

ΔΕΣΠΟΙΝΑ Η. ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ Β/ΩΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Θ Ε Μ Α
ΤΟ ΛΑΔΙ
ΩΣ
ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΜΕΣΟΝ

ΑΘΗΝΑ 2000 -2001

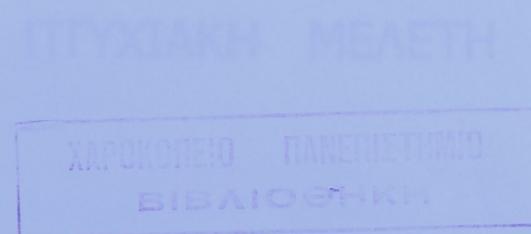
ΔΕΣΠΟΙΝΑ Η. ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΘΕΜΑ

ΤΟ ΛΑΔΙ

ΩΣ

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΜΕΣΟΝ



ΑΘΗΝΑ 2000 -2001

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΚΑΙ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΘΕΜΑ:

ΤΟ ΛΑΔΙ

ΩΣ

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΜΕΣΟΝ

1. Συντήρηση τροφίμων
2. Γενικό για τα συντηρητικά μέσα
3. Πώς πολλά είναι τα συντηρητικά μέσα
4. Χρησιμότερα συντηρητικά μέσα
5. Εθελοντής συντηρητικός
6. Γιατί αλλοιώνονται τα συντηρητικά μέσα
7. Γενικό για τα λιπαρά και τα διάφορα συντηρητικά μέσα
8. Ιστορία παραγωγής συντηρητικών μέσων
9. Ελαφρύδιο
10. Σύνθεση του συντηρητικού μέσου

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

1. Χαρακτηριστικά της πτυχιακής μελέτης
2. Τι πρέπει να γνωρίζει ο φοιτητής για την πτυχιακή μελέτη
3. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης
4. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης
5. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης
6. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης
7. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης
8. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης
9. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης
10. Συντηρητικό της πτυχιακής μελέτης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1) ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2) ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- 1.Συντήρηση τροφίμων
- 2.Γενικά για τα συντηρητικά
- 3.Πόσο παλιά είναι τα συντηρητικά.
- 4.Χρησιμότητα συντηρημένων τροφίμων.
- 5.Μέθοδοι συσκευασίας.
- 6.Γιατί αλλιώνονται τα τρόφιμα.
- 7.Γενικά για τα λίπη και τα έλαια ως συντηρητικά μέσα.
- 8.Ιστορία παραγωγής ελαίου.
- 9.Ελαιόλαδο
- 10.Σύνθεση του ελαιολάδου.
- 11.Χρησιμοποίηση ελαιόλαδου
- 12.Συντήρηση σε ελαιόλαδο
- 13.Οδηγίες για την Παρασκευή των συντηρημένων προϊόντων.
- 14) Είδη προϊόντων που διατηρούνται στο ελαιόλαδο.
- 15.Συμπεράσματα
16. Παράρτημα(παραδοσιακές συνταγές-φωτογραφίες)

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το καλοκαίρι που πέρασε μας έφερε όλους πιο κοντά τόσο μεταξύ μας όσο και με την επιστήμη μας, την επιστήμη της οικιακής οικονομίας . Αυτή η επιστήμη ήταν και η αιτία για να ξεκινήσω και εγώ μαζί με σας το πρόγραμμα της εξομοίωσης. Αυτό το πρόγραμμα πραγματικά ήταν τόσο σημαντικό και χρήσιμο αφού με αυτό ανέλαβα να προσθέσω ένα ακόμα λιθαράκι στο οικοδόμημα της επιστήμης μας. Όσο αφορά το θέμα και την εργασία που θα σας παρουσιάσω διάλεξα κάτι απλό και συνηθισμένο αλλά τόσο σημαντικό ΤΟ ΛΑΔΙ ΩΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΜΕΣΟΝ . Πολύ σημαντικό να γνωρίζει κανείς το ρόλο που διαδραμάτισε από την αρχαιότητα ως σήμερα στην διατροφή του ανθρώπου και πόσο δεμένος είναι ο Έλληνας με τα λίπη και τα έλαια, ιδιαίτερα με το ελαιόλαδο .

Έτσι λοιπόν για να Σας φέρω πιο κοντά σ' αυτό το τόσο γνωστό επιφανειακά όμως άγνωστο πραγματικά προϊόν της χώρας μας το ελαιόλαδο αποφάσισα να κάνω αυτή την εργασία. Ελπίζω, να φανεί χρήσιμη.

Λιπαρά σέβα και δευτερεύοντα πλαστικά μέσα για την απόρριψη των απορριμμάτων. Η επιδροτητή των υγρών στην απόρριψη των απορριμμάτων είναι μεγάλη, καθώς τα υγρά απορριμμάτα συντίθενται από πολλές στιγμές, και το χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν διατηρούνται πολλά χρόνια στην απόρριψη.

Συμφοιτήτριά σας
Δέσποινα Βασιλειάδου

Η εξομοιωθείσα

Συμφοιτήτριά σας

Δέσποινα Βασιλειάδου

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τον τελευταίο καιρό όλο και πιο πολλά βιβλία εκδίδονται σχετικά με την επιδραση των λιπών και ελαίων τα οποία εκθειάζουν τις ωφέλειες ή επισημαίνουν τις αρνητικές επιδράσεις τους .

Δεν υπάρχει άλλη θρεπτική ουσία που να έχει απασχολήσει τόσο πολύ την κοινή γνώμη όσο τα λίπη και τα έλαια ,γύρω από τα οποία έχουν μπλεχτεί τόσοι μύθοι και διαμάχες.

Τα λίπη και τα έλαια έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στην ιστορία του κόσμου μέσα από το εμπόριο τους πολέμους τις βιομηχανικές εξελίξεις και την σύγχρονη επεξεργασία των τροφών .(1)

Σε όλη την διάρκεια της ιστορίας του ο άνθρωπος χρησιμοποίησε τα λίπη για να εξασφαλίσει φως και θερμότητα. Χωρίς αυτά δεν θα μπορούσε να λιπάνει τα εργαλεία του , ούτε θα είχε δημιουργήσει πολλά από τα έλαια και αρώματα που χρησιμοποιούσε για καλλωπισμούς και για θρησκευτικές τελετές .Αλλά η σημαντικότερη χρήση τους είναι εκείνη της διατροφής

Τα λίπη και τα έλαια αποτελούν μια, από τις τρεις κύριες κατηγορίες θρεπτικών ουσιών μαζί με τους υδατάνθρακες και τις πρωτείνες .Είναι η κύρια ενεργειακή προκαταθήκη του οργανισμού καθώς και η κύρια πηγή προσλήψεως ενέργειας από το περιβάλλον .

Είναι σύνθετες ενώσεις εμφανίζονται με διάφορες μορφές στα φυτά και τα ζώα ,στους ιστούς ,στο αίμα και τα κύτταρα .Αποτελούνται από διάφορα λιπαρά οξέα και δεν έχουν όλα την ίδια θρεπτική αξία .Μερικά είναι απαραίτητα για την υγεία ενώ άλλα μπορεί να συντελέσουν στην πρόκληση ασθενειών .Η ευχάριστη υφή και γεύση που δίνουν τα λίπη και τα έλαια στις τροφές και το γεγονός ότι υπάρχουν σε τόσες πολλές μορφές και ότι χρησιμοποιούνται τόσο πλατιά στην προετοιμασία των τροφών ,έχει οδηγήσει τον κόσμο στην υπερβολική κατανάλωση τους .

Τα λίπη και τα έλαια τα παίρνουμε από διάφορα ζώα και φυτά σε διάφορες ποσότητες τα οποία προστίθενται σε διάφορες τροφές για να βελτιωθεί η γεύση τους ,το άρωμά τους η υφή τους ή να αλλάξουν την εμφάνιση κάποιας τροφής .Χρησιμοποιούνται στις σαλάτες στην μαγειρική στην παρασκευή τεχνητών φυσικών λιπών ,τις μαργαρίνες καθώς και την συντήρηση διαφόρων ειδών τροφίμων .

Η εργασία αυτή έχει ως θέμα το ρόλο που διαδραμάτισαν τα λίπη και έλαια στην συντήρηση και διατήρηση των διαφόρων τροφίμων από την αρχαιότητα ως σήμερα σε όλη την Ελλάδα και ιδιαίτερα το ελαιόλαδο που με την σύνθεσή του και τα άριστα ποιοτικά και οργανοληπτικά του συστατικά αποτελεί πηγή ζωής ,υγείας και ισορροπίας ,με τον Τρόπο που ενεργεί δρα αποτελεσματικά σε όλα τα στάδια της εξέλιξης του ανθρώπινου οργανισμού διότι εμπλουτίζει ,ανανεώνει ,συντηρεί και προστατεύει . Επίσης, με την υψηλή του περιεκτικότητα σε ελαϊκό οξύ ,την αρμονική του σύσταση σε λιπαρά οξέα και την παρουσία φυσικών αντιοξειδωτικών ,κατέχει εξέχουσα θέση μεταξύ των υγιεινών προϊόντων ,αλλά και ως φυσικό μέσον για την συντήρηση και διατήρηση ορισμένων τροφίμων για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.

ΣΧΟΛΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΥΤΗΣ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Είναι γνωστό ότι το φυσικό περιβάλλον δεν εξαιρετίζει πάντας επίκρατα τροφίμων απόν την άνθρωπο λόγω του ότι συναντά διακοπές, φυσικές συνθήκες, δύναμη [έλλειψη νερού - πλημμύρες κλπ]. Βιβλιογραφίας ευδόκιμων περιήγησης

Για την πραγματοποίηση της μελέτης αυτής χρησιμοποιήθηκε συγκεκριμένη μελέτη , γιατί ενώ στην αρχή ξεκίνησα με χαρά την εργασία αυτή στην πορεία διαπίστωσα στην διάρκεια τριών μηνών ψάχνοντας από βιβλιοθήκη σε βιβλιοθήκη και οπουδήποτε πίστευα ότι θα έβρισκα υλικό για το συγκεκριμένο θέμα ,απογοητεύτηκα γιατί στο τέλος κανένας δεν είχε να μου υποδειξει τίποτα.

Περιορίστηκα σε κάποιες πληροφορίες που βρήκα μέσο internet και λιγοστά βιβλία καθώς και κάποιες πληροφορίες από κάποιες επισκέψεις που έκανα σε διάφορα χωριά του Νομού Χανίων, από γυναίκες που συνηθίζουν μέχρι σήμερα να διατηρούν στο λάδι κάποια τρόφιμα [τυριά, μπελτέ ντομάτας].

Παρ όλα αυτά η προσπάθεια αυτή έγινε ,μπορεί να μην είναι αποτελεσματική Άλλα κάποιες πληροφορίες της παρέχει.

Επειδή δεν ήταν δυνατό την παρούσα παρατητική σημείωση της διατροφής του συγκεκριμένου καταναλωτή και ταύτων να καταλάβουν όλο το πλάνο της καθημερινής συναντίας της με την πρόσωπη την προβληματική τροφίμων που καταναλωνούνται ως επιείκη όλο αυτό το πρόσθετο φυσιδόντοι με δυστρεπτά περιήλιατα μύεσις απόν την άνθρωπη οργανισμό ,καπός της χρησασίας . αυτή έναι πάρα πολλά σίναι τα προσβεταντά αυτή και τι χρησιμοποιούσαν οι πρόσωποι μες στην παρατητική σημείωση της διατροφής την άνηστη πεποίθησαν διαφορετικά και το άλλη ,το κάπνισμα ,το ξύδι και

Δέσποινα Βασιλειάδου
Δεκέμβριος 2000 -2001

Οι μέθοδοι διαπρήξαν των αποτελεσμάτων της παρατητικής σημείωσης για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών που προκαλούν την παρατητική μετατροπές και αλλοιώνουν τα τρόφιμα ,ώστε συνάντηση τα κάνουν ακροτελή για τοσαύτικη κατάλληλες επεξεργασίες.)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΥΤΗΣ

Είναι γνωστό ότι το φυσικό περιβάλλον δεν εξασφαλίζει πάντοτε επάρκεια τροφίμων στον άνθρωπο λόγω του ότι συναντά δύσκολες φυσικές συνθήκες όπως [έλλειψη νερού , παγετώνες κλπ] βιολογικούς εχθρικούς παράγοντες [ζιζάνια κλπ.] (2)

Γι αυτό ο άνθρωπος προσπάθησε να αντιδράσει σε όλα αυτά και δημιούργησε την τέχνη της συντήρησης των τροφίμων, η οποία εξελίχθηκε σιγά-σιγά σε επιστήμη.

Ο άνθρωπος σήμερα χρησιμοποιώντας σε μεγάλο βαθμό τα συντηρημένα τρόφιμα έρχεται αντιμέτωπος με την λέξη [πρόσθετα] συνοδευόμενη από κάποιο κωδικό αριθμό και του οποίου προηγείται το γράμμα [Ε](3)και αναρωτιέται που θα οδηγήσουν όλα αυτά που δεν είναι τίποτα άλλο από χημικές ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα από τα έξω προς τα μέσα με σκοπό την συντήρηση και διατήρηση τους για μεγάλο χρονικό διάστημα να βελτιώσουν την γεύση τους το άρωμά τους και να προσθέσουν κάποια θρεπτικά συστατικά που χάθηκαν κατά την διάρκεια της επεξεργασίας τους. Όλα αυτά τα πρόσθετα αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα της διατροφής του σύγχρονου καταναλωτή και τείνουν να καταλάβουν όλο το πλάτος της καθώς μειώνεται σημαντικά η ποσότητα των φρέσκων ,ανεπεξέργαστων τροφίμων που καταναλώνονται και επειδή όλα αυτά τα πρόσθετα συνδέονται με δυσάρεστα προβλήματα υγείας στον ανθρώπινο οργανισμό ,σκοπός της εργασίας αυτή είναι πόσο παλιά είναι τα πρόσθετα αυτά και τι χρησιμοποιούσαν οι πρόγονοί μας που η ανάγκη για συντήρηση των τροφίμων αντιμετωπίζόταν διαφορετικά και κυρίως με φυσικά μέσα όπως την ξήρανση το αλάτι ,το κάπνισμα , το ξύδι και το λάδι το οποίο θα αναφερθώ ξεχωριστά. Οι μέθοδοι διατηρήσεως των τροφίμων που αναφέρθηκα πιο πάνω στηρίζονταν στην δημιουργία ενός περιβάλλοντος δυσμενούς για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών που προκαλούν τις χημικές μετατροπές και αλλοιώνουν τα τρόφιμα ,ώστε συχνά να τα κάνουν ακατάληλα για τροφή (με κατάλληλες επεξεργασίες.)

- 2) Η προσθετική είναι καρκινογόνη για την ανθρωπότητα από τα ίδια τα παραπάνω.
- 3) Η προσθετική στο διάρροια τη μηχανή μετατρέπει τα κακά καρκινογόρια , δημητριακά και άλλες αποξ.

Οι δύο πρώτες αρχές αφορούν δύεσσα στην συντήρηση μεών τη Τρίτη αποτελεί αντικείμενο της υγεινής, της επεξεργασίας και διακίνησης των τροφών.

- 2) - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ .III

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Είναι η τεχνική επεξεργασία των τροφίμων για να μην αλλοιωθούν από την παρέμβαση μικροβίων και μυκήτων και να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η επιστήμη συντηρήσεως των τροφίμων έχει σκοπό να αποφύγει την φθορά των υγιών τροφών από την ώρα της συγκομιδής ,αλιείας ,σφαγής μέχρι την κατανάλωσή τους.

Οι μέθοδοι συντηρήσεως αποβλέπουν στην καταστροφή ή αναστολή της δράσεως των μικροοργανισμών και των ενζύμων που βρίσκονται μέσα στα τρόφιμα.(4)

Οι κυριότερες μέθοδοι είναι:

- 1) Ασηψία ή ο αποκλεισμός εισχώρησης κάθε μικροοργανισμού.
- 2) Η απαλλαγή του τροφίμου από τους μικροοργανισμούς του.
- 3) Διατήρηση συνθηκών εναεροβίωσης.
- 4) Θέρμανση.
- 5) Ψύξη.
- 6) Αποξήρανση.
- 7) Ακτινοβόληση.
- 8)Χρησιμοποίηση διαφόρων συντηρητικών ουσιών.
- 9)Συνδιασμός δύο ή περισσοτέρων από τις παραπάνω μεθόδους (μέθοδος που χρησιμοποιείται για καλύτερα αποτελέσματα.

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Με τις διάφορες επεξεργασίες που δέχονται τα τρόφιμα αποσκοπούμε στις παρακάτω αρχές:

- 1) Να προλάβουμε ή να καθυστερήσουμε την αποσύνθεση του τροφίμου από την δραστηριότητα των μικροοργανισμών.
- 2) Να προλάβουμε ή να καθυστερήσουμε την αποσύνθεση του τροφίμου από τα ίδια του τα κυτταρικά ένζυμα.
- 3) Να περιορίσουμε στο ελάχιστο τις μηχανικές κακώσεις από κακούς χειρισμούς , έντομα ,ζώα και άλλες αιτίες.

Οι δυο πρώτες αρχές αφορούν άμεσα στην συντήρηση ,ενώ η Τρίτη αποτελεί αντικείμενο της υγιεινής της επεξεργασίας και διακίνησης των τροφών.

2) ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ .

Είναι ουσίες τις οποίες προσθέτουν σε μικρή αναλογία σε προϊόντα που αλλοιώνονται εύκολα με σκοπό την διατήρηση τους σε καλή κατάσταση για μεγάλα χρονικά διαστήματα .Ιδιαίτερη σημασία έχει η διατήρηση τροφίμων η οποία επιτρέπει την χρήση αλλοιώσιμων ειδών σε διάφορους χρόνους και τόπους μακριά από την παραγωγή τους .Η διατήρηση των τροφών εμποδίζει την ανάπτυξη των μικροοργανισμών που αποτελούν την αιτία επιβλαβών αντιδράσεων[σήψη] ενώ αντίθετα σε άλλες περιπτώσεις ευνοεί την ανάπτυξη των ζυμώσεων[ζύμωση] οι οποίες μετατρέπουν ένα προϊόν κατάλληλο για τροφή .

Οι ουσίες αυτές μπορεί να είναι χημικές ενώσεις οι οποίες εμποδίζουν την ανάπτυξη ορισμένων μικροοργανισμών, δημιουργώντας ακατάλληλες συνθήκες σε αυτούς και υπάγονται σε κάποιους κανονισμούς ή είναι ουσίες που χρησιμοποιούνται ως τρόφιμα, αλλά παρουσιάζουν την δράση συντηρητικού (ξύδι, αλάτι , οινόπνευμα, έλαια φαγώσιμα , ζάχαρα) που δεν υπάγονται στους κανονισμούς που ισχύουν για τα συντηρητικά.(3)

3) ΠΟΣΟ ΠΑΛΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ

Οι πρόγονοι μας δεν είχαν ανάγκη από εμφανίσιμα τρόφιμα με ωραία χρώματα και γευστικές πανδαισίες .Η δυσκολία ανεύρεσης τροφής ήταν τόσο μεγάλη ώστε η μόνη τους μέριμνα ήταν η συντήρηση της τροφής που κάποιες φορές ήταν πάνω από τις ανάγκες τους .Έτσι το πρώτο συντηρητικό που χρησιμοποίησε ήταν το αλάτι και ακολούθησε το ψήσιμο τους ,το κάπνισμα , η ξήρανση .

