



**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Πτυχιακή Εργασία

**Καλλιντέρη Κυριακή
Α.Μ. 21215**

**Ανάπτυξη βάσης δεδομένων
για τις παραδοσιακές ελληνικές συνταγές**

Τριμελής Επιτροπή:

Μπόσκου Γεώργιος, Επίκουρος Καθηγητής(επιβλέπων)

Κωσταρέλλη Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια

Καλιώρα Ανδριάννα, Επίκουρη Καθηγήτρια

Αθήνα, Φεβρουάριος 2017

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον κ. Μπόσκου Γεώργιο, Επίκουρο Καθηγητή Οργάνωσης και Διαχείρισης Μονάδων Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών για την καθοδήγηση, την υποστήριξη και την καταλυτική του βοήθεια στην ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Θα ήθελα ακόμη να ευχαριστήσω την κ. Κωσταρέλλη Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφικής Συμπεριφοράς και Υγείας, καθώς και την κ. Καλιώρα Ανδριάννα, Επίκουρη Καθηγήτρια στη Διατροφή του Ανθρώπου και Τρόφιμα, για την αξιολόγηση της πτυχιακής μου εργασίας.

Δε θα μπορούσα να μην ευχαριστήσω τον κ. Παλησίδη Γεώργιο, υποψήφιο διδάκτορα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, και την Γκίκα Ελένη, μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Μεσογειακού Αγρονομικού Ινστιτούτου Χανίων, για την πολύτιμη βοήθειά και συμμετοχή τους στην συλλογή και καταγραφή των παραδοσιακών συνταγών αλλά και για την καθοδήγηση για την καλύτερη ολοκλήρωση της πτυχιακής μου μελέτης.

Ο συγγραφέας και ο επιβλέπων της πτυχιακής διατριβής αυτής επιτρέπουν τη μελέτη και αντιγραφή του περιεχομένου της μόνο σε προσωπικό επίπεδο. Κάθε άλλη χρήση περιορίζεται από το δικαίωμα της πνευματικής ιδιοκτησίας και την υποχρέωση να γίνεται αναφορά της πηγής όταν παραθέτονται αποσπάσματα της διατριβής.

Αυθεντικά αντίγραφα φέρουν την υπογραφή του συγγραφέα και του επιβλέποντος.

Ο συγγραφέας

Καλλιντέρη Κυριακή

Ο επιβλέπων

Δρ. Μπόσκου Γεώργιος

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια προσπάθεια συλλογής και καταγραφής ελληνικών παραδοσιακών συνταγών και μιας συγκριτικής διατροφικής ανάλυσης των πιτών της Κρήτης και της Ηπείρου. Στα πλαίσια της εργασίας συλλέχθηκαν και καταγράφηκαν 2585 ελληνικές παραδοσιακές συνταγές, από Κρήτη, νησιά Αιγαίου, Ήπειρο, Μακεδονία, Πελοπόννησο, κεντρική Ελλάδα, νησιά Ιονίου, Θεσσαλία και Πόντο. Η συλλογή των συνταγών έγινε από βιβλία ελληνικών παραδοσιακών συνταγών όπως το *Εδεσματολόγιον Ηπείρου* του Αλέξανδρου Γιώτη, εθνολογικά μουσεία και ιστοσελίδες. Η Κρήτη ήταν η περιοχή με τις περισσότερες συνταγές και ο Πόντος με τις λιγότερες. Αναφορικά με τον τρόπο σερβιρίσματος, βρέθηκε ότι οι περισσότερες συνταγές αφορούν κυρίως πιάτο, ορεκτικό ή σαλάτα, επιδόρπιο, πίτες και αρτοσκευάσματα, ενώ λίγες είναι οι συνταγές για αφεψήματα και μαρινάδες. Τέλος, στις πίτες της Ηπείρου και της Κρήτης, στις οποίες επιχειρήθηκε μια πιο εκτενής μελέτη, προέκυψε ότι οι πίτες της Ηπείρου αποδίδουν πιο πολλές θερμίδες και έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και κορεσμένα λιπαρά σε σύγκριση με τις πίτες της Κρήτης. Αντίθετα οι πίτες της Κρήτης έχουν πολύ υψηλότερη περιεκτικότητα φυτικών ινών.

Λέξεις κλειδιά: συνταγή, βάση δεδομένων, ελληνικές πίτες, ελληνική διατροφή, παραδοσιακό

ABSTRACT

This work is an attempt to collect and record traditional Greek recipes and a comparative nutritional analysis of pies in Crete and Epirus. There were collected and recorded 2585 Greek traditional recipes of Crete, Aegean, Epirus, Macedonia, Peloponnese, Central Greece, Ionian Islands, Thessaly and Sea. The collection of recipes from books became Greek traditional recipes, ethnological museums and sites. Crete was the region with the most recipes and Pontus with less. Regarding the serving, it is found that most recipes were about mainly dish, appetizer or salad, desserts, pies and pastries, and there are few recipes for beverages and marinades. Finally, the pies of Epirus and Crete, which attempted a more extensive study showed that the pies of Epirus deliver more calories and have more carbohydrate and saturated fats compared with pies of Crete. Unlike the Cretan pies have much higher fibre content.

Key words: recipe, database, greek pies, greek diet, traditional

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ.....	9
1.1 Διατροφικές συνήθειες του λαού μας από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα.....	9
1.1.1 Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα.....	9
1.1.2 Η διατροφή στους μεσαιωνικούς χρόνους.....	12
1.1.3 Η διατροφή των νεότερων χρόνων.....	14
1.1.4 Η Διατροφή στην Ελλάδα σήμερα.....	15
1.2 Τι είναι «παραδοσιακό τρόφιμο»;.....	16
1.2.1 Ελληνική γαστρονομική παράδοση.....	18
1.2.2 Η ελληνική κουζίνα ανά περιοχή.....	22
1.2.3 Ελληνική διατροφή στη νηστεία.....	32
1.2.4 Παραδοσιακά τρόφιμα και υγεία.....	33
1.3 Μεσογειακή δίαιτα και παραδοσιακή ελληνική διατροφή.....	34
1.3.1 Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.....	36
1.3.2 Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής.....	39
1.3.3 Μεσογειακή Διατροφή: Άυλη Πολιτισμική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας της UNESCO.....	39
1.4 Τι είναι συνταγή;.....	40
1.4.1 Τα πρώτα παραδείγματα.....	41
1.4.2 Μοντέρνες συνταγές και συμβουλές μαγειρικής.....	42
1.4.3 Βασικά στοιχεία μια συνταγής.....	45
1.4.4 Διαδίκτυο και τηλεοπτικές συνταγές.....	46
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ.....	47
2.1 Αναζήτηση και συλλογή των ελληνικών παραδοσιακών συνταγών.....	47
2.1.1 Βιβλία μαγειρικής.....	47
2.1.2 Ιστοσελίδες.....	47
2.2 Δημιουργία βάσης δεδομένων για την καταγραφή των συνταγών παραδοσιακών εδεσμάτων.....	48
2.3 Συγκριτική διατροφική ανάλυση.....	52
2.3.1 Διατροφική ανάλυση συνταγών.....	52
2.3.2 Στατιστική ανάλυση.....	54
ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ.....	55
3.1 Αποτελέσματα καταγραφής ελληνικών παραδοσιακών συνταγών.....	55
3.2 Συγκριτική διατροφική ανάλυση στις πίτες Κρήτης και Ηπείρου.....	58
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	68
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	71

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια απόκτησης διπλώματος από το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής της Σχολής Επιστημών Υγείας και Αγωγής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και υποστηρίζεται από 3 προφορικές ανακοινώσεις σε συνέδρια.

Στις μέρες μας ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής. Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων, είναι αναγκαία η προστασία και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας εργασίας είναι η συγκέντρωση, η καταγραφή και η ανάδειξη όλων των παραδοσιακών ελληνικών συνταγών με επίκεντρο τις ελληνικές παραδοσιακές πίτες Ηπείρου και Κρήτης. Σε αυτές γίνεται μια συγκριτική διατροφική ανάλυση ανάλογα με το υλικό γέμισης, την κατανομή των θερμίδων αλλά και την ποικιλία ανά περιοχή. Μέσα από αυτή τη διαδικασία αξιολογείται η θρεπτική αξία κάθε πίτας καθώς και οι διαφορές που αφορούν σε μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά ανάλογα με την περιοχή προέλευσης.

Η εργασία διαρθρώνεται σε τρία μέρη. Στο πρώτο μέρος, γίνεται αναφορά στη διατροφή στην Ελλάδα από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα, τονίζοντας ιδιαίτερα τις αλλαγές που σημειώθηκαν με τον πέρασμα των χρόνων. Επίσης, περιγράφεται η Μεσογειακή διατροφή και πιο συγκεκριμένα στη σημασία της για την ανθρώπινη υγεία, τη γαστρονομία της και τη σπουδαιότητά της ως πολιτισμική κληρονομιά. Επίσης, αναφέρεται η ιστορική εξέλιξη της συνταγής, από τα αρχαιότερα χρόνια μέχρι σήμερα.

Στο δεύτερο μέρος, περιγράφεται η διαδικασία δημιουργίας βάσης δεδομένων για την καταγραφή των παραδοσιακών εδεσμάτων και αναλύεται η μεθοδολογία της συλλογής των ελληνικών παραδοσιακών συνταγών και της στατιστικής ανάλυσης της παρούσας εργασίας.

Το τρίτο μέρος περιλαμβάνει τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης, που αφορούν μόνο τις ελληνικές παραδοσιακές πίτες Ηπείρου και Κρήτης λόγω του μεγάλου όγκου των συνταγών που συλλέχθηκαν. Ειδικότερα αποτυπώνονται τα αποτελέσματα της συγκριτικής διατροφικής ανάλυσης των πιτών της Ηπείρου και της Κρήτης όσον αφορά την περιεκτικότητά τους σε

υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος, αλάτι αλλά και μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά. Ακολουθούν τα συμπεράσματα, στα οποία γίνεται επισκόπηση των κυριότερων σημείων που προέκυψαν από την παρούσα εργασία. Η εργασία ολοκληρώνεται με την παράθεση των βιβλιογραφικών πηγών και του παραρτήματος.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

1.1 Διατροφικές συνήθειες του λαού μας από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα

Η διατροφή στην Ευρώπη κατά την αρχαιότητα ήταν τελείως διαφορετική από τη σημερινή. Ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης, ο Σωκράτης δεν δοκίμασαν ποτέ πατάτα, τομάτα, ζάχαρη και πορτοκάλια. Πολλοί Έλληνες ιστορικοί κατέγραψαν τις γαστριμαργικές συνήθειες παλαιότερων εποχών, όπως για παράδειγμα ο Αθήναιος στο *Δειπνοσοφιστές*. Σπουδαίοι μάγειρες και γαστρονόμοι, αλλά και ζωγράφοι, αγγειογράφοι και επιστήμονες κάνουν σημαντικές αναφορές στις διατροφικές συνήθειες των πολιτισμών που πέρασαν (Μπόσκου & Παλησίδης, 2010). Ο Αρχέστρατος ο Γελώος ήταν ένα θεωρητικός και πρακτικός της γαστρονομίας, ο οποίος ταξίδευε στις εύφορες περιοχές του κόσμου για να παρατηρήσεις και να γευτεί τα φρέσκα προϊόντα. (Archestratus, 1994) Οι μαρτυρίες αυτές μας βοηθούν να εντοπίσουμε τις διατροφικές συνήθειες των λαών, οι οποίες με τη σειρά τους αποδεικνύουν την αφθονία συγκεκριμένων πρώτων υλών καθώς και τη διάθεσή τους για ικανοποίηση τόσο της όρεξης όσο και της γεύσης (Μπόσκου & Παλησίδης, 2010).

1.1.1 Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Η ανάπτυξη που γνώρισαν οι ελληνικές πόλεις κατά την αρχαιότητα καθορίστηκε και από τις συνθήκες διατροφής. Το μεσογειακό περιβάλλον, με τη μεγάλη βιοποικιλότητα, παρείχε τα εχέγγυα για διαιτητική ποικιλία. Παράλληλα, οι γεωργικές δραστηριότητες στο ευρύτερο ελληνικό χώρο δημιούργησαν τις προϋποθέσεις για διατροφική επάρκεια. Οι αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν το καλό φαγητό και ασχολούνταν με την ανάδειξη νέων συνταγών. Έτσι, στην αρχαία Ελλάδα αναπτύχθηκαν με την ανάδειξη νέων συνταγών η γαστρονομία, όπως και η αρτοποιία. Από την εξέλιξη της μαγειρικής των αρχαίων Ελλήνων, δημιουργήθηκε η ρωμαϊκή κουζίνα, η οποία με τη σειρά της υπήρξε υπόστρωμα για να βασιστεί η σύγχρονη, υψηλού επιπέδου, αυθεντική κουζίνα στην Ευρώπη. (Ματάλα, 2015)

Για την διατροφή των αρχαίων Ελλήνων, είμαστε σε θέση να έχουμε μια σχετικά πλήρη εικόνα, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα που ξεπερνά πολύ την αντίστοιχη για την ιστορική περίοδο που ακολούθησε, τον Μεσαίωνα. Οι περισσότερες πληροφορίες προέρχονται από τα γραπτά κείμενα που έχουν διασωθεί. Σε συνδυασμό με τα αρχαιολογικά δεδομένα, τα στοιχεία αυτά μας επιτρέπουν να γνωρίζουμε λεπτομέρειες για την καθημερινότητα στις ελληνικές πόλεις

πριν από δύο και πλέον χιλιετίες. Στη συνέχεια, σημαντικό μέρος των πληροφοριών που παρατίθενται για τη διατροφή αναφέρεται συγκεκριμένα στην πόλη της Αθήνας. Ωστόσο, αφορά εξίσου και άλλες ελληνικές πόλεις, όπως τη Θήβα, την Κόρινθο, την Έφεσο, τη Μίλητο και άλλες. Κάποιες διαφοροποιήσεις γνωρίζουμε ότι είχε ο τρόπος διατροφής στη Σπάρτη, κυρίως ως προς τα συσσίτια που από κοινού μοιράζονταν οι πολίτες της. (Ματάλα, 2015)

Στο βιβλίο του *Ο δημόσιος και ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων* ο R. Flaceliere, περιγράφει με ζωντανό τρόπο τις διατροφικές συνήθειες στην αρχαία Αθήνα:

Ο Αθηναίος, προτού εξέλθει της οικίας του, με το θάμπος ακόμα της αυγής, έτρωγε κάτι λιτό. Αυτό λεγόταν ακράτισμα και συνήθως αποτελείτο από λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε άκρατο οίνο. Ορισμένες φορές συμπλήρωνε το πρωινό με ελιές και σύκα. Κατά το μεσημέρι ή προς το απόγευμα, έπαιρνε ένα απλό γεύμα, στα γρήγορα, το άριστον. Κάποιοι έτρωγαν ξανά κάτι το βραδάκι, το εσπέρισμα, αλλά το πλήρες γεύμα το έτρωγαν κανονικά στο τέλος της ημέρας ή αφού πλέον είχε νυχτώσει. Αυτό ήταν το δείπνο, που τελείωνε με τραγήματα (επιδόρπια), δηλαδή φρούτα και ξηρούς καρπούς, ως επί το πλείστον σύκα, καρύδια και σταφύλια, ή γλυκίσματα. (Flacelière, 1959)

Το κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί με κρασί ήταν το πρωινό για πλούσιους και φτωχούς. Επίσης, το μεσημεριανό ήταν συνήθως λιτό. Οι διαφοροποιήσεις ανάλογα με την τάξη ήταν στο δείπνο. Πέρα από το καθημερινό δείπνο, στην αρχαία Αθήνα συναντάμε και το δείπνο με παρέα φίλων ή γνωστών, συμπόσιο ή εστίαση όπως το ονόμαζαν. Πολυτελή συμπόσια διοργάνωναν οι πλούσιοι για να ψυχαγωγήσουν τους καλεσμένους τους. Κάποιες φορές διοργανώνονταν συλλογικά συμπόσια, στα οποία οι συμμετέχοντες συνείσφεραν με τρόφιμα ή χρήματα. (Κουκουλές, 1952)

Αντίθετα απ' ό,τι σήμερα, στην αρχαιότητα το φαγητό και η οινοποσία ήταν διαδικασίες με ιδιαίτερη σημασία. Είναι σημαντικό επίσης να αναφερθεί ότι, θεωρούνταν ιδιαίτερα ανεπιθύμητη η υπερβολή στο φαγητό. Εκτός από τις επιβλαβείς επιπτώσεις στη σωματική υγεία, οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν πως η πολυφαγία προκαλεί «πνευματική νωθρότητα» και «ψυχική οργή». (Παυλογιάννης, Ματάλα, 2004)

Παρόλο που οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν μετρημένα και σπάνια ενέδιδαν σε υπερβολές, είχαν μεγάλη ποικιλία προϊόντων διατροφής που πωλούνταν στις πόλεις. Οι Έλληνες διατηρούσαν τακτικές εμπορικές επαφές με όλες τις περιοχές της Μεσογείου και, για τα μέτρα της εποχής τους, είχαν διεθνοποιημένες οικονομίες. Έτσι, στην αγορά τόσο της Αθήνας, όσο και των άλλων

πόλεων, οι πολίτες είχαν στη διάθεσή τους είδη από όλο τον τότε γνωστό κόσμο: μπαχαρικά από τις χώρες της Ασίας, σιτηρά και ξηρούς καρπούς από τον Εύξεινο Πόντο, κρασιά από τα νησιά του Αιγαίου, φρούτα που ήταν εκτός εποχής από τη νότια Ιταλία και την Αφρική.

Ο Αθήναιος αναφέρει στους *Δειπνοσοφιστές* έναν κατάλογο με τα διάφορα είδη διατροφής που διέθετε τότε η αγορά της Αθήνας, ενδεικτικό της μεγάλης ποικιλίας προϊόντων που είχαν στη διάθεσή τους οι πολίτες της (Αθήναιος IV : 131: D-E):

(Σχεδιάζοντας ένα γαμήλιο γλέντι) Γιατί, τι λείπει απ' το σπίτι μας, ποία καλά, δεν είναι γεμάτο οσμές συριακής σμύρνας κι από ευχάριστο καπνό λιθανιού, δεν σε ευφραίνει να βλέπεις μάζες ψωμιού από λεπτό αλεύρι, τρυφερά χταπόδια, λουκάνικα, ως και πάχος, φούσκες, βραστά σέσκλα και γεμιστά φύλλα συκιά (με αυγό, αλεύρι, μέλι, γάλα και τυρί), φάβα και σκόρδα, μαρίδες, σκουμπριά, ενθρυμματίδες, φάρο και χόνδρο, κουκιά, λαθούρια, αρακά, ρόβη, μέλι, τυρί, γεμιστά άντερα ως και σιτάρια, καρύδια, πληγούρι, ψητές καραβίδες, ψητά καλαμάρια, βραστό κέφαλο, σουπιές βραστές, βραστή σμέρνα, κωβιούς βραστούς, ψητές παλαμίδες, ψητές φυκίδες, βατράχους, πέρκες, συνόδια, γάδους, ρίνες, ψήσσια, γαλέον, κούκον, φίσσες και νάρκες, κομμάτια σελάχι, κηρήθρες, σταφύλια, σύκα, γλυκίσματα, μήλα, ακράνεια, ρόδια, ρίγανη, μήκωνα, αχλάδια, κνήκον, ελιές, τσίπουρα, γαλατόπιτες, πράσα, αμπελόπρασα, κρεμμύδια, βολβούς, γουλιά, σίλφιον, ξύδι, μάραθο, αυγά, φακή και τα τζιτζίκια, χυμούς, κάρδαμο, σουσάμι, κουαλούς, αλάτι, πίννες, πεταλίδες, μύδια, στρείδια και χτένια, μεγάλους τόνους. Και κοντά σ' αυτά αμέτρητο πλήθος από πουλιά, πάπιες, φάσσες, χήνες και σπουργίτια, τσίχλες, κορυδαλούς, κίσσες και κύκνους και πελεκάνους, σουσουράδα, μια γερανό. Για σένα θα είν' εκεί κρασιά λευκά, γλυκό εγχώριο, ευχάριστο, ο καπνίας.

Όπως φαίνεται στον κατάλογο αυτό, φαίνεται πως υπήρχε εντυπωσιακά μεγάλη ποικιλία σε ψάρια, θαλασσινά και πουλικά. Αντίθετα, με εξαίρεση τα λουκάνικα, απουσιάζουν τα προϊόντα κρέατος από οικόσιτα ζώα. Πράγματι, οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερο ψάρι, παρά κρέας. Επίσης, ο Αθήναιος σε άλλο σημείο του έργου του, αναφέρει ότι, στην Ελλάδα της κλασικής εποχής υπήρχαν εβδομήντα δύο διαφορετικά είδη ψωμιού.

Οι Αρχαίοι Έλληνες συνόδευαν τα γεύματά τους με λαχανικά, όπως κρεμμύδια, σκόρδα, σπαράγγια, γογγύλια, καρότα, σινάπια, μαρούλια (θρίδακες), λάχανα, πικραλίδες, αγκινάρες και κάππαρη. Ακόμα, έτρωγαν αρακά, φακές, ρεβίθια και άλλα όσπρια, μαγειρεμένα συνήθως με τη μορφή πουρέ, τον επονομαζόμενο *έτνο*.

Ιδιαίτερη εκτίμηση είχαν και στα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς, που καταναλώνοντας ως επιδόρπια. Τα ξερά σύκα ήταν ίσως το πιο συνηθισμένο. Ωστόσο έτρωγαν και ρόδια, σταφύλια, δαμάσκηνα, αχλάδια, μήλα, μούσμουλα, μούρα, αμύγδαλα και καρύδια, νωπά ή αποξηραμένα. (Ματάλα, 2015)

1.1.2 Η διατροφή στους μεσαιωνικούς χρόνους

Οι μεσαιωνικοί χρόνοι αναφέρονται στην περίοδο μεταξύ 7^{ου}-15^{ου} αιώνα. Πληροφορίες για τα προϊόντα διατροφής και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων κατά την πρώτη περίοδο προέρχεται από τη βυζαντινή γραμματεία, καθώς και από την εικονογραφία της εποχής. Για τη μετέπειτα περίοδο, έχουμε στη διάθεσή μας το έργο των ξένων περιηγητών, στο οποίο περιλαμβάνονται πολλές μαρτυρίες για την καθημερινότητα των Ελλήνων σε όλες τις περιοχές της χώρας. (Ματάλα, 2015)

Όσον αφορά τη διατροφή, η απόσταση ανάμεσα στους πλούσιους και τους φτωχούς διευρύνθηκε. Από τη μια, ο απλός λαός ακολούθησε μια απέραντη δίαιτα και, από την άλλη, οι πλούσιοι άρχοντες έβλεπαν να παρελαύνουν στα τραπέζια τους ποικίλα, περίτεχνα και εξωτικά φαγητά. Οι διαφοροποιήσεις ήταν μεγάλες: τα λαϊκά στρώματα αρκούσαν σε φυτικά κυρίως είδη, οικιακής παραγωγής, ενώ οι εύποροι απολάμβαναν πολυτελή γεύματα. Η παρασκευή των πλούσιων εδεσμάτων απαιτούσε την απασχόληση εξειδικευμένου προσωπικού και πολλές φορές την εισαγωγή πρώτων υλών από μακρινούς τόπους.

Επίκεντρο της διατροφής τα μεσαιωνικά χρόνια ήταν το ψωμί. Αποτελούσε αναντικατάστατη τροφή, η οποία καταναλωνόταν στη διάρκεια όλης της ημέρας και από όλες τις κοινωνικές τάξεις. Εντούτοις, ακόμα και στην κατανάλωση αυτού του βασικού αγαθού, οι κοινωνικές διακρίσεις είναι φανερές και αποκαλύπτονται μέσα από την ποικιλία των βυζαντινών χωριών.

Οι βυζαντινοί χρόνοι είναι καθοριστική περίοδος για τη γεύση. Τα γεύματα αλλάζουν: το πρωινό αντικαθίσταται από ένα γεύμα, το «άριστον» και το βραδινό -το λεγόμενο «αριστόδειπνον»- καταναλώνονται τις απογευματινές ώρες. (Koder, 2005)

Στο Βυζάντιο εμφανίστηκε για πρώτη φορά το παξιμάδι, ο λεγόμενος διπυρίτης άρτος, γνωστός και ως ποξαμάτιν, παξαμάς, παξαμάτιον ή παξιμάδι(ο)ν, φτιαγμένος συνήθως από κριθάρι. Το πλεονέκτημα των παξιμαδιών ήταν η μακρόχρονη διατήρησή τους, πλεονέκτημα που εξυπηρέτούσε τις ανάγκες των στρατιωτών στις εκστρατείες και των ταξιδιωτών. (Koder, 2005)

Κύριο συστατικό της λαϊκής διατροφής ήταν τα λαχανικά. Όχι μόνο τα καλλιεργήσιμα είδη, αλλά και οι βλαστοί, τα φύλλα, οι βολβοί και οι ρίζες διαφόρων αυτοφυών ειδών. Μολόχες, τσουκνίδες, βλίτα, κάππαρη, σπαράγγια, κρίταμα, μανιτάρια και άλλα στήριζαν τη διατροφή των φτωχών. Καλλιεργημένα ή άγρια, τα λαχανικά θεωρούνταν από τις ανώτερες τάξεις ευτελής τροφή και γι' αυτό τα απέφευγαν. Όμως, η περιοδική αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, την οποία σταδιακά επέβαλε η νέα θρησκεία, μέσω της νηστείας, οδήγησε τις ισχυρότερες οικονομικά τάξεις να χρησιμοποιούν και αυτές τα λαχανικά στο τραπέζι τους.

Στο Βυζάντιο, και τους μετέπειτα μεσαιωνικούς χρόνους κατανάλωναν φρούτα και ξηρούς καρπούς, κυρίως ως επιδόρπια. Οι Έλληνες εκτιμούσαν ιδιαίτερα διάφορα φρούτα, ορισμένα από τα οποία, ανάλογα και με την περιοχή, είχαν πλέον σε μεγαλύτερη ποικιλία σε σχέση με τους αρχαίους: αχλάδια (απίδια), δαμάσκηνα, μήλα, ρόδια, βερίκοκα, σύκα (φρέσκα ή ξηρά), κεράσια, κυδώνια, πεπόνια, ροδάκινα, μούσμουλα και σταφύλια. (Koder, 2005)

Η διατροφή των εύπορων περιλάμβανε σημαντικές ποσότητες κρέατος από πρόβατα, κατσίκες, χοίρους, βόδια, κοτόπουλα, αλλά και από διάφορα εξημερωμένα πτηνά, κυρίως ορτύκια και περιστέρια. Οι φτωχότεροι κατανάλωναν κρέας μόνο στις περιόδους των γιορτών, όπως τα Χριστούγεννα και το Πάσχα. Τα ψάρια ήταν σύνηθες φαγητό, ιδιαίτερα ανάμεσα στους μοναχούς και τους κληρικούς.

