



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΤΜΗΜΑ: ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

**Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΝΟΣ ΤΟΠΟΥ
ΚΑΙ Η ΑΠΗΧΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ:
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΛΜΥΡΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ**

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΑ

Αθήνα

2021

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΤΜΗΜΑ: ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

**Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΝΟΣ ΤΟΠΟΥ
ΚΑΙ Η ΑΠΗΧΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ:
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΛΜΥΡΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ**

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Ε. ΓΕΩΡΓΙΤΣΟΓΙΑΝΝΗ (Επιβλέπουσα καθηγήτρια)

Δ. ΣΔΡΑΛΗ

Β. ΚΩΣΤΑΡΕΛΛΗ

Αθήνα

2021

Η Παπαγεωργίου Μαρία

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.
- 2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

Στους γονείς μου
και στον Γιώργο

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη Καθηγήτρια και τις καθηγήτριες της τριμελούς επιτροπής καθηγήτρια Δέσποινα Σδράλη Επίκουρη Καθηγήτρια και την καθηγήτρια Κωσταρέλλη Βασιλική Επίκουρη Καθηγήτρια για την συμβολή τους στην εκπόνηση της πτυχιακής μου μελέτης.

Τέλος ευχαριστώ ολόψυχα την οικογένειά μου, τους γονείς μου, Παναγιώτη και Κατερίνα και τον Γιώργο μου, για την αμέριστη ηθική συμπαράστασή τους, για την στήριξη και την υπομονή τους, για την εμπύχωση και τη συνεχή παρότρυνση που μου έδειξαν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου. Σας αγαπώ πολύ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	14
ABSTRACT.....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΑΛΜΥΡΟΣ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	
1.1 Γενικά ιστορικά στοιχεία για τον νομό Μαγνησίας.....	17
1.2 Αλμυρός και η ίδρυση του αγροτικού συνεταιρισμού.....	18
1.3 Εμπορική Σχολή Βόλου.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΜΥΡΟΥ	
2.1 Ιστορικά στοιχεία του Αλμυρού Μαγνησίας.....	21
2.2 Ιστορική εξέλιξη του Αλμυρού	26
2.3 Επαρχία Αλμυρού	27
2.4 Χαρές Γιορτές και Πανηγύρια.....	28
2.5 Δήμος Αλμυρού.....	30
2.5.1 Κοινωνικές δραστηριότητες του Δήμου Αλμυρού	31
2.5.2 ΦΙΛΑΡΧΑΙΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΜΥΡΟΥ.....	33
2.5.3 Χορευτικό Όμιλος Αλμυρού.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ	
3.1 Παραδοσιακή διατροφή.....	41
3.2 Γενικοί ορισμοί τροφής και παραδοσιακής	41
3.3 Προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ) - προστατευόμενη ένδειξη (ΠΓΕ).....	42
εγγυημένο παραδοσιακό ιδιότυπο προϊόν (ΕΠΠ)	43
3.3.1 Ορισμοί.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	
4.1 Διατροφή και παράδοση στην Ελλάδα.....	46
4.2 Η Ελληνική διατροφή σήμερα.....	47

4.3 Σύνδεση παραδοσιακής και Μεσογειακής διατροφής	47
4.3.1 Γενικά στοιχεία για την Μεσογειακή διατροφή.....	48
4.3.2 Η Μεσογειακή διατροφή και τα ωφέλει της	49
4.3.3 Το ελαιόλαδο στην Μεσογειακή διατροφή.....	50
4.3.4 Το ψάρι στην Μεσογειακή διατροφή.....	50
4.3.5 Ξηροί καρποί στην διατροφή.....	51
4.3.6 Λαχανικά και Φρούτα.....	52
4.3.7 Βότανα και μπαχαρικά.....	52
4.4 Διατροφή και ψυχική υγεία.....	53
4.5 Διατροφή, παιδική παχυσαρκία και δείκτης μάζας σώματος των παιδιών.....	54
4.6 Διατροφή και πρόληψη του καρκίνου.....	55
4.7 Ένταξη της συμβουλευτικής στην αγωγή υγείας και στη διατροφική αγωγή των μαθητών.....	56
4.8 Μεσογειακή διατροφή και γνωσιακή ικανότητα.....	59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

5.1 Η διατροφή στην Θεσσαλία.....	61
5.2 Κουζίνα και μαγειρικά σκεύη.....	62

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 : ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΤΟΥ ΑΛΜΥΡΟΥ

6.1 Πρωτοχρονιάτικες συνταγές.....	63
6.2 Συνταγές της επαρχίας του Αλμυρού.....	68

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΘΕΜΑΤΟΣ (ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ, ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ, ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ).....

7.1 Σκοπός εργασίας και μεθοδολογία έρευνας.....	80
7.2 Αποτελέσματα έρευνας.....	81
7.2.1 Συμπεράσματα έρευνας.....	108

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

8.1 Συνεντεύξεις κατοίκων επαρχίας Αλμυρού.....	110
8.2 Περίγραμμα ερωτηματολογίου της έρευνας των συνεντεύξεων	110
8.3 Συμπεράσματα και σχολιασμός των αποτελεσμάτων των συνεντεύξεων.....	111
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	113
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	115
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	123

Κατάλογος Πινάκων, Εικόνων, Σχημάτων, διαγραμμάτων και Χαρτών

Χάρτης 1: Πηγή Χάρτη : Κωνσταντίνος Αθ. Οικονόμου – δάσκαλος, συγγραφέας

Χάρτης 2 : απεικόνιση της Θεσσαλίας.

Χάρτης 3: Πανελλαδικός χάρτης

Φωτογραφία 4 : Πηγή google : Εργασίες για την ανοικοδόμηση του Αλμυρού

Φωτογραφία 5: Πηγή google: Η σημερινή σύγχρονη εικόνα του Αλμυρού

Φωτογραφία 6: Πηγή: ΦΙΛΑΡΧΑΙΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΜΥΡΟΥ

Φωτογραφία 7: Πηγή: Δημ. Γ. Τσούτσας Ιστορικό Δρομο-λόγιο Αλμυρός – Ευξεινούπολη – Κρόκιο – Πλάτανος Έκδοση Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Μαγνησίας Βόλος 2010 σελ. 30 "Αθλητικοί αγώνες "Κρόκια".

Φωτογραφία 8: Πηγή : wikipedia: Σημερινή φωτογραφία του Μουσείου του Αλμυρού

Φωτογραφία 9: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"

Φωτογραφία 10: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"

Φωτογραφία 11: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"

Φωτογραφία 12: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"

Φωτογραφία13: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"

Φωτογραφία 14: Πηγή google, Πηγή Πρωτοχρονιάτικη κρεατόπιτα (Έφη Γρηγοριάδου, 1995)

Φωτογραφία 15: Πηγή google , Πρωτοχρονιάτικη ΚουλούραΠηγή: (Έφη Γρηγοριάδου,2005)

Φωτογραφία 16: Πηγή google, Χοιρινό με λάχανο Πηγή: (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 17: Πηγή google, Γουρουνόπουλο με κάστανα Πηγή: (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 18: Πηγή google, Πηγή: Λαχανοντολμάδες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 19: Πηγή google, Κουραμπιέδες Πηγή (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 20: Πηγή google, Πηγή: Δίπλες με πετιμέζι (Έφη Γρηγοριάδου,2005)

Φωτογραφία 21: Πηγή google, Πηγή:Μπακλαβάς (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 22: Πηγή google, Πηγή: Μελαχρινή (Καρυδόπιτα) (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 23: Πηγή google, Πηγή: Αμυγδαλωτά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 24: Πηγή google, Πηγή: Λαγός με κόκκινη σάλτσα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 25:Πηγή google, Πηγή: Λαγός στιφάδο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 26: Πηγή google, Πηγή: Αγριογούρουνο σάλμι (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 27: Πηγή google, Πηγή: Αγριογούρουνο στιφάδο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 28: Πηγή google, Πηγή: Γίδα σούπα με λαχανικά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 29: Πηγή google, Πηγή: Κατσικάκι με χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 30: Πηγή google, Πηγή: Κατσικάκι με πατάτες στην γάστρα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 31: Πηγή google, Πηγή: Αρνάκι ριγανάτο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 32: Πηγή google, Πηγή: Αρνάκι με σάλτσα ντομάτας (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 33: Πηγή google, Πηγή: Κατσικάκι λαδορίγανη (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 34: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι κοκκινιστό (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 35: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 36: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι γιουβέτσι (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 37: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι σούπα με λαχανικά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 38: Πηγή google, Πηγή: Κεφτέδες με κρεμμύδι (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 39: Πηγή google, Πηγή: Χοιρινό πρασοσέλινο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 40: Πηγή google, Πηγή: Τηγανιά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 41: Πηγή google, Πηγή: Αρνάκι φρικασέ (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 42: Πηγή google, Πηγή: Κόκορας με χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 43: Πηγή google, Πηγή: Φασολάδα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφία 44:Πηγή google, Πηγή: Τραχανάς ξινός με γάλα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φωτογραφίες 45: Πηγή google, Πηγή: Χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Σχήμα 46: Σχεδιάγραμμα Φύλο συμμετεχόντων.

Σχήμα 47: Σχεδιάγραμμα Ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών.

Σχήμα 48: Σχεδιάγραμμα οικογενειακής κατάστασης συμμετεχόντων

Σχήμα 49: Σχεδιάγραμμα Εθνικότητας συμμετεχόντων.

Σχήμα 50: Σχεδιάγραμμα Μορφωτικού επιπέδου συμμετεχόντων.

Σχήμα 51: Σχεδιάγραμμα Οικογενειακού εισοδήματος.

Σχήμα 52: Σχεδιάγραμμα πόσα άτομα κατοικούν στο ίδιο σπίτι.

Σχήμα 53: Σχεδιάγραμμα επίπεδο μόρφωσης Πατέρα.

Σχήμα 54: Σχεδιάγραμμα επίπεδο μόρφωσης Μητέρας.

Σχήμα 55: Επαγγελματική κατάσταση Πατέρα.

Σχήμα 56: Σχεδιάγραμμα επαγγελματική κατάστασης Μητέρας.

Σχήμα 58: Σχεδιάγραμμα γνωρισιμότητας τοπικών φαγητών του Αλμυρού

Σχήμα 59: Σχεδιάγραμμα παρασκευής φαγητών στο σπίτι.

Σχήμα 60: Σχεδιάγραμμα χρήσης ελαιολάδου στην Μαγειρική.

Σχήμα 61: Σχεδιάγραμμα κατανάλωσης τυριών.

Σχήμα 62: Σχεδιάγραμμα αγοράς προϊόντων Ελληνικού ή παγκόσμιου εμπορίου

Σχήμα 63: Σχεδιάγραμμα προτίμησης παραδοσιακών γλυκών.

Σχήμα 64: Σχεδιάγραμμα ημερήσιων γευμάτων.

Σχήμα 65: Σχεδιάγραμμα κατανάλωσης παραδοσιακού φαγητού σε σχολείο/σχολή/εργασία.

Σχήμα 66: Σχεδιάγραμμα παραγωγή παραδοσιακών φαγητών και γλυκών από ταβέρνες του Αλμυρού.

Σχήμα 67: Σχεδιάγραμμα σημαντικότητα της παραδοσιακής διατροφής για την ζωής τους.

Σχήμα 68: Σχεδιάγραμμα εβδομαδιαίας κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού.

Σχήμα 69: Σχεδιάγραμμα οικονομική κρίση και πανδημία Covid-19 και πόσο έχει επηρεάσει την διατροφή.

Σχήμα 70: Σχεδιάγραμμα γνώμη για τα παραδοσιακά προϊόντα.

Σχήμα 71: Σχεδιάγραμμα απήχησης παραδοσιακών προϊόντων.

Σχήμα 72: Σχεδιάγραμμα MME και πόσο επηρεάζουν την παραδοσιακή διατροφή.

Σχήμα 73: Σχεδιάγραμμα αγορά παραδοσιακών προϊόντων από την τοπική αγορά.

Σχήμα 74: Σχεδιάγραμμα μελλοντικής ενασχόλησης σε συνεταιρισμούς παραδοσιακών προϊόντων.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή μελέτη έχει ως αντικειμενικό σκοπό τον προσδιορισμό και την απήχηση της παραδοσιακής διατροφής στην σημερινή εποχή της 2^{ης} δεκαετίας του 21^{ου} αιώνα σε νέους της επαρχίας Αλμυρού Μαγνησίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα εκατόν δέκα (110) ατόμων αγοριών και κοριτσιών στο σύνολο τους μαθητές των Γυμνασίων και Λυκείων της περιοχής του Δήμου Αλμυρού Μαγνησίας και σε εύρος ηλικιών από δέκα τεσσάρων (14) ετών έως και δέκα έξι (16) ετών. Η χρονική διάρκεια της έρευνας πραγματοποιήθηκε τους μήνες Απρίλιο και Μάιο του έτους 2021.

Η μεθοδολογία που εφαρμόστηκε και ακολουθήθηκε στην έρευνα ήταν η αποστολή στους μαθητές σχετικού ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου λόγω του ότι τα σχολεία την συγκεκριμένη παραπάνω χρονική περίοδο λειτουργούσαν μόνο διαδικτυακά και όχι δια ζώσης λόγω των Εθνικών – Κυβερνητικών περιορισμών που ίσχυαν εξ αιτίας της παγκόσμιας πανδημίας (COVID 19) και στην χώρα μας.

Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από τριάντα (30) ερωτήσεις πολλαπλών απαντήσεων το οποίο προγενέστερα είχε πάρει την έγκριση της Διεύθυνσης της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Μαγνησίας και οι μαθητές/τριες.

Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε σχετικές ερωτήσεις για την παραδοσιακή διατροφή του τόπου τους προκειμένου μέσω της παρούσας έρευνας να μελετηθεί βαθύτερα η παραδοσιακή διατροφή της επαρχίας του Αλμυρού Μαγνησίας, και κατά πόσο οι νέοι: γνωρίζουν τα παραδοσιακά φαγητά της περιοχής τους, αν μαγειρεύονται τα παραδοσιακά φαγητά στα σπίτια τους, σε τι βαθμό τα καταναλώνουν, αν συμμετέχουν στην παρασκευή τους, αν σερβίρονται στα καταστήματα της περιοχής των και τέλος πόσο σημαντική θεωρούν την παραδοσιακή διατροφή για τον οργανισμό τους μέσα στην καθημερινότητα τους.

Επιπλέον της παραπάνω έρευνας πραγματοποιήθηκαν δύο (2) συνεντεύξεις με την μέθοδο της ηχογράφησης δια ζώσης στον ιδιωτικό τους χώρο στον Αλμυρό σε συνταξιούχους πλέον καθηγητές της μέσης εκπαίδευσης της περιοχής οι οποίοι στο παρελθόν διατέλεσαν Γυμνασιάρχες - Λυκειάρχες στα Γυμνάσια και Λύκεια της περιοχής. Ο καθηγητής κ. Γκουντάρας Αθ. Κων/νος πρώην Διευθυντής του 2^{ου} Γυμνασίου Αλμυρού και η καθηγήτρια κ. Κοντογεωργάκη – Τσαμανή Χρυσούλα του Δημ. πρώην πρόεδρος του ιστορικού σωματείου «Φιλάρχαιος Εταιρεία Αλμυρού ΟΘΡΥΣ» είναι και οι δύο τους γέννημα θρέμμα κάτοικοι Αλμυρού και μέχρι σήμερα που πραγματοποιείται η έρευνα συμμετέχουν ενεργά (κοντά ½ του αιώνα) στα Λαογραφικά δρώμενα της περιοχής με συγγραφικό έργο των ιδίων και με μεγάλη κοινωνική δραστηριότητα. Οι εν λόγω καθηγητές είναι από τους πρωτεργάτες για την εποχή τους και ιδρυτικά μέλη σε διάφορους συλλόγους για την περιοχή του Αλμυρού στον χώρο της διαφύλαξης και διάσωσης της παραδοσιακής μας παράδοσης.

Λέξεις κλειδιά: Αλμυρός, παραδοσιακή διατροφή, νέοι.

ABSTRACT

The objective of this dissertation is to identify and influence the traditional diet in the current era of the 2nd decade of the 21st century in young people in the province of Almyros, Magnesia. The research was carried out on a sample of one hundred and ten (110) people boys and girls in all the students of the Gymnasiums and Lyceums of the area of the Municipality of Almyros, Magnesia and in the age range from fourteen (14) years to sixteen (16) years. The duration of the survey was conducted in April and May of the year 2021.

The methodology applied and followed in the research was the sending to the students of a relevant electronic questionnaire due to the fact that the schools in the above period of time operated only online and not live due to the National - Government restrictions in force due to the global pandemic (COVID 19) and in our country.

The questionnaire consisted of thirty (30) multiple-choice questions which had previously been approved by the Directorate of Secondary Education of Magnesia and the students chose the answer of their desire.

Respondents were asked to answer relevant questions about the traditional diet of their place in order through this research to study in depth the traditional diet of the province of Almyros Magnesia, and whether young people: know the traditional food of their area, if traditional dishes are cooked food in their homes, to what extent they consume it, if they participate in their preparation, if they are served in the shops of their area and finally how important they consider the traditional diet for their body in their daily life.

In addition to the above research, two (2) interviews were conducted with the method of live recording in their private space in Almyros to retired teachers of secondary education in the area who previously served as High School Teachers in the High Schools and Lyceums of the area. Professor Mr. Gountaras Konstantinos, former Director of the 2nd High School of Almyros and Professor Mr. Kontogeorgaki - Tsamani Chrysoula, former president of the historical association "Pillarhaeus Company of Almyros OTHRYS" are both under investigation today. They actively participate (close to the ½ of the century) in the Folklore events of the area with their own work and with great social activity. These professors are among the pioneers for their time and founding members in various associations for the area of Almyros in the field of preservation and rescue of our traditional tradition.

Keywords: Almyros, traditional diet , young people.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τους ανθρώπους. Στις αναπτυγμένες χώρες η διατροφή λόγω της πληθώρας κατανάλωσης τροφίμων από τους ανθρώπους έχει επιφέρει προβλήματα παχυσαρκίας ενώ αντίθετα σε υποανάπτυκτες περιοχές ο υποσιτισμός των ανθρώπων παρατηρείται έντονα. Στην Ελλάδα οι διατροφικές συνήθειες των τελευταίων ετών επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Με την βοήθεια της επιστήμης αλλά και μελέτες που σχετίζονται με την διατροφή και το πόσο επηρεάζουν τον άνθρωπο μπορούμε να οργανώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες ώστε να είναι λειτουργικές οι τροφικές μας συνήθειες. Έτσι σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι να παρουσιαστεί πόση απήχηση έχει στους νέους η παραδοσιακή διατροφή. Πραγματοποιήθηκε έρευνα σε τυχαίο δείγμα μαθητών της τοπικής κοινωνίας 110 ατόμων στην περιοχή της Επαρχίας Αλμυρού, κατά την περίοδο Απρίλιο - Μάιο 2021. Το ερωτηματολόγιο είχε μεγάλο εύρος ερωτήσεων για την παραδοσιακή διατροφή. Στην παρούσα πτυχιακή μελετώνται τα ήθη και τα έθιμα της τοπικής κοινωνίας, οι γενικές πληροφορίες για την περιοχή αλλά και το πόσο επηρεάζει τους νέους η παραδοσιακή διατροφή. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται αναλυτικά η μεθοδολογία της έρευνας για την απήχηση της παραδοσιακής διατροφής στους νέους αλλά και συνεντεύξεις από διακεκριμένα άτομα της τοπικής κοινωνίας του Αλμυρού που ασχολούνται με τα ήθη και τα έθιμα και την εν γένει παράδοση του τόπου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο : ΑΛΜΥΡΟΣ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

1.1 Γενικά ιστορικά στοιχεία για τον νομό Μαγνησίας:

Η Μαγνησία είναι χερσόνησος της ανατολικής Ελλάδας που πάνω της απλώνεται το ξακουστό βουνό Πήλιο, στο νοτιοανατολικό τμήμα της Θεσσαλίας. Συνορεύει με τους νομούς Λάρισας και Φθιώτιδας και βρέχεται από το Αιγαίο πέλαγος. Το όνομα Μαγνησία το πήρε η χερσόνησος από τους αρχαίους Μάγνητες, που είναι οι πρώτοι γνωστοί κάτοικοι της. (Εφη Γρηγοριάδου,2005) Στην Τουρκοκρατία την έλεγαν Θετταλομαγνησία για να την ξεχωρίζουν από την ελληνική πόλη Μαγνησία (Μανησιά) της Μικρασίας. Η περιοχή αρχίζει να ακμάζει κατά τη Νεολιθική Εποχή. Από το 6200 έως το 4600 π.Χ., στο Σέσκλο και το Διμήνι αναπτύσσεται ένας από τους σημαντικότερους πρώιμους ευρωπαϊκούς πολιτισμούς. Το 12ο αιώνα π.Χ., οι Μάγνητες εγκαθίστανται στην περιοχή του Πηλίου. Κατά τους μυκηναϊκούς χρόνους σημαντικές θέσεις στην περιοχή είναι ο λόφος των Αγίων Θεοδώρων και τα Πευκάκια, ενώ την ίδια περίοδο ιδρύεται και η Ιωλκός, σημαντικό οικονομικό και πνευματικό κέντρο της εποχής, που συνδέεται άμεσα με την Αργοναυτική Εκστρατεία. (Εφη Γρηγοριάδου,2005) Στην Κλασική Περίοδο, 6ος αιώνας π.Χ., άκμασαν οι Παγασές, οι οποίες υπήρξαν επίνειο των Φερών. Το 334 π.Χ., ο Δημήτριος Πολιορκητής ιδρύει την Δημητριάδα. Η ρωμαϊοκρατία στην περιοχή αρχίζει το 197 π.Χ., όταν ο Ρωμαίος στρατηγός Τίτος Κόιντος Φλαμινίνος νικά το Φίλιππο Ε' κοντά στο Βελεστίνο, στη θέση {Κύνος Κεφαλαί} και στη συνέχεια καταλαμβάνει την Δημητριάδα. Το 192 π.Χ. Οι Μάγνητες γίνονται μέλη της Αιτωλικής Συμπολιτείας. (Εφη Γρηγοριάδου,2005)

Το 188π.Χ., όμως, οι Αιτωλοί ηττώνται στις Θερμοπύλες και οι Μάγνητες μένουν εκτεθειμένοι στις διαθέσεις των Ρωμαίων, οι οποίοι υποστηρίζουν την κατάληψη της Δημητριάδος από το Μακεδόνα Φίλιππο Ε'. Το 171 π.Χ., η Δημητριάδα παραδίδεται στους Ρωμαίους οι οποίοι κατεδαφίζουν τα τείχη της, που ξανά χτίζει ο Ιουστινιανός τον 6ο αιώνα μ.Χ. (Εφη Γρηγοριάδου,2005) Στα χρόνια του Βυζαντίου, και ιδιαίτερα από τον 6ο αιώνα, η Μαγνησία δέχεται αλλεπάλληλες επιδρομές από Γότθους,

Ούννους, Σλάβους, Σαρακηνούς και Βούλγαρους. Το 12ο αιώνα αναπτύσσεται εμπορικά η περιοχή του Αλμυρού, ενώ το 1204 ολόκληρη η Μαγνησία υποτάσσεται στο Φράγκο ηγεμόνα της Θεσσαλονίκης Βονιφάτιο Μομφερατικό. Το 1423, οι Τούρκοι με τον Τουραχάν Μπέη κατακτούν την θεσσαλομαγνησία. Το 1453, χρονιά της Άλωσης της Κωνσταντινούπολης από τους Οθωμανούς, τα παράλια της Μαγνησίας παρακμάζουν και μεγάλο μέρος του πληθυσμού μετακινείται στο Πήλιο για το οποίο οι Τούρκοι αδιαφορούν. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Έτσι τα πηλιορείτικα χωριά αρχίζουν να ακμάζουν και να παρουσιάζουν μεγάλη οικονομική και πνευματική ανάπτυξη. Το 1757, γεννιέται στο Βελεστίνο ο Ρήγας Βελεστινλής, ο πρόδρομος της Ελληνικής Επανάστασης και ο συγγραφέας του Θούριου και της Χάρτας, ο οποίος το 1798 στραγγαλίζεται μαζί με άλλους έξι συντρόφους του κοντά στο Βελιγράδι. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Με το ξέσπασμα της Ελληνικής Επανάστασης το 1821, επαναστατούν τα χωριά του Πηλίου και πολιορκείται το κάστρο του Βόλου από σπετσίωτικα καράβια χωρίς επιτυχία. Λίγο μετά το 1830, αρχίζει να οικοδομείται έξω από το κάστρο η πόλη του Βόλου. Στα 1854 και 1878, οι κάτοικοι της Μαγνησίας συμμετέχουν ενεργά στις δύο εθνικοαπελευθερωτικές εξεγέρσεις. Το 1881, ο Βόλος προσαρτάται στο Ελληνικό κράτος. Στις 25 Μαΐου 1898, μετά από Ελληνοτουρκική συμφωνία, εκκενώνεται ο Βόλος από τα τουρκικά στρατεύματα. Το 1907, ιδρύεται στο Βόλο η ιστορική εφημερίδα Εργάτης που εκδίδεται από την εργατική συνδικαλιστική οργάνωση {Αδελφότητα}. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Στο 1904 - 1908, η Μαγνησία δίνει υποδειγματικά το παρών στο Μακεδονικό Αγώνα, συγκροτώντας ένα ολόκληρο σώμα Μακεδονομάχων που έδρασε στην περιοχή της Αλμωπείας. Τη δεκαετία 1901 - 1910, ο Βόλος, έχοντας ήδη σημειώσει εμποροβιομηχανική άνοδο, γίνεται χώρος ιδεολογικών και πολιτικών ζυμώσεων, που συμβάλλουν σημαντικά στην ανάπτυξη του εκπαιδευτικού, εργατικού και αγροτικού κινήματος. Το 1908, λειτουργεί το Ανώτερο Παρθεναγωγείο με διευθυντή τον Αλέξανδρο Δελμούζο. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005).

1.2 Αλμυρός και η ίδρυση του αγροτικού συνεταιρισμού:

Αλμυρός, η ιερή πόλη του Συνεργατισμού. Η ίδρυση, το 1900, του πρώτου Γεωργικού Συνεταιρισμού της χώρας και η δημιουργική φυσιογνωμία του Νικόλαου Μιχόπουλου. Βρισκόμαστε στο Νοέμβριο του 1900. << Η ημέρα έχει ώρας 10 και η

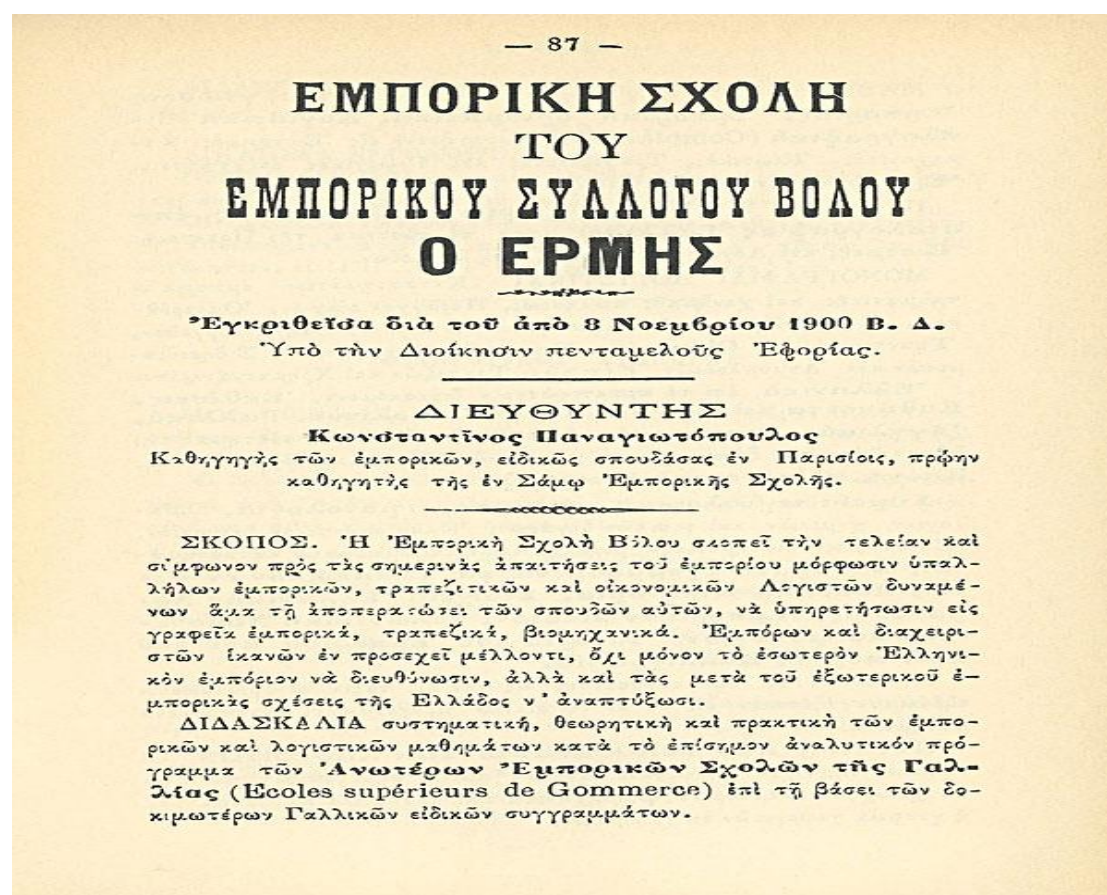
νυξ ώρας 14 >>. Κατά το ημερολόγιο της εποχής. Πρωθυπουργός της χώρας και Υπουργός Εσωτερικών είναι ο Γεώργιος Θεοτόκης. Η επαρχία Αλμυρού έχει 11.411 κατοίκους και έναν βουλευτή τον Ευστ. Ρακόπουλο, ενώ τα κονιαροχώρια της περιοχής εξακολουθούν να παράγουν τον περίφημο καπνό. (Νίτσα Κολιού, 1997) Στον Δήμο Αλμυρού Δήμαρχος είναι ο Ι. Κομνόπουλος, στον Δήμο Πλατάνου Παν. Παπαδόπουλος και στον Δήμο Όθρυος, με πρωτεύουσα την Γούρα ο Κων. Καραγιώργος. Ο Αλμυρός απέχει από τον Βόλο επτάμιση ώρες πεζοπορίας και η Αμαλιάπολη από τον Πειραιά 173 ναυτικά μίλια. (Νίτσα Κολιού, 1997) Η συγκοινωνία με ζώα ή με πλοία. Τα αυτοκίνητα ήταν άγνωστα, αφού άλλωστε δρόμοι δεν υπήρχαν. Με τα ίδια μέσα, τα ζωήλατα κάρρα ή τα πλεούμενα, γίνονταν και οι μεταφορές εμπορευμάτων για τα καταστήματα του Αλμυρού, για το Σαββατιάτικο εβδομαδιαίο παζάρι και για τις ανάγκες όλης της επαρχίας. (Νίτσα Κολιού, 1997)

Αναφερθήκαμε στο Νοέμβριο του 1900 όχι τυχαία. Είναι ο μήνας, ο ιστορικός πλέον για την περιοχή Αλμυρού, γιατί τότε, λίγο πριν από την επέτειο της Γέννησης του Θεανθρώπου, ένα άλλο άστρο λαμπρό μεσουράνησε εδώ και οδήγησε τα βήματα κάποιων πρωτοπόρων σε μια δημιουργική εκδήλωση. Στην ίδρυση ενός σωματείου με τίτλο << Μετοχικόν Γεωργικόν Ταμείον Αλληλοβοήθειας>>, που εξελίχθηκε σε υποδειγματικό γεωργικό συνεταιρισμό και απετέλεσε το πρότυπο για την ίδρυση συνεταιρισμών σε όλη τη χώρα. (Νίτσα Κολιού, 1997) Με το σωματείο αυτό ο Αλμυρός πέρασε στην ιστορία του Συνεργατισμού σαν ιερή πόλη. Καθώς δεν φαίνεται να πραγματοποιήθηκε ποτέ στον πλανήτη μας το αξίωμα του Γάλλου συγγραφέα και φιλοσόφου Ζαν Ζακ Ρουσσώ << οι καρποί όλων και η γη ουδενός>>, η σημασία του Συνεργατισμού, για να βελτιωθεί η θέση των πολλών, είναι μεγάλη και ο όρος δίνεται επιτυχημένα από τον οικονομολόγο Charles Gide: Όλοι έχουν σκοπό να αντικαταστήσουν τον ανταγωνισμό με την αλληλεγγύη και το ατομιστικό έμβλημα << ο καθένας για τον εαυτό του>> με το συνεργατικό << ο καθένας για όλους>>. (Νίτσα Κολιού, 1997) Αυτό το έκαστος για όλους το ενστερνίστηκε εδώ στον Αλμυρό ένας ταπεινός δάσκαλος, ο Νικόλαος Μιχόπουλος, φτωχό αγροτόπαιδο και ο ίδιος από τους Κοκκωτούς, δεχόμενος πρόθυμα τα κηρύγματα ενός φωτισμένου γεωπόνου, του Δημήτρη Γεωργιάδη, που υπηρετούσε τότε στην Κασσαβέτεια Γεωργική Σχολή, στο Αιδίني. Αγωνίστηκαν και οι δυο και έφθασαν με μυριές , δυσκολίες στο ποθητό αποτέλεσμα. (Νίτσα Κολιού, 1997)

1.3 Εμπορική Σχολή Βόλου:

Το 1900, ιδρύεται και η εμπορική σχολή Βόλου. Τη δεκαετία του 1920, ο Βόλος διέθετε ήδη ένα σύγχρονο λιμάνι και ήταν μεγάλο αστικό κέντρο με οικονομική ευρωστία και κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα. Τον Οκτώβριο του 1922, ο Βόλος υποδέχεται χιλιάδες πρόσφυγες που φτάνουν με το υπερωκεάνιο {Μεγάλη Ελλάς}, οι οποίοι κατέφυγαν εκεί μετά την Μικρασιατική Καταστροφή. Τη δεκαετία 1941 - 1950, ο Βόλος και οι γύρω περιοχές υφίσταται τις συνέπειες του Β' Παγκόσμιου Πολέμου και του εμφύλιου σπαραγμού. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015)

Τον Οκτώβριο του 1944, οι κατοχικές δυνάμεις εγκαταλείπουν το Βόλο. Πριν καλά καλά συνέλθει η πόλη από τα ερείπια που άφησαν οι Γερμανοί και ο Εμφύλιος, ο μεγάλος σεισμός των 8 ρίχτερ στις 21 Ιανουαρίου το 1955 προκαλεί σημαντικές καταστροφές. Η πόλη ξανά χτίστηκε πάνω στο παλιά σχέδιο πόλης από το στρατό με σύγχρονες αντισεισμικές κατοικίες και εκτεταμένο δίκτυο ύδρευσης. Οι βιομηχανίες όμως και η οικονομία της περιοχής είχαν ήδη δεχθεί σοβαρό πλήγμα. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015)



