



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

ΤΜΗΜΑ :Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής

**Τίτλος Εργασίας: Διατροφικά και κοινωνικά πρότυπα μέσα από
ελληνικά βιβλία μαγειρικής.**

Έρευνα σε συνταγές για σούπες και ζωμούς.

Πτυχιακή εργασία

Όνομα και Επώνυμο φοιτήτριας: Ευθυμία- Κυριακή Δέδε

Αθήνα, 2022



HAROKOPIO UNIVERSITY

SCHOOL: HAROKOPIO UNIVERSITY

DEPARTMENT: Science of Dietetics-Nutrition

**Title: Nutritional and social standards through Greek cookbooks.
Research in recipes for soups and broths.**

Bachelor thesis

Student's name and surname: Efthymia- Kyriaki Dede

Athens, 2022



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

ΤΜΗΜΑ :Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

**Όνομα Πρώτου Καθηγητή (Επιβλέπουσα): Αντωνία- Λήδα Ματάλα
Καθηγήτρια ,Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο**

**Όνομα Δεύτερου Καθηγητή: Μαρία Γιαννακούλια
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-
Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

**Όνομα Τρίτου Καθηγητή: Νικόλαος Καλογερόπουλος
Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο**

Η Φοιτήτρια, Δέδε Ευθυμία- Κυριακή

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.
- 3) Όπου υφίστανται δικαιώματα άλλων δημιουργών έχουν διασφαλιστεί όλες οι αναγκαίες άδειες χρήσης ενώ το αντίστοιχο υλικό είναι ευδιάκριτο στην υποβληθείσα εργασία.

Περιεχόμενα

Περίληψη	6
Abstract	7
Εισαγωγή.....	8
Ορισμός Διατροφής	8
Ιστορική αναδρομή	8
Σκοπός.....	10
Μεθοδολογία.....	10
Κύριο Μέρος.....	12
Κεφάλαιο 1 ^ο Μεσογειακή Διατροφή και Γαστρονομία.....	12
1.1. Μεσογειακή Διατροφή	12
1.1.1. Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής.....	13
1.2. Γαστρονομία.....	15
1.2.1. Παράδοση και γαστρονομική παράδοση	16
1.3. Ελληνική κουζίνα και παράδοση	17
1.3.1. Ορθόδοξος Χριστιανισμός.....	19
Κεφάλαιο 2 ^ο Βιβλία Μαγειρικής	21
2.1. Παρουσίαση βιβλίων.....	21
2.2. Σούπες	24
2.3. Ζωμοί.....	26
2.4. Σύγκριση βιβλίων με βάση τις σούπες.....	28
2.5. Κατηγοριοποίηση.....	37
2.5.1. Σούπες.....	37
2.5.2. Ζωμοί	40
2.6. Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.....	40
2.7. Χαρακτηριστικά προϊόντα της Ελληνικής κουζίνας.....	42

Κεφάλαιο 3 ^ο Αποτελέσματα	44
3.1. Σύγκριση Ελληνικής κουζίνας με άλλες όσον αφορά τις σούπες.....	44
3.2. Συμπεράσματα.....	46
Βιβλιογραφία	49
Ελληνική	49
Ξενόγλωσση.....	49
Παράρτημα.....	53

Εικόνα 1: Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής Πηγή: http://www.mediterradiet.org/el/nutrition/mediterranean_diet_pyramid	13
Εικόνα 2 Νέος Τσελεμεντές περιεχόμενα.....	22
Εικόνα 3 Νέα Μαγειρική μέρη του κρέατος.....	23
Εικόνα 4 Αλεξιάδου Σύνδεση ελληνικής κουζίνας με τα ήθη και τα έθιμα.	24
Εικόνα 5 Νέα Μαγειρική Διαδικασία σερβιρίσματος.	26
Εικόνα 6 Νέος Τσελεμεντές Διατροφικές αξίες	31
Εικόνα 7 Αλεξιάδου (2002 Κοτόσουπα).	53
Εικόνα 8 Νέος Τσελεμεντές (1975) Σούπα Φασόλια πουρέ.....	53
Εικόνα 9 Νέα Μαγειρική (1367) Χορτόσουπα.....	54
Εικόνα 10 Το Τετράδιο της Ερατώς (1867-1919) Γιουβαρλάκια αυγολέμονο.	54

Περίληψη

Η παρούσα εργασία έχει ως στόχο την παρουσίαση των διατροφικών και κοινωνικών προτύπων της ελληνικής κουζίνας μέσα από επιλεγμένα ελληνικά βιβλία μαγειρικής. Μέσα από την ανάλυση των επιλεγμένων βιβλίων μαγειρικής, γίνεται αντιληπτή η υιοθέτηση του μεσογειακού διατροφικού προτύπου στην Ελλάδα, από την αρχαιότητα έως και σήμερα. Η μεσογειακή διατροφή έχει συνδεθεί με μια σειρά από οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου κινδύνου θνησιμότητας και της χαμηλότερης συχνότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι ορισμοί της μεσογειακής διατροφής ποικίλλουν ανά περιβάλλον και χώρα, ωστόσο εμφανίζουν κάποια βασικά, κοινά χαρακτηριστικά τα οποία απεικονίζονται στο γράφημα της Μεσογειακής Διατροφικής Πυραμίδας. Ορισμένα στοιχεία της μεσογειακής διατροφής επικαλύπτονται με άλλα διατροφικά πρότυπα, ξενόφερτα και εκμοντερνισμένα, ενώ άλλα στοιχεία είναι μοναδικά για τη μεσογειακή διατροφή και παρουσιάζονται με μικρές διαφοροποιήσεις και στα τέσσερα επιλεγμένα βιβλία μαγειρικής. Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας αναλύεται η μεσογειακή διατροφή και πώς ορίζεται η γαστρονομία, ενώ δίνεται έμφαση στην ελληνική παράδοση και κουζίνα. Στο δεύτερο κεφάλαιο, παρουσιάζονται αναλυτικά τέσσερα ελληνικά βιβλία μαγειρικής, με συνταγές από σούπες και ζωμούς. Στη συνέχεια συγκρίνονται οι συνταγές ως προς τις ακόλουθες παραμέτρους: τη κοινωνική τάξη που απευθύνονται, τις απαιτήσεις των συνταγών, την ύπαρξη τεχνικών συμβουλών, τις διαιτητικές συμβουλές, τη θρεπτική αξία των συνταγών, την ασφάλεια και τους κανόνες υγιεινής, το σερβίρισμα και την αισθητική, την επιλογή πρώτων υλών, τα σκεύη που απαιτούνται και τέλος την ύπαρξη συσχέτισης των συνταγών με την παράδοση. Ταυτόχρονα παρατίθεται και η σχετική βιβλιογραφία που συνοδεύει τα ευρήματα. Τέλος στο τρίτο κεφάλαιο καταθέτονται τα συμπεράσματα όσον αφορά την παραπάνω έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: Μεσογειακή Διατροφή, Διατροφικό πρότυπο

Abstract

The present work aims to present the nutritional and social standards of Greek cuisine through selected Greek cookbooks. Through the analysis of the selected cookbooks, it is understood the adoption of the Mediterranean dietary standard in Greece, from antiquity until today. The Mediterranean diet has been linked to a number of health benefits, including reduced risk of mortality and lower incidence of cardiovascular disease. The definitions of the Mediterranean diet vary by environment and country; however they display some basic, common features which are depicted in the graph of the Mediterranean Food Pyramid. Some elements of the Mediterranean diet overlap with other dietary patterns, foreign and modernized, while other elements are unique to the Mediterranean diet and are presented with slight variations in all four selected cookbooks. The first chapter of this paper analyzes the Mediterranean diet and how gastronomy is defined, while emphasizing the Greek tradition and cuisine. In the second chapter, four Greek cookbooks are presented in detail, with recipes from soups and broths. The recipes are then compared in terms of the following parameters: the social class they address, the requirements of the recipes, the existence of technical advice, the dietary advice, the nutritional value of the recipes, the safety and hygiene rules, the serving and the aesthetics, the choice of raw materials, the utensils required and finally the existence of a correlation between the recipes and the delivery. At the same time, the relevant bibliography that accompanies the findings is presented. Finally, in the third chapter, the conclusions regarding the above research are presented.

Keywords: Mediterranean diet, Dietary pattern

Εισαγωγή

Ορισμός Διατροφής

Ως διατροφή ορίζεται η πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών από τα τρόφιμα, πώς το σώμα χρησιμοποιεί και επεξεργάζεται τα θρεπτικά συστατικά, καθώς και η σχέση μεταξύ αυτών, της υγείας και των ασθενειών. Οι διατροφολόγοι δημιουργούν και εφαρμόζουν την επιστημονική γνώση για την προώθηση της κατανόησης των επιπτώσεων της διατροφής στην υγεία και την ευημερία των ανθρώπων αλλά και των ζώων (Beauman et al., 2005). Ο επιστημονικός κλάδος της διατροφής δεν έχει σταματήσει να εξελίσσεται και αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να αυξάνονται οι πληροφορίες τόσο για την λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, όσο και την λειτουργία του μεταβολισμού και την επεξεργασία της τροφής. Έναυσμα για την ανάπτυξη του κλάδου της Διατροφής, αποτέλεσε το έντονο ενδιαφέρον για τη μελέτη ποικίλων κλινικών νόσων που προκαλούνται ή σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με συγκεκριμένες διαιτητικές συμπεριφορές και πρότυπα, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, τη προαγωγή της υγείας του πληθυσμού και την αύξηση της διάρκειας ζωής. Πλέον, η επιστήμη θέτει αναμφίβολα τη διατροφή, ως ένα εξαιρετικό μέσο προκειμένου να προληφθούν ποικίλες κληρονομικές και άλλες ασθένειες, καθώς η ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή σχετίζεται άμεσα με την υγεία του οργανισμού και την πρόληψη παθήσεων (European Food Information Council, 1997).

Ιστορική αναδρομή

Η διατροφή, συγκεκριμένα η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας για την επιβίωση του ανθρώπου, την καλή και εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού και τη σωστή ανάπτυξη. Από την πρώτη στιγμή της ύπαρξης του ανθρώπινου γένους η τροφή είχε καθαρά βιοποριστικό χαρακτήρα. Στην αρχαιότητα, η τροφή ήταν περιορισμένη και η εύρεσή της αποτελούσε ένα δύσκολο εγχείρημα. Παράλληλα, οι εκάστοτε καιρικές, περιβαλλοντικές και γεωλογικές συνθήκες που επικρατούσαν, επηρέαζαν βαθύτατα τόσο την ποικιλία, όσο και την ίδια τη διαθεσιμότητα της τροφής και επομένως τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

Μέχρι το 1930 η διατροφή είχε αναγνωριστεί πλήρως ως επιστήμη από μόνη της και σε διάφορες χώρες μάλιστα είχε δημοσιευτεί μια σειρά από περιοδικά σχετικά με το θέμα, με αξιόλογο περιεχόμενο μελετών για τη διατροφή των ανθρώπων και των ζώων. Στη συνέχεια, η σχέση της οικονομικής κατάστασης και συγκεκριμένα της

πενίας και των αντίστοιχων τροφίμων με την υγεία, τονίστηκε από τον John Boyd Orr στο έργο του «Τρόφιμα, υγεία και εισόδημα», και καθώς η ένταση στην Ευρώπη αυξανόταν, εκτιμήθηκε ότι η διατροφική κατάσταση του έθνους απασχολούσε άμεσα μια χώρα (Copping, 1978).

Ανέκαθεν η πρόσβαση στην τροφή για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του ανθρώπου, αποτελούσε έναν από τους πρωταρχικούς σκοπούς του. Αυτός είναι και ο λόγος που οι ανθρώπινες κοινωνίες επέλεξαν το σημείο όπου θα ζήσουν με γνώμονα την εύκολη εξασφάλιση της τροφής. Επίσης, παράγοντες που λάμβαναν υπόψη σχετικά με το τόπο επιβίωσης, αφορούσαν την πρόσβαση σε καθαρό και πόσιμο νερό, την ποιότητα της γης και συγκεκριμένα πόσο εύφορη και καλλιεργήσιμη ήταν, την πρόσβαση σε δάση και βοσκοτόπια για τη συλλογή καρπών, αλλά και για την εκτροφή των ζώων τους, την απόσταση από λίμνες και ποτάμια, τόσο για τη προμήθεια του νερού για αυτούς και για τα ζώα τους, όσο και για τη δυνατότητα της αλιείας που παρείχαν. Έτσι σαν αποτέλεσμα, οι περιοχές αυτές, αποτελούσαν πόλο έλξης για μεγάλη μερίδα του πληθυσμού, καθώς ο καθένας ήθελε να έχει πρόσβαση στα πολλαπλά αυτά οφέλη. Με αφορμή, λοιπόν, την πρόσβαση σε περιοχές που έδιναν την ευκαιρία για καλύτερης ποιότητας και ποσότητας τροφής, ξεκινούσαν έντονες αναταράξεις μεταξύ των ανθρώπων (Στεφανή & Σολομών, 2010).