Χαρακτηριστικό των βυζαντινών μαγείρων ήταν η κατά κόρον χρήση αρτυμάτων και καρυκευμάτων, πολλά εκ των οποίων εισάγονταν από την Ανατολή. Οι Βυζαντινοί τα αποκαλούσαν *ηδύσματα* και τα διέκριναν σε φρέσκα και τριμμένα. Διαδεδομένα ήταν το σέλινο, η ρίγανη, ο δυόσμος, το θυμάρι, ο κόλιανδρος, ο μάραθος, το δεντρολίβανο, ο άνηθος, ο μαϊντανός, το κύμινο, το μαύρο πιπέρι, η κανέλα, ο κρόκος και το μοσχοκάρυδο. (Koder, 2005)

Είναι σημαντικό επίσης να αναφερθεί η σχέση των Βυζαντινών με τα γλυκίσματα. Ειδικά οι πλούσιοι, ήταν αδύνατον να μην τα συμπεριλάβουν στα δείπνα τους. Αρκετά από τα γνωστά ελληνικά παραδοσιακά γλυκά αναπτύχθηκαν αυτή την περίοδο, όπως το παστέλι (η χρήση του οποίου μαρτυρείται από τον έβδομο αιώνα), το κυδωνάτο ή κυδωνόπαστο, το καρυδάτο, τα γλυκά του κουταλιού, οι συκόπιτες και το ρυζόγαλο. Οι γλυκαντικές ουσίες ήταν αυτές που χρησιμοποιούνταν και στην αρχαιότητα, δηλαδή το πετιμέζι, το χαρουπόμελο και το μέλι. (Koder, 2005)

1.1.3 Η διατροφή των νεότερων χρόνων

Στη διάρκεια της Τουρκοκρατίας, η διατροφή στην Ελλάδα είχε καθαρά αγροτικό χαρακτήρα. Επιπλέον, ένα σύνολο από κοινές συνιστώσες διακρίνεται ανάμεσα στις διάφορες γεωγραφικές περιοχές όπου ζουν οι Έλληνες: ο κεντρικός ρόλος του ψωμιού και άλλων προϊόντων από σιτάρι, η γαστρονομική ανάδειξη των λαχανικών, των κονδύλων, των χόρτων και των οσπρίων, συχνά με την καταλυτικής σημασίας παρουσία του ελαιόλαδου ή των γαλακτοκομικών προϊόντων, η κατανάλωση φρούτων ως επιδορπίου, η χρήση βοτάνων στη μαγειρική και η φειδωλή κατανάλωση κρέατος. (Ματάλα, 2015)

Οι εθνολογικές μελέτες έχουν δώσει λεπτομερή στοιχεία για την κουζίνα των διαφόρων περιοχών, όπως της Ηπείρου, της Κρήτης, των νησιών του Αιγαίου, της Κύπρου, της Μικράς Ασίας, της Μακεδονίας, του Πόντου και πολλών άλλων, μαζί με πλούσιο λαογραφικό υλικό. Διαφωτιστικές είναι οι πληροφορίες που αναφέρονται σε ένα ναυτικό ντοκουμέντο που χρονολογείται στα μέσα του 19ου αιώνα. Οι λεπτομερείς αναφορές σε είδη διατροφής όχι μόνο επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων για τη σύσταση της δίαιτας, αλλά επίσης αποτυπώνουν τις γεωγραφικές διαφοροποιήσεις στον ελληνόφωνο κόσμο. (Matalas, 1994)

Στο ντοκουμέντο αυτό περιέχονται αναφορές για πάνω από 110 διαφορετικά τρόφιμα. Μεγαλύτερη ποικιλία ειδών συναντάται στην κατηγορία των λαχανικών, μετά των ψαριών και των θαλασσινών. Κρασί, ψωμί, φρέσκα ψάρια, καθώς και ποικιλία «σαλατικών» ήταν τα είδη που οι ναυτικοί προμηθεύονταν πιο συχνά. Στα λιμάνια του Αιγαίου, της Χίου, της Σύρου και του Λαυρίου, εκτός από τα είδη που προαναφέρθηκαν, αγόραζαν συνήθως ελαιόλαδο, ξίδι, ταραμά, άγρια χόρτα, κουκιά, λεμόνια, σύκα, σταφύλια, σταφίδες και χαλβά. (Matalas, 1994)

Από τον 17ο αιώνα και κυρίως μετά την ίδρυση του ελληνικού κράτους, συντελούνται κάποιες αλλαγές που επηρεάζουν τη διατροφή και την κουζίνα. Η σημαντικότερη αλλαγή ήταν ο εμπλουτισμός της δίαιτας με τρόφιμα που είχαν καταφτάσει στην Ευρώπη από τον Νέο Κόσμο: η πατάτα, τα κοινά φασόλια, οι πιπεριές, τα κολοκύθια, το καλαμπόκι, το κακάο και η γαλοπούλα.

Η τεχνολογική πρόοδος που σημειώθηκε με τη βιομηχανική επανάσταση επηρέασε και τη διατροφή. Ήδη από τον 19ο αιώνα, στην Ευρώπη παρατηρήθηκαν αλλαγές και σημαντικές πρόοδοι στην παρασκευή, την επεξεργασία και τη συντήρηση των τροφίμων. Μία από τις αλλαγές την περίοδο αυτή ήταν η εξέλιξη των μεθόδων παραλαβής του ελαιόλαδου, με την εισαγωγή των πρώτων υδραυλικών ελαιοπιεστηρίων. Μαζί με την επέκταση της

ελαιοκαλλιέργειας στη χώρα, η πρόοδος αυτή επέτρεψε την αύξηση της κατανάλωσης ελαιολάδου, που παρατηρήθηκε στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου αιώνα.

Στο πρώτο μισό του 20ού αιώνα, η ελληνική κουζίνα επηρεάστηκε από τη μικρασιατική, στην οποία είχε ενσωματωθεί η προτίμηση των Βυζαντινών στα καρυκεύματα και τις σάλτσες. Οι πρόσφυγες από τη Σμύρνη και την Κωνσταντινούπολη έφεραν και νέα φαγητά, είδη που προσφέρονταν και καταναλώνονταν πρόχειρα σε δημόσιους χώρους. Ο γύρος, το κεμπάπ και το σαλέπι βρήκαν πρόσφορο έδαφος στην ελληνική κοινωνία και έγιναν σήμα κατατεθέν στις πόλεις της Ελλάδας. (Ματάλα, 2015)

1.1.4 Η Διατροφή στην Ελλάδα σήμερα

Τα ελληνικά νοικοκυριά δαπανούσαν για την εξασφάλιση της τροφής στις αρχές του 21ου αιώνα το μικρότερο ποσοστό του εισοδήματός τους που είχε ποτέ καταγραφεί. Ωστόσο, αυξήθηκε εκ νέου, για να σκαρφαλώσει στο ένα πέμπτο των οικογενειακών δαπανών το 2014, έχοντας η χώρα διανύσει την πρώτη πενταετία της οικονομικής κρίσης.

Τα περισσότερα είδη διατροφής που καταναλώνονται στις μέρες μας διοχετεύονται στις αγορές μέσα από τα παγκοσμιοποιημένα κανάλια διανομής. Η βιομηχανία ανέπτυξε αναρίθμητους τύπους νέων προϊόντων μεγάλης διαφοροποίησης, αυξάνοντας έτσι την κατανάλωση, αλλά όχι την ουσιαστική ποικιλία της διατροφής. Έτοιμα φαγητά και διαφόρων ειδών σνακ, όπως ποικίλα γλυκίσματα, μπάρες με σοκολάτα, αλλαντικά, αναψυκτικά και αλκοολούχα ποτά, έχουν πάψει να αποτελούν είδη πολυτελείας και έχουν συμπεριληφθεί στο καθημερινό διαιτολόγιο των πολλών.

Η κατανάλωση λαχανικών και οσπρίων μειώθηκε, ενώ αντίθετα, αυξήθηκε θεαματικά η κατανάλωση φυτικών ελαίων, κρέατος και ζάχαρης. Έτοιμα προϊόντα, τα οποία συνδυάζουν διάφορες ομάδες τροφίμων, όπως η πίτσα, τα σάντουιτς, τα επιδόρπια γαλακτοκομικών με φρούτα και τα διάφορα έτοιμα φαγητά, φαίνεται ότι είναι από τις πρώτες προτιμήσεις των Ελλήνων. Η εξάπλωση του τυποποιημένου fast food αλλοίωσε με καθοριστικό τρόπο τους παραδοσιακούς κώδικες κατανάλωσης τροφής, αρχικά στις αστικές περιοχές της χώρας και έπειτα στις αγροτικές, με συνέπεια τα ελληνικά νοικοκυριά να αφιερώνουν όλο και λιγότερο χρόνο για την προετοιμασία του καθημερινού φαγητού.

Για πολλούς Έλληνες, ο κίνδυνος και ο φόβος της υπερβολής υποκατέστησαν τον κίνδυνο και το φόβο πείνας. Με βάση επιδημιολογικά δεδομένα, την τελευταία δεκαετία του 20ού αιώνα,

στην κατηγορία των υπέρβαρων κατατάσσονταν τα τρία τέταρτα των ενήλικων ανδρών και οι μισές ενήλικες γυναίκες. Αλλά, και τα ελληνόπουλα είναι σε ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά υπέρβαρα και παχύσαρκα, προκαλώντας εύλογες ανησυχίες για τη μελλοντική κατάσταση της υγείας τους.(Panagiotakos et al, 2004) Από τη στέρηση της πολυτέλειας του περιττού και από πεποιθήσεις του τύπου «είναι αμαρτία να πετιούνται έστω και τα ψίχουλα ψωμιού», φαίνεται πως οι Έλληνες πέρασαν στην επιδίωξη του «όσο λιγότερες θερμίδες, τόσο καλύτερα». (Ματάλα, 2015)

1.2 Τι είναι «παραδοσιακό τρόφιμο»;

Παραδοσιακό φαγητό είναι αυτό, το οποίο έχει ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, τα οποία το διαφοροποιούν σαφώς από άλλα παρεμφερή προϊόντα της ίδιας κατηγορίας, όσον αφορά τη χρήση των «παραδοσιακών συστατικών» (πρώτες ύλες, πρωτογενή προϊόντα), ή την «παραδοσιακή σύνθεση» ή τον «παραδοσιακό τύπο παραγωγής ή/και μέθοδο επεξεργασίας», όπως ορίζεται στη συνέχεια (Weichselbaum et al., 2005):

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ (πρώτες ύλες ή πρωτογενές προϊόν):

Παραδοσιακό συστατικό είναι αυτό, το οποίο είτε μόνο του είτε ως συστατικό, το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί σε συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή και παραμένει σε χρήση μέχρι σήμερα (λαμβάνοντας υπόψη περιπτώσεις όπου η χρήση εγκαταλείφθηκε για ένα διάστημα και στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε εκ νέου) και τα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τις ισχύουσες προδιαγραφές της εθνικής και ευρωπαϊκής νομοθεσίας.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ

Παραδοσιακή σύνθεση είναι αυτή, η οποία είναι μοναδικά αναγνωρίσιμη (όσον αφορά τα συστατικά) και αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά πριν από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και πέρασε από γενιά σε γενιά ή από στόμα σε στόμα ή ακόμα και με άλλα μέσα (λαμβάνοντας υπόψη τις περιπτώσεις όπου η σύνθεση εγκαταλείφθηκε για ένα χρονικό διάστημα και ύστερα εμφανίστηκε εκ νέου) και όταν χρειάζεται διαφοροποιείται από τη σύνθεση που ορίζεται από τα γενικά χαρακτηριστικά της ευρύτερης ομάδας τροφίμων στην οποία ανήκει το προϊόν.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΤΥΠΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ Ή/ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παραδοσιακός τύπος παραγωγής είναι αυτός, ο οποίος έχει μεταδοθεί από γενιά σε γενιά προφορικά ή με άλλα μέσα και έχει εφαρμοστεί πριν από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και

συνεχίζει να εφαρμόζεται (λαμβάνοντας υπόψη περιπτώσεις όπου ο τύπος παραγωγής εγκαταλείφθηκε για κάποιο χρονικό διάστημα και στη συνέχεια επανεμφανίστηκε) παρά την προσαρμογή του σε δεσμευτικούς κανόνες υγιεινής των τροφίμων ή την ενσωμάτωση της τεχνολογικής προόδου, υπό την προϋπόθεση ότι η παραγωγή ή/και μέθοδος επεξεργασίας παραμένει ίδια με τις αρχικές μεθόδους και ότι τα εγγενή χαρακτηριστικά του τροφίμου, όπως τα φυσικά, χημικά, μικροβιολογικά ή οργανοληπτικά χαρακτηριστικά έχουν διατηρηθεί. (Weichselbaum et al., 2005)

Με βάση τον Κανονισμό (ΕΕ) αριθμ. 1151/2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου ως «παραδοσιακό» ορίζεται αυτό το οποίο αποδεδειγμένα χρησιμοποιείται στην εγχώρια αγορά για περίοδο που επιτρέπει τη μετάδοση μεταξύ γενεών· η περίοδος αυτή πρέπει να είναι τουλάχιστον 30 έτη. Επίσης η Ευρωπαϊκή Κοινότητα πρότεινε ότι μόνο προϊόντα που βρίσκονται στην αγορά πριν από το Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο μπορούν να επιλεγθούν, ώστε να τους δοθεί η ονοματολογία του παραδοσιακού τροφίμου.

http://www.minagric.gr/images/stories/docs/agrotis/POP-PGE/kan1151_2012_poppge.pdf

Η Ευρωπαϊκή Κοινότητα έχει δημιουργήσει συστήματα κατοχύρωσης της εθνικότητάς τους με τις ενδείξεις ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΠΕ. Η Ελλάδα έχει κατοχυρώσει 101 προϊόντα ως ΠΟΠ και ΠΓΕ, από τα οποία περίπου τα 30 αφορούν ελαιόλαδο-ελιά, 20 τυριά και 29 με φρούτα και λαχανικά. Κανένα ελληνικό προϊόν δεν έχει κατοχυρωθεί ως ΕΠΠΕ.



ΠΟΠ: Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης

Ως «ονομασία προέλευσης» νοείται η ονομασία που ταυτοποιεί ένα προϊόν : α) το οποίο κατάγεται από συγκεκριμένο τόπο, περιοχή ή, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, χώρα, β) του οποίου η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον που συμπεριλαμβάνει τους εγγενείς φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες και γ) του οποίου όλα τα στάδια της παραγωγής εκτελούνται εντός της οριοθετημένης γεωγραφικής περιοχής.



ΠΓΕ: Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη

Ως «γεωγραφική ένδειξη» νοείται η ονομασία που ταυτοποιεί ένα προϊόν: α) το οποίο κατάγεται από συγκεκριμένο τόπο, περιοχή ή χώρα, β) του οποίου ένα συγκεκριμένο ποιοτικό χαρακτηριστικό, η φήμη ή άλλο χαρακτηριστικό μπορεί να αποδοθεί κυρίως στη γεωγραφική του προέλευση και γ) του οποίου ένα τουλάχιστον από τα στάδια της παραγωγής εκτελείται εντός της οριοθετημένης γεωγραφικής περιοχής.



ΕΠΠΕ: Ειδικό Παραδοσιακό Προϊόν Εγγυημένο

Τα «Ειδικά Παραδοσιακά Προϊόντα Εγγυημένα ΕΠΠΕ» είναι κυρίως προϊόντα μεταποίησης που χαρακτηρίζονται από τη σύσταση ή τον τρόπο παρασκευής τους, που έχει ιστορία δεκαετιών ή και αιώνων και ενσωματώνει την ιστορία, τα ήθη και τα έθιμα, δηλαδή τη λαογραφία και τις παραδόσεις του λαού που τα παράγει. Τα προϊόντα αυτά βασίζονται στην παράδοση και τη διατροφική κουλτούρα των Ευρωπαίων πολιτών και παρουσιάζουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία οφείλονται στις εδαφοκλιματικές συνθήκες της περιοχής καλλιέργειας και στις ειδικές συνθήκες παραγωγής και μεταποίησης.

1.2.1 Ελληνική γαστρονομική παράδοση

Παράδοση είναι τα πολιτιστικά χαρακτηριστικά ενός συνόλου ανθρώπων. Τα πολιτιστικά αυτά χαρακτηριστικά προέρχονται από τη θρησκεία, από συγκυρίες, από ξένες επιρροές (μετανάστευση και επαναπατρισμός). Παράδοση είναι η κληρονομιά του παρελθόντος. Από τα γεγονότα και τις πράξεις που οι λαοί κληρονομούν, απομονώνουν τα λάθη προς συμμόρφωση και διαιωνίζουν τα θετικά. Σε αυτά συχνά αναφέρονται με τον πρέποντα σεβασμό και τη δέουσα ευγνωμοσύνη. Μια διαφορετική προσέγγιση της λέξης «παράδοση» είναι η μεταβίβαση, συνήθως προφορική, από τη μία γενιά στην άλλη δοξασιών, ιδεών, τρόπων δράσης και συμπεριφοράς, το σύνολο των πνευματικών μνημείων, των δεξιοτήτων, των ιδεών,

των υλικών αγαθών, καθώς επίσης και η πείρα που κληροδοτούν οι προγενέστεροι στους μεταγενέστερους. (Παλησίδης & Μπόσκου 2012)

Γαστρονομική παράδοση είναι οι πνευματικές και ιστορικές διατροφικές και μαγειρικές συνήθειες του έθνους που μεταβιβάζονται από τις παλιές γενιές και παραλαμβάνονται από τις νέες (Μπόσκου & Παλησίδης, 2010). Οι διαιτητικές συνήθειες αποτελούν μέρος της κουλτούρας και διακονίζονται ως πολιτιστικό στοιχείο. Οι πρώτες επιρροές του ατόμου διαμορφώνουν και τις διατροφικές συνήθειές του. Το αποτέλεσμα είναι να τις «κουβαλάει» και να προσπαθεί να τις διαδώσει, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα (Ματάλα, 2008). Η γαστρονομική παράδοση γίνεται αντιληπτή μόνο όταν επισκεπτόμαστε έναν διαφορετικό τόπο ή μια οικογένεια που προέρχεται από διαφορετικό τόπο και ζει στο δικό μας κοινωνικό περιβάλλον (Fieldhouse, 1986).

Η Ελλάδα ήταν ένα σταυροδρόμι λαών και πολιτισμών εδώ και χιλιετίες, και αυτό σε συνδυασμό με το κλίμα οδήγησε στο να διαμορφωθεί η ελληνική κουζίνα. Ελληνικά παραδοσιακά πιάτα συναντάμε και στην αρχαία Ελλάδα, κατά την Ελληνιστική και τη Βυζαντινή περίοδο. Η ελληνική κουζίνα έχει δεχθεί επιρροές και από άλλους πολιτισμούς, όπως τον Περσικό, τον Ρωμαϊκό και τον Οθωμανικό. Πολλές ονομασίες ελληνικών πιάτων αποκαλύπτουν τούρκικες, αραβικές ή περσικές πηγές, όπως *μπακλαβάς*, *τζατζίκι*, *μουςακά* ή *κεφτέδες*. Μερικά από αυτά τα πιάτα, ωστόσο, μπορεί να υπήρχαν πριν από τα χρόνια του Όθωνα, αλλά να τους δόθηκαν τούρκικα ονόματα αργότερα. (Weichselbaum, 2009)

Το σύγχρονο ελληνικό φαγητό έχει αφομοιωμένο στις ρίζες της αρχαίας ελληνικής κουζίνα το χαρακτήρα των τοπικών φαγητών της, σε συνδυασμό με τις επιρροές της παγκοσμιοποιημένης αγοράς ή οποία είναι γεμάτη από κάθε είδους βρώσιμη πρώτη ύλη. Αυτές οι πρώτες ύλες λειτουργούν ως γέφυρα άμεσης επικοινωνίας με τον υπόλοιπο κόσμο (Παλησίδης & Μπόσκου 2012). Η δεκαετία του '80 ήταν καταστροφική για την ελληνική κουζίνα, αφού υπήρξε μια κακή αντιγραφή της ξένης. Αντίθετα, από το 1990 και μετά υπήρξε μια προσπάθεια να αναδειχθεί η ελληνική κουζίνα. Να γίνει δηλαδή ξανά χρήση υλικών και προϊόντων που βρίσκονται γύρω μας. Ο Νίκος Τσελεμεντές κατάφερε να καταγράψει την ελληνική κουζίνα στις αρχές της δεκαετίας του 1920, προσθέτοντας όμως στοιχεία της γαλλικής τεχνικής. (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Το κλίμα, η γη, η θάλασσα, τα βουνά και τα δάση, το στάρι ή τα χόρτα, το βούτυρο ή το λάδι, τα ψάρια του γλυκού νερού ή της θάλασσας, το χοιρινό ή το κατσίκι, όλα διαμορφώνουν, με

τρόπο συνδεδεμένο λειτουργικά με τη φύση και το περιβάλλον, την κατά τόπο μαγειρική παράδοση. Η παράδοση αυτή ζυμώνεται με τη θρησκεία, την τοπική ιστορία, τα κοινωνικά δάνεια και με τις συναλλαγές με ποικίλου πολιτισμούς, λαούς, κατακτητές, πρόσφυγες και μετανάστες, καθώς αυτοί περνούν από τον κάθε τόπο αφήνοντας πίσω το χνάρι του. Ενιαία παραδοσιακή κουζίνα δεν υπάρχει. Η ελληνική κουζίνα είναι οι γεύσεις, τα αρώματα, οι γαστρικές υφές που έχουμε κρατήσει ως μνήμη στο μυαλό και στις σημειώσεις των συρταριών μας. Εδέσματα παρασκευασμένα από τοπικά προϊόντα της περιοχής μας (Παλησίδης & Μπόσκου 2012)

Το κρέας στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και στην ελληνική μαγειρική προοριζόταν κυρίως για το γεύμα της Κυριακής και για εορταστικές εκδηλώσεις. Οι βασικές ζωικές πρωτεΐνες της ελληνικής διατροφής είναι το αρνί και το κατσικάκι, το χοιρινό, τα πουλερικά και ενίοτε το κυνήγι. Το ψάρι και τα θαλασσινά αποτελούν δημιουργικό κομμάτι της ελληνικής διατροφής. Τα εμβληματικά ελληνικά πιάτα με προϊόντα της θάλασσας είναι τα ολόκληρα ψητά ψάρια, το χταπόδι στη σχάρα, ενώ υπάρχουν και αμέτρητες συνταγές για θαλασσινά και ψάρια της κατσαρόλας, για ψαρικά στο φούρνο, γεμιστά κλπ., συχνά σε συνδυασμό με λαχανικά και φασόλια. Στην πραγματικότητα πολλά πιάτα της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας χαρακτηρίζονται από συνδυασμούς λαχανικών, φασολιών ή ρυζιού με λιγότερο βιοδιαθέσιμες πρωτεΐνες. Αυτός ήταν ένας τρόπος διεύρυνσης του κεφαριού σε καιρούς έλλειψης (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Τι είναι λοιπόν η ελληνική κουζίνα; Η ελληνική κουζίνα, σίγουρα δεν ορίζεται, διότι τότε περιορίζεται. Θα μπορούσε όμως να χαρακτηριστεί από τα αρώματα της μαστίχας, του καφέ, του πεπονιού, του θυμαριού, του μπαρμπουνιού, από το τραγανό άκουσμα της μαραθόπιτας, της μπουγάτσας, από το χρώμα του ροδιού, του κερασιού. Συμπέρασμα είναι ότι κουζίνα είναι ό,τι παράγεται σε έναν τόπο ή έχει γίνει αποδεκτό από το λαό ως «αγαπητό προϊόν», καθώς και οι τεχνικές σύνθεσής του, δηλαδή οι τεχνικές της γιαγιάς και της μαμάς (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Σαλάτες (salads): Η ελληνική κουζίνα έχει αμέτρητες σαλάτες και ορεκτικά (μεζεδάκια). Η χωριάτικη σαλάτα είναι η βασίλισσα στις σαλάτες, ωστόσο και οι μαρουλοσαλάτες, οι λαχανοσαλάτες (πολίτικη ή πικάντικη), τα παντζάρια, τα κολοκυθάκια, βραστά ή ωμά δίνουν χρώμα και άρωμα στην επαγγελματική εστίαση (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Ορεκτικά (appetizers). Ένα από τα πιο δημοφιλή και παγκοσμίως γνωστά ορεκτικά της Ελλάδας είναι το τζατζίκι. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι στις βόρειες χώρες δεν ευδοκιμούν τα δικά μας τραγανά και ζουμερά αγγούρια. Στη συνέχεια των ορεκτικών κατατάσσεται η χτυπητή, η σκορδαλιά και η ταραμοσαλάτα, το σαγανάκι, οι ντάκοι με παξιμάδι, φέτα και ντομάτα ψητή, οι τηγανητές μελιτζάνες και τα τηγανητά κολοκυθάκια, οι τηγανητές πράσινες πιπεριές, τα τυροπιτάκια και οι τυροκροκέτες, τα ντολμαδάκια γιαλαντζί, οι κολοκυθοκεφτέδες, τα χόρτα, τα ραδίκια, τα βλίτα ή τα χόρτα του βουνού και άλλα πολλά. Από ψαρομεζέδες στην ελληνική κουζίνα θα βρούμε το ψητό ή βραστό χταπόδι, αλίπαστα, καλαμαράκια τηγανητά ή γεμιστά με ρύζι και μυρωδικά, μαριδάκι, γαρίδες και μύδια σαγανάκι, φούσκες και αχινούς (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Κύρια πιάτα (main courses). Κάθε περιοχή έχει τις δικές της σπεσιαλιτέ. Θα αναφερθούμε σε μερικά από τα πιο γνωστά κυρίως πιάτα όπως ο μουςακάς, οι γεμιστές ντομάτες μελιτζάνες ή πιπεριές στο φούρνο, τα γιουβαρλάκια αβγολέμονο, οι ντολμάδες, τα σουτζουκάκια, οι κεφτέδες, τα μακαρόνια με κιμά και το παστίτσιο, το ρολό από κιμά, η κότα με σούπα αβγολέμονο, το κοκκινιστό μοσχάρι ή αρνί με πατάτες, το γιουβέτσι και το στιφάδο, η ψαρόσουπα και τα ψάρια (ψητά, τηγανητά, βραστά ή πλακί), το ιμάμ, οι μπάμιες, το μπριάμ και φυσικά η φασολάδα. Τα κρεατικά αγαπιούνται από τους περισσότερους επισκέπτες και αξιολογούνται πιο αυστηρά από όλα τα υπόλοιπα πιάτα. Το κοτόπουλο ενδείκνυται για δίαιτα και προτιμάται κυρίως από τις γυναίκες. Το μπιφτέκι είναι ιδανική λύση για τα παιδιά επειδή είναι μαλακό. Το καλομαγειρεμένο φαγητό, δηλαδή το γλυκομαγειρεμένο, με χοιρινό, μοσχάρι ή αρνί είναι περιζήτητο κυρίως από τους άνδρες (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Επιδόρπια και γλυκά. Ο χαλβάς από σιμιγδάλι είναι εντυπωσιακός γευστικά όταν συμμετέχουν και άλλα συστατικά όπως φουντούκια, γλυκό του κουταλιού ελιά, σταφίδες, κουκουνάκια. Τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά είναι ο μπακλαβάς, το γαλακτομπούρεκο, το κανταΐφι, οι δίπλες, οι λουκουμάδες, τα λουκούμια, ο χαλβάς, καθώς και τα γλυκά κουταλιού από διάφορα φρούτα, με πιο γνωστά το κεράσι, το κυδώνι, τα τοματάκια, το κίτρο και το νεράντζι (Παλησίδης & Μπόσκου 2012)

Ελληνικά Κρασιά . Από τα πιο δημοφιλή κρασιά στην Ελλάδα είναι η ρετσίνα. Η ρετσίνα είναι μοναδική στο κόσμο, και αυτό γιατί η γεύση της προέρχεται από τη ρητίνη του πεύκου. Άλλα δημοφιλή κρασιά στην Ελλάδα είναι τα κόκκινα και λευκά ξηρά κρασιά διαφόρων προελεύσεων και περιοχών όπως τα Αγιορείτικο, Μακεδονικός, Ρομπόλα Κεφαλονιάς, Νάουσα,

Πεζά, Ζίτσα, Μαυροδάφνη, το Μοσχάτο Σάμου και το Vinsanto της Σαντορίνης (Παλησίδης & Μπόσκου 2012)

Αλκοολούχα ποτά και aperitif (ορεκτικό ποτό). Το ούζο είναι το πιο δημοφιλές ελληνικό απεριτίφ, γνωστό σε όλο τον κόσμο για την ιδιαίτερη γεύση του γλυκάνισου. Από τα καλύτερα ούζα είναι αυτά από τη Σάμο και τη Λέσβο. Το τσίπουρο φτιάχνεται από τα απομεινάρια των σταφυλιών του τρύγου και είναι συνήθως πιο δυνατό από το ούζο. Φημισμένα τσίπουρα φτιάχνονται στην Κρήτη, στο Βόλο, στην Άνδρο (τσικουδιά). Το Μεταξά είναι παγκοσμίου φήμης ελληνικό μπράντι. Έχει μια μάλλον γλυκιά γεύση και μπορείτε να το βρείτε, σε 3, 5 ή 7 αστέρια. Τα ελληνικά λικέρ μπορούν να προσφερθούν ως ορεκτικό ποτό στην αρχή του γεύματος με ή χωρίς πάγο (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

1.2.2 Η ελληνική κουζίνα ανά περιοχή

Η Ανατολική Μακεδονία και η Θράκη κρατούν πιστά τις παραδόσεις. Τα ντόπια σιτηρά, λαχανικά και φρούτα, τα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια συνθέτουν ένα γευστικό μωσαϊκό στο οποίο συναντιούνται Θρακιώτες, Μακεδόνες, Πόντιοι, Σαρακατσάνοι, Καππαδόκες, Μικρασιάτες, Αρμένιοι, Μουσουλμάνοι και Πομάκοι.