Φωτογραφία 2 : Καταχώρηση στον «Οδηγό Βόλου» το 1901, έκδοση του Εμπορικού Συλλόγου Βόλου

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΜΥΡΟΥ

2.1 Ιστορικά στοιχεία του Αλμυρού Μαγνησίας:

Η περιοχή του Αλμυρού καταλήφθηκε από τους Οθωμανούς το 1393/4 , όταν ενισχύεται η παρουσία του Γαζή Εβρενός μπέη (Gazi Evrenos Beg), ο οποίος είχε εισβάλει και καταβάλει τη Λάρισα το 1386/7 μαζί με τον Χαιρεντίν Πασά (Hayre'd-din Pasa). (ΘΕΣΣΑΛΙΚΑ ΜΕΛΕΤΗΜΑΤΑ 1, 2011)

Ο Γαζή Τουραχάν μπέη (Gazi Turahan Beg) εδραίωσε την οθωμανική κυριαρχία στη Θεσσαλία το 1423 και διάβηκε από τη πεδιάδα του Αλμυρού ως ο συντονιστής των επιθέσεων του Οθωμανικού στρατού στη Βοιωτία, την Αττική και την Πελοπόννησο. Το 1435 κατέλαβε την Θήβα, ενώ είχε προηγηθεί το 1431 η καταστροφή του τείχους στον Ισθμό της Κορίνθου, και το 1453 επέδρασε με τους γιούς του Αχμέτ και Ομέρ στην Πελοπόννησο. Ο Τουρχάν με τον ερχομό του στη Θεσσαλία απέκτησε ως γαζής κινητή και ακίνητη περιουσία, αστική και αγροτεμάχια. (ΘΕΣΣΑΛΙΚΑ ΜΕΛΕΤΗΜΑΤΑ 1, 2011)

Ο ίδιος και οι γιοι του, Ομέρ και Χασάν, ίδρυσαν Βακούφια (το 1446,1484,1531, κατά χρονολογική σειρά), στα οποία όμως δεν αναφέρονται αφιερώσεις στην περιοχή του Αλμυρού σε αντίθεση με την περιοχή και την πόλη των Φαρσάλων ή ακόμη και τη Λειβαδιά. Σύμφωνα με τον Α.Ρίζο δεν είχε υπάρξει διοικητική εξάρτηση της Θεσσαλίας από την Οθωμανική εξουσία, αλλά ήταν μια ακριτική περιοχή (Uc) στα νότια όρια της οθωμανικής αυτοκρατορίας, μέχρι το 1454/55, όταν καταγράφεται ο θεσσαλικός χώρος. . (ΘΕΣΣΑΛΙΚΑ ΜΕΛΕΤΗΜΑΤΑ 1, 2011)

Οι ακρίτες Οθωμανοί μπειήδες (Uc beyler), σε τέτοιες περιπτώσεις είχαν ως πρωταρχικό καθήκον την επίβλεψη των γειτονικών περιοχών με σκοπό την εξασφάλιση της καταβολής φόρων και στη συνέχεια ως κτήσεις απευθείας στο κράτος. Η περιοχή του Αλμυρού παραμένει και για την πρώιμη οθωμανική περίοδο το φυσικό και ομαλό πέρασμα για την νότια Ελλάδα, αλλά και η εσχρατία της Οθωμανικής αυτοκρατορίας για αυτό το χρονικό διάστημα. Βασική παράμετρος για την κατανόηση των μεταβολών και μετασχηματισμών στον χώρο, που συντελέστηκαν κατά την οθωμανική περίοδο, και της ανάδυσης του οθωμανικού

Αλμυρού, αποτελεί το γεγονός ότι η μεσαιωνική πόλη των δύο Αλμυρών (πόλη και λιμάνι) μετά τη μάχη το 1311 στην περιοχή και την κατάλυση του Δοκάτου των Αθηνών- Θηβών από την Καταλανική Εταιρεία, η πόλη δέχθηκε ισχυρό πλήγμα. . (ΘΕΣΣΑΛΙΚΑ ΜΕΛΕΤΗΜΑΤΑ 1, 2011)

Ο οθωμανικός Αλμυρός αναδύθηκε σε μια νέα θέση, πιθανός ακατοίκητη κατά το παρελθόν. Ο Ν. Γιαννόπουλος μελετώντας τις χρονολογίες σε επιτύμβιες στήλες στα <<τουρκικά τέμενα>> τοποθετεί την ίδρυση του οθωμανικού Αλμυρού στις αρχές του 15ου αι., επισημαίνοντας ότι το Οθωμανικό πόλισμα συγκροτήθηκε απ' αρχής, καθώς κατά την ανασκαφή υπογείων και φρεάτων <<παρθενικός έδαφος...πανταχού ανευρίσκεται>> και είχε μια σχετικά μικρή ιστορική παρουσία, ενώ πιθανολογεί ότι αρχικά οι <<Τούρκοι άποικοι του Ικονίου>> ελγχαν συγκεντρωθεί στον οικισμό του Γενιτζέκ (σημ. Νεοχωράκι), άποψη η οποία δεν μπορεί να τεκμηριωθεί πλήρως. . (ΘΕΣΣΑΛΙΚΑ ΜΕΛΕΤΗΜΑΤΑ 1, 2011)

Ο ίδιος υποστηρίζει ότι οι δυο μεσαιωνικοί Αλμυροί διαλύθηκαν τον 16ο αι., ο πεδινός από επιδημία πανώλης και ο παράλιος εξαιτίας πειρατικών επιδρομών των τούρκων. Για την λειτουργία του λιμανιού το 1525/6 ο Οθωμανός υδρογράφος Piri Re 'is αναφέρει το λιμάνι του Αλμυρού ως κέντρο διακίνησης σιτηρών. Την ίδια όμως χρονιά (1526) σε ενθύμηση από τη Μονή Ξενιάς σημειώνεται μια καταστροφική επιδρομή και σύγκρουση μεταξύ στρατευμάτων και κλεπτών και διαφαίνεται ότι η κατάσταση, που επικρατούσε, ήταν αρκετά δυσμενής για τους κατοίκους. . (ΘΕΣΣΑΛΙΚΑ ΜΕΛΕΤΗΜΑΤΑ 1, 2011)

Την ιστορία του Αλμυρού μπορούμε να την δώσουμε από δύο πλευρές. Πρώτα από την πλευρά της μυθολογίας και της παράδοσης, που έχει μεν ιστορική σημασία αλλά όχι αρχαιολογική, και δεύτερο από την πλευρά της αρχαιολογίας, που είναι επιστημονικά πλήρης. Ο Αλμυρός κτίστηκε σε τέσσερις διαφορετικές τοποθεσίες, μεταξύ των οποίων και η σημερινή. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015)

Στην Αρχαία Εποχή (11ος αι. π.Χ. - 323 π.Χ., θάνατος Μεγάλου Αλεξάνδρου) στην θέση Πλατανιώτικη Μαγούλα, ως Παλαιά Άλος, κατά τους ελληνιστικούς χρόνους (από το 323 π.Χ. έως το 30 π.Χ., κατάκτηση της Αλεξάνδρειας από τους Ρωμαίους), ως Νέα Άλος στους πρόποδες της Όθρυος (Κεφάλωση), στη Βυζαντινή εποχή (από κτίσεως Κωνσταντινουπόλεως 330 μ.Χ. έως 1453) στη θέση της σημερινής παραλίας του Αλμυρού (Τσιγκέλι) και στη νεότερη (από 1453 έως σήμερα) στη σημερινή της

θέση. Παλαιά Άλος. Τα στοιχεία για την τοποθεσία της Παλαιάς Άλου προέρχονται από τον Ηρόδοτο (7,173) που αναφέρεται στην αποβίβαση 10,000 ανδρών κοντά στην Άλο στα 480 π.Χ., και από τον Δημοσθένη (19,163) που αναφέρει ότι η Αθηναϊκή αποστολή, για βοήθεια, ήταν ικανή να πλεύσει στην Άλο το 346 π.Χ. παρά την πολιορκία που διευθύνονταν από τον Παρμενίωνα, στρατηγό του Φιλίππου, λόγω της στρατηγικής της θέσης στο δρόμο για το νότο. {... Όταν οι Πέρσες πλησίασαν το 480 π.Χ., οι Έλληνες έστειλαν στρατό στην Θεσσαλία, για να υπερασπιστεί το ναό και να αποτρέψει τη μόλυνση του. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015)

Ο στρατός πήγε από την θάλασσα δια μέσου του Ευριππέα και αποβιβάσθηκε κοντά στην Άλο... και πήραν το δρόμο τους για τη Θεσσαλία αφήνοντας τα πλοία τους εκεί που ήταν } . Η παράγραφος στον Ηρόδοτο υποστηρίζει την υπόθεση ότι η Άλος ήταν τοποθετημένη στην Πλατανιώτικη Μαγούλα, εφόσον η παραλιακή πλαγιά και η ακτή βόρειά της αποτελούσαν κατάλληλο μέρος για την αποβίβαση 10,000 ανδρών. Η θέση της Παλαιάς Άλου στην παραλιακή πλαγιά κοντά στην αλή, όπως υπέθεσε ο Winter, δεν είναι η αυτή με την Ομηρική Άλο. Δεν υπάρχουν ενδείξεις που να οδηγούν σ' αυτό το συμπέρασμα. Εκείνο όμως που είναι βέβαιο είναι ότι ο Παρμενίων κατέλαβε την πόλη, μετά τον τερματισμό της υποστήριξης από την Αθήνα, έδιωξε τους κατοίκους από τα σπίτια τους, κατέστρεψε την πόλη και παρέδωσε την περιοχή στα Φάρσαλα (Σαρδή 1958, 362). (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015). Η Παλαιά Άλος έπεσε τον Ιούλιο του 346 π.Χ., όταν η δεύτερη αποστολή επέστρεψε στην Αθήνα και ο Φίλιππος κινήθηκε προς τις Θερμοπύλες. Νέα Άλος, η δημιουργία συνασπισμού μεγάλων πόλεων στην Αχαΐα Φθιώτιδα, κατά την αναχώρηση του για Ασία, είχε σαν αποτέλεσμα την επανίδρυση της πόλης. Αφού, εκτός της φρουράς που παρέμεινε στη πόλη Δημητριάδα, μέρος του στρατού παρέμεινε πίσω στην Άλο, όπου και το στρατόπεδο του. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015) Μέτα την κατάληψη της Παλαιάς Άλου από τον Φίλιππο Β', οι κάτοικοι παρέμειναν διασκορπισμένοι στο Κρόκιο Πέδιο, ενώ η περιοχή περιήλθε στα Φάρσαλα. Η παρακίνηση των αρχικών αυτών κατοίκων της περιοχής, που αποτέλεσαν το εργατικό δυναμικό, καθώς και η καλή στρατιωτική οργάνωση επί Δημητρίου Πολιορκητή είχε σαν αποτέλεσμα το κτίσιμο της Νέας Άλου σε ένα χρόνο μέσα. Κατά τον Kramolisch η Νέα Άλος και οι άλλες πόλεις της Αχαΐας Φθιώτιδας είχαν λίγη επιρροή στο Θεσσαλικό Συνασπισμό μετά το 197 π.Χ. Γι' αυτό μέχρι και τώρα δεν έχουν βρεθεί αντικείμενα πιο πρόσφατης εποχής από το 260πΧ., πράγμα

που σημαίνει ότι η πόλη δεν υπήρχε πια στο δεύτερο μισό του 2ου π.Χ. αιώνα. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015). Κατά τους χρόνους της Τουρκοκρατίας η πόλη του Αλμυρού εξαφανίστηκε από τη μια εξαιτίας της πανώλης που έπεσε στον τόπο κατά τον 16ο αιώνα, από την άλλη εξαιτίας της λεηλασίας των Τούρκων, των Αλγερινών και των πειρατών που προκαλούσαν μεγάλες καταστροφές στη Μεσόγειο. Ο νέος Αλμυρός χτίστηκε επί τουρκοκρατίας 7 χλμ δυτικότερα του πρώτου Αλμυρού, δηλαδή στην σημερινή τοποθεσία. Η οικονομική άνθηση του 17ου και 18ου αιώνα επιδρά και στον Αλμυρό. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας, 2015). Το 1829, 22 Μαρτίου με το πρωτόκολλο του Λονδίνου, σύμφωνα με το οποίο ορίζονταν τα σύνορα του πρώτου ελεύθερου Ελληνικού κράτους, από τον Παγασητικό μέχρι τον Αμβρακικό κόλπο, ο Αλμυρός συμπεριλαμβάνεται στην ελεύθερη ζώνη. Με το νέο πρωτόκολλο στις 3 Φεβρουαρίου 1830, μετά την ήττα της Τουρκίας κατά το Ρωσοτουρκικό πόλεμο 1829, υποχωρούν τα σύνορα στη γραμμή Παγασητικού - Λαμίας και ο Αλμυρός μένει στην Τουρκία. Το 1833 η πόλη καίγεται. Οι τούρκοι στον Αλμυρό έχτισαν τον μεγαλύτερο και ισχυρότερο στρατώνα της Θεσσαλίας. το 1848 ξεσηκώνονται εναντίον του βασιλιά Όθωνα και της Βαυαροκρατίας, χωρίς όμως αποτέλεσμα. Το 1881 στις 20 Ιουνίου υπογράφεται κείμενο συμφωνίας μεταξύ Ελλήνων και Τούρκων και έτσι ο Αλμυρός θα απελευθερωθεί στις 17 Αυγούστου και θα γίνει η παράδοση παραλαβή της πόλης. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας, 2015)

Χάρτης 2 : απεικόνιση της Θεσσαλίας.

Ήταν μια μάχη (η πιο αιματηρή μάχη που καταγράφηκε στην ιστορία της αρχαίας Ελλάδας) μεταξύ των στρατών του βασιλιά της Μακεδονίας Φιλίππου Β ' και του Ονόμαρχου της Φωκίδας.



Χάρτης 3: Πανελλαδικός χάρτης

Με τη νίκη του, ο Βασιλιάς Φίλιππος ο Β΄ ανέλαβε την διοίκηση και της Θεσσαλίας , σηματοδοτώντας έτσι την άνοδο του και την κυριαρχία του στην αρχαία Ελλάδα. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015).

2.2 Ιστορική εξέλιξη του Αλμυρού:

Βυζαντινός Αλμυρός, ο Αλμυρός είναι γνωστός ως όνομα από τον 9ο αιώνα μ.Χ., όταν στα χρόνια της βασιλείας του Λέοντος ΣΤ' του Σοφού είχε ιδιαίτερη επισκοπή που άνηκε στο Μητροπολίτη Λάρισας και διαδέχθηκε την επισκοπή των Φθιωτιδών, Θηβών. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015). Βρισκότανε στη σημερινή παραλία

Αλμυρού (Τσιγκέλι) που άρχιζε από τον Αμφρυσσό ποταμό μέχρι το Χολόρεμα. Ήταν μία από τις σπουδαιότερες εμπορικές πόλεις της Βυζαντινής αυτοκρατορίας και σαν λιμάνι από τα σπουδαιότερα μεταξύ Κωνσταντινούπολης και Αλεξάνδρειας. Η σπουδαιότητα καταφαίνεται και από το γεγονός ότι ο Παγασητικός κόλπος ονομάζονταν τότε και κόλπος του Αλμυρού. Οι Πισάτες και Γενουάτες διατηρούν εμπορικούς οίκους μόνο στον Αλμυρό και στην Κωνσταντινούπολη (Γαλατάς). Οι ενετοί του Αλμυρού με τους Αλμυριώτες επιχειρηματίες ενώνουν τα εμπορικά κεφάλαια των επιχειρήσεων τους με τα κεφάλαια των Ενετών της Βυζαντινής αυτοκρατορίας. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας, 2015).

2.3 Επαρχία Αλμυρού:

Η επαρχία μας με ορεινές και ημιορεινές εκτάσεις είχε και έχει αναπτυγμένη κτηνοτροφία και αιγοπρόβατα, βοοειδή, χοίρους, πουλερικά. Το άλογο ήταν , όπως πάντα, ένα είδος πολυτελείας για τον πόλεμο και το κυνήγι, το γαϊδουράκι και το μουλάρι ζώα μεταφοράς και εργασίας, ενώ ο σκύλος εκτός από φύλακας και κυνηγός ήταν ο πιστότερος φίλος του ανθρώπου, από την εποχή του Οδυσσέα τουλάχιστον. Οι ποιμενικές κοινωνίες άρχισαν σιγά σιγά να οργανώνονται. Η συνεταιρική, συνεργατική ή συντροφική, όπως ονομάζονταν, οργάνωση αποτελούσε ένα γενικό φαινόμενο στον ελληνικό πολιτισμικό χώρο της τουρκοκρατίας. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας, 2015).

Οι λόγοι που επέβαλαν τη συμμετοχική αυτή σχέση ήταν η στενότητα του κεφαλαίου και η ανάγκη πρόθεσης εργασίας, η οποία όμως δεν προσφέρονταν κάτω από τις συνθήκες της προαστικής κοινωνίας της εποχής εκείνης με βάση μισθωτική. Γι' αυτό και αποτέλεσε ένα καθολικό φαινόμενο στην περίοδο της τουρκοκρατίας που κάλυψε με διάφορες μορφές τόσο την καλλιέργεια της γης, λ.χ. το τσιφλίκι και την κτηνοτροφία, όσο και τις εμπορικές, ναυτικές και βιοτεχνικές δραστηριότητες. Τέτοιες συντροφικές ενώσεις ήταν: Οι τεκτονικές ενώσεις (χτίστες - μαραγκοί), τα караβάνια (αγωγιάτες), οι ενώσεις των κτηνοτρόφων, των ψαράδων κλπ. Ειδικότερα οι κτηνοτρόφοι δημιουργούσαν από παλιά ένα είδος άτυπου συνεταιρισμού, το τσελιγκάτο, όπως επικράτησε να λέγεται. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015). Στη γέννηση του συνεταιρισμού αυτού συνέβαλε, μεταξύ άλλων η ανάγκη των ποιμένων για κοινή χρήση μεγάλων εκτάσεων βοσκοτόπων, η ανασφάλεια που επικρατούσε

στην ύπαιθρο, αλλά και η ανυπαρξία πιστωτικών οργανισμών, που τους ανάγκασε να συμπράξουν με τους ισχυρούς. Η κουραστική τους εργασία, η δυσκολία και οι συνεχείς μετακινήσεις για τροφή και καλύτερες καιρικές συνθήκες αποτελούν το βασικό στοιχείο της ζωής τους. Η μετέπειτα οργάνωση τους τόσο για την προώθηση των προϊόντων, όσο και για τον εκσυγχρονισμό των ποιμνιοστασίων τους, έκανε και την παραγωγή πληρέστερη αι τη δουλειά τους καλύτερη και αποδοτικότερη. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015). Μερικοί μόνον αριθμοί από τα στατιστικά δεδομένα της εποχής είναι αρκετοί να τεκμηριώσουν αυτό το γεγονός/ Στη Θεσσαλία το 1904 διατρέφονταν 37,500 άλογα, 15,000 ημιόνοι και 32,500 όνοι, ενώ τα βόδια και τα βουβάλια υπολογίζονταν σε 133,000. Ως προς τους Δήμους Αλμυρού διατρέφονταν 2,200 ίππους. Το 1930 απόμειναν μόνο 274,000 κεφάλια ζώων από το σύνολο των 443,000 που διατίθεται η ημινομαδική κτηνοτροφία το 1923 και μόνο 1652 ημινομαδικά νοικοκυριά από τα 2,919. Σήμερα στην επαρχία Αλμυρού η κτηνοτροφία, οργανωμένη και μη σε κτηνοτροφικές μονάδες και σε ποιμνιοστάσια οικογενειακά, διαθέτει 64,000 πρόβατα, 40,000 γίδια, 10,300 βοοειδή και 62 άλογα. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας, 2015).

2.4 Χαρές γιορτές και πανηγύρια:

Μέσα στην όλη δυσκολία της ζωής , στις αρρώστιες, στις δυστυχίες και στη φτώχεια οι ραγιάδες της επαρχίας Αλμυρού έβρισκαν τρόπους και ευκαιρίες να έχουν και ευχάριστες στιγμές για να ξεχνούν, έστω και προσωρινά, τα πάθη τους και τα βάσανα και να παίρνουν κουράγιο να συνεχίσουν για να αντέξουν και να επιζήσουν μέχρι να έρθει η ποθητή λευτεριά, γιατί πάντα μέσα τους έλπιζαν πως << πάλι με χρόνια με καιρούς πάλι δικά μας θάναι >>.(Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Τέτοιες ευκαιρίες ήταν τα διάφορα πανηγύρια, οι μεγάλες γιορτές της χριστιανοσύνης, οι οικογενειακές γιορτές, οι αρραβώνες και οι γάμοι. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015). Όλα αυτά βέβαια στα τελευταία χρόνια της Τουρκοκρατίας γιατί στους πρώτους αιώνες ήταν τόσο βαριά η σκλαβιά και τόσο ο φόβος και ο πανικός που δεν επέτρεπε τέτοιες << πολυτέλειες>>. Αλλά και η παντελής έλλειψη πηγών και σχετικών πληροφοριών δεν μας επιτρέπει να έχουμε κάποια γνώση. Τα πανηγύρια ήταν ευκαιρία για κάποια ανάπαυλα και ξεκούραση, για κάποιο αντάμωμα και λίγη κουβέντα. Τότε έβρισκαν την ευκαιρία να κάνουν τον πόνο τους τραγούδι και κυρίως

να τον κάνουν χορό και ξέσπασμα. Τα μεγαλύτερα πανηγύρια γίνονταν στις 15 Αυγούστου στο << Πάνω>> μοναστήρι της Παναγίας Ξενιάς και στις 23 Αυγούστου στο <<Κάτω>>. Πανηγύρια επίσης γίνονταν στις 30 Ιουνίου, των Αγίων Αποστόλων, στις Κωφούς, στις 26 Ιουλίου, της Αγίας Παρασκευής στους Κοκκωτούς, του Αγίου Αθανασίου στον Πλάτανο στις 18 Ιανουαρίου και του Αγίου Αντωνίου επίσης στον Πλάτανο, στις 2 Μαΐου (Ανακομιδή των λειψάνων του Αγίου Αθανασίου) έξω από το Κρόκιο, στις 9 Μαΐου στο Μπακλάλι, στον άγιο Ιωάννη στο Τσιγγέλι. Πανηγύρι γινόταν επίσης του Αγίου Παντελεήμονος αλλά και πολλά άλλα στη Γούρα, του προφήτη Ηλία (20 Ιουλίου) στο τσουρνάτι αλλά και σε άλλα μέρη. (Κωνσταντίνος Αθ. Γκουντάρας 2015). Τα πανηγύρια αυτά, στα οποία υπήρχε μεγάλη και καθολική σχεδόν συμμετοχή των κατοίκων της περιοχής, ήταν οι μοναδικές ευκαιρίες να συναντηθούν οι άνθρωποι, να πουν τον πόνο τους, να συνάψουν τις συνεργασίες, να ιδωθούν τα αγόρια και τα κορίτσια μεταξύ τους και να γίνουν τα συνοικέσια που θα κατέληγαν στο γάμο. Τα περισσότερα πανηγύρια διαρκούσαν όλη την ημέρα και πολλά δύο και τρεις ημέρες. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Οι άνθρωποι διανυκτέρευαν στον τόπο του πανηγυριού και διασκεδάζαν και χόρευαν. Έκαναν τον καημό τους που δεν μπορούσαν να τον φωνάξουν όπως θα επιθυμούσαν, χορό και τραγούδι. Έτσι γλύκαινε για λίγο η ζωή τους και έπαιρναν κουράγιο να συνεχίσουν το μακρύ δρόμο της ατελείωτης σκλαβιάς. Στο χορό και στα πανηγύρια πρώτοι είχαν το λόγο οι παπάδες αλλά και οι καλόγεροι. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Γνώριζαν όλοι πολύ καλά αλλά και το καταλάβαιναν στην πράξη και στην καθημερινότητα με τη γεμάτη δυσκολίες ζωή τους ότι <<Βίος ανεόρταστος μακρά οδός απανδόχευτος>>. Όλα σχεδόν τα πανηγύρια γίνονταν έξω από τον Αλμυρό και τα χωριά του κάμπου, στα ορεινά χωριά και στα απομακρυσμένα από τους Τούρκους μέρη. Στα χωριά του κάμπου και στον Αλμυρό η ενοχλητική και έντονη παρουσία των Τούρκων και η έλλειψη εκκλησιών δεν επέτρεπε την διενέργεια εορταστικών εκδηλώσεων και πανηγυριών. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Στα τελευταία όμως χρόνια, όταν πια η σκλαβιά έγινε ηπιότερη, οι άνθρωποι είχαν και στα μέρη αυτά την ευκαιρία για να συγκεντρώσεις και εορτές. Η αναγκαστική συμβίωση Ελλήνων και Τούρκων αλλά και η κοινή μοίρα των απλών ανθρώπων, τόσο Ελλήνων όσο και Τούρκων, κατακτημένων και κατακτητών, που είχαν να αντιμετωπίσουν τα ίδια προβλήματα και τις ίδιες δυσκολίες επιβίωσης, κάτω από την εκμετάλλευσή τους από τους ισχυρούς του τόπου Τούρκους και Έλληνες, είχε οδηγήσει όλους σε συνεργασία. Αναφέρονται πολλές περιπτώσεις όπου ένας Αλμυριώτης και ένας Τούρκος

συγκαλλιεργούσαν τα χωράφια τους βοηθώντας και προστατεύοντας ο ένας τον άλλο. Έκαναν όπως έλεγαν, <<μπιλελέσι>> δηλαδή συνεργασία. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005)

2.5 Δήμος Αλμυρού:

Ο Δήμος Αλμυρού βάση της τελευταίας απογραφής του 2011 αποτελείται συνολικά από 18,557 κατοίκους οι οποίοι εξ αυτών οι 12,514 ανήκουν στην Δημοτική Ενότητα Αλμυρού από τους οποίους οι 8,087 ανήκουν στην Δημοτική Κοινότητα Αλμυρού και από αυτούς στην Πόλη του Αλμυρού κατοικούν 7,826 κάτοικοι. (Ελληνική απογραφή, 2011) Ο Αλμυρός μετά την απελευθέρωση του από τους Οθωμανούς αναπτύχθηκε σημαντικά. Τα νεότερα χρόνια από το 1950 η ανάκαμψη του Αλμυρού ήταν σημαντική για την περιοχή. Δίκτυα ύδρευσης, δρόμοι, ηλεκτροδότηση χωριών που δεν είχαν ρεύμα αλλά και δίκτυα τηλεπικοινωνιών αναβάθμισαν την περιοχή. Δυστυχώς το 1980 στις 9 Ιουλίου ένας καταστροφικός σεισμός ισοπέδωσε την κωμόπολη του Αλμυρού σχεδόν ολοκληρωτικά και ξαναχτίστηκε από την αρχή. Η ανοικοδόμηση της κωμόπολης έγινε σχετικά γρήγορα και έχει την σημερινή της μορφή. (Δημ Γ. Τσούτσας Ιστορικό Δρομο-λόγιο Αλμυρός – Ευξεινούπολη – Κρόκιο – Πλάτανος Έκδοση Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Μαγνησίας΄΄ Βόλος 2010)



Φωτογραφία 4 : Πηγή google : Εργασίες για την ανοικοδόμηση του Αλμυρού

Ο σεισμός του '80 έφερε σημαντικές καταστροφές και στα γύρω χωριά που και αυτά ξανά χτίσθηκαν από την αρχή και είναι καινούργια με λίγες εξαιρέσεις κάποιων κτιρίων που επέζησαν από πυρπολήσεις, στους πολέμους, τους βομβαρδισμούς των Ιταλών αλλά και τους σεισμούς. Έτσι τα χωριά αλλά και ο Αλμυρός δεν έχουν καταφέρει να διατηρήσουν την αρχιτεκτονική του παρελθόντος. Η αγορά του Αλμυρού είναι οργανωμένη και δεν λείπει τίποτα για την εξυπηρέτηση των κατοίκων της. Στο κέντρο του Αλμυρού υπάρχει μεγάλη Πλατεία και γύρω της είναι κτισμένο το Δημαρχείο του Αλμυρού , τράπεζες, υπηρεσίες, καταστήματα και οργανισμοί. Επίσης στον Αλμυρού εδρεύει το Γραφείο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. (wikipedia)

Η σημερινή επαρχία του Αλμυρού είναι ένα χωνευτήρι πολιτισμών και κατοίκων και κατοικείται από Ντόπιους Αλμυριώτες – Βλάχους – Ηπειρώτες – Ανατολικό Ρωμυλιώτες- Σαρακατσαναίους – Πόντιους – Κουλουριώτες – και Μικρασιάτες. (Δημ Γ. Τσούτσας Ιστορικό Δρομο-λόγιο Αλμυρός – Ευξεινούπολη – Κρόκιο – Πλάτανος Έκδοση Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Μαγνησίας΄΄ Βόλος 2010)



Φωτογραφία 5: Πηγή google: Η σημερινή σύγχρονη εικόνα του Αλμυρού

2.5.1 Κοινωνικές δραστηριότητες του Δήμου Αλμυρού:

Τα Κέντρα Κοινότητας είναι δομές που σχεδιάστηκαν από το Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, ιδρύθηκαν σε Δήμους και χρηματοδοτούνται από το ΕΣΠΑ 2014-2020.

Το Κέντρο Κοινότητας είναι το πρώτο σημείο επαφής του πολίτη με την κοινωνική υπηρεσία του Δήμου.

- Ο πολίτης ενημερώνεται για όλα τα επιδόματα που δικαιούται, όλους τους φορείς, υπηρεσίες και προγράμματα που του παρέχουν κοινωνική φροντίδα οποιαδήποτε μορφής, σε επίπεδο Δήμου, Περιφέρειας ή επικράτειας.
(almyros-city.gr/)

Στο Κέντρο Κοινότητας μπορούν να απευθύνονται όλοι οι πολίτες της περιοχής οι οποίοι αντιμετωπίζουν κάποιο κοινωνικό πρόβλημα οι ίδιοι ή μέλη της οικογένειάς τους (ανεργία, οικονομική αδυναμία, έλλειψη στέγης, προβλήματα διαβίωσης λόγω αναπηρίας ή γήρατος) και χρειάζονται τη συνδρομή της Πολιτείας.

Η λειτουργία του Κέντρου Κοινότητας εστιάζει αφενός στην υποδοχή, ενημέρωση και διασύνδεση των πολιτών με κοινωνικά προγράμματα και υπηρεσίες, ειδικότερα όσων ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και αφετέρου στην ψυχοκοινωνική υποστήριξή τους, με σκοπό τη βελτίωση του βιοτικού τους επιπέδου.

- Στόχος είναι να αποτελέσει ένα «frontdesk» υποδοχής, καταγραφής, κατεύθυνσης και παραπομπής των ωφελούμενων ατόμων στις αρμόδιες υπηρεσίες, είτε σε τοπικό, είτε σε περιφερειακό είτε σε εθνικό επίπεδο.
(almyros-city.gr)

Οι υπηρεσίες που παρέχει το Κέντρο Κοινότητας κινούνται σε τρεις (3) κεντρικούς άξονες:

Α) Υποδοχή – Ενημέρωση – Υποστήριξη των πολιτών

Β) Συνεργασία με Υπηρεσίες, Φορείς και Δομές παροχής υπηρεσιών κοινωνικής προστασίας.

Γ) Παροχή υπηρεσιών που αποσκοπούν στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των πολιτών και θα διασφαλίζουν την κοινωνική ένταξη των ωφελουμένων

Ωφελούμενοι του Κέντρου Κοινότητας είναι:

- Πολίτες που κατοικούν στο Δήμο Αλμυρού

- Άτομα και οικογένειες που διαβιούν σε συνθήκες φτώχειας και κοινωνικού αποκλεισμού.
- Ωφελούμενοι του Προγράμματος <<Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης>>
- Άνεργοι/ες
- Άτομα με αναπηρία και γενικότερα ευάλωτες ομάδες πληθυσμού (almiros-city.gr)

2.5.2 ΦΙΛΑΡΧΑΙΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΜΥΡΟΥ:

Σύντομο Ιστορικό:

Η Φιλάρχαιος Εταιρεία Αλμυρού «ΟΘΡΥΣ» είναι το αρχαιότερο σωματείο της Θεσσαλίας. Ιδρύθηκε το 1896 με σκοπό να περισυλλέξει και να διαφυλάξει τις διασκορπισμένες στην περιοχή αρχαιότητες, μνημεία της ιστορίας του τόπου. Τα πρώτα ιδρυτικά μέλη ήταν δώδεκα. Πρώτος πρόεδρος ήταν ο Ευάγγελος Βαρβαρέζος, γιατρός από τη Βρύναινα, και γραμματέας ο Νικόλαος Γιαννόπουλος, σημαντικότερο στέλεχος, πρωτεργάτης και κύριος εμπνευστής της Εταιρείας. (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή). Σε λίγα χρόνια η Φιλάρχαιος Εταιρεία Αλμυρού κατόρθωσε να συγκεντρώσει μεγάλο αριθμό αρχαιολογικών κειμηλίων. Το σημαντικότερο ίσως έργο των πρώτων μελών της Φιλαρχαίου ήταν η ίδρυση του Αρχαιολογικού Μουσείου Αλμυρού, αλλά και η ανέγερση του κτιρίου, σε οικόπεδο που δώρισε το 1910 ο Δήμος Αλμυρού, στο οποίο στεγάσθηκαν τα αρχαιολογικά ευρήματα που συγκεντρώθηκαν από την περιοχή του Αλμυρού αλλά και από την υπόλοιπη Θεσσαλία.. Είναι το σημερινό Αρχαιολογικό Μουσείο του Αλμυρού, στολίδι όλης της επαρχίας. (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή). Η ανέγερση μουσείου, στις αρχές του 20ού αιώνα, σε μια μικρή και φτωχή επαρχιακή πόλη, η οποία μόλις είχε απελευθερωθεί από την τουρκική σκλαβιά, είναι εξαιρετικό και αξιοθαύμαστο επίτευγμα. Το Μουσείο, ύστερα από ειδική παραχώρηση εκ μέρους της Φιλαρχαίου, περιήλθε στις 4-12-1960 στο κράτος, στο Υπουργείο Πολιτισμού με επιβλέπουσα αρχή τη Γ' Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων. Στις 18 Μαΐου 2011, σε ειδική επίσημη εκδήλωση, που οργανώθηκε από κοινού από τη Φιλάρχαιος Εταιρεία Αλμυρού και τη Γ' ΕΠΚΑ, μετονομάστηκε σε ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΕΙΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΛΜΥΡΟΥ, προς τιμήν του ιδρυτού του Νικολάου Ι. Γιαννοπούλου. (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη -

Τσαμανή). Η Φιλάρχειος Εταιρεία Αλμυρού συγκέντρωσε αξιόλογα νομικά, ιστορικά, φιλολογικά και ιατρικά βιβλία. Αρκετά από τα βιβλία αυτά, μαζί με εγκυκλοπαίδειες και λεξικά, παλαιά χειρόγραφα, αρχεία εφημερίδων και καταλόγους των αρχαίων ευρημάτων της συλλογής της «Όθρυος», εξακολουθούν να βρίσκονται και σήμερα στη Βιβλιοθήκη του Αρχαιολογικού Μουσείου Αλμυρού, στη δυτική του αίθουσα. Επιπλέον, ταυτόχρονα με τη μετονομασία του Μουσείου σε «Γιαννοπούλειο», η σύγχρονη Φιλάρχειος Εταιρεία δώρισε στο Μουσείο ολοκληρωτικά το φυλασσόμενο εκεί τμήμα της Βιβλιοθήκης της, με τον όρο να τοποθετηθεί στην είσοδο πινακίδα στην οποία θα αναγράφεται: «ΠΡΩΗΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΗΣ ΦΙΛΑΡΧΑΙΟΥ». (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή). Μία από τις πιο σημαντικές δραστηριότητες της Φιλαρχαίου Εταιρείας Αλμυρού, πολύ τολμηρή για την εποχή εκείνη για μια μικρή επαρχιακή πόλη όπως ο Αλμυρός, ήταν η έκδοση ειδικού αρχαιολογικού περιοδικού με σκοπό τη δημοσίευση και τη μελέτη των αρχαιολογικών ευρημάτων που συγκέντρωναν τα μέλη της. Από το 1896 -1911 είχε εκδώσει, σε επτά συνολικά τεύχη, το «ΔΕΛΤΙΟΝ τῆς ἐν Ἀλμυρῷ Φιλαρχαίου Ἑταιρείας τῆς «Όθρυος» συμβάλλοντας σημαντικά στην καταγραφή των αρχαιολογικών κειμηλίων της περιοχής μας. Η Φιλάρχειος εμπνεύστηκε και καθιέρωσε από το 1902 τα «ΚΡΟΚΙΑ», τους γνωστούς σ' ολόκληρη την Ελλάδα αθλητικούς αγώνες. (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή).