Αργότερα , οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποίησαν το ξύδι και τους ατμούς του θειαφιού σαν συντηρητικά, ενώ οι Ρωμαίοι χρησιμοποίησαν το νιτρικό κάλλιο και νάτριο ,ενώ παράλληλα χρησιμοποίησαν αρωματικές ύλες στα τρόφιμα ,τις οποίες πρώτοι χρησιμοποίησαν οι Αιγύπτιοι.(3)

Στα χρόνια του μεσαίωνα ,άρχισαν να χρησιμοποιούνται η ζάχαρη και τα διάφορα μπαχαρικά ,υλικά πολύτιμα που πυροδότησαν τα ταξίδια των διάφορων εξερευνητών για την αναζήτηση τους. Τέλος με την βιομηχανική επανάσταση ,στα τέλη του 19^{ου} αιώνα κάνει την εμφάνισή της και η χημική βιομηχανία και έτσι με την πάροδο των χρόνων φτάσαμε στην τωρινή κατάσταση.

4) χρησιμότητα συντηρημένων τροφίμων.

Η συντήρηση των τροφών είναι στενά συνδεδεμένη με την ζωή του ανθρώπου από την παλιά εποχή μέχρι σήμερα γιατί:

1.Αξιοποιεί το περίσσευμα των προϊόντων που ήταν καταδικασμένα να καταστραφούν .
2. Η των τυριών και οι ζύμες που χρησιμοποιούνται για να γίνε-

2. Είναι εύκολη η μεταφορά των προϊόντων από το τόπο παραγωγής στην κατανάλωση .
3. Εξυπηρετούν το διαιτολόγιο των ανθρώπων.
4. Είναι προσιτή η χρησιμοποίησή τους σε όλες τις εποχές του χρόνου.
- 5.Η συσκευασία περιορίζει τον όγκο των τροφίμων και διευκολύνει τη μεταφορά και έξω από την χώρα παραγωγής .
- 6.Εφοδιάζουν με τρόφιμα το στρατό σε πορείες και σε καιρό πολέμου.

5). ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Οι μεταλλικές συσκευασίες περιέχουν μόλυβδο στις συγκολλήσεις και για αυτό πρέπει να αποφεύγονται να φυλάσσονται τρόφιμα σε τέτοιες συσκευασίες.

Τα πλαστικά επίσης είναι τοξικά χωρίς να υπολογίσουμε το πρόβλημα της ρύπανσης .Οι επιδράσεις τους είναι αλλεργίες , καρκινοπαθείς ,γενετικές ανωμαλίες κλπ. (4)

Όσο και αν διαφημίζονται κάποιοι τύποι ως ασφαλείς καλύτερα να αποφεύγονται .Ιδιαίτερα επικίνδυνα είναι οι χρωστικές ουσίες στα γράμματα του περιτυλίγματος συσκευασίας που περνάνε στο προϊόν .

Οι παραδοσιακές συσκευασίες αποδεικνύονται τελικά οι πιο ακίνδυνες .Οι χάρτινες συσκευασίες είναι ιδανικές για πολλά προϊόντα καθώς και οι γυάλινες μια και γυαλί είναι αδρανές υλικό και δεν αντιδρά με το περιεχόμενο τρόφιμο.

6) ΓΙΑΤΙ ΑΛΛΟΙΩΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Οι περιοχές της γης, όπου υπάρχει ζωή ,αποτελούν την βιόσφαιρα, δηλαδή περιλαμβάνει τους ωκεανούς την επιφάνεια της ξηράς ως μερικά μέτρα βάθος και το κατώτατο στρώμα της ατμόσφαιρας.

Οι μικροοργανισμοί (βακτήρια, μύκητες ,ζύμες) βρίσκονται παντού στην βιόσφαιρα γιατί διασπέρονται εύκολα με τον αέρα και νερό.

Οι μικροβιότοποι που αποτελούν τις δυνατές φυσικές πηγές μολύνσεως των τροφίμων είναι το έδαφος το νερό ,ο αέρας ,τα φυτά και τα ζώα .

Τα τρόφιμα μολύνονται από τις παραπάνω πηγές είτε πριν από την συγκομιδή τους είτε μετά. Κατά την διάρκεια της επεξεργασίας τους μπορούν να μολυνθούν από τον εξοπλισμό με τον οποίο έρχονται σε επαφή ,από τα υλικά συσκευασίας και από το προσωπικό που τις χειρίζεται και τα επεξεργάζεται.

Τα τρόφιμα αλλοιώνονται εύκολα γιατί αποτελούν θρεπτικό υλικό για τους μικροοργανισμούς και τα ένζυμα που περιέχουν .Ιδιαίτερα τα Τρόφιμα που περιέχουν ποσοστό υγρασίας 10% ευνοείται ο πολλαπλασιασμός των μικροβίων με αποτέλεσμα να τα αλλοιώνουν. Οι μικροοργανισμοί και τα ένζυμα παρουσιάζουν τέτοια ταχύτητα σε έκταση και δράση ,ώστε σε μικρό χρονικό διάστημα μπορεί να αλλοιώσουν και να μετασχηματίσουν τα φρέσκα τρόφιμα ώστε να γίνουν ακατάλληλα και επικίνδυνα για τροφή .

Η αλλοίωση των τροφίμων οφείλονται σε τρεις κυρίως κατηγορίες μικροοργανισμών ,τα βακτηρίδια ,τους μύκητες και τα τις ζύμες .Οι μικροοργανισμοί αυτοί διακρίνονται μόνο κάτω από μικροσκόπιο .Υπάρχουν βέβαια και μερικοί που θεωρούνται ωφέλιμοι γιατί προκαλούν επιθυμητές αλλοιώσεις στα τρόφιμα για παράδειγμα τα βακτηρίδια που χρησιμοποιούνται για την Παρασκευή των τυριών και οι ζύμες που χρησιμοποιούνται για να γίνει

το ψωμί . Οι μικροοργανισμοί όπως και κάθε ζωντανός οργανισμός χρειάζονται κατάλληλες συνθήκες για να αναπτυχθούν όπως ορισμένη θερμοκρασία υγρασία και φυσικά τροφή.

Όταν έστω και ένα από αυτά λείπει ή είναι περιορισμένο οι μικροοργανισμοί αυτοί δεν μπορούν να αναπτυχθούν.

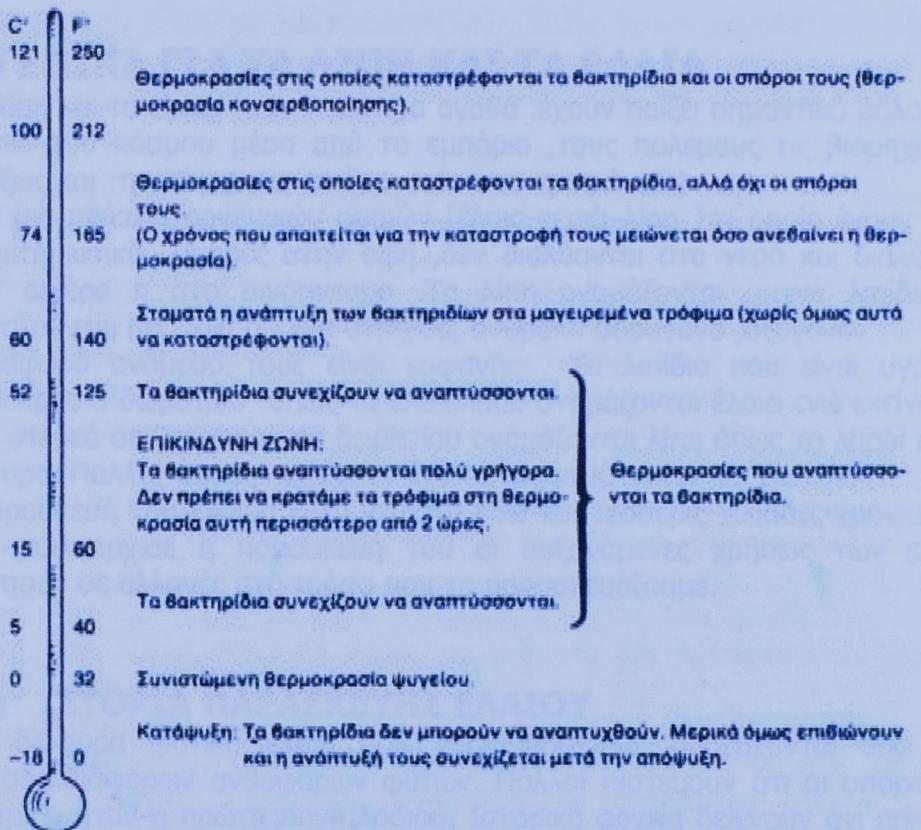
Από τις τρεις αυτές κατηγορίες ,τα βακτηρίδια είναι αυτά που καταπολεμούνται δυσκολότερα. Υπάρχουν διάφορα είδη βακτηριδίων που μπορούν να αναπτυχθούν στα τρόφιμα και κάθε ένα απαιτεί διαφορετική θερμοκρασία για να καταστραφεί.