Χαρακτηριστικά προϊόντα : καβουρμάς, σιροπιαστά, καριόκα, λουκούμι σε σουτζούκι, πατάτες, μέλι, αλλαντικά, φέτα.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: κοκκινιστό μοσχάκι, καπαμάς (τρία κρέατα στη γάστρα), κοτόσουπα αβγολέμονο με τραχανά, μπάμπω ή ματιές, χοιρινό με λάχανο, τσιγιαροσαρμάς.

Τα νησιά του Ιονίου στη Δυτική Ελλάδα έχουν επηρεαστεί σημαντικά από την ενετική κατοχή, και η γαστρονομική τους πορεία έχει διαμορφωθεί από αυτή τη βόρειο-ιταλική επιρροή (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: Μαυροδάφνη Πατρών, τσίπουρο, τυρί φέτα, μοσχάτο Ρίου, ούζο, Τεντούρα, Ροδίτης (κρασί), σταφίδα Κορίνθου (ποικιλία Βοστίτσα), τοματάκια, αβγοτάραχο, πράσινες ελιές, τραχανάς, φέτα Ναυπακτίας, κάστανο Αιτωλοακαρνανίας, χέλι Αιτωλοακαρνανίας, Μαλαγουζιά Ναυπακτίας.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: Ροδοζάχαρη (Αχαΐα), καρυδοαλιάδα, άβορο, μπουργέτο, φορμαελόπιτα, λικέρ ανθέων νεραντζιάς, γλυκό καρύδι, μπαμπανάτσα, κολοκυθόπιτα, χέλια ψητά, τραχανόπιτα, σπληνάντερο, λαγός στιφάδο.

Στην ηπειρωτική Ελλάδα με τις βραχώδεις ορεινές περιοχές της, το κρέας πάντα καταναλωνόταν σε μεγάλες ποσότητες, με τη γίδα, το αρνί και το μοσχάρι να είναι τα προτιμώμενα είδη. Μαγειρευτή γίδα με μπόλικη σάλτσα, πίτες με χοντρή κρούστα γεμισμένες με μοσχарίσιο κιμά, και ολόκληρο αρνάκι γάλακτος ψημένο σε πέτρινο φούρνο με πατάτες. Πιάτα που ετοιμάζονται σε όλα τα σπίτια καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ακόμα και κατά τους θερινούς μήνες, όταν σε άλλες περιοχές της Ελλάδας προτιμούν να καταναλώνουν πιο ελαφριά πιάτα.

Στο τοπικό φαγητό της βλάχικης φυλής κυριαρχούν τα προϊόντα της κτηνοτροφικής παραγωγής της περιοχής, τα άφθονα ποταμίσια ψάρια, οι πίτες, τα χειροποίητα ζυμαρικά. Στη σαρακατσάνικη παράδοση ξεχωρίζουν η λαχανόπιτα (χοντροκομμένα φύλλα που τοποθετούνται σε ταψί και βουτυρώνονται καλά, προσθέτοντας μία στρώση από ψιλοκομμένο λάχανο, κρεμμύδια, τυρί, αλάτι, πιπέρι και βούτυρο ή λάδι), η γαλατόπιτα (μείγμα από αλεύρι, αλάτι και ζάχαρη που βράζεται ώσπου να πήξει και το οποίο μπαίνει ανάμεσα σε χοντροκομμένα φύλλα και ψήνεται με λίγο βούτυρο) (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: γάλα, τυριά, αρνί, χόρτα, βότανα, βατραχοπόδαρα.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: Πίτα μπλατσάρα, κιμαδόπιτα, φλογέρες Μετσόβου, κασόπιτα ή ζυμαρόπιτα, κουσμερί, φρυγαδέλια (μαριναρισμένα κομμάτια από συκώτι αρνιού τυλιγμένα σε σκέπη και περασμένα σε σουβλάκια που ψήνονται στη σχάρα).

Κοντινή σε παράδοση με την Ήπειρο, τουλάχιστον στα ορεινά της, **η Θεσσαλία** παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων που αντιστοιχούν στη διαμόρφωση του χώρου. Από την ανατολική Πίνδο ως τον όγκο του Πηλίου και τη θάλασσα, από την απέραντη πεδιάδα ως τις οινοπαραγωγικές περιοχές του Τυρνάβου και της Ραψάνης, μπορούμε να μιλήσουμε για ιδιαίτερα οικοσυστήματα και κατ' επέκταση για ιδιαίτερες μαγειρικές. Οι θαλασσινοί μεζέδες στο Βόλο, τα μαγειρευτά κηπευτικά στον κάμπο, τα τυροκομικά και οι πίτες στα ορεινά, τα κρασάτα και τα κρεατικά στις αμπελο-οινικές ζώνες είναι οι βασικές κατηγορίες εδεσμάτων. Και στη Θεσσαλία πρωτοστατούν οι πίτες, που αποτελούν από τους αρχαιότερους τρόπους να

μετατραπούν σε πλήρες γεύμα απλές πρώτες ύλες, ένας εύκολος τρόπος για τους νομάδες κτηνοτρόφους να εμπλουτίζουν την καθημερινή τους τροφή.

Σημαντικό ρόλο παίζει και το σιτάρι σε όλες του τις μορφές (πλιγούρι, τραχανάς, ζυμαρικά) λόγω της πλούσιας παραγωγής του κάμπου. Άλλη σημαντική ενότητα είναι τα ποικιλοτρόπως μαγειρευτά λαχανικά από τους μπαχτσέδες και τα μποστάνια. Χαρακτηριστικό στην περιοχή του Πηλίου είναι το διάσημο «σπετσοφάι» (λουκάνικο με πιπεριές και λίγη κόκκινη φρέσκια σκορδάτη σάλτσα, ενώ ορισμένοι προσθέτουν και μελιτζάνες) αλλά και τα τσιτσίραυλα, ένα μοναδικό τουρσί. Επίσης στα Φάρσαλα βρίσκουμε τον εξίσου διάσημο πανηγυριώτικο ή σαπουνέ χαλβά, καραμελωμένο και με αιγοπρόβειο βούτυρο. Αν και τα τελευταία χρόνια η παρουσία του βουτύρου δεν είναι τόσο έντονη, εδώ εμφανίζεται συχνά, όπως και στη Μακεδονία, τη Θράκη και την Ήπειρο (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: κρασί, αρακάς, φακές, τσίπουρο, χωριάτικο λουκάνικο, πέστροφα, αρνί, τυριά, γάλα, μήλα Ζαγοράς, γλυκά κουταλιού Πηλίου.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: σουτζούκι με μούστο, πλαστό, αρνί σούβλας, κοντοσούβλι χοιρινό, κοκορέτσι, κολοκυθοανθοί γεμιστοί, κόκορας ή αρνί με χυλοπίτες, πρασοτηγανιά, στιφάδο μοσχάρι με κορόμηλα, γαλατόπιτα, ρετσέλια.

Η κρητική κουζίνα χρησιμοποιεί τα εποχικά λαχανικά, τα όσπρια, τα τυροκομικά, τα ψάρια, το κατσίκι και τα φρούτα. Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται η ιδανική δίαιτα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών. Η παραδοσιακή κρητική διατροφή από τα αρχαία χρόνια φαίνεται να είναι αυτή που συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά που την καθιστούν άριστη, όπως είχε δείξει η μελέτη των επτά χωρών που άρχισε το 1960 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Από τη μελέτη αυτή, η οποία περιελάμβανε τη διαχρονική παρακολούθηση μιας ομάδας 700 περίπου ανδρών αγροτικής περιοχής της Κρήτης, φάνηκε ότι ο πληθυσμός αυτός είχε τους λιγότερους θανάτους από καρδιακό έμφραγμα και από διάφορες μορφές καρκίνου σε σχέση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Ο πληθυσμός της Κρήτης ήταν ο μακροβιότερος σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες.

Η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητικών αποδίδεται στην παραδοσιακή διατροφή τους. Η διατροφή αυτή ήταν απλή και περιελάμβανε κυρίως ελαιόλαδο το οποίο έδινε το ένα τρίτο περίπου της ημερήσιας ενέργειας σε κάθε άτομο, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας

προερχόταν από δημητριακά, κυρίως ψωμί, όσπρια, λαχανικά, φρούτα και σπανιότερα, σε μικρές ποσότητες, αβγά, τυρί, γάλα, κρέας, ψάρι και λίγο κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα. Η απλή αυτή παραδοσιακή διαίτα της Κρήτης έχει αλλοιωθεί τις τελευταίες δεκαετίες, κυρίως από τις νεότερες γενιές.

Με βάση λοιπόν τα σημερινά δεδομένα θα συνιστούσαμε την επιστροφή στην παραδοσιακή διαίτα των Κρητών, με έμφαση στην περιορισμένη σε ποσότητα και συχνότητα κατανάλωση κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Αντίθετα, τα δημητριακά (κυρίως ψωμί), τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα και το ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολογίου μας (Παλησίδης & Μπόσκου 2012)

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: κεφαλογραβιέρα, απάκι (παστό χοιρινό κρέας), σταμναγκάθι, άγρια σπαράγγια, αλλαντικά με ελαιόλαδο, σταφίδα σουλτανίνα, κρασί, ελιές και ελαιόλαδο, σταφύλια, κίτρα, καρπούζια, μέλι θυμαρίσιο, βότανα (δίκταμο, ρίγανη, λάβδανο), βλίτα, στύφνος, αμπελόφυλλα.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: μπουρμπουριστά σαλιγκάρια, αρνί σούβλας ή ψητό φούρνου, βραστή γίδα με μακαρόνια, μυζηθοπιτάκια, χανιώτικη πίτα, καλτσούνια (με γλυκιά και ξινή μυζήθρα, μπαχαρικά, μέλι και πετιμέζι), ξεροτήγανα.

Στην πελοποννησιακή κουζίνα διακρίνουμε τρεις υποπεριοχές με αντίστοιχα μαγειρικά υποσυστήματα: τη Μάνη, την ορεινή Κορινθία με την Αργολίδα και την Αρκαδία. Στην πρώτη είναι χαρακτηριστική η έντονη παρουσία του πορτοκαλιού που αρωματίζει λουκάνικα, σύγκλινα, ελιές και που γίνεται ακόμη και σαλάτα. Τα «διατηρητέα» της περιοχής είναι σημαντικά όπως τα σύγκλινα στο λάδι, οι τσίχλες παστές Πρόκειται για πρακτικές που ανάγονται στην αρχαιότητα. Σε όλες τις περιοχές είναι σημαντική η παρουσία λαχανικών μαγειρεμένων με διάφορους τρόπους ως κυρίως πιάτο.

Πρωτότυπα πιάτα, όπως το λαγωτό, απαντώνται στις άλλες περιοχές. Το ίδιο και η παρουσία της γάστρας η οποία όμως εδώ θα είναι από πηλό ζυμωμένο με τρίχα γίδας ώστε να αντέχει την υψηλή θερμοκρασία. Στα πιο ορεινά οι συνήθειες θυμίζουν Ρούμελη και Ήπειρο (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: τσακώνικη μελιτζάνα, κάστανο Πάρνωννα, ελιά και ελαιόλαδο Λακωνίας.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: αρνί με αγκινάρες, κόκορας πρωτογιαχνί με χυλοπίτες, βερίκοκα με τσίπουρο, κολοκυθόπιτα με σταφίδες, γουρουνόπουλο με πετιμέζι, ταλιατέλες Νεμέας με καλκάνι, βραστή γίδα με μακαρόνια.

Η κουζίνα της Αττικής είναι μία μίξη κουζινών πολλών εθνότητων. Είναι λογικό να συμβαίνει αυτό, το ίδιο άλλωστε συμβαίνει και σε όλες τις πρωτεύουσες του κόσμου. Η ποικιλία των εστιατορίων είναι μεγάλη. Υπάρχουν εστιατόρια με κουζίνα από διάφορες περιοχές της Ελλάδας αλλά και με κουζίνα διάφορων εθνικοτήτων της Ασίας και της Αφρικής. Γύρω από την Αθήνα υπάρχουν σημαντικές παραγωγικές μονάδες που εξυπηρετούν τη μεγάλη ζήτηση της πόλης (Παλησίδης & Μπόσκου 2012)

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: σαββατιανό κρασί, χαλβάς ταχινιού.

Στη **Δυτική Μακεδονία** ο επισκέπτης θα βρει παραδοσιακά προϊόντα που ικανοποιούν και τον πιο απαιτητικό ουρανίσκο. Τυροκομικά, κρέατα και αλλαντικά, όσπρια και ζυμαρικά, κρασί και τσίπουρο, κρόκος, φρούτα, γλυκά και μαρμελάδες, καθώς και τα «άγρια» γεννήματα της μακεδονικής γης, κυνήγι, ψάρια του γλυκού νερού, μανιτάρια, κάστανα, φουντούκια και καρύδια θέλγουν τους λάτρεις των εξαιρετικών γεύσεων και καθιστούν την περιοχή ιδανικό προορισμό γευστικών αναζητήσεων.

Τα εδέσματα που χαρακτηρίζουν την περιοχή είναι τα γιαπράκια και οι ντολμάδες, αποτελούμενοι από χοιρινό χονδροκομμένο κιμά ή μικρά κομμάτια κρέατος μαζί με ρύζι, πολλά καρυκεύματα και τυλιγμένοι σε λάχανο τουρσί («αρμιά», μοναδική κοζανίτικη συνταγή). Μαγειρεύονται σε σιγανή φωτιά μέσα σε πήλινα τσουκάλια και σύμφωνα με την παράδοση συμβολίζουν τον σπαργανωμένο Χριστό. Τα τσουκαλάκια είναι ένα είδος στιφάδου. Το μπουμπάρι είναι σπάνιος μεζές από γεμιστή κοιλιά ή έντερο με ρύζι και χοιρινό κιμά και συκώτι, ενώ το κυρίαρχο έδεσμα του πασχαλινού τραπέζιού στην πόλη της Κοζάνης είναι το «τσιτσιλάτο» (αρνί μαγειρεμένο με άφθονα μυρωδικά και σπανάκι). Η περιοχή φημίζεται για τις υπέροχες σπιτικές της πίτες, με γέμιση κρεμμυδιού, μελιτζάνας, πράσου, τσουκνίδας, σπανακιού ή κιμά. Μοναδικά επίσης είναι τα «κιχί», φτιαγμένα από φύλλο ζύμης και τυρί φέτα τυλιγμένα σε σχήμα κοχλίας. Τα τυροκομικά προϊόντα της περιοχής θεωρούνται μοναδικά για την ποιότητα παραγωγής και τη νοστιμιά τους. Η φέτα, το τουλουμοτύρι, το κεφαλοτύρι, ο «μπάτζος» (σκληρό λευκό αλμυρό τυρί) και το μανούρι είναι καταπληκτικά. Τα φημισμένα

φασόλια από το Σισάνι αποτελούν ένα ξεχωριστό έδεσμα, είτε σε φασολάδα είτε σε γίγαντες πλακί. Τέλος, η μεγάλη παραγωγή μήλων στην Εορδαία και ροδάκινων στο Βελβεντό έχει οδηγήσει στη δημιουργία σύγχρονων αγροτικών συνεταιρισμών που ασχολούνται με την επεξεργασία και προώθηση μαρμελάδων και γλυκών μοναδικής νοστιμιάς.

Οι άνθρωποι στη Δυτική Μακεδονία ασχολούνταν με την αμπελοκαλλιέργεια, την οικοτεχνική παραγωγή υψηλής ποιότητας κρασιών καθώς και του περίφημου τσίπουρου. Τα φημισμένα κρασιά της Κοζάνης, της Σιάτιστας και του Βελβεντού εξάγονται στις αγορές της Ευρώπης. Βάση παραγωγής του εξαιρετικού κρασιού της περιοχής αποτελεί η περίφημη ποικιλία «ξινόμαυρο» σε συνδυασμό με μοσχάτο και άλλες τοπικές ποικιλίες. Ξακουστό είναι σήμερα το λιαστό κρασί της Σιάτιστας και τα βρασμένα γλυκά ερυθρά κρασιά του Πελεκάνου. Το τσίπουρο προέρχεται από τη διπλή απόσταξη του μούστου και αρωματίζεται με γλυκάνισο. Η παράδοση απαιτεί κατά τη διάρκεια της απόσταξης οι άνδρες να μαζεύονται στα «καζάνια» και να διασκεδάζουν τρώγοντας, πίνοντας, τραγουδώντας και δοκιμάζοντας τη νέα σοδειά (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: κρόκος Κοζάνης, κρασί (ΠΟΠ Αμυνταίου, ΠΓΕ Σιάτιστας, ΠΓΕ Βελβεντού), φασόλια Πρεσπών, φασόλια γίγαντες - ελέφαντες, μήλα Βερμίου και Καστοριάς, ροδάκινα και δαμάσκηνα Βελβεντού, σιτηρά (κυρίως σκληρό και μαλακό σιτάρι, κριθάρι και αραβόσιτος), ρίγανη, χαμομήλι, μέντα, μελισσόχορτο, θυμάρι και λεβάντα, προϊόντα από αιγοπρόβειο γάλα και κρέας, φέτα, μανούρι, τυρό ανεβατό, μπάτζος, μανιτάρια.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: Κιχί, τσατσόπιτα (χοντρή πίτα με γέμιση σύβρασης: χοντροκομμένο χοιρινό με κρεμμύδι), πρασόπιτα, τάρτα με δαμάσκηνα, φασουλοταβάς, ταβάς (μεγάλο και ψηλό ταψί) με αρνί και γιαούρτι.

Η γαστρονομία στην κεντρική Μακεδονία, όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα, αναπτύχθηκε με βάση τον κύκλο των εποχών, τη γεωγραφική θέση, το κλίμα, την παραγωγή τοπικών προϊόντων και τα έθιμα. Η Μακεδονία χαρακτηρίζεται από επτά εθνότητες οι οποίες είναι εξέλιξη της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας: Ντόπιοι, Εβραίοι, Πόντιοι, Θρακιώτες, Αλβανοί, Βούλγαροι, Μικρασιάτες.

Σε ολόκληρη τη Μακεδονία χτυπά η καρδιά μιας ενιαίας, αυθεντικής και εκλεκτής κουζίνας, και οι διατροφικές συνήθειες είναι περίπου κοινές. Κάθε νομός όμως έχει να συμπληρώσει και να

προσφέρει κάτι ξεχωριστό, εμπνευσμένο από τις δικές του παραδόσεις. Όλες οι πόλεις της Μακεδονίας δέχτηκαν στην αγκαλιά τους πλήθος προσφύγων με εντελώς διαφορετικές συνήθειες, ήθη, έθιμα και πολιτισμό.

Οι νέοι κάτοικοι, έχοντας και πάλι δίπλα τους πεδιάδες αλλά και τα νερά του Αιγαίου, δεν είχαν παρά να επιστρατεύσουν τις γνώσεις και τη φαντασία τους. Έτσι η Μακεδονία υπήρξε ο τόπος αρμονικής συνένωσης της βυζαντινής κουζίνας με την ανατολίτικη ευρηματικότητα, ενώ το άρωμα και η φαντασία συνδυάστηκαν με την ντόπια γαστρονομική παράδοση των Μακεδόνων. Το πάντρεμα αυτό δημιούργησε μια μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων που με τα χρόνια εξελίχθηκαν και προσαρμόστηκαν ακόμα περισσότερο στο κλίμα και στα προϊόντα της περιοχής. Αυτή η πολυπολιτισμικότητα που εκφράστηκε τότε αντανακλάται μέχρι σήμερα σε ολόκληρη τη Μακεδονία.

Το καλοκαίρι προσφέρει μια από τις μεγαλύτερες ποικιλίες φρούτων και λαχανικών. Από πιπεριές, μελιτζάνες και κολοκύθια μέχρι τα ποντιακής προέλευσης εδέσματα με βάση τα κιντέας (τσουκνίδες), τα λάπατα και άλλα. Ο παράδεισος όμως της μακεδονικής γης επιφυλάσσει τις περισσότερες και καλύτερες ποικιλίες φρούτων. Γλυκά κουταλιού και παραδοσιακά λικέρ προκαλούν τις αισθήσεις.

Η ανοιξιάτικη και καλοκαιρινή διατροφή συμπληρώνεται με ψάρια. Ποτάμια και λίμνες προσφέρουν τα ψάρια του γλυκού νερού. Πέστροφες, γριβάδια, πέγκες, γουλιανούς και πολλά άλλα. Για τα μύδια και τα άλλα θαλασσινά που αποτελούν τους προσφιλείς μεζέδες αλλά και για τα ψάρια της ανοιχτής θάλασσας φροντίζει η Καβάλα, η Κατερίνη και η Χαλκιδική. Τις αρχές του φθινοπώρου οι δρόμοι των κηπευτικών συναντούν και ενώνονται με τους δρόμους του κρασιού. Τα πρώτα καζάνια στάζουν τις πρώτες σταγόνες του νέκταρ των Μακεδόνων, του τσίπουρου. Οι ατμοί του τσίπουρου ενώνονται με αυτούς της κατσαρόλας όπου βράζουν τα πρώτα ρετσέλια, ο μούστος και το πετιμέζι. Οι ημέρες του φθινοπώρου και ο επερχόμενος χειμώνας σηματοδοτούν αλλαγές στη διατροφή. Το βουβάλι παστώνεται για να γίνει ο καβουρμάς και τα πράσα αλέθονται με το χοιρινό κρέας για να δώσουν τα καλύτερα λουκάνικα.

Οι καινούργιες σοδειές με τα φασόλια, τον τραχανά και το πλιγούρι περιμένουν στο ράφι με τη σειρά τους να χειροτερέψει ο καιρός και να πλησιάσουν οι γιορτές του χειμώνα. Ο πρώτος σαλεπιτζής δίνει το σύνθημα στην πόλη, και οι μυρωδιές μαστίχας (Χίου) και βανίλιας ξεχύνονται από τα σάμαλι, τα κουλουράκια και τους κουραμπιέδες.

Στα ζαχαροπλαστεία της περιοχής η γεύση σιροπιάζεται με τα γλυκά ταψιού (μπακλαβά, κανταΐφι, εκμέκ κανταΐφι, σαραγλί, καρυδόπιτα, σάμαλι, ρεβανί), με το καζάν ντιμπί (που σημαίνει «ο πάτος του καζανιού» και φτιάχνεται με κρέμα από πρόβειο γάλα), το ταβούκ γκιοσού (το μοναδικό γλυκό με κοτόπουλο), το μουχαλεμπί (κρέμα με σιρόπι ροδόενου), το σεκέρ από σιμιγδάλι, τα φημισμένα τυλιχτά κεράσματα με σοκολάτα και ξηρούς καρπούς (καριόκες, ανώμαλα, νουγκά) και το σουτζούκ λουκούμ.

Το λευκό κυριαρχεί μέσα από τα πρώτα χιόνια και τη ζάχαρη άχνη που σκεπάζει τα λουκούμια, τους ακανέδες, τις μπουγάτσες. Τα Χριστούγεννα χαρακτηρίζονται από μνήμες της Πόλης και της Σμύρνης. Πίτες, φοινίκια, μπακλαβάς, εκμέκ κανταΐφι (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: κρασί και τσίπουρο Γουμένισσας, μήλα και κεράσι Πέλλας, τρούφα (μανιτάρι) Πιερίας, κεράσια Πέλλας, ρύζι Χαλάστρας, βουβάλι Κερκίνης, ροδάκινα Ημαθίας.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: Αγριογούρουνο με κυδώνια, πραστοηγανιά, γριβάδι με σπανάκι, κοτόπουλο με δαμάσκηνα, μακεδονίτικο κουνέλι με κυδώνια και δαμάσκηνα, μπιφτέκια με σάλτσα στιφάδου, τυρόψωμο, κουλούρι Θεσσαλονίκης, γαρίδες σαγανάκι, μπουγάτσα, λουκάνικο με πορτοκάλι Νικήτης (Σιθωνία).

Οι Κυκλάδες (σύμπλεγμα 30 νησιών) ανέκαθεν θεωρούνταν πολιτιστικό και εμπορικό κέντρο. Το όνομά τους, που προέρχεται από τη λέξη κύκλος, καταδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο τα νησιά διατάσσονται στο Αιγαίο Πέλαγος. Από τα προϊστορικά χρόνια οι κάτοικοι των Κυκλάδων ήταν ικανοί ναυτικοί και έμποροι.

Οι κάτοικοι των Κυκλάδων ήταν σπουδαίοι θαλασσινοί και έφεραν στον τόπο τους επιλεγμένα προϊόντα από όλο τον κόσμο, τα οποία μεταλλάχτηκαν και προσαρμόστηκαν στις κλιματολογικές συνθήκες των νησιών. Οι Κυκλάδες επηρεάστηκαν σε μεγάλο βαθμό και από τους κατακτητές τους: Βυζάντιοι, Ενετοί, Οθωμανοί. Οι επιρροές αυτές είναι εμφανείς στις ονομασίες των φαγητών στο τοπικό τραπέζι. Σπεσιαλιτέ όπως το μπουτίνο (είδος λουκάνικου με αίμα), η τζιλαδιά (πηχτή από ψάρι ή χοιρινό) και τα ραφιόλα αποπνέουν μια ιταλική αύρα, ενώ οι ρίζες τους είναι αρχαίες.

Αν και κάθε νησί είναι μοναδικό, υπάρχουν κάποια κοινά στοιχεία που συνδέουν τη μαγειρική των κυκλαδίτικων νησιών, όπως για παράδειγμα η κάππαρη, ένα από τα πιο σημαντικά ντόπια υλικά, ιδίως στα πιο ξερά νησιά. Άλλα σημαντικά προϊόντα είναι η ντομάτα, η φάβα που

αποτελεί χαρακτηριστικό πιάτο στη Σαντορίνη, στη Θηρασιά αλλά και αλλού, και τα ρεβίθια, βασικό συστατικό της τοπικής κουζίνας της Σίφνου, της Σερίφου, της Σύρου και πολλών άλλων νησιών.

Τα όσπρια αυτά είναι οι τροφές που συντηρούσαν τους κατοίκους των νησιών αυτών επί αιώνες. Το χοιρινό είναι ένα πολύ σημαντικό ντόπιο κρέας και τα ετήσια χοιροσφάγια του χειμώνα αποτελούσαν παραδοσιακά την κύρια πηγή πρωτεϊνών για την οικογένεια έως το Πάσχα, όταν το γεμιστό πασχαλινό αρνί ή κατσίκι έπαιρνε την πρώτη θέση. Επίσης, στα τυριά των Κυκλάδων παρατηρούνται κάποιες χαρακτηριστικές ομοιότητες. Η Νάξος, η Τήνος, η Άνδρος και η Σύρος είναι από τα ελάχιστα μέρη στην Ελλάδα όπου τα αγελαδινά τυριά είναι μέρος της παράδοσης. Ένα άλλο μοτίβο της μαγειρικής των Κυκλάδων, αλλά και των Δωδεκανήσων, είναι οι αμέτρητοι κεφτέδες από λαχανικά, χορταρικά και όσπρια, δηλαδή οι «ψευτοκεφτέδες». Σε ορισμένα νησιά, κυρίως στην Τήνο, αναπτύχθηκε μια ιδιαίτερη ράτσα ψηλών βοοειδών με μεγάλα κόκαλα, τα οποία εκτρέφονταν στο νησί από τον 16ο μέχρι τον 20ό αιώνα και η οποία παρείχε και κρέας και μεγάλο πλούτο τυριών (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Τα Δωδεκάνησα (14 νησιά για την ακρίβεια) έχουν τη δικιά τους ιστορία γεμάτη από κατακτήσεις και εισβολείς. Από τους Οθωμανούς Τούρκους, τους Ενετούς και τους Φράγκους μέχρι και τους Ιταλούς τον 20ό αιώνα. Τα μπαχαρικά που έφεραν οι Βυζαντινοί και οι Ιππότες του Αγ. Ιωάννη, το κρασί και τα δημητριακά που εμπορεύονταν με την αρχαία Ναύκρατη άφησαν σημάδια στις γεύσεις της Ρόδου αλλά και άλλων νησιών του δωδεκανησιακού συμπλέγματος. Οι επόμενοι κατακτητές, οι Ιταλοί, τους μύησαν στα δικά τους πιάτα με ζυμαρικά και αλλαντικά. Το ριζότο με μελάνι σουπιάς, για παράδειγμα, αποτελούσε μέρος της τοπικής κουζίνας για δεκαετίες. Στα μέσα του 20^{ου} αιώνα οι μετανάστες της κοσμοπολίτικης Αλεξάνδρειας της Αιγύπτου άσκησαν και αυτοί σημαντική επίδραση στην τοπική κουζίνα με τους ξηρούς καρπούς και τα μπαχαρικά.

