελευταία θέση το δεκατιανό και το απογευματινό που φαίνεται να τα παραλείπουν περισσότερο.

Ένα ακόμη ελπιδοφόρο μήνυμα το οποίο βγαίνει από την έρευνα είναι πως οι νέοι προτιμούν και χρησιμοποιούν το ελαιόλαδο για την παρασκευή των φαγητών, αγοράζουν τοπικά τυριά, φρούτα και λαχανικά από λαϊκές αγορές και τοπικούς συνεταιρισμούς, ενισχύοντας και θωρακίζοντας τόσο τον οργανισμό τους, όσο και την τοπική οικονομία. Δεν προτιμούν ξένα τυριά και χυμούς αλλά από την άλλη μεριά, ως φοιτητές και μαθητές δεν παίρνουν κολατσιό κάποιο παραδοσιακό έδεσμα μαζί τους αλλά προτιμούν το φαγητό της καντίνας και του κυλικείου, τα οποία δεν έχουν παραδοσιακά προϊόντα.

Η τοπική κοινωνία μέσω των ταβερνών προσπαθεί να ενισχύσει τα τοπικά προϊόντα, σερβίροντας παραδοσιακά φαγητά και γλυκά. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα, οι ερωτηθέντες να θεωρούν την παραδοσιακή διατροφή σε βαθμό καλή και πολύ καλή λίγο πάνω από 70%, στοιχείο το οποίο είναι πολύ ενθαρρυντικό.

Ένα αρνητικό στοιχείο, το οποίο αναδείχθηκε, είναι ότι η ραγδαία αύξηση των fast food έχει επηρεάσει πολύ την παραδοσιακή διατροφή σε ποσοστό πάνω από 70% να απαντούν σε πολύ και πάρα πολύ. Αυτό φυσικά έχει ως συνέπεια, πάνω από 80% των νέων στα Τρίκαλα να τρώει τουλάχιστον πάνω από 1 φορά την εβδομάδα fast food.

Επιπλέον, ένας ακόμη παράγοντας επιρροής είναι η οικονομική κρίση, η οποία φαίνεται πως δεν έχει επηρεάσει την παραδοσιακή διατροφή. Αυτή η ερώτηση συνδυάζετε με το μηνιαίο εισόδημα των οικογενειών των συμμετεχόντων το οποίο κυμαίνεται περισσότερο σε πάνω από 900 ευρώ.

Τέλος, αρνητικά και αδιάφορα βλέπουν την προοπτική οι νέοι να ασχοληθούν μελλοντικά με την γεωργία και με παραδοσιακά προϊόντα. Επίσης, πολύ σημαντικές

θα φανούν οι απόψεις των νέων σχετικά με τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν, έτσι ώστε να προτιμάτε από περισσότερους η παραδοσιακή διατροφή. Θεωρούν πως πρέπει να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι, να γνωρίζουν τον τρόπο παρασκευής των αγαθών και τι ωφέλειες έχουν στον οργανισμό μας, όπως επίσης και μείωση των τιμών.

ΛΥΣΕΙΣ

Η ποιότητα της διατροφής μας συνεχώς υποβαθμίζεται, το γεγονός όμως αυτό δεν είναι μη αναστρέψιμο. Η ενημέρωση και η εκπαίδευση του εφήβου σε κανόνες υγιεινής διατροφής θα αποτρέψει και θα ελαχιστοποιήσει την έκθεσή του σε ανθυγιεινά τρόφιμα. Η εκπαίδευση για τη σωστή διατροφή μπορεί να ανταποκριθεί στις σύγχρονες προκλήσεις και να δώσει το κίνητρο και τις γνώσεις εκείνες που απαιτούνται, ώστε να αναπτύξουν οι έφηβοι ικανές συμπεριφορές και στάσεις στο ζήτημα της σωστής διατροφής. Η οικογένεια και το σχολείο αποτελεί τον ιδανικό χώρο προώθησης και εφαρμογής προγραμμάτων «διατροφής» και έμμεσα έχουμε την δυνατότητα πρόσβασης στο σύνολο του πληθυσμού.