Φωτογραφία 6: Πηγή: ΦΙΛΑΡΧΑΙΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΜΥΡΟΥ



Τελετή έναρξης Κροκίων

Οδός Κροκίων:

Ονομασία δρόμου προς τιμή των μεγάλων αθλητικών αγώνων "Κροκίων". Οι αγώνες "Κρόκια" διοργανώθηκαν για πρώτη φορά στις 20-21 Μαΐου 1902 για την επέτειο των 100 χρόνων από την ίδρυση του ναού του Αγίου Νικολάου. Η ιδέα ανήκε στη Φιλάρχαιο Εταιρεία Αλμυρού και εισηγητής ήταν το ιδρυτικό της μέλος και δάσκαλος Δημήτριος Πανόπουλος. Οι νικητές των αγώνων ονομάζονταν "Κροκιονίκαι" και η αμοιβή τους ήταν ένα μαντήλι! Αξιοσημείωτο μάλιστα είναι ότι στα πρώτα "Κρόκια" τα βραβεία για τους νικητές ήταν γεωργικά εργαλεία όπως τσαπιά, σβάρνες, δίκουλια κτλ.



Κρόκια 1912, αξιοσημείωτο είναι ότι στις κερκίδες συνυπάρχουν γυναίκες με παραδοσιακές και ευρωπαϊκές φορεσιές (αρχείο Απ. Λιάνου)

Φωτογρ

Πλάτανος "Έκδοση Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Μαγνησίας" Βόλος 2010 σελ. 30

"Αθλητικοί αγώνες "Κρόκια".

Σήμερα η Φιλάρχαιος Εταιρεία εξακολουθεί να δραστηριοποιείται στην καταγραφή και ευρύτερη γνωστοποίηση της ιστορίας της περιοχής μας, διοργανώνοντας για τον σκοπό αυτό, σε συνεργασία με τον Δήμο, 5 επιτυχημένα Συνέδρια Αλμυριώτικων Σπουδών. Επί πλέον έχει επιμεληθεί τα Πρακτικά και των πέντε αυτών Συνεδρίων (ΑΧΑΙΟΦΘΙΩΤΙΚΑ Α', Β', Γ', Δ', Ε') που περιλαμβάνουν

συνολικά 4.800 σελίδες τοπικής ιστορίας. (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή). Από το 1997 επανεκδίδει το «ΔΕΛΤΙΟ της Φιλαρχαίου Εταιρείας Αλμυρού «ΟΘΡΥΣ» (Β΄ εκδοτική περίοδος), με άρθρα αρχαιολογικού, ιστορικού και λαογραφικού περιεχομένου. Εκδίδεται ένα τεύχος 250-300 περίπου σελίδων κάθε χρόνο. Έχουν εκδοθεί 23 τεύχη, έως και του έτους 2019, και ετοιμάζεται το 24^ο τεύχος, διπλό των ετών 2020-2021 και πανηγυρικό για τα 200 χρόνια από την επανάσταση του 1821. Έχει εκδώσει επίσης τα βιβλία:

- «Η Περιοχή του Αλμυρού στην Αρχαία Μυθολογία» (2010) του Βίκτωρος Κ. Κοντονάτσιου,
- «Η Μέση Εκπαίδευση στην Περιοχή του Αλμυρού» (2012) της Χρυσούλας Δ. Κοντογεωργάκη –Τσαμανή,
- «Οι Καλαμιδαίοι της Μιτζέλας» (2012) του Γεωργίου Στ. Τσολάκη,
- «Αλμυριώτικοι Ιστοριόμυθοι» (2016) του Βίκτωρος Κ. Κοντονάτσιου.
- «Μνήμη Χαμάκως» (2018) του Βίκτωρος Κ. Κοντονάτσιου.

Με δική της πρωτοβουλία και ενέργειες, επέτυχε να καθιερωθεί η 17^η Αυγούστου ως Ημέρα Εορτασμού για την Απελευθέρωση του Αλμυρού από τους Τούρκους (1881). (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή). Έχει δημιουργήσει αξιόλογο Φωτογραφικό Ιστορικό Αρχείο της ευρύτερης περιοχής του Αλμυρού. Στην κατοχή της σήμερα η Φιλάρχειος έχει μια αξιόλογη Βιβλιοθήκη, εκτός αυτής που έχει δωρίσει στο Μουσείο, η οποία συνεχώς εμπλουτίζεται με δωρεές και αγορές. Είναι ένα δυναμικό σωματείο, με- πλήθος δραστηριοτήτων: επιτυχείς εκδηλώσεις ιστορικού, αρχαιολογικού, λαογραφικού, μουσικού κλπ περιεχομένου, εκδρομές και επισκέψεις σε αρχαιολογικούς κυρίως χώρους, ομιλίες, παρουσιάσεις βιβλίων, συνεργασίες με τα σχολεία σε θέματα τοπικής ιστορίας, συμμετέχοντας και πρωτοπορώντας στην πολιτιστική και πνευματική ζωή του τόπου. Για το σπουδαίο έργο της τιμήθηκε, το 2013, με έπαινο από την ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ. (Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή).



Φωτογραφία 8: Πηγή : wikipedia: Σημερινή φωτογραφία του Μουσείου του Αλμυρού

2.5.3. ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΛΜΥΡΟΥ

Το 1984 ιδρύεται στον Αλμυρό σχολή παραδοσιακών χορών με την επωνυμία << Σχολή Χορού Π. Γκουντάρα>>. Διευθυντής της σχολής αυτής είναι ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής κ. Γκουντάρας Αθ. Κων/νος. Σκοπός της η διάδοση της τοπικής παράδοσης. Το 1985 από σχολή χορού γίνεται <<Χορευτικός Όμιλος Αλμυρού>> (Χ.Ο.Α.) με τον υπ' αριθμ. 16/31-1-86 απόφαση του πρωτοδικείου Βόλου. Εγγράφονται μέλη και αρχίζει μια συντονισμένη προσπάθεια στην επαρχία Αλμυρού, ώστε να βρεθούν χοροί, τραγούδια, έθιμα και παραδόσεις. (Χ.Ο.Α,1994)

Για το λόγο αυτό ο Όμιλος διατηρεί δύο τμήματα:

Χορευτικό Τμήμα:

Σ' αυτό κάθε περίοδο διδάσκονται περισσότερα από εκατό παιδιά διάφορους χορούς της Πατρίδας μας. Αρχίζουν πάντα με τοπικούς χορούς, δηλαδή της επαρχίας Αλμυρού. Στη συνέχεια διδάσκονται χορούς των προσφύγων από Ανατολική Ρωμυλία και αυτό γιατί κατοικούν πρόσφυγες στην περιοχή Αλμυρού. Διδάσκονται επίσης χορούς των διαφόρων φυλών, ήτοι Σαρακατσάνικους και Βλάχικους, για τον ίδιο λόγο Νησιώτικους, Ηπείρου και Χασάπικα. (Χ.Ο.Α,1994)

Για τον σκοπό αυτό ο Όμιλος διαθέτει ιματιοθήκη με 65 κοστούμια περίπου. Το χορευτικό τμήμα έχει αναπτύξει πολύ μεγάλη δραστηριότητα. Συγκεκριμένα: Έφερε στο φώς χορούς του Αλμυρού που ποτέ δεν ήταν γνωστοί. Οι χοροί αυτοί είναι : " Ο συρτός Αλμυρού " και " ο Διπλός Αλμυρού".

Λαογραφικό Τμήμα :

Στο τμήμα αυτό οι συνεργάτες είναι περισσότερο ηλικιωμένοι που αγαπούν τα ήθη και την παράδοση του τόπου. Τραγουδούν παλιά τραγούδια της περιοχής και μιλούν στους νέους για τα έθιμα που έζησαν και θυμούνται. Οι ίδιοι δε με την σειρά τους πολλές φορές τα παρουσιάζουν κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων. Έτσι λοιπόν, μέσα από τις αφηγήσεις τους και τα μισοκατεστρεμμένα έντυπα που ανακαλύπτονται σε παλιές βιβλιοθήκες, έχουν έλθει στο φως, με τη βοήθεια του Ομίλου, στοιχεία που κάτω από άλλες συνθήκες θα χάνονταν με την πάροδο του χρόνου. (Χ.Ο.Α,1994)

Έχουν παρουσιασθεί μέχρι τώρα: έθιμα της αποκριάς, έθιμα του γάμου και συγκεκριμένα το στήσιμο της Θηκιαστής και τα προζύμια , ο τρόπος του θερισμού με τα δρεπάνια, τα κάλαντα των φώτων με τους φωτιστάδες κατά τον γνωστό τρόπο που τραγουδιούνται και παρουσιάζονται στην περιοχή Αλμυρού. (Χ.Ο.Α,1994)

Όλα τα παραπάνω έθιμα παρουσιάζονται κάθε χρόνο σε εκδηλώσεις που οργανώνει ο όμιλος την περίοδο της αποκριάς είτε σε κλειστό χώρο είτε μαγνητοσκοπημένα από τοπικά τηλεοπτικά κανάλια. Επίσης από τον πρόεδρο του Χ.Ο.Α. καθηγητή κ. Κων/νο Αθ. Γκουντάρα, μετά από μια επίμονη προσπάθεια καταγραφής και αξιολόγησης στοιχείων, τα οποία ήλθαν στο φως, αφού προηγουμένως γύρισε όλα τα χωριά της περιοχής, έχουν εκδοθεί δύο βιβλία με αντικείμενο:

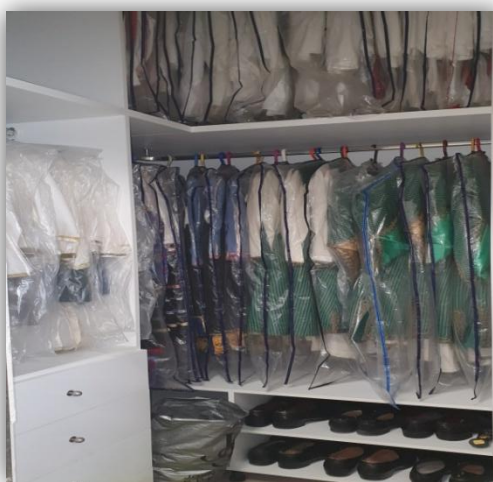
- Το πρώτο "Κάλαντα - Ήθη και έθιμα Δωδεκαημέρου και Πάσχα επαρχίας Αλμυρού" σε δύο εκδόσεις και
- το δεύτερο " Η φορεσιά του Αλμυρού" επίσης σε δύο εκδόσεις.



Φωτογραφία 9: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"



Φωτογραφία 10: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"



Φωτογραφία 11: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"



Φωτογραφία 12: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"



Φωτογραφία13: Πηγή: Προσωπικό Αρχείο "Σημερινή εικόνα του Χ.Ο.Α"

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

3.1 Παραδοσιακή διατροφή:

Η Ελληνική παραδοσιακή διατροφή από αρχαιοτάτων χρόνων βασίζεται πάνω σε τρόφιμα που παράγονται αποκλειστικά στην Ελληνική ύπαιθρο και αλιεύονται από τις θάλασσές της, αλλά και σε απλές πρακτικές μαγειρέματος (συνταγές) που διαιωνίζονται δια μέσω των γενεών εκατοντάδες χρόνια τώρα.

Τα βασικά υλικά παρασκευής των παραδοσιακών Ελληνικών φαγητών διατροφής είναι:

1. Το Ελαιόλαδο
2. Το αλεύρι σίτου
3. Τα λαχανικά κήπου και οι σαλάτες εποχής
4. Τα Όσπρια
5. Τα μυρωδικά κήπων & βουνών
6. Τα θαλασσινά ψάρια – μαλάκια και οστρακοειδή
7. Τα γαλακτοκομικά
8. Τα πουλερικά και κουνέλια
9. Τα ντόπια ανά περιοχή κτηνοτροφικά κρέατα (αιγοπρόβατα - βοοειδή και χοιρινά)
10. Το κρασί
11. και τα φρούτα εποχής

Όλα τα παραπάνω προϊόντα της Ελληνικής γης μαζί με τα παράγωγά τους συνθέτουν μια μεγάλη ποικιλία πολλών φαγητών – εδεσμάτων και αποτελούν την παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων περιλαμβάνοντας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ένας ανθρώπινος οργανισμός. (Γεύσεις Ελλάδας Παλίρροια)

Οι κατηγορίες των φαγητών ποικίλουν ανά περιοχές της χώρας μας (με διάφορα τοπικά φαγητά) αλλά τα πιο συνηθισμένα εδέσματα της Ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας είναι:

1. Τα λαδερά φαγητά όπως μπάμιες – φασολάκια – αρακάς – μελιτζάνες – γεμιστά σπανακόρυζο κλπ.

2. Τα όσπρια όπως φασολάδα – φακές – ρεβίθια – γίγαντες φούρνου κλπ.
3. Τα θαλασσινά όπως ψάρια ψητά ή βραστά με λαχανικά – Καλαμάρια – Σουπιές κλπ.
4. Τα κρέατα κτηνοτροφίας ψητά ή μαγειρευτά αρνί – κατσίκι – μοσχάρι – χοιρινό.

Τα οφέλη της παραδοσιακής διατροφής των Ελλήνων πηγάζουν ακριβώς μέσα από τα παραπάνω φρέσκα και εύγευστα προϊόντα που παράγει η Ελληνική ύπαιθρος αλλά και του σωστού μαγειρέματος . (Γεύσεις Ελλάδας Παλίρροια)

Όλα τα παραπάνω προϊόντα είναι γεμάτα σε βιταμίνες “ Β” , κάλιο, σίδηρο, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ω-λιπαρά και αντιοξειδωτικά, κλπ συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος του ανθρώπου .

Τα γεύματα που συνθέτουν την Ελληνική κουζίνα θα πρέπει να προσλαμβάνονται κυκλικά ανά εβδομάδα και πάντα σε σωστές ποσότητες για να απολαμβάνει ο οργανισμός την καλύτερη θρέψη - γεύση και ευεξία σε συνδυασμό πάντα με την ατομική σωματική άσκηση. (Γεύσεις Ελλάδας Παλίρροια)

3.2 Γενικοί ορισμοί τροφής και παραδοσιακής διατροφής:

Οποιαδήποτε ουσία που καταναλώνεται από τον ανθρώπινο οργανισμό ονομάζεται τροφή. Η τροφή έχει μορφή ζωική, φυτική ή βακτηριακή προέλευση. Βασικά θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι βιταμίνες , μέταλλα και οι πρωτεΐνες. Οι ουσίες των συστατικών απορροφούνται από τον οργανισμό ώστε να του προσφέρει τα απαραίτητα στοιχεία που χρειάζεται για να ανταπεξέλθει για την σωστή λειτουργία του οργανισμού. (wikipedia)

3.3 Προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ) - προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη (ΠΓΕ) - εγγυημένο παραδοσιακό ιδιότυπο προϊόν (ΕΠΠ) :

Ιστορικό:

Το 1992 με τον κανονισμό 2081/92 η Ευρωπαϊκή Ένωση θέσπισε για πρώτη φορά το καθεστώς, για την προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων και των ονομασιών προέλευσης των γεωργικών προϊόντων και των τροφίμων και με τον κανονισμό 2082/92 το καθεστώς, για τις βεβαιώσεις ιδιοτυπίας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων. Το 2006 με στόχο τη βελτίωση του συστήματος, οι παραπάνω κανονισμοί αντικαταστάθηκαν από τους 510/06 και 509/06 αντίστοιχα, χωρίς ωστόσο να μεταβληθεί το πεδίο εφαρμογής τους και η σκοπιμότητά τους. ((ΕΟΚ) αριθ. 2081/92 του Συμβουλίου, 14.07. 1992)

Με τον Καν (ΕΕ) 1151/2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 21ης Νοεμβρίου 2012 «για τα συστήματα ποιότητας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων» έχουν συγχωνευτεί σε ένα ενιαίο νομοθετικό πλαίσιο οι ανωτέρω κανονισμοί (Καν(ΕΚ) 509/2006 και 510/2006). Παράλληλα στον εν λόγω κανονισμό έχουν προστεθεί και άλλα σχήματα ποιότητας όπως οι προαιρετικές ενδείξεις «Προϊόν ορεινής παραγωγής», «Προϊόν νησιωτικής γεωργίας» κ.λ.π. (Επίσημη Εφημερίδα Της Ευρωπαϊκής Ένωσης L 343/1 , 14.12.2012)

Σύμφωνα με τους παραπάνω κανονισμούς και στο πλαίσιο του επαναπροσανατολισμού της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής (ΚΑΠ), οι αγρότες έχουν τη δυνατότητα να στραφούν σε μορφές ολοκληρωμένης ανάπτυξης της υπαίθρου, μέσω της διαφοροποίησης της γεωργικής παραγωγής. Επιπλέον παρέχεται η μέσω της διαφοροποίησης της γεωργικής παραγωγής. Επιπλέον παρέχεται η δυνατότητα αφενός στους παραγωγούς, (ιδίως των μειονεκτικών και απομακρυσμένων περιοχών) να προωθήσουν ευκολότερα προϊόντα τους που παρουσιάζουν εξειδικευμένα χαρακτηριστικά, πετυχαίνοντας καλύτερες τιμές στην αγορά και βελτιώνοντας έτσι το εισόδημά τους και αφετέρου στους καταναλωτές να αγοράζουν προϊόντα ποιοτικά, εγγυήσεις για τη παραγωγή, επεξεργασία και τη γεωγραφική καταγωγή τους. (Επίσημη Εφημερίδα Της Ευρωπαϊκής Ένωσης L 343/1 , 14.12.2012)

3.3.1. Ορισμοί:

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. (ΠΟΠ-ΠΓΕ -Εγγυημένα Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα (ΕΠΙΠ))

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. (ΠΟΠ-ΠΓΕ -Εγγυημένα Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα (ΕΠΙΠ)

Εγγυημένα Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα:

Ως εγγυημένο παραδοσιακό ιδιότυπο προϊόν νοείται ένα ιδιότυπο προϊόν ή τρόφιμο το οποίο:

- α) παρασκευάζεται με τρόπο παραγωγής, μεταποίησης ή σύνθεσης που αντιστοιχεί στην παραδοσιακή πρακτική για το εν λόγω προϊόν ή τρόφιμο· ή
- β) παράγεται από πρώτες ύλες ή συστατικά που είναι τα χρησιμοποιούμενα παραδοσιακά.

Για να μπορεί να καταχωρηθεί μια ονομασία ως ονομασία εγγυημένου παραδοσιακού ιδιότυπου προϊόντος, πρέπει:

- α) να χρησιμοποιείται κατά παράδοση για την περιγραφή του ιδιότυπου προϊόντος· ή
- β) να προσδιορίζει τον παραδοσιακό χαρακτήρα ή τον ιδιότυπο χαρακτήρα του προϊόντος. (ΠΟΠ-ΠΓΕ -Εγγυημένα Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα (ΕΠΙΠ))

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

4.1 Διατροφή και παράδοση στην Ελλάδα:

Στην Ελλάδα από τα Αρχαία χρόνια η διατροφή έπαιζε σημαντικό ρόλο. Με την σωστή διατροφή θεωρούνταν ότι ο άνθρωπος είναι υγιής να πραγματοποιήσει σωματική αλλά και ψυχική άσκηση. Κάτι που παρατηρείται ακόμα στην χώρα μας. Κατά την αρχαιότητα αυτό που έπαιζε τον σημαντικότερο ρόλο για την συνέχιση της ζωής τους ήταν το μέτρο που έθεταν στις αποφάσεις τους ακόμα και για την διατροφή τους. Τα συμπόσια, τα γεύματα αλλά και οι γιορτές ήταν περιορισμένες κατά το σύνολο της ζωής τους τρέφονταν με ελάχιστο κρέας, ελαιόλαδο, όσπρια και λαχανικά. Επίσης η πρόληψη γάλακτος ήταν περιορισμένη αλλά υψηλή η κατανάλωση παράγωγων προϊόντων γάλακτος. (Shiadias et al, 2001).

Ο τρόπος παρασκευής φαγητών ανά τους αιώνες διαδόθηκε σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας από τόπο σε τόπο, ανά ήθη και έθιμα και με την βοήθεια της γεωγραφικής θέσης αλλά και του κλίματος της χώρας δημιουργήθηκε η παραδοσιακή Ελληνική κουζίνα. Έτσι η μαγειρική του Ελληνικού λαού έγινε αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού της χώρας. Η παραδοσιακή διατροφή αρκούσαν αποκλειστικά σε προϊόντα παραγωγής της οικογένειας μέχρι το 1960 και τον Β παγκόσμιο πόλεμο που σηματοδοτήθηκε η αρχή του τέλους της αγροτικής Ελλάδας. (Βουτσινά 1998)

Στον Ελληνικό λαό η θρησκεία επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες. Σύμφωνα με τους Chliaoutakis, η θρησκεία ασκεί άμεση επίδραση στην διατροφή και έμμεση στην υγεία των ανθρώπων και για τον λόγο αυτό υπήρξε αντικείμενο συζήτησης για χιλιάδες χρόνια (Chliaoutakis et al, 2002)

Συγκεκριμένα, σε εκείνες τις μέρες του χρόνου που οι ορθόδοξοι χριστιανοί νηστεύουν, οι διατροφικές τους συνήθειες αλλάζουν, αφού πολλές από τις τροφές όπως το κρέας, το τυρί, τα αυγά ή και το λάδι αποκλείονται από το τραπέζι. Οι διαιτητικές μέθοδοι που χρησιμοποιεί η εκκλησία για την αλλαγή νοοτροπίας και συμπεριφοράς, θα μπορούσαν να αποδειχθούν αποτελεσματικές στην διατήρηση βιολογικών στόχων, όπως η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους ή η ελάττωση του

αυξημένου βάρους (Καφάτσου, 2002, σ.σ.1). Συμπεραίνοντας η νηστεία της ορθόδοξης εκκλησίας προάγει την καλή υγεία.

4.2 Η Ελληνική διατροφή σήμερα:

Ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής στην εποχή μας κοντεύει να εξαλειφθεί οι ρυθμοί της σύγχρονης κοινωνικής ζωής η ανάπτυξη όλων των εργασιακών κλάδων αλλά και η σημαντική βιομηχανοποίηση των προϊόντων συντελούν σε αρνητικές συνέπειες για την διατροφική ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού. Με την εκβιομηχάνιση των προϊόντων ένα βασικό χαρακτηριστικό είναι ότι οι καταναλωτές δεν γνωρίζουν την προέλευση της τροφής τους. Μερικά τέτοια προϊόντα είναι το σπορέλαιο τα υδρογονωμένα λίπη η ζάχαρη που ολοκληρώνουν αυτές τις τροφές. Βέβαια στις επαρχίες της χώρας μας οι καταναλωτές προσπαθούν να μην εξαφανιστεί ο κύκλος της παραγωγής και να τρέφονται με προϊόντα που γνωρίζουν την προέλευση τους ή με την παραγωγή τους από τους ίδιους. Έτσι η παραδοσιακή διατροφή της χώρας μας δεν έχει εξαλείψει στις επαρχίες πέρα από τα αστικά κέντρα . (mednutricion)

4.3 Σύνδεση παραδοσιακής και μεσογειακής διατροφής:

Η Παραδοσιακή Διατροφή της Ελλάδας είναι άμεσα συσχετισμένη με την Μεσογειακή διατροφή. Η πρόληψη μονοακόρεστων λιπαρών και όλης της διατροφικής πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής ταιριάζει απόλυτα με την παραδοσιακή διατροφή της χώρας μας. Όσπρια , δημητριακά, φρούτα σε μεγάλες ποσότητες και μέτρια ποσότητα κρέατος , ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων κάνει τις δύο διατροφές να μην διαφέρουν σχεδόν σε τίποτα. (wikipedia)

4.3.1. Γενικά Στοιχεία για την Μεσογειακή Διατροφή:

Ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960. Αυτό το διατροφικό πρότυπο έκανε διάσημη την Ελλάδα, οδηγώντας τους επιστήμονες όλου του κόσμου να στρέψουν το ενδιαφέρον τους τόσο στο «φαινόμενο της Κρήτης» χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού της, όσο και γενικότερα στους λαούς της Μεσογείου. (Γεύσεις Ελλάδας Παλίρροια) Η εφαρμογή της μεσογειακής διατροφής μπορεί να προσφέρει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, προάγοντας την υγεία και την ευεξία. Η Μεσογειακή διατροφή, αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας προκειμένου να προσδιοριστεί για κάθε είδος τροφίμου η απαιτούμενη ποσότητα κατανάλωσης σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή συχνότητα. (Γεύσεις Ελλάδας Παλίρροια) Η πυραμίδα στη βάση της περιλαμβάνει τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες. Στην πυραμίδα δίνεται έμφαση στη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων και όχι στις ακριβείς ποσότητές τους σε γραμμάρια. Με βάση ερευνητικά δεδομένα η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Ελληνικής - Μεσογειακής Διατροφής φέρει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσων που σχετίζονται άμεσα με τη διατροφή, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου 2 κ.ά. (Γεύσεις Ελλάδας Παλίρροια) Η Ελληνική - Μεσογειακή Διατροφή είναι πλήρης σε θρεπτικά συστατικά και καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες των ατόμων σε κάθε ηλικία. Βασική αρχή της Ελληνικής - Μεσογειακής Διατροφής αποτελεί το τρίπτυχο: Ισορροπία – Μέτρο – Ποικιλία. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, μπορεί να θεωρηθεί με οκτώ συστατικά: (1) υψηλή μονοακόρεστα- κορεσμένα - αναλογία λίπους, (2) μέτρια κατανάλωση αιθανόλης, (3) υψηλή κατανάλωση οσπρίων, (4) υψηλή κατανάλωση οσπρίων δημητριακά (συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού), (5) υψηλή κατανάλωση φρούτων, (6) υψηλή κατανάλωση λαχανικών, (7) χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος και (8) μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων (Trichopoulou et al. 1995b). (Γεύσεις Ελλάδας Παλίρροια).

4.3.2. Η Μεσογειακή διατροφή και τα ωφέλη της:

Οι άνθρωποι που ζουν στην περιοχή γύρω από τη Μεσόγειο Θάλασσα έχει ανακαλυφτεί ότι έχουν μικρότερο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Οι ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι όταν οι άνθρωποι σε άλλα μέρη του κόσμου τρώνε μια διατροφή παρόμοια με αυτήν που τρώγεται στις μεσογειακές χώρες, μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. (Tabatha Cantu Urquidi)

Η μεσογειακή διατροφή περιέχει μεγάλες ποσότητες φρούτων, λαχανικών και χορτοφαγικών πρωτεϊνών, μέτριες ποσότητες ολικής αλέσεως και μικρές ποσότητες κόκκινου κρέατος. Η τακτική χρήση ψαριών, ελαιολάδου και ξηρών καρπών κάνει αυτή τη διατροφή υψηλότερη σε λιπαρά από την κλασική «υγιεινή διατροφή για την καρδιά», αλλά το λίπος είναι ως επί το πλείστον ακόρεστο, το οποίο μπορεί να είναι καλό για την καρδιά. Η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική. Έλεγχος βάρους, ενώ η κατανάλωση υψηλότερων ποσοτήτων ακόρεστων λιπαρών στη μεσογειακή διατροφή μπορεί να είναι υγιής στην καρδιά, μεγάλα μεγέθη μερίδων μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και αύξηση βάρους. (Tabatha Cantu Urquidi)

Βασικά συστατικά της μεσογειακής διατροφής είναι τα αντιοξειδωτικά και τα αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα του MD στο σύνολό του οργανισμού, καθώς και οι επιπτώσεις των επιμέρους συστατικών του MD και συγκεκριμένα στο ελαιόλαδο, τα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και ψάρια, θα μπορούσαν να εξηγήσουν, τουλάχιστον εν μέρει, τα ευεργετικά ευρήματα για τη σωματική υγεία και ευεξία. (encyclopedia 2021-01-00031)

Μελέτες ηλικιωμένων στην Ελλάδα, τη Δανία, την Αυστραλία, Η Ισπανία και η Κίνα έχουν δείξει ότι το συνολικό μεσογειακό διατροφικό πρότυπο ήταν πιο σημαντικό για τη μακροζωία από τα μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά. Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν, επομένως, ότι μια μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με μεγαλύτερη επιβίωση. (A Trichopoulou)

4.3.3 Το Ελαιόλαδο στην Μεσογειακή Διατροφή:

Το MD είναι γνωστό για την έμφαση που δίνεται στην κατανάλωση ελαιολάδου, και συγκεκριμένα για το συγκέντρωση μονοακόρεστων λιπών (MUFA) στο 77%. Τα MUFA είναι λιγότερο επιρρεπή στην οξείδωση από trans ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα λόγω της χημικής τους δομής, όπου μόνο ένα ο διπλός δεσμός θεωρείται ευαίσθητος σε βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες, καθιστώντας τους λιγότερο επιρρεπείς στην οξείδωση. Το ελαιόλαδο έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, συμπεριλαμβανομένης της τοκοφερόλης, υδροξυτυροσόλης και ελαιοροπίνης, με υψηλή περιεκτικότητα σε στερόλες που βοηθούν στη μείωση της LDL και στην αύξηση HDL, και μπορεί να επηρεάσει ευνοϊκά την έκφραση του γονιδίου που σχετίζεται με την ανάπτυξη της αθηροσκλήρωσης. (encyclopedia 2021-01-00031)

4.3.4 Το Ψάρι στην Μεσογειακή Διατροφή:

Το ψάρι είναι ένα άλλο βασικό τρόφιμο που καταναλώνεται ως μέρος του παραδοσιακού MD. Το κρέας ψαριών είναι πλούσια σε λιπαρά οξέα ωμέγα-3 πολύ μακράς αλυσίδας, δηλαδή αντιφλεγμονώδη EPA και DHA, που έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακού θανάτου κατά 30-45% . Το κρέας ψαριού είναι επίσης λιγότερο επιρρεπείς σε προφλεγμονώδη μετατροπή κυτοκίνης κατά την πέψη σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας, κυρίως λόγω της διαφοράς στη σύνθεση των λιπιδίων . Τέλος, η κατανάλωση ψαριών έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί αύξηση 43% στο μονοξείδιο του αζώτου, το οποίο προάγει την αγγειο-χαλάρωση. (encyclopedia 2021-01-00031)

Μέσω αυτών των φυσιολογικών απαντήσεων, η τακτική κατανάλωση ψαριών μειώνει τον κίνδυνο θανατηφόρου εμφράγματος του μυοκαρδίου. Επιπλέον, αρκετές μελέτες σε ανθρώπους επιβεβαίωσαν ότι το ελαιόλαδο, μπορεί επίσης να τροποποιήσει την παραγωγή φλεγμονώδους κυτοκίνης και ενδεχομένως να μειώσει την σοβαρότητα των αυτοάνοσων διαταραχών. Τέλος, το ελαιόλαδο και πιθανώς τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα διαθέτουν μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη δράση που μοιάζει με φάρμακα, παρόμοια με εκείνη της ασπιρίνης. (encyclopedia 2021-01-00031)

Στην επιδημιολογική μελέτη (Cardio2000), η κατανάλωση ψαριών περίπου 150 g την εβδομάδα συσχετίστηκε με 38% χαμηλότερες πιθανότητες εμφάνισης οξέος

στεφανιαίου συνδρόμου σε σύγκριση με χωρίς κατανάλωση. Μια άλλη μελέτη των (London et al.) βρήκε μια συνολική μείωση της θνησιμότητας 29% στους επιζώντες από ένα πρώτο έμφραγμα του μυοκαρδίου σε εκείνους που κατανάλωναν πλούσια σε ωμέγα-3 ψάρια τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. (encyclopedia 2021-01-00031)

4.3.5 Ξηροί Καρποί στην διατροφή:

Τα καρύδια είναι ένα άλλο βασικό συστατικό του μοτίβου MD και συνοδεύουν τα οφέλη για την υγεία. Υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα ή μονοακόρεστα λιπαρά, χαμηλά σε κορεσμένα λίπη, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και αλλά και με υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3, τα θρεπτικά πλεονεκτήματα των ξηρών καρπών συνήθως αγνοούνται. Τα ωμέγα-3 λειτουργούν για να επηρεάσουν τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, την επιβίωση, την αγγειογένεση και τη φλεγμονή στη συνέχεια να επιβραδύνει την εξέλιξη του καρκίνου και τη μετάσταση. (encyclopedia 2021-01-00031)