Υπάρχουν διάφορα μοτίβα που καθορίζουν τη δωδεκανησιακή κουζίνα, όπως το πάντρεμα οσπρίων και ζυμαρικών. Χαρακτηριστικές είναι οι φακές ή τα ρεβίθια με ζυμαρικά στη Ρόδο, στη Νίσυρο, στη Σύμη, στην Αστυπάλαια και σε άλλα νησιά. Στην Κάσο και στην Κάρπαθο υπάρχουν ορισμένα τοπικά πιάτα ζυμαρικών που έχουν μετατραπεί σε μαγειρικά πρότυπα, όπως για παράδειγμα οι μακαρούνες. Το πλιγούρι αποτελεί επίσης βασική τροφή στα Νότια

Δωδεκάνησα, περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στην Ελλάδα. Χρησιμοποιείται ως γέμιση (γεμιστά πιπέρια με πλιγούρι και θαλασσινά), σε πιλάφια και σούπες. Συχνές παρασκευές είναι οι χορτοκεφτέδες, οι ταχινόπιτες και τα ταχινόψωμα, οι σάλτσες ταχινιού, τα αλλαντικά, τα γεμιστά κρέατα, τα ψητά ψάρια και τα αχνιστά θαλασσινά (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Η κουζίνα της Στερεάς Ελλάδας περιλαμβάνει ονομαστά είναι το αρνί σούβλας, το κοντοσούβλι, το κοκορέτσι, το σπληνάντερο, οι πίτες, οι θαλασσινοί ουζομεζέδες, οι φημισμένες ελιές Άμφισσας, το τυρί (φέτα), καθώς και το πρόβειο γιαούρτι. Άλλα ντόπια προϊόντα είναι το κρασί, το τσίπουρο, το θυμαρίσιο μέλι και το μέλι από έλατα. Επίσης τα αμύγδαλα, τα καρύδια, ο τραχανάς και οι χυλοπίτες, στα ορεινά κυρίως χωριά. Παράδοση υπάρχει στα γλυκά αμύγδαλο και ρεβανί Γαλαξιδίου, αλλά και στα παξιμάδια τύπου «χωριάτικα» των φούρνων του νομού, ιδιαίτερα της Δεσφίνας (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Χαρακτηριστικά προϊόντα της περιοχής: τραχανάς, παξιμάδια Δεσφίνας, ελιές Άμφισσας.

Χαρακτηριστικά εδέσματα της περιοχής: κατσικάκι στο φούρνο (ψιμάρνι), χωριάτικη πίτα με άγρια χόρτα, χαλβάς με κόλλα, κολοκυθόπιτα, κοντοσούβλι, κουραμπιέδες, μακαρονόπιτα, δίπλες και γαρδούμπες.

Στην αγιορείτικη κουζίνα κυριαρχούν αβοκάντο με ρύζι, μανιταρόσουπα με μηλόξιδο, σούπα με κουάκερ και χορταρικά, κρέπες με γέμιση σπανάκι, και κολοκυθοκεφτέδες με πορτοκαλόφλουδα είναι οι μαγειρικές προτάσεις των μοναχών του Αγίου Όρους, αλλά και πολλών μοναστηριών από την υπόλοιπη Ελλάδα, την Κύπρο, τον αραβικό και αφρικανικό κόσμο-από όπου υπάρχουν ορθόδοξα μοναστήρια. Οι επιρροές της μοναστηριακής κουζίνας είναι οι ρητές θέσεις περί νηστείας, αλλά και οι επιθυμητές γεύσεις από το συναξάρι του οσίου Ευφροσύνου του Μαγείρου και το βιβλίο του Πάτερ Επιφάνειου, γνωστού μάγειρα εν ζωή στο Άγιο Όρος. Το αλάδωτο λοιπόν δε σημαίνει απόλυτα και νερόβραστο. Το μόνο που λείπει από το πλήθος των μοναστηριακών συνταγών είναι το κρέας. Κατά τα άλλα βρίσκει κανείς σάλτσες, σαλάτες, μεζεδάκια, πίτες, σούπες και όσπρια. Πρωταγωνιστές είναι τα λαδερά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα γλυκά, τα ποτά, τα κουλούρια έως και τα κόλλυβα. Η νηστεία των μοναχών, η οποία είναι συνεχής, συνδυάζεται με τη μονοφαγία, τη λιτοφαγία και την ολιγοφαγία (Μωυσέως Μοναχού Αγιορείτου, 1995, σελ. 83).

Πολλές τεχνικές έχουν διαδοθεί στα εστιατόρια από τα βιβλία μαγειρικής της μοναστηριακής κουζίνας. Παράδειγμα της αγιορείτικης μαγειρικής είναι τα τηγανητά κολοκυθάκια, όπου οι μάγειροι προσπαθούν να έχουν ισορροπημένη γεύση κολοκυθιού και λαδιού. Η συμβουλή των μαγείρων είναι η εξής. Για να μην «πιει» λάδι ο χυλός και τα κολοκύθια μείνουν άψητα, είναι καλύτερα να μείνουν αλευρωμένα για μισή ώρα, και πριν μπουν στο τηγάνι να βουτηχτούν αστραπιαία σε κρύο νερό. Επίσης, για την πικάντικη σαλάτα υποστηρίζουν ότι πρέπει να ρίξουμε πρώτα το αλάτι ώστε να λιώσει με τα υγρά του λάχανου που θα ακολουθήσουν (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

1.2.3 Ελληνική διατροφή στη νηστεία

Ο Ορθόδοξος Χριστιανισμός δεν έχει την πληθώρα των διατροφικών περιορισμών που χαρακτηρίζουν άλλες θρησκείες (Ιουδαϊσμό, Ισλαμισμό, Ινδουισμό). Από την άλλη, βέβαια, η τήρηση των νηστειών έχει μεγάλη θρησκευτική σημασία για τους χριστιανούς ορθόδοξους. Στις περιόδους νηστείας οι πιστοί απέχουν από όλες τις τροφές ζωικής προέλευσης (κρέας, γαλακτοκομικά, αβγά). Οι περίοδοι νηστείας για τους χριστιανούς ορθόδοξους είναι:

- Η Μεγάλη Σαρακοστή. Νηστεία σαράντα ημερών πριν από το Πάσχα, που μνημονεύει τη νηστεία του Χριστού στην έρημο. (Συμπίπτει μάλιστα με την εποχή γέννησης των κατσικιών και των αρνιών.)
- Τριάντα ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα.
- Δεκαπέντε ημέρες πριν από το Δεκαπενταύγουστο.
- Σε εβδομαδιαία βάση κάθε Τετάρτη και Παρασκευή.

Ο τρόπος που έχει σχεδιαστεί η νηστεία από τους Πατέρες της Εκκλησίας είναι πραγματικά σοφός, όπως παρατηρούν οι ειδικοί επιστήμονες, διότι κατά τη διάρκεια των πολυήμερων νηστειών, παρόλο που απαγορεύονται τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, επιτρέπονται τα θαλασσινά. Τα τελευταία είναι υψηλής διατροφικής αξίας, γιατί παρέχουν στον οργανισμό τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία ασκούν ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και θωρακίζουν την άμυνα του οργανισμού (Παλησίδης, Μπόσκου 2012).

Το ίδιο το «πρόγραμμα» της νηστείας επιτρέπει την κατανάλωση ψαριού σε συγκεκριμένες ημέρες κατά τη διάρκεια πολυήμερων νηστειών. Για παράδειγμα ο παραδοσιακός

μπακαλιάρος που τρώμε την 25η Μαρτίου, του Ευαγγελισμού, κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής. Ακόμη και ο τρόπος που σταματούν οι πιστοί τη νηστεία της Σαρακοστής, τρώγοντας μαγειρίτσα το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου, έχει σκοπό να προετοιμάσει το πεπτικό σύστημα για την κρεατοφαγία που θα ακολουθήσει. Η μαγειρίτσα είναι ουσιαστικά ένα μεταβατικό στάδιο από τη στερημένη διατροφή των προηγούμενων ημερών στην κατανάλωση αρνιού την Κυριακή του Πάσχα. Βέβαια, πολλές φορές αυτό δεν αρκεί, όπως μαρτυρούν τα αναρίθμητα συμπτώματα δυσπεψίας εκείνων των ημερών. Αυτό όμως είναι κάτι που οφείλεται στην έλλειψη μέτρου που χαρακτηρίζει αρκετούς στο τραπέζι της Λαμπρής.

Η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής, τέλος, είναι μια καλή ευκαιρία για να αποτοξινωθεί ο οργανισμός από την κρεατοφαγία της εβδομάδας και να γευτεί τα όσπρια και τα λαδερά, που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής (Παλησίδης, Μπόσκου, 2012).

1.2.4 Παραδοσιακά τρόφιμα και υγεία

Η επιστήμη της διατροφή στρέφεται από την έννοια της επαρκούς διατροφής στην έννοια της βέλτιστης διατροφής. Τα παραδοσιακά είδη διατροφής θα μπορούσαν να προσφέρουν πολλά στην υπόθεση της βελτίωσης των διαιτητικών συνηθειών και της υγείας. Η κατανόηση της ισορροπίας που είναι παρούσα στα παραδοσιακά συστήματα διατροφής είναι πολύτιμη γνώση για τις μελλοντικές κοινωνίες καθώς αυτές βιώνουν ταχύτατες αλλαγές και υιοθετούν σύγχρονα ήθη διατροφής. Αναμφίβολα, οι διατροφικές συνήθειες της ελληνικής αγροτοποικιμικής παραδοσιακής κοινωνίας αποτελούν στοιχείο του πολιτισμού της και πολύτιμη κληρονομιά. Η αξιοποίηση της παράδοσης αυτή θα είναι εφόδιο υγείας για την κοινωνία στο μέλλον. Στην Ελλάδα η ποικιλία και η πληθώρα των τροφών συνδέονται όμορφα μεταξύ τους και γίνονται συνταγές, ιδιαίτερες και ξεχωριστές για τον κάθε τόπο και με τη σειρά τους όλες μαζί αποτελούν την ελληνική παραδοσιακή διατροφή. (Ματάλα 2008)

Στις μέρες μας οι ιστορικές, κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες μας οδήγησαν μακριά από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής. Αντικαταστήσαμε την διατροφική μας κουλτούρα με ξενόφερτες τάσεις και ιδέες. Και τώρα στις αρχές του 21^{ου} αιώνα που επικρατεί η τόση

αφθονία και ποικιλία σε όλα τα είδη των αγαθών, εμφανίζεται και πάλι η στροφή προς την παράδοση και τις παρελθοντικές συνήθειες. Ειδικότερα για τις κοινωνίες που είναι απομονωμένες και έχουν μόλις πρόσφατα μπει στην οικονομία της αγοράς, η επιστροφή στους παραδοσιακούς τρόπους διατροφής θεωρείται ως μία εναλλακτική προσέγγιση για τη βελτίωση της διατροφής. (Ματάλα, 2008) Επίσης, να αναφερθεί ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα γνωρίζουν, μέσω της εμπειρίας τους, και ακολουθούν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους νεότερους την ελληνική παραδοσιακή διατροφή. Στην ελληνική κοινωνία η επιρροή των «γιαγιάδων» και των «παππούδων» είναι σημαντική γενικότερα, αλλά και σε σχέση με τη διατροφή, καθώς μεταφέρουν παραδόσεις και συνήθειες που τείνουν να ξεχαστούν, μαγειρεύοντας συχνά για ολόκληρη την οικογένεια. Επομένως αναφερόμαστε στη στροφή προς τις ελληνικές συνήθειες που τα νέα παιδιά δεν γνωρίζουν, οι μεσήλικες ελάχιστα θυμούνται και επομένως η μοναδική πηγή γνώσης μας είναι οι ηλικιωμένοι πολίτες και κυρίως οι επαρχιώτες. Παράλληλα κατανοούμε ότι όσο περνούν τα χρόνια αντιλαμβανόμαστε όλο και περισσότερο ότι τα παραδοσιακά τρόφιμα είναι στοιχεία εθνικής ταυτότητας αλλά παράλληλα μας δείχνουν και τον τρόπο να διαμορφώνουμε μια υγιεινή δίαιτα που εξασφαλίζει μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και μας προστατεύει από διάφορες παθήσεις που πλήττουν την εποχή μας, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτης ή καρκίνος των κυττάρων. Η εγκατάλειψη των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών συχνά αναφέρεται ως ένα από τα αίτια επικράτησης της παχυσαρκίας και των χρόνιων νοσημάτων. Έρευνες τα τελευταία 40 χρόνια έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή ελληνική δίαιτα είναι μία από τις πιο υγιεινές δίαιτες στον πλανήτη. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες των μεμονωμένων της χαρακτηριστικών (των τροφίμων) αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου. Η τήρηση όλων των χαρακτηριστικών της έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει από χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με μακροζωία. (Λινού, 2015)

1.3 Μεσογειακή δίαιτα και παραδοσιακή ελληνική διατροφή

Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα είναι ένα παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Πολλές από τις διατροφικές συνήθειες της χώρας προέρχονται από τις επιταγές της νηστείας του ελληνική

ορθόδοξου ημερολογίου, η οποία συνεπάγεται την αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα και τα ψάρια (αλλά όχι τα θαλασσινά που δεν έχουν αίμα) για το μισό περίπου έτος. Ως επακόλουθο, η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα έχει αναρίθμητο χορτοφαγικά φαγητά ως κυρίως πιάτα, που βασίζονται σε εποχικά ελληνικά προϊόντα, φασόλια και όσπρια, αγριόχορτα, ζυμαρικά, ρύζι και άλλα πολλά (Παλησίδης & Μπόσκου 2012).

Επειδή η Ελλάδα και άλλες ευρωπαϊκές χώρες δε βίωσαν την αγροτική επανάσταση του 19ου αιώνα όπως τη βίωσαν οι χώρες της βόρειας Ευρώπης, η αγροτική παραγωγή διατήρησε τα παραδοσιακά της χαρακτηριστικά. Έτσι, στη διαίτα των Ελλήνων δε σημειώθηκαν μεγάλες ανακατατάξεις. Επηρεασμένα από τους νεωτερισμούς που αναφέρθηκαν προηγουμένως, εξελίχθηκε σε έναν τρόπο διατροφής ο οποίος στα μέσα του 20ού αιώνα αποτυπώθηκε από τη μελέτη Rockefeller (η οποία διερεύνησε τη διατροφή στην Κρήτη μετά το τέλος του Β' Παγκόσμιου Πολέμου), καθώς και την επιδημιολογική Μελέτη των Επτά Χωρών (η οποία πραγματοποιήθηκε ανάμεσα σε ηλικιωμένους άνδρες στην Κρήτη και στην Κέρκυρα την περίοδο 1960-90) και καταγράφηκε στην ιατρική βιβλιογραφία ως η αρχέτυπη παραλλαγή της επιλεγόμενης μεσογειακής διαίτας, ενός προτύπου υγιεινής διατροφής. (Ματάλα, 2015)

Η Μεσογειακή Διατροφή αναφέρεται στο σύνολο των γνώσεων, εθίμων, συμβολισμών και παραδόσεων που συνδέονται με τη διαδικασία καλλιέργειας, παρασκευής και κατανάλωσης προϊόντων στον ευρύτερο μεσογειακό χώρο. Άλλωστε, και η ετυμολογία της «δίαιτας», εμπεριέχει την έννοια της καθιέρωσης ενός τρόπου ζωής. Η καλλιέργεια, η συγκομιδή, η αλιεία, η συντήρηση, το μαγείρεμα και η συνάθροιση των ανθρώπων γύρω από το τραπέζι αποτελούν περιστάσεις κατά τις οποίες αξιοποιούνται εμπειρικές γνώσεις για τη φύση όπως προέκυψαν από αιώνων παρατήρηση των φυσικών φαινομένων και γίνονται ευκαιρία για συνεύρεση και ανταλλαγή αφηγήσεων και απόψεων μεταξύ ανθρώπων κάθε φύλου και ηλικίας. Η εξέχουσα σημασία της διατροφής αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι αρκετές από τις πολιτιστικές εκφράσεις των λαών της Μεσογείου συνδυάζουν φαγητό, μουσική και χορό.

Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από ένα θρεπτικό πρότυπο το οποίο έχει παραμείνει σταθερό στο χώρο και στο χρόνο. Βασικά προϊόντα της είναι το ελαιόλαδο, τα δημητριακά, τα φρέσκα φρούτα και οι ξηροί καρποί, μέτρια ποσότητα ψαριών, γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας, και αρκετά καρυκεύματα και μπαχαρικά. Τα τρόφιμα αυτά καταναλώνονται συνήθως με τη συνοδεία κρασιού, εκχυλισμάτων από βότανα ή άλλων τοπικών προϊόντων, σύμφωνα με τις πεποιθήσεις κάθε κοινότητας. Ως τρόπος ζωής, η συγκεκριμένη διατροφή διαμορφώθηκε από

το μεσογειακό κλίμα αλλά και τις ιδιαίτερες γεωμορφολογικές συνθήκες κάθε περιοχής. Πλήθος μελετών σε ενήλικες έχουν αναδείξει τα θρεπτικά συστατικά, τα οποία εμπεριέχονται 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), οι φυτικές ίνες, οι βιταμίνες Ε και C, το φολικό οξύ, κ.α.. (Matalas et al, 2001)

1.3.1 Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού έχει αποδειχθεί η πιο υγιεινή διατροφή. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, τονώνει τον οργανισμό και βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών χωρών ζούνε περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικάνους και τους Βορειοευρωπαίους, πάσχουν από καρκίνο εντέρου και μαστού ή καρδιακές παθήσεις. Άλλωστε πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η Ελληνική, όπως αναλύθηκε προηγουμένως, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών ως «άυλο πολιτιστικό αγαθό της ανθρωπότητας». (Λινού, 2015)

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής έχει εξελιχθεί για να υιοθετήσει το νέο τρόπο ζωής. Με πρωτοβουλία του Ιδρύματος Μεσογειακής Διατροφής και με τη συνεργασία πολλών διεθνών οργανισμών καθώς και ένα ευρύ φάσμα εμπειρογνομόνων στη διατροφή, την ανθρωπολογία, την κοινωνιολογία και τη γεωργία δημιουργήθηκε μια νέα πυραμίδα για τη Μεσογειακή Διατροφή, στην οποία ενσωματώθηκαν και ποιοτικά στοιχεία. Η νέα πυραμίδα ακολουθεί το προηγούμενο μοντέλο: στη βάση βρίσκονται τα τρόφιμα που αποτελούν τον κορμό της Μεσογειακής διατροφής και στα ανώτερα επίπεδα τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες. Επιπλέον, στο σχεδιασμό της πυραμίδας ενσωματώθηκαν τα κοινωνικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά στοιχεία του μεσογειακού τρόπου ζωής. Έτσι, δεν πρόκειται απλά για μια ιεράρχηση κάποιων ομάδων τροφίμων, αλλά

και για έναν οδηγό για τη σωστή επιλογή των τροφίμων, το μαγείρεμα και την κατανάλωση. Αντανακλά επίσης τη σύνθεση και τον αριθμό των μερίδων των γευμάτων.

Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που παρέχουν βασικά θρεπτικά συστατικά και άλλες ουσίες με προστατευτική δράση που συμβάλλουν στη γενική ευημερία και στην διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής. Για τους λόγους αυτούς, θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερη αναλογία και συχνότητα από ότι τα τρόφιμα που βρίσκονται στα κεντρικά και ανώτερα επίπεδα της πυραμίδας.

Πιο συγκεκριμένα κάθε μέρα τα τρία κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τα εξής:

Σιτηρά: ένα ή δύο μερίδες ανά γεύμα στη μορφή ψωμιού, ζυμαρικού, ρυζιού, κουσκούς ή άλλων, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως αφού ορισμένα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (μαγνήσιο, φώσφορος, κ.λπ.) και φυτικές ίνες μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας.

Λαχανικά: θα πρέπει να υπάρχουν στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα τουλάχιστον δύο μερίδες λαχανικών. Η ποικιλία στα χρώματα και τις υφές παρέχει πολλά αντιοξειδωτικά και άλλες προστατευτικές ουσίες.

Φρούτα: μία ή δύο μερίδες ανά γεύμα. Θα πρέπει να αποτελεί το συχνότερο επιδόρπιο.

Υγρά: μια ημερήσια πρόσληψη 1,5-2 λίτρα νερού θεωρείται απαραίτητη. Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική για τη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών στον οργανισμό, να και οι ανάγκες μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των ανθρώπων λόγω ηλικίας, φυσικής δραστηριότητας, καιρικών συνθηκών. Πέρα από το νερό, άλλα μη ζαχαρούχα αφεψήματα μπορούν να καταναλώνονται για την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε υγρά.

Γαλακτοκομικά προϊόντα: να προτιμάτε το γιαούρτι ή το τυρί χαμηλών λιπαρών. Μπορούν να συμβάλλουν στην υγεία των οστών, αλλά μπορεί επίσης να είναι μια σημαντική πηγή κορεσμένου λίπους.

Ελαιόλαδο: το ελαιόλαδο βρίσκεται στο κέντρο της πυραμίδας. Θα πρέπει να είναι η κύρια πηγή διαιτητικού λίπους λόγω της υψηλής διατροφικής αξίας. Η μοναδική του σύνθεση δίνει μια υψηλή αντοχή σε θερμοκρασία μαγειρέματος.

Μπαχαρικά, βότανα, σκόρδο και κρεμμύδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να δώσουν μια μεγάλη ποικιλία γεύσεων αλλά και να μειώσουν την προσθήκη αλατιού. Ελιές, ξηροί καρποί

και σπόροι αποτελούν καλές πηγές καλού λίπους, πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών.

Με σεβασμό στις θρησκευτικές και κοινωνικές πεποιθήσεις, συνίσταται μία μέτρια κατανάλωση κρασιού και άλλων αλκοολούχων ποτών. (1 ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και 2 ποτήρια την ημέρα για τους άνδρες)

Σε εβδομαδιαία συχνότητα, με βάση τη μεσογειακή πυραμίδα, θα πρέπει να καταναλώνονται τα εξής:

Ψάρια: τουλάχιστον δύο μερίδες την εβδομάδα

Κόκκινο κρέας: μέχρι δύο μερίδες

Αυγά: δύο έως τέσσερις μερίδες

Ο συνδυασμός **όσπρια** (πάνω από δύο μερίδες) με δημητριακά είναι μια καλή πηγή πρωτεϊνών και λίπους. Επίσης, όσον αφορά τις πατάτες, δεδομένου ότι είναι ένα μέρος των πολλών παραδοσιακών συνταγών με κρέας και ψάρι, συνιστάται να καταναλώνονται τρεις μερίδες ανά βδομάδα.

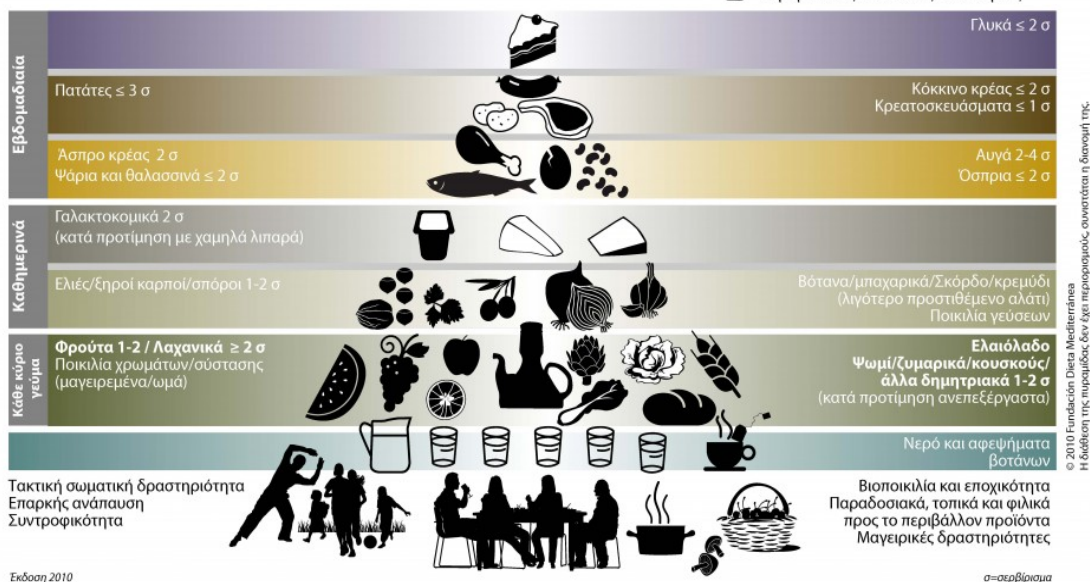
Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Έκδοση 2010

σ=σερβίρισμα



Πηγή Εικόνας: Fundación Dieta Mediterránea

Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη και λίπος. Ζάχαρη, καραμέλες, γλυκά και ποτά, όπως χυμοί φρούτων και αναψυκτικά, θα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες.

(http://mediterradiet.org/nutrition/mediterranean_diet_pyramid)

1.3.2 Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής

Τα οφέλη για την υγεία μέσω της τήρησης της μεσογειακής διατροφής και η προστατευτική δράση που αυτή προσφέρει, θεωρείται πλέον δεδομένη από την επιστημονική κοινότητα.

Σε μια πρόσφατη έρευνα βαθμολογήθηκαν οι δίαιτες περισσότερων των 22.000 ανθρώπων που ζουν στην Ελλάδα, σύμφωνα με το κατά πόσο ακολουθούν την παραδοσιακή ελληνική μεσογειακή διατροφή. Κατά τη διάρκεια των 4 ετών της μελέτης διαπιστώθηκε το εξής: όσο πιο πιστά ακολουθούσαν οι άνθρωποι την παραδοσιακή μεσογειακή διαίτα, τόσο λιγότερες πιθανότητες είχαν να πεθάνουν από καρδιακές παθήσεις ή καρκίνο, με ελαφρώς μεγαλύτερη προστασία απέναντι στις καρδιακές παθήσεις απ' ό,τι στον καρκίνο. Συνολικά, οι άνθρωποι που ακολουθούσαν τη μεσογειακή διαίτα ήταν κατά 25% λιγότερο πιθανό να πεθάνουν κατά τη διάρκεια της μελέτης σε σχέση με εκείνους που δεν την ακολουθούσαν, γεγονός που υποδεικνύει ότι αυτοί που ακολουθούν στενά τη μεσογειακή διαίτα έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής σε σχέση με εκείνους που δεν την ακολουθούν. (Eufic, Secrets of the Mediterranean Diet) <http://www.eufic.org/article/el/artid/mediterranean-diet>

1.3.3 Μεσογειακή Διατροφή: Άυλη Πολιτισμική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας της UNESCO

Από τις πρώτες μελέτες που ξεκίνησαν στη δεκαετία του '60 σε διάφορες χώρες Ευρώπης και Ασίας και αφορούσαν στη συσχέτιση των ιδιαίτερων συνηθειών διατροφής με τη μικρότερη συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και καρκίνου, αλλά και τη μικρότερη θνησιμότητα

από όλα τα αίτια, διαφάνηκαν οι αξίες και τα πλεονεκτήματα της Μεσογειακής Διατροφής για την υγεία και τη μακροζωία. Ωστόσο, οι μελέτες που αφορούσαν σε περιοχές της Μεσογείου (Κρήτη, Ιταλία) διαπίστωσαν ότι το διατροφικό τους μοντέλο είναι στενά συνδεδεμένο με τον καθημερινό τρόπο ζωής, εμπεριέχοντας πολιτισμικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των περιοχών της Μεσογείου, οπότε ο όρος Μεσογειακή Διατροφή αντανακλά πλέον τόσο τη διατροφή όσο και το συνολικό τρόπο ζωής.