Λίγα βακτηρίδια αναπτύσσονται σε θερμοκρασία ψυγείου, άλλα σε θερμοκρασία πανω από 38°C,ενώ τα περισσότερα αναπτύσσονται σε θερμοκρασία από 20°C έως 38°C.Ακόμα ανάλογα με το είδος τους τα βακτηρίδια έχουν και διαφορετικές απαιτήσεις για υγρασία ,τροφή και οξυγόνο. Μερικά ,για παράδειγμα μπορούν να αναπτυχθούν χωρίς οξυγόνο.

Οι μύκητες αναπτύσσονται σε πολλά τρόφιμα όπως φρούτα, ψωμί, κρέας κ.λ.π. και μερικοί σε θερμοκρασία ψυγείου. Οι περισσότεροι καταστρέφονται εύκολα σε θερμοκρασία βρασμού. Συνήθως αναπτύσσονται στην επιφάνεια των τροφίμων και δεν είναι γενικά επικίνδυνοι.

Οι ζύμες καταστρέφονται εύκολα με το βρασμό, ενώ πολλά είδη καταστρέφονται ακόμα και σε θερμοκρασία από 50°C έως 60°C μέσα σε δέκα λεπτά της ώρας.

Εκτός από τους παραπάνω παράγοντες ,μικροοργανισμούς αλλοιώσεως μπορούν να προκαλέσουν και τα ένζυμα. Είναι χημικές ουσίες που υπάρχουν στα τρόφιμα ,που δρουν κατά την ανάπτυξη και ωρίμανση των τροφίμων. Προκαλούν αλλοιώσεις στο χρώμα, την υφή και την γεύση τους και μπορούν ακόμα να προκαλέσουν αλλοιώσεις κατά τη διατήρηση τους, τα περισσότερα ένζυμα δρουν γρήγορα στις συνηθισμένες θερμοκρασίες του σπιτιού, ενώ καταστρέφονται εύκολα με το βρασμό. Στην περίπτωση του κρέατος, η δράση των ένζυμων είναι πολλές φορές επιθυμητή , το γνωστό σε άλλους σίτεμα του κρέατος.



Σχήμα 1

Η επίδραση της θερμοκρασίας στην ανάπτυξη των βακτηριδίων που προκαλούν την αλλοίωση των τροφίμων.

Η ανάπτυξη των βακτηριδίων πολλού μεγαλύτερη, παραπομπούσαν στα σπίτια. Η παραγωγή λαδιού από εμπορικές επινέρδες γνώστων κυρίως από μικρές επαρχιακές βιομηχανίες, οι οποίες χρησιμοποιούσαν φυτές πρέσες για την εξόγιση λαδιού.

Η παραγωγή λαδιού στα σπίτια με αυτό τον τρόπο άργας να μειώνεται στη δεκαετία του 1920, όποτε δέρδουν να απαλλασσούνται από ελαιοπορευώμενες επαρχίες. Αυτές οι επιμερήφαντες έθυμη περιόδους πετάστησαν ελαιοπορευώμενες φυτές και επεξεργάζονται τους, καρπούς τους σε πελάρια πρέσες που λεπτυνούσαν όλα μέσα και μπορούσαν να επεξεργαστούν από 1000 τόνους, απόρους την πυέρα.

Σύντομα οι διάφοροι αναπτυξιώρχοντες μέθοδοι για την προστίμηση των καρπών και εξόγιση λαδιού και άργουν να επικρατούν στη βιομηχανία τεχνικής επεξεργασίας. Τα έλαια που πάντα είχαν πλούσια θεραπεία και γενετική αλλαγή περιορίστηκαν. Ζαχαρόπαστα που διαβιβάζονται σε ραφινήρια, εποχιαλιστήριο, απόριμης και χρυσής συντήρησης για να αυξηθεί η διάρκεια ζωής τους.

Επεργάζονται πολλά είδη και μάρκες λαδιού, όπως το ελαιόλαδο, το βασιλικό λαδί, φιστικό λαδί, καρπούζι λαδί, σταγόνι λαδί, σαργίλι λαδί, λινό λαδί. Κάθε οια από αυτά έχει τις δικές του ιδιότητες και δίνει από φυσική διαδιέργεια γεύση. Μεριγές λαδιά είναι καλύτερα για τηγάνισμα, λαρισά κιν

7) ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΛΑΙΑ

Τα λίπη και τα έλαια 'σαν πολύτιμα αγαθά ,έχουν παιξει σημαντικό ρόλο στην ιστορία του κόσμου μέσα από το εμπόριο ,τους πολέμους τις βιομηχανικές εξελίξεις και την σύγχρονη επεξεργασία των τροφών.(2)

Είναι μια ποικιλία οργανικών ουσιών [έλαια-κεριά-λίπη]τα οποία έχουν κοινά χαρακτηριστικά ,λιπαρές στην αφή ,δεν διαλύονται στο νερό και διαλύονται στον αιθέρα ή στο οινόπνευμα .Τα λίπη ονομάζονται συχνά λιπίδια και αποτελούνται από ίδια δομικά στοιχεία, άνθρακα υδρογόνο ,οξυγόνο.

Η διαφορά ανάμεσά τους είναι εμφανής . Τα λιπίδια που είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου όπως το ελαιόλαδο ονομάζονται έλαια ενώ εκείνα που είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου ονομάζονται λίπη όπως το λαρδί και το βούτυρο. Πολλές φορές περιέχουν ένα συνδυασμό λιπών και ελαίων.

Η παρασκευή του ελαίου είναι γνωστή εδώ και τέσσερις χιλιάδες χρόνια. Από τότε που άρχισε η παρασκευή του οι αυξανόμενες χρήσεις των ελαίων οδήγησαν σε αλλαγές στο τρόπο που τα παρασκευάζουμε.

8) ΙΣΤΟΡΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΕΛΑΙΟΥ

Τα διάφορα φυτικά έλαια που χρησιμοποιούμε προέρχονται από τους καρπούς διάφορων ανθοφόρων φυτών. Πολλοί πιστεύουν ότι οι σπόροι του σησαμιού ήταν η πρώτη πηγή λαδιού. Ιστορικά αρχεία δείχνουν ότι πριν από τέσσερις χιλιάδες χρόνια, οι Ασσύριοι και οι Κινέζοι έβγαζαν λάδι από το σησάμι ψήνωντας τους σπόρους και χτυπώντας τους με το γουδί. Μετά περίμεναν και το λάδι ανέβαινε στην επιφάνεια. Η μέθοδος αυτή όμως είχε χαμηλή απόδοση για 'αυτό οδήγησε σε αναζήτηση για πιο αποτελεσματικούς τρόπους εξαγωγής του λαδιού.

Μέχρι και το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο μεγάλο μέρος παρασκευαζόταν στα σπίτια. Η παρασκευή λαδιού σε εμπορικό επίπεδο γινόταν κυρίως από μικρές επαρχιακές βιοτεχνίες, οι οποίες χρησιμοποιούσαν ψυχρές πρέσες για την εξαγωγή λαδιού.

Η παραγωγή λαδιού στο σπίτι με αυτό τον τρόπο άρχισε να μειώνεται στη δεκαετία του 1920, οπότε άρχισαν να αναπτύσσονται οι ελαιοπαραγωγικές εταιρίες. Αυτές οι επιχειρήσεις είχαν τεράστιες εκτάσεις ελαιοπαραγωγικά φυτά και επεξεργάζονταν τους καρπούς τους σε πελώριες πρέσες που λειτουργούσαν όλη μέρα και μπορούσαν να επεξεργαστούν από 1000 τόνους σπόρους την ημέρα.

Σιγά-- σιγά αναπτύχθηκαν νέες πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για την προετοιμασία των καρπών και εξαγωγή λαδιού και άρχισαν να επικρατούν στη βιομηχανία τεχνικής επεξεργασίας. Τα έλαια που πριν είχαν πλούσιο άρωμα και γεύση αλλά περιορισμένη ζωή ,τώρα υποβάλλονται σε ραφινάρισμα, αποχρωματισμό ,απόσμηση και χημική συντήρηση για να αυξηθεί η διάρκεια ζωής τους.

Υπάρχουν πολλά είδη και μάρκες λαδιών ,όπως το ελαιόλαδο ,το βαμβακέλαιο,λινέλαιο,φιστικέλαιο,καρθαμέλαιο,σησαμέλαιο,σογιέλαιο,ηλιέλαιο κλπ. Κάθε ένα από αυτά έχει τις δικές του ιδιότητες και δίνει στα φαγητά διαφορετική γεύση .Μερικά λάδια είναι καλύτερα για τηγάνισμα ,μερικά για

σοτάρισμα και άλλα για ψήσιμο .Μερικά λάδια έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από άλλα. Αν ξέρετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του κάθε λαδιού θα κάνετε καλύτερη επιλογή.

9). ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ

Το ελαιόλαδο υγρό χρυσάφι για τον Όμηρο αποτελεί θαυματουργή πηγή θρεπτικών συστατικών για τον άνθρωπο από την αρχαιότητα , είναι γνωστό ότι το ελαιόλαδο στην διατροφή μας είναι καθοριστικής σημασίας για την υγεία κάθε οργανισμού . Ο Ιπποκράτης πατέρας της ιατρικής καθώς και οι μεγάλοι γιατροί Γαληνός ,Διοσκουρίδης και ο Διοκλής πίστευαν ακράδαντα στην ευεργετική επίδραση του στην υγεία και το συνιστούσαν σε καθημερινή βάση ως θεραπεία σε αρκετές περιπτώσεις .Σήμερα 3000 χρόνια μετά η σύγχρονη ιατρική συνεχίζει να συστήνει την χρήση του ελαιολάδου στην διατροφή ενηλίκων και παιδιών γιατί τα πολύτιμα συστατικά του χαρίζουν υγεία-ευεξία και μακροβιότητα. Ο φυσικός χυμός του ελαιόλαδου με την ιδανική του χημική σύσταση χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά ,έθρεψε για αιώνες τους λαούς της Μεσογείου.