Έτσι, σταδιακά, η τροφή ξέφυγε από τα όρια της ανάγκης για απλή επιβίωση και επεκτάθηκε με τέτοιον τρόπο, ώστε σταδιακά να αποκτήσει και έντονο κοινωνικό χαρακτήρα. Αναλυτικότερα, οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που διαμορφώθηκαν με το πέρασμα των χρόνων, συνδέθηκαν στενά με παραδόσεις, εορτές, θρησκευτικές πεποιθήσεις, με την κοινωνική τάξη και με τον πολιτισμό του κάθε λαού. Η διατροφή συνδέεται περίτεχνα με πολλούς τομείς της ανθρώπινης ζωής, ενώ αποτελεί και ένα μέσο έκφρασης της καλλιτεχνικής και δημιουργικής φύσης του ανθρώπου. Παράλληλα, έχει τη δυνατότητα να χαρακτηρίσει ένα έθνος, αλλά ταυτόχρονα ξεπερνά και τα όρια της κάθε χώρας (Στεφανή & Σολομών, 2010).

Οι πολιτισμικές αξίες που αναδεικνύονται μέσα από τη διατροφή της κάθε χώρας, επομένως, δεν περιορίζονται μόνο στο τι τρόφιμα καταναλώνονται και για ποιους λόγους, αλλά και στους τρόπους με τους οποίους καταναλώνονται. Μια σωρεία διαδικασιών και μικρών τελετουργιών που συνοδεύουν την προετοιμασία της τροφής, όπως οι συνταγές, ο τρόπος μαγειρέματος και προετοιμασίας, τα σκεύη, το στρώσιμο

του τραπεζιού, η συμπεριφορά κατά τη διάρκεια των γευμάτων, συνθέτουν τον διατροφικό πολιτισμό μιας κοινωνίας. Παράλληλα, όπως αναφέρθηκε, η διατροφή συνδέεται άμεσα με θρησκευτικές πεποιθήσεις και παραδόσεις που υπαγορεύουν τις προς κατανάλωση τροφές, ενώ από αρχαιοτάτων χρόνων, η προσφορά τροφής στους θεούς είχε έντονο συμβολικό χαρακτήρα.

Σκοπός

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των διατροφικών προτύπων των Ελλήνων και πως αντικατοπτρίζονται σε συνταγές με σούπες και ζωμούς μέσα από ελληνικά βιβλία μαγειρικής. Η ιστορική αναδρομή, η διασαφήνιση των ορισμών και η ανάλυση των διατροφικών εννοιών, γίνεται για την μελέτη των κατηγοριών «σούπες και ζωμοί» που περιέχονται μέσα στα βιβλία μαγειρικής που αναλύονται παρακάτω. Οι σούπες και οι ζωμοί έχουν τεράστιο γαστρονομικό ενδιαφέρον, πρωτίστως διότι περιέχουν υλικά που βρίσκονται σε συγκεκριμένες περιοχές και επιπλέον διότι αποτελούν μια από τις αρχαιότερες κατηγορίες συνταγών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αναδεικνύονται οι πρώτες ύλες της εκάστοτε περιοχής και να υπάρχουν πολλές παραλλαγές των συνταγών.

Μέσα από τις σούπες και τους ζωμούς, μπορούν να εξαχθούν πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες της κάθε περιοχής, καθώς επίσης μπορούν να αντληθούν πληροφορίες για την κοινωνική τάξη που απευθύνονται. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη συνταγών, τόσο για σούπες όσο και για ζωμούς και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι πολυδιάστατες είτε με πολύ εύκολη εκτέλεση είτε με πιο απαιτητική. Είναι αξιοσημείωτο πως οι διατροφικές συνήθειες, τα προϊόντα της εκάστοτε περιοχής και η κοινωνική τάξη, επηρεάζουν τις συνταγές γενικότερα και κατ' επέκταση τις συνταγές για σούπες και ζωμούς.

Μεθοδολογία

Τα βασικά βιβλία που χρησιμοποιήθηκαν για την παρούσα εργασία, είναι τέσσερα. Τα τρία από τα τέσσερα βιβλία δεν είναι σύγχρονα, γι' αυτό και αντικατοπτρίζουν τις συνήθειες, τα ήθη, τα έθιμα και τις παραδόσεις του παρελθόντος. Το παλαιότερο χρονολογικά βιβλίο που χρησιμοποιήθηκε, είναι «Το τετράδιο της Ερατώσ- Η συμρναϊκή κουζίνα (1867-1919)». Το δεύτερο σε χρονολογική σειρά βιβλίο, επίσης αρκετά εκτενές, είναι «Η Νέα Μαγειρική» το οποίο εκδόθηκε το 1967, ενώ

ακολουθούν τα δύο πιο σύγχρονα, «Ο Νέος Τσελεμεντές του '75» και το βιβλίο της κυρίας Βέφας Αλεξιάδου το οποίο εκδόθηκε το 2002.

Από τα βιβλία αντλήθηκαν πληροφορίες για τα διαφορετικά είδη συνταγών όσον αφορά τις σούπες και τους ζωμούς, τα υλικά που διατίθενται, καθώς επίσης και ο χρόνος προετοιμασίας, ο χρόνος μαγειρέματος και τα σκεύη που ήταν απαραίτητα. Οι σούπες, λόγω της ευρείας χρήσης τους, έχουν πολλές παραλλαγές, ανάλογα με τα ήθη και έθιμα κάθε περιοχής, την σύνδεσή τους με την θρησκεία αλλά και με την διαθεσιμότητα των υλικών. Από τα τέσσερα βιβλία μαγειρικής λοιπόν, αντλήθηκαν όλες οι συνταγές που αφορούσαν σούπες και ζωμούς, αναλύθηκαν, κατηγοριοποιήθηκαν και συγκρίθηκαν μεταξύ τους. Τέλος, ανάλογα με τις ομοιότητες ή τις διαφορές που είχαν ήλθαν σε σύγκριση και με την σχετική βιβλιογραφία.

Ο λόγος που επιλέχθηκαν οι συνταγές με σούπες και ζωμούς, είναι επειδή ιδιαίτερα τα παλιότερα χρόνια αυτές οι συνταγές ήταν πολύ συνηθισμένες και ευρέως γνωστές στις νοικοκυρές σε όλες τις κοινωνικές τάξεις. Επιπλέον, αυτές οι συνταγές δείχνουν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων γιατί περιέχουν υλικά που προέρχονται από τον ελλαδικό χώρο. Τέλος οι συνταγές αυτές έχουν μία ποικιλία προϊόντων, που επαναλαμβάνονται καθώς ήταν τα πιο συχνά προϊόντα που υπήρχαν στα περισσότερα νοικοκυριά.

Κύριο Μέρος

Κεφάλαιο 1^ο Μεσογειακή Διατροφή και Γαστρονομία

1.1.Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί τη διατροφή που χαρακτηρίζει τις Μεσογειακές χώρες. Η μεσογειακή διατροφή (MedDiet) παρά τη κυριαρχία της στη σύγχρονη επιστημονική κοινότητα και τις προοπτικές ανάδειξης και εξέλιξής της μελλοντικά, έχει υπόβαθρο μεγάλης ιστορίας. Έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες, ακόμη και σε περιοχές με ελλειπείς πόρους, γεγονός που συνηγορεί υπέρ της πιθανής υιοθέτησής της σε όλο τον κόσμο. Επιπλέον, σε νεότερους χρόνους έχουν συσσωρευτεί στοιχεία για τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής, τόσο στη διατήρηση και πρόληψη της υγείας όσο και στην αντιμετώπιση πιθανών νοσημάτων (Hidalgo-Mora et al., 2020). Κατά τη διάρκεια των αιώνων, η διατροφή στην περιοχή της Μεσογείου έχει επηρεαστεί από διάφορους πολιτισμούς. Η διατροφή στην κλασική Ελλάδα και στη συνέχεια στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία ήταν βασισμένη στο ψωμί, το ελαιόλαδο και το κρασί (Wahlqvist et al., 2007). Ο όρος μεσογειακή διατροφή χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά κατά τη δεκαετία του '50, έπειτα από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στους κατοίκους της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας. Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά και ισορροπημένα διατροφικά πρότυπα σε όλον τον κόσμο, καθώς έχει αρκετά χαμηλό θερμιδικό φορτίο, είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, ενώ λειτουργεί τόσο θεραπευτικά όσο και προληπτικά έναντι διαφόρων προβλημάτων υγείας, κυρίως όσον αφορά τις καρδιαγγειακές, πεπτικές και εγκεφαλικές παθήσεις.

Η πρώτη επίσημη αναφορά στη μεσογειακή διατροφή έγινε σε μια ερευνητική μελέτη με τη χρηματοδότηση του ιδρύματος Rockefeller, η οποία δημοσιεύθηκε το 1953 από τον Leland Allbaugh. Σε αυτή την έρευνα, η οποία διεξήχθη στη Κρήτη, αναδείχθηκαν διάφορες σημαντικές διατροφικές συνήθειες των κρητικών, όπως η συστηματική κατανάλωση ελαιολάδου, δημητριακών και ιδιαίτερα ολικής αλέσεως, φρούτων, ψαριών και λαχανικών. Έκτοτε, η κρητική μεσογειακή διατροφή αποτέλεσε σημείο αναφοράς και προκάλεσε έντονο ενδιαφέρον για περαιτέρω έρευνα με χαρακτηριστικό παράδειγμα μάλιστα, την ευρέως γνωστή έρευνα του Ancel Keys «Seven Country Study» του 1960. Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 13,000 άνδρες από δεκαέξι διαφορετικές περιοχές επτά χωρών, ήτοι, την Ιαπωνία, Φινλανδία, Ελλάδα, Ιταλία, την πρώην Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία και τις Ηνωμένες

Πολιτείες. Σε αυτή την έρευνα παρατηρήθηκαν εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας από καρδιοαγγειακά νοσήματα στους κρητικούς, γεγονός που έστρεψε την έρευνα προς την αρνητική συσχέτιση μεταξύ των καρδιοαγγειακών νοσημάτων και της διατροφής μεσογειακού τύπου (Kromhout et al., 1989).

1.1.1. Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής

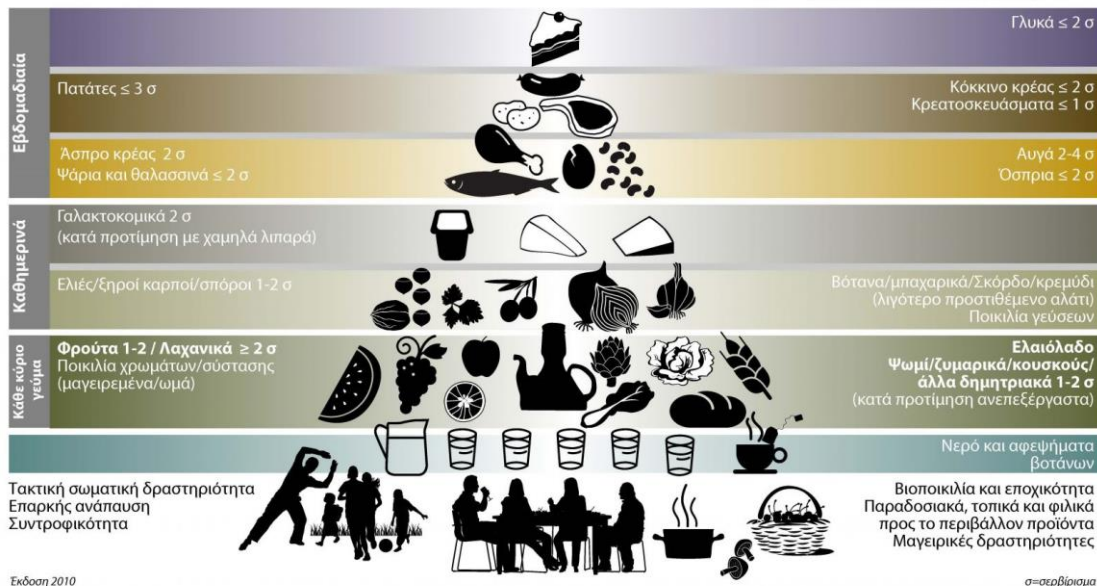
Όπως έγινε αντιληπτό, η μεσογειακή διατροφή αποτελεί μια εξαιρετικά υγιεινή, θρεπτική και ισορροπημένη διατροφή. Παράλληλα, είναι λιτή και οικονομική, καθώς περιλαμβάνει απλές και εύκολα διαθέσιμες πρώτες ύλες, οι οποίες μπορούν να συνδυαστούν με ευφάνταστους τρόπους για να δημιουργηθούν ποικίλα νόστιμα και υψηλής θρεπτικής αξίας πιάτα. Οι αρχές της μεσογειακής διατροφής περιγράφονται με απλό τρόπο στη γνωστή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, η οποία περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών που πρέπει να καταναλώνονται, καθώς επίσης και τη συχνότητα της κατανάλωσής τους. Με αυτόν τον τρόπο, είναι πολύ εύκολο κανείς να ακολουθήσει τις αρχές της μεσογειακής διατροφής.

Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

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



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Εικόνα 1: Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής Πηγή:
http://www.mediterradiet.org/el/nutrition/mediterranean_diet_pyramid

Σύμφωνα με τη σύγχρονη, ενημερωμένη μορφή της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής, εκτός από την ιεράρχηση των ομάδων τροφίμων με βάση τη συχνότητα κατανάλωσής τους, ιδιαίτερη σημασία δίνεται και σε ορισμένα κοινωνικής και

πολιτιστικής φύσεως χαρακτηριστικά του μεσογειακού τρόπου ζωής, τα οποία απεικονίζονται στο γράφημα. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη συχνότητα κατανάλωσής τους, οι ομάδες τροφίμων διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες, στις ομάδες τροφίμων που προτείνεται να καταναλώνονται καθημερινά, σε αυτές που προτείνεται να καταναλώνονται εβδομαδιαία και σε εκείνες που ενθαρρύνεται η περιστασιακή κατανάλωση. Καθημερινά λοιπόν προτείνεται η κατανάλωση μία με δύο μερίδων δημητριακών ανά γεύμα, κατά προτίμηση ολικής άλεσης και μη επεξεργασμένων. Ακόμη παρουσιάζονται η κατανάλωση τουλάχιστον δύο μερίδων πολύχρωμων λαχανικών ανά γεύμα και μία με δύο μερίδων ποικιλίας φρούτων ανά γεύμα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη κατάσταση ενυδάτωσης, δηλαδή στη κατανάλωση νερού, αφεψημάτων βοτάνων χωρίς ζάχαρη και ζωμών, τα οποία βρίσκονται στη βάση της ενημερωμένης Μεσογειακής πυραμίδας και είναι αναγκαία η καθημερινή κατανάλωση 1,5 με 2,0 λίτρων αυτών. Στη συνέχεια, στο κέντρο της πυραμίδας, βρίσκεται το ελαιόλαδο, ως βασική πηγή διατροφικού λίπους, το οποίο μπορεί να καταναλώνεται καθημερινά, τόσο ωμό όσο και μαγειρεμένο, ενώ άλλες πηγές υγιεινών λιπιδίων που μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά αλλά σε λογικές ποσότητες, είναι οι ελιές και οι ξηροί καρποί. Απεικονίζονται επίσης στη καθημερινή κατανάλωση τα βότανα, τα μπαχαρικά, το σκόρδο και το κρεμμύδι, ως ενισχυτικά γεύσης σε κάθε γεύμα. Ανεβαίνοντας την διατροφική πυραμίδα, αναγράφονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες και μάλιστα αυτά των χαμηλών λιπαρών με σκοπό το περιορισμό κατανάλωσης των κορεσμένων. Τα πουλικά και το ψάρι μαζί με τα αυγά και τα όσπρια, προτείνεται να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση και σε μικρότερες ποσότητες, δύο μερίδες, δύο ή περισσότερες μερίδες, δύο με τέσσερις μερίδες και δύο μερίδες αντίστοιχα. Λίγο πριν τη κορυφή της διατροφικής πυραμίδας συναντάμε το κόκκινο κρέας όπως το μοσχάρι και το χοιρινό, το οποίο προτείνεται να καταναλώνεται λιγότερο από δύο μερίδες την εβδομάδα, τα επεξεργασμένα κρέατα με ακόμη αυστηρότερο περιορισμό και τις πατάτες των οποίων η σύσταση είναι λιγότερες από τρεις μερίδες την εβδομάδα. Στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας απεικονίζονται τα γλυκά, πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά τα οποία πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά σε μικρές ποσότητες.

Όπως προαναφέρθηκε, η σύγχρονη Μεσογειακή πυραμίδα περιλαμβάνει επιπλέον κοινωνικά και πολιτιστικά στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής που συμβάλλουν

στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Αναλυτικότερα, επισημαίνεται η ποσότητα, το μέγεθος των μερίδων το οποίο πρέπει να αντιστοιχεί στις ενεργειακές ανάγκες και απαιτήσεις του σύγχρονου καθιστικού τρόπου ζωής. Η εποχικότητα είναι ένα ακόμη στοιχείο που αναγράφεται, καθώς ενθαρρύνεται η προτίμηση εποχιακών, μη επεξεργασμένων φρέσκων φρούτων και λαχανικών φιλικά προς το περιβάλλον. Σχετικά με τη κοινωνική και πολιτιστική αξία του γεύματος, γίνεται λόγος για το μαγείρεμα, ως μια δραστηριότητα που ενδυναμώνει το θεσμό της οικογένειας και της φιλίας, ενώ η συντροφικότητα και η συνεύρεση φίλων και οικογένειας γύρω από το τραπέζι θεωρείται απαραίτητη στα πλαίσια ενίσχυσης της κοινωνίας. Τέλος, στη βάση της πυραμίδας αναγράφονται η αξία της τακτικής σωματικής δραστηριότητας στη διατήρηση της ισορροπίας του ενεργειακού ισοζυγίου και η επαρκής ανάπαυση ως αναπόσπαστο κομμάτι ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Ακολουθώντας λοιπόν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής, ο καθένας μπορεί να υιοθετήσει ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο με χαμηλό κόστος, δημιουργώντας ποικιλία νόστιμων και χορταστικών πιάτων με υψηλή θρεπτική αξία, συνδυάζοντας τις διάφορες ομάδες τροφίμων. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί να μετουσιώσει ένα απλό και εξαιρετικά οικονομικό πιάτο όπως τα όσπρια, σε μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία, εμπλουτίζοντας το με ευφάνταστα υλικά και τεχνικές μαγειρικής.

1.2.Γαστρονομία

Ετυμολογικά, η λέξη γαστρονομία προέρχεται από τις λέξεις γαστήρ (στομάχι) και νομία (γνώση ή νόμος). Οι δύο λέξεις υπάρχουν στο ελληνικό λεξιλόγιο από την εποχή του Ομήρου. Η λέξη γαστρονομία επισημοποιήθηκε από τη Γαλλική Ακαδημία το 1835, και από τότε καταχωρήθηκε στο επίσημο λεξικό της. Ο όρος γαστρονομία χρησιμοποιείται για να περιγράψει την τέχνη της υψηλής μαγειρικής, καθώς επίσης και το σύνολο των κανόνων που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία της επιλογής των κατάλληλων συστατικών και υλικών καθώς και την τελική παρασκευή των εδεσμάτων, τα οποία αποσκοπούν να προσφέρουν σε αυτόν που τα γεύεται, τόσο γευστική, όσο και οπτική απόλαυση. Η γαστρονομία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη μαγειρική τέχνη και για το λόγο αυτό σε αυτήν συμπεριλαμβάνονται και όλες οι δραστηριότητες που συνδέονται με τη μαγειρική και τη γευστική απόλαυση (Μπαμπινιώτης, 2002). Υπάρχει εδώ και πολύ καιρό μια σύνδεση μεταξύ τέχνης και ομορφιάς. Ένα έργο τέχνης είναι ή αναμένεται να είναι όμορφο καθώς επίσης αναμένεται να συμμορφώνεται με ορισμένους κανόνες κανονικότητας. Για τη

γαστρονομία, αυτό μεταφράζεται σε ισορροπία μενού και αρμονία σε τομείς όπως χρώμα, θερμοκρασία, γεύση και υφή που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να υπαγορεύονται από το αισθητικές απαιτήσεις των πρώτων υλών που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία ενός γαστρονομικού έργου (Hegarty & O'Mahony, 2001).

1.2.1. Παράδοση και γαστρονομική παράδοση

Γαστρονομική παράδοση είναι οι πνευματικές (από στόμα σε στόμα) και ιστορικές (σε βιβλία, βίντεο, φωτογραφίες) διατροφικές και μαγειρικές συνήθειες του κάθε έθνους που μεταβιβάζονται από τις παλιές γενιές και παραλαμβάνονται από τις νέες (Παλησίδης, 2010).

Οι διαιτητικές συνήθειες κάθε έθνους αποτελούν μέρος της κουλτούρας και διαιώνονται ως πολιτιστικό στοιχείο. Οι πρώτες επιρροές του ατόμου διαμορφώνουν και τις διατροφικές συνήθειές του. Το αποτέλεσμα είναι να τις «κουβαλάει» και να προσπαθεί να τις διαδώσει, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα (Ματάλα, 2008:21). Το γεγονός αυτό, η γαστρονομική δηλαδή παράδοση, γίνεται αντιληπτή μόνο όταν επισκεπτόμαστε έναν διαφορετικό τόπο ή παρατηρούμε μια οικογένεια που προέρχεται από διαφορετικό τόπο και ζει στο δικό μας κοινωνικό περιβάλλον (Fieldhouse, 2013).

Στοιχεία που συνθέτουν τη γαστρονομική παράδοση είναι:

- θρησκευτικά
- λαογραφικά (τέχνες, μουσική)
- πολιτιστικά (πανηγύρια, κουρμπάνια)
- τεχνολογικά
- αρχιτεκτονικά
- συνεταιριστικά

Παράλληλα, παραδοσιακό τρόφιμο, είναι αυτό που καταναλώνεται συχνά ή σχετίζεται με συγκεκριμένες εορταστικές περιόδους ή/και εποχές, που μεταφέρεται από τη μία γενιά στην επόμενη της, που παρασκευάζεται με συγκεκριμένο τρόπο σύμφωνα με τη γαστρονομική παράδοση που το χαρακτηρίζει, που διακρίνεται και ξεχωρίζει εξαιτίας των οργανοληπτικών του χαρακτηριστικών και τέλος είναι αυτό που σχετίζεται με συγκεκριμένες τοπικές περιοχές, περιφέρειες ή χώρες. Ο συγκεκριμένος ορισμός δόθηκε κατόπιν μεγάλης έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε

έξι ευρωπαϊκές χώρες (Βέλγιο, Γαλλία, Ιταλία, Νορβηγία, Πολωνία και Ισπανία). Σύμφωνα με την έρευνα, αναδείχθηκαν τρεις κύριοι άξονες της θετικής άποψης για τα παραδοσιακά τρόφιμα και ήταν οι ακόλουθοι:

- η «καλή γεύση»,
- η «υψηλή (οπτικά, αρωματικά) ποιότητα» και
- η «συνεπής (σταθερή) ποιότητα».

Η παράδοση ωστόσο, δε συνδέεται αναγκαστικά με το συντηρητικό σύνδρομο. Από τη μια «το παλιό» είναι και δοκιμασμένο, αποτελεί καταστάλαγμα πείρας, συνεπώς και εγγυάται την επιτυχία. «Το παλιό» όμως εμπεριέχει και προκαταλήψεις και κατεστημένες συνήθειες που δυναστεύουν τις κοινωνίες, όπως επεσήμανε ο Μαρξ το 1852: «Η παράδοση όλων των νεκρών γενεών επικάθεται σαν εφιάλτης στο μυαλό των ζώντων». Η παράδοση κάποιες φορές αποτελεί εμπόδιο στην ορθολογική σκέψη και στην πρόοδο (Ντεκάρτ, 1830). Ενώ η κοινωνία επιθυμεί την πρόοδο δυσκολεύεται να απαλλαγεί από δεισιδαιμονίες και προκαταλήψεις που συχνά είναι επιστημονικά αβάσιμες (Δημητράκος, 2006).

Τα στοιχεία της παράδοσης είναι μια αλυσίδα. Ξεκινούν από το παρελθόν και φθάνουν μέχρι την εποχή μας ανανεωμένα, με νέες μορφές, νέες προοπτικές, και μπορούν να προσαρμοστούν στις σημερινές συνθήκες. Η περιγραφή αυτή ταιριάζει απόλυτα με τα λόγια ενός διάσημου σύγχρονου Γάλλου θεολόγου και κληρικού που αναφέρει: «Είμαι ένας άνθρωπος της παράδοσης μέσα στην αλλαγή. Η παράδοση είναι εντελώς διαφορετικό πράγμα από μια μηχανική και επαναληπτική κατάφαση του παρελθόντος. Είναι η ενεργητική παρουσία μιας αρχής σε όλο το μάκρος της ιστορίας της».