Η UNESCO σήμερα περιγράφει τον όρο «Mediterranean Diet» προερχόμενο από την ελληνική λέξη «δίαιτα» που αφορά σε ένα τρόπο ζωής. Σύμφωνα με το φάκελο της υποψηφιότητας και το πνεύμα Σύμβασης της UNESCO, η Μεσογειακή Διατροφή αναγνωρίζεται ως ένα πολυδιάστατο αγαθό, που περικλείει τη γεωργία και την αλιεία, τα αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα, τις μεθόδους παραγωγής, την προετοιμασία των φαγητών, την ύπαιθρο, αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο, τις τοπικές κοινωνίες, που μαζεύονται όλοι μαζί γύρω από το τραπέζι για να φάνε, να γιορτάσουν, να μοιραστούν χαρές και λύπες, παραμύθια και θρύλους.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια κοινωνική πρακτική, ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσης, πρακτικών και παραδόσεων, που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, μέσα στο χρόνο και στο χώρο, παραμένοντας στενά συνδεδεμένη με την ιστορία και την παράδοση, τον πολιτισμό, τα ήθη και τα έθιμα.

Μια ζωντανή πολιτιστική κληρονομιά, γεμάτη μνήμες, χρώματα, αρώματα και γεύσεις, που η κοινωνικότητα και το μοίρασμα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της. Έχει τις ρίζες της στην περιοχή και στη βιοποικιλότητα, διασφαλίζει τη διατήρηση και συνέχιση παραδοσιακών δραστηριοτήτων και πρακτικών που έχουν σχέση με τη γεωργία και την αλιεία στις Μεσογειακές κοινότητες.

Αναμφίβολα, τα γεωργικά προϊόντα με τις ιδιαίτερες θρεπτικές αξίες τους και τα συστατικά τους αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής Διατροφής, αναπόσπαστο μέρος της οποίας είναι η παράδοση, ο πολιτισμός τα ήθη και έθιμα των λαών της λεκάνης της Μεσογείου που παράγουν και καταναλώνουν τα χαρακτηριστικά της γεωργικά προϊόντα, όπως το ελαιόλαδο, τα φρούτα και λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα ψάρια.

<http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>

<http://www.minagric.gr/index.php/el/xrisimewplirofories-2/events/2824-mesogiakh-diatrofih>

1.4 Τι είναι συνταγή;

Συνταγή είναι ένα σύνολο οδηγιών που περιγράφει την προετοιμασία ή την παρασκευή συνήθως ενός γαστρονομικού πιάτου. Επίσης, χρησιμοποιείται στην ιατρική ή στον τομέα της τεχνολογίας των πληροφοριών.

1.4.1 Τα πρώτα παραδείγματα

Οι πρώτες γνωστές συνταγές χρονολογούνται από το 1600 π.Χ. περίπου και προέρχονται από ένα Ακκαδικό πλακίδιο από τη νότια Βαβυλωνία. (Jean Bottéro, 1995) Υπάρχουν επίσης αρχαία Αιγυπτιακά ιερογλυφικά που απεικονίζουν την παρασκευή γευμάτων.

Γνωστές είναι και πολλές αρχαίες ελληνικές συνταγές. Το βιβλίο μαγειρικής του Μίθαικου ήταν ένα από τα πρώτα, αλλά το μεγαλύτερο μέρος του έχει χαθεί. Ο Αθηναίος παραθέτει μία μικρή συνταγή στους «Δειπνοσοφιστές» του και αναφέρει πολλά άλλα βιβλία μαγειρικής, εκ των οποίων όλα έχουν χαθεί. (Dalby, 2003)

Ο Αρχέστρατος ο Γελώος (από τη Γέλα ή της Συρακούσες της Σικελίας) ήταν αρχαίος Έλληνας ποιητής που και έζησε κατά τα μέσα του 4ου αιώνα π.Χ., και θεωρείται πατέρας της γαστρονομίας. Το πιο γνωστό του έργο είναι η *Ηδυπάθεια* ή *Γαστρονομία*, η οποία γράφτηκε σε ποιητικό εξάμετρο και διασώζεται στο κείμενο των Δειπνοσοφιστών του Αθήναιου (2ος αιώνας μ.Χ.). Το ποίημα με κωμικό ύφος πληροφορεί τον αναγνώστη για το που μπορεί να βρεί το καλύτερο φαγητό στις περιοχές της Μεσογείου καθώς και παραθέτει αρκετές μαγειρικές συνταγές και τρόπους παρασκευής εδεσμάτων, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στα ψάρια. Μια από τις συνταγές του περιλαμβάνει λαβράκι καρυκευμένο με σίλφιο και καλυμένο με γιδοτήρι, κροκέτες τόνου πασπαλισμένες με κύμινο, βουτήγματα σκουμπριού σε άρμη, και ξιφία τυλιγμένο σε φύλλο συκιάς. Μετά από τα αρχικά ορεκτικά, ακολουθεί πάπια καλυμένη με υπόσφαγμα (κρεμώδης σάλτσα). Το συμπόσιο συνεχίζεται με γλυκό πλακούντα, το οποίο αποτελούνταν από διάφορα επίπεδα ζύμης γεμισμένα με μέλι και μαλακό τυρί, και το όλο δείπνο συνοδεύεται από κρασί (Olson & Sens 2000).

Οι ρωμαϊκές συνταγές είναι γνωστό ότι ξεκίνησαν τον 2^ο αιώνα π.Χ. με το «De Agri Cultura» του Κάτωνος του πρεσβύτερου. Πολλοί άλλοι συγγραφείς αυτής της περιόδου περιγράφουν τη

μαγειρική της ανατολικής Μεσογείου στα Ελληνικά και στα Λατινικά. Ορισμένες καρχηδονιακές συνταγές είναι γνωστές σε ελληνικές και λατινικές μεταφράσεις. (Dalby, 2003)

Η μεγάλη συλλογή των συνταγών «De re coquinaria», συμβατικά με τον τίτλο «Apicius», εμφανίστηκε τον 4ο ή 5ο αιώνα μ.Χ. και είναι το μόνο περισσότερο ή λιγότερο πλήρη επιζών βιβλίο μαγειρικής από τον κλασικό κόσμο.(Dalby, 2003). Απαριθμεί τα πιάτα που σερβίρονται σε ένα γεύμα ως «Gustatio» (ορεκτικό), «Prima Mensae» (κυρίως πιάτο) και «Secundae Mensae» (επιδόρπιο). Ξεκινά κάθε συνταγή με τη λατινική εντολή "Πάρτε ..." («Recipe.....»). (Edwards 2001).

Ο βασιλιάς Ριχάρδος Β 'της Αγγλίας εξέδωσε ένα βιβλίο συνταγών που ονομάζεται «Forme of Cury» το 1390, και περίπου την ίδια περίοδο εκδόθηκε ένα άλλο βιβλίο με τίτλο «Curye on Inglish», με τη λέξη «cury» να σημαίνει το μαγείρεμα. (Hicatt, Constance B; Sharon Butler, 1985) Και τα δύο βιβλία δίνουν μια ιδέα για το πώς παρασκευάζεται και σερβίρεται το φαγητό για τους ευγενείς στην Αγγλία κατά την εποχή εκείνη. Οι πολυτελείς γεύσεις της αριστοκρατίας κατά την πρώιμη νεότερη περίοδο πυροδότησαν την αρχή αυτού που θα μπορούσαμε να αποκαλέσουμε σύγχρονο βιβλίο συνταγών. Μέχρι το 15ο αιώνα, πολυάριθμα χειρόγραφα εμφανίζονται περιγράφοντας λεπτομερώς τις συνταγές της ημέρας. Πολλά από αυτά τα χειρόγραφα παρέχουν πολύ καλές πληροφορίες και καταγράφουν την εκ νέου ανακάλυψη πολλών βοτάνων και μπαχαρικών, συμπεριλαμβανομένων του κόλιανδρου, του μαϊντανού, του βασιλικού και του δεντρολίβανου, πολλά από τα οποία είχαν προήλθαν από τις Σταυροφορίες. (Austin, Thomas , 1888)

1.4.2 Μοντέρνες συνταγές και συμβουλές μαγειρικής

Με την έλευση της τυπογραφίας τον 16ο και 17ο αιώνα, πολλά βιβλία γράφτηκαν σχετικά με τη διαχείριση του νοικοκυριού και την ετοιμασία του φαγητού. Στην Ολλανδία και την Αγγλία ο ανταγωνισμός μεγάλωσε μεταξύ των ευγενών οικογενειών ως προς το ποιος θα μπορούσε να ετοιμάσει το πιο πλουσιοπάροχο συμπόσιο. Μέχρι τη δεκαετία του 1660, η μαγειρική είχε εξελιχθεί σε ένα είδος τέχνης και οι καλοί μάγειρες είχαν μεγάλη ζήτηση. Πολλοί από αυτούς δημοσίευσαν δικά τους βιβλία παραθέτοντας τις συνταγές τους σε ανταγωνισμό με τους αντιπάλους τους. (May, Robert, 1685) Πολλά από αυτά τα βιβλία έχουν πλέον μεταφραστεί και είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο.

Ο Marie-Antoine Carême είναι από του πρώτους γάλους chef που ανθολογεί συνταγές. Έγραψε πολλά βιβλία και ανάμεσα σε αυτά την πεντάτομη εγκυκλοπαίδεια *L'Art de la Cuisine Française* (1833-34). Στο συγγραφικό του έργο τον ενθάρρυνε ο περιβοήτος διπλωμάτης Ταλλεϊράνδος, ο οποίος τον είχε ως προσωπικό chef. Ο Carême επινόησε το γνωστό καπέλο του μάγειρα (toque) και είναι αυτό που εισήγαγε την έννοια της haute cuisine (“υψηλή μαγειρική”). (Kelly 2003)

Ο Jean Anthelme Brillat-Savarin, με σπουδές στην ιατρική, τη χημεία και τη νομική από την άλλη δίνει έμφαση στη φιλοσοφία της απόλαυσης του φαγητού, ως ένας πιο σύγχρονος Επίκουρος. Στο βιβλίο του *Physiologie du goût* (η φυσιολογία της γεύσης) του 1825 παραθέτει θεωρητικές έννοιες της γαστρονομίας, πρακτικές συμβουλές και παραδείγματα από γεύματα, χωρίς να δώσει έμφαση στη συνταγή. Θεωρείται ο πρώτος θεωρητικός της γαστρονομίας. (Mennel 1996)

Την ίδια εποχή ένας κριτικός εστιατορίων ο Grimod (Alexandre Balthazar Laurent Grimod de La Reynière) δημοσίευσε 2 σημαντικά εγχειρίδια γαστρονομίας το *Almanach des gourmands* (ημερολόγιο του γευσιγνώστη) και το *Manuel des amphitryons* (εγχειρίδιο των αμφιτρούωνων, σημ: οικοδεσποτών) (1808). Σε αυτά τα βιβλία εστιάζει περισσότερο στις ορθές πρακτικές μαγειρικής και σερβιρίσματος καθώς και στην απόλαυση που πρέπει να δίνει κάθε γεύμα. (Mennel 1996)

Η πρώτη συγγραφέας που έδωσε στα βιβλία συνταγών τη μορφή που την ξέρουμε ως σήμερα ήταν η βρετανίδα Ελίζα Άκτον, η πρώτη σύγχρονη συγγραφέας μαγειρικής και συντάκτρια των συνταγών για το σπίτι. Το πρωτοποριακό βιβλίο μαγειρικής της, «*Modern Cookery for Private Families*» που δημοσιεύθηκε το 1845, είχε ως στόχο τον απλό αναγνώστη και όχι τον επαγγελματία μάγειρα ή σεφ. Αυτό είχε τεράστια επιρροή για τη θέσπιση της μορφής του βιβλίου για τη σύγχρονη γραφή μαγειρικής. Εισήγαγε την πλέον καθολική τακτική της λίστας των συστατικών και πρότεινε χρόνο ψησίματος σε κάθε συνταγή. Περιλάμβανε την πρώτη συνταγή για τα λαχανάκια Βρυξελλών. (Pearce, 2004) Το «*Modern Cookery*» επιβίωσε όσο και η Άκτον, παραμένοντας ως έντυπο μέχρι το 1914 και προσφάτως διαθέσιμο και σε μορφή φαξ.

Το έργο της Άκτον αποτέλεσε σημαντική επιρροή για την Ιζαμπέλα Μπίτον, η οποία δημοσίευσε το «*Mrs Beeton's Book of Household Management*» σε 24 μηνιαία μέρη μεταξύ του 1857 και 1861. Ήταν ένας οδηγός για τη λειτουργία ενός βικτοριανού νοικοκυριού με συμβουλές για τη μόδα, τη φροντίδα των παιδιών, την κτηνοτροφία, τα δηλητήρια, τη διαχείριση του προσωπικού, την επιστήμη, τη θρησκεία, και τη βιομηχανοποίηση. Από τις

1.112 σελίδες , πάνω απο 900 περιείχαν συνταγές. Οι περισσότερες αποτυπώνονται με έγχρωμες εικόνες χαρακτηριστικής. Λέγεται ότι πολλές από αυτές ήταν αντιγραφή από προγενέστερους συγγραφείς, όπως η Άκτον, αλλά η Μπίτον ποτέ δεν ισχυρίστηκε ότι το περιεχόμενο του βιβλίου ήταν πρωτότυπο. Προοριζόταν ως ένας αξιόπιστος οδηγός για τα φιλόδοξα μεσαία στρώματα. (Pearce, 2004)

Τα βιβλία συνταγών όμως που επηρέασαν περισσότερο του νεότερους chef ήταν αυτά από ένα γάλο chef τον Escoffier (Auguste Escoffier) ο οποίος στα τέλη του 19ου και στις αρχές του 20ου αιώνα έγραψε ένα πλήθος από βιβλία μαγειρικής όπου ανθολογούνται χιλιάδες συνταγές. Η συλλογή των έργων του Escoffier θεωρείται η “βίβλος” του κάθε μάγειρα. Ο Escoffier ήταν ιδρυτικό μέλος και πρώτος πρόεδρος της παγκόσμιας ομοσπονδίας ενώσεων μαγείρων World Association of Chefs Societies το 1928. (Gillespie & Cousins, 2001)

Η Αμερικανίδα μάγειρας Φάννι Φάρμερ (1857-1915) δημοσίευσε το 1896 το περίφημο έργο της «The Boston Cooking School Cookbook» το οποίο περιείχε 1.849 συνταγές. (Cunningham, 1979)

Ο Νικόλαος Τσελεμεντές (1878-1958) ήταν Έλληνας αρχιμάγειρος του 20ου αιώνα. Σπούδασε για ένα χρόνο μαγειρική στη Βιέννη και γυρνώντας εργάστηκε για διάφορες πρεσβείες. Έγινε αρχικά γνωστός με το περιοδικό "Οδηγός Μαγειρικής" που άρχισε να εκδίδει το 1910, που περιείχε -εκτός των συνταγών- διατροφικές συμβουλές, διεθνή κουζίνα, νέα για τη μαγειρική κ.α. Το 1919 έγινε διευθυντής του ξενοδοχείου "Ερμής", ενώ τον επόμενο χρόνο έφυγε για την Αμερική, όπου δούλεψε σε μερικά απ' τα ακριβότερα εστιατόρια του κόσμου, κάνοντας παράλληλα και ανώτερες σπουδές μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής και διαιτολογίας. Γύρισε στην Ελλάδα το 1932, ίδρυσε μια μικρή σχολή μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής και κυκλοφόρησε το γνωστό βιβλίο που φέρει το όνομα του με συνταγές. Αυτός ο πρώτος ολοκληρωμένος οδηγός μαγειρικής, γνώρισε πάνω από δεκαπέντε επίσημες ανατυπώσεις τις επόμενες δεκαετίες. Επηρεασμένος απ' τη γαλλική κουζίνα, υπήρξε εκσυγχρονιστής της ελληνικής κουζίνας, πράγμα που κατά μερικούς ισοδυναμούσε με νόθευση της ελληνικής κουζίνας με ευρωπαϊκά στοιχεία. Το όνομά του είναι σήμερα συνώνυμο των οδηγών μαγειρικής. (Cullather 2007)

Η Χρύσα Παραδείση (1908-1987) ήταν Ελληνίδα μαγείρισσα και συγγραφέας. Έγινε διάσημη από τις συνταγές της. Η Χρύσα Παραδείση ξεκίνησε την συγγραφική της καριέρα σε εφημερίδα, αλλά κατέκτησε το ελληνικό κοινό και έγινε διάσημη με την πολυετή συνεργασία της στο περιοδικό Γυναίκα που εξέδιδε ο Ευάγγελος Τερζόπουλος, έως ότου αποτραβήχτηκε

από την ενεργό δημοσιογραφία. Μια από τις πιο αγαπητές στήλες στο περιοδικό ήταν “Το Μενού του 15νθημέρου”, που έλυνε το πρόβλημα της νοικοκυράς “τί θα φάμε σήμερα”. Ήταν η πρώτη που δημιούργησε ραδιοφωνική εκπομπή γαστρονομικού ενδιαφέροντος και έγραψε πάμπολλες συνταγές σε εμπορικά έντυπα. Τα βιβλία της έχουν κυκλοφορήσει στην Αμερική, την Αυστραλία και την Ιαπωνία.

Ο Αλέξανδρος Γιώτης (1953-2011) ήταν Έλληνας δημοσιογράφος, κριτικός γαστρονομίας, και συγγραφέας. Από το 1983 εργάστηκε ως κριτικός γαστρονομίας, εδεσματολόγος και μελετητής της μαγειρικής παράδοσης, ιστορίας και λαογραφίας. Δημοσίευσε συγγράμματα καθώς και άρθρα σε περιοδικά και εφημερίδες. Συνεργάστηκε με γνωστά εστιατόρια ανά την Ελλάδα ως γαστρονομικός σύμβουλος ή διευθυντής κουζίνας, ενώ δίδαξε Ιστορία Μαγειρικής και Διατροφής και Διεθνή Γαστρονομία στον Εκπαιδευτικό Όμιλο Le Monde. Παρουσίασε για μικρό χρονικό διάστημα τηλεοπτική εκπομπή μαγειρικής στην ΕΡΤ. Επίσης υπήρξε ένας εκ των συντακτών του ένθετου “Γαστρονόμος” της εφημερίδας “Καθημερινή” και ήταν μέλος της Λέσχης Γαστρονομίας Ηπείρου. Στα βιβλία του περιλαμβάνονται οι τίτλοι: «Ελιά & ρύζι. Αρχαία Ελλάδα και αρχαία Κίνα στο ίδιο τραπέζι», «Γλωσσάριο μαγειρικής», «Νόστιμον νηστίσιμον», «Μπαχαρικά και Βότανα στην Κουζίνα», «Ελληνική μαγειρική παράδοση», «Εδεσματολόγιον Ηπείρου», «Ιστορία μαγειρικής και διατροφής», «Τα παιδικά ατυχήματα και η πρόληψή τους».

1.4.3 Βασικά στοιχεία μια συνταγής

Οι σύγχρονες μαγειρικές συνταγές αποτελούνται συνήθως από διάφορα στοιχεία.

- Το όνομα (και συχνά ο τόπος ή η προέλευση) του πιάτου
- Ο χρόνος προετοιμασίας του πιάτου
- Τα απαιτούμενα συστατικά μαζί με τις ποσότητες ή τις αναλογίες τους
- Ο απαραίτητος εξοπλισμός και το περιβάλλον που απαιτείται για την παρασκευή του πιάτου
- Μια ταξινομημένη λίστα με τα βήματα και τις τεχνικές παρασκευής
- Ο αριθμός των μερίδων που θα παρέχει η συνταγή (η «απόδοση»)
- Η υφή και η γεύση

- Φωτογραφία του τελικού πιάτου

Μερικές συνταγές καταγράφουν πόσο καιρό διατηρείται ένα πιάτο και την καταλληλότητά του για την κατάψυξη. Μπορεί επίσης να περιέχουν διατροφικές πληροφορίες, όπως θερμίδες ανά μερίδα και γραμμάρια πρωτεΐνης, λίπους και υδατανθράκων ανά μερίδα.

Οι παλαιότερες συνταγές περιλάμβαναν συχνά πολύ λιγότερες πληροφορίες, λειτουργώντας περισσότερο ως μια αναφορά των συστατικών και των αναλογιών για κάποιον που ήδη ξέρει πώς να παρασκευάσει το γεύμα.

Οι συγγραφείς συνταγών παραθέτουν επίσης μερικές φορές παραλλαγές ενός παραδοσιακού πιάτου, για να δώσουν διαφορετικές γεύσεις από μια ίδια συνταγή.

1.4.4 Διαδίκτυο και τηλεοπτικές συνταγές

Μέχρι τα μέσα του 20ου αιώνα, υπήρχαν χιλιάδες διαθέσιμα βιβλία μαγειρικής και συνταγών. Η επόμενη επανάσταση έγινε με την εισαγωγή των τηλεοπτικών μαγειρών. Η πρώτη μαγείρισσα στην τηλεόραση ήταν η Φάννυ Κράντοκ με μια εκπομπή στο BBC. Οι τηλεοπτικές μαγειρικές εκπομπές έφεραν τις συνταγές σε ένα νέο κοινό. Τον πρώτο καιρό οι συνταγές ήταν διαθέσιμες από το BBC μέσω ταχυδρομείου. Αργότερα με την εισαγωγή του CEEFAX στην οθόνη, έγιναν διαθέσιμες και στην τηλεόραση.

Στις αρχές του 21ου αιώνα, δόθηκε μια εκ νέου έμφαση στην μαγειρική στο σπίτι, λόγω της ύφεσης στα τέλη της δεκαετίας του 2000. (Holmes, 2009) Τηλεοπτικά δίκτυα όπως το Food Network και περιοδικά εξακολουθούν να αποτελούν σημαντική πηγή ενημέρωσης για συνταγές, με διεθνείς μάγειρες και σεφ όπως ο Jamie Oliver, ο Gordon Ramsay, η Nigella Lawson και η Rachael Ray να έχουν εκπομπές υψηλής θεαματικότητας σε συνδυασμό με ιστοσελίδες στο διαδίκτυο, όπου δίνουν λεπτομέρειες για όλες τις συνταγές τους. Όλα αυτά συνδυάστηκαν και με reality shows όπως το Top Chef ή το Iron Chef καθώς και με πολλές ιστοσελίδες στο διαδίκτυο που παρέχουν δωρεάν συνταγές, αλλά τα βιβλία μαγειρικής παραμένουν πιο δημοφιλή από ποτέ.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

2.1 Αναζήτηση και συλλογή των ελληνικών παραδοσιακών συνταγών

2.1.1 Βιβλία μαγειρικής

Η αναζήτηση και συλλογή των δεδομένων έγινε από μία τριμελής ομάδα. Οι τσελεμεντέδες από τους οποίους συλλέχθηκαν οι συνταγές ήταν:

Ο Αυθεντικός Τσελεμεντές, Τόμοι 2, Τσελεμεντές Νικός, Εκδόσεις Λυμπέρη, (1995)

Κρητική Υγιεινή Διατροφή, Στέλιος Ρίγλης, (2005), Εκδόσεις Κέρκυρα

Εδεσματολόγιον Ηπείρου , Αλέξανδρος Γιώτης, (2003), Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα

2.1.2 Ιστοσελίδες

Πέρα από τους τσελεμεντέδες αναζήτηση συνταγών ελληνικών παραδοσιακών εδεσμάτων έγινε και σε ιστοσελίδες που εστιάζουν στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα. Οι ιστοσελίδες αυτές ήταν:

www.coocklos.gr

www.metinkouzina.gr (Ταξιδεύοντας με την Κουζίνα)

Και στις δύο αυτές ιστοσελίδες συμμετέχει και ο κ. Παλησίδης ως ερευνητής γαστρονόμος, οπότε γνωρίζουμε την αξιοπιστία των καταγραφών.

Επίσης συνταγές πήραμε από το Εθνολογικό Μουσείο της Θράκης

<http://database.emthrace.org/recipes/index.cfm?Areald=1>

2.2 Δημιουργία βάσης δεδομένων για την καταγραφή των συνταγών παραδοσιακών εδεσμάτων

Μετά την αναζήτηση και την συλλογή των συνταγών ακολούθησε η καταγραφή τους σε ειδική πλατφόρμα συμπλήρωσης. Η κατασκευή της έγινε στο Libre Office, έκδοση 5.

Η πλατφόρμα ήταν κατάλληλα διαμορφωμένη έτσι, ώστε να κατηγοριοποιούνται αυτές ανάλογα με το είδος τους σε ορεκτικό, κυρίως πιάτο, πίτες και αρτοσκευάσματα, σαλάτα, γλυκό. Επίσης για κάθε συνταγή, εκτός από τα υλικά και τις οδηγίες παρασκευής του εδέσματος, καταγράφονταν η περιφέρεια και η περιοχή προέλευσης, οι παραλλαγές και η πηγή και τα ειδικά σκεύη που είναι απαραίτητα για την πραγματοποίηση της συνταγής. Επίσης για κάθε συνταγή καταχωρούνταν μία φωτογραφία του εδέσματος και πληροφορίες, εάν το έδεσμα συνηθίζεται να παρασκευάζεται σε κάποια συγκεκριμένη περίπτωση, όπως Χριστούγεννα, Πάσχα, γάμος, βάπτιση, αρραβώνες κ.ά.. Τέλος, για κάθε συνταγή δημιουργήθηκε ένα Qrcode στην ιστοσελίδα <http://gr.qr-code-generator.com>. Ωστόσο η μετατροπή θα μπορούσε να γίνει με οποιαδήποτε εφαρμογή.

Όσον αφορά το Qrcode (quick reference code), είναι ένας γραμμωτός κώδικας 2 διαστάσεων (2D barcode), ο οποίος έχει καθιερωθεί για την οπτική κωδικοποίηση σύντομων μηνυμάτων. Τους κώδικες αυτούς μπορεί να τους διαβάσει οποιοσδήποτε έχει ένα σύγχρονο κινητό ή tablet με τη χρήση της κάμερας και μιας απλής εφαρμογής που διατίθεται δωρεάν. Το κείμενο που χωράει σε ένα τέτοιο κώδικα μπορεί να είναι έως και 1000 χαρακτήρες, αλλά όσο περισσότεροι χαρακτήρες υπάρχουν τόσο πιο πυκνός γίνεται ο κώδικας και τόσο πιο πολύ αργεί να τον αναγνωρίσει το αντίστοιχο λογισμικό (ιδίως εάν πρέπει το χέρι του χρήστη να παραμένει σταθερό). Στην περίπτωση των παραδοσιακών συνταγών το Qrcode μπορεί να είναι

μοναδικό για κάθε συνταγή και να παρέχει της βασικές πληροφορίες όπως: κωδικό μητρώου, ονομασία, περιφέρεια και περιοχή, κατηγορία εδέσματος, χρήση για ειδικές περιστάσεις και ένα σύνδεσμο URL όπου κάποιος θα βρει τη συνταγή αναλυτικά καθώς και κάποια φωτογραφία. Στα πλαίσια της πληροφορικής σύγκλισης αντί να διακινούνται συνταγές στην κλασσική αναγνώσιμη μορφή μπορεί να διακινούνται με κωδικοποιημένα μηνύματα σε αριθμητικούς ή/και γραμμικούς κώδικες (token or/and barcodes)

ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ		ΕΙΔΙΚΑ ΣΚΕΥΗ	
	2586		
ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ		ΠΗΓΗ	
	Φασόλια με σπανάκι ηπειρώτικα	http://www.cooklos.gr/syntages/fasolia-spanaki-ipeiro	
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ		ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ	
	1		
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ		Qrcode	
	Ηπειρος		
ΠΕΡΙΟΧΗ			
	Ζαγοροχώρια		
ΕΙΔΟΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ			
	Κυρίως πιάτο		
ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ			
ΥΛΙΚΑ			
	500γρ. φασόλια μέτρια 1 κιλό σπανάκι φρέσκο 1 μεγάλο κρεμμύδι 1 πράσο ψιλοκομμένο 2 σκελίδες σκόρδο 6 ώριμες ντομάτες κομμένες κονκασέ 1 λεμόνι (ο χυμός του)		
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ			
	Μουσκεύουμε από βραδύς τα φασόλια σε κρύο νερό. Την επόμενη μέρα τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε με κρύο νερό να βράσουν. Μόλις πάρουν βράση χαμηλώνουμε την θερμοκρασία και τα σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν για περίπου 30-35 λεπτά.		