Συγκεκριμένα, οι σωστές βάσεις για την διαμόρφωση χαρακτήρα και προτύπων ξεκινά από το <σπίτι>. Οι γονείς πρέπει να δίνουν το καλό παράδειγμα με συμβουλές και τον δικό τους τρόπο διατροφής έτσι ώστε να τους μιμηθούν και τα παιδιά τους. Να μαγειρεύουν περισσότερες φορές παραδοσιακά φαγητά και να δίνουν σημασία στα γεύματα των παιδιών και στο που χαλάνε το χαρτζιλίκι τους. Το σχολείο από την άλλη πρέπει να ενημερώνουν τα παιδιά για τις επιδράσεις της μη υγιεινής διατροφής στον ανθρώπινο οργανισμό, οδηγώντας τα σε επιλογές και υιοθέτηση μιας πιο υγιεινής διατροφής. Επίσης, διοργάνωση και συμμετοχή από τα παιδιά σε προγράμματα προώθησης της υγιεινής διατροφής, τα οποία θα είναι υπό την αιγίδα είτε του σχολείου είτε από το δήμο και τις τοπικές αρχές.

Οι αγρότες, οι εστιάτορες, τα Μ.Μ.Ε., οι τοπικοί ηγέτες, το σχολείο, η πολιτική ηγεσία, η οικογένεια και φυσικά οι ίδιοι οι έφηβοι να θέσουν στόχους και να βοηθήσουν στην προώθηση της Ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Η διεξαγωγή προγραμμάτων για την προώθηση της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής είναι

σχεδόν ανύπαρκτη. Μέσα από δημιουργικές και δραστηριότητες οι έφηβοι είναι δυνατόν να επηρεασθούν για τις διατροφικές τους επιλογές.

Για την προώθηση μιας ισορροπημένης διατροφής του εφήβου αναπτύσσεται στα πλαίσια της διδακτέας ύλης του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας. Κρίνεται απαραίτητη η διερεύνηση αυτής της προσπάθειας τόσο στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση όσο και στις λυκειακές τάξεις της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αγγέλου Ν. Μανώλη (2009), «*Τα χωριά της Δ.Κ. Ασπροποτάμου*», Τρίκαλα

Βουτσινά, Ε., (1998), «*Η αστικοποίηση της Ελληνικής κουζίνας*», Επτά ημέρες Καθημερινή αφιέρωμα ένθετο στην Ελληνική κουζίνα, 19-4-1998, σ.σ. 22- 23, σ.σ.27 – 28.

Γρηγοριάδου Έφη, (1998) «*Εδεσματολόγιο Θεσσαλίας*», Εκδόσεις Κολχίας, σελ 140-148, 200- 230,

Ζαμπέλα Αν., (2003), «*Η Διατροφή στα στάδια της ζωής*», Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, Αθήνα, σ.σ.215, 241, 249, 253, 261.

Ζιάκης Ηλ. Γεώργιος, (2001) « Αρχαιολογικός και Τουριστικός Οδηγός Νομού Τρικάλων» Τρίκαλα, σελ 5-12, 914, 954

Καλούσιος Δημήτριος,(1994), « Το Ματσούκι Ιωαννίνων», Β Λαογραφικά , Ματσούκι , σελ 435,474-484, 637-660

Κατσιλάμπρος Λ. Νικόλαος, 2010 «Κλινική Διατροφή», Β' Έκδοση, Εκδόσεις Βήτα, Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ, κεφ, 1, 9, 11

Μανιός Γ., (2007), «Διατροφική Αγωγή: Θεωρίες και Μοντέλα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας», Ιατρικές εκδόσεις, Π. Χ. Πασχαλίδης, σ.σ. 12.