1.3.Ελληνική κουζίνα και παράδοση

Η ιστορία της ελληνικής γαστρονομίας χάνεται μέσα από γραπτές πηγές και ενδείξεις που προέρχονται από την ευρύτερη περιοχή του Αιγαίου. Η ελληνική κουζίνα έχει μεγάλη παράδοση και οι γεύσεις της αλλάζουν ανάλογα με την εποχή και την γεωγραφική περιοχή. Η ελληνική μαγειρική είναι ιστορικά προάγγελος της δυτικής κουζίνας, διέδωσε τη γαστρονομική της επιρροή μέσω της αρχαίας Ρώμης σε όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτήν (Wilkins & Hill, 2006). Η αρχαία ελληνική κουζίνα χαρακτηριζόταν από τη λιτότητα της και βασίστηκε στη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, ελαιόλαδο και κρασί, με το κρέας να καταναλώνεται σπάνια, ενώ το ψάρι να

είναι πιο συνηθισμένο. Αυτή η τάση στην ελληνική διατροφή συνεχίστηκε στη Ρωμαϊκή και Οθωμανική εποχή και άλλαξε μόλις πρόσφατα, όταν η τεχνολογική πρόοδος και εξέλιξη έκανε το κρέας ευκολότερα διαθέσιμο. Το κρασί και το ελαιόλαδο αποτελούσαν ανέκαθεν κεντρικό μέρος της καθώς η εξάπλωση των σταφυλιών και των ελαιόδεντρων στη Μεσόγειο συνδέεται με τον ελληνικό αποικισμό (Panagou et al, 2013).

Ο Νικόλαος Τσελεμεντές κατάφερε να καταγράψει την ελληνική κουζίνα στις αρχές της δεκαετίας του 1920, στη πρώτη έκδοση του βιβλίου του «ο νέος Τσελεμεντές του '75», προσθέτοντας όμως στοιχεία της γαλλικής τεχνικής. Οι επιρροές της ελληνικής κουζίνας κατά την τελευταία εικοσαετία προέρχονται από την πολιτική και μικρασιατική κουζίνα, καθώς και από την κουζίνα των Εβραίων, οι οποίοι είχαν αναπτύξει σπουδαία γαστρονομική παράδοση στη Θεσσαλονίκη. Οι ταβέρνες, τα μεζεδοπωλεία και τα μαγειρεία που σέρβιραν ελληνικά φαγητά υπήρχαν μέχρι το τέλος της δεκαετίας του '80. Μετά το 1990 τα εστιατόρια με εθνικές κουζίνες αυξήθηκαν σε ποσοστό πάνω από 50% στο σύνολο των αστικών εστιατορίων. Σύμφωνα με τη σύγχρονη άποψη του σεφ Βαγγέλη Δρίσκα, το γεγονός αυτό οφείλεται σε μια βαθύτερη αιτία, που έμμεσα σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση των Ελλήνων ως προς την εθνική τους κουζίνα. Συγκεκριμένα ο σύγχρονος σεφ αναφέρει: «εκείνο ακριβώς το διάστημα οι Έλληνες βίωσαν ένα είδος κόμπλεξ, κυρίως απέναντι στη γαλλική κουζίνα, θεωρώντας την ελληνική υποδεέστερη». Γύρω στα μέσα της δεκαετίας του 1990, ωστόσο, το σκηνικό αντιστρέφεται καθώς η ελληνική κουζίνα εκτιμήθηκε χάρη στους εθνικούς σεφ που υιοθέτησαν νέες τεχνικές «food styling» και εξέλιξαν τις κλασικές παραδοσιακές συνταγές. Οι εκμοντερνισμένες και ανανεωμένες πλέον ελληνικές παραδοσιακές συνταγές έκαναν το γύρω του κόσμου και γνώρισαν παγκόσμια αποδοχή και φήμη. Στη συνέχεια, για κάποιο διάστημα οι τεχνικές της μοριακής κουζίνας παρέσυραν τους σεφ σε προσπάθειες όπως αυτή της μετατροπής, της ίσως όχι συναρπαστικής εμφανισιακά, αλλά σίγουρα γευστικής ελληνικής (χωριάτικης) σαλάτας σε ένα κομψούζιο ζελέ και αφρών. Έπειτα από αυτή τη δίχρονη μεταβατική περίοδο η οποία πρόσθεσε εμπειρίες, το σύγχρονο ελληνικό φαγητό επέστρεψε και πάλι σε βασικές αξίες, στην ανανέωση της παραδοσιακής ταβέρνας και σε μενού που προσφέρουν επιλογές από τοπικά φαγητά, με κατασταλαγμένη, υγιώς μοντέρνα προσέγγιση και όμορφη παρουσίαση.

1.3.1. Ορθόδοξος Χριστιανισμός

Οι περισσότερες από τις κύριες θρησκείες του κόσμου έχουν υιοθετήσει, αν όχι έναν ρητό κώδικα ταμπού για τα τρόφιμα, τότε μια συνειδητή στάση απέναντι στους τρόπους διατροφής και τα τελετουργικά που περιβάλλουν την κατανάλωση και τις προδιαγεγραμμένες μορφές θυσίας. Οι απαγορεύσεις φαγητού και οι εορτασμοί εξυπηρετούν πολλές λειτουργίες, όπως να διακρίνουν τους πιστούς μέσα σε καθορισμένες κοινότητες και να εδραιώνουν τους κοινωνικούς δεσμούς τους μέσω της κοινής τελετουργικής πρακτικής, να εξαγνίζουν το σώμα και την ψυχή μέσω της αποχής ή απλώς να προσφέρουν τη δική τους τροφή στους θεούς ως ένδειξη της λατρείας. Δεν πρέπει να προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι το φαγητό, που βρίσκεται στο επίκεντρο της καθημερινής εμπειρίας ζωής κάθε ανθρώπου, θα πρέπει να ενσωματώνεται σταθερά στον ορισμό της θρησκευτικότητας κάθε πίστης. Ο Ορθόδοξος Χριστιανισμός δεν έχει την πληθώρα των διατροφικών περιορισμών που χαρακτηρίζουν άλλες θρησκείες (Ιουδαϊσμό, Ισλαμισμό, Ινδουισμό). Από την άλλη, βέβαια, η τήρηση των νηστειών έχει μεγάλη θρησκευτική σημασία για τους χριστιανούς ορθόδοξους.

Εδέσματα του Ορθόδοξου Χριστιανισμού:

Άρτοι για αρτοκλασία: Οι άρτοι αυτοί είναι συνδεδεμένοι με την ανάκληση της μνήμης είτε ενός δικού μας ανθρώπου είτε ενός Αγίου στην ονομαστική του εορτή. Ο πιστός ετοιμάζει τον άρτο, τον πηγαίνει στην εκκλησία και μετά από τη δοξολογία, τον τεμαχίζει και τον μοιράζει στους πιστούς κατά το εκκλησίασμα.

Βαρβάρα ή Βαρβαρίτσα: Γλυκό που φτιάχνεται την ημέρα της Αγίας Βαρβάρας στις 4 Δεκεμβρίου με πρώτη ύλη το σιτάρι.

Καθαρή Δευτέρα: Τη Δευτέρα αυτή ξεκινά η Σαρακοστή για την ορθόδοξη εκκλησία, ενώ ταυτόχρονα σημαίνει το τέλος της Αποκριάς. Η Καθαρή Δευτέρα ονομάστηκε έτσι επειδή οι Χριστιανοί «καθαρίζονταν» πνευματικά και σωματικά. Είναι μέρα νηστείας αλλά και μέρα αργίας για τους χριστιανούς. Η νηστεία διαρκεί 40 μέρες, όσες ήταν και οι μέρες νηστείας του Χριστού στην έρημο. Την Καθαρή Δευτέρα συνηθίζεται η κατανάλωση λαγάνας (άζυμο ψωμί που παρασκευάζεται μόνο εκείνη τη μέρα), ταραμά (αβγά ψαριών- φτιάχνεται όπως η μαγιονέζα, ρίχνοντας σιγά σιγά ελαιόλαδο και σπορέλαιο) και άλλων νηστίσιμων εδεσμάτων, κυρίως λαχανικών, όπως και φασολάδα χωρίς λάδι.

Κόλλυβα: Κόλλυβα ετοιμάζονται τα Ψυχοσάββατα, δηλαδή τα Σάββατα πριν από τις Κυριακές της Αποκριάς, της Τυρινής, της Α΄ Νηστειών της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, καθώς και το Σάββατο πριν από την Κυριακή της Πεντηκοστής. Επίσης, ετοιμάζονται κάθε φορά που οι πιστοί θέλουν να τελέσουν στο ναό επιμνημόσυνη δέηση για την ανάπαυση των αγαπημένων προσώπων που έφυγαν από τη ζωή. Τα κόλλυβα συμβολίζουν την κοινή ανάσταση των ανθρώπων.

Μπακαλιάρος της 25ης Μαρτίου: Υπάρχουν 13 είδη μπακαλιάρου. Η παρασκευή της συγκεκριμένης συνταγής απαιτεί ξαρμύρισμα του ψαριού σε δύο μπασίνες (ανοξείδωτες λεκάνες), ώστε να αφαιρείται ολοκληρωτικά το αλάτι που μένει στον πάτο της μπασίνας. Συγκεκριμένα ο μπακαλιάρος τεμαχίζεται σε μικρά κομμάτια, στα οποία προστίθεται άσπρο πιπέρι και αλεύρι ώστε να κολλήσει το κουρκούτι πάνω του.

Φανουρόπιτα: Η πίτα του Αγίου Φανουρίου είναι μια νηστίσιμη πίτα που φτιάχνεται στην μνήμη του Αγίου (27/08) και προσφέρεται στους πιστούς ως ευλογία.

Κεφάλαιο 2^ο Βιβλία Μαγειρικής

2.1.Παρουσίαση βιβλίων

Τα τέσσερα βιβλία πάνω στα οποία βασίζεται η εκπόνηση της εργασίας αυτής αποτελούν βιβλία μαγειρικής γραμμένα σε πολύ διαφορετικές χρονικές περιόδους. Όπως είναι φυσικό και τα τέσσερα βιβλία απευθύνονται σε εγγράμματες νοικοκυρές. Το πρώτο που θα μελετηθεί είναι «Ο Νέος Τσελεμεντές του '75», γραμμένο από τον Νικόλαο Τσελεμεντέ και αποτελεί την δέκατη έκτη «πανηγυρική» έκδοση της σειράς των βιβλίων Τσελεμεντές». Το βιβλίο περιλαμβάνει, όχι μόνο λεπτομερείς συνταγές, αλλά και οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να στρώνεται το τραπέζι και ποια εργαλεία είναι απαραίτητα για την κουζίνα μιας καλής νοικοκυράς. Επίσης, αναφέρει την διατροφική αξία των τροφίμων, τις βιταμίνες που διαθέτουν και όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζουν οι νοικοκυρές ώστε να είναι σε θέση να διατηρούν υγιή τα μέλη της οικογένειάς τους.

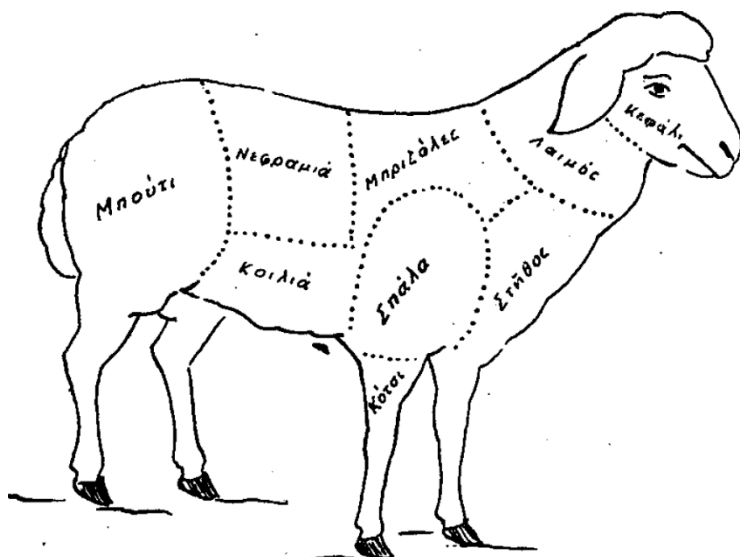
Ο ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ ΣΑΣ ΤΑ ΕΧΕΙ ΟΛΑ

- Ἐκτὸς ἀπὸ τὶς χιλιάδες δοκιμασμένες καὶ αὐθεντικὲς πιὰ συνταγές του γιὰ τὰ τελειότερα φαγητὰ καὶ γλυκίσματα
- Σᾶς προσφέρει καὶ ἄπειρες ὅσες πρακτικὲς καὶ ἐπιστημονικὲς γνώσεις:
 - γιὰ τὴν τέλεια ὁργάνωσι τοῦ μαγειρείου σας
 - γιὰ τὴν συγκρότησι τῶν μενού σας
 - γιὰ τὰ προκαταρκτικὰ ἐνδὲς γεύματος καὶ τὴν συμπεριφορὰ στὸ τραπέζι
 - γιὰ τὴν ἐκλογὴ τῶν καταλλήλων ποτηριῶν
 - γιὰ τὸν ἔλεγχό τῆς φρεσκότητος τῶν τροφίμων
 - γιὰ τὸν τεμαχισμό καὶ τὴν προπαρασκευὴ τῶν κρεάτων
 - γιὰ τὴν περιεκτικότητα ὅλων τῶν τροφίμων
 - γιὰ τὶς βιταμῖνες — θερμίδες
 - κλπ. κλπ.