Αμύγδαλα, κολοκύθια, οι σπόροι και τα καρύδια, ιδιαίτερα, έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα ωμέγα-3 . Διαπίστωσαν ότι η προσθήκη καρυδιών στην Μεσογειακή διατροφή είχε ως αποτέλεσμα σημαντική μείωση της LDL. Σε μια άλλη μελέτη δύο μεγάλων, ανεξάρτητων ομάδων νοσοκόμων (76.464 γυναίκες) και άλλων επαγγελματιών στον τομέα της υγείας (42.498 άνδρες) , η συχνότητα κατανάλωσης ξηρών καρπών συσχετίστηκε αντιστρόφως με τη συνολική και την ειδική αιτία θνησιμότητας, ανεξάρτητα από άλλους προγνωστικούς παράγοντες θανάτου. Αυτό παραπέμπει περαιτέρω σε αποδεικτικά στοιχεία που υποστηρίζουν ότι το επιχείρημα της Μεσογειακής Διατροφής είναι απαραίτητη για την υγεία. (encyclopedia 2021-01-00031)

4.3.6. Λαχανικά και φρούτα:

Εκτός από τις βιταμίνες, τα μέταλλα και το νερό, η σημαντική ποσότητα και ποικιλία των φυτικών τροφών στη μεσογειακή διατροφή συμβάλλουν επίσης σε μεγάλο ποσοστό του συνόλου με διαιτητικές ίνες και πρόσληψη φυτοθρεπτικών συστατικών. Οι ίνες είναι απαραίτητες για την υγεία του εντέρου, ενώ βοηθούν και αυξάνουν τον κορεσμό μετά από ένα γεύμα και καθυστερούν την πείνα. Τα περισσότερα λαχανικά είναι σε μεγάλο βαθμό αδιάλυτα, οι φυτικές ίνες, ενώ τα φρούτα φιλοξενούν διαλυτές ίνες. Και τα δύο είδη είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη ενός υγιούς εντέρου. (encyclopedia 2021-01-00031)

Οι αδιάλυτες ίνες χρησιμεύουν κυρίως ως διόγκωση παράγοντας κοπράνων καθώς και πηγή ζύμωσης από βακτήρια του παχέος εντέρου. Οι αδιάλυτες ίνες βοηθάνε στην απόφραξη στην μετατόπιση LPS, που αποδίδεται στην ενδοτοξαιμία. Αντίθετα, οι διαλυτές ίνες είναι υπεύθυνες για την παραγωγή μεγάλης ποσότητας μεταβολιτών λιπαρών οξέων βραχείας αλυσίδας και προκαλεί τον πολλαπλασιασμό ευεργετικών βακτηρίων στο έντερο. Μεταξύ των βακτηρίων στο έντερο, το *Prevotella* είναι ένα γένος ιδιαίτερης σημασίας. Ο πολλαπλασιασμός του *Prevotella* έχει αποδειχθεί ότι έχει άμεσο χαρακτήρα συσχέτιση με την πρόσληψη φρούτων / λαχανικών. Επιπλέον, οι χορτοφάγοι που καταναλώνουν περισσότερες φυτικές τροφές, συνήθως βλέπετε μεγαλύτερη αφθονία βακτηριοειδών και χαμηλότερη συνολική αναλογία Firmicutes: Bacteroidetes σε σύγκριση με τα παμφάγα. Το Firmicutes βοηθά συγκεκριμένα στην πέψη των υδατανθράκων που δεν χωνεύονται φυσικά από ένα άτομο και στη συνέχεια βοηθάει στη μείωση του συνολικού άγχους. (encyclopedia 2021-01-00031)

4.3.7 Βότανα και μπαχαρικά:

Βότανα και μπαχαρικά που καλλιεργούνται στις ορεινές και παράκτιες περιοχές της Μεσογείου. Η περιοχή είναι βασικό συστατικό της μοναδικής γεύσης πολλών μεσογειακών πιάτων, ενώ έχει αποδειχθεί ότι τα βότανα και τα μπαχαρικά επεκτείνουν τα πιθανά οφέλη για την υγεία. Το κύμινο, ο μαϊντανός, η ρίγανη, το δεντρολίβανο, το θυμάρι και το φασκόμηλο είναι βότανα και μπαχαρικά ζωτικής σημασίας για το μοναδικό προφίλ γεύσης της Μεσογειακής Διατροφής MD. Εκτός

από ανθοκυανίνες, ισοφλαβόνες, τερπένια και ισοθειοκυανικά, παίζουν επίσης βασικό ρόλο ως αντιοξειδωτικοί και αντιφλεγμονώδεις παράγοντες. Επιπλέον, η υψηλή αντιοξειδωτική περιεκτικότητα των μπαχαρικών είναι πανταχού παρούσα. Στην παραδοσιακή μεσογειακή μαγειρική χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της γεύσης. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί λιγότερο αλάτι ως αποτέλεσμα της χρήσης άλλων μπαχαρικών που προσδίδουν γεύση, μειώνοντας έτσι την υπερβολική πρόσληψη νατρίου μέσω της διατροφής. (encyclopedia 2021-01-00031)

4.4 Διατροφή και ψυχική υγεία:

Στην αρχαία Ελλάδα, ιατρικές θεραπείες έχουν ήδη επισημάνει ότι η διατροφική πρόσληψη φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών, βοτάνων και μπαχαρικών στις συνταγές βοηθάνε για την ανακούφιση διαφόρων παθήσεων. Βασισμένο σε αυτή την γνώση, η ισλαμική ιατρική τόνισε την επίδραση του νου σε καταστάσεις και συναισθήματα σχετικά με τη γένεση πολλών ασθενειών, προτείνοντας δίαιτα ως το πρωταρχικό μέσο για τη θεραπεία και αναζωογόνηση της σωματικής ισορροπίας. (Lutz M / Arch Clin Psychiatry. 2021;48(2):117-122.)

Η μελέτη των πιθανών επιπτώσεων ενός κατάλληλου διαιτολογίου για τον εγκέφαλο έχει προχωρήσει στο βαθμό που « η διατροφή και η ψυχιατρική » έχει αναδειχθεί ως πεδίο έρευνας από μόνο του. Επικεντρώνεται στην πρόσληψη διαιτητικών συστατικών και στην επίδρασή τους για αλλαγές στη διάθεση, κυρίως σε καταθλιπτικές διαταραχές (DD) και διαταραχές άγχους. Πολλά αντικαταθλιπτικά είναι ευρέως διαθέσιμα και έχουν σημαντικό θεραπευτικό ρόλο. Ωστόσο, δεν μπορούν βελτιώσουν το φάσμα των αλλαγών που συμβαίνουν στην DD και είναι απίθανο να είναι μια μακροπρόθεσμη λύση για μια διάρκεια ζωής. Περαιτέρω, υπάρχουν άτομα για τα οποία τα αντικαταθλιπτικά δεν αποτελούν επιλογή έχουν ενοχλητικές παρενέργειες ή θεραπεία αποτυγχάνει. Οι DD είναι συχνές, επαναλαμβανόμενες διαταραχές, που επηρεάζουν πάνω από 300 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως. (Lutz M / Arch Clin Psychiatry. 2021;48(2):117-122.)

Οι επιλογές του τρόπου ζωής μπορεί να αποτελέσει εναλλακτική λύση για τη διαχείριση της DD, προσφέροντας μια επιλογή στα άτομα που δεν έχουν πρόσβαση σε φαρμακευτική θεραπεία ή ψυχοθεραπεία, καθώς και για εκείνους που εμφανίζουν ήπιες διαταραχές. Πράγματι, οι υγιείς συνήθειες στον τρόπο ζωής πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε οποιαδήποτε ιατρική συνταγή. Η διατροφή είναι ένας σημαντικός έως καθοριστικός παράγοντας για την υγεία. Η επαρκής διατροφή σε όλα τα ηλικιακά στάδια ασκεί θεμελιώδεις δύναμη στην ψυχική υγεία, δεδομένου ότι ο εγκέφαλος απαιτεί μακροεντολή και τα μικροθρεπτικά συστατικά λειτουργούν βέλτιστα. Η ανεπαρκής διατροφή μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο της κακής διάθεσης και γνωστικής αλλοίωσης επηρεάζοντας φυσιολογικές διεργασίες, συμπεριλαμβανομένων των επιπέδων των

νευροδιαβιβαστών, στην λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών και την λειτουργία του αγγειακού ιστού. (Lutz M / Arch Clin Psychiatry. 2021;48(2):117-122.)

4.5 Διατροφή, παιδική παχυσαρκία και δείκτης μάζας σώματος των παιδιών:

Η παιδική παχυσαρκία αυξάνεται ραγδαία παγκοσμίως. Συνδέεται με διάφορους παράγοντες κινδύνου για μεταγενέστερες καρδιακές παθήσεις και άλλες χρόνιες ασθένειες συμπεριλαμβανομένων της υπερλιπιδαιμίας, της υπερινσουλιναιμίας, και πρώιμης αθηροσκλήρωσης. (Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz)

Οι αυξητικές τάσεις στην παιδική παχυσαρκία πρέπει να παρακολουθούνται στενά. Ωστόσο, οι τάσεις είναι δύσκολο να ποσοτικοποιηθούν ή να συγκριθούν διεθνώς, ως μια ευρεία ποικιλία ορισμών της παιδικής παχυσαρκίας. (Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz)

Ο δείκτης μάζας σώματος (βάρος / ύψος²) είναι ευρέως και χρησιμοποιείται σε ενήλικες πληθυσμούς και ένα σημείο αποκοπής 30 kg / m² αναγνωρίζεται διεθνώς ως ορισμός της παχυσαρκίας των ενηλίκων. Ο δείκτης μάζας σώματος στην παιδική ηλικία αλλάζει με την ηλικία. Κατά τη γέννηση είναι χαμηλός 13 kg / m², αυξάνεται στα 17 kg / m² στην ηλικία 1, μειώνεται σε 15,5 kg / m² στην ηλικία των 6 ετών και μετά αυξάνεται στα 21 kg / m² σε 20 ετών. (Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz)

Διεθνώς, ο πλέον διαδεδομένος δείκτης της σωματικής διάπλασης και ειδικότερα του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος συσχετίζει το σωματικό βάρος με το ύψος. Υπολογίζεται ως το πηλίκο του βάρους σε κιλά (kg) προς το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα (m):

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

Βασικό χαρακτηριστικό του ΔΜΣ, που τον καθιστά ιδιαίτερα εύχρηστο και κατανοητό, είναι το ότι στηρίζεται στις εύκολες μετρήσεις του ύψους και του βάρους, πρακτική ιδιαίτερα συχνή στην εφηβική ηλικία. Όμως είναι παράλληλα και εύκολα εφαρμόσιμος από τους επαγγελματίες της υγείας [Mei et al. 2002].

Τα σημεία (αριθμητικές τιμές) διαχωρισμού του λιποβαρούς, φυσιολογικού, υπέρβαρου και του παχύσαρκου, βασίζονται διεθνώς σε μαθηματικούς υπολογισμούς [Cole et al. 2000]

4.6 Διατροφή και πρόληψη του καρκίνου:

Ο όρος "μεσογειακή διατροφή", που υπονοεί ότι όλοι οι μεσογειακοί άνθρωποι έχουν την ίδια διατροφή, είναι παρανόηση. Οι χώρες γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου έχουν διαφορετικές δίαιτες, θρησκείες και πολιτισμούς. Οι δίαιτές τους διαφέρουν ως προς την ποσότητα του συνολικού λίπους, του ελαιολάδου, του τύπου κρέατος και της πρόσληψης κρασιού, γάλα έναντι τυριού, φρούτα και λαχανικά και τα ποσοστά στεφανιαίας νόσου και καρκίνου, με τα χαμηλότερα ποσοστά θανάτου και το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής να είναι στην Ελλάδα. (Nutr. 2001 Nov;131(11 Suppl):3065S-73S. doi: 10.1093/jn/131.11.3065S.The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence)

A P Simopoulos 1 Εκτεταμένες μελέτες σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή της Ελλάδας (η διατροφή πριν από το 1960) δείχνουν ότι το διατροφικό πρότυπο των Ελλήνων συνίσταται στην υψηλή πρόσληψη φρούτων, λαχανικών (ιδιαίτερα άγριων φυτών), ξηρών καρπών και δημητριακών κυρίως με τη μορφή ψωμιού μαγιάς παρά ζυμαρικών. περισσότερο ελαιόλαδο και ελιές λιγότερο γάλα αλλά περισσότερο τυρί, περισσότερα ψάρια λιγότερο κρέας και μέτριες ποσότητες κρασιού, περισσότερο από άλλες μεσογειακές χώρες. Οι αναλύσεις του τρόπου διατροφής της διατροφής της Κρήτης δείχνουν μια σειρά προστατευτικών ουσιών, όπως το σελήνιο, η γλουταθειόνη, μια ισορροπημένη αναλογία (n-6) : (n-3) απαραίτητα λιπαρά οξέα (EFA), υψηλές ποσότητες ινών, αντιοξειδωτικά (ειδικά ρεσβερατρόλη από κρασί και πολυφαινόλες από ελαιόλαδο), βιταμίνες E και C, μερικές από τις οποίες έχει αποδειχθεί ότι σχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού. (Nutr. 2001 Nov;131(11 Suppl):3065S-73S. doi: 10.1093/jn/131.11.3065S.The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence)

Αυτά τα ευρήματα πρέπει να χρησιμεύσουν ως ισχυρό κίνητρο για την έναρξη δοκιμών παρέμβασης που θα ελέγξουν την επίδραση συγκεκριμένων διατροφικών προτύπων στην πρόληψη και τη διαχείριση ασθενών με καρκίνο. (n-3) απαραίτητα λιπαρά οξέα (EFA), υψηλές ποσότητες φυτικών ινών, αντιοξειδωτικά (ειδικά ρεσβερατρόλη από κρασί και πολυφαινόλες από ελαιόλαδο), βιταμίνες E και C, μερικές από τις οποίες έχουν αποδειχθεί ότι σχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού. Αυτά τα ευρήματα πρέπει να χρησιμεύσουν ως ισχυρό κίνητρο για την έναρξη δοκιμών παρέμβασης που θα ελέγξουν την επίδραση συγκεκριμένων διατροφικών προτύπων στην πρόληψη και τη διαχείριση ασθενών με

καρκίνο. (Nutr. 2001 Nov;131(11 Suppl):3065S-73S. doi: 10.1093/jn/131.11.3065S.The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence)

4.7 Ένταξη της συμβουλευτικής στην αγωγή υγείας και στη διατροφική αγωγή των μαθητών:

Μέσα στο πλαίσιο της συμβουλευτικής στο σχολείο περιλαμβάνεται η αγωγή υγείας, η οποία έχει μεγάλη σημασία για την αλλαγή συμπεριφοράς των ατόμων και μπορεί να προαγάγει την υγεία και να αποτρέψει τους άκαιρους θανάτους. Ως αγωγή υγείας ορίζεται «η εκπαιδευτική διαδικασία που αποσκοπεί στη διαμόρφωση συμπεριφοράς με αντικείμενο τη μείωση της επίπτωσης ή τη βελτίωση της πρόγνωσης ενός ή περισσότερων νοσημάτων» (Τριχοπούλου & Τριχόπουλος, 1986).

Στο 1ο Διεθνές Συνέδριο Δημόσιας Υγείας στην Οττάβα στον Καναδά (1986) ως αγωγή υγείας ορίζεται «η σχεδιασμένη μαθησιακή διαδικασία που στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο» (WHO, 1986). Σύμφωνα με το 9ο Παγκόσμιο Συνέδριο της Σαγκάης (2016), με τίτλο “Promoting health in the Sustainable Development Goals: Health for all and all for health”, «Η προαγωγή της υγείας είναι η διαδικασία που επιτρέπει στα άτομα να αυξήσουν τον έλεγχο και να βελτιώσουν την υγεία τους» επισημαίνοντας έτσι ότι ο προσανατολισμός της προαγωγής της υγείας σήμερα στρέφεται προς την αειφορία (WHO, 2017).

Η αγωγή υγείας έχει ως στόχο την πρόληψη νοσημάτων και περιλαμβάνει τρία διαφορετικά επίπεδα την πρωτογενή, τη δευτερογενή και την τριτογενή πρόληψη. Τα μέτρα πρωτογενούς πρόληψης έχουν ως κύριο σκοπό την αποφυγή έναρξης παθογενετικών διαδικασιών, που μπορεί τελικά να οδηγήσουν στην εκδήλωση των κλινικών συμπτωμάτων (Τριχόπουλος κ.ά., 2000).

Στην πρωτοβάθμια και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα η αγωγή υγείας αναφέρεται στη διαθεματική δραστηριότητα που συνδέει το σχολείο με την κοινωνική ζωή στο πλαίσιο της πρωτογενούς πρόληψης, προτού δηλαδή αρχίσουν οι παθογενετικές διαδικασίες των ασθενειών. Η αγωγή υγείας γενικότερα στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στην ενημέρωση των μαθητών, στην απόκτηση γνώσεων και στην επίλυση αποριών που οδηγούν στην τροποποίηση λανθασμένων συμπεριφορών και στην ενίσχυση άλλων, οι οποίες συμβάλλουν στην καλύτερη υγεία. Η συμπεριφορά σχετικά με την υγεία διαμορφώνεται στην πορεία κοινωνικοποίησης του ατόμου. Η υιοθέτηση αξιών και συνηθειών επιτυγχάνεται συνήθως χωρίς αυτό να γίνεται συνειδητά μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο, στο στενό περιβάλλον του ατόμου με το παράδειγμα, τη συζήτηση ή την αποδοχή ρόλων. Η συμβολή των γονέων στην υιοθέτηση ή στην απόρριψη αξιών και συμπεριφορών που αφορούν την υγεία είναι καθοριστική (Weare & Gray, 2003).

Στο σχολείο ο εκπαιδευτικός ενεργώντας ως σύμβουλος αγωγής υγείας αναλαμβάνει μέσα από τις σχολικές δραστηριότητες να ενδυναμώσει τους μαθητές. Η οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης των μαθητών και η ενίσχυση της προσωπικότητάς τους μπορεί να οδηγήσει τους μαθητές σε καλύτερες επιλογές που αφορούν στην υγεία τους. Σύμφωνα με την πρόσφατη εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων (αρ. Έρωτ. 190790/Δ7, 4.12.19) για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων αγωγής υγείας προτείνονται εκπαιδευτικές μέθοδοι, όπως η βιωματική και η ανακαλυπτική μάθηση και η δημιουργική και ελεύθερη έκφραση. Μέσα από τη συνεργασία με τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές, οι μαθητές προσεγγίζουν θέματα που αφορούν την υγεία τους και συνδέουν τη μάθηση με την εμπειρία και το βίωμα. Η τροποποίηση μίας συμπεριφοράς που έχει επίπτωση στην υγεία δεν είναι ωστόσο, εύκολο να πραγματοποιηθεί. (Haristoula Hatzinikola, 2021).

Η κατάλληλη ενημέρωση και πληροφόρηση του ατόμου σε θέματα που αφορούν την υγεία είναι σημαντικές, καθώς το άτομο αποκτά γνώσεις, χωρίς όμως αυτό να συνεπάγεται και την υιοθέτηση αυτών των υγιεινών συμπεριφορών από τον ίδιο (Rollnick et al., 2001). Για αυτό το λόγο θα πρέπει η αγωγή υγείας και η διατροφική αγωγή να αρχίζει από μικρή ηλικία. Σύμφωνα με τους Brown et al. (2019) η προσχολική ηλικία χαρακτηρίζεται ως η ηλικία που είναι το τελευταίο στάδιο της πρωτογενούς πρόληψης σε ότι αφορά το σωματικό βάρος των μαθητών. Αυτό σημαίνει ότι η πρόληψη της παχυσαρκίας πρέπει να γίνεται πολύ νωρίς, και το σχολικό περιβάλλον, όπως και η οικογένεια έχει μερίδιο ευθύνης. Η διατροφή διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη μελλοντική υγεία των μαθητών, στην εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, καθώς και στο προσδόκιμο ζωής (Spinelli et al., 2019). Επιπρόσθετα, το σωματικό βάρος που έχει ένα παιδί μπορεί να επηρεάσει και το μελλοντικό του σωματικό βάρος αυξάνοντας τις πιθανότητες ένα παχύσαρκο παιδί να είναι παχύσαρκος ενήλικας. Επιπλέον, ένα παχύσαρκο παιδί, ακόμα και να αποκτήσει στη συνέχεια φυσιολογικό σωματικό βάρος, κινδυνεύει από την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων ως ενήλικας (Reilly & Kelly, 2011). Στην εκπαίδευση για τη διατροφική αγωγή των μαθητών ως μέρος της αγωγής υγείας τους θα πρέπει να εφαρμόζεται η μαθητοκεντρική διαδικασία εκπαίδευσης και η εφαρμογή δραστηριοτήτων αλληλεπίδρασης, οι οποίες φαίνεται να παρέχουν θετικά αποτελέσματα στα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων ή αγωγής υγείας. Η Μαυρικάκη κ.ά. (2005) προτείνουν την υιοθέτηση μια σειρά από τεχνικές που θεωρούνται αποτελεσματικές για την αγωγή υγείας των μαθητών και περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

1. Συζήτηση σε μικρές ομάδες,
2. Διαπραγμάτευση,
3. Παροχή πληροφοριών,
4. Συνεντεύξεις,
5. Συμμετοχή της κοινότητας,

6. Μελέτες περιπτώσεων,
7. Προγράμματα (Projects),
8. Πρόσκληση ομιλητών,
9. Παιχνίδια ρόλων,
10. Γραπτές εργασίες,
11. Επίκαιρες αφορμίσσεις,
12. Ήχος και εικόνα,
13. Τέχνη.

Η συμμετοχή μαθητών/τριών στα προγράμματα έχει θετικά αποτελέσματα, όπως και η συμμετοχή στα προγράμματα ενός εκπαιδευτικού, ο οποίος μπορεί να οργανώνει μικρές ομάδες συζήτησης και δραστηριοτήτων αλληλεπίδρασης. (Cooper, 2013). (Haristoula Hatzinikola, 2021). Η συμμετοχή των γονέων, επίσης συμβάλει στην καλύτερη εφαρμογή των προγραμμάτων πρόληψης και στην τροποποίηση μια συμπεριφοράς που αφορά την υγεία. Σύμφωνα με τον WHO (2020) ένα σχολείο που προάγει την υγεία πρέπει να περιλαμβάνει τους επίσημους φορείς που ασχολούνται με την υγεία, τους εκ-παιδευτικούς, τους συλλόγους εκπαιδευτικών, τους γονείς, όσους ασχολούνται με την υγεία και τους υπεύθυνους σε μία κοινότητα που ασχολούνται με την υγεία των μαθητών. Η επέκταση των ζητημάτων αλλαγής όχι μόνο σε μικρές ομάδες ή σε επίπεδο τάξης, αλλά σε επίπεδο σχολικής μονάδας θεωρείται σημαντική, μια και το σχολείο αποτελεί ένα ενιαίο σύστημα στο οποίο θα πρέπει συνολικά να εφαρμοστούν τα μέτρα πρόληψης (WHO & UNESCO, 2018). Οι στόχοι της αγωγής υγείας σύμφωνα με το ΔΕΠΠΣ στο σχολείο είναι οι ακόλουθοι: (Cooper, 2013). (Haristoula Hatzinikola, 2021).

- Η προάσπιση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας.
- Η πρόληψη του αποκλεισμού των νεαρών ατόμων από την κοινωνία και την αγορά εργασίας.
- Η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και η διαμόρφωση ατόμων με κριτική σκέψη.
- Η μείωση της σχολικής αποτυχίας και της πρόωρης εγκατάλειψης της υποχρεωτικής εκπαίδευσης. (Cooper, 2013). (Haristoula Hatzinikola, 2021).

- Η δημιουργία ενός σύγχρονου, «έξυπνου σχολείου» που είναι «ανοιχτό» προς την ευρύτερη κοινότητα, συνδέεται και αλληλοεπιδρά με την κοινωνία (Αλαχιώτης, 2003). Οι μέθοδοι που μπορεί να εφαρμόσει ένας σύμβουλος για να τροποποιήσει μία συμπεριφορά χωρίζονται σε δύο είδη που η διάκριση μεταξύ τους δεν είναι πάντα εμφανής. Υπάρχουν οι μέθοδοι που βασίζονται σε γνώση και οι μέθοδοι που βασίζονται σε δράση. Γενικότερα η έρευνα υποδεικνύει ότι για τους εφήβους η συμβουλευτική πρέπει να περιλαμβάνει περισσότερο προγράμματα που υλοποιούνται στο γενικότερο πλαίσιο του σχολείου και της ομάδας, παρά την ατομική συμβουλευτική του ενός προς έναν (Cooper, 2013). (Haristoula Hatzinikola, 2021).

4.8 Μεσογειακή διατροφή και γνωσιακή ικανότητα:

Υπάρχουν πολλές μελέτες παρατήρησης και αρκετές παρέμβασης που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ δίαιτας και γνωσιακής έκπτωσης. Τα δεδομένα αυτών προτείνουν ότι κάποια θρεπτικά συστατικά ή άλλα συστατικά των τροφίμων, και συγκεκριμένα βιταμίνες του συμπλέγματος Β (κυρίως το φυλλικό οξύ), η βιταμίνη D, τα ω-3 λιπαρά οξέα και τα φλαβονοειδή, μπορούν να επηρεάσουν ευεργετικά τη νοητική λειτουργία και επομένως να λειτουργήσουν προληπτικά όσον αφορά την έκπτωσή της. (Μαρία Γιανακούλια, 2019).

Σε επίπεδο ομάδων τροφίμων, η βιβλιογραφία προτείνει αντίστοιχο ρόλο για την επαρκή κατανάλωση ψαριών, φρούτων και λαχανικών καθώς και για τη μέτρια/συνετή κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και καφέ. Πέρα, όμως, από τα τρόφιμα και τα συστατικά τους, ισχυρά δεδομένα αναδεικνύονται και ΠΟ 25 για το ρόλο υγιεινών διατροφικών προτύπων, ιδιαίτερα για το ρόλο της Μεσογειακής δίαιτας. Τη σχέση της δίαιτας αυτής και των γνωσιακών λειτουργιών καθώς και της άνοιας προσπάθησε και η δική μας ερευνητική ομάδα (συνεργασία πολλών Ιδρυμάτων) να τη διερευνήσει στη μελέτη HELIAD, μια πληθυσμιακή μελέτη με συγχρονικό και προοπτικό χαρακτήρα. (Μαρία Γιανακούλια, 2019).

Τα αποτελέσματά μας επιβεβαίωσαν τον προστατευτικό ρόλο της Μεσογειακής δίαιτας στη συνολική γνωσιακή ικανότητα, αλλά επίσης ανέδειξαν και τον αντίστοιχα ευεργετικό ρόλο ενός συνολικού «μεσογειακού» τρόπου ζωής, ο οποίος περιλαμβάνει εκτός από τα τρόφιμα, και την επαρκή ξεκούραση, την καθημερινή σωματική δραστηριότητα και τις συχνές κοινωνικές επαφές. (Μαρία Γιανακούλια, 2019).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

5.1. Η Διατροφή στην Θεσσαλία:

Αρχή και ρίζα παντός αγαθού η της γάστρας ηδονή. Η παραπάνω ρήση ανήκει στον επίκορο (341-270 π.Χ.) και όπως όλοι συμφωνούν σήμερα, οι αρχαίοι μας πρόγονοι ειδικότερα οι μακεδόνες και οι Θεσσαλοί, <έτρωγαν καλά> ο Αθήναιος αποκαλούσε τους Θεσσαλούς ευτραπέζους δηλαδή καλοφαγάδες, και ειδικά τους Φαρσάλιους πολυφάγους. Ο Αριστοφάνης μάλιστα μας παρέχει τη μαρτυρία ότι τις μεγάλες μερίδες του κρέατος η αρχαίοι τις ονόμαζαν θετταλότμητο κρέας. Τις παραπάνω μαρτυρίες συμπληρώνει ο Πλάτωνας που μας πληροφορεί ότι μοναδική φροντίδα των κατοίκων ήταν τα συμπόσια και τα ξεφαντώματα. Οι πληροφορίες βέβαια αυτές αφορούν τους αρχαίους Θεσσαλούς και δεν αναφέρονται στους μεταγενέστερους κατοίκους της περιοχής που, μέχρι το 1930, η διατροφή τους ήταν φτωχή και η ποικιλία των φαγητών τους περιορισμένη. Τα ιστορικά γεγονότα, οι κοινωνικές και οικονομικές μεταβολές που σημειώθηκαν μετά τους αρχαίους χρόνους στην Θεσσαλία, καθόρισαν και το επίπεδο διατροφής των κατοίκων της. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Η τροφή, στην οποία αντικατοπτρίζονται έθιμα και νοοτροπίες, αλλά και οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες μιας περιοχής, βρίσκονται σε άμεση αλληλεπίδραση με τις συνθήκες της καθημερινής ζωής. Η γαστρονομία στην Θεσσαλία αναπτύχθηκε με βάση τον κύκλο των εποχών, την γεωγραφική θέση, τα ντόπια προϊόντα, τα έθιμα και την τήρηση των νηστειών, όπως έχει ορίσει η ορθόδοξη εκκλησία και τηρούσαν ευλαβικά οι κάτοικοι της περιοχής. Ο κύκλος της καλλιέργειας της γης στην Θεσσαλία, πατρίδα των δημητριακών, ξεκινούσε το φθινόπωρο με την σπορά και συνεχιζόταν με τους πρώτους καρπούς και το πρώτο αλεύρι. Οι απόκριες σήμαιναν το πέρασμα από τον χειμώνα στην Άνοιξη. Στην διάρκεια του Τριωδίου και ιδιαίτερα την τσικνοπέμπτη, το κρέας δεν έλειπε από κανένα σπίτι. Την περίοδο της μεγάλης σαρακοστής που ακολουθούσε, τα χόρτα και τα πρώιμα λαχανικά πρόσφεραν μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων. Την ίδια εποχή, τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούσαν βασικό είδος διατροφής του πληθυσμού. Σύμφωνα με τα έθιμα συνήθιζαν να τρώνε χορτόσουπα, το γνωστό μπουρανί της αποκριάς, παστό μπακαλιάρο του Ευαγγελισμού, ψάρια την Κυριακή των Βαΐων και κρέας το Πάσχα. Στην κορύφωση του σαρανταημέρου, την Κυριακή του Πάσχα,

κυριαρχούν στο γιορτινό τραπέζι το αρνί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα τυριά, τα αυγά και πίττες. Η άνοιξη και το καλοκαίρι, ήταν εποχές κατάλληλες για χορτοφαγία, λαχανικά και ψάρια. Τα Χριστούγεννα, περίοδος με πολλά κρύα και δύσκολες συνθήκες διαβίωσης, όσπρια, σούπες, κότα και φαγητά μαγειρεμένα με λίπος ήταν σε ημερήσια διάταξη. Στην διάρκεια των γιορτών του δωδεκαημέρου, οι ανάγκες σε κρέας καλύπτονταν αποκλειστικά σχεδόν από τα χοιρινά, που έσφαζαν τελετουργικά (χοιροσφάγια) για τις γιορτές των Χριστουγέννων αι της Πρωτοχρονιάς. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Το μωσαϊκό των κατοίκων της Θεσσαλίας αποτελούσαν, караγκούνηδες, Σαρακατσαναίοι, Βλάχοι, αγραφιώτες, Πηλιορείτες κλπ. Η διαφορετική καταγωγή και προέλευση δεν επηρέαζε τις συνθήκες και τα έθιμα των ανθρώπων αυτών, αφού είχαν όλοι κοινές ρίζες και προέλευση από πανάρχαια φύλα. Όλοι μοιράζονταν την ίδια γη και είχαν προσαρμόσει τις γευστικές τους συνήθειες στα προϊόντα της. Πολλά δημητριακά στον κάμπο, αναπτυγμένη κτηνοτροφία στα ορεινά, άφθονο κυνήγι, ψάρια του γλυκού νερού, λιγότερο λάδι και περισσότερο λίπος. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005)

5.2 Κουζίνα και μαγειρικά σκεύη:

Τα περισσότερα σπίτια, εκτός φυσικά από τα αρχοντικά της εποχής, ήταν φτωχικά. Η κουζίνα τους λιτή, αλλά νοικοκυρεμένη. Τα σκεύη για τις ανάγκες της οικογένειας, αν και λίγα, κάλυπταν όλες τις ανάγκες τους. Σε όλες τις κουζίνες υπήρχε ένα χαμηλό στρογγυλό τραπέζι, ο σοφράς, ακουμπισμένο μόνιμα σε κάποιο σημείο ή κρεμασμένο σε κάποια γωνιά. Στο τραπέζι αυτό γευμάτιζε η οικογένεια ή η νοικοκυρά έπλαθε και άνοιγε φύλλο για τις πίττες. Στους τοίχους, γύρω γύρω στην κουζίνα, συνήθως υπήρχε ένα μεγάλο καζάνι κρεμασμένο, το πλαστήρι, με το οποίο άνοιγαν τα φύλλα στα σκαφίδια και ζυμωτήρια ξύλινα, κόσκινα και μερικά τηγάνια χαλκοματένια και μαυρισμένα που συνήθως μ' αυτά έψηναν στο τζάκι. Σε άλλο σημείο της κουζίνας κρεμόταν το φανάρι, όπου συντηρούσαν και φύλαγαν τα τρόφιμα, και ράφια με χάλκινους τεντζερέδες, χάλκινα τηγάνια, ταψιά, ένα καζάνι με βρυσούλα για το πλύσιμο, μπρίκια για το τσάι και τον καφέ, το χαβάνι που έσπαζαν και άλεθαν τον καφέ, το πιπέρι, το σινάπι κλπ. (Εφη Γρηγοριάδου, 2005) Επίσης γκιούμια για την μεταφορά του νερού και του γάλακτος, χειρόμυλος, μπουντινέλο, το δρουβάνι, δηλαδή το μακρόστενο δοχείο μέσα στο οποίο χτυπούσαν το γάλα για να βγάλουν βούτυρο και τυρί. Γύρω γύρω, σε ράφια και εταζέρες,

υπήρχαν τα ποτήρια, τα πιάτα, τα κουταλοπίρουνα και οι δίσκοι σερβιρίσματος.
(Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΤΟΥ ΑΛΜΥΡΟΥ

6.1 Πρωτοχρονιάτικες συνταγές:



Φωτογραφία 14: Πηγή google, Πηγή Πρωτοχρονιάτικη κρεατόπιτα (Έφη Γρηγοριάδου, 1995)