Ματάλα Α.Λ., (2008), « Ανθρωπολογία της διατροφής», Εκδ. Παπαζήση, Αθήνα

Τζιμούρτας Ζήσης, (1998), «Λαογραφική Πινακοθήκη των Καραγκούνηδων(Υλικός και Πνευματικός Βίος», Εκδ. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Καρδίτσας, Καρδίτσα , σελ 60-66, 239-251, 261-271

Τούντα Γ., (2009), « Κοινωνία και υγεία», εκδόσεις Οδυσσέας / Νέα Αθήνα, σ.σ. 238.

Τριανταφυλλου Ι. Θεολόγη, (1971)), « Τα παλιά Τρίκαλα», Τρίκαλα, σελ. 113,178,179,182,183,191

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Matalas A-L., & Grivetti, (1993), «*Mediterranean Diet in the 19th and 20th centuries. The Case of Two Ship Crews and their Provisions*», International Journal of Food Sciences and Nutrition, Vol.44, ,p .p. 261-279.

Mary E. Barasi (2012), Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Κωσταρέλη Βασιλική, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιανού, σελ 86-89

Shiadias, D.K. & J.G Lascaratos, (2001), «*Dietetics in ancient Greek philosophy: Plato's concepts of health diet*», European Journal of Clinical Nutrition, 55, p.p.532-537.

Trichopoulou, A., Zampelas A., Savrinos V. & Wolinsky I. ,(2001), «*The Mediterranean diet : the past and the present*», Nutrition Metabolic Cardiovascular Disease 11, 4 Suppl :1-4

ΙΣΤΙΟΣΕΛΙΔΕΣ

(<http://ec.europa.eu/agriculture>) Untitled, Accessed at the 13th of May 2014

<http://www.trikalacity.gr/page/istorika-stoixeia> Untitled, Accessed at the 10th of May 2014

(<http://www.sintagespareas.gr/sintages/category/thessalias.html>) Untitled, Accessed at the 11th of May 2014

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ: ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

«Παραδοσιακή διατροφή των Τρικάλων και η απήχηση της στους νέους»

Αριθμός ερωτηματολογίου.....

Το παρόν ερωτηματολόγιο διανέμεται στο πλαίσιο της πτυχιακής μου μελέτης, με θέμα: «Παραδοσιακή διατροφή και η απήχηση της στους νέους». Το ερωτηματολόγιο είναι ΑΝΩΝΥΜΟ και τα στοιχεία που θα προκύψουν είναι απολύτως εμπιστευτικά. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την πολύτιμη βοήθειά σας,

Χαντζιάρας Αθανάσιος

1.Φύλο

Ανδρας [.....]

Γυναίκα [.....]

2. Ηλικία [.....]

3.Υψος

1,50-1,65 [.....]

1,66-1,80 [.....]

1,81-1,95 [.....]

4.Βαρος [.....]

5. Ποιο είναι το επίπεδο της εκπαίδευσής σας;

Μαθητής/τρια Γυμνασίου	[.....]
Μαθητής/τρια Λυκείου	[.....]
Φοιτητής/τρια ΑΕΙ/ΤΕΙ	[.....]
Απόφοιτος επαγγελματικής σχολής	[.....]
Πτυχιούχος ΑΕΙ/ΤΕΙ	[.....]
Κάτοχος μεταπτυχιακού/διδακτορικού διπλώματος	[.....]

6. Πόσα άτομα κατοικούν στο σπίτι σου, συμπεριλαμβανομένου εσένα; [.....]

7. Ποιο είναι το επίπεδο μόρφωσης των γονιών σας;

	Πατέρας	Μητέρα
Απόφοιτος πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης		
Απόφοιτος δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης		
Απόφοιτος επαγγελματικής σχολής		
Πτυχιούχος ΑΕΙ/ΤΕΙ		
Κάτοχος μεταπτυχιακού/διδακτορικού διπλώματος		

8. Ποια είναι η επαγγελματική κατάσταση των γονιών σας;

	Πατέρας	Μητέρα
Άνεργος/η		
Αυτοαπασχολούμενος/η		
Δημόσιος υπάλληλος		
Ιδιωτικός υπάλληλος		
Συνταξιούχος		
Οικιακά		

9. Παρακαλώ αναφέρετε το οικογενειακό ΜΗΝΙΑΙΟ εισόδημά σας σε €.