Εικόνα 2 Νέος Τσελεμεντές περιεχόμενα

Το ἐπόμενο βιβλίο που θα μελετηθεῖ εἶναι «Ἡ Νέα Μαγειρικὴ» τῆς Σοφίας Α. Σκούρας, που ἐκδόθηκε τὸ 1967, ἡ ὁποία ἔχει γραφεῖ σε μιὰ παρόμοια χρονικὴ περίοδο με τὸν Νέο Τσελεμεντέ. Τὸ βιβλίο αὐτὸ περιλαμβάνει διάφορες συνταγές γιὰ φαγητὰ ἀλλὰ καὶ συνταγές ζαχαροπλαστικῆς, οἱ ὁποῖες σύμφωνα με τὴν συγγραφέα ἀπευθύνονται σε ὅλες τὶς νοικοκυρές, ἀσχέτως τὴν ἐμπειρία που ἔχουν. Επιπρόσθετα, ἀφιερώνει ἓνα μεγάλο κομμάτι στὴν ἐθιμοτυπία τοῦ τραπέζιου, στὸν τρόπο με τὸν ὁποῖο πρέπει νὰ στρώνεται ἀνάλογα με τὴν περίσταση, στὸ ποια πιάτα, πιρουνία καὶ ποτήρια πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦνται ἀνάλογα με τὴν περίσταση τοῦ γεύματος, καθὼς γίνεται ἀναφορὰ καὶ στὴν συμπεριφορὰ που θα πρέπει νὰ ἔχει μιὰ σωστὴ οἰκοδόεσποινα. Εἰδικὰ στὶς πρώτες σελίδες ἀναφέρει λεπτομερῶς πὼς ἡ τραπεζαρία πρέπει νὰ εἶναι ἓνα ευχάριστο καὶ ἀνετὸ δωμάτιο καὶ νὰ δοθεῖ ἡ πρέπουσα σημασία στὸ στρώσιμο καὶ στήσιμο τοῦ τραπέζιου. Επιπλέον, ἡ συγγραφέας δίνει λεπτομερεῖς

οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να εργάζεται μια νοικοκυρά στη κουζίνα της και καταγράφει διεξοδικά ποια εργαλεία χρειάζεται να έχει για τη διεκπεραίωση κάθε συνταγής. Τέλος, έχει λεπτομερείς εικόνες και περιγράφει από ποιο μέρος του ζώου προέρχεται το κάθε κομμάτι κρέας, όπως για παράδειγμα το αρνί.



Εικόνα 3 Νέα Μαγειρική μέρη του κρέατος

Το βιβλίο που ακολουθεί έχει τίτλο «Το τετράδιο της Ερατώσ- Η σμυρναϊκή κουζίνα (1867-1919)». Το βιβλίο αυτό περιέχει πάνω από 250 χειρόγραφες συνταγές από μια Σμυρνιά που έζησε την ακμή του ελληνικού πολιτισμού της Μικράς Ασίας και είναι γραμμένο από τη Λίζα Μιχελή . Το συγκεκριμένο βιβλίο μαγειρικής απευθύνεται σε νοικοκυρές ανώτερης κοινωνικής και οικονομικής τάξης που αντιπροσωπεύουν τη Σμύρνη του 19^{ου} αιώνα, μια κοινωνία αφθονίας και πλούτου. Αυτό γίνεται εύκολα αντιληπτό και από τις συνταγές, οι οποίες είναι πιο εκλεπτυσμένες και οι πρώτες ύλες δυσκολότερα διαθέσιμες. Περιλαμβάνει παραδοσιακές συνταγές, όχι ιδιαίτερα αναλυτικές, μέσα από τις οποίες αντλούμε πληροφορίες για τα προϊόντα που υπήρχαν, εισάγονταν και χρησιμοποιούνταν εκείνη την εποχή στην Σμύρνη, τόσο στη καθημερινή διατροφή όσο και περιστασιακά. Για παράδειγμα, στη συνταγή για τη βαφή των αυγών του Πάσχα υπάρχει η υποσημείωση ότι σε μερικές περιοχές της Μ. Ασίας τα παιδιά μάζευαν ρίζες ερυθροδάνου από τα χωράφια την Μ. Δευτέρα. Χαρακτηριστικό επίσης, είναι το σχόλιο που υπάρχει στη συνταγή «Μπάμιες με κονσέρβα» για τη δυσκολία εύρεσης της κονσέρβας την τότε εποχή, καθώς ήταν σπάνια η διέλευση πλέον τενεκετζή. Ταυτόχρονα, παρουσιάζονται έμμεσα πολλά στοιχεία για τα ιστορικά δρώμενα που διαδραματίστηκαν εκείνη την εποχή.

Τέλος, το τελευταίο βιβλίο μαγειρικής είναι «Η ελληνική κουζίνα» της Βέφας Αλεξιάδου που εκδόθηκε το 2002. Είναι αρκετά πιο σύγχρονο από τα άλλα τρία βιβλία και δεν εστιάζει τόσο στην συμπεριφορά της νοικοκυράς όσο στις συνταγές αυτές καθαυτές. Τονίζει το γεγονός ότι η ελληνική κουλτούρα και παράδοση συνδέεται άμεσα με τη μαγειρική και το φαγητό, το οποίο έχει πρωταρχικό ρόλο στις γιορτές, στις χαρές ακόμα και στις λύπες. Προσφέρει συνταγές για όλες τις περιστάσεις, καθημερινό φαγητό, φαγητό κατάλληλο για οικογενειακά τραπέζια και νηστείες.

Η ελληνική κουζίνα περισσότερο από κάθε άλλη κουζίνα ζυμώθηκε και διαμορφώθηκε με τα ήθη και τα έθιμα του ελληνικού λαού, με την ελληνική παράδοση. Είναι χαρακτηριστικό του Έλληνα να διασκεδάζει τις χαρές του, να γλυκαίνει τις λύπες του, ν' απαλύνει τους κόπους του τρώγοντας και πίνοντας με συγγενείς και φίλους. Μαζί με το λιτό ή πλούσιο φαγητό του μοιράζεται μαζί τους τη χαρά, τη λύπη, ό,τι τον απασχολεί σοβαρά. Έτσι κάθε εκδήλωση της ελληνικής ζωής και παράδοσης είναι αδιάσπαστα δεμένη με το ελληνικό τραπέζι. Στη γέννηση, στο γάμο, στο θάνατο τα ήθη και τα έθιμα είναι δεμένα με την προσφορά ειδικών εδεσμάτων (κουφέτα, κόλυβα). Κάθε μεγάλη γιορτή του έτους (Χριστούγεννα, Ευαγγελισμός, Πάσχα, Κοίμηση της Παναγίας) έχει τα δικά της χαρακτηριστικά εδέσματα. Χριστιανοί και θεοσεβούμενοι οί Έλληνες καθιέρωσαν διάφορα νηστήσιμα φαγητά για τον κύκλο των νηστειών όλο το χρόνο, χαρακτηριστικά της εποχής της κάθε νηστείας (χειμώνας, άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο) ανάλογα με τα αγαθά που παρέχει η ελληνική γη. Πριν από τη Σαρακοστή του Πάσχα, στην περίοδο της Αποκριάς, γίνεται η προετοιμασία για τη μεγάλη νηστεία. Την πρώτη εβδομάδα (της κρεατινής) επιτρέπεται το κρέας. Τη δεύτερη εβδομάδα (της τυρινής) επιτρέπονται μόνο τα γαλακτερά. Μοσχοβολούν τα σπίτια από τις ευωδιαστές τυρόπιτες και γαλατόπιτες που κατά το πατροπαράδοτο έθιμο ετοιμάζουν οι ελληνίδες νοικοκυρές.

Εικόνα 4 Αλεξιάδου Σύνδεση ελληνικής κουζίνας με τα ήθη και τα έθιμα.

2.2. Σούπες

Οι σούπες και οι κρέμες λαχανικών έχουν κερδίσει δημοτικότητα μεταξύ των καταναλωτών παγκοσμίως εξαιτίας της μεγάλης ποικιλίας πρώτων υλών όπως φρούτα, λαχανικά, βολβοί, φυλλώδη λαχανικά και όσπρια, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη σύνθεσή τους. Οι παραπάνω πρώτες ύλες έχουν αναγνωριστεί ως κύρια πηγή θρεπτικών συστατικών λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, σύνθετους μη-επεξεργασμένους υδατάνθρακες, βιταμίνες,

ιχνοστοιχεία και μέταλλα. Ακόμη περιλαμβάνουν βιοδραστικές ενώσεις που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας του οργανισμού. Πρόκειται για δευτερογενείς μεταβολίτες των φυτών, οι οποίοι, σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών (Schwingshackl et al., 2015). Επιπλέον, οι παραπάνω πρώτες ύλες που απαρτίζουν τις περισσότερες συνταγές είναι οικονομικές, εύκολα διατηρήσιμες και προετοιμάζονται στο σπίτι, με απλό και εύκολο τρόπο. Κατά συνέπεια, οι σούπες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες και πρακτικές στους σύγχρονους ρυθμούς ζωής, που τροποποιούν τις συνήθειες της τρέχουσας κατανάλωσης και που ανακτούν τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί με φυσικά, οικολογικά συστατικά και λιγότερο επεμβατικές διαδικασίες παραγωγής.

Μια σούπα αποτελεί μία γευστική και υψηλής θρεπτικής αξίας επιλογή φαγητού, που σερβίρεται συνήθως στην αρχή ενός γεύματος ή ενός σνακ. Κάθε σούπα αντικατοπτρίζει τη δική της ταυτότητα. Η γεύση του χρησιμοποιούμενου συστατικού πρέπει να παραμείνει εξέχουσα. Οι σούπες ταξινομούνται ευρέως σε δύο τύπους - παχύρρευστες σούπες και λεπτόρρευστες (καθαρές) σούπες. Αυτή η ταξινόμηση γίνεται με βάση την υφή της σούπας. Οι παχύρρευστες σούπες ταξινομούνται περαιτέρω ανάλογα με τον τύπο του πηκτικού υλικού που χρησιμοποιείται: ο πουρές είναι σούπα λαχανικών πυκνωμένη με άμυλο, οι σούπες κρέμας χρησιμοποιούν ως πηκτικό μέσο μπεσαμέλ, ενώ οι βελουτέ, αυγά, βούτυρο ή και κρέμα. Άλλα συστατικά που χρησιμοποιούνται συνήθως για την πήξη της σούπας περιλαμβάνουν ρύζι, φακές, αλεύρι και δημητριακά (Smith, 2004). Στη κατηγορία που περιλαμβάνονται οι σούπες λαχανικών, επιτρέπονται μόνο συστατικά φυτικής προέλευσης. Τα πιο διαδεδομένα βασικά λαχανικά που χρησιμοποιούνται στη σύνθεση σούπας λαχανικών, είναι τα κρεμμύδια, τα καρότα, το σέλινο, το πράσο, τα χόρτα, οι πατάτες, τα φασόλια, οι ντομάτες, ο μαϊντανός και ο άνηθος.

Οι σούπες είναι ένα πιάτο που υπήρχε πάντα στο ελληνικό τραπέζι. Ένας από τους βασικούς λόγους είναι το γεγονός ότι η παρασκευή τους είναι πολύ εύκολη και απλή. Επίσης η διαθεσιμότητα μεγάλης ποικιλίας πρώτων υλών στην Ελλάδα, παράλληλα με το συνδυασμό υψηλής θρεπτικής αξίας και χαμηλού κόστους που πετυχαίνουν, έχουν καταστήσει τις σούπες ένα από τα βασικότερα καθημερινά παραδοσιακά γεύματα. Σύμφωνα με την Νέα Μαγειρική, η σούπα πρέπει να υπάρχει στο τραπέζι

κάθε νοικοκυριού και τα περισσότερα γεύματα να ξεκινάνε με αυτή. Μια σούπα μπορεί να παρασκευαστεί είτε από ζωμό κρέατος ή ψαριού είτε από σκέτο νερό στο οποίο προστίθενται ζυμαρικά, όσπρια, χόρτα και άλλα λαχανικά. Συχνά προστίθεται και λίγη ποσότητα γάλακτος για να αναδείξει την γεύση και να εμπλουτίσει τα θρεπτικά συστατικά της εκάστοτε σούπας.