Κρεατόπιτα Πρωτοχρονιάτικη: Έκοβαν την κρεατόπιτα τα μεσάνυχτα της πρωτοχρονιάς με την αλλαγή του χρόνου. Σε πολλές περιοχές της Θεσσαλίας, αντί για την κρεατόπιτα έφτιαχναν τραχανόπιτα γλυκιά ή τυρόπιτα. Έβαζαν μέσα ένα νόμισμα, ένα κομματάκι κλήμα, τριφύλλι, άχυρο και πουρνάρι. Όποιος έβρισκε το νόμισμα ήταν ο τυχερός της χρονιάς. Αυτός που έβρισκε το κλήμα θα φρόντιζε περισσότερο τα αμπέλια, όποιοι έβρισκαν το άχυρο και το τριφύλλι θα είχε υπό την ευθύνη του τα βόδια και τα πρόβατα και σε αυτόν που έπεφτε το πουρνάρι θα αναλάμβανε να περιποιείται τα γίδια. Πηγή: (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Πρωτοχρονιάτικη Κουλούρα:



Φωτογραφία 15: Πηγή google , Πρωτοχρονιάτικη Κουλούρα Πηγή: (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Χοιρινό με λάχανο:



Φωτογραφία 16: Πηγή google, Χοιρινό με λάχανο Πηγή: (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Γουρουνόπουλο με κάστανα:



Φωτογραφία 17: Πηγή google, Γουρουνόπουλο με κάστανα Πηγή: (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Λαχανοντολμάδες - Γιαμπράκια:



Φωτογραφία 18: Πηγή google, Πηγή: Λαχανοντολμάδες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Κουραμπιέδες:



Φωτογραφία 19: Πηγή google, Κουραμπιέδες Πηγή (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Δίπλες με πετιμέζι:



Φωτογραφία 20: Πηγή google, Πηγή: Δίπλες με πετιμέζι (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Μπακλαβάς:



Φωτογραφία 21: Πηγή google, Πηγή:Μπακλαβάς (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Μελαχρινή (Καρυδόπιτα):



Φωτογραφία 22: Πηγή google, Πηγή: Μελαχρινή (Καρυδόπιτα) (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Αμυγδαλωτά:



Φωτογραφία 23: Πηγή google, Πηγή: Αμυγδαλωτά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

6.2 Συνταγές της επαρχίας του Αλμυρού:

Λαγός με κόκκινη σάλτσα:



Φωτογραφία 24: Πηγή google, Πηγή: Λαγός με κόκκινη σάλτσα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Λαγός στιφάδο:



Φωτογραφία 25: Πηγή google, Πηγή: Λαγός στιφάδο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Αγριογούρουνο σάλμι:



Φωτογραφία 26: Πηγή google, Πηγή: Αγριογούρουνο σάλμι (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Αγριογούρουνο στιφάδο:



Φωτογραφία 27: Πηγή google, Πηγή: Αγριογούρουνο στιφάδο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Γίδα σούπα με λαχανικά:



Φωτογραφία 28: Πηγή google, Πηγή: Γίδα σούπα με λαχανικά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Κατσικάκι με χυλοπίτες:



Φωτογραφία 29: Πηγή google, Πηγή: Κατσικάκι με χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Κατσίκι με πατάτες στην γάστρα:



Φωτογραφία 30: Πηγή google, Πηγή: Κατσικάκι με πατάτες στην γάστρα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Αρνάκι ριγανάτο:



Φωτογραφία 31: Πηγή google, Πηγή: Αρνάκι ριγανάτο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Αρνάκι με σάλτσα ντομάτας:



Φωτογραφία 32: Πηγή google, Πηγή: Αρνάκι με σάλτσα ντομάτας (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Κατσικάκι λαδορίγανη:



Φωτογραφία 33: Πηγή google, Πηγή: Κατσικάκι λαδορίγανη (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Μοσχάρι κοκκινιστό:



Φωτογραφία 34: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι κοκκινιστό (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες:



Φωτογραφία 35: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Μοσχάρι γιουβέτσι :



Φωτογραφία 36: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι γιουβέτσι (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Μοσχάρι σούπα με λαχανικά:



Φωτογραφία 37: Πηγή google, Πηγή: Μοσχάρι σούπα με λαχανικά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Κεφτέδες με κρεμμύδι:



Φωτογραφία 38: Πηγή google, Πηγή: Κεφτέδες με κρεμμύδι (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Χοιρινό πρασοσέλινο:



Φωτογραφία 39: Πηγή google, Πηγή: Χοιρινό πρασοσέλινο (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Τηγανιά:



Φωτογραφία 40: Πηγή google, Πηγή: Τηγανιά (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Αρνάκι φρικασέ:



Φωτογραφία 41: Πηγή google, Πηγή: Αρνάκι φρικασέ (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Κόκορας με χυλοπίτες:



Φωτογραφία 42: Πηγή google, Πηγή: Κόκορας με χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Φασολάδα:



Φωτογραφία 43: Πηγή google, Πηγή: Φασολάδα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Τραχανάς ξινός με γάλα:



Φωτογραφία 44: Πηγή google, Πηγή: Τραχανάς ξινός με γάλα (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

Χυλοπίτες:



Φωτογραφίες 45: Πηγή google, Πηγή: Χυλοπίτες (Έφη Γρηγοριάδου, 2005)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο : ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΘΕΜΑΤΟΣ (ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ, ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ, ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ)

7.1 Σκοπός Εργασίας και μεθοδολογία έρευνας:

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να αναδείξει την απήχηση που έχει η παραδοσιακή διατροφή στους εφήβους της επαρχίας Αλμυρού - πώς την αντιμετωπίζουν και σε ποιο βαθμό την εφαρμόζουν.

Με τα κατάλληλα ερευνητικά εργαλεία θα μελετήσουμε:

- 1) Την ποιότητα των γευμάτων που καταναλώνουν οι σημερινοί έφηβοι καθώς και τον χώρο λήψης των γευμάτων τους.
- 2) Πως αντιλαμβάνονται την παραδοσιακή διατροφή του τόπου τους ως μέσο επιβίωσης του ανθρώπινου οργανισμού.
- 3) Ποιές από τις παραδοσιακές τροφές και γεύματα γνωρίζουν.
- 4) Αν η οικογένεια τους δημιουργεί και παρασκευάζει γεύματα παραδοσιακής διατροφής.
- 5) Σε τι ημερήσιες ή εβδομαδιαίες ποσότητες τις καταναλώνουν.
- 6) Αν στα καταστήματα της επαρχίας Αλμυρού παρασκευάζονται και σερβίρονται παραδοσιακά γεύματα.
- 7) Αν αγοράζει η οικογένειά τους παραδοσιακά προϊόντα από τα τοπικά καταστήματα του Αλμυρού ή από καταστήματα super market
- 8) Αν η οικογένειά τους τυχόν παράγει τις πρώτες ύλες για την παρασκευή των παραδοσιακών εδεσμάτων και
- 9) και πόσο επωφελής είναι για τον ανθρώπινο οργανισμό η συνέχιση και η διαιώνιση της δημιουργίας παραδοσιακών φαγητών του τόπου τους.

Ερευνητικά εργαλεία:

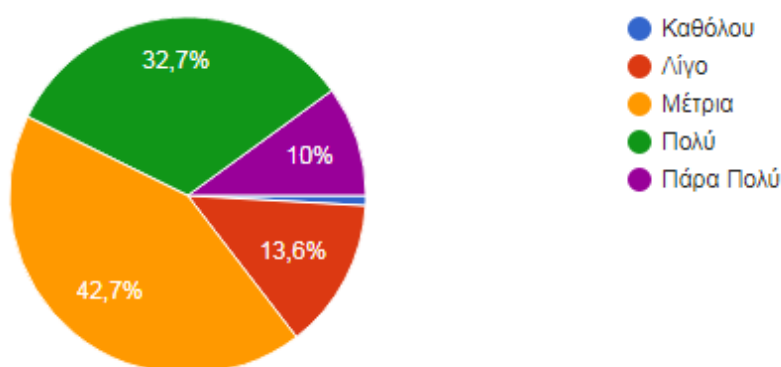
Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι:

Ένα ερωτηματολόγιο τριάντα (30) ερωτήσεων πολλαπλών απαντήσεων και με δημογραφικά χαρακτηριστικά για την παραδοσιακή διατροφή των εφήβων. Μαζί με τις ερωτήσεις δόθηκαν και οι απαραίτητες πληροφορίες για τη σωστή συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Δείγμα:

Στο σπίτι σας μαγειρεύονται τα παραπάνω παραδοσιακά φαγητά;

110 απαντήσεις



Η επιλογή δε της περιοχής για την έρευνα έγινε με βάση την καταγωγή της ερευνήτριας από την επαρχία Αλμυρού (από την μεριά της μητέρας της) .

Η επαφή με το δείγμα έγινε με νόμιμες διαδικασίες και συγκεκριμένα μετά από έγγραφη έγκριση της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Μαγνησίας για τα Γυμνάσια και το Λύκειο του Αλμυρού. Όλοι οι παραπάνω υπεύθυνοι συμφώνησαν για την υλοποίηση της έρευνας. Η χρονική διάρκεια της έρευνας πραγματοποιήθηκε τους μήνες Απρίλιο και Μάιο του έτους 2021.

Η μεθοδολογία που εφαρμόστηκε και ακολουθήθηκε στην έρευνα ήταν η αποστολή στους μαθητές σχετικού ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου επειδή τα σχολεία την συγκεκριμένη παραπάνω χρονική περίοδο λειτουργούσαν μόνο διαδικτυακά και όχι δια ζώσης λόγω των Εθνικών – Κυβερνητικών περιορισμών που ίσχυαν εξ αιτίας της παγκόσμιας πανδημίας (COVID 19) και στην χώρα μας. Οι κκ. Διευθυντές ζήτησαν από τους μαθητές να συμμετάσχουν , τους επεξήγησαν χαρακτηριστικά γνωρίσματα

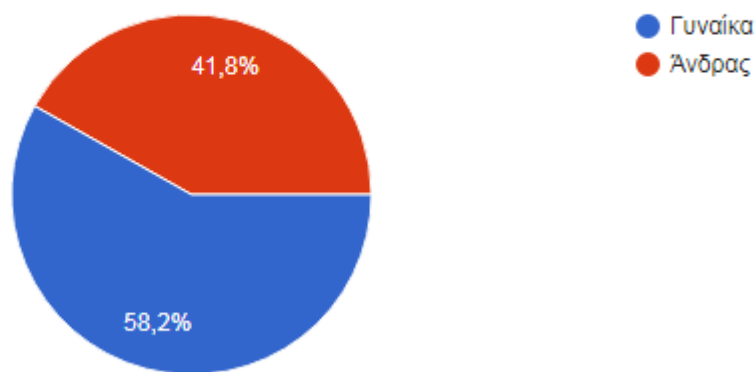
της ερευνήτριας, και ενημέρωσαν για την έρευνα αλλά και για το ότι είναι ανώνυμη η διαδικασία. Οι έφηβοι συμμετείχαν πρόθυμοι στην διαδικασία και η έρευνα ολοκληρώθηκε με επιτυχία.

7.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 46: Φύλο συμμετεχόντων έρευνας:

Φύλο:

110 απαντήσεις



Σχήμα 46: Σχεδιάγραμμα Φύλο συμμετεχόντων.

Άνδρες : 41 άτομα με ποσοστό 41,8%.

Γυναίκες: 69 άτομα με ποσοστό 58,25.

ΠΙΝΑΚΑΣ 47: Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά.

	Αγόρια (n=41)	Κορίτσια (n=69)	Σύνολο (n=110)
Ηλικία (Μ.Ο)	14,9	14,2	14.55

Ύψος (m) (Μ.Ο)	1.71	1.61	1.66
Βάρος (kg)(Μ.Ο)	65.82	53.5	59.66
ΔΜΣ(kg/m ²)(Μ.Ο)	22.82	20.68	21.75

Σχήμα 47: Πίνακας Ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών.

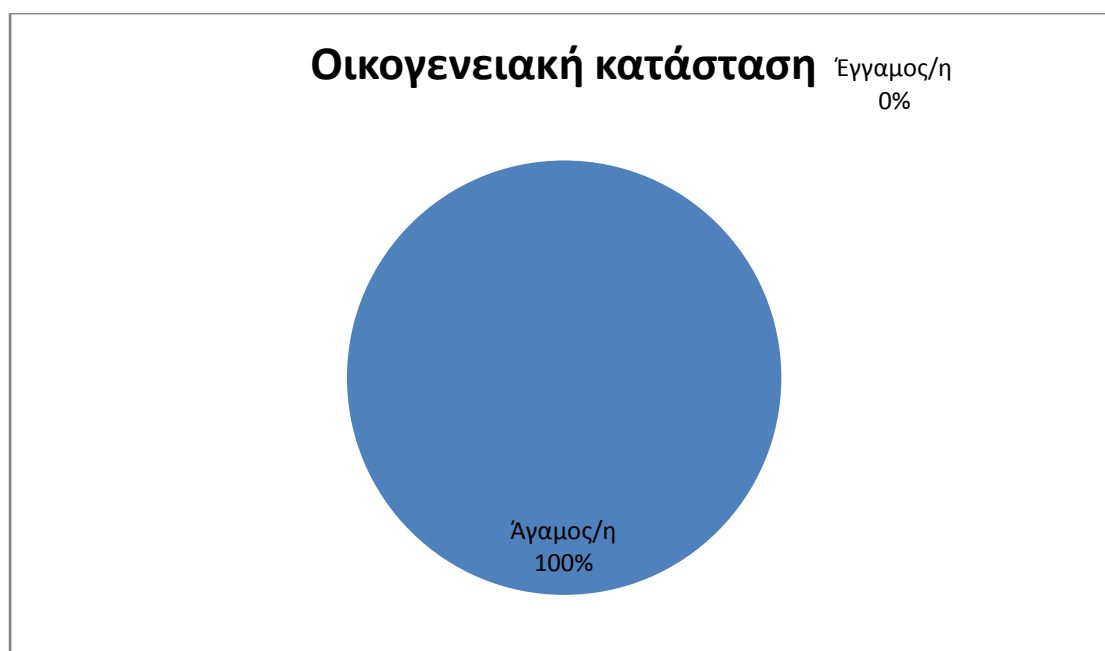
Από τα Σαραντα ένα (41) αγόρια τα:

- Δύο (2) άτομα ανήκουν στην κατηγορία " Λιποβαρές " με μέσο όρο ΔΜΣ 16,52.
- Είκοσι έξι (26) άτομα ανήκουν στην κατηγορία "Φυσιολογικό " με μέσο όρο ΔΜΣ 20,66.
- Δέκα (10) άτομα ανήκουν στην κατηγορία "Υπέρβαρο" με μέσο όρο ΔΜΣ 25,15.
- Τρία (3) άτομα ανήκουν στην κατηγορία "Παχυσαρκία" με μέσο όρο ΔΜΣ 29,003.

Από τα Εξήντα εννέα (69) κορίτσια τα:

- Πέντε (5) άτομα ανήκουν στην κατηγορία "Λιποβαρές" με μέσο όρο ΔΜΣ 16,48.
- Πενήντα εννέα (59) άτομα ανήκουν στην κατηγορία "Φυσιολογικό" με μέσο όρο ΔΜΣ 21,16.
- Πέντε (5) άτομα ανήκουν στην κατηγορία " Υπέρβαρο" με μέσο όρο ΔΜΣ 24,42.

ΠΙΝΑΚΑΣ 48: Οικογενειακή κατάσταση συμμετεχόντων.



Σχήμα 48: Σχεδιάγραμμα οικογενειακής κατάστασης συμμετεχόντων

Στην ερώτηση της οικογενειακής τους κατάστασης όλες οι απαντήσεις ήταν άγαμοι.

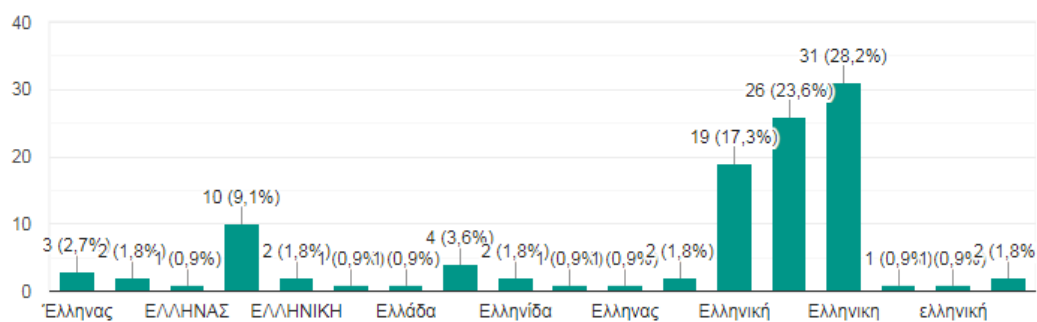
Άγαμοι έφηβοι: 110 άτομα με ποσοστό 100%.

Έγγαμοι έφηβοι: 0 άτομα με ποσοστό 0%.

ΠΙΝΑΚΑΣ 49: Εθνικότητα συμμετεχόντων

Ποια είναι η εθνικότητά σας;

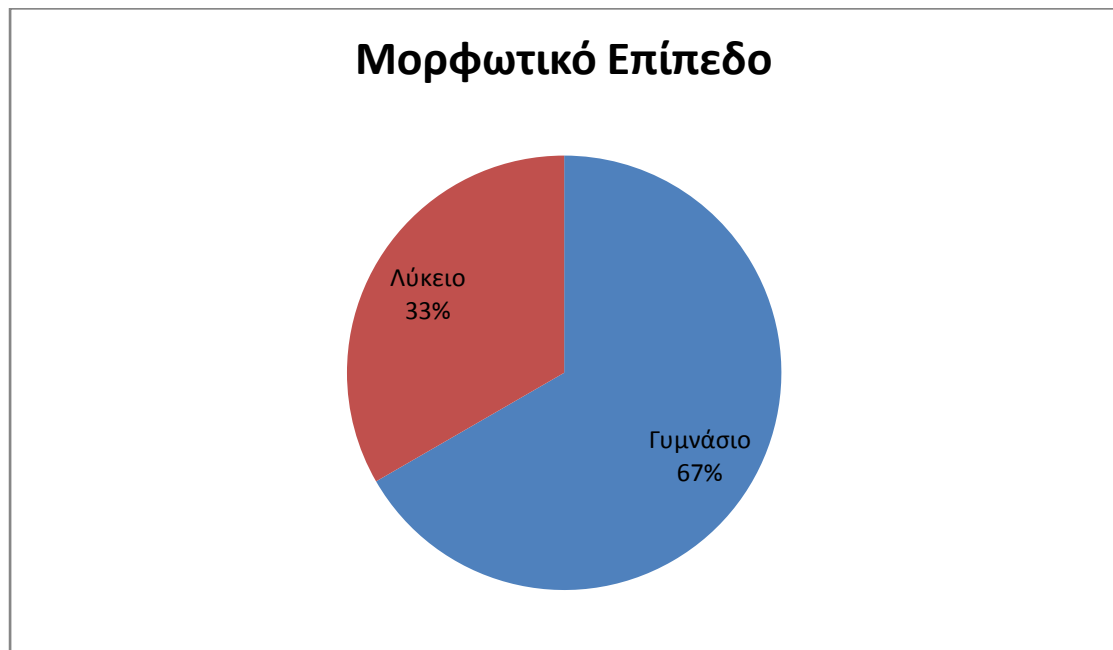
110 απαντήσεις



Σχήμα 49: Σχεδιάγραμμα Εθνικότητας συμμετεχόντων.

Η πλειοψηφία των εφήβων της έρευνας έχουν Εθνικότητα Ελληνική 108 έφηβοι, και 2 έφηβοι δήλωσαν Ελληνική – Αλβανική.

ΠΙΝΑΚΑΣ 50: Μορφωτικό επίπεδο ερωτηθέντων.



Σχήμα 50: Σχεδιάγραμμα Μορφωτικού επιπέδου συμμετεχόντων.

Στο διάγραμμα φαίνεται αναλυτικά το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων.

Λύκειο: 36 έφηβοι με ποσοστό 33%.

Γυμνάσιο: 74 έφηβοι με ποσοστό 67%.

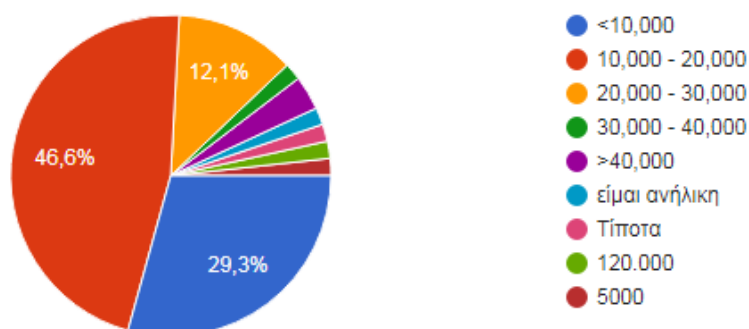
ΠΙΝΑΚΑΣ 51 : Εργασία:

Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι δεν εργάζονται και είναι μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 52: Οικογενειακό εισόδημα (μη υποχρεωτική απάντηση).

Ποιο είναι το ακαθάριστο ετήσιο εισόδημά σας; (η ερώτηση αυτή είναι προαιρετική)

58 απαντήσεις



Σχήμα 52: Σχεδιάγραμμα Οικογενειακού εισοδήματος.

Η παραπάνω ερώτηση (μη υποχρεωτική) απαντήθηκε από 58 άτομα σε σύνολο 110 ατόμων και τα μεγαλύτερα ποσοστά οικογενειακού εισοδήματος βρίσκονται στα παρακάτω επίπεδα:

17 άτομα με ποσοστό 29,3% απάντησαν "< 10.000" ευρώ.

27 άτομα με ποσοστό 46,6% απάντησαν "10.000 έως 20.000" ευρώ.

7 άτομα με ποσοστό 12,1% απάντησαν "20.000 έως 30.000" ευρώ.

2 άτομα με ποσοστό 3,4% απάντησαν ">40.000" ευρώ.

1 άτομο με ποσοστό 1,7% απάντησαν "30.000 - 40.000" ευρώ.

1 άτομο με ποσοστό 1,7% απάντησαν "είμαι ανήλικη".

1 άτομο με ποσοστό 1,7% απάντησαν "Τίποτα".

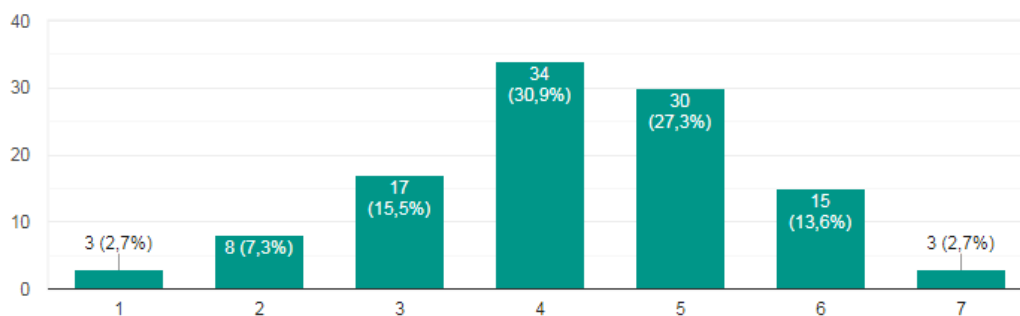
1 άτομο με ποσοστό 1,7% απάντησαν "120.000" ευρώ.

1 άτομο με ποσοστό 1,7% απάντησαν "5.000" ευρώ.

ΠΙΝΑΚΑΣ 53: Πόσα άτομα κατοικούν μαζί με εσάς στο σπίτι σας.

Πόσα άτομα κατοικούν στο σπίτι σας - μαζί με εσάς; (αριθμητικώς)

110 απαντήσεις



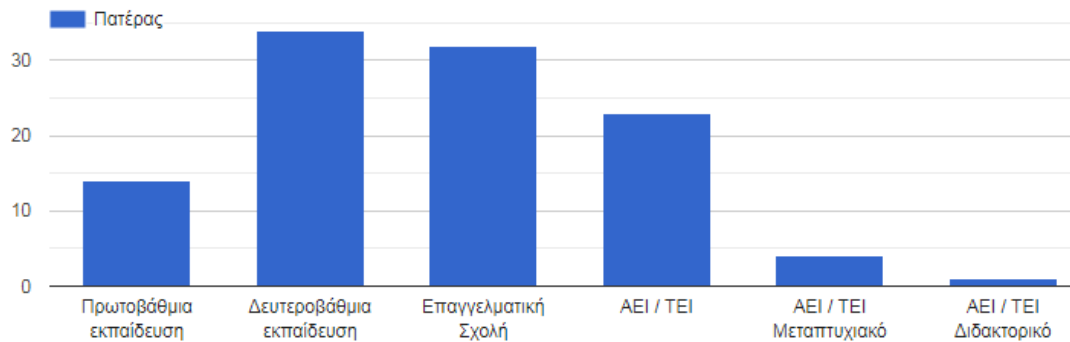
Σχήμα 53: Σχεδιάγραμμα πόσα άτομα κατοικούν στο ίδιο σπίτι.

Στο παραπάνω διάγραμμα φαίνεται η πολυπλοκότητα και η σύνθεση της οικογένειας στην κοινωνία της επαρχίας Αλμυρού.

- 34 άτομα με ποσοστό 30,9 % απάντησαν ότι κατοικούν συνολικά 4 άτομα στο σπίτι τους.
- 30 άτομα με ποσοστό 27,3% απάντησαν ότι κατοικούν συνολικά 5 άτομα στο σπίτι τους.
- 17 άτομα με ποσοστό 15,5% απάντησαν ότι κατοικούν συνολικά 3 άτομα στο σπίτι τους.
- 15 άτομα με ποσοστό 13,6% απάντησαν ότι κατοικούν συνολικά 6 άτομα στο σπίτι τους.
- 8 άτομα με ποσοστό 7,3% απάντησαν ότι κατοικούν συνολικά 2 άτομα στο σπίτι τους.
- 3 άτομα με ποσοστό 2,7 % απάντησαν ότι κατοικούν συνολικά 7 άτομα στο σπίτι τους.
- 3 άτομα με ποσοστό 2,7% απάντησαν ότι κατοικούν συνολικά 1 άτομο στο σπίτι τους.

ΠΙΝΑΚΑΣ 54: Επίπεδο μόρφωσης Πατέρα.

Ποιο είναι το επίπεδο μόρφωσης του Πατέρα σας;

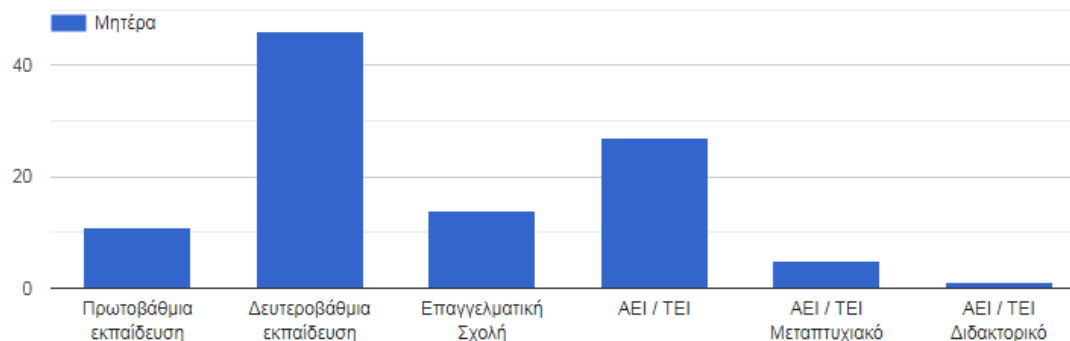


Σχήμα 54: Σχεδιάγραμμα επίπεδο μόρφωσης Πατέρα.

Στο παραπάνω διάγραμμα φαίνεται ότι οι περισσότεροι γονείς (πατέρας) έχουν την βασική απαιτούμενη μόρφωση καθώς και μεγάλο ποσοστό αυτής βρίσκεται στην κατηγορία της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (34 άτομα) , Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (14 άτομα) , Επαγγελματικής Σχολής (32 άτομα) και Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης (28 άτομα)

ΠΙΝΑΚΑΣ 55 : Επίπεδο μόρφωσης Μητέρας.

Ποιο είναι το επίπεδο μόρφωσης της Μητέρας σας;

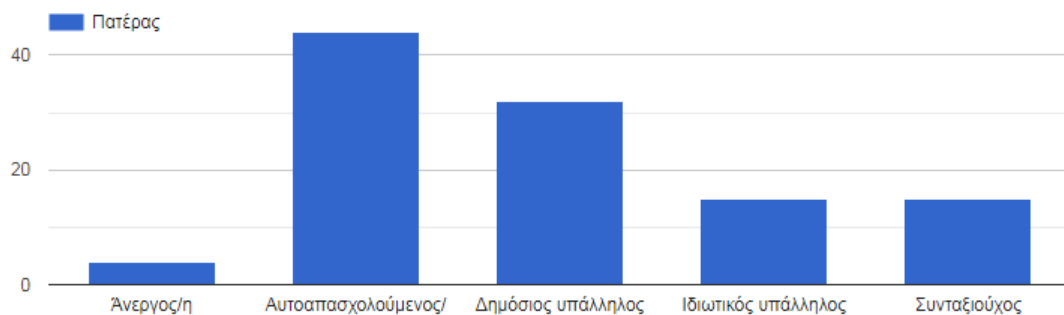


Σχήμα 55: Σχεδιάγραμμα επίπεδο μόρφωσης Μητέρας.

Στο παραπάνω διάγραμμα φαίνεται ότι οι περισσότεροι γονείς (μητέρα) έχουν την βασική απαιτούμενη μόρφωση υπερέχοντας η Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (46 άτομα) ,μεγάλο ποσοστό επίσης βρίσκεται στην κατηγορία της Πανεπιστημιακής εκπαίδευσης (33 άτομα) αλλά και της Επαγγελματικής Σχολής (14 άτομα) ενώ πρωτοβάθμια εκπαίδευση (11 άτομα).

ΠΙΝΑΚΑΣ 56: Επαγγελματική κατάσταση Πατέρα.

Ποια είναι η επαγγελματική κατάσταση του Πατέρα σας;

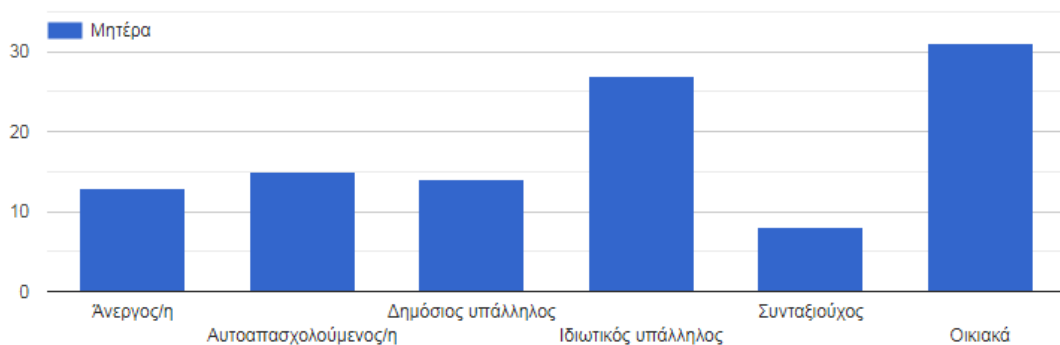


Σχήμα 56: Επαγγελματική κατάσταση Πατέρα

Οι περισσότεροι γονείς (πατέρας) είναι αυτοαπασχολούμενοι (44 άτομα) και δημόσιοι υπάλληλοι (32 άτομα) στην συνέχεια είναι συνταξιούχοι (15 άτομα), ιδιωτικοί υπάλληλοι (15 άτομα) και το μικρότερο ποσοστό είναι άνεργοι (4 άτομα).

ΠΙΝΑΚΑΣ 57: Επαγγελματική κατάσταση Μητέρας.

Ποια είναι η επαγγελματική κατάσταση της Μητέρας σας;

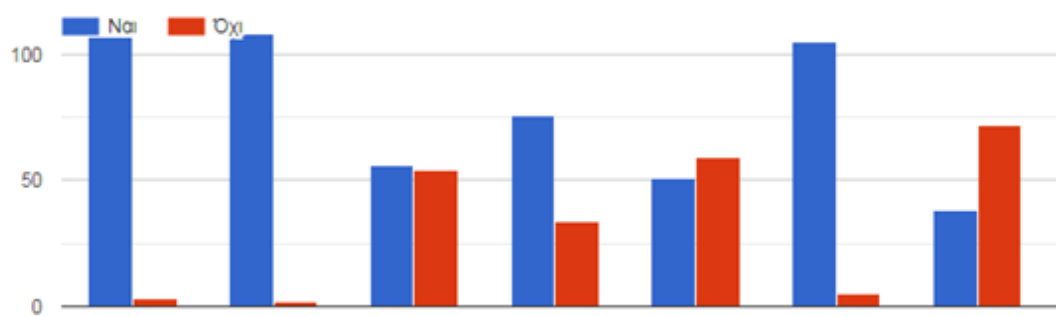


Σχήμα 57: Σχεδιάγραμμα επαγγελματική κατάσταση Μητέρας.

Οι περισσότεροι γονείς (μητέρα) ασχολούνται με τα οικιακά (31 άτομα) και στον ιδιωτικό τομέα (27 άτομα), στην συνέχεια σε κοντινά ποσοστά είναι Δημόσιοι υπάλληλοι (14 άτομα), αυτοαπασχολούμενοι (15 άτομα) , άνεργοι (13 άτομα) και το μικρότερο ποσοστό είναι συνταξιούχοι (10 άτομα).

ΠΙΝΑΚΑΣ 58 : Γνωρισιμότητα τοπικών φαγητών της περιοχής του Αλυρού.

Γνωρίζεται τα παρακάτω παραδοσιακά τοπικά φαγητά και γλυκά του Αλυρού;



Τραχανάς γλυκός ή ξινός	Χυλοπίτες	Πλαστός πίτα	Μπατζίνα πίτα	Μπομπότα πίτα	Λειτουργία - Πρόσφορο	Μπουρανί
-------------------------------	-----------	-----------------	------------------	------------------	-----------------------------	----------

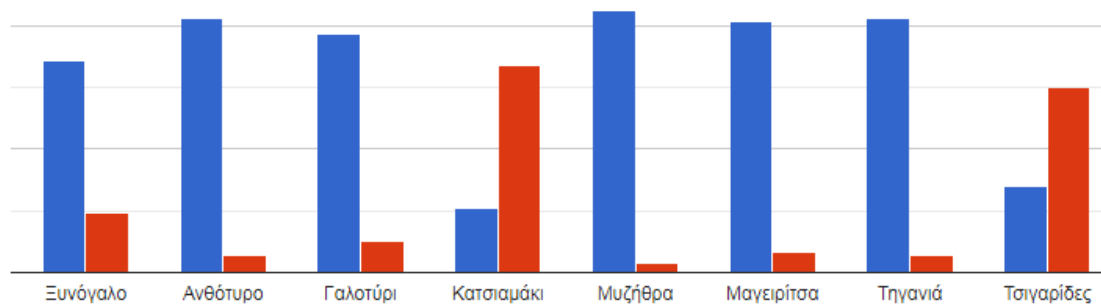
Σχήμα 58: Σχεδιάγραμμα γνωρισιμότητας τοπικών φαγητών του Αλυρού

Απαντήσεις: Οι θετικές απαντήσεις στα ανωτέρω διαγράμματα αποτυπώνονται με το χρώμα μπλε και οι αρνητικές με το χρώμα κόκκινο.