0 [.....]	1.501-1.800 [.....]
1-300 [.....]	1.801-2.100 [.....]
301-600 [.....]	2.101-2.400 [.....]
601-900 [.....]	2.401-2.700 [.....]
901-1.200 [.....]	2.701-3.000 [.....]
1.201-1.500 [.....]	

10. Ποιο/α από τα παρακάτω παραδοσιακά τοπικά φαγητά γνωρίζετε;

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Τραχανάς		
Μουσταλευριά		
Πίτα μπατζίνα		
Ρατζιστές		
Πλαστό		
Κατσιαμάκι		
Μυζήθρα		
Τσιγαρίδες		

11. Μαγειρεύονται στο σπίτι σας τέτοια φαγητά;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα πολύ
[.....] [.....] [.....] [.....] [.....]

12. Ποιος τα μαγειρεύει;

Η μητέρα [.....]
Ο πατέρας [.....]
Η γιαγιά [.....]
Ο παππούς [.....]
Άλλο [.....]

13. Χρησιμοποιείται ελαιόλαδο για την παρασκευή των φαγητών;

Ναι [.....]
Όχι [.....]

14. Ποιες από τις δύο κατηγορίες τυριών προτιμάτε να καταναλώνετε περισσότερο;

Τοπικά τυριά (φέτα, μυζήθρα κτλ) [.....]
Τυριά από το σούπερ μάρκετ (γκούντα, ένταμ κτλ) [.....]

15. Αγοράζω: (σημειώστε ένα από κάθε κατηγορία)

Τοπικά φρούτα και λαχανικά	
Χυμούς από το σούπερ μάρκετ	

Τοπικά όσπρια	
Συσκευασμένα όσπρια	

16. Προτιμάτε να καταναλώνετε τοπικά γλυκά; (γαλατόπιτα, γλυκά κουταλιού κτλ)

Ναι [.....]

Όχι [.....]

17. Ποιο/α από τα παρακάτω γεύματα τρώτε καθημερινά;

Πρωινό [.....]

Δεκατιανό [.....]

Μεσημεριανό [.....]

Απογευματινό [.....]

Βραδινό [.....]

18. Παίρνετε για κολατσιό στο σχολείο/σχολή παραδοσιακά φαγητά;

Ναι [.....]

Όχι [.....]

19. Σερβίρονται στις ταβέρνες των Τρικάλων παραδοσιακά φαγητά και γλυκά;

Ναι [.....]

Όχι [.....]

20. Είναι η παραδοσιακή διατροφή καλή για την υγεία;

Πολύ κακή	Κακή	Μέτρια	Καλή	Πολύ καλή
[.....]	[.....]	[.....]	[.....]	[.....]

21. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε πρόχειρο φαγητό; (fast food)

Ποτέ [.....] 1-3 φορές την εβδομάδα [.....] 3-5 φορές την εβδομάδα [.....]

22. Η ραγδαία ανάπτυξη των fast food έχει επηρεάσει την κατανάλωση των παραδοσιακών προϊόντων;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
[.....]	[.....]	[.....]	[.....]	[.....]

23. Πιστεύετε ότι η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει την απόφασή σας για υιοθέτηση παραδοσιακής διατροφής;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
[.....]	[.....]	[.....]	[.....]	[.....]

24. Αν δεν ακολουθείς την παραδοσιακή διατροφή, τι θα άλλαζες έτσι ώστε να προτιμήσεις τα παραδοσιακά προϊόντα;

Συσκευασία προϊόντος	[.....]
Γεύση	[.....]
Εμφάνιση	[.....]
Τιμή	[.....]
Να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι	[.....]
Να υπάρχουν στο κυλικείο	[.....]
Να υπάρχουν σε μαγαζιά/ταβέρνες	[.....]
Να γνωρίζω τον τρόπο παρασκευής τους και την ωφέλεια τους στον οργανισμό μας	[.....]