Σχήμα 2.1 Παράδειγμα καταχωρημένης συνταγής στην πλατφόρμα



Σχήμα 2.2 Qrcode συνταγής

Κείμενο που δόθηκε στο λογισμικό δημιουργίας του κώδικα

ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ	2586
ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ	Φασόλια με σπανάκι ηπειρώτικα
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	1
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ	Ήπειρος
ΠΕΡΙΟΧΗ	Ζαγοροχώρια
ΕΙΔΟΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ	Κυρίως πιάτο
ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ	
ΠΗΓΗ	http://www.cooklos.gr/syntages/fasolia-spanaki-ipeirotika

Κείμενο που αναγνωρίζεται από κινητό τηλέφωνο νέας γενιάς:

ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ
2586
ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ
Φασόλια με σπανάκι ηπειρώτικα
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ
1
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
Ήπειρος
ΠΕΡΙΟΧΗ
Ζαγοροχώρια
ΕΙΔΟΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ
Κυρίως πιάτο
ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ

ΠΗΓΗ
<http://www.cooklos.gr/syntages/fasolia-spanaki-ipeirotika>

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	ΜΟΣ ΚΑΤΑΧΩΡ	ΟΝΟΜΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ	ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΕΙΔΟΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ	
2		Πλιγουρόττιπα γλυκ		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Πρωτοχρονιά	
3		Σταφιδοττιπα		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
4		Ντοματάκι γλυκό		1	Ανατολική Μς Λευκίμη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
5		Καρπουζύ γλυκό		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
6		Χασ(ι)λαμάς		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
7		Κουσμύρι		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
8		Κολοκύθι γλυκό τ		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
9		Γερμίκι		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
10		Μαρωνίτικος Χαλβ		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
11		Χαλβάς με αλεύρι		1	Ανατολική Μς Δαδιά	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
12		Χαλβάς τυρένιος		1	Ανατολική Μς Δαδιά	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
13		Χαλβάς με σουσάμ		1	Ανατολική Μς Δαδιά	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
14		Μουσταλευρία		1	Ανατολική Μς Σουφλί	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
15		Χασλαμάς		1	Ανατολική Μς Σαμοθράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
16		Μουστολαμπτάδα		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
17		Σύκα ώριμα		1	Ανατολική Μς Σαμοθράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
18		Πόσιντ		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
19		Γλυκάδι		1	Ανατολική Μς Θράκη	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
20		Βαρβάρη ή ασουρ		4	Ανατολική Μς Δεν αναφέρεται	Επιδόρτιο/Γλυκό	Ναι, γιορτή της Αγίας Βαρβάρας	
21		Μηλίνα		1	Ανατολική Μς Δεν αναφέρεται	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
22		Μιμίκια		1	Ανατολική Μς Δεν αναφέρεται	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
23		Μουστοκούλουρα		1	Ανατολική Μς Δεν αναφέρεται	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
24		Μπακλαβάς σουσ		1	Ανατολική Μς Δεν αναφέρεται	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
25		Νταμγκάδες		1	Ανατολική Μς Δεν αναφέρεται	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
26		Σαραγλί Νυφιότικο		2	Ανατολική Μς Δεν αναφέρεται	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
27		Καρυδάκι γλυκό		1	Ανατολική Μς Θάσος	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
28		Κουραμπιέδες		1	Ανατολική Μς Νέα Κάρβαλη, Καβάλα	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
29		Πανακότα από ξιν		1	Ανατολική Μς Δράμα	Επιδόρτιο/Γλυκό	Δεν αναφέρεται	
30		Κοτόπουλο με κοι		1	Ανατολική Μς Θράκη	Κυρίως πιάτο	Δεν αναφέρεται	
31		Κοτόπουλο λαχαν		1	Ανατολική Μς Θράκη	Κυρίως πιάτο	Δεν αναφέρεται	
32		Κοτόπουλο λαχαν		1	Ανατολική Μς Θράκη	Κυρίως πιάτο	Δεν αναφέρεται	
33		Κοτόπουλο ακατμ		1	Ανατολική Μς Θράκη	Κυρίως πιάτο	Δεν αναφέρεται	
34		Κοτόπουλο με κρέ		1	Ανατολική Μς Θράκη	Κυρίως πιάτο	Δεν αναφέρεται	

Εικόνα 2.3 Καταχωρημένες συνταγές σε φύλλο εργασίας

2.3 Συγκριτική διατροφική ανάλυση

2.3.1 Διατροφική ανάλυση συνταγών

Το Nutranalysis είναι ένα φύλλο εργασίας στο Libre Office Calc, το οποίο διαμορφώθηκε από τον κ. Μπόσκου Γεώργιο και χρησιμοποιήθηκε για τη διατροφική ανάλυση των συνταγών. Για κάθε συνταγή καταγράφονται οι μερίδες οι οποίες προκύπτουν, ένα ένα τα συστατικά της συνταγής και στην ποσότητα που ορίζει η συνταγή. Μετά τη συμπλήρωση αυτών και με τη βοήθεια της βάσης δεδομένων του USDA, που περιλαμβάνει συνολικά 77055 τρόφιμα, υπολογίζεται για κάθε συνταγή, τόσο ανά μερίδα, όσο και στο συνολικό βάρος του εδέσματος, οι θερμίδες που αποδίδει καθώς και η διατροφική σύσταση για 45 θρεπτικά συστατικά. Οι τιμές αναφοράς ΣΗΠ και GDA καταχωρήθηκαν σύμφωνα με τον κανονισμό 1169/2011.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Recipe code								
2	Recipe name	Κρεμμυδόπιτα							
3	Portions	8							
4									
5		1	2	3	4				
6	ingredients	αλεύρι	κρεμμύδια	ελαιόλαδο	αλάτι				
7	quantity (g)	2200,00	2000,00	360,00	24,00				
8	nutrient input	.							
9	Nutrients								
10	Water	11,92	262,24	80,01	1600,20	0,00	0,00	0,20	0,05
11	Energ Kcal	364,00	8008,00	132,00	2640,00	884,00	3182,40	0,00	0,00
12	Protein	10,33	227,26	0,95	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13	Lipid Tot	0,98	21,56	10,80	216,00	100,00	360,00	0,00	0,00
14	Ash	0,47	10,34	0,38	7,60	0,00	0,00	99,80	23,95
15	Carbohydrt	76,31	1678,82	7,86	157,20	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Fiber TD	2,70	59,40	1,70	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00
17	Sugar Tot	0,27	5,94		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Calcium	15,00	330,00	20,00	400,00	1,00	3,60	24,00	5,76
19	Iron	4,64	102,08	0,27	5,40	0,56	2,02	0,33	0,08
20	Magnesium	22,00	484,00	9,00	180,00	0,00	0,00	1,00	0,24
21	Phosphorus	108,00	2376,00	33,00	660,00	0,00	0,00	0,00	0,00
22	Potassium	107,00	2354,00	133,00	2660,00	1,00	3,60	8,00	1,92
23	Sodium	2,00	44,00	12,00	240,00	2,00	7,20	38758,00	9301,92
24	Zinc	0,70	15,40	0,21	4,20	0,00	0,00	0,10	0,02
25	Copper	0,14	3,17	0,02	0,34	0,00	0,00	0,03	0,01
26	Manganese	0,68	15,00	0,10	2,04	0,00	0,00	0,10	0,02
27	Selenium	33,90	745,80		0,00	0,00	0,00	0,10	0,02

< | < > + MENU ARNI_ME_PATATES mageiritsa guide Κολοκυθόπιτα Κολοκυθόπιτα_νηστίσιμη Κρεμμυδόπιτα Μανιταρόπιτα Πρασόπιτα Πρασόπιτα_

Εικόνα 2.4 Διατροφική ανάλυση συνταγής στο nutranalysis

	4	nr of ingredients					
	4584,00	g total net weight					
	per plate	per portion	UNIT	nutrients	ref value	GDA	RDI
0,00	1862,49	232,81	g	Water			
0,00	13830,40	1728,80	kcal	Energ Kcal	2000	86,4%	
0,00	246,26	30,78	g	Protein	50	61,6%	
0,00	597,56	74,70	g	Lipid Tot	70	106,7%	
0,00	41,89	5,24	g	Ash			
0,00	1836,02	229,50	g	Carbohydrt	260	88,3%	
0,00	93,40	11,68	g	Fiber TD	25	46,7%	
0,00	5,94	0,74	g	Sugar Tot	90	0,8%	
0,00	739,36	92,42	mg	Calcium	800		11,6%
0,00	109,58	13,70	mg	Iron	14		97,8%
0,00	664,24	83,03	mg	Magnesium	375		22,1%
0,00	3036,00	379,50	mg	Phosphorus	700		54,2%
0,00	5019,52	627,44	mg	Potassium	2000		31,4%
0,00	9593,12	1199,14	mg	Sodium	2400	50,0%	
0,00	19,62	2,45	mg	Zinc	10		24,5%

Εικόνα 2.5 Αποτελέσματα διατροφικής ανάλυσης συνταγής στο nutranalysis

Τα δεδομένα της συγκριτικής διατροφικής ανάλυσης, επίσης, καταχωρήθηκαν σε φύλλα εργασίας στο Calc του Libre Office

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Κρήτη	Όνομα πίτας	Water	Energ_Kcal	Kcal/100g	Protein	Prot%	Prot-Kcal	Lipid_Tot	Lip%	Lip-Kcal	Ash	Carbohydr	Carb%
2	Κρήτη	Σπανακόπιτα φούρνου	1763	7000	228.68	195	6.36%	25.44	415	13.57%	122.12	43	645	21.08%
3	Κρήτη	Σπανακόπιτα με δύοσμο	1770	6793	331.02	203	9.88%	39.51	388	18.93%	170.37	45	646	31.48%
4	Κρήτη	Κρεμμυδόπιτα	1278	7220	294.21	123	5.00%	19.98	536	21.83%	196.47	29	489	19.93%
5	Κρήτη	Πρασόπιτα	1789	7905	238.09	180	5.43%	21.71	404	12.16%	109.45	53	894	26.93%
6	Κρήτη	Χορτόπιτα με βλίτα	1263	3949	194.23	82	4.05%	16.20	209	10.30%	92.69	29	450	22.12%
7	Κρήτη	Τσουκνιδόπιτα	1214	13075	373.04	383	10.92%	43.67	977	27.88%	250.89	101	830	23.68%
8	Κρήτη	Χανιώτικο μπουρέκι	3971	9942	176.59	353	6.27%	25.09	542	9.62%	86.58	76	908	16.13%
9	Κρήτη	Γλυκοκολοκύθα	2144	5765	179.05	148	4.60%	18.39	346	10.74%	96.67	48	534	16.60%
10	Κρήτη	Χορτοπιτάκια	1646.068	5807.1	209.42	165.172	5.96%	23.83	301.759	10.88%	97.94	37.843	622.225	22.44%
11	Κρήτη	Κολοκυθοπιτάκια	2685.295	9406	213.29	202.33	4.59%	18.35	548.91	12.45%	112.02	38.675	934.87	21.20%
12	Κρήτη	Χορτόπιτες στο τηγάνι	692.26	2749.4	163.65	89.62	5.33%	21.34	82.28	4.90%	44.08	18.85	412.04	24.53%
13	Κρήτη	Ψαρόπιτα	805.865	4627	275.42	109.61	6.52%	26.10	240.45	14.31%	128.81	14.175	504.95	30.06%
14	Κρήτη	Κοτόπιτα με μανιτάρια	1598.7615	7142.15	242.52	487.0935	16.54%	66.16	378.1525	12.84%	115.56	51.549	427.3235	14.51%
15	Κρήτη	Χανιώτικη Κρεατόπιτα	1520.0075	7314.65	258.19	440.4885	15.55%	62.19	413.5485	14.60%	131.38	32.063	432.2425	15.26%
16	Κρήτη	Καλιτσούνια Χανιώτικα	1917.522	9553.4	260.31	356.04	9.70%	38.81	524.16	14.28%	128.54	33.718	838.64	22.85%
17	Κρήτη	Κρεμμυδοκαλιτσούνια τηγανητά	664.447	7591.2	431.32	100.673	5.72%	22.88	672.654	38.22%	343.97	19.436	302.825	17.21%
18	Κρήτη	Καλιτσούνια	2023.499	4032.4	136.78	133.14	4.52%	18.07	122.19	4.14%	37.30	47.929	621.312	21.08%
19	Κρήτη	Καλιτσούνια χανιώτικα τηγανητά	1070.87	9870.9	301.86	356.335	10.90%	43.59	215.97	6.60%	59.44	44.845	1582.115	48.38%

Εικόνα 2.6 Διατροφική ανάλυση των πιτών Κρήτης και Ηπείρου

2.3.2 Στατιστική ανάλυση

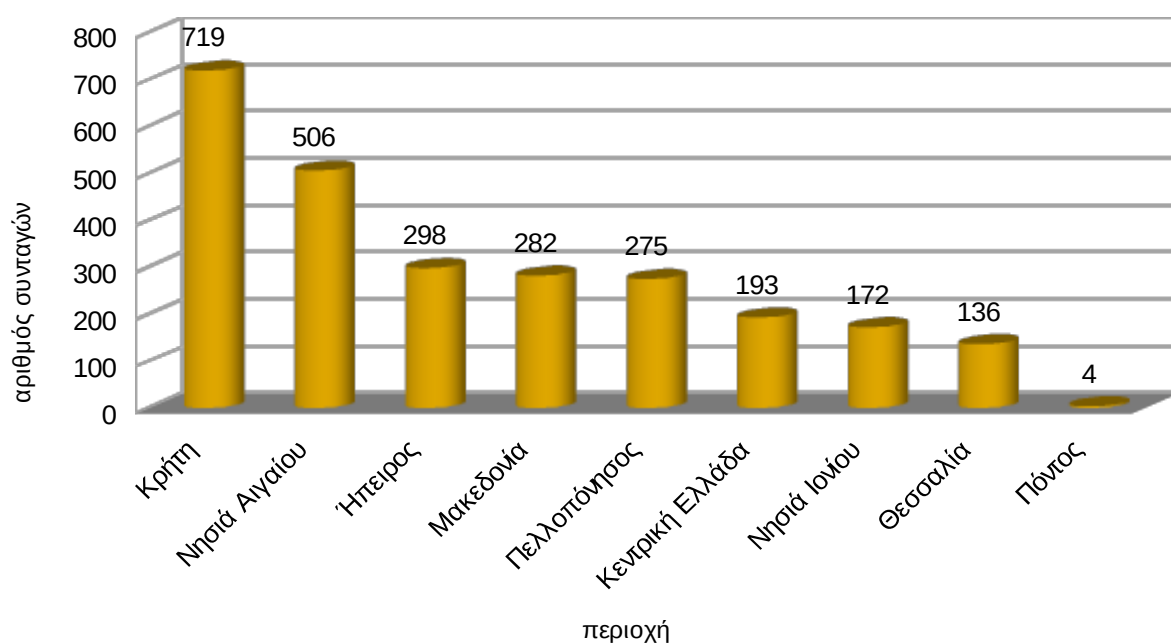
Στοιχεία προγράμματος: Statistica 8.0 (StatSoft, Inc. 2007)

Στο εν λόγω πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε ανάλυση αρχικά όλων των συνταγών, που συλλέχθηκαν και καταγράφηκαν, ως προς το είδος του εδέσματος, την περιοχή προέλευσης, τον τρόπο χρήσης. Επίσης, έγινε συγκριτική διατροφική ανάλυση μεταξύ των πιτών της Ηπείρου και της Κρήτης. Πιο συγκεκριμένα, με βάση την καταγραφή των συνταγών στο Nutranalysis έγινε σύγκριση ως προς την περιεκτικότητα των πιτών σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπίδια αλλά και σε νάτριο.

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

3.1 Αποτελέσματα καταγραφής ελληνικών παραδοσιακών συνταγών

Συνολικά, καταγράφηκαν 2585 συνταγές ελληνικών παραδοσιακών εδεσμάτων. Όπως φαίνεται αναλυτικά και στον παρακάτω πίνακα και στο γράφημα, οι περισσότερες συνταγές προέρχονται από την περιοχή της Κρήτης και είναι 719. Ακολουθούν τα νησιά του Αιγαίου με 506 συνταγές, η Ήπειρος με 298 συνταγές, η Μακεδονία με 282, η Πελοπόννησος με 275, η κεντρική Ελλάδα με 193, τα νησιά του Ιονίου με 172, η Θεσσαλία με 136 και τελευταίος ο Πόντος με μόνο 4 συνταγές.



Σχήμα 3.1. Κατανομή των συνταγών ανά γεωγραφική περιοχή

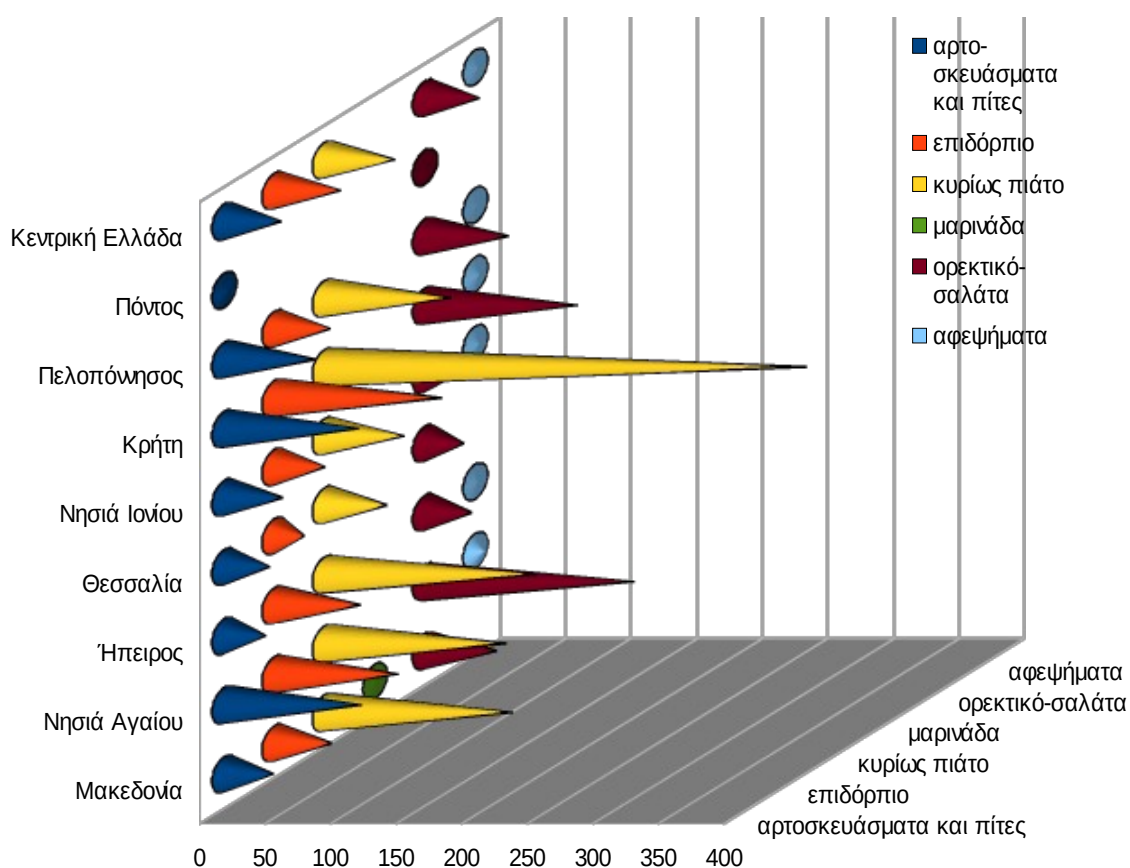
Στον παρακάτω πίνακα και το διάγραμμα φαίνεται αναλυτικά η ταξινόμηση των συνταγών ανάλογα με τον τρόπο σερβιρίσματος:

3.1 Πίνακας συχνότητων: τρόπος σερβιρίσματος	
Τρόπος σερβιρίσματος	Αριθμός Συνταγών

Κυρίως πιάτο	1073
Ορεκτικό- Σαλάτα	529
Επιδόρπιο	489
Αρτοσκευάσματα- πίτες	475
Αφεψήματα	18
Μαρινάδες	1

Στα παρακάτω διάγραμμα φαίνεται παραστατικά η ταξινόμηση των ελληνικών εδεσμάτων ανάλογα με τον τρόπο σερβιρίσματος και την περιοχή από την οποία προέρχεται η συνταγή:

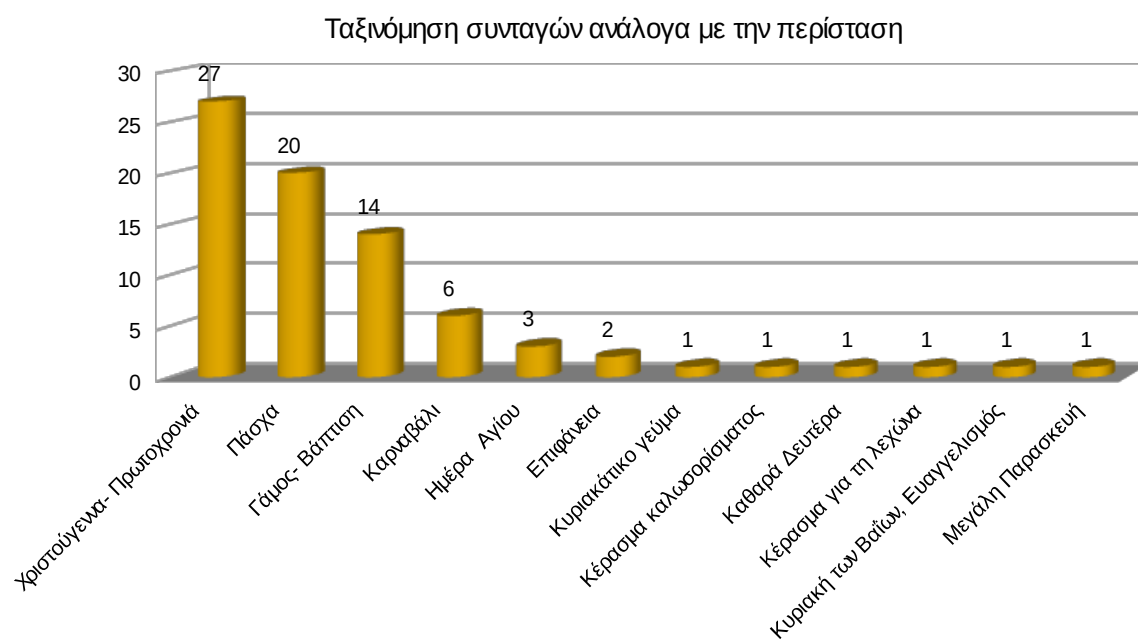
Ταξινόμηση συνταγών ανάλογα με τον τρόπο σερβιρίσματος και την περιοχή προέλευσης



Σχήμα 3.3: Κατανομή συνταγών ανά περιοχή και ανά τρόπο σερβιρίσματος

Οι συνταγές αναλύθηκαν επίσης και ως προς τον τρόπο χρήσης τους, δηλαδή η περίπτωση στην οποία παραδοσιακά το έδεσμα παρασκευάζεται. Τα αποτελέσματα φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

3.2 Πίνακας Συχνοτήτων: περίπτωση	
Περίσταση	Αριθμός συνταγών
Δεν αναφέρεται	2506
Χριστούγεννα- Πρωτοχρονιά	27
Πάσχα	20
Γάμος- Βάπτιση	14
Καρναβάλι	6
Ημέρα Αγίου	3
Επιφάνεια	2
Κυριακάτικο γεύμα	1
Κέρασμα καλωσορίσματος	1
Καθαρά Δευτέρα	1
Κέρασμα για τη λεχώνα	1
Κυριακή των Βαΐων, Ευαγγελισμός	1
Μεγάλη Παρασκευή	1



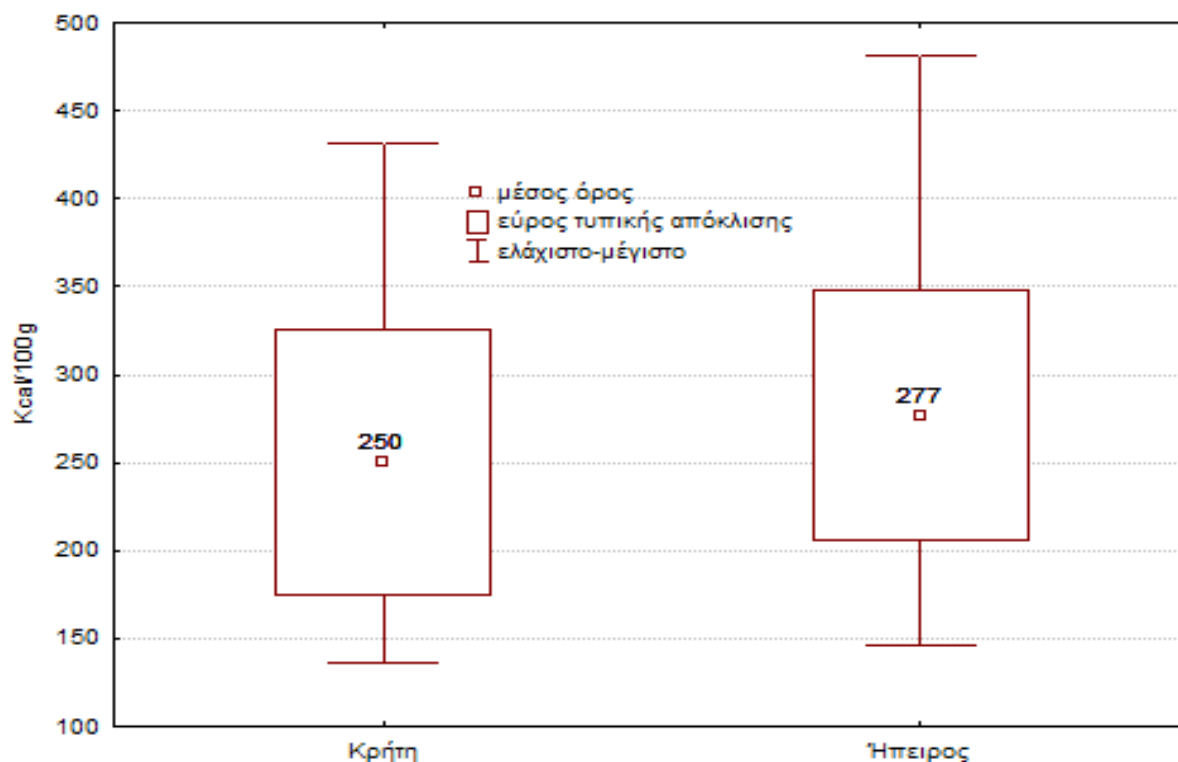
3.2 Συγκριτική διατροφική ανάλυση στις πίτες Κρήτης και Ηπείρου

Από όλες τις συνταγές που συλλέχθηκαν και καταγράφηκαν έγινε συγκριτική διατροφική ανάλυση σε 74 πίτες, από τις οποίες οι 18 είναι από Κρήτη και οι 56 από Ήπειρο.

Όπως προέκυψε από την ανάλυση στο Statistica, στο σύνολο των 74 πιτών βρέθηκε ότι, η μέση τιμή των θερμίδων ανά 100γρ πίτας ήταν 262Kcal με τυπική απόκλιση 72Kcal/100γρ. Επίσης η πίτα με τις περισσότερες θερμίδες βρέθηκε ότι αποδίδει 482Kcal/100γρ, ενώ αυτή με τις λιγότερες 137Kcal/100γρ.