Στον διαιτολογικό πίνακα ΑΣΤΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟ ελαιόλαδο κατατάσσεται στην ομάδα λιπών και ελαίων, αλλά ξεχωρίζει από άλλα έλαια εξαιτίας της μεγάλης βιολογικής σημασίας του για τον ανθρώπινο οργανισμό και συγκαταλέγεται στην λίστα των 10 πιο ωφέλιμων ειδών διατροφής ,χάρη στην ιδανική του σύσταση. Έτσι όπως όλα τα έλαια και το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα τα οποία

διακρίνονται σε τρία είδη. ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ Η διαφοροποίηση τους από τα άλλα έλαια (σπορέλαια, ζωικά λίπη) έγκειται στο ότι το ελαιόλαδο περιέχει:

1. ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ σε ποσοστό 56-83 %.Βασικότερο οξύ είναι το ελαιϊκό

2. ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΑ σε ποσοστό 8-23% και

3.ΒΑΣΙΚΑ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ =Λινολικό οξύ και το λινολενικό. Η συνύπαρξη του ελαιϊκού οξέος με το λινολικό και το λινολενικό δίνει στο ελαιόλαδο τη μοναδική βιολογική αξία του.

Εκτός από τα λιπαρά οξέα, το ελαιόλαδο περιέχει και άλλα θρεπτικά Συστατικά όπως:

- Βιταμίνη E
- Προβιταμίνη (Α) Καροτίνη .
- Μέταλλα (σελήνιο)
- Εξακόσιες (600) περίπου αντιοξειδωτικές ουσίες της τάξεως των (πολύ)- φαινολικών οι οποίες δεν έχουν μελετηθεί όλες πλήρως. Έχει όμως αποδειχτεί ότι η αντιοξειδωτική δράση αυτών των μικροστοιχείων προστατεύουν τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού από το ενεργό οξυγόνο, τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες, τα οποία θεωρούνται οι πρωταρχικοί παράγοντες χρόνιων παθήσεων.

10) ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Το λάδι της ελιάς αποτελείται από δύο κυρίως μέρη α)το σαπωνοποιήσιμο κλάσμα και β)το μη σαπωνοποιήσιμο. (5) Το ίδιο ισχύει και για τα άλλα λάδια φυτικής προέλευσης. Το λεγόμενο σαπωνοποιήσιμο μέρος, τα τριγλυκερίδια δηλαδή είναι 99%. Τα τριγλυκερίδια αυτά περιέχουν λιπαρά οξέα που η αναλογία τους κάνει το λάδι να ξεχωρίζει από περιοχή σε περιοχή αλλά και από τα άλλα φυτικά λάδια.

Τα κυριότερα λιπαρά οξέα που συναντώνται στο ελαιόλαδο είναι :

Ελαιϊκό οξύ (C18:1) σε αναλογία 54-93%

Λινελαϊκό οξύ (C18:2) σε αναλογία 1-24 %

Παλμιτικό οξύ (C16:0) σε αναλογία 7-21 %

Παλμιτολεϊκό οξύ (C16:1) σε αναλογία 0,2-6%

Στεατικό οξύ (C18:0) σε αναλογία 0,3-4%

Λινολεϊκό οξύ (C18:3) σε αναλογία 0-1,5%

Οι άλλες ουσίες που υπάρχουν στο υπόλοιπο 1% είναι πάρα πολύ σπουδαίες και είναι οι εξής .

A) ΤΟΚΟΦΕΡΟΛΕΣ

Είναι μια μεγάλη πηγή της βιταμίνης E οι οποίες προστατεύουν το ελαιόλαδο

Από την υπεροξείδωση , περιεκτικότητας 150-17

B) ΦΑΙΝΟΛΕΣ

Φαινολικά οξέα και πολυφαινόλες και αυτές ασκούν αντιοξειδωτική δράση και επιπλέον προστατεύουν το λάδι από την ζέστη και την θέρμανση (τηγάνισμα)

Γ) ΣΤΕΡΟΛΕΣ

Το λάδι περιέχει μεγάλες ποσότητες .Η Β –σιτεστερόλη υπάρχει μόνο στο ελαιόλαδο και εμποδίζει την απορρόφηση της χοληστερίνης από τις τροφές στο έντερο.

Δ) ΥΔΡΟΓΟΝΑΘΡΑΚΕΣ

Όπως το σκουαλένιο και το β-καροτένιο που περιέχουν βιταμίνη A που είναι και αυτή αντιοξειδωτική.

Ε) ΤΕΡΠΙΝΙΚΕΣ ΑΛΚΟΟΛΕΣ

Αυτές μέσω της αύξησης της έκκρισης της χολής βοηθάνε στην απομάκρυνση της χοληστερίνης με τα κόπρανα.

Ζ) ΦΩΣΦΟΛΙΠΙΔΙΑ

ΣΤ) ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ως καροτενοειδή και κυρίως χλωροφύλλη . Οι ουσίες αυτές βοηθάνε στην κυτταρική ανάπτυξη ,τον μεταβολισμό και την επούλωση .

Η) ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Που κάνουν το λάδι ευχάριστο στην γεύση και εύπεπτο.

11) ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Πλούσιο σε βιταμίνες και αποτελεί το εκλεκτικότερο μαγειρικό έλαιο .Αποτελεί βασική τροφή του λαού μας ,είναι από τα σπουδαιότερα προϊόντα εξαγωγής για την χώρα μας . Χρησιμοποιείται επίσης για την κονσερβοποίηση τροφών και ως φωτιστικό υλικό στα καντήλια ,στην εκτέλεση ορισμένων μυστηρίων ακόμη και στην ταφή των νεκρών . Συμβολίζει την θεία ευσπλαχνία την βοήθεια του λαού και την θεραπεία . Το κατώτερης ποιότητος ελαιόλαδο χρησιμοποιείται για την σαπωνοποίια και ως λιπαντικό Λειτουργική χρήση του ελαίου έκαναν οι προχριστιανικές θρησκείες ,το χρησιμοποίησαν στο άναμμα των λύχνων ή για να αλείφουν τους ασθενείς ή το προσέφεραν σπονδή στους θεούς .

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Αναφορές στην συντηρητική και καλλωπιστική αξία του λαδιού έχουμε στις πινακίδες της Γραμμικής Β' .Αλλά και σε νεώτερους συγγραφείς – Όμηρος – Ιπποκράτης -βρίσκουμε αρκετές πληροφορίες που αφορούν τη χρήση του ελαιόλαδου την υγιεινή του σώματος.

Όπως αναφέρεται στην Ιλιάδα ο Οδυσσέας και ο Διομήδης, αφού πλύθηκαν στην θάλασσα άλειψαν το σώμα τους με λάδι και πήγαν για ύπνο .Στην αρχαία Ελλάδα μάλιστα, υπήρχε και καθιερωμένος τρόπος καθαριότητας του σώματος με λάδι. Αφού πλενόταν κάποιος με νερό , αλειφόταν με λάδι και με την βοήθεια ενός οργάνου της στλεγγίδος έβγαζε το λάδι και μαζί τις ακαθαρσίες. Ιδιαίτερη χρήση του λαδιού γινόταν από τους αθλητές ,για την επάλειψη των μυών ,ώστε να διατηρούν την ελαστικότητα τους. Υπήρχε μάλιστα και σχετική ειδικότητα(οι Αλείπται)οι οποίοι διέθεταν γνώσεις ιατρικής και υγιεινής και δεν έλειπαν από τα γυμναστήρια και τις παλαίστρες. Στον Ιπποκράτη το λάδι χρησιμοποιείται ως φάρμακο κυρίως κατά των δερματικών παθήσεων ,όπως μικρές πληγές ,αποστήματα ,καλόγεροι και ως αντισυλληπτικό. Στα έργα του βρίσκουμε συγκεκριμένες συνταγές για κάθε είδους παθήσεις. Γενικά το λάδι χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο για τόσες πολλές παθήσεις που δεν υπάρχει όργανο του σώματος , που να μην βελτιώνεται όταν ασθενεί.

Ακόμα και σήμερα σε πολλές περιοχές της χώρας μας ,το λάδι συνεχίζει να διατηρεί τις συντηρητικές του και θεραπευτικές του ιδιότητες στην συνείδηση των ανθρώπων.

« Για βάλε λάδι στην πληγή να δεις πως θα γλυκάνει

μα ο γιατρός εις το σεβντά ίντα μπορεί να κάνει ;”
Κρητική μαντινάδα η οποία αποδίδει με οικονομία και γλαφυρότητα την συμαντική θέση που κατείχε το λάδι στην θεραπευτική.

12) ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Οι ελαιοπαραγωγικές περιοχές όπως η Κρήτη η Πελοπόννησος ,η Μυτιλήνη , η Κύπρος ,η Θάσος ,η Χαλκιδική , τα Ιόνια νησιά η Στερεά Ελλάδα και η Εύβοια καταναλώνεται ωμό ή μαγειρευμένο με διάφορους τρόπους και τεχνικές.(8)

- Όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί ωμό σε συνδυασμό με το σωστό τρόπο μαγειρέματος , ή την σωστή χρήση του , επιτρέπει στις γεύσεις και τα αρώματά των άλλων υλικών που συμμετέχουν στο πιάτο να λάμψουν και να αναδειχθούν με το καλύτερο δυνατό τρόπο.