Ἡ οἰκοδέσποινα σερβίρει πάλι φαγητὸ στὸ πιάτο, ἐνῶ ἡ τραπεζιέρα προχωρεῖ στὸ δεξιὰ τοῦ οἰκοδεσπότη καθήμενο πρόσωπο, σηκώνει πρῶτα μὲ τὸ ἀριστερὸ της χέρι τὸ ἄδειο πιάτο, ποὺ βρίσκεται στὸ τραπέζι καὶ στὴ θέση του τοποθετεῖ τὸ γεμάτο. Ἔρχεται πάλι δίπλα στὴν οἰκοδέσποινα, σηκώνει κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο τὸ γεμάτο καὶ τοποθετεῖ τὸ ἄδειο, μέχρις ὅτου σερβιρισθοῦν ὅλοι οἱ συνδαιτημόνες. Στὸ τέλος, ἡ τραπεζιέρα μένει μὲ ἓνα ἄδειο πιάτο στὸ χέρι, ποὺ τοποθετεῖ στὸ βοηθητικὸ τραπεζάκι. Ἄλλοτε πάλι, ἀκολουθεῖται ἓνας μικτὸς τρόπος καὶ ἄλλα φαγητὰ σερβίρονται ἀπὸ τὴν οἰκοδέσποινα, ἄλλα περνῶνται ἀπὸ τὴν τραπεζιέρα καὶ ἄλλα εἶναι σερβιρισμένα ἀπὸ πρὶν. Π.χ. ἡ σούπα μπορεῖ νὰ ἔχη σερβιρισθῇ, πρὶν καθήσουν οἱ καλεσμένοι στὸ τραπέζι. Τὸ σουφλέ, τὸ γλύκισμα, νὰ σερβιρισθοῦν ἀπὸ τὴν οἰκοδέσποινα. Τὸ ψητὸ νὰ τὸ περάσῃ ἡ τραπεζιέρα. Ἡ σαλάτα νὰ ῥθῃ σερβιρισμένη στὰ πιατάκια, τὰ ὁποῖα τοποθετοῦνται δεξιὰ τοῦ κυρίως πιάτου.

Εικόνα 5 Νέα Μαγειρική Διαδικασία σερβιρίσματος.

Οι σούπες κάθε μορφής είναι κατά βάση χειμερινό φαγητό, χωρίς αυτό να σημαίνει πως δεν προσφέρονται και τους θερινούς μήνες. Ένα από τα πιο διάσημα πιάτα της ελληνικής παράδοσης είναι η λεγόμενη φασολάδα, η σούπα, δηλαδή, με φασόλια. Ένα άλλο εξίσου γνωστό πιάτο είναι η σούπα αυγολέμονο και πιο συγκεκριμένα η μαγειρίτσα, που σερβίρεται το Πάσχα και αποτελείται από εντόσθια αρνιού, ρύζι και λαχανικά. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η σούπα συνήθως θεωρείται πρώτο πιάτο. Στην περίπτωση που γίνεται από ζωμό κρέατος ή ψαριού, αυτά τα υλικά χρησιμοποιούνται ως δεύτερο πιάτο μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους, όπως κοκκινιστά (Αλεξιάδου, 2002).

2.3. Ζωμοί

Γενικά, ο ζωμός είναι ένα υγρό που γίνεται με το βράσιμο κρέατος, οστών ή λαχανικών. Το απόθεμα είναι μια άλλη λέξη που χρησιμοποιείται συνώνυμα με το ζωμό, αν και ορισμένοι σεφ δηλώνουν ότι το απόθεμα είναι φτιαγμένο από κόκαλα, ενώ ο ζωμός είναι από κρέας (Siebecker, 2005).

Ο ζωμός, φτιαγμένος από οστά ζώων, καταναλωνόταν ως πηγή τροφής για την ανθρωπότητα σε όλες τις εποχές. Εκτός από μία πολύτιμη τροφή, όπως φαίνεται από

τα βιβλία μαγειρικής, αποτελούσε και ένα πολύτιμο φάρμακο, καθώς θεωρούνταν μια παραδοσιακή θεραπεία σε πολλούς πολιτισμούς για τους ασθενείς και τους αδύναμους. Φαίνεται ότι τον χρησιμοποιούσαν ως κλασική λαϊκή θεραπεία για το κρυολόγημα και τη γρίπη, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί ιστορικά για παθήσεις που επηρεάζουν το γαστρεντερικό σωλήνα, τους συνδετικούς ιστούς όπως, οι αρθρώσεις, το δέρμα, οι πνεύμονες, οι μύες και το αίμα. Ο ζωμός ωστόσο στις μέρες μας έχει χάσει την αίγλη στα περισσότερα νοικοκυριά, πιθανώς λόγω του αυξημένου ρυθμού ζωής που έχει περιορίσει τη μαγειρική στο σπίτι γενικότερα. Χρησιμεύει κυρίως ως βάση για πολλές συνταγές με σούπες και σάλτσες. Η διαφορά είναι ότι η σούπα περιέχει στερεά υλικά όπως κρέας, φασόλια, δημητριακά ή λαχανικά, ενώ ένας ζωμός είναι το υγρό στο οποίο τα στερεά έχουν σιγοβράσει και στη συνέχεια απορρίπτονται. Με άλλα λόγια η σούπα αποτελεί έναν εμπλουτισμένο ζωμό, με το ζωμό να είναι το αρχικό συστατικό για τη σούπα, το οποίο προετοιμάζεται ξεχωριστά εκ των προτέρων. Τα συστατικά είναι τα ακόλουθα: κόκαλα από ζώο, με ή χωρίς κρέας και δέρμα, αρκετό νερό για να καλύψει μόνο τα κόκαλα, λίγο ξίδι και προαιρετικά διάφορα λαχανικά ή τα υπολείμματα τους (Siebecker, 2005).

Ο ζωμός των οστών αποτελεί μια ευρέως γνωστή πηγή τροφής στη μαγειρική παράδοση των ιθαγενών στη Βόρεια Αμερική. Μετά την απογύμνωση του κόκκαλου του κρέατος, εξάγεται η περιεκτικότητα σε λιπαρά (Saint-Germain, 1997). Διάφορα ονόματα χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το λίπος που λαμβάνεται από βραστά κόκαλα. Συγκεκριμένα, στην αρχαία βιβλιογραφία βρίσκεται ως λίπος οστού, βούτυρο από κόκαλα ή σούπα από κόκαλα (Kehoe, 1967). Τα πλεονεκτήματα του ζωμού από οστά για την υγεία του πληθυσμού είναι πολλά όπως φαίνεται από τις λαϊκές μαρτυρίες. Λαϊκές μαρτυρίες έκαναν λόγο για βελτιωμένη ελαστικότητα του δέρματος εξαιτίας του κολλαγόνου, το οποίο βρίσκεται στα οστά και κατ' επέκταση στους ζωμούς οστών. Για τον ίδιο λόγο χρησιμοποιούταν κατά του πόνου των αρθρώσεων, ειδικά της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος, με σκοπό τη μείωση του πόνου κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων και τη βελτίωση ποιότητας ζωής. Σίγουρα δεν είναι πανάκεια θεραπεία οι συνταγές με ζωμούς από οστά, αλλά σύμφωνα με παλιές αντιλήψεις, φαίνεται να τους χρησιμοποιούν για την ανακούφιση κάποιων ασθενειών.

Επίσης, τα αμινοξέα που περιέχονται στο συγκεκριμένο ζωμό διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και βοηθούν στη μείωση των ελευθέρων ριζών, γεγονός που διατηρεί το σώμα και τον οργανισμό σε υγιή κατάσταση (Zhong et al., 2003). Κάποια μάλιστα από τα αμινοξέα αυτά, όπως η γλυκίνη, έχουν μελετηθεί για την θετική επίδρασή τους στη ποιότητα του ύπνου και τη συμβολή τους στη καταπολέμηση της κόπωσης (Yamadera et al., 2007).

Οι ζωμοί, το βασικό συστατικό μιας καλής συνταγής σούπας, μπορεί να είναι είτε σπιτικοί είτε του εμπορείου. Πλέον υπάρχουν συμπυκνωμένοι ζωμοί έτοιμοι στην αγορά, οι οποίοι δίνουν μια έντονη γεύση στο φαγητό και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να είναι υγιεινό. Διαφορετικά, οι σπιτικοί, μπορούν να αποθηκευτούν στην κατάψυξη εφόσον περισσέψει αρκετή ποσότητα και να χρησιμοποιηθούν μια άλλη φορά. Η διατροφική αξία των ζωμών είναι πολύ σημαντική. Καθότι προέρχονται από το βράσιμο κρέατος με τα κόκαλα είτε από το βράσιμο κάποιου μεγάλου ψαριού διαθέτουν μεγάλο αριθμό βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Ειδικότερα οι ζωμοί και οι σούπες που παρασκευάζονται από κρέας ή ψάρι, περιέχουν αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και σε συνδυασμό με το συνοδευτικό, δηλαδή τα ζυμαρικά ή το ρύζι που προσθέτουν την αναγκαία ποσότητα υδατάνθρακα, αποτελούν ένα απόλυτα ισορροπημένο γεύμα.

2.4.Σύγκριση βιβλίων με βάση τις σούπες

Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει μια προσπάθεια σύγκρισης των τεσσάρων βασικών βιβλίων μαγειρικής λαμβάνοντας υπόψη εννέα διαφορετικές παραμέτρους. Το κάθε βιβλίο θα συγκριθεί με τα υπόλοιπα, εστιάζοντας στις συνταγές που αφορούν σούπες, με βάση την κοινωνική τάξη που απευθύνονται, τις απαιτήσεις των συνταγών, την ύπαρξη τεχνικών συμβουλών, τις διαιτητικές συμβουλές-θρεπτική αξία των συνταγών, την ασφάλεια και τους κανόνες υγιεινής, το σερβίρισμα και την αισθητική, την επιλογή πρώτων υλών, τα σκεύη που απαιτούνται και τέλος την ύπαρξη συσχέτισης των συνταγών με την παράδοση. Για παράδειγμα στο βιβλίο της Αλεξιάδου, αναφέρεται στην συνταγή για την «γιουβαρλάκια αυγολέμονο», δίνεται σαν συμβουλή στο τέλος ότι πρέπει να σερβιριστεί ζεστή. Στο ίδιο βιβλίο στην συνταγή για τα ρεβίθια αναφέρει η συνταγή ότι θα χρειαστεί η νοικοκυρά, τρυπητή κουτάλα.

Το βιβλίο με τίτλο «Ο Νέος Τσελεμεντές του '75» καλύπτει όλες τις παραμέτρους που έχουν επιλεχθεί. Σχετικά με τη πρώτη παράμετρο που αφορά τη κοινωνική τάξη που απευθύνεται το κάθε βιβλίο, σε κάποιες συνταγές δεν γίνεται άμεση αναφορά αλλά έμμεσα περιγράφονται και συνταγές με οικονομικές και απλές πρώτες ύλες που απευθύνονται σε όλες τις τάξεις και ειδικότερα στις χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις. Για παράδειγμα στην συνταγή για τη σούπα φιδέ, μια ιδιαίτερα συχνή σούπα, τα υλικά είναι πολύ απλά και καθημερινά, όπως ντομάτα, κρεμμυδάκι και φιδέ, υλικά που απευθύνονται σε όλες τις κοινωνικές τάξεις. Την ίδια τακτική ακολουθούν και τα υπόλοιπα βιβλία που αναλύονται, καθώς δεν κάνουν άμεση διάκριση των κοινωνικών τάξεων, όμως οι συνταγές που περιέχουν απευθύνονται σε όλες τις τάξεις, αν και κάποιες μπορεί να είναι πιο εξεζητημένες και να απευθύνονται σε νοικοκυρές που έχουν μια μεγαλύτερη οικονομική άνεση. Για παράδειγμα, η σούπα με κρεμμυδάκια που αναγράφεται στον «Νέο Τσελεμεντές», αναφέρεται ότι είναι ασυνήθιστη συνταγή αλλά οικονομική για κάθε νοικοκυριό.