1. Τραχανάς : Σε ποσοστό 97% (107 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό.
2. Χυλοπίτες: Σε ποσοστό 98% (108 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό.
3. Πλαστός πίτα: Σε ποσοστό 51% (56 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 49% (54 άτομα) δεν το γνωρίζουν.

4. Μπατζίνα πίτα: Σε ποσοστό 69% (76 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 31% (34 άτομα) δεν το γνωρίζουν.
5. Μπομπότα πίτα: Σε ποσοστό 46% (51 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 54% (59 άτομα) δεν το γνωρίζουν.
6. Λειτουργία - Πρόσφορο: Σε ποσοστό 98% (108 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 2% δεν το γνωρίζουν.
7. Μπουρανί: Με ποσοστό 65% (72 άτομα) δεν γνωρίζουν το φαγητό και 35% (38 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό.

Γνωρίζεται τα παρακάτω παραδοσιακά τοπικά φαγητά και γλυκά του Αλμυρού;

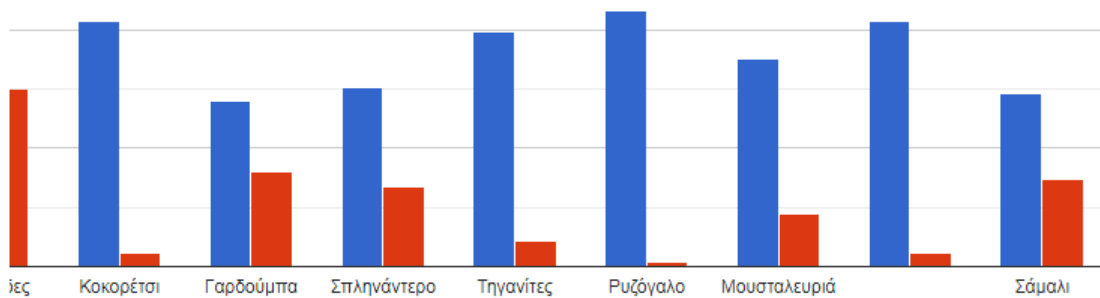


Σχήμα 58: Σχεδιάγραμμα γνωρισιμότητας τοπικών φαγητών του Αλμυρού

8. Ξυνόγαλο: Με ποσοστό 78% (86 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 22 % (24 άτομα) δεν το γνωρίζουν.
9. Ανθότυρο: Σε ποσοστό 97% (103 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 3% (7 άτομα) δεν το γνωρίζουν.
10. Γαλοτύρι: Σε ποσοστό 88% (97 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 12% (13 άτομα) δεν γνωρίζουν το φαγητό
11. Κατσιαμάκι: Σε ποσοστό 76% (84 άτομα) δεν γνωρίζουν το φαγητό και 24% (26 άτομα) το γνωρίζουν.
12. Μυζήθρα: Σε ποσοστό 96% (106 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 4% (4 άτομα) δεν το γνωρίζουν.
13. Μαγειρίτσα: Σε ποσοστό 93% (102 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 7% (8 άτομα) δεν το γνωρίζουν.

14. Τηγανιά: Σε ποσοστό 94% (103 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και 6% (7 άτομα) δεν το γνωρίζουν .
15. Τσιγαρίδες: Σε ποσοστό 68% (75 άτομα) δεν γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 32% (35 άτομα) γνωρίζει το φαγητό.

Γνωρίζεται τα παρακάτω παραδοσιακά τοπικά φαγητά και γλυκά του Αλμυρού;



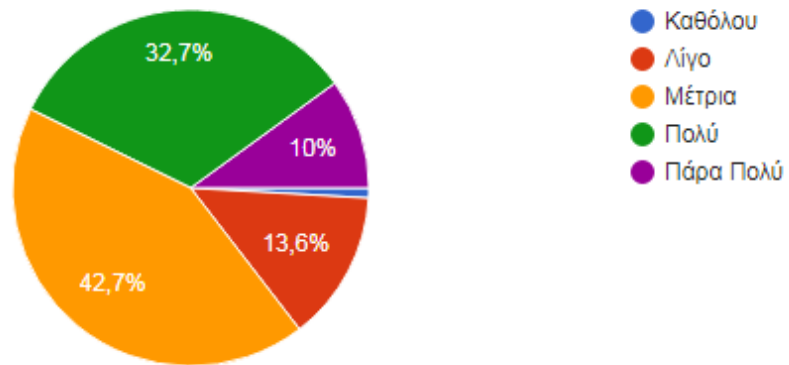
Σχήμα 58: Σχεδιάγραμμα γνωρισιμότητας τοπικών φαγητών του Αλμυρού

16. Κοκορέτσι: Σε ποσοστό 95% (104 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 5% (6 άτομα) δεν το γνωρίζουν .
17. Γαρδούμπα: Σε ποσοστό 64% (70 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 36% (40 άτομα) δεν γνωρίζουν το φαγητό.
18. Σπληνάντερο: Σε ποσοστό 69 % (76 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 31 % (34 άτομα) δεν γνωρίζει το φαγητό.
19. Τηγανίτες: Σε ποσοστό 90% (99 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 10% (11 άτομα) δεν γνωρίζει το φαγητό.
20. Ρυζόγαλο: Σε ποσοστό 98% (108 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 2% (2 άτομα) δεν το γνωρίζουν.
21. Μουσταλευριά: Με ποσοστό 80% (88 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 20% (22 άτομα) δεν γνωρίζουν το φαγητό.
22. Σάμαλι: Με ποσοστό 66% (73 άτομα) γνωρίζουν το φαγητό και ποσοστό 34% (37 άτομα) δεν το γνωρίζουν.

ΠΙΝΑΚΑΣ 59: Παρασκευή των παραπάνω φαγητών στο σπίτι.

Στο σπίτι σας μαγειρεύονται τα παραπάνω παραδοσιακά φαγητά;

110 απαντήσεις



Σχήμα 59: Σχεδιάγραμμα παρασκευής φαγητών στο σπίτι.

Στο παραπάνω διάγραμμα αποτυπώνεται επί τις εκατό τα ποσοστά μαγειρέματος των παραδοσιακών φαγητών σε κάθε σπίτι

το μεγαλύτερο ποσοστό 42,7 % (47 άτομα) απάντησαν "Μέτρια",

με ποσοστό 32,7 % (36 άτομα) απάντησαν "πολύ",

με ποσοστό 13,6 % (15 άτομα) απάντησαν "Λίγο"

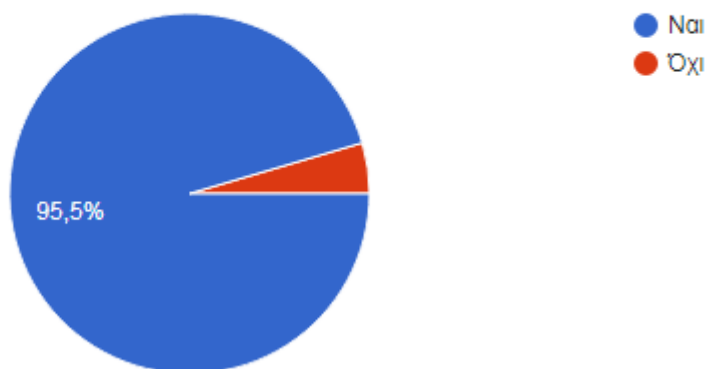
με ποσοστό 10 % (11 άτομα) απάντησαν "Πάρα Πολύ" και

με ποσοστό 1% (1 άτομο) απάντησε "Καθόλου"

ΠΙΝΑΚΑΣ 60: Χρήση ελαιολάδου στην μαγειρική.

Για την παρασκευή των φαγητών χρησιμοποιείται συνήθως Ελαιόλαδο;

110 απαντήσεις

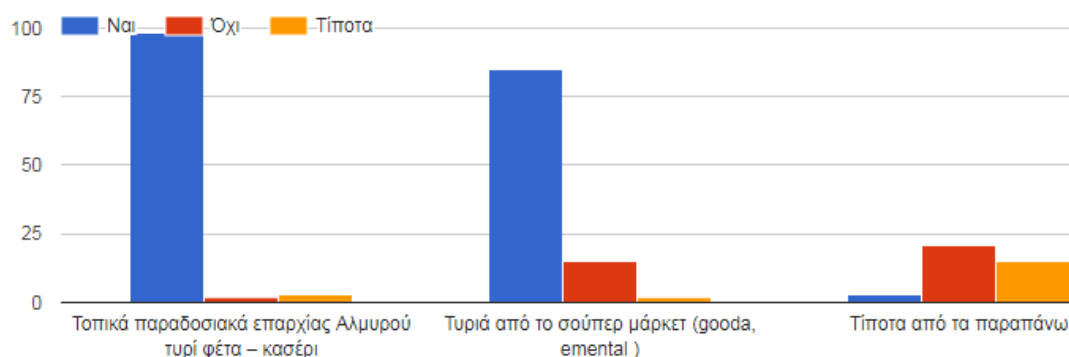


Σχήμα 60: Σχεδιάγραμμα χρήσης ελαιολάδου στην Μαγειρική.

Το μεγαλύτερο ποσοστό 95,5% (105 άτομα) κάνει χρήση ελαιολάδου στην μαγειρική και 4,5% (5 άτομα) ότι δεν το χρησιμοποιεί.

ΠΙΝΑΚΑΣ 61: Κατανάλωση Τυριών και ποιά η προτίμηση.

Σε Μηνιαία βάση και ΜΟΝΟΝ για την προσωπική σας χρήση ποιες από τις δύο παρακάτω κατηγορίες τυριών προτιμάτε να καταναλώνετε ;



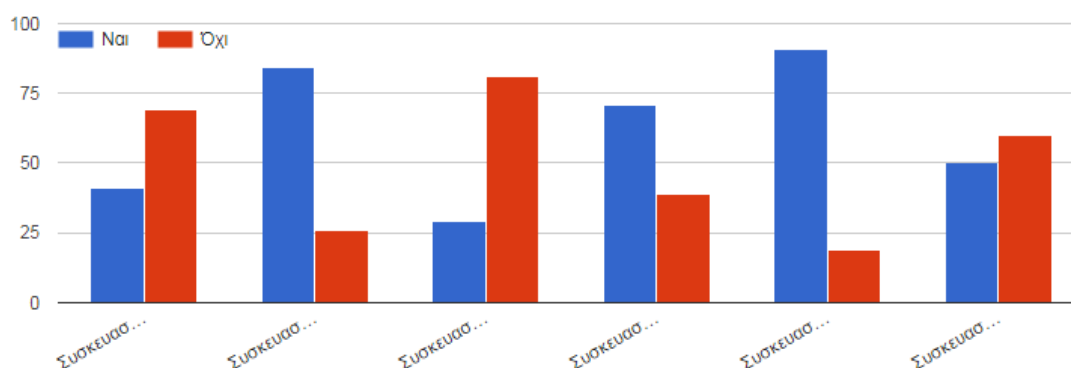
Σχήμα 61: Σχεδιάγραμμα κατανάλωσης τυριών.

Στον ανωτέρω πίνακα διαπιστώνουμε – ανακαλύπτονται τα παρακάτω ευρήματα :

- 1) Η κατανάλωση των παραδοσιακών τυριών που παρασκευάζονται στα τοπικά τυροκομεία της Επαρχίας Αλμυρού όπως τυρί τύπου Φέτας - κασέρι κλπ έχουν την μεγαλύτερη απήχηση και αγγίζει σε ποσοστό 90% (98 άτομα) των ερωτηθέντων.
- 2) Αντίστοιχα επίσης μεγάλο ποσοστό του ιδίου δείγματος της έρευνας καταναλώνει ταυτοχρόνως (πέραν των ανωτέρω παραδοσιακών τυριών) και άλλου τύπου τυριά όπως gooda-emental του παγκόσμιου εμπορίου σε ποσοστό 77% (85 άτομα).
- 3) Τα εναπομείναντα μικρά ποσοστά του δείγματος που δεν καταναλώνει καθόλου τυριά (και των δύο τύπων) βρίσκεται σε ποσοστά έως 10% περίπου (8 έως 11 άτομα) .

ΠΙΝΑΚΑΣ 62: Αγορά προϊόντων Ελληνικού ή παγκόσμιου εμπορίου.

Αγοράζετε στα σούπερ μάρκετ της περιοχής τα παρακάτω προϊόντα Ελληνικού ή παγκόσμιου εμπορίου ;



Σχήμα 62: Σχεδιάγραμμα αγοράς προϊόντων Ελληνικού ή παγκόσμιου εμπορίου.

Επεξήγηση του ανωτέρω πίνακα (αποτελέσματα κατά σειρά)

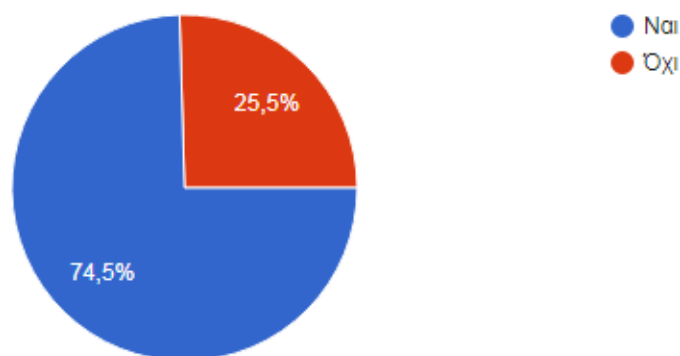
Απαντήσεις: Οι θετικές απαντήσεις στα ανωτέρω διαγράμματα αποτυπώνονται με χρώμα μπλε και οι αρνητικές με χρώμα κόκκινο.

1. Συσκευασμένα φρούτα και λαχανικά: Ποσοστό 63% (69 άτομα) δεν τα αγοράζουν από τα σούπερ μάρκετ και ποσοστό 37% (41 άτομα) τα αγοράζουν.
2. Συσκευασμένα όσπρια: Ποσοστό 76% (84 άτομα) τα αγοράζουν από τα σούπερ μάρκετ και ποσοστό 24% (26 άτομα) δεν τα αγοράζουν.
3. Συσκευασμένο ελαιόλαδο: Ποσοστό 73% (81 άτομα) δεν το αγοράζουν από το σούπερ μάρκετ και ποσοστό 27% (29 άτομα) το αγοράζουν.
4. Συσκευασμένα σπορέλαια: Ποσοστό 65% (71 άτομα) τα αγοράζουν από τα σούπερ μάρκετ και ποσοστό 35% (39 άτομα) δεν το αγοράζουν.
5. Συσκευασμένους χυμούς και αναψυκτικά: Ποσοστό 83% (91 άτομα) τα αγοράζουν από τα σούπερ μάρκετ και ποσοστό 17% (19 άτομα) δεν τα αγοράζουν.
6. Συσκευασμένα κρέατα και παράγωγα αυτών: Ποσοστό 55 % (60 άτομα) δεν τα αγοράζουν από τα σούπερ μάρκετ και ποσοστό 45% (50 άτομα) τα αγοράζουν.

ΠΙΝΑΚΑΣ 63: Προτίμηση τοπικών παραδοσιακών γλυκών.

Προτιμάτε να καταναλώνετε τοπικά γλυκά - γαλατόπιτα, γλυκά κουταλιού κτλ;

110 απαντήσεις

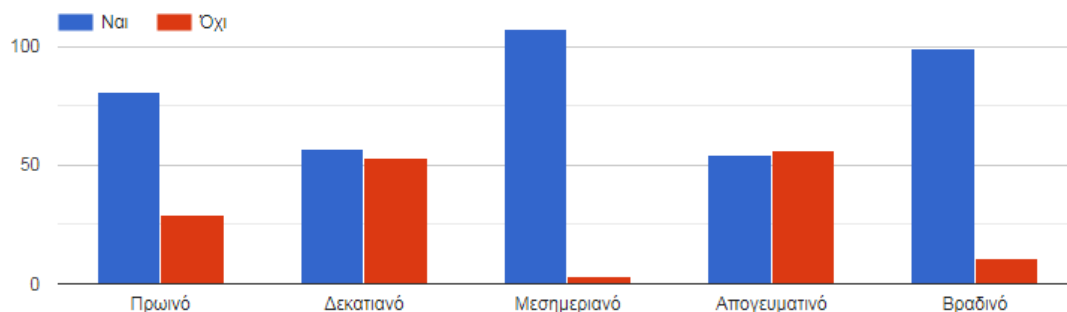


Σχήμα 63: Σχεδιάγραμμα προτίμησης παραδοσιακών γλυκών.

Η πλειοψηφία των απαντήσεων καταναλώνει παραδοσιακά γλυκά με ποσοστό 74,5% (82 άτομα) ενώ το 25,5 % (28 άτομα) δεν έχει προτίμηση στα τοπικά παραδοσιακά γλυκά.

ΠΙΝΑΚΑΣ 64: Ημερήσια γεύματα που καταναλώνουν.

Τρώτε καθημερινά τα παρακάτω γεύματα;



Σχήμα 64: Σχεδιάγραμμα ημερήσιων γευμάτων.

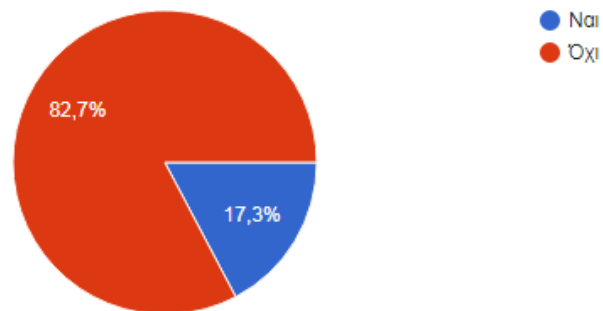
Απαντήσεις: Οι θετικές απαντήσεις στο ανωτέρω διαγράμματα αποτυπώνονται με χρώμα μπλε και οι αρνητικές με χρώμα κόκκινο.

1. Πρωινό: Ποσοστό 74% (81 άτομα) του συνόλου καταναλώνει ενώ το 26% (29 άτομα) δεν καταναλώνει το γεύμα.
2. Δεκατιανό: 52% (57 άτομα) του συνόλου καταναλώνει ενώ το υπόλοιπο 48% (53 άτομα) δεν καταναλώνει το γεύμα.
3. Μεσημεριανό: 97% (107 άτομα) του συνόλου καταναλώνει το γεύμα ενώ (3 άτομα) δεν καταναλώνει το γεύμα.
4. Απογευματινό: 49% (54 άτομα) του συνόλου καταναλώνει το γεύμα ενώ το υπόλοιπο 51% (56 άτομα) δεν το καταναλώνει.
5. Βραδινό: 90% (99 άτομα) του συνόλου καταναλώνει το γεύμα ενώ το υπόλοιπο 10% (11 άτομα) δεν το καταναλώνει.

ΠΙΝΑΚΑΣ 65: Παραδοσιακό φαγητό στο σχολείο / σχολή / εργασία.

Στο σχολείο/σχολή/ εργασία τρώτε για πρωινό ή κολατσιό κάποιο παραδοσιακό φαγητό;

110 απαντήσεις



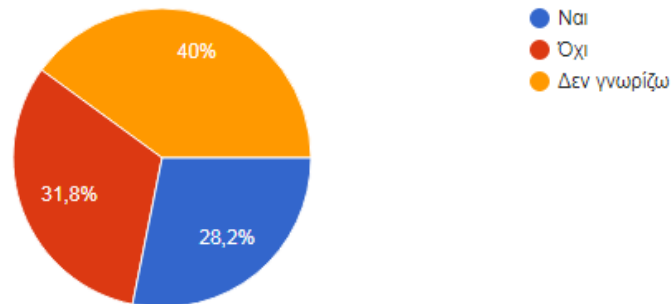
Σχήμα 65: Σχεδιάγραμμα κατανάλωσης παραδοσιακού φαγητού σε σχολείο/σχολή/εργασία.

Στο ανωτέρω διάγραμμα οι περισσότεροι απάντησαν ότι δεν καταναλώνουν παραδοσιακά φαγητά στο σχολείο με ποσοστό 82,7 % (91 άτομα) ενώ αντίστοιχα με ποσοστό 17,3 % (19 άτομα) καταναλώνει κάποιο παραδοσιακό φαγητό ως πρωινό ή κολατσιό στο σχολείο/ εργασία/ σχολή.

ΠΙΝΑΚΑΣ 66: Παραγωγή παραδοσιακών φαγητών και γλυκών από τις ταβέρνες του Αλμυρού.

Θεωρείτε ότι τα παραδοσιακά φαγητά και γλυκά σερβίρονται στις ταβέρνες του Αλμυρού;

110 απαντήσεις



Σχήμα 66: Σχεδιάγραμμα παραγωγή παραδοσιακών φαγητών και γλυκών από ταβέρνες του Αλμυρού.

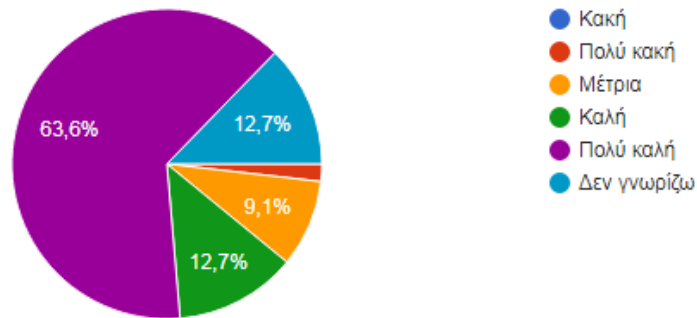
Στον παραπάνω πίνακα απάντησαν ότι:

- 1) Ποσοστό 40% (44 άτομα) δεν γνωρίζουν αν σερβίρονται παραδοσιακά φαγητά – γλυκά,
- 2) Ποσοστό 31,8 (35 άτομα) απάντησαν ότι δεν σερβίρονται παραδοσιακά φαγητά – γλυκά ,
- 3) ενώ ποσοστό 28,2 % (31 άτομα) απάντησαν ότι σερβίρονται.

ΠΙΝΑΚΑΣ 67: Η σημαντικότητα της παραδοσιακής διατροφής στην ζωή τους.

Θεωρείτε ότι η παραδοσιακή διατροφή είναι η καλύτερη για την υγεία του ανθρώπου;

110 απαντήσεις



Σχήμα 67: Σχεδιάγραμμα σημαντικότητα της παραδοσιακής διατροφής για την ζωής τους.

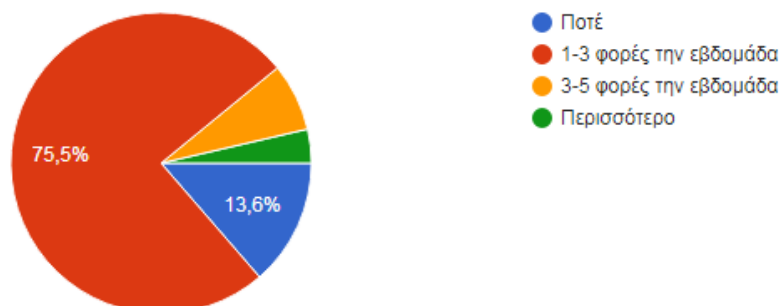
Στο ανωτέρω ερώτημα για την παραδοσιακή διατροφή η έρευνα κατέδειξε τα παρακάτω ποσοστά επί των απαντήσεων :

- 1) Ποσοστό 63,6% (70 άτομα) απάντησαν ότι είναι "Πολύ Καλή"
- 2) Ποσοστό 12,7 % (14 άτομα) απάντησαν ότι είναι "Καλή"
- 3) Ποσοστό επίσης 12,7 % (14 άτομα) απάντησαν ότι είναι "Κακή"
- 4) Ποσοστό 9,1% (10 άτομα) απάντησαν ότι είναι "Μέτρια"
- 5) ενώ ποσοστό 1,8% (2 άτομα) απάντησαν ότι είναι "Πολύ Κακή".

ΠΙΝΑΚΑΣ 68: Κατανάλωση πρόχειρου φαγητού εβδομαδιαίως.

Καταναλώνετε πρόχειρο φαγητό από ταχυφαγεία (τύπου fastfood); Αν ΝΑΙ πόσες φορές την εβδομάδα;

110 απαντήσεις



Σχήμα 68: Σχεδιάγραμμα εβδομαδιαίας κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού.

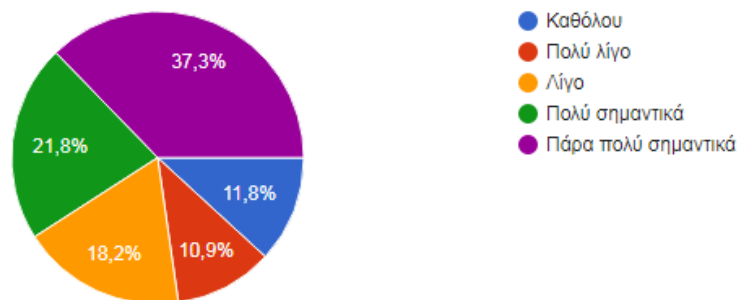
Τα ευρήματα της έρευνας στην παραπάνω ερώτηση είναι τα εξής:

- 1) Ποσοστό 75,5 % (83 άτομα) καταναλώνει "1-3 φορές την εβδομάδα" φαγητό από ταχυφαγεία ,
- 1) Ποσοστό 13,6% (15 άτομα) απάντησαν ότι δεν καταναλώνουν "Ποτέ" φαγητό από ταχυφαγεία,
- 2) Ποσοστό 7,3% (8 άτομα) απάντησαν ότι καταναλώνουν "3-5 φορές την εβδομάδα" φαγητό ταχυφαγείων και τέλος
- 3) Ποσοστό 3,6% (4 άτομα) απάντησαν ότι καταναλώνουν εβδομαδιαίως "Περισσότερο".

ΠΙΝΑΚΑΣ 69: Οικονομική κρίση, πανδημία covid - 19 πόσο έχει επηρεάσει την διατροφή τους.

Πιστεύετε ότι η οικονομική κρίση της τελευταίας 10ετίας (2010-2021) αλλά και της σημερινής παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης (COVID -19) που διανύουμε έχει επηρεάσει την απόφασή σας για να υιοθετήσετε περαιτέρω την παραδοσιακή διατροφή;

110 απαντήσεις

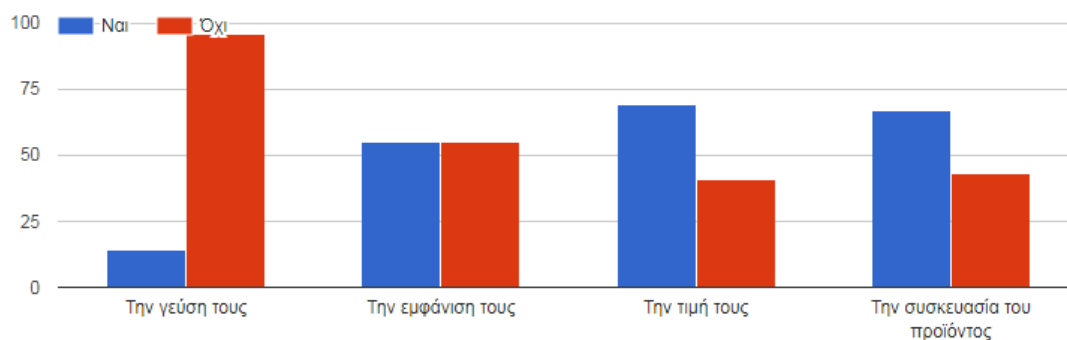


Σχήμα 69: Σχεδιάγραμμα οικονομική κρίση και πανδημία Covid-19 και πόσο έχει επηρεάσει την διατροφή.

- 1) Ποσοστό 37,3% (41 άτομα) απάντησαν ότι η οικονομική κρίση αλλά και η πανδημία (COVID-19) την έχει επηρεάσει " Πάρα πολύ σημαντικά".
- 2) Ποσοστό 21,8% (24 άτομα) θεωρεί ότι την επηρέασε "Πολύ σημαντικά",
- 3) Ποσοστό 18,2% (20 άτομα) 'ότι την επηρέασε "Λίγο",
- 4) Ποσοστό 11,8% (13 άτομα) πιστεύει ότι δεν την επηρέασε "Καθόλου" και
- 5) τέλος ποσοστό 10,9% (12 άτομα) πιστεύει ότι επηρεάστηκε "Πολύ λίγο"

ΠΙΝΑΚΑΣ 70: Γνώμη για τα παραδοσιακά προϊόντα

Θα αλλάζατε (εάν μπορούσατε) στα παραδοσιακά προϊόντα του Αλμυρού κάτι από τα κατωτέρω;



Σχήμα 70: Σχεδιάγραμμα γνώμη για τα παραδοσιακά προϊόντα.

Απαντήσεις: Οι θετικές απαντήσεις στο ανωτέρω διαγράμματα αποτυπώνονται με χρώμα μπλε και οι αρνητικές με χρώμα κόκκινο.

1. Την γεύση τους: Ποσοστό 87% (96 άτομα) απάντησαν ότι αν μπορούσαν , δεν θα άλλαζαν την γεύση, ενώ ποσοστό 13% (14 άτομα) ότι θα την άλλαζαν.
2. Την εμφάνιση τους: Ποσοστό 50% (55 άτομα) απάντησαν ότι αν μπορούσαν θα την άλλαζαν ενώ επίσης ποσοστό 50% (55 άτομα) ότι δεν θα την άλλαζαν.
3. Την τιμή τους: Ποσοστό 63% (69 άτομα) απάντησαν ότι θα άλλαζαν τις υπάρχουσες τιμές των προϊόντων ενώ ποσοστό 37% (41 άτομα) ότι δεν θα τις άλλαζαν.
4. Την συσκευασία του Προϊόντος: Ποσοστό 61% (67 άτομα) απάντησαν ότι αν μπορούσαν θα άλλαζαν την συσκευασία του Προϊόντος ενώ ποσοστό 39% (43 άτομα) ότι δεν θα την άλλαζαν.

ΠΙΝΑΚΑΣ 71: Προτάσεις για την απήχηση των παραδοσιακών προϊόντων

Ποιες είναι οι δικές σας προτάσεις σχετικά με τα παραδοσιακά προϊόντα του Αλμυρού;



Σχήμα 71: Σχεδιάγραμμα απήχησης παραδοσιακών προϊόντων.

Απαντήσεις: Οι θετικές απαντήσεις στο ανωτέρω διαγράμματα αποτυπώνονται με χρώμα μπλε και οι αρνητικές με χρώμα κόκκινο.

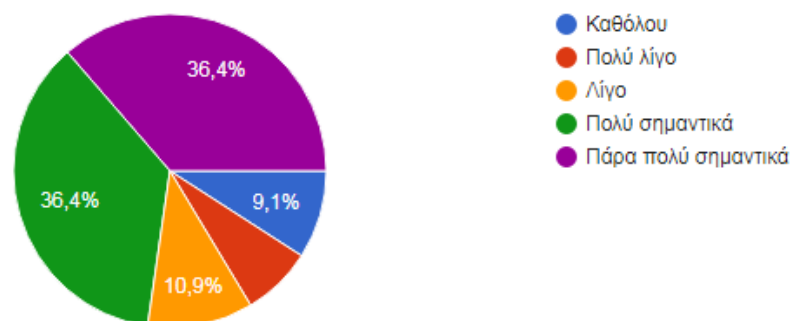
1. Να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι μου: Ποσοστό 81% (89 άτομα) απάντησαν θετικά στο να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι τα παραδοσιακά φαγητά, ενώ ποσοστό 19% (21 άτομα) απάντησαν αρνητικά.
2. Να υπάρχουν στο κυλικείο του σχολείου μου: Ποσοστό 85% (93 άτομα) απάντησαν ότι θα ήθελαν να υπάρχουν παραδοσιακά φαγητά στο κυλικείο του σχολείου τους, ενώ ποσοστό 15% (17 άτομα) απάντησαν αρνητικά.
3. Να τα βρίσκω σε μαγαζιά/ ταβέρνες του Αλμυρού: Ποσοστό 93% (102 άτομα) απάντησαν θετικά στο να μπορούν να βρουν τα παραδοσιακά προϊόντα σε μαγαζιά και ταβέρνες της Επαρχίας του Αλμυρού, ενώ ποσοστό 7% (8 άτομα) απάντησαν αρνητικά.
4. Να γνωρίζω τον τρόπο παρασκευής τους και την ωφέλεια τους στον οργανισμό μας: Ποσοστό 83% (91 άτομα) θα ήθελαν να γνωρίζουν το πως παρασκευάζονται τα παραδοσιακά προϊόντα αλλά και πόσο μεγάλα ωφέλει

έχει για τον οργανισμό τους, ενώ ποσοστό 17% (19 άτομα) απάντησαν αρνητικά.

ΠΙΝΑΚΑΣ 72: Μ.Μ.Ε και πόσο επηρεάζουν την κατανάλωση παραδοσιακών προϊόντων.

Πιστεύετε ότι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης - δικτύωσης επηρεάζουν τους ρυθμούς κατανάλωσης των παραδοσιακών προϊόντων;

110 απαντήσεις



Σχήμα 72: Σχεδιάγραμμα ΜΜΕ και πόσο επηρεάζουν την παραδοσιακή διατροφή.

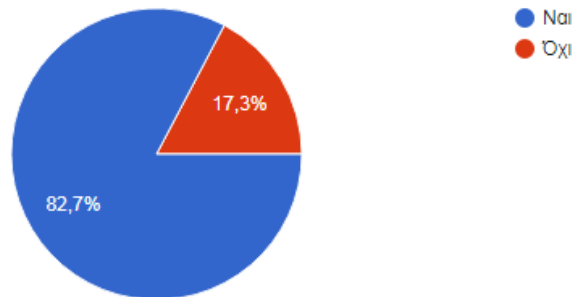
Στον παραπάνω πίνακα της έρευνας αποτυπώνεται ότι τα Μ.Μ.Ε & Δικτύωσης επηρεάζουν σε μεγάλα ποσοστά τους ρυθμούς κατανάλωσης των παραδοσιακών προϊόντων των νέων της επαρχίας Αλμυρού. Αναλυτικότερα περιγράφονται παρακάτω:

- 1) Ποσοστό 36,4% (40 άτομα) απάντησαν "Πάρα πολύ σημαντικά"
- 2) Με το ίδιο ποσοστό επίσης 36,4% (40 άτομα) απάντησαν "Πολύ σημαντικά"
- 3) Ποσοστό 10,9% (12 άτομα) πιστεύουν "Λίγο" ,
- 4) Ποσοστό 9,1% (10 άτομα) πιστεύουν "Καθόλου"
- 5) ενώ τέλος το 7,3% (8 άτομα) πιστεύουν ότι επηρεάζεται η κατανάλωση παραδοσιακών προϊόντων "Πολύ λίγο".