Μεταβλητές	Πίτες Κρήτης-Ηπείρου					
	Αριθμός Συνταγών	Μέσος όρος	Διάμεσος	Τυπική απόκλιση	Μικρότερη	Μεγαλύτερη
Kcal/100γρ	74	270,22	262,32	72,44	136,78	481,66

Ειδικότερα, η μέση τιμή των θερμίδων στις πίτες της Κρήτης είναι 250Kcal/100γρ με τυπική απόκλιση 75Kcal/100γρ, ενώ στις πίτες της Ηπείρου είναι 277Kcal/100γρ με τυπική απόκλιση 70Kcal/100γρ. Επιπλέον απ' το παραπάνω γράφημα φαίνεται πως η χαμηλότερη θερμιδικά πίτα είναι της Κρήτης, ενώ η υψηλότερη της Ηπείρου.



Σχήμα 3.5: Σύγκριση θερμίδων μεταξύ των πιτών Κρήτης και Ηπείρου

Η ανάλυση των μακροθρεπτικών συστατικών στις πίτες της Ηπείρου και της Κρήτης έδωσε τα παρακάτω αποτελέσματα:

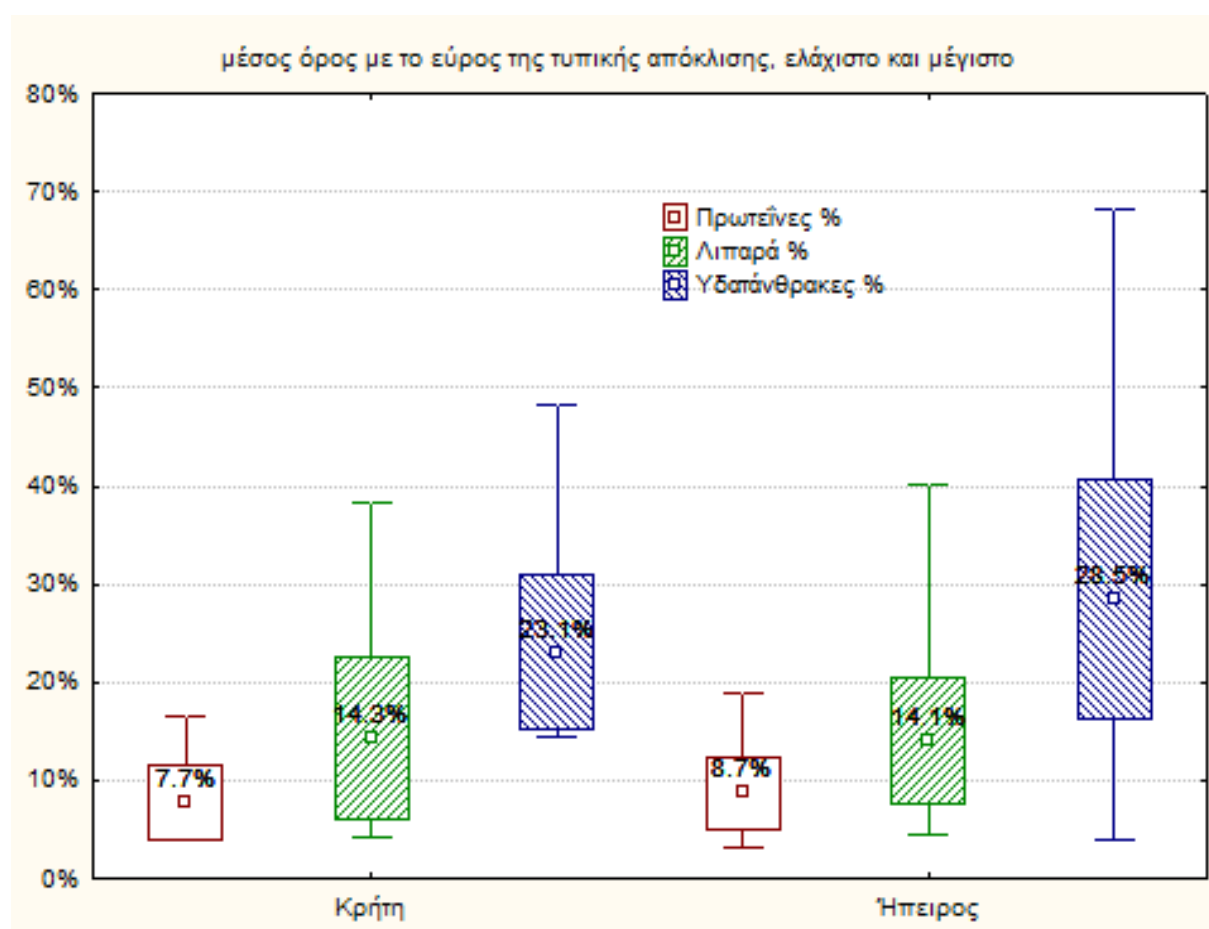
Μεταβλητές	Πίτες Κρήτης-Ηπείρου					
	Αριθμός Συνταγών	Μέσος όρος	Διάμεσος	Τυπική απόκλιση	Μικρότερη	Μεγαλύτερη
Πρωτεΐνες%	74	8,4	7,5	3,8	3,2	18,8
Λιπαρά%	74	14,1	13	6,8	4,1	40
Υδατάνθρακες %	74	27,2	24,2	11,4	4,1	68,2

Οι διαφορές στην περιεκτικότητα, όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, διαμορφώθηκαν ως εξής: Στις πίτες της Κρήτης η μέση τιμή της πρωτεΐνης βρέθηκε 7,7% με τυπική απόκλιση 3,8%, ενώ της Ηπείρου 8,7% με τυπική απόκλιση 3,8%, η μέση τιμή στα λιπαρά στις πίτες της Κρήτης 14,3% με τυπική απόκλιση 8,3%, ενώ της Ηπείρου 14,1% με

τυπική απόκλιση 6,4%. Τέλος, οι υδατάνθρακες βρέθηκαν 23,1% με τυπική απόκλιση 8% και 28,5% με τυπική απόκλιση 12,1% αντίστοιχα.

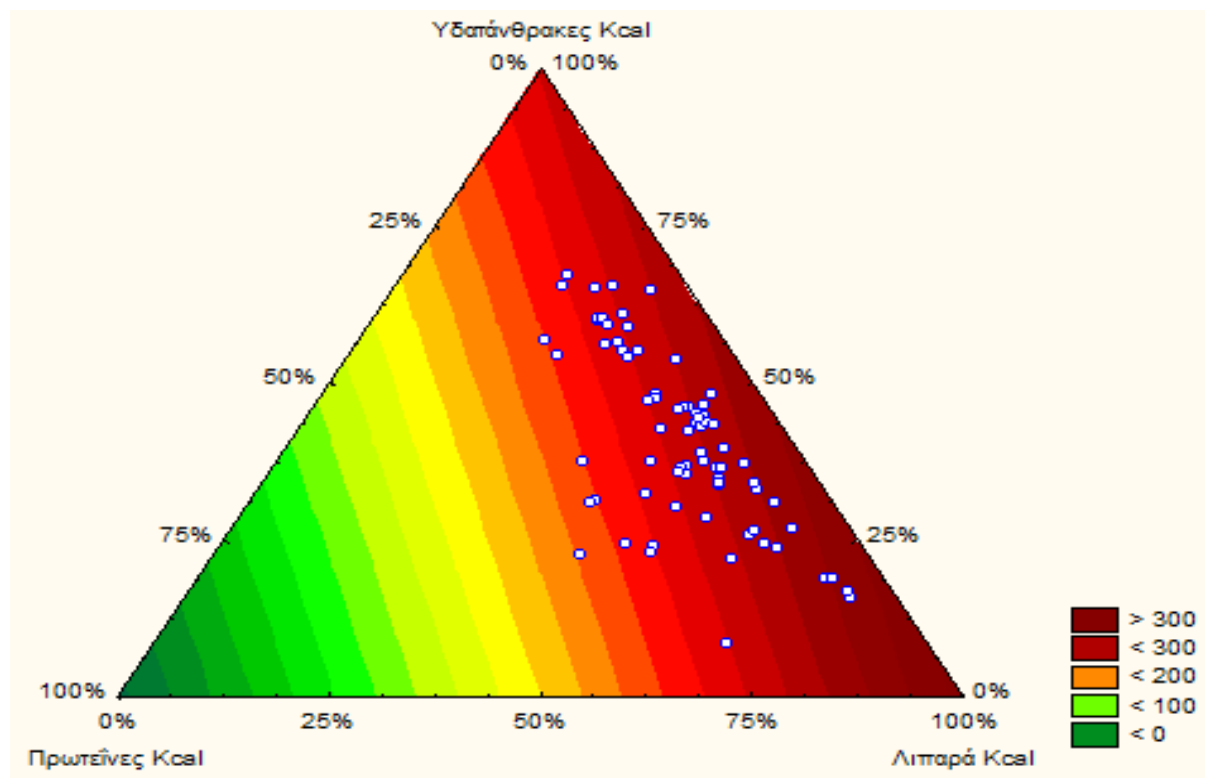
Μεταβλητές	Πίτες Κρήτης					
	Αριθμός Συνταγών	Μέσος όρος	Διάμεσος	Τυπική απόκλιση	Μικρότερη	Μεγαλύτερη
Πρωτεΐνες%	18	7,7%	6,1%	3,8%	4%	16,5%
Λιπαρά%	18	14,3%	12,6%	8,3%	4,1%	38,2%
Υδατάνθρακες %	18	23,1%	22,7%	8%	14,5%	48,4%

Μεταβλητές	Πίτες Ηπείρου					
	Αριθμός Συνταγών	Μέσος όρος	Διάμεσος	Τυπική απόκλιση	Μικρότερη	Μεγαλύτερη
Πρωτεΐνες%	56	8,7%	8%	4%	3,1%	19%
Λιπαρά%	56	14,1%	13,2%	6,4%	4,4%	40%
Υδατάνθρακες %	56	28,5%	28,5%	12,1%	4%	68,3%



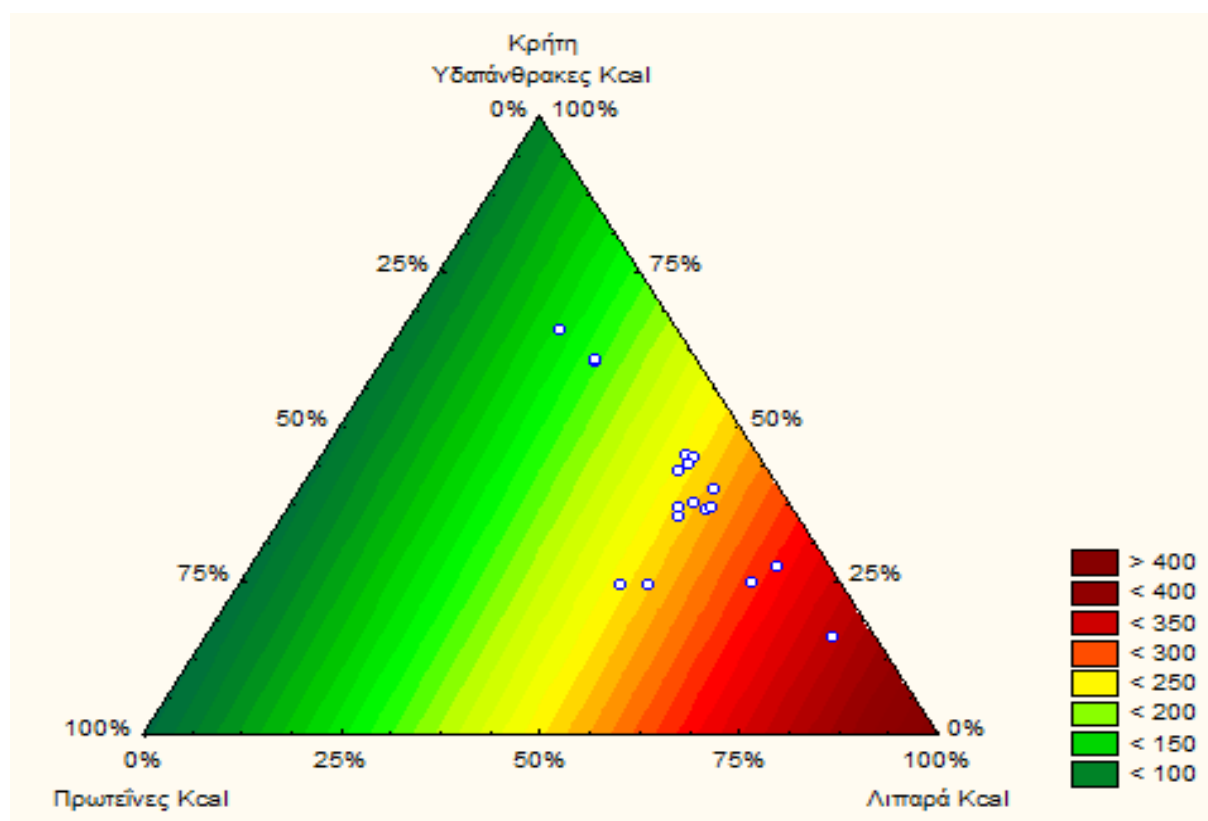
Σχήμα 3.6: Σύγκριση μακροθρεπτικών συστατικών μεταξύ των πιτών Κρήτης και Ηπείρου

Από το παρακάτω γράφημα φαίνεται ότι, η θερμιδική απόδοση των πιτών δεν είναι χαμηλότερη των 100Kcal/100γρ. Οι θερμίδες αυτές προέρχονται κυρίως από τους υδατάνθρακες και το λίπος και λιγότερο από την πρωτεΐνη.

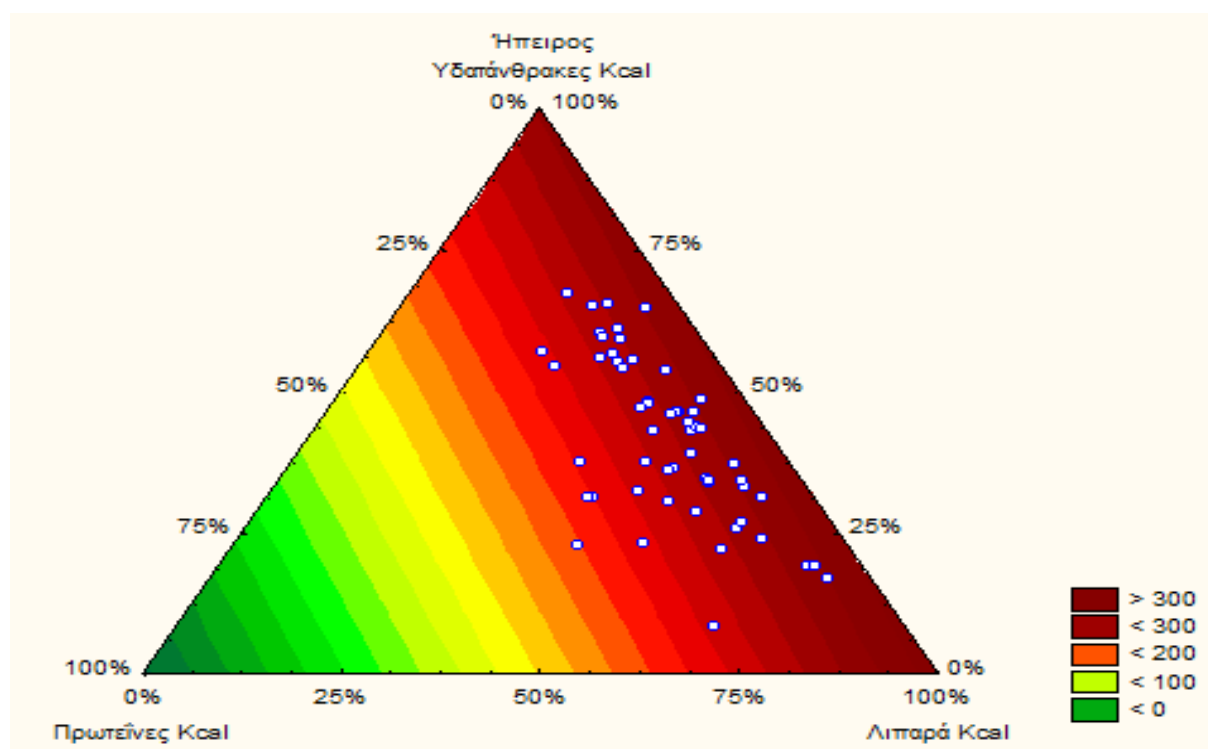


Σχήμα 3.7: Κατανομή θερμίδων στις πίτες Ηπείρου και Κρήτης

Συγκρίνοντας την κατανομή των θερμίδων στις πίτες της Κρήτης και της Ηπείρου, δεν εντοπίζονται μεγάλες διαφορές. Αυτό που φαίνεται από τα δύο παρακάτω γραφήματα είναι ότι, οι πίτες της Ηπείρου αποδίδουν περισσότερες θερμίδες.

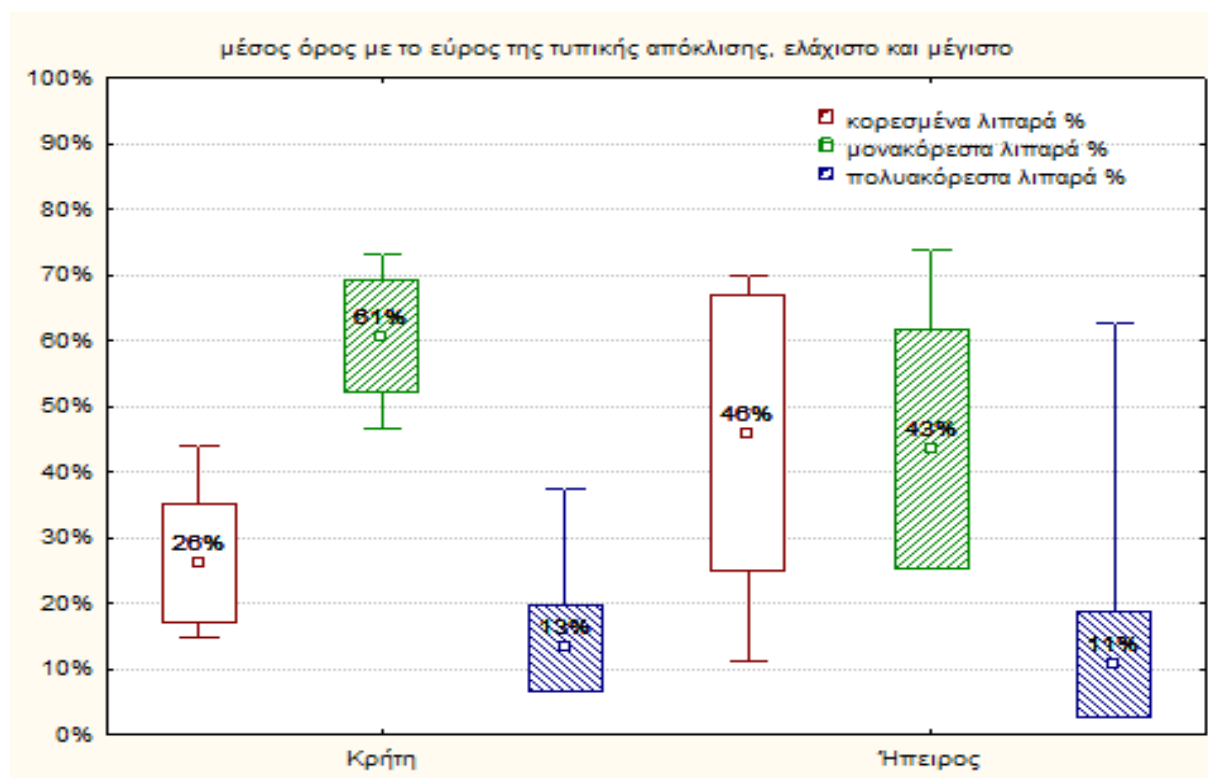


Σχήμα 3.8: Κατανομή θερμίδων σε υδατάνθρακες, λιπαρά και πρωτεΐνες στις πίτες της Κρήτης



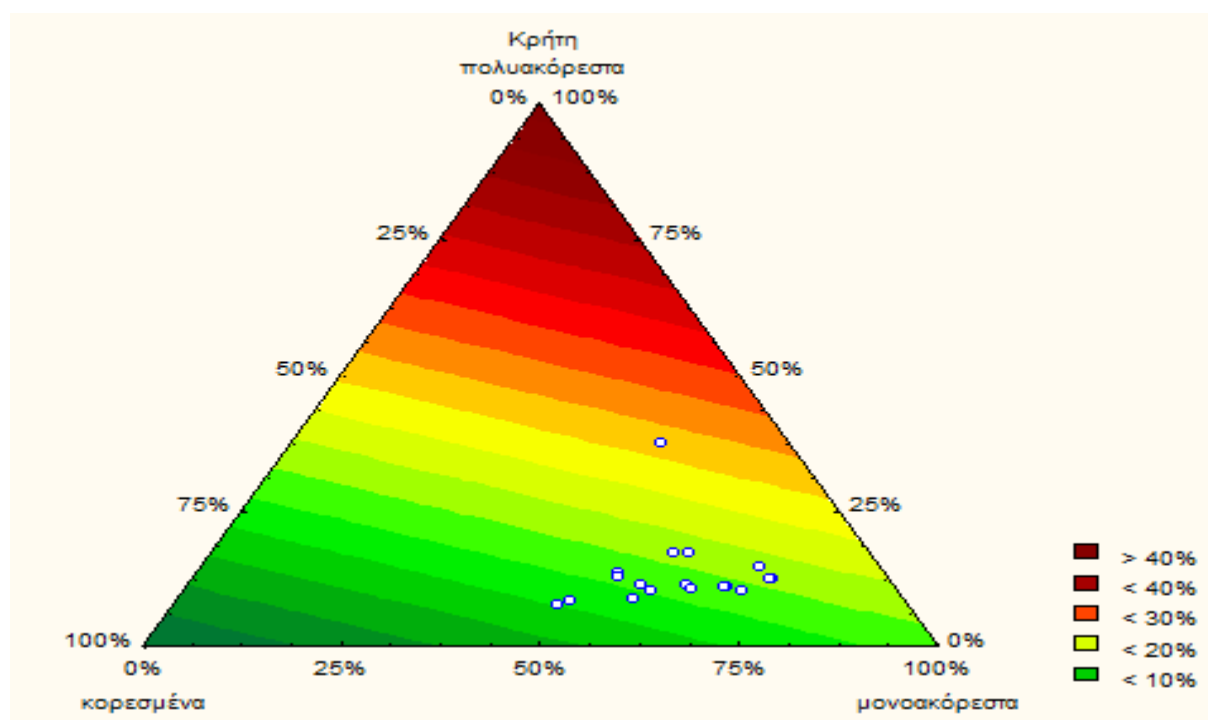
Σχήμα 3.9: Κατανομή θερμίδων σε υδατάνθρακες, λιπαρά και πρωτεΐνες στις πίτες της Ηπείρου

Εξετάζοντας με μεγαλύτερη λεπτομέρεια την περιεκτικότητα των πιτών σε λίπος, βρέθηκε ότι, οι πίτες της Ηπείρου έχουν μεγαλύτερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ οι πίτες της Κρήτης υπερτερούν σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Τέλος, η ποσότητα των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι παρόμοια στις πίτες της Ηπείρου και της Κρήτης.

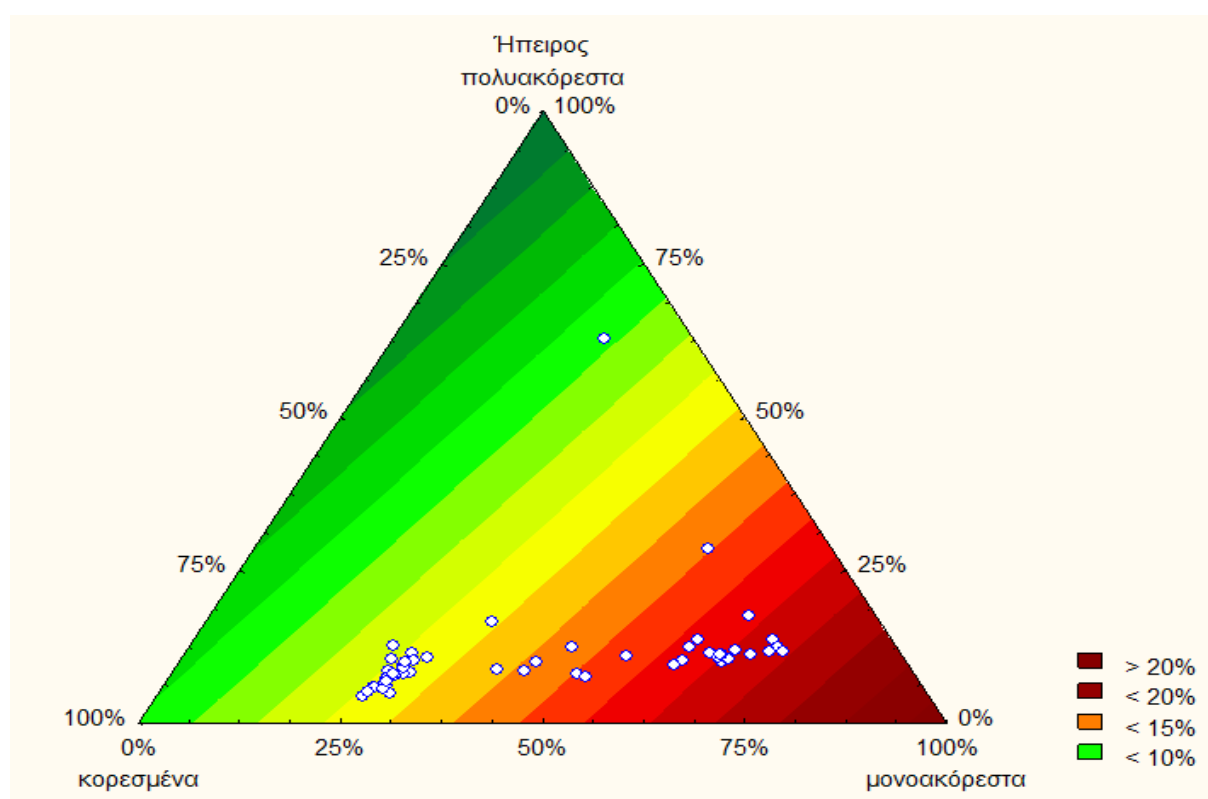


Σχήμα 3.10: Σύγκριση της περιεκτικότητας λίπους μεταξύ των πιτών Κρήτης και Ηπείρου

Το ίδιο φαίνεται και στα δύο παρακάτω γραφήματα:

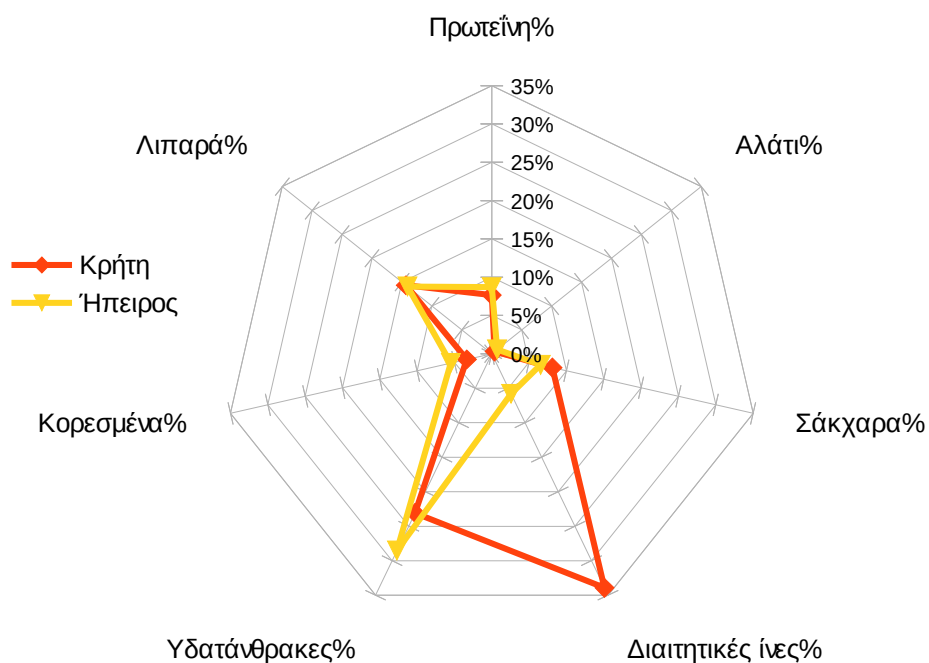


Σχήμα 3.11: Κατανομή των θερμίδων σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα στις πίτες της Κρήτης



Σχήμα 3.12: Κατανομή των θερμίδων σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα στις πίτες της Ηπείρου

Τέλος, όπως φαίνεται στο παρακάτω γράφημα, υπάρχει μεγάλη διαφορά στην περιεκτικότητα των πιτών σε φυτικές ίνες, με τις πίτες της Κρήτης να υπερέχουν. Επίσης, περίπου 10% υπερέχουν οι πίτες της Ηπείρου όσον αφορά τους υδατάνθρακες.