25. Πιστεύετε ότι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης επηρεάζουν τους ρυθμούς κατανάλωσης των παραδοσιακών προϊόντων;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
[.....]	[.....]	[.....]	[.....]	[.....]

26. Συνηθίζετε να αγοράζετε παραδοσιακά αγαθά από τοπικούς συνεταιρισμούς, καταστήματα βιολογικών προϊόντων και λαϊκές αγορές;

Ναι	[.....]
Όχι	[.....]

27. Έχετε σκεφτεί στο μέλλον να ασχοληθείτε με την γεωργία ή άλλες δραστηριότητες τοπικών συνεταιρισμών με βάση παραδοσιακά προϊόντα;

Ναι	[.....]
Όχι	[.....]
Είμαι αδιάφορος/η	[.....]

Ευχαριστώ πολύ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Η κα. Βάια Χαντζιάρα είναι συνταξιούχος ετών 87, μόνιμη κάτοικος Τρικάλων στο χωριό Μεγάλο Κεφαλόβρυσο, μας δίνει τις παρακάτω απαντήσεις:

-Μπορείτε να μου πείτε από τότε που θυμάστε τον εαυτό σας, πως ήταν τότε η κατάσταση στα Τρίκαλα και τι τρώγατε καθημερινά;

-Κοίτα Θάνο, εκείνα τα χρόνια ήτανε πολύ δύσκολα τα πράγματα, δεν είχε ο κόσμος ούτε λεφτά, ούτε να φάει. Εδώ δεν υπήρχε καθόλου ρεύμα, ίσα ίσα που καίγαμε την λίπα στο καντηλάκι δηλαδή το χοιρινό λίπος αλλά μόλις νύχτωνε πέφταμε στα κρεβάτια μας σχεδόν πάντα νηστικοί. Έτσι κι αλλιώς μας έλεγαν ότι δεν έκανε να τρώμε το βράδυ γιατί θα πεθάνει η μάνα μας και δεν βάζαμε ούτε μπουκιά στο στόμα. Γενικά πάντως τρώγαμε φασόλια, ρεβίθια, κουκιά, χόρτα, τραχανά, κουρκούτη, πίτες, λαχανικά που βάζαμε στο κήπο μας και φρούτα από τα δέντρα μας. Κρέας τρώγαμε σπάνια δηλαδή 1 ή 2 φορές το μήνα και συνήθως σε γιορτές.

- Ωραία! Πως γίνονταν ο τραχανάς και η κουρκούτη;

Το κύριο φαγητό, ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες, ήταν ο τραχανάς. Γίνονταν από σταρένιο αλεύρι ζυμωμένο με γάλα. Δεν έλειπε από κανένα σπίτι γιατί ήταν το πιο ωραίο πρωινό. Το μαγειρεύαμε με βούτυρο και παλαιότερα με το χοιρινό λίπος, την λίπα από το χριστουγεννιάτικο γουρούνι, με λάδι και τυρί και πολλές φορές, για καλύτερη γεύση, βάζαμε και γάλα. Συνήθιζαν να τον τσιγαρίζουν με κρεμμύδι, βούτυρο και πιπέρι ή να συνοδεύει άλλο φαγητό, όπως το κρέας ή τις πατάτες. Πολύ ωραίος ήταν όταν τον μαγειρεύαμε τον χειμώνα με το χοιρινό κρέας και ιδιαίτερα με τα κόκκαλα.

Το πιο απλό και πρόχειρο φαγητό που τρώγαμε συνέχεια ήταν η κουρκούτη. Βασικά υλικά για την παρασκευή της ήταν το καλαμποκίσιο αλεύρι, το νερό, το λάδι, και, αν υπήρχε, το γάλα. Γενικά την φτιάχναμε πολύ εύκολα, αφού καίγαμε το αλεύρι με το νερό και στη συνέχεια την αυγοκόβαμε ή την τρώγαμε με σκορδαλιά στη νηστεία.