Τα τρόφιμα που συντηρούνται μέσα στο ελαιόλαδο έχουν τρία βασικά χαρακτηριστικά

- 1) Νικούν έστω και προσωρινά το χρόνο ,αφού το ελαιόλαδο έχει όπως είδαμε πιο πάνω σημαντικές συντηρητικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
- 2) Δανείζονται λίγη από την νοστιμιά του.
- 3) Είναι ότι καλύτερο για δώρο σε φίλους .

Το μυστικό είναι να χρησιμοποιείται καλής ποιότητος λάδι για να σκεπάζει τα προϊόντα που συντηρούμε.

13) ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΗΡΗΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Για να έχουμε προϊόντα πλούσια σε γεύση και αυθεντικότητα πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα το κάθε προϊόν και να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες που απαιτούνται για τη συντήρηση του.

1^{ον} Να είναι τελείως στεγνές οι τροφές, καθώς οι περισσότεροι μικροοργανισμοί αναπτύσσονται στο νερό. Επίσης τα βάζα, στα οποία φυλάσσονται, πρέπει να είναι καθαρά και στεγνά. Γί' αυτό τα βάζουμε πρώτα σε νερό , να πάρουν μια βράση και τα αφήνουμε να στεγνώσουν. Όταν κρυώσουν τα γεμίζουμε και τα κλείνουμε, αφού προηγουμένως αποστειρώσουμε με τον ίδιο τρόπο και το καπάκι του.

2^{ον} Οι τροφές που συντηρούνται π.χ τα λαχανικά πρέπει να είναι φρέσκα και ξερά. Πρώτα πλένονται σχολαστικά αφαιρείται ότι δεν χρειάζεται(σπόρια κοτσάνια ίνες...)τεμαχίζονται σε μικρότερα κομμάτια αν είναι μεγάλα. Μετά μέσα σε κατσαρόλα βάζουμε νερό, ξύδι, αλάτι και ότι άλλο απαιτείται και αφού βράσουν ρίχνουμε και τα λαχανικά και αφού πάρουν μία-δύο βράσεις τα μεταφέρουμε στο βάζο. Ρίχνουμε το κρύο ξύδι και το σκεπάζουμε με 2-3

δάκτυλα λάδι. Κλείνουμε το βάζο και το φυλάμε σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο.

Στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή τα προϊόντα που παράγονται τους καλοκαιρινούς μήνες σε αφθονία συντηρούνται με διάφορους τρόπους.

Η συντήρηση τροφίμων είναι ένας τρόπος ζωής καθώς για την αυτοκαταναλωτική κοινωνία των περασμένων δεκαετιών το γεγονός αυτό αποτελούσε μέγιστη συνεισφορά στην οικιακή οικονομία. Είχαν βρει τις κατάλληλες τεχνικές που τους επέτρεπαν να μην πετάξουν τα προϊόντα που περίσσευαν αλλά να τα εκμεταλλευτούν στο πλαίσιο μιας απολύτως αρμονικής σχέσης με τη φύση.

Βέβαια την εποχή εκείνη το κάθε προϊόν που παραγόταν δεν ήταν εκτός εποχής ούτε ωρίμαζε με τεχνητό τρόπο και το πιο εντυπωσιακό είναι ότι τα προϊόντα που παράγονταν διατηρούσαν τη γνήσια γεύση τους ακόμα και ύστερα από πολλούς μήνες

Το ελαιόλαδο διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη συντήρηση τροφίμων μαζί με το αλάτι και το ξύδι από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Δρα ως συντηρητικό καθώς δεν αφήνει τον αέρα να έρθει σε επαφή με τα τρόφιμα. Γι' αυτό είτε συντηρούμε τρόφιμα σε λάδι ή βάζουμε ένα στρώμα ελαιολάδου στην επιφάνεια για προστασία.

Στις μέρες μας αν και μπορούμε να βρούμε όλα τα είδη των λαχανικών σε όλες τις εποχές μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τα είδη που βρίσκονται σε αφθονία ανάλογα με την εποχή τους, που η τιμή στην αγορά δεν είναι ακριβή και να έχουμε καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

14). ΕΙΔΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Μπορούμε να διατηρήσουμε σε ελαιόλαδο παντός είδους τροφές .

Κρέατα, φάρια, λαχανικά, τυριά, αυγά .

Τα τρόφιμα τοποθετούνται μέσα σε λάδι το οποίο εμποδίζει τα διάχυτα στον αέρα μικρόβια να έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα. Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοσθεί ύστερα από προληπτική αποστείρωση οπότε η διατήρηση των τροφίμων μπορεί να διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα ή σε μη αποστειρωμένα τρόφιμα των οποίων θέλουμε να αποφύγουμε τη μόλυνση. Στην μέθοδο αυτή εκμεταλλεύομαστε την χαρακτηριστική ικανότητα των λιπών να απομονώσουν τις ουσίες με τις οποίες έχουνται σε επαφή από τον αέρα και συνεπώς από τα μικρόβια που αυτός μεταφέρει.

ΤΥΡΙΑ

Παλαιότερα συντηρούσαν στο ελαιόλαδο πολλά σκληρά τυριά ,ιδιαίτερα τα κατσικίσια ,με σκοπό να αποκτήσουν ,μια ροδαλή επιδερμίδα και κυρίως μια πικάντικη , λίγο καυτερή γεύση. Σήμερα λαδωτήρια μπορεί να φτιάξει οποιοσδήποτε έχει διάθεση. Αν τα τυριά είναι σκληρά αποφύγετε τα μπαχαρικά και τα αρώματα ,αν τα τυριά είναι μαλακά μπορούν να χρησιμοποιηθούν όσα μπαχαρικά θέλετε. Το ελαιόλαδο που απαιτείται για την συντήρησή τους πρέπει να είναι καλής ποιότητος . Τέτοια τυριά σήμερα θα

συναντήσουμε στις αγορές της Κρήτης ,της Ζακύνθου ,της Μυτιλήνης και την Πελοπόννησο. Είναι ιδανικά κυρίως για μακαρονάδες και πίτες.

ΕΛΙΕΣ

Οι ελιές αποτελούσαν από την αρχαιότητα βασικό στοιχείο της διατροφής των ανθρώπων κυρίως όσων γευμάτιζαν εκτός σπιτιού εργαζόμενοι στην ύπαιθρο ,σε ταξίδια κλπ Οι ελιές προσφέρονται για τέτοια χρήση αφού μεταφέρονται εύκολα ,δεν αλλοιώνονται και έχουν μεγάλη θρεπτική αξία . Σε διάφορες ανασκαφές έχουν βρεθεί κουκούτσια από ελιές που αποτελούν τροφικά κατάλοιπα ,καθώς και ολόκληρες ελιές με την σάρκα τους που χρονολογούνται περί το 1450π.χ. Επίσης ελιές απεικονίζονται σε διάφορα έργα τέχνης της εποχής εκείνης και τοιχογραφίες ,που βρέθηκαν σε διάφορα σημεία της Κρήτης (Μεσαρά, Κνωσό)και υπόλοιπης Ελλάδος.

Η επεξεργασία μερικών ειδών ελιών για κατανάλωση δεν διέφερε από την σημερινή .Μετά το ξεπίκρισμα με νερό και αλάτι παρέμεναν μερικές ώρες στο ξύδι και τελικά αποθηκεύονταν μέσα σε λάδι.

ΣΗΜΕΡΑ

Μέσα στο λάδι διατηρούνται και οι ελιές. Τα δοχεία πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο ,πριν τις βάλουν στο λάδι πρέπει να είναι τελείως ώριμες,και για να μην μουχλιάσουν πρέπει προηγουμένως να μπουν σε διάλυμα βενζοϊκού νατρίου 2%

Χωρίς να ξεπλυθούν προηγουμένως. Παρόλο που το βενζοϊκό νάτριο είναι μια ουσία βλαβερή είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθεί γιατί είναι ο μόνος τρόπος για εμποδιστεί η μουχλα και η σήψη .(7)

ΚΥΝΗΓΙΑ ΣΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Σε όλη την Ελλάδα και ιδιαίτερα στην Πελοπόννησο, την Κρήτη και την Κύπρο ,σε εποχές που τα μέσα συντήρησης ήταν λίγα ,η διατήρηση κυνηγιών στο ελαιόλαδο ήταν πολύ διαδεδομένη . Στην Κύπρο για παράδειγμα μέσα στο λάδι και το ξύδι συντηρούσαν λαγούς ,πέρδικες και τα μικροσκοπικά αμπελοπούλια τα οποία θα βρείτε και σήμερα σε επιλεγμένα καταστήματα για καλοφαγάδες. Στην Πελοπόννησο συντηρούσαν τις μπεκάτσες και τις τσίχλες, το ίδιο συνηθίζοταν και στην Κρήτη .