Η δεύτερη παράμετρος, η οποία αφορά τις απαιτήσεις των συνταγών, κατά πόσο δηλαδή είναι εύκολες, γρήγορες και οικονομικές, εμφανίζεται έντονα στο βιβλίο της Βέφας Αλεξιάδου. Σε κάθε συνταγή παρατίθεται εκτιμώμενος χρόνος προετοιμασίας και χρόνος μαγειρέματος. Έτσι ο αναγνώστης, διαβάζοντας τη κάθε συνταγή, μπορεί να κρίνει εύκολα το βαθμό δυσκολίας της. Τα υπόλοιπα βιβλία δεν αναφέρουν λεπτομερώς τον χρόνο προετοιμασίας ή το βαθμό δυσκολίας των συνταγών, όμως αναλύοντας τα υλικά κανείς, καταλαβαίνει πως οι περισσότερες συνταγές συσχετίζονται μεταξύ τους και έχουν αρκετά κοινά τόσο στα υλικά, όσο και στον τρόπο προετοιμασίας και μαγειρέματος. «Ο Νέος Τσελεμεντές» αναφέρει πως η σούπα αυγολέμονο, για παράδειγμα, είναι αρκετά εύκολη, παρόλο που υπάρχει το πρόβλημα ότι «κόβει» το αυγό. Εξηγεί αναλυτικά ότι η σούπα δεν βρίσκεται στην φωτιά για 2-3 λεπτά πριν προστεθεί αποκλειστικά ο κρόκος του αυγού, χωρίς το ασπράδι, λόγω του διαφορετικού χρόνου ψησίματος που απαιτείται. Μία άλλη συνταγή, η «κρέμα ρουαγιάλ», είναι πιο πολύπλοκη και πιο εξεζητημένη συνταγή, αφού είναι αρκετές οι παρασκευές που γίνονται και τα υλικά είναι ή πιο δυσεύρετα ή πιο ακριβά όπως το χρώμα που απαιτεί η συνταγή, το οποίο φαίνεται ότι εκείνη την εποχή μπορούσε να το αγοράσει κανείς μόνο σε φαρμακείο.

Στις τεχνικές συμβουλές των παρασκευών, αναφέρονται «ο Νέος Τσελεμεντές» και «η Νέα Μαγειρική», αλλά και κάποιες συνταγές από «Το τετράδιο της Ερατώ», όπως η συνταγή για τα αυγά του Πάσχα που περιέχει και εξηγεί την λέξη «γαριμπάλδι». Ακόμη στα βιβλία αυτά αναφέρονται τα κατάλληλα σκεύη που θα χρειαστούν στην παρασκευή της κάθε συνταγής, παραδείγματος χάρη ξύλινη κουτάλα, όχι μεταλλική ή πλαστική. Στην «Νέα Μαγειρική» αναφέρεται σε σχόλιο του συγγραφέα στην συνταγή «Σούπα μπιζέλια», ότι τα μπιζέλια όταν βράσουν και φουσκώνουν, χύνονται γι' αυτό και πρέπει η νοικοκυρά να είναι προσεκτική. Επίσης, έχουν στην εισαγωγή και τα δύο βιβλία διαγράμματα από διάφορα ζώα και τις ονομασίες του κάθε μέλους τους, έτσι ώστε να γνωρίζουν οι νοικοκυρές ποιο κομμάτι κρέατος να διαλέξουν. Τέλος, υπάρχουν παραρτήματα που δείχνουν την ποσότητα και τις μονάδες μέτρησης.

Όσον αφορά τις διαιτητικές συμβουλές και την διατροφική αξία δεν αναφέρονται άμεσα σε καμία από τις συνταγές των βιβλίων. Παρόλα αυτά στην εισαγωγή του «Νέου Τσελεμεντέ» υπάρχει ένας πίνακας που αναλύει τη διατροφική αξία των πιο συνηθισμένων υλικών, καθώς και την ημερήσια πρόσληψη και ανάγκες που πρέπει να έχει ένας άνθρωπος ανάλογα με το φύλο και την εργασία που κάνει όπως απεικονίζεται στον Πίνακα 7.

ΠΙΝΑΞ 1

Δεικνύων την περιεκτικότητα 100 γρ. τροφίμων εις λεύκωμα, υδατάνθρακα, λίπη και σύνολον θερμίδων

Τ ρ ο φ α ι	Λεύκωμα	Υδατάν- θρακας	Λίπος	Θερμίδες
Αυγά κόττας	14,50	—	12,50	170
Ανθόγαλα	4	3,80	23,90	240
Αμύγδαλα ξερά	21	17	52	600
Αγγούρια	0,95	3	0,10	16
Αντίδια	1,80	3,10	0,10	20
Αγκινάρες	3,10	15,50	0,25	75
Αχλάδια	0,50	14,90	0,30	60
Βούτυρο	0,75	0,50	83	750
Βούτυρο φρέσκο	0,5	—	83	720
Βρώμη	11	75	1	350
Γάλα κατσίκας	4,50	4,30	4	70
» αγελάδας	3,50	5	3,60	68
» προβάτου	6,60	4,60	6,80	102
Γιαούρτι κεσές	4,60	6,20	5,20	90
» σακκούλας	7	10	7	130
Γάλα συμπεπικνωμένον ζαχαρ.	10	57	10	350
Έληες	1	9	10	210
Ζάχαρη		100		400
Κρέας βοδινό	28		14	240
» άρνιοῦ	17		19	240
» κατσίκας	12		6,50	106
» χοίρου	11,50		32,50	350
» κόττας	19,5		13,50	200
» γαλοπούλας	21,50		23	290
» κουνελιού	16,50		5	110
Κολιός	18		0,35	80
Κασσέρι, κεφαλοτύρι	30,30	3	35	350
Καρύδια ξηρά	20	15	58	620
Κουκιά ξηρά	25	50	1,60	330
Κακάο	20	40	28	472
Κρεμμύδια ξηρά	1	5	—	25
Κουνουπίδι	2,30	5,40	0,35	33
Καρότα	1,15	10,40	0,30	47
Κεράσια	1,15	16,80	0,70	77
Κυδώνια	1,10	26	0,76	113
Καρπούζι	—	6,5-7	—	28,30
Λουκάνικα	17	—	40	425
Λαρδί χοιρινό	16	—	52	525
Λίπος	—	—	96	890
Λάδι έληας	—	—	96	890
Λαζάνια (χυλοπίττες με αυγά)	14	68	3	350
Λάχανο	4,40	6,50	0,50	48
Μυαλά	9	—	8	113
Μπακαλιάρος παστός	16	—	3	90
Μπαρμπούνια	12	—	0,75	58
Μακαρόνια	12	74	0,75	340
Μπιζέλια ξηρά	23	60	1,70	330
Μελιτζάνες	1,20	5,40	0,20	25
Μπανάνες	1,45	22,50	0,55	99
Μανδαρίνια	0,10	10,80	0,10	40
Μήλο	0,30	14,50	0,30	61
Ντομάτες	0,90	4	0,30	22
Πατάτες	2	20,70	0,10	90
Πράσινα χόρτα	1,30	2,40	—	15

Εικόνα 6 Νέος Τσελεμεντές Διατροφικές αξίες

Το ίδιο ισχύει και για την ασφάλεια και τους κανόνες υγιεινής. Αναφέρονται διεξοδικά στις εισαγωγές των βιβλίων «Νέος Τσελεμεντές» και «Νέα Μαγειρική» οι κανόνες υγιεινής και τονίζεται η σοβαρότητα της ανάγκης μιας καθαρής κουζίνας, πριν το μαγείρεμα, μετά και κατά την διάρκεια αυτού. Παρόλα αυτά δεν αναφέρονται στις συνταγές ξεχωριστά ούτε οι κανόνες υγιεινής ούτε η ασφάλεια.

«Ο Νέος Τσελεμεντές» και «η Νέα Μαγειρική» στο κομμάτι της εισαγωγής τους δίνουν έντονη προσοχή στο σερβίρισμα και στην αισθητική του κάθε πιάτου. Παρέχουν αναλυτικές οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει μια νοικοκυρά να παρουσιάσει το κάθε πιάτο και με τι πρέπει να το συνοδεύει. Σε κάποιες συνταγές για σούπες «ο Νέος Τσελεμεντές», «η Νέα Μαγειρική» και το βιβλίο της κ. Αλεξιάδου αναφέρουν πολύ συνοπτικά τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να σερβιριστεί η εκάστοτε σούπα, προσθέτοντας συγκεκριμένα σπιτικά κρουτόν ή λίγο χυμό λεμόνι.

Η επιλογή πρώτων υλών είναι η επόμενη παράμετρος που παρουσιάζεται κυρίως στην «Νέα Μαγειρική» και στο βιβλίο της κ. Αλεξιάδου. Πιο συγκεκριμένα, όλες οι συνταγές έχουν πρώτα τα υλικά και τις ποσότητες που θα χρειαστούν και στην συνέχεια παρατίθεται ο τρόπος παρασκευής της εκάστοτε συνταγής. Στον «Νέο Τσελεμεντέ» και «στο Τετράδιο της Ερατώ», παρόλο που δεν έχουν όλες οι συνταγές τα υλικά καταγεγραμμένα, υπάρχουν σε κάποιες που θεωρούνται μέτριας ή μεγάλης δυσκολίας όπως η συνταγή «Μπεκάτσες», στο βιβλίο το «Τετράδιο της Ερατώ».

Ακόμη μία παράμετρος σύγκρισης των βιβλίων είναι η αναφορά στα σκεύη που χρησιμοποιούνται και συναντάται σε όλα τα βιβλία, εκτός από «το Τετράδιο της Ερατώ». Σε όλες τις συνταγές στο κομμάτι της εκτέλεσής τους παρατηρείται ότι αναγράφεται το σκεύος που θα χρειαστεί για να μαγειρευτεί, να ψηθεί ή να τηγανιστεί το κάθε φαγητό. Στην εισαγωγή μάλιστα του «Νέου Τσελεμεντέ» και στην «Νέα Μαγειρική» δίνεται και ένας λεπτομερέστατος κατάλογος με όλα τα σκεύη που είναι απαραίτητα στην κουζίνα μιας νοικοκυράς. Στον «Νέο Τσελεμεντέ» στη συνταγή «Σούπα με βραστό» σε κάθε βήμα της εκτέλεσης αναγράφεται το σκεύος που χρειάζεται η νοικοκυρά όπως σουπιέρα, τρυπητή κουτάλα και φλυτζάνι του καφέ ως δοσομετρητής για το ρύζι.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως όλα τα βιβλία που έχουν μελετηθεί, περιέχουν συνταγές οι οποίες σχετίζονται με την παράδοση. Αυτό διαφαίνεται από τα υλικά που χρησιμοποιούνται και τον τρόπο εκτέλεσης της κάθε συνταγής, που είναι «φτιαγμένος» για τα ελληνικά δεδομένα και αντικατοπτρίζουν τα ήθη και τα θρησκευτικά έθιμα. Υπάρχουν συνταγές οι οποίες προέρχονται από την γαλλική ή την ρωσική κουζίνα, όμως η πλειοψηφία τους συσχετίζεται άμεσα με την ελληνική παράδοση. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η συνταγή της μαγειρίτσας, αμιγώς ελληνικό φαγητό, που προσφέρεται κατά την διάρκεια του Ορθόδοξου Πάσχα και συναντάται στον «Νέο Τσελεμεντέ», στην «Νέα Μαγειρική» και στο βιβλίο της Αλεξιάδου. Τέλος, «το τετράδιο της Ερατώ» είναι ένα ιστορικό βιβλίο με συνταγές που αναδεικνύουν όλη την παράδοση των Μικρασιατών και παρέχει πληροφορίες για την ζωή των Ελλήνων που ζούσαν στην Σμύρνη στα χρόνια της ακμής της.