-Πως ήταν η ζωή σας τα Χριστούγεννα;

-Τα Χριστούγεννα ήταν μια οικογενειακή γιορτή. Πηγαίναμε όλοι μαζί στην εκκλησία για να κοινωνήσουμε και από τότε ξεκινούσε η προετοιμασία και για την Πρωτοχρονιά αλλά και για την συντήρηση του γουρουνιού που σφάζαμε για εκείνη

την μέρα, αλλά με αυτό έπρεπε πορευτούμε μέχρι το Πάσχα. Έτσι το βάζαμε σε ξύλινη κάδη με αλμύρα για να συντηρηθεί και να βγάζουμε μία στο τόσο για φαγητό. Με αυτό το κρέας φτιάχναμε λουκάνικα, τσιγαρίδες που ήταν το λίπος από το γουρούνι τηγανισμένο και γινόταν πολύ νόστιμες με πράσα και για σαλάτα κουνουπίδι. Επίσης, φτιάχναμε τον παστραμά. Ήταν ψαχνό χοιρινό, ποδάρια(πόδια), μάγουλα από το γουρούνι στο τηγάνι και αμέσως μετά το βάζαμε στο καζάνι και από πάνω ρίχναμε λίπα για να μην χαλάσει.

- Την Πρωτοχρονιά;

Την πρωτοχρονιά φτιάχναμε κλούρα(κουλούρα) με σχέδιο από προζύμη έναν αγρότη ή στρούγκα με πρόβατα. Είχαμε την βασιλόπιτα, που την φτιάχναμε με κρέας χοιρινό, πράσα και μέσα στην πίτα υπήρχαν και φλουριά, όπως λεφτά, κλήμα και άχυρο. Αυτός που έβρισκε το κέρμα ήταν ο τυχερός εκείνης της χρονιάς, το κλήμα έπαιρνε τα αμπέλια και το σπίτι και με το άχυρο τα χωράφια. Έστερα τα φώτα ήταν συνήθεια να τρώμε το κεφάλι του γουρουνιού.

-Τι τρώγατε μετά τα Χριστούγεννα μέχρι το Πάσχα;

-Μετά είχαμε την Σαρακοστή όπου νηστεύαμε για 40 μέρες. Τρώγαμε φασόλια, φακές, φασολάδα, πίτες δηλαδή, πλαστό, σουσαμόπιτα και με χόρτα. Στην περίοδο του πολέμου τρώγαμε και την κουρκουτόπιτα, η οποία αναμειγνύαμε αλεύρι και άγρια λάχανα από τα χωράφια και την ψήναμε στη γάστρα. Υπήρχε τόση πείνα που κάποιες φορές μας έδιναν ψωμί από κριθάρι το οποίο ήταν απαίσιο ενώ το καλό ψωμί ήταν από σιτάρι. Πάντως ότι άλλο νηστίσιμο το τρώγαμε, πρασόρυζο, γυφτοφάσουλα(μαυρομάτικα) και σχεδόν πάντα μαζί με σκορδαλιά. Την Καθαρά Δευτέρα δεν τρώγαμε λάδι και φτιάχναμε αλάδωτη πίτα, συνήθως τζουκνιδόπιτα.

- Από γλυκά τι φτιάχνατε;

-Από γλυκά τότε στις απόκριες κάναμε δίπλες, λαλαγγίτες και τραχανόπιτα που την φτιάχναμε για γλυκό. Κάναμε γλυκά του κουταλιού ανάλογα με την εποχή του χρόνου.

-Το καλοκαίρι τι τρώγατε;

-Το καλοκαίρι είχαμε τα κηπευτικά που γίνονταν τότε στον κήπο, τον αρακά, φασολάκια ντομάτες, μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκυθάκια, μπάμιες και κουκιά.