Παραδοσιακός τρόπος συντήρησης του κυνηγιού

Οι κυνηγοί του παλιού καιρού είχαν βρει τον τρόπο να συντηρούν το κυνήγι που τους περίσσευε , με την βοήθεια του ελαιολάδου . Καθάριζαν τα πουλιά ,αφαιρούσαν τα εντόσθια και τα στέγνωναν καλά ,τα αλατοπιπέρωναν και τα τσιγάριζαν σε κατσαρόλα σε ελαιόλαδο μέχρι να σωθούν τα υγρά τους και να φηθούν .Αφού κρύωναν τα μετέφεραν σε δοχεία και τα κάλυπταν με το λάδι τους . Τα διατηρούσαν σε δροσερό μέρος.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα λαχανικά είναι από τα είδη τροφίμων που μπορούν να συντηρηθούν στο λάδι ,βασική προϋπόθεση για την επιτυχία τους ,πρέπει να είναι φρέσκα και γερά .Πρώτα βράζονται για λίγα λεπτά της ώρας σε ξύδι και μετά καλύπτονται με ελαιόλαδο .Το ξύδι που χρησιμοποιείται δεν πρέπει να είναι πολύ σκούρο για να μην χρωματίσει τα λαχανικά .Συγχρόνως ρίχνεται και το ανάλογο αλάτι . Τα βάζα γεμίζονται ένα δάκτυλο πιο κάτω από την κορυφή για να υπάρχει κενό . Σημειώνεται η ημερομηνία παρασκευής πάντα .Όταν διατηρούνται τα βάζα στο ψυγείο το ελαιόλαδο πήζει, επανέρχεται στην αρχική του μορφή εάν μείνει για λίγα λεπτά της ώρας σε θερμοκρασία δωματίου.

ΨΑΡΙΑ

Οι λόγοι που επέβαλλαν την συντήρηση των ψαριών ήταν και εδώ κυρίως οικονομικοί . Όταν οι ψάρευαν μεγάλες ποσότητες διαφόρων ειδών θαλασσινών όπως χταπόδια ,σαρδέλες ,παλαμίδα κλπ έπρεπε να βρουν τρόπους να την συντηρήσουν για να έχουν σε εποχές που δεν είχαν αφού δεν μπορούσαν να τα καταναλώσουν ή να τα διαθέσουν στην αγορά.

Με αυτό τον τρόπο συντηρούνται και μπορούμε να τα φτιάξουμε μόνοι μας εκμεταλλευόμενοι την εποχή που κάθε είδος βρίσκεται σε αφθονία και η τιμή του στην αγορά δεν είναι ακριβή και το κυριότερο αναπτύσσονται φυσιολογικά . Μπορούμε επίσης να τα βρούμε και στα καταστήματα ειδών διατροφής σε κάθε εποχή του χρόνου.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΙΠΟΣ

Το λίπος του χοίρου διαδραμάτισε και αυτό το ρόλο του ως συντηρητικό μέσον ,κυρίως των ζωικών τροφών. Σε παλαιότερες εποχές, υπήρχε το έθιμο των χοιροσφαγίων κατά την περίοδο των Χριστουγέννων σε πολλές κυρίως αγροτικές περιοχές της Ελλάδος και της Κύπρου. Μια παλιά συνήθεια που είχε επιβληθεί κυρίως για οικονομικούς λόγους και συνηθίζεται και σήμερα.

Με λίγα σχετικά έξοδα και κόπους εξασφάλιζαν οι αγρότες το απαραίτητο λίπος για την οικογένεια τους και είχαν στην διάθεση τους για αρκετές μέρες κρέας,αφού προηγουμένως το τσιγάριζαν ,το τοποθετούσαν σε πήλινα δοχεία και το γέμιζαν από το ίδιο το λίπος του.

Στην Κρήτη ενώ αξιοποιούσαν το κρέας το χοιρινό κάνοντας λουκάνικα, πηχτή κλπ το λίπος το περιφρονούσαν ,δεν το αποθήκευαν και δεν το χρησιμοποιούσαν στην μαγειρική και συντήρηση ,μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις όταν υπήρχε έλλειψη ελαιόλαδου.Γιατί θεωρούσαν ότι το φαγητό που γινόταν με το λίπος αυτό ήταν άνοστο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

15) ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η διατροφή του ανθρώπου δεν είναι δυνατόν να αποτελείται πάντοτε από νωπά τρόφιμα αλλά πρέπει να συνδυάζεται και από συντηρημένα τα οποία πρέπει να τα επεξεργαζόμαστε όσο μπορούμε καλύτερα, κυρίως τα οικιακά Προϊόντα που παρασκευάζονται στο σπίτι και να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες που απαιτούνται για την συντήρησή τους.

Τα συντηρημένα τρόφιμα πλεονεκτούν έναντι των νωπών από πλευράς μολύνσεως γιατί τα νωπά είναι εκτεθειμένα στα μικρόβια στους τόπους παραγωγής και της κατανάλωσης όπου μπορεί να μολυνθούν και να αλλοιωθούν από την θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Το ελαιόλαδο διαθέτει μοναδικά, γευστικά θρεπτικά, αρωματικά και βιολογικά στοιχεία που το κάνουν εξαιρετή και αναντικατάστατη τροφή σε σχέση με τα υπόλοιπα όσο αφορά την συντήρηση διαφόρων ειδών τροφίμων. Διαθέτει σημαντικές αρωματικές ουσίες και μικροσυστατικά που προσδίδουν γεύση και νοστιμιά στα βαπτιζόμενα σε αυτό προϊόντα.

Εμφανίζει λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας του σε πολυφαινόλες και τοκοφερόλες ιδιαίτερη αντοχή στο τάγγισμα και την οξειδωση.

Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες κατάλληλο για την συντήρηση και διατήρηση τροφών περισσότερο από οποιοδήποτε σπορέλαιο.

Επίσης είναι εμπλουτισμένο με αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες εμποδίζουν τον αέρα να έρθει σε επαφή με τα τρόφιμα και έτσι εμποδίζουν την αλλοίωση τους από διάφορες (ζυμώσεις, σήψεις κλπ).

Μπορούμε να διατηρήσουμε σε ελαιόλαδο παντός είδους τροφές: κρέατα, ψάρια, λαχανικά, τυριά ακόμα και αυγά, είτε εξολοκλήρου βυθισμένα σε αυτό, είτε ένα στρώμα στην επιφάνεια για προστασία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Πολτός ντομάτας

Ο πολτός ντομάτας φτιάχνεται το καλοκαίρι που υπάρχουν άφθονες και ώριμες ντομάτας .Αφού πλυθούν πρέπει να μείνουν λίγες μέρες στον ήλιο να ωριμάσουν καλύτερα. Μετά τις λιώνουν με το χέρι ή το μίξερ μετά τις περνούν από το σουρωτήρι για να φύγουν οι φλούδες και οι σπόροι και τις βάζουν σε μια πάνινη σακούλα την οποία κρεμάνε ψηλά και την αφήνουν να στραγγίσει μέχρι να φύγουν τα υγρά . Μετά τις αδειάζουν σε κάποιο ταψί τις αλατίζουν και τις αφήνουν 5-6 ημέρες στον ήλιο ή 5-6 ώρες στον φούρνο μέχρι να ψηθεί ο πελτές. Τοποθετείται σε δοχείο κατά προτίμηση γυάλινο, σκεπάζεται με 2-3 δάκτυλα ελαιόλαδο και κλείνεται . Διατηρείται και εξυπηρετεί τις νοικοκυρές για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Επίσης ο πελτές ντομάτας φτιάχνεται και με διαφορετικό τρόπο Ζουλάνε τις ντομάτες να φύγουν οι περισσότεροι σπόροι και μετά τις αλέθουν. Στην συνέχεια τον βάζουν σε βάζα με το ανάλογο αλάτι και τα κλείνουν καλά, μετά τα βυθίζουν σε κατσαρόλα με νερό που τα σκεπάζει καλά και μετά ακολουθεί βράσιμο για μισή ώρα περίπου , και φυλάσσονται σε δροσερό μέρος .

Ντομάτες λιαστές σε ελαιόλαδο

Ένας άλλος τρόπος που συνηθίζεται στην ηπειρωτική και νησιώτικη Ελλάδα για την συντήρηση της γεύσης και των χρωμάτων του ελληνικού καλοκαιριού είναι το άπλωμα διαφόρων προϊόντων όπως τις ντομάτες και άλλα λαχανικά στον επίμονο ήλιο του Ιουλίου και του Αυγούστου ,όπου τα αφυδατώνει και τους προσδίδει την συμπυκνωμένη γεύση.

Επιλέγουμε ώριμες και σφιχτές ντομάτες ,τις πλένουμε, τις σκουπίζουμε και τις κόβουμε στην μέση. Απλώνουμε τις κομμένες ντομάτες στον ήλιο , σε επίπεδη επιφάνεια και αλατισμένες για να ξεραθούν ,περίπου 4 ημέρες , ή τις ξεραίνουμε στον φούρνο σε χαμηλή θερμοκρασία(120 βαθμούς) για 5-6 ώρες .Αφού ξεραθούν τις τοποθετούμε στα βάζα και τις καλύπτουμε με ελαιόλαδο.

Χταπόδι σε ξύδι και λάδι



1κιλό χταπόδι

2-3 φύλλα από δάφνη

1 σκελίδα σκόρδο

5-6 κόκκοι από μαύρο πιπέρι

2 φλιτζάνια ξύδι

1\2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Πλένετε το χταπόδι ολόκληρο καλά ,τοποθετείται σε κατσαρόλα μαζί με την δάφνη το πιπέρι και το σκόρδο .το σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά μόνο με τα υγρά που αποβάλλουν μέχρι να μαλακώσουν. Αφού κρυώσουν τα κόβετε σε μικρά κομμάτια και τα βάζετε στα βάζα . Τα καλύπτετε με το ξύδι και στο τέλος από πάνω ρίχνεται το ελαιόλαδο .Κλείνετε τα βάζα και τα φυλάτε σε δροσερό μέρος.

Παλαμίδα ή τόνος ή λακέρδα σε ελαιόλαδο

Ένας άλλος μεζές ξεχωριστός αλλά και λαχταριστός για τους καλοφαγάδες που απαιτεί ιδιαίτερο τρόπο για την συντήρησή του.