ΠΙΝΑΚΑΣ 73: Αγορά παραδοσιακών προϊόντων από τοπικά μαγαζιά , μικροπωλητές , συνεταιρισμούς.

Συνηθίζετε να αγοράζετε παραδοσιακά αγαθά από τοπικούς συνεταιρισμούς, καταστήματα βιολογικών προϊόντων και λαϊκές αγορές της επαρχίας Αλμυρού;

110 απαντήσεις



Σχήμα 73: Σχεδιάγραμμα αγορά παραδοσιακών προϊόντων από την τοπική αγορά.

Απαντήσεις: Οι θετικές απαντήσεις στο ανωτέρω διαγράμματα αποτυπώνονται με χρώμα μπλε και οι αρνητικές με χρώμα κόκκινο.

Με ποσοστό 82,7% (91 άτομα) αγοράζουν παραδοσιακά αγαθά από τοπικούς συνεταιρισμούς, καταστήματα βιολογικών προϊόντων και λαϊκές αγορές , ενώ το 17,3% (19 άτομα) δεν αγοράζουν προϊόντα από τοπικές επιχειρήσεις.

ΠΙΝΑΚΑΣ 74: Μελλοντική ενασχόληση σε συνεταιρισμούς παραγωγής παραδοσιακών προϊόντων.

Έχετε σκεφτεί να ασχοληθείτε στο μέλλον με τη γεωργία ή με δραστηριότητες τοπικών συνεταιρισμών σχετικά με παραδοσιακά προϊόντα διατροφής;

110 απαντήσεις



Σχήμα 74: Σχεδιάγραμμα μελλοντικής ενασχόλησης σε συνεταιρισμούς παραδοσιακών προϊόντων.

- 1) Ποσοστό 31,8% (35 άτομα) απάντησαν " Περιστασιακά ως δεύτερη ασχολία για οικογενειακή χρήση" ,
- 2) Ποσοστό 26,4 % (29 άτομα) απάντησαν "Όχι" ,
- 3) Ποσοστό 24,5% (27 άτομα) απάντησαν "Ναι",
- 4) Ποσοστό 17,3% (9 άτομα) απάντησαν " Δεν ενδιαφέρομαι" να ασχοληθώ στο μέλλον με τη γεωργία ή με δραστηριότητες τοπικών συνεταιρισμών που σχετίζονται με την παραδοσιακή διατροφή.

7.2.1. Συμπεράσματα έρευνας:

Στην έρευνα ανταποκρίθηκαν όλες οι ηλικιακές ομάδες από δεκατεσσάρων (14) έως δέκα έξι 16 ετών, και το 100% των συμμετεχόντων είναι άγαμοι μαθητές και μαθήτριες των Γυμνασίων και Λυκείων της πόλης του Αλμυρού Μαγνησίας. Η Εθνικότητα τους στην πλειοψηφία τους είναι Ελληνική εκτός δυο (2) ατόμων που δήλωσαν Ελληνική & Αλβανική Εθνικότητα. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) των συμμετεχόντων βρίσκεται στα φυσιολογικά πλαίσια βάση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με λίγα χαρακτηριστικά στις κατηγορίες των λιποβαρείς ,

υπέρβαροι και παχύσαρκοι. Συγκριτικά με προγενέστερη πανελλαδική έρευνα της Κ. Κυρανά Ε. Ζαχαρένια 2019, Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων των Διατροφικών Συνηθειών των Εφήβων στην Ελλάδα με χρήση του Στατιστικού Πακέτου R αναλύει ότι με δεδομένο ότι ο ΔΜΣ των νορμοβαρών εφήβων πρέπει σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να κυμαίνεται από 18,50 μέχρι 24,99 , διαπιστώνεται ότι οι Έλληνες έφηβοι εμφανίζουν σε όλα τα γεωγραφικά διαμερίσματα δειγματικές μέσες τιμές που κυμαίνονται από 22,00 μέχρι 22,7. Ποιο αναλυτικά, οι υψηλότερες μέσες δειγματικές τιμές του ΔΜΣ παρατηρήθηκαν στα νησιά του Αιγαίου Πελάγους και την Στερεά Ελλάδα (22,74 και 22,55 αντίστοιχα), ενώ οι χαμηλότερες εμφανίζονται στην Κρήτη και τα νησιά του Ιονίου Πελάγους (22,02 και 22,05 αντίστοιχα). Στη Θεσσαλία βρέθηκαν η μεγαλύτερη και η μικρότερη τιμή ΔΜΣ (Κ. Κυρανά Ε. Ζαχαρένια 2019, Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων των Διατροφικών Συνηθειών των Εφήβων στην Ελλάδα με χρήση του Στατιστικού Πακέτου R) και οι δύο ανωτέρω έρευνες συνάδουν ως προς τα αποτελέσματα του ΔΜΣ της έρευνας μας και για την επαρχία Αλμυρού που ανήκει στην Θεσσαλία.

Βάση της έρευνας και του δείγματος που συμμετείχε οι οικογένειες στην επαρχία Αλμυρού αποτελούνται από ένα (1) έως (7) μέλη και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων τους είναι στο σύνολο τους μορφωμένοι τουλάχιστον με την υποχρεωτική εκπαίδευση. Οι εργασίες των γονέων τους βάση της έρευνας ποικίλει και υπερτερούν τα επαγγέλματα αυτοαπασχολούμενοι, δημόσιοι υπάλληλοι, ιδιωτικοί υπάλληλοι αλλά και τα οικιακά. Στην επαρχία Αλμυρού η τοπική παράδοση τα ήθη και τα έθιμα με το παραδοσιακό φαγητό είναι αλληλένδετα και έχουν άμεση σχέση καθώς οι συμμετέχοντες στην έρευνα γνώριζαν τα περισσότερα παραδοσιακά φαγητά που ερωτήθηκαν, στο σύνολο τους δε τα παρασκευάζουν στο σπίτι τους με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο που παράγεται στην περιοχή τους. Στα πλαίσια της έρευνας οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν επίσης και για τα παραδοσιακά τυριά της περιοχής, αν τα προτιμούν ή προτιμούν τα τύπου gounτα του εμπορίου και οι απαντήσεις έδειξαν ότι επιλέγουν και τις δύο κατηγορίες εξίσου. Στην συνέχεια οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι προτιμούν τα τοπικά παραδοσιακά γλυκά πχ γαλακτομπούρεκο. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι τα γεύματα που καταναλώνουν πιο συχνά είναι το πρωινό το μεσημεριανό και το βραδινό και ότι στο κυλικείο του σχολείου τους δεν τρώνε κάποιο παραδοσιακό φαγητό. Στην ερώτηση αν προσφέρονται παραδοσιακά φαγητά στις ταβέρνες της επαρχίας του Αλμυρού οι

συμμετέχοντες απάντησαν θετικά. Στην συνέχεια της έρευνας ερωτήθηκαν για την σημαντικότητα της παραδοσιακής διατροφής στους νέους και η πλειοψηφία πιστεύει ότι είναι πολύ καλή για τον άνθρωπο. Στην ερώτηση αν καταναλώνουν πρόχειρο φαγητό εβδομαδιαίως η δημοφιλέστερη απάντηση ήταν ότι τρώνε πρόχειρο φαγητό ταχυφαγείων από μία (1) έως τρεις (3) φορές την εβδομάδα. Στην συνέχεια ερωτήθηκαν αν θα άλλαζαν κάτι στα παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής και οι περισσότεροι συμμετέχοντες απάντησαν ότι θα άλλαζαν την τιμή αλλά και την συσκευασία των προϊόντων. Οι συμμετέχοντες θεωρούν επίσης ότι η οικονομική κρίση της χώρας που προϋπήρχε την τελευταία δεκαετία αλλά και η παγκόσμια πανδημία του COVID-19 του 2020 -21 έχουν επηρεάσει την απήχηση της παραδοσιακής διατροφής στην επαρχία του Αλμυρού όπως επίσης ότι επηρεάζεται και από τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας (Μ.Μ.Ε.) και Κοινωνικών Δικτύων. Το σύνολο των συμμετεχόντων έχει την προτίμηση να αγοράζει τα παραδοσιακά προϊόντα από τα τοπικά καταστήματα. Τέλος στο ερώτημα αν θα ήθελαν στο μέλλον να ασχοληθούν με την γεωργία ή με δραστηριότητες τοπικών συνεταιρισμών με παραδοσιακά προϊόντα το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε θετικά σαν κύρια εργασία καθώς και περιστασιακά ως δεύτερη ασχολία για οικογενειακή χρήση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

8.1 Συνεντεύξεις Κατοίκων Επαρχίας Αλμυρού:

Συνεντεύξεις δύο (2) κατοίκων της επαρχίας Αλμυρού παράρτημα Α και Β.

Πέρα από το σημερινό ανωτέρω ερευνητικό μέρος της εργασίας για την παραδοσιακή διατροφή των νέων της επαρχίας Αλμυρού, ιδιαίτερο επίσης ενδιαφέρον έχουν και οι συνεντεύξεις δύο (2) κατοίκων του Αλμυρού για το ίδιο θέμα της διενεργούμενης έρευνας - συνταξιούχων καθηγητών της Μέσης Εκπαίδευσης. Της κ. Χρυσούλας Δημ. Κοντογεωργάκη – Τσαμανή και του κ. Κωνσταντίνου Αθ. Γκουντάρα. Μέσα από την δική τους οπτική γωνία με τα λεγόμενα των απαντήσεων τους στην έρευνα αλλά και τις δικές τους πολύ σημαντικές προσωπικές και βιωματικές τους μαρτυρίες αναδεικνύονται και ξεδιπλώνονται τα ήθη τα έθιμα και η παραδοσιακή διατροφή της περιοχής για τουλάχιστον πενήντα (50) χρόνια πριν για ολόκληρη την επαρχία Αλμυρού.

Τα ερωτηματολόγια των συνεντεύξεων της έρευνας εστίασαν και ανέδειξαν απαντήσεις και μαρτυρίες των δύο (2) καθηγητών που αναφέρονται σε παλαιότερες εποχές των δεκαετιών 1950 – 1960 -1970 αλλά και μέχρι τις ημέρες μας.

Έτσι γνωρίζουμε πλέον ότι οι κάτοικοι της περιοχής του Αλμυρού είχαν διαφορετική διατροφή τις παραπάνω δεκαετίες από την σημερινή της δεκαετίας του 2020. Τα προϊόντα που κατανάλωναν (το 1950-60-70) ήταν κατά κύριο λόγο οικιακής παραγωγής και για ίδιο κατανάλωση των οικογενειών τους. Η παραγωγή ήταν ικανοποιητική και αρκετή για την διαβίωση της οικογένειας για να περάσει ολόκληρος ο χρόνος και τα τότε παραγόμενα προϊόντα ήταν πιο αγνά χωρίς λιπάσματα και φυτοφάρμακα.

Η επαφή με το δείγμα των συνεντευξιζόμενων (ανωτέρω κ.κ. καθηγητών) έγινε στην πόλη του Αλμυρού. Οι καθηγητές ανήκουν στο περιβάλλον της ερευνήτριας και η διερεύνηση ήταν εύκολη για την ερευνήτρια. Η ερευνήτρια προσέγγισε το δείγμα στον ιδιωτικό τους χώρο (χωριστά) εξηγώντας τους στον καθένα τον σκοπό της έρευνας και πόσο σημαντική είναι η συμβολή των απαντήσεων τους. Οι απαντήσεις επί των ερωτήσεων της έρευνας και οι προσωπικές τους μαρτυρίες (τύπου διαλόγου) καταγράφηκαν με ηχογράφηση και ο μέσος χρόνος των συνεντεύξεων ήταν 60 λεπτά της ώρας για την κάθε συνέντευξη.

8.2 Περίγραμμα Ερωτηματολογίου της έρευνας των Συνεντεύξεων:

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε και για τις δύο (2) συνεντεύξεις είναι ακριβώς το ίδιο και αποτελείται από ερωτήσεις σχετικά με τα κεφάλαια της έρευνας πάνω στην παραδοσιακή διατροφή της Επαρχίας Αλμυρού και την εν γένει καθημερινή ζωή των κατοίκων τα ήθη και τα έθιμά τους, όπως φαίνεται στο παρακάτω ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ “Γ”.

8.3 Συμπεράσματα και σχολιασμός των αποτελεσμάτων των συνεντεύξεων:

Από τις συνεντεύξεις των ανωτέρω δύο (2) κατοίκων του Αλμυρού και τις απαντήσεις που λάβαμε για την υλοποίηση της έρευνά μας βλέπουμε ότι συγκεντρώθηκαν αρκετές και ποικίλες πληροφορίες για όλο το προηγούμενο χρονικό διάστημα των δεκαετιών των 1950 – 1960 - 1970 και 1980 στην επαρχία του Αλμυρού (δεκαετίες που εστίασαμε μέσω του κοινού ερωτηματολογίου μας και στους δύο (2) κατοίκους του Αλμυρού). Με τον καλύτερο δυνατό τρόπο αποτυπώθηκαν και καταγράφηκαν οι τότε συνθήκες της διαβίωσης, και διατροφής και αναδείχθηκαν όλα εκείνα τα παραδοσιακά φαγητά αλλά και οι διαδικασίες – τελετουργίας και παρασκευής των εδεσμάτων – φαγητών της κάθε οικογένειας μέσα στις διάφορες εποχές του κύκλου κάθε έτους και των εορτών για τουλάχιστον εβδομήντα (70) χρόνια πίσω από το σήμερα.

Κοινή διαπίστωση μέσα από τις απαντήσεις και των δύο (2) κ.κ. καθηγητών είναι ότι στις προαναφερόμενες ανωτέρω δεκαετίες οι κάτοικοι της επαρχίας Αλμυρού είχαν άμεση σχέση με την διατροφή τους. Η κάθε οικογένεια παρήγαγε η ίδια τις πρώτες ύλες οι οποίες ήταν η βάση της παρασκευής των παραδοσιακών τους φαγητών. Συμπερασματικά η κάθε οικογένεια ήτανε αυτάρκης σε προϊόντα διατροφής. Το παραδοσιακό φαγητό είχε άμεση σχέση με την οικογενειακή παραγωγή , επειδή το κάθε σπίτι είχε τον κήπο του με τα αγνά του λαχανικά, το κοτέτσι του με τις κότες του και τα αυγά του, και τα οικόσιτα ζώα του που έπαιρναν το καθημερινό ημερήσιο γάλα από την κατσίκα και την αγελάδας τους για τις ανάγκες της θρέψης των παιδιών της οικογένειας , αλλά και της παρασκευής όλων των γαλακτοκομικών προϊόντων που απαιτούνταν κατά την διάρκεια όλης της χρονιάς. Επίσης πολύ σημαντικό για το κάθε σπιτικό ήταν το γουρούνι που είχαν όλα τα σπίτια στην άκρη του οικοπέδου τους. Εκτρέφονταν σχεδόν μία (1) χρονιά και με την σφαγή του τα Χριστούγεννα με το κρέας που φυλασσόταν μέσα στο λίπος του σε τενεκέδες διαβιούσε ολόκληρη η οικογένεια όλο τον χειμώνα και μέχρι την αρχή του καλοκαιριού. Σε αντίθεση όλων των παραπάνω από τις αρχές της δεκαετίας του 1990 και φυσικά και στην σημερινή δεκαετία του 2020 που βρισκόμαστε όλα τα προϊόντα πρώτες ύλες αλλά και τα παράγωγά τους απομακρύνθηκαν από τον χώρο των κατοικιών της οικογένειας. Δεν αποτελεί πλέον οικογενειακή υπόθεση η παραγωγή των πρώτων υλών της διατροφικής αλυσίδας. Τα πάντα έχουν βιομηχανοποιηθεί και τα προϊόντα διατροφής

βρίσκονται πλέον μόνον στα ράφια των καταστημάτων, τυποποιημένα και με προσμίξεις πολλών συντηρητικών για να έχουν μεγαλύτερο χρόνο κατανάλωσης.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ:

Η Επαρχία του Αλμυρού ήταν από ανέκαθεν όπως αναλύθηκε ιστορικά σε προηγούμενα κεφάλαια της έρευνας περιοχή γεωργοκτηνοτροφική και συνεχίζει να είναι ακόμη και σήμερα μία από τις περιοχές της Ελλάδας που έχει πρωτεύοντα ρόλο στην παραγωγή πολλών και διαφορετικών αγροτοκτηνοτροφικών προϊόντων.

Το ανάγλυφο της περιοχής που βρίσκεται κτισμένη η πόλη του Αλμυρού και τα χωριά της επαρχίας της είναι από τους καλύτερους συνδυασμούς βουνού – πεδιάδας και θάλασσας. Οι κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής είναι από τις καλύτερες της χώρας μας για παραγωγή πολλών αγροτοκτηνοτροφικών προϊόντων. Η θαλάσσια αύρα του Παγασητικού κόλπου που βρέχει τις παραλίες του Αλμυρού έρχεται και συναντάται με την βουνίσια αύρα του όρους Όθρυς (το βουνό των Τιτάνων) που κατεβαίνει προς τον κάμπο του Αλμυρού και δημιουργεί τις καλύτερες συνθήκες ενός πολύ καλού κλίματος με ιδανικές θερμοκρασίες (σπανίζουν ακραία καιρικά φαινόμενα) για τις γεωργικές καλλιέργειες και την κτηνοτροφία σε όλες τις εποχές του χρόνου.

Δεν είναι τυχαίο ότι η επαρχία του Αλμυρού είναι αυτάρκης σχεδόν σε όλα τα προϊόντα πρώτων υλών της διατροφικής παραγωγής και αλυσίδας με μόνη εξαίρεση (ίσως για να επιβεβαιώνεται και ο κανόνας) τα εσπεριδοειδή και τα φρούτα δένδρων.

Οι γεωργικές παραγωγές που παράγονται στην περιοχή του Αλμυρού και χρησιμοποιούνται στην διατροφική αλυσίδα της χώρας μας ποικίλουν όπως:

- Στην περιοχή ευδοκιμούν απέραντοι ελαιώνες εκατοντάδων χρόνων που παράγουν την περίφημη χονδροελιά ονομασίας Πηλίου ή Αμφίσης από τις οποίες εξάγεται στα δεκάδες ελαιουργεία της περιοχής το εύγευστο Εξαιρετικά Παρθένο Ελαιόλαδο και διατίθεται στην εγχώρια παραγωγή από τυποποιητήρια της περιοχής .
- Με την καλλιέργεια σιτηρών και της παραγωγής αλεύρων από εξαγωγική βιομηχανία εγκατεστημένη στο λιμάνι του Αλμυρού την μεγαλύτερη στα Βαλκάνια και παγκοσμίου φήμης στο είδος της. Επίσης στην περιοχή συλλέγονται σε μεγάλες αποθήκες σιτηρά για λογαριασμό μεγάλων βιομηχανιών παραγωγής μακαρονιών του εξωτερικού και υπάρχουν επίσης μεγάλες αποθήκες συλλογής κριθαριών για την παραγωγή μύρας εγχώριων ετικετών – ονομασιών αλλά και για εργοστάσια του εξωτερικού.
- Στις παρυφές του όρους Όθρυς αλλά και σε ψηλότερες κορυφές του παράγεται εύγευστο Τσάι του βουνού και Ρίγανη με αξιόλογες εξαγωγές στα πέρατα του κόσμου σε Αμερική – Καναδά – Αυστραλία.
- Τα ξακουστά κρέατα <<Ελευθέρας Βοσκής>> του όρους Όθρυς από Γελάδια – Γουρούνια και αιγοπροβάτια από το χωριό “ΓΟΥΡΑ” σημερινή ονομασία Αναύρα είναι το σήμα κατατεθέν της επαρχίας Αλμυρού. Επίσης η περιοχή παράγει μεγάλες ποσότητες γάλακτος σε κτηνοτροφικές μονάδες (στάβλους) στο όρος Όθρυς αλλά και στα γύρω χωριά του Αλμυρού με το οποίο

δυναμικές εξαγωγικές εταιρείες γάλακτος “Τυροκομεία” παρασκευάζουν αξιόλογα τυροκομικά προϊόντα πανελλαδικής φήμης και με εξαγωγές στο εξωτερικό.

- Στις παραλίες επίσης του Αλμυρού μπορεί κανείς να βρει πάσης φύσεως αλιεύματα θαλάσσης από τα ψαροκάικα των χωριών Αμαλιάπολης – Αχιλείου και Πτελεού.

Οι κάτοικοι της Επαρχίας Αλμυρού εκατοντάδες χρόνια τώρα έχουν κρατήσει μέχρι και σήμερα σε άριστο βαθμό τα ήθη τα έθιμα και τις παραδόσεις της περιοχής. Οι συνήθειες και οι καταβολές των προγόνων τους, είναι η παρακαταθήκη για τις σημερινές γενεές του Αλμυρού για να τις παραδώσουν στους απογόνους τους. Οι εορτές της Χριστιανοσύνης και τα πανηγύρια του τόπου τους είναι από τις μεγαλύτερες πηγές της παράδοσης. Οι παλαιότερες γενιές δίνουν την σκυτάλη της παράδοσης στις νέες γενιές. Η έρευνά μας για την διατροφή των νέων της επαρχίας Αλμυρού απέδειξε ότι η παράδοση τα ήθη και τα έθιμά του διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην παραδοσιακή διατροφή του τόπου. Τα σημερινά νοικοκυριά της επαρχίας Αλμυρού συνεχίζουν να παρασκευάζουν τα παραδοσιακά φαγητά και γλυκίσματα της περιοχής, τα παραδοσιακά φαγητά πωλούνται επίσης και στα τοπικά καταστήματα με παραδοσιακά προϊόντα. Οι σημερινοί έφηβοι μαθητές των Γυμνασίων και Λυκείων του Αλμυρού συνεχίζουν να απολαμβάνουν και να γεύονται την παραδοσιακή διατροφή του τόπου τους. Οι απαντήσεις των νέων μαθητών αγοριών και κοριτσιών στο ανώνυμο ερωτηματολόγιο της έρευνάς μας απέδειξε ότι θέλουν και επιζητούν την παράδοση και τα παραδοσιακά φαγητά της περιοχής τους. Τα νεανικά βιώματα και οι νεανικές γεύσεις και λιχουδιές της παραδοσιακής διατροφής μέσα στα πατρικά σπίτια γίνονται συνήθειες ζωής και σε ακολουθούν μέχρι το τέλος του βίου σου. Οι νέοι και νέες του Αλμυρού μαθητές των 14 έως και 16 ετών της έρευνάς μας απέδειξαν στην πλειοψηφία τους δια μέσω των απαντήσεων τους σε υψηλά ποσοστά ότι γνωρίζουν, ενδιαφέρονται και επιζητούν την παραδοσιακή διατροφή του τόπου τους και είναι σίγουρο και βέβαιο ότι θα την συνεχίσουν για να την παραδώσουν στις επόμενες γενιές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ελληνική βιβλιογραφία:

Κωνσταντίνου Αθανασίου Γκουντάρας (2016) Ιστορικές μνήμες, εκδόσεις: Γραφικές Τέχνες "ΠΑΛΜΟΣ", σελ 25-41.

Κων/νου Αθ. Γκουντάρα (1993) Κάλαντα, εκδόσεις: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΩΡΕΣ, σελ 37 - 47.

Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Αλμυρού ΑΧΑΙΟΦΘΙΩΤΙΚΑ Α' (1997), εκδόσεις: "ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ", σελ 356- 363.

Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Αλμυρού ΑΧΑΙΟΦΘΙΩΤΙΚΑ Β' (1997), εκδόσεις: "ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ", σελ 355 - 368.

Κωνσταντίνος Αθανασίου Γκουντάρας Μια φορά και έναν καιρό... ο Αλμυρός τόμος 1ος (2015), εκδόσεις: Γραφικές τέχνες "ΠΑΛΜΟΣ" σελ 199 - 242.

Έφη Γρηγοριάδου Εδεσματολόγιον Θεσσαλίας (2005), εκδόσεις: Κοχλίας, σελ 49- 53 , 182 - 189, 222- 225, 230-289.

Δημ Γ. Τσούτσας Ιστορικό Δρομο-λόγιο Αλμυρός – Ευξεινούπολη – Κρόκιο – Πλάτανος Έκδοση Νομαρχιακής Επιτροπής Λαϊκής Επιμόρφωσης Μαγνησίας Βόλος 2010 σελ 6 & σελ 30

<https://hellanicus.lib.aegean.gr/bitstream/handle/11610/20630/%ce%94%ce%99%ce%a0%ce%9b%ce%a9%ce%9c%ce%91%ce%a4%ce%99%ce%9a%ce%97%20%ce%95%ce%a1%ce%93%ce%91%ce%a3%ce%99%ce%91.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[https://el.wikisource.org/wiki/%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AE_2011_\(de_facto\)/%CE%A0%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%95%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1_%CE%9C%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CE%B7%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82](https://el.wikisource.org/wiki/%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AE_2011_(de_facto)/%CE%A0%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%B5%CF%81%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%95%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1_%CE%9C%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CE%B7%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82)

https://www.hdacongress.gr/articlefiles/2019_01-02_diet-diatr.pdf

Ξένη βιβλιογραφία:

https://www.academia.edu/9712390/Mediterranean_Diet_Food_Guide

https://www.academia.edu/18962931/Mediterranean_diet_and_longevity

<http://eureka.teithe.gr/jspui/handle/123456789/7435>

https://www.researchgate.net/publication/351341864_Diet_and_depressive_disorders

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11894739/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11694649/>

https://www.researchgate.net/publication/285115442_1906_ston_Almyro_tou_N_Ma_gnesias_to_Makedoniko_to_Boreioepeirotikoto_Thrakiko_zetema

https://www.researchgate.net/publication/337831293_PARENTAL_FEEDING_PRACTICES_IN_RELATION_TO_CHILDREN%27S_DIET_QUALITY

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC27365/>

https://www.academia.edu/18809332/%CE%97%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%B1_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CE%98%CE%B5%CF%83%CF%83%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CE%98%CE%B5%CF%83%CF%83%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AC_%CE%9C%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1_1_2011

https://www.researchgate.net/publication/344161831_Symbouleutike_diatrophes_kai_agoge_ygeias

Zuguo Mei 1, Laurence M Grummer-Strawn , Angelo Pietrobelli , Ailsa Goulding , Michael I Goran , William H Dietz, 2002

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/comparison-of-body-mass-index-values-proposed-by-cole-et-al-2000-and-must-et-al-1991-for-identifying-obese-children-with-weightforheight-index-recommended-by-the-world-health-organization/D4DD9653E8CE55578DED6E244FB7C47A>

Ηλεκτρονικές πηγές φωτογραφιών:

1. Βασιλόπιτα : <https://www.argiro.gr/wp-content/uploads/2016/04/almuri-basilopita-kreatopita.jpg> - <https://www.argiro.gr/>
2. Τραχανάς: <https://img-global.cpcdn.com/recipes/a62e5c6a5346e95a07339c0a92ae4a36/1200x630cq70/photo.jpg> - <https://cookpad.com/>
3. Κουλούρα: <https://www.bovary.gr/living/taste/hristopsomo-monastiriaki-syntagi-koyloyra> - <https://www.bovary.gr/>
4. Φασολάδα: <https://www.mamapeinao.gr/wp-content/uploads/fasolada-1.jpg> - <https://www.mamapeinao.gr/>
5. Κόκορας με χυλοπίτες: <https://aboutwoman.gr/wp-content/uploads/2018/12/kokoras-me-xylopites.jpg> - <https://aboutwoman.gr/>
6. Αρνί φρικασέ: https://caruso.gr/wp-content/uploads/2020/04/Arni-fricasee_200405_0244.jpg - <https://caruso.gr/>
7. Χοιρινό τηγανιά: <https://www.mamapeinao.gr/wp-content/uploads/1454932859626.jpg> - <https://www.mamapeinao.gr/>
8. Χοιρινό με πράσο: <https://pasmageirevontas.gr/wp-content/uploads/2017/02/%CF%87%CE%BF%CE%B9%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%BF-%CF%80%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%BF.jpg> - <https://pasmageirevontas.gr/>
9. Κεφτεδάκια με κρεμμύδια: <https://cookeatup.com/wp-content/uploads/2015/05/keftedakia-me-kremmydia-sto-fourno-4.jpg> - <https://cookeatup.com/>
10. Μοσχάρι με λαχανικά: <https://cookpad.com/gr/sintages/6101696-soupa-xeimoniatiki-me-mosxaraki-kai-laxanika> -
11. Μοσχάρι με κριθαράκι : https://www.sintayes.gr/wp-content/uploads/2014/04/kriitharaki_sto_fourno-499x350.jpg - <https://cookpad.com/>
12. Μοσχάρι με χυλοπίτες: <https://i.ytimg.com/vi/wq5W7CFntoo/maxresdefault.jpg> - <https://sotiriaamor.blogspot.com/>

13. Μοσχάρι κοκκινιστό: <https://www.pandespani.com/wp-content/uploads/2011/10/mosharaki-kokkinisto1.jpg> - <https://www.pandespani.com/>
14. Αρνί λαδορίγανη : <https://cookpad.com/gr/sintages/4488026-arnaki-ladorigani-stin-katsarola> - <https://cookpad.com/>
15. Αρνί στον φούρνο με σάλτσα ντομάτας: <https://www.botrini.gr/wp-content/uploads/2017/02/lamb-garlic-sauce-900-1.jpg> - <https://www.botrini.gr/>
16. Αρνάκι ριγανάτο: https://www.sintayes.gr/wp-content/uploads/2014/04/IMG_6773.jpg - <https://www.sintayes.gr/>
17. Κατσίκι στην γάστρα: <https://mamameli.gr/wp-content/uploads/2016/07/%CE%A3%CE%B9%CE%B3%CE%BF%CF%88%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CE%BA%CE%B9-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%B3%CE%AC%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1-03-mamameli.jpg> - <https://mamameli.gr/>
18. Γίδα με λαχινικά: <https://limnosnea.gr/ti-soupa-tha-fame-simera-gida-vrasti/> - <https://limnosnea.gr/>
19. Γιουβέτσι με κατσίκι και χυλοπίτες: <https://emvolos.gr/petros/wp-content/uploads/2019/09/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B4%CE%BF%CF%83%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C-%CE%B3%CE%B9%CE%BF%CF%85%CE%B2%CE%AD%CF%84%CF%83%CE%B9-%CE%BC%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%83%CE%AF%CE%BA%CE%B9-696x537.jpg> - <https://emvolos.gr/>
20. Κουραμπιέδες: <https://www.madameginger.com/syntages/glyka/mpiskota/para-dosiakoi-kourampiedes/> - <https://www.madameginger.com/>
21. Δίπλες: <https://www.olivemagazine.gr/recipe/%CE%B4%CE%AF%CF%80%CE%BB%CE%B5%CF%82-%CF%87%CF%81%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%BD%CE%BD%CE%B9%CE%AC%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CF%82/> - <https://www.olivemagazine.gr/>

22. Μπακλαβάς:
<https://www.olivemagazine.gr/recipe/%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CE%BD%CE%B7%CF%83%CF%84%CE%AF%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%BF%CF%82-%CE%BC%CF%80%CE%B1%CE%BA%CE%BB%CE%B1%CE%B2%CE%AC%CF%82-%CE%BC%CE%B5-%CE%BC%CE%AD/> -
<https://www.olivemagazine.gr/>
23. Λαγός με κόκκινη σάλτσα: <https://archive.cretalive.gr/a/view/kouneli-stifado-ths-giagias-elafrou/gastronomy/143751> - <https://www.cretalive.gr/>
24. Μελαχρινή: https://www.vimapoliti.gr/media/k2/items/cache/87ad3c715b83924884f6418ad75927aa_XL.jpg - <https://www.vimapoliti.gr/>
25. Λαγός στιφάδο: <https://cookhome.gr/2019/02/10/lagos-stifado-sti-gastra/> - <https://cookhome.gr/>
26. Αγριογούρουνο σαλμί : <https://www.teleiosgamos.gr/agriogourouno-salmi/> - <https://www.teleiosgamos.gr/>
27. Αγριογούρουνο στιφάδο:
<https://www.yummyum.gr/apps/gr/recipe/agriogourouno-stifado/> - <https://www.yummyum.gr/apps/gr/spag/>
28. Λαχανοντολμάδες: <https://a8inea.com/wp-content/uploads/2018/12/Laxanontolmades.jpg> - <https://a8inea.com/>
29. Χοιρινό με κάστανα: https://paxxi.gr/wp-content/uploads/2020/12/gourounopoulo-me-kastana-kai-damaskina_fb.jpg - <https://paxxi.gr/>
30. Χοιρινό με λάχανο: <https://cookpad.com/gr/sintages/4004729-xoirino-me-laxano> - <https://cookpad.com/>
31. https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CE%9C%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B5%CE%AF%CE%BF_%CE%91%CE%BB%CE%BC%CF%85%CF%81%CE%BF%CF%8D - <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1>
32. <https://portroutesmedblacksea.gr/el/archiki/attachment/logo-xarokopoio/>

33. Αμυγδαλοτά: <https://www.xpatathens.com/living-in-athens/taste-experience/greek-food-diet/item/987-amygdalota-greek-almond-cookies> - <https://www.xpatathens.com/>
34. <http://www.kentrolaografias.gr/el/content/5-%CE%B1%CE%BC%CF%86%CE%AF%CE%BA%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%C2%AB%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85%CF%81%CF%8C%CF%82-%CF%8C%CF%86%CE%B9%CF%82%C2%BB-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%AC%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%83%CF%80%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BF%CF%8D-%CF%80%CF%81%CF%89%CF%84%CE%BF%CF%87%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%AC%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CF%81%CE%B1-%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B5%CE%AF%CE%BF%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%BF%CF%85> - <http://www.kentrolaografias.gr/el/content/%CE%B5%CE%BA%CE%B4%CF%8C%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82>
35. Χυλοπίτες: <https://www.giorgostsoulis.com/syntages/zymarika/xulopites-memaratho> - <https://www.giorgostsoulis.com/syntages>
36. https://www.esv.gr/portal/?page_id=2 - <https://www.vmoc.gr/el/2020/11/10/%CE%B7-%CE%B5%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%AE-%CE%B2%CF%8C%CE%BB%CE%BF%CF%85-%CE%B9%CE%B4%CF%81%CF%8D%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CF%83%CF%84%CE%B9%CF%82-8-%CE%BD/>

Ηλεκτρονικές πηγές:

<https://almyros-city.gr/episkeptes/istoria>

othrys@filarxaiosalmyrou.gr,

www.filarxaiosalmyrou.gr

(<http://estia.hua.gr/file/lib/default/data/7122/theFile>)

(<https://www.palirria.com/d/philosophy-and-values-of-the-mediterranean-diet-42893.htm?lang=el&path=-503038627>)

<https://www.larissanet.gr/2018/05/02/i-achaia-fthiotis/>

(minagric.gr)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R1151&from=en>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX%3A31992R2081>

<https://www.palirria.com/d/traditional-greek-cuisine-and-its-benefits-42894.htm?lang=el&path=1644445018>

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/oikogeneia/1289-o-sygxronos-tropo-zois-kai-diatrofis>

https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α:

Συνέντευξη με την κ. Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή

Αφού τέθηκαν προφορικός (αλλά δόθηκαν και σε γραπτό κείμενο για διευκόλυνση της συζήτησης και του χρόνου) τα ανωτέρω ερωτήματα της ερευνήτριας στην κ. Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη - Τσαμανή

Η κ. Κοντογεωργάκη μας αναφέρει - γνωρίζει:

1. Στη γενιά την δική μου στο σπίτι μας αλλά και στα περισσότερα σπίτια του Αλμυρού που ήταν γεωργοκτηνοτροφική περιοχή, ήταν αυτάρκειες οι οικογένειες.
2. Στην οικογένεια μου είχαμε τα μανάρια 5-10 πρόβατα που βγάζαμε μαλλί, το γάλα, το τυρί μας ήταν δικά μας και περνούσαμε τον χρόνο. Βούτυρο είχαμε από τις 2 αγελάδες και φτιάχναμε και το γάλα που μας περίσσευε το πουλούσε η οικογένεια μου και είχε κάποιο εισόδημα από αυτό.
3. Στην περιοχή της επαρχίας του Αλμυρού με την καλλιέργεια του σιταριού ζούσαν οι περισσότεροι, αγοράζαμε το αλεύρι και ζυμώναμε το ψωμί μας
4. Στην περιοχή μας όλα τα σπίτια της περιοχής είχαν κότες. Αυγά και κοτόπουλα δεν αγόραζε κανείς, όπως και κάποιες οικογένειες είχαν και κουνέλια.
5. Στην συνέχεια στον κήπο μας βάζαμε τα πάντα από οπωροκηπευτικά πιπεριές, ντομάτες κλπ, ήταν καθαρά οικιακή παραγωγή. Στην εποχή μας γινόταν και ανταλλαγή προϊόντων μεταξύ των οικογενειών.
6. Βέβαια με τα παραπάνω προϊόντα φτιάχναμε τον τραχανά, τις χυλοπίτες αλλά και με δικό μας κρέας φτιάχναμε λουκάνικα.
7. Επίσης με το λίπος φτιάχναμε και τσιγαρίδες είδος φαγητού που πρόσθεταν το λίπος μέσα στον τραχανά.
8. Θυμάμαι ότι την ημέρα της Παναγίας βάζαμε στην πήλινη γάστρα με το στεφάνι που έβαζες στάχτη κρέας αλλά εάν ο εορτασμός της Παναγίας ήταν ημέρα Τετάρτη ή Παρασκευή δεν τρώγαμε κρέας αλλά ψάρι.
9. Στην Γιορτή του Αγίου Δημητρίου όλα τα σπίτια έφτιαχναν κουραμπιέδες και αμυγδαλωτά.
10. Τα Χριστούγεννα το χαρακτηριστικό μας φαγητό ήταν η χοιρινή τηγανιά και γλυκό ο μπακλαβάς.
11. Την εβδομάδα της Αποκριάς, την λέγαμε και «Κρεαταποκρηά», επειδή τρώγαμε κρέατα και Τετάρτη και Παρασκευή. Και την Τσικνοπέμπτη ψήναμε – όσοι μπορούσαν και είχαν) κρέας στα κάρβουνα.
12. Μετά την Κρεαταποκρηά ακολουθούσε η «Τυραποκρηά», η Τυρινή. Τρώγαμε τυροκομικά/ γαλακτοκομικά και αυγά. Πολλές πίτες, κάθε μέρα. Τυρόπιτες, τραχανόπιτες, γαλατόπιτες και λαχανόπιτες (δεν τις λέγαμε χορτόπιτες) με τυρί.
13. Την Καθαρά Δευτέρα, άρχιζε η νηστεία της Μ. Σαρακοστής. Όσα φαγητά περίσσευαν από το φαγοπότι της Κυριακής τα μαζεύαμε και τα δίναμε σε ζητιάνους και γύφτους που περνούσαν. Την Καθαρά Δευτέρα δεν τρώγαμε ούτε λάδι. Μόνο λαγάνες, με χαλβά από ταχίνι, τουρσιά, κρεμμύδια, ελιές, ρετσέλια/ρητσέλια.