Τρώγαμε караβίδες ποταμίσιες που τις πιάναμε με τα χέρια γιατί τότε ήταν καθαρά τα νερά και είχανε πολλά ψάρια. Αυτές τις τρώγαμε συνήθως με τραχανά σαν και το χέλι ή χιόλι που το λέγαμε εμείς που το κάναμε τηγανιτό με σκόρδα και κρεμμύδια.

-Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για την βοήθειά σας.

Η επόμενη συνέντευξη έγινε με ένα ανδρόγυνο, το οποίο κατοικεί μόνιμα στο χωριό Άγιοι Απόστολοι Τρικάλων αλλά έχουν καταγωγή από ορεινές περιοχές, ζώντας εκεί τα περισσότερα χρόνια της ζωής τους, δίνοντάς μας την ευκαιρία να εξερευνήσουμε τις ορεινές περιοχές. Η κα. Παρασκευή Ρωμοσιού- Καραγιώργου ετών 64 οικιακά κατάγεται από το χωριό Ανταλλάξιμα και ο κος. Παναγιώτης Ρωμοσιος ετών 73 συνταξιούχος κατάγεται από το χωριό Αρματολικό.

-Μπορείτε να μου πείτε τι θυμάστε για την εφηβεία σας και τι τρώγατε;

-Τα πράγματα δεν ήταν όπως σήμερα, περάσαμε πολύ δύσκολα χρόνια αλλά τελικά καταφέραμε να κάνουμε οικογένεια και παιδιά. Όταν ήμασταν μικροί δεν είχαμε ρεύμα, θυμάμαι είχε έρθει το 1979. Μέχρι τότε στα χωριά ήμασταν με τα καντήλια και τα κεριά. Τρώγαμε βασικά ότι έτρωγαν και οι μεγάλοι. Δηλαδή πατάτες, τηγανίτες, ελιές, χαλβά, αυγά από τις κότες μας και κασέρι, τυρί που το φτιάχναμε εμείς και γενικά πίτες, πλαστό που γινόταν από καλαμποκίσιο αλεύρι, όπου αυτή ήταν η μπομπότα και χόρτα. Με την μπομπότα φτιάχναμε και ψωμί. Άλλες πίτες ήταν η τυρόπιτα, η πίτα μπατζίνα με τυρί και κολοκύθα όπου αυτές τις κάναμε με σταρένιο αλεύρι, ανοίγαμε λεπτά φύλλα που τα λέγαμε πέτουρα και μαζί με την γέμιση τα βάζαμε στη φωτιά όπου εκεί γίνονταν και μαγειρεύαμε όλα τα φαγητά.

-Κρέας τρώγατε συχνά ή μόνο τα Χριστούγεννα και το Πάσχα;

-Κρέας τρώγαμε 1 φορά την εβδομάδα ή 1-2 φορές το μήνα. Αντί κρέας τρώγαμε κάποια φθηνά ψάρια όπως ρέγκα και μπακαλιάρο τα οποία δεν χαλούσαν. Το ίδιο και τον χειμώνα όπου τρώγαμε τουρσί που διατηρούταν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τότε τρώγαμε πολύ τραχανά, κουρκούτι και κατσιαμάκι. Το κατσιαμάκι που λογικά δεν το ξέρεις ήταν μπομπότα, την έβαζαν σε μια λεκάνη, την μάζευαν με έναν πλάστη και στη μέση ανακάτευαν με το βραστό νερό. Στη συνέχεια σε ένα τηγάνι είχαμε λίπα λάδι, πράσο και κρεμμύδι, τα τσιγαρίζαμε και τα ρίχναμε όλα μαζί

μες την λεκάνι και ανακατεύαμε. Έτσι περίπου γίνονταν και οι ραντιστές με αλεύρι, νερό κρεμμύδι και λάδι και ήταν φαγητό για τις έγκυες γυναίκες.