Τα ψάρια καθαρίζονται αφαιρώντας τα κεφάλι και την ουρά .Αφαιρείται ο νωτιαίος μυελός μέσα από την σπονδυλική στήλη του ψαριού και πλένονται καλά γιατί δεν πρέπει να μείνει καθόλου αίμα .Κόβονται σε λεπτές φέτες και

βυθίζονται σε άλμη που έχει προηγουμένως φτιαχτεί σε ένα λίτρο νερό και ένα φλιτζάνι αλάτι , Μένει για σαράντα περίπου ημέρες φροντίζοντας να είναι καλά βυθισμένο. Κατά διαστήματα αφαιρούνται τα λίπη και άλλες ουσίες που μαζεύονται στην επιφάνεια . Στην συνέχεια βγαίνει και αποθηκεύεται σε γυάλινα κλειστά δοχεία καλυμμένο από ελαιόλαδο.

Με τον ίδιο τρόπο συντηρούνται οι σαρδέλες και ο γαύρος που αποτελούν καλό συνοδευτικό για την τσικουδιά κυρίως στην Κρήτη.

μεγάλο χρονικό διάστημα

Αυγή ή Βίστα από την Αγριά θάλασσα

ΒΟΛΒΟΙ ΤΟΥΡΣΙ



Οι βολβοί είναι μια από τις αγαπημένες τροφές των Ελλήνων από την αρχαιότητα και μαζεύονται την Άνοιξη. Είναι πολύ δύσκολο να μαζευτούν οι βολβοί, καθώς αποτελούν το υπόγειο τμήμα των φυτών και χρειάζεται σκάψιμο για να μαζευτούν. Στις περιοχές που υπάρχουν αμπέλια συνήθως μαζεύονται όταν τα σκάφτουν οπότε συγκεντρώνεται μεγάλη ποσότητα. Προσφέρεται ως ορεκτικό και κυρίως την περίοδο της σαρακοστής. Μπορούμε να μαγειρευτούν με διάφορους τρόπους. Συνηθίζονται κυρίως στην νησιωτική Ελλάδα .

- 1 κιλό βολβοί
- 2-3 κουταλάκια αλάτι
- 2-3 σκελιδες σκόρδο
- άνηθο(1 ματσάκι)
- πιπέρι (4-5 κόκκους)
- 2-φλιτζάνια ξύδι ('άσπρο)

ελαιόλαδο

Καθαρίζονται όπως τα κρεμμύδια ,βράζονται για μισή ώρα περίπου αλλάζοντας 2-3 φορές το νερό τους για να φύγει η πικράδα ,την τελευταία φορά μπαίνει και το αλάτι . Αφού ψηθούν πρέπει να σουρώσουν και να στεγνώσουν .Μετά αφού βράσει το ξύδι, με το σκόρδο ,το πιπέρι και το άνηθο και αφού κρυώσει περιχύνομε τους βολβούς που είναι στα βάζα ,μετά ρίχνομε και το ελαιόλαδο για τους σκεπάσει και να τους προστατέψει . Διατηρούνται στο ψυγείο για μεγάλο χρονικό διάστημα

Αυγά σε ξύδι και ελαιόλαδο

10 αυγά φρέσκα

1 κρεμμύδι

αλάτι, πιπέρι,ξύδι

μισή φλυτζάνα ελαιόλαδο

Βράζομε τα αυγά 20 λεπτά να γίνουν σφιχτά . Όταν κρυώσουν τα ξεφλουδίζουμε και τα αλατίζουμε .Τα τοποθετούμε σε γυάλινο βάζο μαζί με ένα κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα ,ρίχνομε το ξύδι να καλυφθούν με 'ένα δάκτυλο διαφορά από την κορυφή του βάζου. Τα διατηρούμε σε δροσερό μέρος και σκοτεινό ,και τα χρησιμοποιούμε μετά από 2-3 μέρες.



Αυγά συντηρημένα σε ξύδι και ελαιόλαδο



Αγκινάρες σε ξύδι και ελαιόλαδο

Οι αγκινάρες ευδοκίμουν πολύ εύκολα και δεν χρειάζονται ιδιαίτερη καλλιέργεια και φροντίδα και επειδή δεν μπορεί μα καταναλωθεί όλη η παραγωγή ,έτσι συνδυάζεται το τερπνό (η νόστιμη γεύση της συντηρημένης αγκινάρας) μετά του ωφέλιμου (ο σεβασμός στη φύση και η δομή της αυτοκαταναλωτικής οικονομίας που δεν επιτρέπει να απορρίπτουμε τα προϊόντα που περισσεύουν.

Καθαρίζουμε όσες αγκινάρες περισσεύουν .Τις τρίβομε με λεμόνι για να μην μαυρίσουν

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε ξύδι ,κρασί και αλάτι ανάλογο με τις αγκινάρες. Αφού βράσει ρίχνομε τις αγκινάρες και βράζουν περίπου δέκα λεπτά. Τις βγάζουμε τις στραγγίζουμε και τις αφήνουμε να στεγνώσουν τελείως . Τις βάζουμε σε γυάλινα βάζα και τις καλύπτομε με το λάδι και φυλάσσονται σε δροσερό και σκοτεινό μέρος .

Με τον ίδιο τρόπο συντηρούμε και πολλά άλλα ανοιξιάτικα και θερινά προϊόντα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΦΕΤΑ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

2φλυτζάνια καλής ποιότητας ελαιόλαδο.

Μισό κιλό σκληρή φέτα.

1 κουταλιά της σούπας κόκκους μουστάρδας.

1φύλλο δάφνης

4-5 κόκκους πιπέρι

1 καυτερή πιπεριά.

Σπάζετε σε ένα γουδί τους κόκκους της μουστάρδας και της του πιπεριού.

Βάζετε σε ένα γυάλινο βάζο τη φέτα ,την πασπαλίζετε με την μουστάρδα και το πιπέρι ,βάζετε την πιπεριά και τη δάφνη ,το καλύπτετε με το ελαιόλαδο το σφραγίζεται πολύ καλά και το φυλάτε στο ψυγείο.

ΜΠΑΛΙΤΣΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

2φλυτζάνια καλής ποιότητας ελαιόλαδο.

1\2 κιλό γλυκιά μυζήθρα στραγγισμένη

1\2 κιλό ξινή μυζήθρα

1 κουταλάκι του κιλού τριμμένο πιπέρι πράσινο.

1\2.κουταλάκι του γλυκού κόκκινο πιπέρι γλυκό.

1 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο φρέσκο βασιλικό .και ένα δυόσμο.

Αδειάζετε σε ένα μπολ τα τυριά και τα μπαχαρικά . Τα ανακατεύετε πολύ καλά με τα χέρια για να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.

Με το μείγμα αυτό πλάθετε μικρές μπαλίτσες τις οποίες τις βάζετε στο ψυγείο για να σφίξουν και να κατεβάσουν τα υγρά τους.

Τοποθετείται τις μπαλίτσες σε βάζο ευρύχωρο και τις σκεπάζετε μα ελαιόλαδο Και τα φυλάτε στο ψυγείο . Τα καταναλώνετε μετά από 1-2 εβδομάδες.
Διατηρούνται 4-5 μήνες στο ψυγείο.



БІБЛІОГРАФІЯ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Τα πρόσθετα στα τρόφιμα (Ελένη Αλευρίτου –Γουλιέλμου) έκδοση ΕΚΠΟΙΖΩ.
2. Λίπη και έλαια Lewis Harrison
- 3.Περιβάλλον και διατροφή & ποιότητα ζωής (Μπάμπης Δερμιτζάκης)
Εκδόσεις ΘΥΜΑΡΙ.
- 4.Νέα δομή. Τεύχος 10
5. Η ελιά το ,το λάδι (πρακτικά συνέδρια23-25 Μαΐου 1997)Δήμος Ασκληπιού
- 6.Στέλλα Πετράκη καθηγήτρια οικ.οικονομίας Β Γυμνασιάρχης.
Διατροφή και στοιχεία νοσηλευτικής ΑΘΗΝΑ 1979
- 7.Μέγας οδηγός διαίτης.Τηλ.Ευθυμιάδη ιατρού .Ελληνικός εκδοτικός οργανισμός.
- 8.Λάδι γεύση και πολιτισμός της 5.000 χρόνων. Μυρσίνης Λαμπράκης.
Ελληνικά γράμματα
- 9.Ο πολιτισμός της ελιάς .Το ελαιόλαδο .Νίκος και Μαρία Ψιλάκη-Ηλίας
Καστανάς .Ελληνική Ακαδημία Γεύσης -ΚΑΡΜΑΝΩΡ
10. Μικροβιολογία τροφίμων. Νικολάου Μ.Δεληγκάρη Δρος της
κτηνιατρικής.Καθηγητή ΤΕΙ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ .ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ
ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΑΘΗΝΑ 1985.
- 11.Τεχνολογία λιπών και ελαίων. Κων/νου Αλ. Δημούλα Χημικού καθηγητή
ΤΕΙ ΑΘΗΝΑΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ ΑΘΗΝΑ
1985.
- 12.Λύχνος , «Το δένδρο της ελιάς και η καλλιέργεια του»,Υπουργείο Γεωργίας
1949.
13. Εφημερίδα Μεσόγειος –Αφιέρωμα . 8-5-199

ΤΟ ΛΑΔΙ ΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ
ΜΕΣΟΝ

ΛΤΥ
ΒΑΣ
664.362

Δ. Βασιλείδης

8817

5353

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