14. Τα τουρσιά (πιπεριές μελιτζάνες γεμιστές, σέλινο, καρότα) τα φτιάχναμε μόνοι μας το καλοκαίρι και τα διατηρούσαμε σε πηλίνα δοχεία μέσα σε γάρο. Τα ρητσέλια επίσης. Ήταν κολοκύθια και μελιτζάνες σε κομμάτια καθαρισμένα και βρασμένα με το πετιμέζι.
15. Στα παραθαλάσσια χωριά μας έτρωγαν θαλασσινά: ταραμά, αχινούς, καλαμάρια, χταπόδια, μύδια, γυαλιστερές κλπ.
16. Το πάσχα την Κυριακή των Βαΐων: ψάρια ή μπακαλιάρο με χόρτα ή με κρεμμύδια-γιαχνί, κοκκινιστό. Μεγάλη εβδομάδα αυστηρή νηστεία. Μεγάλη Παρασκευή και Μ. Σάββατο ούτε λάδι. Κοινωνούσαμε το Μ.Σ. πρωί ή το βράδυ της Αναστάσεως. Τα παιδιά τη Μ. Πέμπτη, «Μεγαλοπεφτίσια» μεταλαβιά, ευλογία. Τη Μ. Παρασκευή δεν τρώγαμε ψωμί, μόνο εφτάζυμο, «φτασμίσιο» το λέγαμε. Ετοιμάζαμε, κουλουράκια, κουραμπιέδες και βάφαμε αυγά κόκκινα. Μ. Σάββατο βράδυ, μετά την Ανάσταση, μαγειρίτσα με χόρτα, αυγοκομμένη, αυγολέμονο, όπως το φρικασέ. Μερικοί έριχναν και ρύζι για να μην τους πειράξει διάρροια μετά από τόσες μέρες νηστείας. Άλλοι την έφτιαχναν σούπα για πιο ελαφριά. Κυριακή του Πάσχα: αρνί στη σούβλα και κοκορέτσι. Στο Πασχαλινό τραπέζι και αυγά, τυριά, γιαούρτι με το ζυμωτό μας ψωμί, άφθονο δικό μας κρασί από τα αμπέλια μας, ρετσίνα, λευκό, ροζέ, κοκκινέλι.
17. Στον τρύγο βράζαμε μούστο και φτιάχναμε μουςτόπιτα (μουσταλευριά), πετιμέζι, ρετσέλια και σουτζούκια. Αρμαθιές με αμύγδαλα, και καρύδια, περασμένα με κλωστή, που τα βουτούσαμε μέσα στη μουςτόπιτα 3-4 και 5 φορές, τα κρεμούσαμε να στεγνώνουν και τα διατηρούσαμε σχεδόν έως τα Χριστούγεννα. Εξαιρετική, αγαπημένη λιχουδιά.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ κ. ΧΡΥΣΟΥΛΑΣ Δημ. ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΑΚΗ - ΤΣΑΜΑΝΗ

Η Χρυσούλα Δημ. Κοντογεωργάκη – Τσαμανή γεννήθηκε στον Αλμυρό και αποφοίτησε από το Μικτό Εξατάξιο Γυμνάσιο Αλμυρού. Είναι πτυχιούχος της Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, έχει φοιτήσει στο Νεοελληνικό Τμήμα της Φιλοσοφικής και στο Τμήμα Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών του ιδίου Πανεπιστημίου.

Έχει εργασθεί ως καθηγήτρια Αγγλικών και δίδαξε στην Ιδιωτική και Δημόσια Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, σε γυμνάσια, σε γενικά και τεχνικό-επαγγελματικά λύκεια (ΕΠΑΛ) και στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Έχει φοιτήσει σε θερινά τμήματα διαφόρων Βρετανικών Πανεπιστημίων και διετέλεσε διευθύντρια σε γυμνάσια του Αλμυρού και Ευξεινουπόλεως.

Υπήρξε ιδρυτικό στέλεχος του Περιφερειακού Τμήματος Αλμυρού του Λυκείου των Ελληνίδων Βόλου, γραμματέας του Γλωσσικού Ομίλου Βόλου, μέλος ελληνικών και διεθνών οργανώσεων και ενώσεων καθηγητών Αγγλικής, και άλλων συλλόγων. Σήμερα (συνταξιούχος) είναι μέλος και πρόην πρόεδρος του ιστορικού σωματείου «Φιλάρχαιος Εταιρεία Αλμυρού ΟΘΡΥΣ».

Στο ενεργητικό της έχει δημοσιεύσει σε αγγλόφωνα και ελληνικά επιστημονικά περιοδικά, καθώς και στον τοπικό τύπο επί θεμάτων κυρίως εκπαιδευτικών, ιστορικών και γλωσσικών.

Έχει διοργανώσει και λάβει μέρος ως εισηγήτρια σε διάφορα επιστημονικά συνέδρια. Μελετήτρια της τοπικής ιστορίας, έχει καταγράψει την εκπαιδευτική ιστορία όλης της Επαρχίας Αλμυρού.

Ασχολείται ενεργώς με τα πολιτιστικά δρώμενα Αλμυρού και Μαγνησίας. Διαμένει μόνιμα στον Αλμυρό, είναι παντρεμένη και έχει δύο γιούς.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

- **«Γυμνάσιον Αλμυρού – Ιστορία και Προσφορά». Σελίδες 166, Αλμυρός, 2006, αυτοέκδοση.**
- **«Η Μέση Εκπαίδευση στην περιοχή του Αλμυρού». Σελίδες 746, Αλμυρός, 2012. Έκδοση Φιλαρχαίου Εταιρείας Αλμυρού ΟΘΡΥΣ.**
- **«Αφιέρωμα στους Αγωνιστές της περιοχής Αλμυρού 1940-1941», Σελίδες 316, Δελτίο της Φιλαρχαίου Εταιρείας Αλμυρού ΟΘΡΥΣ. Αλμυρός 2013.**

Πολλές εργασίες, μελέτες και άρθρα που αφορούν κυρίως την τοπική ιστορία του Αλμυρού αλλά και της υπόλοιπης Θεσσαλίας, έχουν δημοσιευθεί :

Στα Αχαιοφθιωτικά Δ΄ και Ε΄ (Πρακτικά Συνεδρίων Αλμυριώτικων Σπουδών). Στο ΔΕΛΤΙΟ της Φιλαρχαίου Εταιρείας Αλμυρού ΟΘΡΥΣ τεύχη 11, 12, 13, 14, 19, 20, 22 .

Στα Πρακτικά 9^{ου} Συμποσίου Τρικαλινών Σπουδών, και στα υπό έκδοσιν: Πρακτικά του Συνεδρίου «Γιώργος και Λένα Γουργιώτη: Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας, ένα έργο ζωής», και Πρακτικά του Ζ΄ Διεθνούς Συνεδρίου «ΦΕΡΑΙ-ΒΕΛΕΣΤΙΝΟ-ΡΗΓΑΣ».

Παράρτημα Β:

Συνέντευξη με τον κ. Κωνσταντίνο Αθ. Γκουντάρα

Αφού τέθηκαν προφορικώς (αλλά δόθηκαν και σε γραπτό κείμενο για διευκόλυνση της συζήτησης και του χρόνου) τα ανωτέρω ερωτήματα της ερευνήτριας στον κ. Κωνσταντίνο Αθ. Γκουντάρα

Ο κ. Γκουντάρας μας αναφέρει – γνωρίζει :

1. Πηγαίναμε όπου χρειαζόταν μόνοι μας, μαζί με τον πατέρα μας πηγαίναμε να σκαλίσουμε τα φασόλια όπως και τις φακές.
2. Όταν έσφαζαν τα ζώα πάλι ήμασταν εκεί να δούμε την διαδικασία δηλαδή ήμασταν κοινωνοί αυτής της τελετουργίας που γινόταν στο σπίτι γιατί πρώτα υπήρχε χρόνος, μας άρεσε ήταν κάτι πρωτόγνωρο. Ότι είχε σχέση με το φαγητό είχε σχέση με την οικογενειακή παραγωγή, είχαμε τις φακές, τα φασόλια της παραδόσεις τις ελληνοχριστιανικές, είχαμε τις κότες στο σπίτι μας και κουνέλια.
3. Κάποια μέλη της οικογένειας επίσης ήταν κυνηγοί ότι έπιαναν τα πάστωναν σε αλάτι και τα έβγαζαν τον χειμώνα να τα τρώμε για θερμίδες, έσφαζαν το γουρούνι και το λίπος του το λιώναμε σε καυτό νερό το αποθηκεύαμε σε βάζα και τον χειμώνα καψαλίζαμε φέτες ψωμί στο τζάκι και το αλείφαμε επάνω τους.
4. Έτσι σιγά σιγά γίνεσαι χωρίς να το θέλεις κοινωνός της οικονομίας του σπιτιού, κοινωνός της διατροφής του σπιτιού και μερικές φορές συμμετείχες και εσύ ο ίδιος όταν εμπλεκόμασταν σε διαδικασίες της παρασκευής ψωμιού κ.α. Φτιάχναμε μόνοι μας τυρί γιατί όλοι είχαν κατσίκες στο χωριό.
5. Τις μολόχες όταν ήθελαν να φάνε κάτι ζεστό τις βράζανε και πίνανε τον ζωμό, όλα αποκλειστικά από την φύση τίποτα δεν υπήρχε βιομηχανοποιημένο.
6. Δούλευε το μυαλό τους γι αυτό και τα χριστουγεννιάτικα στολίδια στην κουλούρα ήταν εμπνευσμένα από την ζωή πχ ένα αλέτρι σχεδιασμένο επάνω της ή ένα κρυμμένο στάχυ εσωτερικά της έδειχνε ποιός θα έχει την τύχη της καλής σοδιάς.
7. Ο άνθρωπος ήταν προετοιμασμένος για όλα αυτά με την έννοια ποιά ότι τα ζούσε, τα ήξερε, τα περίμενε, του άρεσαν, τα ήθελε, τα έκανε. Στον αλμυρό που είναι αγροτική περιοχή υπάρχουν πολλά μαγαζιά με παραδοσιακά προϊόντα τραχανά, χυλοπίτες βέβαια αυτοί που μπορούνε φτιάχνουν μόνοι τους ακόμη και σήμερα. Θυμάμαι όπου υπήρχε ποτιστικό χωράφι είχαν και τον μπαχτσέ τους με τα οπωροκηπευτικά τους.
8. Ακόμα και σήμερα στην επαρχία πολλά άτομα φτιάχνουν μπαχτσέ ή έχουν κότες στο σπίτι για τα αυγά τους. Οι ελιές ευδοκιμούν σε παραθαλάσσια κλίματα και εδώ οι περισσότερες οικογένειες έχουν το δικό τους λάδι. Ακόμα και σήμερα κρατάμε πολλά στοιχεία από τις παραδόσεις μας ιδίως ότι έχει σχέση με τον περιορισμό των εξόδων της οικογένειας. Μιλάμε για την περιοχή Αλμυρού που είχε σαν βασική καλλιέργεια πέρα από το σιτάρι την καλλιέργεια καπνού. Τότε όταν είχαν δραστηριοποιηθεί οι αγρότες αρκετά και επικεφαλείς είχαν τον κ. Νίκο Μιχόπουλο δάσκαλός στο επάγγελμα αλλά και ιδρυτής του πρώτου αγροτικού συνεταιρισμού στην Ελλάδα.
9. Τότε στον Άγιο Ιωάννη Αλμυρού υπήρχε λιμάνι που είχε αποθήκες για τα καπνά τα οποία και τα έκαναν εμπόριο στην Αίγυπτο. Ο κόλπος αρχικά δεν λεγόταν Παγασητικός αλλά κόλπος του Αλμυρού και ήταν τρία μεγάλα

λιμάνια τότε της Κωνσταντινούπολης , της Θεσσαλονίκης και του Αλμυρού και έλεγαν τότε ότι στο χρηματιστήριο της Κωνσταντινούπολης ο δείκτης οριζόταν ανάλογα με την τιμή του σιταριού στον κάμπο του Αλμυρού.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ – ΚΩΝ/ΝΟΥ Αθαν. ΓΚΟΥΝΤΑΡΑ

Γεννήθηκε στο Κρόκιο Αλμυρού το 1950. Τέλειωσε το Λύκειο Αλμυρού. Πήρε το πτυχίο της Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής, σημερινά ΤΕΦΑΑ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Παρακολούθησε μαθήματα στη Νομική Σχολή του ιδίου Πανεπιστημίου, επίσης παρακολούθησε μαθήματα στη Δασοκομική Σχολή Βυτίνας Αρκαδίας. Διορίστηκε στη Μέση Εκπ/ση το Δεκέμβριο του 1974 στο Ν. Καρδίτσας και υπηρέτησε ως Διευθυντής στο 2^ο Γυμνάσιο Αλμυρού, από το οποίο και συνταξιοδοτήθηκε.

Υπήρξε πρόεδρος της Ελληνικής Περιηγητικής Λέσχης, τμήματος Αλμυρού, πρόεδρος του Αθλητικού Ομίλου Αλμυρού, διευθυντής Εθνικού Σταδίου Αλμυρού, υποδ/ντής του 1^{ου} Γυμνασίου Αλμυρού, αναπληρωτής Δ/ντής του Γυμνασίου Ευξ/πολης. Είναι μέλος της ΔΟΛΤ, οργάνωση της ΟΥΝΕΣΚΟ κλπ. Υπήρξε υπεύθυνος Ιστορίας και λαογραφίας της τοπικής εκκλησίας. Δίδαξε σε σεμινάριο για δασκάλους της 3^{ης} περιφέρειας Ν. Μαγνησίας.

Ασχολήθηκε και ασχολείται με την παράδοση, τον παραδοσιακό χορό, το έθιμο και γενικά την λαογραφία και την ιστορία της ιδιαίτερής του Πατρίδας περισσότερο από 40 χρόνια. Έχει ταξιδεύσει σε πολλές χώρες της Ευρώπης: Αυστρία, Γερμανία, Γαλλία, Ισπανία, Ουγγαρία, Τσεχία, Σλοβακία, Λιχτενστάιν, Ελβετία, Ιταλία, Ευρωπαϊκή Τουρκία κλπ παρουσιάζοντας στοιχεία της τοπικής παράδοσης και λαογραφίας. Αποκορύφωμα η παρουσίαση της τοπικής φορεσιάς του Αλμυρού, «Το Αντερί» στο Ευρωκοινοβούλιο στο Στρασβούργο.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

Έχει εκδώσει έξι (6) βιβλία λαογραφικού και ιστορικού περιεχομένου

- «Τα κάλαντα της περιοχής Αλμυρού» με CD το οποίο έχει **βραβευθεί από την Ακαδημία Αθηνών με «Έπαινο»**
- Την «Τοπική φορεσιά του Αλμυρού»
- «Το δημοτικό τραγούδι της Όθρυος» το οποίο έχει βραβευθεί με **«Έπαινο και χρηματικό βραβείο» από την Ακαδημία Αθηνών**
- Το πρώτο βιβλίο μιας τριλογίας με τίτλο «Μια φορά κι έναν καιρό... ο Αλμυρός»
- «17 Αυγούστου 1881- Απελευθέρωση του Αλμυρού» και
- «Η επαρχία Αλμυρού κατά τους Βαλκανικούς πολέμους».

Αρθρογραφεί σε τοπικές εφημερίδες και σε επιστημονικά περιοδικά (περισσότερα από 240 άρθρα). Έχει λάβει συγχαρητήριες επιστολές από τον Παναγιότατο Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως κκ Βαρθολομαίο, τον τ. Πρόεδρο της Ελληνικής Δημοκρατίας κ Στεφανόπουλο, τον Αρχιεπίσκοπο Αθηνών και πάσης Ελλάδος Μακαριστό Χριστόδουλο, την τ. Υπουργό Παιδείας κ Μαριέτα Γιαννάκου, τον τ. Νομάρχη Μαγνησίας κ Σκοτινιώτη, το Σεβασμιότατο Μητροπολίτη Δημητριάδος και Αλμυρού κκ Ιγνάτιο, το Μητροπολίτη Κιλκίς Μακαριστό Απόστολο κλπ., για την πολύπλευρη δράση του. Είναι παντρεμένος με τη Φιλόλογο καθηγήτρια Μαρία Ευαγγέλου, έχει δυο παιδιά και μένει μόνιμα στον Αλμυρό.

Παράρτημα Γ:

Ερωτηματολόγιο Συνεντεύξεων

Τα ερωτήματα που τέθηκαν από την ερευνήτρια και απάντησαν εκτενώς στις συνεντεύξεις τους οι ανωτέρω δύο (2) κάτοικοι του Αλμυρού αποτελούνται από τις παρακάτω ερωτήσεις :

- Πως ήταν η ζωή τους στα παιδικά τους χρόνια,(που αρχίζει από το 1950) οι συνήθειες οι δικές τους και των οικογενειών τους και η εν γένει διαβίωση των κατοίκων της επαρχίας Αλμυρού στην εποχή τους;
- Πως ήταν οι καθημερινές συνήθειες δικές τους ασχολίες αλλά και οι εργασίες των γονιών τους και των οικογενειών τους ;
- Ποιες ήταν οι πρώτες ύλες παρασκευής των παραδοσιακών φαγητών και γλυκισμάτων;
- Από που και με ποιο τρόπο αλλά και ποιες ήταν οι διαδικασίες που ελάμβαναν τις ανωτέρω πρώτες ύλες και ποια ήταν η συμμετοχή των οικογενειών τους και των ιδίων στην παραγωγή τους; (φυτεύσεις χωραφιών και κήπων – ανάθρεμμα και φύλαξη του οικογενειακού ζωικού κεφαλαίου).
- Ποιά ήταν η διαδικασία της επεξεργασίας των πρώτων υλών για την παρασκευή των παραδοσιακών φαγητών που εξασφάλιζαν τις ετήσιες προμήθειες της οικογένειας;;
- Ποια ήταν τα φαγητά που μαγειρεύονταν στο δικό τους πατρικό σπίτι και κατανάλωνε η οικογένειά τους ;

- Ποια ήταν η καθημερινότητα του ατόμου και της οικογένειας αλλά και η συνύπαρξη των κατοίκων και τα τυχόν <<ανταλλακτήρια>> μεταξύ γειτόνων σε προϊόντα πρώτων υλών στην πόλη τους στον Αλμυρό και στα περίχωρά του για την παρασκευή παραδοσιακών φαγητών;
- Ποια ήταν τα φαγητά και τα γλυκά που παρασκευάζονταν και καταναλώνονταν στις εκάστοτε γιορτές του χρόνου, και συνηθίζονταν να παρασκευάζονται στις ημέρες των Εθνικών εορτών και στις γιορτές της Χριστιανοσύνης;
- Πως συντηρούσαν τα προϊόντα τους και τα φαγώσιμά τους;
- Ποια ήταν τα σκεύη της κουζίνας και πως και για ποιο σκοπό τα χρησιμοποιούσαν στην παρασκευή των φαγητών;

Ερωτήθηκαν ακόμη για τις ντόπιες (Αλμυριώτικες) συνταγές φαγητών – εδεσμάτων – γλυκισμάτων (εκείνων των δεκαετιών) που παρασκεύαζαν νοικοκυρές στα νοικοκυριά τους και αν υφίστανται ακόμη και σήμερα;

Παράρτημα Δ:

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

" Η παραδοσιακή διατροφή ενός τόπου και η απήχισή της στους νέους: η περίπτωση του Αλμυρού Μαγνησίας."

Αγαπητοί/ές,

Στο πλαίσιο εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας διενεργώ έρευνα σχετικά με τη παραδοσιακή διατροφή ενός τόπου και πόση απήχισή έχει στους νέους στην περίπτωση του Αλμυρού Μαγνησίας.

Ο σκοπός αυτής της έρευνας είναι να εξετάσει και να συγκρίνει το πόσο έχει ενταχθεί η παραδοσιακή διατροφή στους νέους. Η παρούσα έρευνα απευθύνεται σε μαθητές και νέους ηλικίας 14 - 16 ετών.

Η συμμετοχή είναι εθελοντική. Μπορείτε να αποσυρθείτε από την έρευνα όποτε εσείς επιθυμείτε. Στο ερωτηματολόγιο θα συμπληρώσετε κάποια δημογραφικά στοιχεία (π.χ. φύλο, ηλικία κ.α). Ο χρόνος εκπόνησης του ερωτηματολογίου είναι περίπου 20 λεπτά.

Θα τηρηθεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων και τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν για ερευνητικούς σκοπούς. Σας ευχαριστώ πολύ.

Υπεύθυνη Καθηγήτρια : Ευαγγελία Ν. Γεωργιτσογιάννη

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

hs21043@hua.gr

Αριθμός ερωτηματολογίου.....

Παπαγεωργίου Μαρία

Αθήνα

2021

1.Παρακαλώ δηλώστε το φύλο σας (σημειώστε με <<X>>)

- Άνδρας.....
- Γυναίκα.....

2. Γράψτε αριθμητικώς την ηλικία σας:.....

3.Ποιό είναι το Ύψος σας; (Σημειώστε γραπτώς)

.....

4. Γράψτε αριθμητικώς το σωματικό σας βάρος:.....

5. Ποιά είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

- Άγαμος/η
- Διαζευγμένος/η
- Χήρος/α

6. Ποιά είναι η εθνικότητά σας; :

7. Ποιο είναι το επίπεδο της εκπαίδευσής σας; (γράψτε την λέξη «ΝΑΙ» δίπλα σε ότι αντιστοιχεί σε σας)

- Μαθητής/τρια Γυμνασίου.....

- Μαθητής/τρια Λυκείου.....
- Μαθητής Επαγγελματικού Λυκείου.....
- ΙΕΚ.....
- ΤΕΙ
- ΑΕΙ
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού διπλώματος.....
- Κάτοχος Διδακτορικού διπλώματος.....

8. Ποιά είναι η εργασία σας; (γραπτώς)

.....

**9. Ποιο είναι το ακαθάριστο ετήσιο εισόδημα σας; (μη υποχρεωτική απάντηση)
(γραπτώς)**

.....

**10 .Πόσα άτομα κατοικούν στο σπίτι σας -μαζί και με εσάς;
(αριθμητικώς).....**

**11.Ποιο είναι το επίπεδο μόρφωσης και των δύο (2) γονιών σας; (γράψτε την
λέξη «ΝΑΙ» δίπλα σε ότι αντιστοιχεί)**

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

- Μητέρα : Πτυχιούχος ΑΕΙ/ΤΕΙ Κάτοχος μεταπτυχιακού/διδακτορικού διπλώματος.....

12. Ποια είναι η σημερινή επαγγελματική κατάσταση και των δύο (2) γονιών σας; (Γράψτε αναλόγως την λέξη «ΝΑΙ»)

- Άνεργος/η : Πατέρας..... Μητέρα.....
- Αυτοαπασχολούμενος/η : Πατέρας..... Μητέρα.....
- Δημόσιος υπάλληλος : Πατέρας..... Μητέρα.....
- Ιδιωτικός υπάλληλος : Πατέρας..... Μητέρα.....
- Συνταξιούχος : Πατέρας..... Μητέρα.....
- Οικιακά : Πατέρας..... Μητέρα.....

13. Ποιο/α από τα παρακάτω παραδοσιακά τοπικά φαγητά του Αλμυρού γλυκίσματα και άλλα γνωρίζετε; (Γράψτε «ΝΑΙ» ή «ΟΧΙ» αναλόγως)

- Τραχανάς (γλυκός ή ξινός).....
- Χυλοπίτες
- Πλαστός.....
- Μπατζίνα
- Μπομπότα
- Λειτουργιά - πρόσφορο.....
- Μπουρανί.....
- Ξυνόγαλο.....
- Ανθότυρο.....
- Γαλοτύρι.....
- Κατσιαμάκι.....
- Μυζήθρα
- Μαγειρίτσα.....
- Τηγανιά.....
- Τσιγαρίδες.....
- Κοκορέτσι.....

- Γαρδούμπα.....
- Σπληνάντερο.....
- Τηγανίτες.....
- Ρυζόγαλο
- Μουσταλευριά
- Σιμιγδαλένιο χαλβά.....
- Σάμαλι.....

14. Στο σπίτι σας μαγειρεύονται τα παραπάνω παραδοσιακά φαγητά;

(Σημειώστε « X » αναλόγως)

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Πάρα πολύ

15. Για την παρασκευή των φαγητών χρησιμοποιείται συνήθως Ελαιόλαδο;

(Σημειώστε «X» αναλόγως)

- Ναι
- Όχι

16. Σε Μηνιαία βάση και MONON για την προσωπική σας χρήση ποιες από τις δύο παρακάτω κατηγορίες τυριών προτιμάτε να καταναλώνετε ; (Αναγράψτε με <<X>>)

- Τοπικά παραδοσιακά επαρχίας Αλμυρού τυρί φέτα – κασέρι κτλ.....
- Τυριά από το σούπερ μάρκετ (γκούντα, ένταμκτλ).....
- Αν τίποτα από τα ανωτέρω σημειώστε με « X » εδώ:

**17. Αγοράζετε στα σούπερ μάρκετ της περιοχής τα παρακάτω προϊόντα
Ελληνικού ή παγκόσμιου εμπορίου ; (Σημειώστε σε όλα τα προϊόντα αναλόγως:
ΝΑΙ ή ΟΧΙ)**

- Συσκευασμένα φρούτα & λαχανικά.....
- Συσκευασμένα όσπρια
- Συσκευασμένο Ελαιόλαδο.....
- Συσκευασμένα Σπορέλαια (Ηλιέλαιο-Βαμβακέλαιο κλπ).....
- Συσκευασμένους χυμούς & αναψυκτικά.....
- Συσκευασμένα κρέατα και παράγωγα αυτών.....

**18. Προτιμάτε να καταναλώνετε τοπικά γλυκά - γαλατόπιτα, γλυκά κουταλιού
κτλ(Σημειώστε με « X » αναλόγως)**

Ναι

Όχι

**19. Τρώτε καθημερινά τα παρακάτω γεύματα; (Γράψτε «ΝΑΙ» ή «ΟΧΙ»
αναλόγως)**

- Πρωινό.....
- Δεκατιανό.....
- Μεσημεριανό
- Απογευματινό
- Βραδινό

**20. Στο σχολείο/σχολή τρώτε για πρωινό ή κολατσιό κάποιο παραδοσιακό
φαγητό; (Σημειώστε « X » αναλόγως)**

- Ναι.....
- Όχι

21. Θεωρείτε ότι τα παραδοσιακά φαγητά και γλυκά σερβίρονται στις ταβέρνες του Αλμυρού; (Σημειώστε « X » αναλόγως)

- Ναι
- Όχι

22. Θεωρείτε ότι η παραδοσιακή διατροφή είναι η καλύτερη για την υγεία του ανθρώπου; (Σημειώστε « X » αναλόγως)

- Κακή.....
- Πολύ κακή
- Μέτρια
- Καλή
- Πολύ καλή
- Δεν έχω άποψη

23. θεωρείται ότι η παραδοσιακή διατροφή είναι η καλύτερη για την υγεία του ανθρώπου;

- Κακή
- Πολύ κακή
- Μέτρια
- Καλή
- Πολύ καλή
- Δεν γνωρίζω

24. Καταναλώνετε πρόχειρο φαγητό από ταχυφαγεία (τύπου fastfood); Αν ΝΑΙ πόσες φορές την εβδομάδα; (Σημειώστε « X » αναλόγως)

- Ποτέ
- 1-3 φορές την εβδομάδα.....
- 3-5 φορές την εβδομάδα
- Περισσότερο

25. Πιστεύετε ότι η οικονομική κρίση της τελευταίας 10ετίας (2010-2021) αλλά και της σημερινής παγκόσμιας υγειονομικής κρίσης (COVID -19) που διανύουμε έχει επηρεάσει την απόφασή σας για να υιοθετήσετε περαιτέρω την παραδοσιακή διατροφή; (Σημειώστε « X » αναλόγως)

- Καθόλου.....
- Λίγο
- Πολύ λίγο
- Πολύ σημαντικά
- Πάρα πολύ σημαντικά

26. Θα αλλάζατε (εάν μπορούσατε) στα παραδοσιακά προϊόντα του Αλμυρού κάτι από τα κατωτέρω; (Σημειώστε ΝΑΙ ή ΟΧΙ σε όλες τις απαντήσεις)

- Την γεύση τους.....
- Την εμφάνιση τους.....
- Την τιμή τους.....
- Την συσκευασία του προϊόντος

27. Ποιες είναι οι δικές σας προτάσεις σχετικά με τα παραδοσιακά προϊόντα του Αλμυρού (Γράψτε ΝΑΙ ή ΟΧΙ σε όλες τις απαντήσεις αναλόγως επιθυμίας)

- Να μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι μου.....
- Να υπάρχουν στο κυλικείο του σχολείου μου /σχολής σε καλαίσθητες σημερινές συσκευασίες.....
- Να τα βρίσκω σε μαγαζιά/ταβέρνες του Αλμυρού.....
- Να γνωρίζω τον τρόπο παρασκευής τους και την ωφέλεια τους στον οργανισμό μας.....

28. Πιστεύετε ότι τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης επηρεάζουν τους ρυθμούς κατανάλωσης των παραδοσιακών προϊόντων; (Σημειώστε « X » αναλόγως)

- Καθόλου.....
- Πολύ Λίγο
- Λίγο
- Πολύ σημαντικά
- Πάρα πολύ σημαντικά

29. Συνηθίζετε να αγοράζετε παραδοσιακά αγαθά από τοπικούς συνεταιρισμούς, καταστήματα βιολογικών προϊόντων και λαϊκές αγορές της επαρχίας Αλμυρού; (Σημειώστε « X » αναλόγως)

- Ναι.....
- Όχι

30. Έχετε σκεφτεί να ασχοληθείτε στο μέλλον με τη γεωργία ή με δραστηριότητες τοπικών συνεταιρισμών σχετικά με παραδοσιακά προϊόντα διατροφής; (Σημειώστε με <<X>>)

- Ναι
- Όχι
- Περιστασιακά ως δεύτερη ασχολία για οικογενειακή χρήση
- Δεν ενδιαφέρομαι

Σας ευχαριστώ πολύ

για τον χρόνο που αφιερώσατε!!!