-Τι άλλο έτρωγαν όταν γεννούσαν ;

- Η λεχώνα δεν έπρεπε να φάει αμέσως φαγητό κανονικό, για να μην της πέσει βάρος. Η πρώτη της λοιπόν τροφή ήταν ένα ρόφημα από βρασμένα κρίνα και κορόμηλα με λίγη ζάχαρη. Επίσης ρυζάκι και λάχανα. Στη λεχώνα πήγαιναν το λεχωνικό, ήτοι διάφορα δώρα και συνήθως φαγώσιμα κουλούρες, κοτόπουλο, κρασί, μαυροδάφνη, κυρίως πίτες και προ παντός τηγανίτες, το καλύτερο γλύκισμα στο χωριό.

-Τα Χριστούγεννα και το Πάσχα πως ήταν η διατροφή σας;

-Τα Χριστούγεννα είναι μια οικογενειακή γιορτή. Γυρίζοντας από την εκκλησία στο σπίτι, 8 το πρωί, τρώγαμε κάτι πρόχειρο, συνήθως τηγανιά χοιρινό ή ψητό χοιρινό στα κάρβουνα και καμιά σούπα από κότα. Το επίσημο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι στρώνεται το μεσημέρι και αποτελείται κυρίως από γουρουνίσιο κρέας (μαγειρεμένο με πράσα ή τηγανιά). Σφάζουμε επίσης μια κότα, σούπα, κάνουν τυρόπιτες, καμιά τραχανόπιτα ή και γαλατόπιτες. Την χριστουγεννιάτικη κότα την παραγεμιστή, όπως την έλεγαν την γέμιζαν στο εσωτερικό με λίγο ρύζι, σύκα, σταφίδες, εντόσθια από κοτόπουλο και κομμάτια από πρόσφορο για να είναι ευλογιμένο το τραπέζι του Χριστού. Κάναμε τσιγαρίδες, κουραμπιέδες με λίπα, κουλούρια, πατσάς, λουκάνικα, τηγανιά και την Πρωτοχρονιά κάποιοι την βασιλόπιτα την φτιάχνανε με τυρί και αυγά σαν τυρόπιτα. Από την άλλη το Πάσχα είχαμε αρνί ή κατσίκι, κοκορέτσι, μαγειρίτσα, κόκκινα αυγά την Μεγάλη Πέμπτη και κουλούρια. Τότε όταν ερχόταν κάποιος επισκέπτης, μουσαφίρη όπως τον λέγαμε, τον φιλεύαμε αυγά και τυρί.

-Το καλοκαίρι;

-Το καλοκαίρι είχαμε τα φασολάκια, κολοκύθια, το μπλέτσι που ήταν κολοκυθάκια γεμιστά, όπως και μελιτζάνες. Τα φρούτα επίσης από τα δέντρα μας δηλαδή κεράσια, κορόμηλα, δαμάσκηνα, κυδώνια, πολλά καρύδια, μήλα, αχλάδια χαμόκερα που ήταν σαν μικρές φράουλες, μούρα. Τα περισσότερα τα αποξήραναν και τα έτρωγαν βρασμένα συνήθως με ζάχαρη για γλυκό αλλά ακόμη και με ψωμί. Πολλοί κάτοικοι ασχολιόταν με τα αμπέλια αλλά από σταφύλια έπαιρναν μόνο ξύδι

γιατί ήταν άγρια. Και κάτι ακόμη, η μεγαλύτερη γιορτή ήταν του Αγίου Γεωργίου όπου είχανε καζάνια με μανέστρα , δηλαδή μοσχάρι με χοντρό κριθαράκι.

-Και κάτι τελευταίο, με τι ασχολούνταν οι κάτοικοι εκεί των περισσότερων ορεινών περιοχών;

-Σχεδόν όλοι ασχολούνταν με τα χωράφια και κυρίως με την κτηνοτροφία. Είχανε πολλά πρόβατα, κατσίκες και γίδια. Χρησιμοποιούσαν το κρέας όταν τα έσφαζαν και το γάλα που φτιάχναμε τυρί και γιαούρτι.