Σχήμα 3.13: Σύγκριση περιεκτικότητας σε μακροθρεπτικά συστατικά μεταξύ των πιτών της Κρήτης και της Ηπείρου

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα είναι πολύ ιδιαίτερη και διαφορετική. Παρόλο που υπάρχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των γαστρονομικών παραδόσεων των διάφορων περιοχών στο εσωτερικό της χώρας, υπάρχουν επίσης και πολλές διαφορές. Έτσι, διαφορετικοί συνδυασμοί μιας μεγάλης ποικιλίας συστατικών «δημιούργησαν» την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.

Συνολικά συλλέχθηκαν και καταγράφηκαν 2585 ελληνικές παραδοσιακές συνταγές. Συγκεκριμένα συγκεντρώθηκαν 719 συνταγές από την Κρήτη, 506 από τα νησιά του Αιγαίου, 298 από την Ήπειρο, 282 από τη Μακεδονία, 275 από την Πελοπόννησο, 193 από την κεντρική Ελλάδα, 172 από τα νησιά του Ιονίου και 4 από τον Πόντο.

Αναφορικά με τον τρόπο σερβιρίσματος βρέθηκε ότι 1073 συνταγές σερβίρονται ως κυρίως πιάτο, 529 ως ορεκτικό ή σαλάτα, 489 ως επιδόρπιο, 475 ως αρτοσκεύασμα ή πίτα, 18 ως αφέψημα και 1 συνταγή ως μαρινάδα. Επίσης, όσον αφορά την ταξινόμηση των συνταγών ανάλογα με τον τρόπο σερβιρίσματος και την περιοχή προέλευσης της συνταγής, βρέθηκε ότι σε όλες τις περιοχές οι περισσότερες συνταγές ήταν κυρίως πιάτα.

Κατά την καταγραφή των συνταγών σημειώθηκε και η περίπτωση κατά την οποία παραδοσιακά παρασκευάζονταν το ελληνικό έδεσμα. Ωστόσο μόνο για 73 συνταγές από τις 2585 αναφέρονταν το στοιχείο αυτό. Αυτό σημαίνει ότι, είτε η συνταγή δεν αφορούσε κάποια συγκεκριμένη περίπτωση, είτε η πηγή της συνταγής δεν ανέφερε το στοιχείο αυτό. Από τις συνταγές που ήταν γνωστή η περίπτωση βρέθηκε ότι, 27 συνταγές αφορούσαν την περίοδο των Χριστουγέννων, 20 το Πάσχα, 14 γάμο ή βάπτιση, 6 καρναβάλι, 3 ημέρα αγίου, 2 τα Επιφάνεια και από 1 συνταγή για κυριακάτικο γεύμα, κέρασμα καλωσορίσματος, Καθαρά Δευτέρα, κέρασμα για λεχώνα, Κυριακή των Βαΐων ή τον Ευαγγελισμό και την Μεγάλη Παρασκευή.

Τα δεδομένα όλα καταγράφηκαν σε μια εύχρηστη βάση δεδομένων για να μπορεί να γίνεται αναζήτηση των συνταγών. Επίσης δημιουργήθηκαν κάποια Qrcodes για ορισμένες συνταγές ώστε να μπορεί να γίνει οπτική κωδικοποίηση των βασικών πληροφοριών.

Λόγω του μεγάλου όγκου των συνταγών που καταγράφηκαν, η παρούσα μελέτη επικεντρώθηκε στην ανάλυση των πιτών της Ηπείρου και της Κρήτης. Από τη διατροφική ανάλυση βρέθηκε ότι η μέση τιμή των θερμίδων ανά 100gr πίτας ήταν 262Kcal με τυπική

απόκλιση 72Kcal/100γρ. Επομένως ένα κομμάτι πίτα μπορεί να αξιοποιηθεί και ως κολατσιό μέσα στη μέρα, καθώς οι θερμίδες δεν είναι πολύ υψηλές.

Από τη συγκριτική διατροφική ανάλυση βρέθηκε ότι οι πίτες της Ηπείρου αποδίδουν πιο πολλές θερμίδες σε σχέση με τις πίτες της Κρήτης. Αυτό μπορεί να οφείλεται στη μεγαλύτερη ποσότητα λαδιού που χρειάζεται για την παρασκευή μιας ηπειρώτικης πίτας ή στα πιο λιπαρά τυριά που χρησιμοποιούνται ως γέμιση. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι πίτες της Ηπείρου όσον αφορά την κατανομή των θερμίδων στα μακροσυστατικά, έχουν περισσότερους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, σε ποσοστό 23,1% και 8,7% αντίστοιχα, ενώ οι πίτες της Κρήτης υπερτερούν στα λιπαρά, με μικρή ωστόσο διαφορά. Επίσης, βρέθηκε ότι οι πίτες της Ηπείρου έχουν μεγαλύτερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ οι πίτες της Κρήτης υπερτερούν σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Η ποσότητα των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι παρόμοια στις πίτες της Ηπείρου και της Κρήτης. Τέλος, υπάρχει μεγάλη διαφορά της περιεκτικότητας των πιτών σε φυτικές ίνες, με τις πίτες της Κρήτης να υπερέχουν κατά πολύ.

Όσον αφορά τη συγκριτική διατροφική ανάλυση, αρχικά, έγινε προσπάθεια υπολογισμού των θερμίδων ανά μερίδα πίτας. Όμως δεν οριζόταν η μερίδα, το σχήμα του ταψιού και ο τρόπος κοπής της πίτας και για το λόγο αυτό ο υπολογισμός των θερμίδων έγινε ανά 100 γραμμάρια. Επίσης, οι συνταγές των πιτών της Κρήτης είναι λιγότερες σε αριθμό από τις πίτες της Ηπείρου, που σημαίνει ότι, μειώνεται η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

Ενδεικτικές προτάσεις για περεταίρω έρευνα σύμφωνα με την παρούσα εργασία είναι:

- Συγκριτική διατροφική ανάλυση όλων των παραδοσιακών συνταγών, από όλες τις περιοχές της Ελλάδας
- Ανάπτυξη μέσων προβολής για τις ελληνικές παραδοσιακές συνταγές

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αθήναιος (1998), Δειπνοσοφιστών Α-Δ, Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, Κάκτος, Αθήνα.

Βουτσινά Ε., (1998) «Η αστικοποίηση της ελληνικής κουζίνας»,

Γιαννακούλια, Μ. (2005), «Τροφή και γυναίκα», στο Α.-Λ. Ματάλα και Α. Χουλιάρης (επιμ.), Η διατροφή στον 21ο αιώνα. Γεωγραφίες της αφθονίας και της στέρησης, Παπαζή-σης, Αθήνα, σ. 81-107.

Γιαννακούλια, Μ. (2005), «Τροφή και γυναίκα», στο Α.-Λ. Ματάλα και Α. Χουλιάρης (επιμ.), Η διατροφή στον 21ο αιώνα. Γεωγραφίες της αφθονίας και της στέρησης, Παπαζή-σης, Αθήνα, σ. 81-107.

Γιώτης, Α. (2003). Εδεσματολόγιο Ηπείρου. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Ζαμπέλας Α, (2003) Η διατροφή στα στάδια της ζωής, εκδ. Πασχαλίδη, Αθήνα

Κουκουλές, Φ. (1952), «Τα γεύματα, τα δείπνα και τα συμπόσια», στου ιδίου, Βυζαντινών βίος και πολιτισμός, τόμ. Ε΄, Αθήνα

Ματάλα Αντωνία-Λήδα, (2015), Βιοπολιτισμικές Προσεγγίσεις της Επιλογής Τροφής, Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο

Ματάλα Αντωνία-Λήδα, (2008), Ανθρωπολογία της διατροφής, Εκδόσεις Παπαζήση

Μπόσκου Γ., Παλησίδης Γ., (2010), Οι Έλληνες και η αίσθηση της γεύσης, Περιοδικό Αρχαιολογία, τεύχος 115

Μυλοποταμινός, Ε. –Μοναχός Αγίου Όρους (2010). Η κουζίνα του Αγίου Όρους. Θεσσαλονίκη: Σύγχρονοι Ορίζοντες

Παλησίδης Γ. & Μπόσκου Γ., (2012), Νέα Διατροφικά Πρότυπα, ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ

Παυλογιάννης, Ο. και Ματάλα, Α.-Λ. (2004), «Μορφές διαιτητικής φιλοσοφίας στην αρχαία Ελλάδα», Σκέψεις, τόμ. 86, σ. 1-24

Archestratus, The Life of Luxury, μτφρ. J.Wilkins / S.Hill, Totnes 1994.

- Cullather Nick, The Foreign Policy of the Calorie, *American History Review*, 112(2), April 2007
- Cunningham, Marion (1979). *The Fannie Farmer Cookbook* (revised). Bantam Books, New York.
- Dalby, A. (2003), *Food in the ancient world from A to Z*, Routledge, Λονδίνο.
- Dalby A., (2001) *Σειρήνια δείπνα. Η ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα*, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης
- Edwards J.: Philology and cuisine in *De re coquinaria*. In: *American Journal of Philology*, 122 (2001), σσ. 255-263
- Flacelière, R. (1959), *Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων* (μτφρ. από τα γαλλικά), Παπαδήμας, Αθήνα
- Gillespie, Cailein & Cousins, John A. *European Gastronomy into the 21st Century*, pp. 174–175 (2001)
- Grivetti, L.E. (2001), «Mediterranean Food Patterns. The View from Antiquity, Ancient Greeks and Romans», στο A.-L. Matalas κ.ά. (επιμ.), *The Mediterranean diet*, CRC Press, Φλόριδα, σ. 4-30.
- Holmes, Elizabeth (2009-05-05). "Web Recipes Are Cooking With Gas". *Wall Street Journal*
- Kelly, Ian (2003). *Cooking for Kings, the Life of Antonin Carème, the First Celebrity Chef*. Walker & Company. pp. 35–36.
- Koder, J. (2005), «Η καθημερινή διατροφή στο Βυζάντιο με βάση τις πηγές», στο Δ. Παπανικόλα-Μπακιρτζή (επιμ.), *Βυζαντινών διατροφή και μαγειρείαι*, Ταμείο Αρχαιολογικών Πόρων και Απαλλοτριώσεων, Αθήνα, σ. 17-30.
- Matalas, A.-L. και Grivetti, L.E. (1994), «Dietary Assessment of 19th Century Greek Sailors. Analysis of the Log of the Konstantinos», *Food and Foodways*, τόμ. 5, σ. 353-389
- Mennell Stephen, *All manners of food: eating and taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, 2nd ed. 1996, p. 267.
- Olson, S.D. and Sens, A., *Archestratos of Gela: Greek Culture and Cuisine in the Fourth Century BC*, Oxford (2000)
- Panagiotakos, D.B., Pitsavos, C., Chryschoou, C. κ.ά (2004), «Epidemiology of Overweight and Obesity in a Greek Adult Population: the ATICA Study», *Obesity Research*, τόμ. 12, σ. 1914-1920.

Panagiotakos, D.B., Pitsavos, C., Chrysohoou, C. κ.ά (2004), «Epidemiology of Overweight and Obesity in a Greek Adult Population: the ATICA Study», Obesity Research, τόμ. 12, σ. 1914-1920.

Pearce, Food For Thought: Extraordinary Little Chronicles of the World, (2004) pg 144

Revel, J.-F. (1982), Ο γαστρονομικός πολιτισμός από την αρχαιότητα έως σήμερα (μτφρ. από τα γαλλικά), Πολύτροπον, Αθήνα

Weichselbaum E., Benelam B. & Costa H.S. (2005), Traditional Foods in Europe, Synthesis Report No 6, European Food Information Resource (EuroFIR)

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

<http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>

http://www.mediterradiet.org/nutrition/mediterranean_diet_pyramid

http://www.minagric.gr/images/stories/docs/agrotis/POP-PGE/kan1151_2012_poppge.pdf

<http://www.eufic.org/article/el/artid/mediterranean-diet/>

<http://www.minagric.gr/index.php/el/xrisimewplirofories-2/events/2824-mesogiakh-diatrofhi>



17th International
Congress of Dietetics
**GRANADA
SPAIN 2016**

7, 8, 9 and 10
September

www.icdgranada2016.com

Reference:

3/532

Title: NUTRITION BENCHMARKING OF TRADITIONAL GREEK CUISINE

Authors: Helen Gkika¹, Kyriaki Kalinteri², George Palisidis², Sofia Loupassaki¹, George Boskou²

Workcenter: ¹Department of Food Quality and Chemistry of Natural Products, Mediterranean Agronomic Institute of Chania (MAICh) - CIHEAM, Crete, Greece (www.maich.gr)
²Department of Nutrition-Dietetics, Harokopio University, Athens, Greece (www.hua.gr)

Introduction

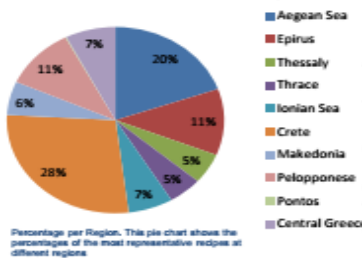
The Mediterranean diet (MeD), by definition, is the dietary pattern followed by the people of Crete and South Italy around 60's. The health benefits of this dietary pattern are well established, as it is found to protect against several chronic diseases, such as cardiovascular disease, neurodegenerative diseases, metabolic diseases and many types of cancer.

An excellent representative of such diet is the traditional Greek cuisine followed by Greek people till 70's. The big variety of goods of the Greek land, the climate and the linkage of Orthodoxy with diet are the major parameters of its high nutritional value.

Methodology

Our study aims to create the nutritional profile of traditional Greek dishes given in a consolidated database and make a comparative nutritional analysis between dishes or groups of dishes. For that cause, more than 2000 different recipes of traditional Greek dishes were collected and a consolidated database was created. The sources of the recipes were derived from traditional books, Chef's Clubs, Folklore Associations, websites and blogs with traditional topics in Greece.

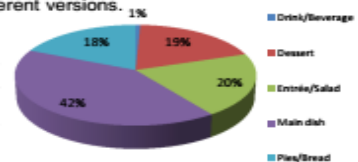
All the names of dishes are registered with the traditional name, as pronounced in the local dialect. Nutritional benchmarking of the traditional dishes is currently performed by our research team, between similar recipes at different versions.



Results

Greek cuisine is represented mainly by various vegetarian dishes based upon seasonal Greek products, such as wild greens, vegetables, beans etc. The consumption of meat is restricted to Sunday's meals or in special occasions like Christmas. Fish consumption is basic mainly in islands.

The secret of Greek traditional cuisine is the consumption of small dishes, called "mezes", with big variety in colors, texture, herbs and spices, always accompanied by red wine, tsipouro or ouzo.



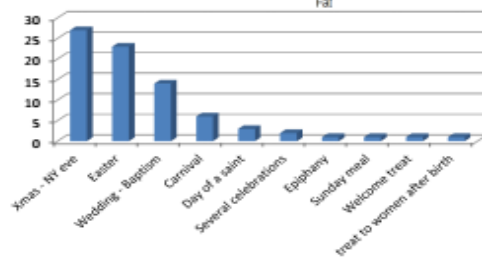
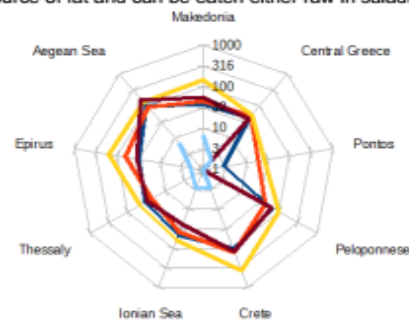
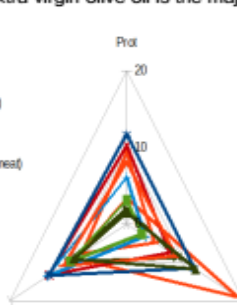
Recipe Category in total: This pie chart shows the most famous recipe category in total of recipes, 1053 out of 2584 are for main dishes recipes, followed by entrée/salads (529) and desserts (490).

Nutritional Value of Greek Traditional Cuisine

The nutritional value of Greek Traditional Cuisine is based on the big variety of its products; consumption of vegetables and fruits, cereals, fish, olives, tomatoes, eggplants, zucchini, garlic, rusk and yogurt. Nuts and honey is also used for desserts and/or for complementary dishes at breakfast. Extra virgin olive oil is the major source of fat and can be eaten either raw in salads or cooked in main dishes and pies.

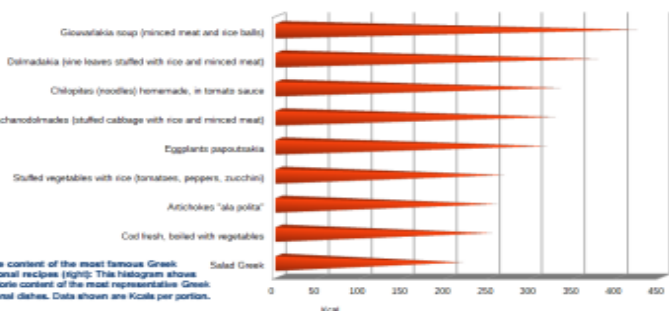
- Artichokes "ala polita"
- Chilopites (noodles) homemade, in tomato sauce
- Cod fresh, boiled with vegetables
- Dolmadakia (vine leaves stuffed with rice and minced meat)
- Eggplants papoutsakia
- Gouvarakia soup (minced meat and rice balls)
- Lachanodolmades (stuffed cabbage with rice and minced meat)
- Salad Greek
- Stuffed vegetables with rice (tomatoes, peppers, zucchini)

3D chart of the nutritional value of Greek Traditional recipes. This chart shows the nutritional value of the most representative Greek traditional dishes according to their protein, fat, and carbohydrate content per cent.



Special Celebrations (left): This histogram shows which recipe category is the most frequent according to special occasions in all Greek regions selected for the study.

Calorie content of the most famous Greek traditional recipes (right): This histogram shows the calorie content of the most representative Greek traditional dishes. Data shown are Kcal per portion.



Discussion

Our findings enhanced the nutritional value of the traditional Greek dishes and we consider this to be a first step for the development of local agriculture and return to more traditional and healthier dietary pattern of the Modern Greeks.

Future studies for the association of the traditional Greek cuisine to health or primary agricultural production are needed.



17th International Congress of Dietetics GRANADA SPAIN 2016

7, 8, 9 and 10
September

www.icdgranada2016.com

Reference:

3/533

Title: NUTRITIONAL PROFILE AND BENCHMARKING OF TRADITIONAL GREEK PIES ("PITES")

Authors: Helen Gkika¹, Kyriaki Kalinteri², George Palisidis², Sofia Loupassaki¹, George Boskou²

Workcenter: ¹Department of Food Quality and Chemistry of Natural Products, Mediterranean Agronomic Institute of Chania (MAICH) - CIHEAM, Crete, Greece (www.maich.gr)
²Department of Nutrition-Dietetics, Harokopio University, Athens, Greece (www.hua.gr)

Introduction

Greek pies, called "pites", are inextricably linked to traditional Greek diet, as well as to the societies where they were cooked. Cooking economy and gastronomic wealth constitute two major characteristics of Greek pies, as they can be eaten either by a whole family, or as a snack, or as complementary dish in any occasion.

Greek pies can be found in many variations depending on the pastry sheets, called "phyllo", shape, cooking method, different fillings, and/or origin.

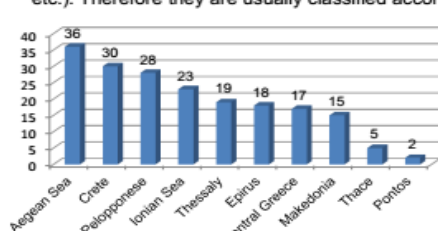
Methodology

More than 250 different recipes of traditional Greek pies were collected and a consolidated database was created. The sources of the recipes were derived from traditional books, Chef's Clubs, Folklore Associations, websites and blogs with traditional topics in Greece. All names of the pies are registered with the traditional name, as pronounced in the local dialect. Nutritional benchmarking of the traditional pies is currently performed by our research team, between similar recipes at different versions.

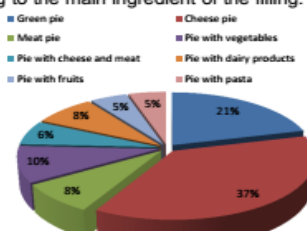
Results

The nutritional value of Greek pies depends on the type, their ingredients and their cooking method. Their pastry filling follows a seasonal pattern; pies with many green vegetables are mostly cooked in spring, pies with meat such as pig, chicken or lamb are cooked in Christmas or after Easter, pies with pumpkin are prepared during summer. A significant parameter that contributed to the development of Greek pies is the abundant vegetation of the Greek territory, as there is a wide variety and substitution capability of one vegetable over another.

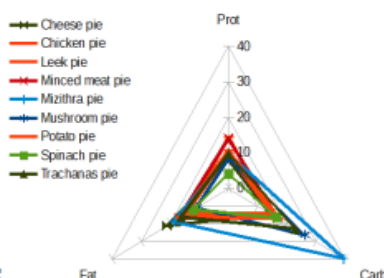
Different varieties of Greek pies all over the Greece depend on ingredient availability and cooker's imagination. The Greek pies are meals of integrated nutrition, combining different food categories from the Mediterranean pyramid (cereals, vegetables, dairy, meat etc.). Therefore they are usually classified according to the main ingredient of the filling.



Occurrence of the most famous pie per region. This histogram shows the number of the most famous pie per region.



Classification of pies according to their filling. This pie chart shows the most famous Greek pie based on their ingredients. Cheese pie is the most famous, followed by green pie and pie with vegetables.



3D chart of the nutritional value of Greek pies. This chart shows the nutritional value of some Greek pies according to their protein, fat, and carbohydrate content per cent.

Nutritional Value of Greek Pies

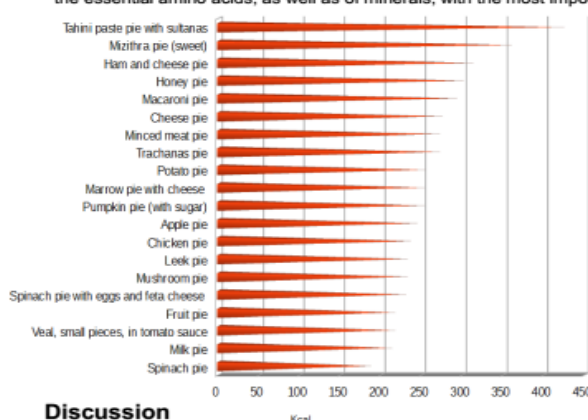
The type of the pie, its ingredients and cooking methods are the parameters that affect the nutritional value of the Greek pie. The basic ingredients are the extra virgin olive oil and wheat.

-**Wild greens** are rich in vitamins, fibers, antioxidants and flavonoids, while they are a good source of vitamins and minerals.

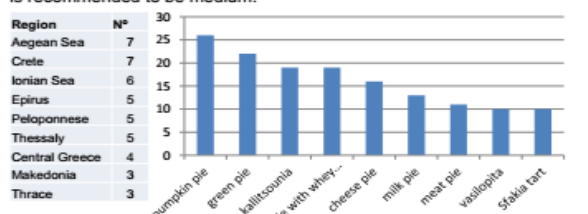
-**Extra virgin olive oil** possesses many proved beneficial effects and contributes to high consumption of greens and vegetables, while results to high lipid intake. It is low in cholesterol and high in monounsaturated lipids.

-**Eggs** are considered a nutrient-dense food, containing high quality protein and a wide range of essential vitamins, minerals and trace elements, while they are not high in fat. A major fact is that in traditional Greek cuisine, eggs are derived straight from the field.

-The most used cheese for filling are **feta** and **mizithra** (whey cheese). They are a rich source of proteins of high biological value that include all the essential amino acids, as well as of minerals, with the most important to be calcium, followed by phosphorus and vitamins, such as vitamin A.



-The meat filling is usually **lamb** or **goat**, followed by **chicken** and **pork**. They are an excellent source of proteins and vitamins, such as of complex B. Also, they are a good source of some minerals and trace elements, especially zinc and iron. As they contain fat, their consumption is recommended to be medium.



Calorie content of the most famous Greek pies (left): This histogram shows the calorie content of the most representative Greek pies. Data shown are Kcal per portion.

Famous Greek pies that have several variations (right): This histogram shows how many variations of the same Greek pies exist in all regions of Greece. Up to 400 variations have been found in Epirus, Thessaly and Aegean Sea regions.

Total occurrence	193
Total of different famous pies	75
Total of variations	395

Discussion

Our findings enhanced the nutritional value of the traditional Greek pies and we consider this to be a first step for the development of local agriculture and return to more traditional and healthier dietary pattern of the Modern Greeks. Further studies for the association of the traditional Greek pies to health or primary agricultural production are needed.

1ο Διεθνές Συνέδριο Γαστρονομικού Τουρισμού,
26 και στις 27 Νοεμβρίου, Αθήνα
διοργάνωση Όμιλος UNESCO Πειραιώς και Νήσων
Προφορική ανακοίνωση

**“Για ένα κομμάτι πίτα...”. Οι παραδοσιακές πίτες της Ελλάδας ως αντικείμενο
γαστρονομικού τουρισμού.**

Γκίκα Ελένη², Καλιντέρη Κυριακή¹, Παλησίδης Γεώργιος¹, Λουπασάκη Σοφία², Μπόσκου Γεώργιος¹

¹ Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Τμήμα Επιστήμης
Διαιτολογίας-Διατροφής, Αθήνα, gbskou@hua.gr

² Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων, Τμήμα Ποιότητας Τροφίμων και Χημείας
Φυτικών Προϊόντων

Σε κάθε γωνιά της Ελλάδας υπάρχει μια παραδοσιακή πίτα η οποία διαφέρει από την κλασσική



τυρόπιτα ή σπανακοτυρόπιτα που σερβίρεται παντού. Οι διαφορές είναι στο είδος της γέμισης, το είδος του φύλλου, τον τρόπο παρασκευής ή απλώς μόνο στο όνομα ή το σχήμα. Η κάθε πίτα μπορεί να έχει τη δικιά της ονομασία σύμφωνα με την ντοπιολαλιά της περιοχής. Πολλές φορές παρασκευή της πίτας ήταν μια μέθοδος οικιακής οικονομίας για τη αξιοποίηση υλικών που δεν μπορούσαν να συντηρηθούν ή θεωρούνταν δευτερεύοντα. Η πίτα επίσης είχε τη δυνατότητα της φορητότητας, έτσι μπορούσε να αποτελέσει ένα γευστικό και θρεπτικό κολατσιό. Άλλες πάλι πίτες συνδέονται με έθιμα της λαϊκής παράδοσης. Κάθε παραδοσιακή πίτα είναι ένα προϊόν με τις δικές του ιδιαιτερότητες, γεγονός που την καθιστά ως γαστρονομικό είδος. Η ερευνητική μας ομάδα έχει καταγράψει πάνω από 250 παραδοσιακές πίτες με πλήρη στοιχεία για τα υλικά και τον τρόπο παρασκευής. Τα δεδομένα έχουν αναλυθεί στατιστικά για το εντοπισμό συχνοτήτων ανά περιοχή ή ανά υλικό. Σε συνέχεια έγινε συγκριτική αξιολόγηση ανάμεσα στις πίτες πάνω σε διατροφικά και γαστρονομικά κριτήρια. Σκοπός της μελέτης

είναι η ανάδειξη της παραδοσιακής πίτα ως γαστρονομικού τομέα, για τους τουρίστες που θέλουν ταξιδεύουν, ανάμεσα σε άλλα, και για ένα κομμάτι πίτα.