Πίνακας 1 Περιεχόμενο βιβλίων περιληπτικά

	Ο Νέος Τσελεμεντές του '75	Η Νέα Μαγειρική	Το τετράδιο της Ερατώ	Η ελληνική κουζίνα
Κοινωνική τάξη που απευθύνονται	Σε όλες τις κοινωνικές τάξεις.	Δεν είναι ξεκάθαρο σε ποια κοινωνική τάξη απευθύνεται, αλλά οι συνταγές είναι εύκολες με κοινά υλικά.	Δεν αναφέρεται συγκεκριμένα σε ποια κοινωνική τάξη απευθύνεται, αλλά οι συνταγές δεν είναι ούτε	Οι συνταγές είναι εύκολες με κοινά υλικά, οπότε συμπεραίνεται ότι απευθύνεται σε όλες τις κοινωνικές

			πάντα οικονομικές, άρα απευθύνεται σε νοικοκυρές με οικονομική ή άνεση.	τάξεις.
Απαιτήσεις συνταγών (γρήγορες/εύκολες/οικονομικές)	Οι συνταγές με τις σούπες που περιέχει είναι και εύκολες/οικονομικές και επεξηγηματικές	Οι συνταγές είναι σύντομες και με λίγα υλικά.	Δεν γίνεται καμία αναφορά στους χρόνους μαγειρέματος της κάθε συνταγής.	Οι συνταγές που περιέχονται είναι πολλών ειδών. Υπάρχουν και εύκολες και γρήγορες και πιο απαιτητικές.
Τεχνικές συμβουλές	Περιέχει πίνακες και σχεδιαγράμματα τόσο για το τραπέζι, όσο και για τα υλικά και	Σε κάθε συνταγή αναφέρονται τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθο	Γίνονται αναφορές για την προετοιμασία κάθε συνταγής και πως	Σε κάθε συνταγή αναφέρεται ο χρόνος μαγειρέματος, ο χρόνος

	τον τρόπο διαχείρισης τους.	ύν, όχι όμως με πάρα πολλές λεπτομέρειες.	πρέπει να μαγειρευτούν συγκεκριμένα υλικά.	προετοιμασίας και για πόσα άτομα είναι το γεύμα.
Διαιτητικές συμβουλές-θρεπτική αξία των συνταγών	Ναι μεν περιέχει διατροφικές αξίες των υλικών, αλλά δεν έχει κάποιες διαιτητικές συμβουλές.	Δεν αναφέρονται στο βιβλίο συμβουλές για την θρεπτική αξία των συνταγών.	Δεν γίνεται καμία αναφορά σε θρεπτικές αξίες των υλικών, ούτε σε διαιτητικές συμβουλές.	Δεν γίνεται κάποια αναφορά συγκεκριμένη.
Ασφάλεια και κανόνες υγιεινής	Δεν αναφέρεται σε ζητήματα ασφάλειας.	Αναγράφονται σε κάποιες συνταγές ότι τα υλικά πρέπει να πλυθούν καλά ή να προσέξει η νοικοκυρά να μην χυθεί το φαγητό.	Δεν αναφέρεται σε ζητήματα ασφάλειας αλλά γίνονται αναφορές πως πρέπει να μαγειρευτεί το κάθε κρέας.	Δεν αναφέρεται σε ζητήματα ασφάλειας.

Σερβίρισμα αισθητική	και	Έχει εκτενείς συμβουλές τόσο για τους κανόνες που υπάρχουν για το σερβίρισμα όσο και για την προετοιμασία του τραπέζιού.	Υπάρχουν υποσημειώσεις για τον τρόπο σερβίρισματος.	Η περιγραφή των συνταγών είναι σύντομη και δεν γίνεται αναφορά στο σερβίρισμα	Αναφέρεται σε κάθε συνταγή ξεχωριστά, πως σερβίρεται
Επιλογή πρώτων υλών		Οι πρώτες σελίδες είναι αφιερωμένες στις πρώτες ύλες και ειδικά στην επιλογή του κρέατος.	Υπάρχουν στις πρώτες σελίδες, οδηγίες για το πως θα επιλεγούν τα σωστά υλικά.	Δεν γίνεται κάποια αναφορά στον τρόπο που επιλέγονται τα υλικά.	Γίνονται αναφορές στις πρώτες ύλες και στην επιλογή τους.
Σκεύη που απαιτούνται		Σε κάθε συνταγή αναφέρονται τα σκεύη που χρησιμοποιούνται.	Γίνονται αναφορές στα σκεύη που πρέπει να υπάρχουν και στο τραπέζι και σε αυτά που θα	Δεν γίνεται αναφορά στα σκεύη που χρειάζεται η κάθε συνταγή.	Αναφέρονται αναλυτικά σε κάθε συνταγή, ποια είναι τα απαιτούμενα σκεύη.

		μαγειρευτεί η συνταγή.		
Συσχέτιση συνταγών με το παραδοσιακό εθιμοτυπικό.	Και στην αρχή, αλλά και μέσα στις συνταγές αναφέρεται και αναδεικνύεται το παραδοσιακό εθιμοτυπικό.	Οι συνταγές που αναφέρονται μέσα είναι σχεδόν όλες παραδοσιακές.	Οι συνταγές είναι παραδοσιακές.	Το βιβλίο παρουσιάζει μόνο παραδοσιακές ελληνικές συνταγές.

2.5. Κατηγοριοποίηση

2.5.1. Σούπες

Τα τέσσερα βιβλία που μελετώνται στην παρούσα εργασία, «ο Νέος Τσελεμεντές», «η Νέα Μαγειρική», «η Ελληνική Κουζίνα» και «το Τετράδιο της Ερατώ», περιλαμβάνουν παρόμοιες συνταγές. Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται σύγκριση των συνταγών για σούπες.

Οι σούπες που αναγράφονται στα τέσσερα βιβλία χωρίζονται σε 5 βασικές κατηγορίες. Υπάρχουν σούπες με βασικό συστατικό το κρέας, το ψάρι, τα όσπρια, τα λαχανικά και τα ζυμαρικά. Συναντώνται πολλές παραλλαγές της κάθε συνταγής όμως υπάρχουν και πολλά κοινά βασικά στοιχεία. Οι σούπες που έχουν ως βασικό συστατικό το κρέας μπορεί να είναι το κοτόπουλο, το αρνί και τα εντόσθιά του, ο κιμάς, συνήθως μοσχαρίσιος και το βοδινό. Κάποια χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η κοτόσουπα αυγολέμονο, η μαγειρίτσα, τα γιουβαρλάκια και το βραστό.

Η επόμενη κατηγορία είναι εκείνη που έχει βασικό συστατικό το ψάρι. Συνήθως προτιμώνται μεγάλα και λιπαρά ψάρια για να προσφέρουν πλούσιο και γευστικό ζωμό όπως ο μπακαλιάρος και ο ροφός. Χαρακτηριστικό πιάτο ψαρόσουπας αποτελεί η κακαβιά που περιέχει διάφορα καλά καθαρισμένα ψάρια και αρκετά λαχανικά.

Τα όσπρια αποτελούν μια μεγάλη κατηγορία, ειδικά όσον αφορά την ελληνική κουζίνα. Σούπες με όσπρια μπορούν να δημιουργηθούν χρησιμοποιώντας φακές, ρεβίθια και φασόλια. Ταυτόχρονα υπάρχει η επιλογή, αυτά τα συστατικά να αλεστούν για να γίνουν πουρές ή κρέμα, παρουσιάζοντας έτσι ένα διαφορετικό πιάτο.

Μία αρκετά μεγάλη κατηγορία είναι οι σούπες με λαχανικά. Εδώ υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία, καθώς κάθε νοικοκυρά μπορεί να διαλέξει ποιο θα είναι το βασικό συστατικό της και να φτιάξει την ανάλογη σούπα, όπως για παράδειγμα ντοματόσουπα. Άλλες πολύ διαδεδομένες σούπες είναι η λαχανόσουπα, η κρεμμυδόσουπα, η χορτόσουπα και η πατατόσουπα. Πρέπει να σημειωθεί ότι στις συγκεκριμένες σούπες, για να γίνουν πιο νόστιμες, προστίθεται ζωμός από κρέας.

Η τελευταία και ίσως μικρότερη από τις άλλες κατηγορία, είναι οι σούπες με ζυμαρικά. Σε αυτές τις συνταγές δεν υπάρχει μεγάλη ποικιλία, πέρα από εκείνη του φιδέ, καθώς σε οποιοδήποτε ζωμό από κρέας μπορεί να προστεθεί κάποιος τύπος ζυμαρικού και να δημιουργηθεί ένα γευστικό και χορταστικό γεύμα.

Πρέπει να αναφερθεί ότι μπορεί να γίνει μείξη των παραπάνω συνταγών, ανάλογα με την διαθεσιμότητα των υλικών και τον χρόνο που μπορεί να διαθέσει η νοικοκυρά. Πιο συγκεκριμένα, ιδιαίτερα γευστικό πιάτο είναι η ψαρόσουπα με λαχανικά, η συνταγή της οποίας συναντάται στο βιβλίο «Ελληνική Κουζίνα» της Βέφας Αλεξιάδου, ή η συνταγή της ψαρόσουπας με ντομάτα ή η ψαρόσουπα με αυγολέμονο που συναντάται στην «Νέα Μαγειρική».

Επιπρόσθετα, μια ξεχωριστή κατηγορία σουπών είναι οι σούπες-κρέμα. Σε αυτές προστίθεται γάλα ή κρέμα γάλακτος και είναι πιο πηχτές σε σχέση με τις υπόλοιπες έχοντας μια κρεμώδη υφή. Ιδιαίτερα γνωστή είναι η σούπα βελουτέ, η οποία φτιάχνεται από ζωμό κρέατος, βούτυρο, αλεύρι και γάλα. Παρόμοια συνταγή επίσης, είναι η «κρεμ παρμαντιέ», με τη διαφορά ότι προστίθενται επιπλέον πατάτες και κρεμμύδια.

Μια άλλη κατηγορία που μπορεί να αναφερθεί είναι οι σούπες που λειτουργούν ως εορταστικό γεύμα. Στον «Νέο Τσελεμεντέ», «στην Νέα Μαγειρική» και στην «Ελληνική Κουζίνα» αναγράφεται η συνταγή για τη μαγειρίτσα, που αποτελεί βασικό εορταστικό φαγητό το Πάσχα και σερβίρεται αμέσως μετά την Ανάσταση. Είναι το πρώτο φαγητό με κρέας που τρώνε οι χριστιανοί ορθόδοξοι μετά από σαράντα ημέρες νηστείας και έχει ιδιαίτερα συμβολικό χαρακτήρα. Τα χόρτα που περιέχει η

μαγειρίτσα συμβολίζουν τα πικρά χόρτα που έτρωγαν οι Εβραίοι προς ανάμνηση της σκλαβιάς τους από τους Αιγύπτιους.

Επίσης, μια ακόμη κατηγορία σουπών είναι εκείνη που περιέχει όλες όσες καταναλώνονται από ασθενείς με στόχο την ανάρρωσή τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η σούπα με φιδέ, η οποία αναφέρεται στην «Νέα Μαγειρική» και στον «Νέο Τσελεμεντέ».

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι, παρόλο που και τα τέσσερα βασικά βιβλία μαγειρικής που μελετώνται στην παρούσα εργασία έχουν κοινές συνταγές, υπάρχουν κάποιες σημαντικές διαφορές τόσο στα συστατικά τους όσο και στο τρόπο προετοιμασίας τους. Λόγου χάρη, η συνταγή για σούπα φακές της «Νέας Μαγειρικής» περιέχει, πέρα από φακές, λάδι, σκόρδο, κρεμμύδια και ντομάτες, καρότα και σέλινο κάτι που στην αντίστοιχη συνταγή της κ. Αλεξιάδου δεν περιέχονται. Επίσης, η συνταγή αυτή δεν αναφέρεται καθόλου στο «Τετράδιο της Ερατώ» και στον «Νέο Τσελεμεντέ».

Ένα άλλο παράδειγμα αποτελεί η σούπα αυγολέμονο. Στην συνταγή της η κ. Αλεξιάδου προσθέτει ρύζι, καρότα και κρεμμύδια, τα οποία δεν αναφέρονται στην αντίστοιχη συνταγή των υπόλοιπων βιβλίων. Εν αντιθέσει, στο βιβλίο της κ. Αλεξιάδου αναφέρεται στη συνταγή η χρήση ολόκληρου του αυγού, ενώ στα υπόλοιπα βιβλία στην ίδια συνταγή, προτείνεται ανεπιφύλακτα η χρήση αποκλειστικά του κρόκου.

Η χορτόσουπα είναι μια ιδιαίτερη συνταγή που ακολουθείται διαφορετικά σε όλα τα βιβλία. Η κ. Αλεξιάδου την παρουσιάζει εμπλουτισμένη με αρακά, κολοκύθια, πιπεριές και κάποιο ζυμαρικό, ενώ «στη Νέα Μαγειρική» χρησιμοποιούνται πατάτες, ντομάτες, κρεμμύδια, καρότα και σέλινο. Η ίδια συνταγή παρουσιάζεται και στο βιβλίο «ο Νέος Τσελεμεντέ» με μοναδική διαφορά την προσθήκη μαϊντανού και πράσου. Τέλος, στο βιβλίο με τίτλο «το Τετράδιο της Ερατώ» η συνταγή της χορτόσουπας παρουσιάζεται αμιγώς πράσινη, καθώς χρησιμοποιούνται αποκλειστικά πράσινα λαχανικά, συγκεκριμένα μαρούλι, σπανάκι, αντίδι και σέλινο.

Η συνταγή της ντοματόσουπας, εμφανίζει επίσης παραλλαγές, καθώς στο βιβλίο «του Νέου Τσελεμεντέ» παρασκευάζεται με σιμιγδάλι, ενώ στο βιβλίο της «Νέας Μαγειρικής» και της κ. Αλεξιάδου με ζυμαρικά. Επίσης η ντοματόσουπα στο βιβλίο της κ. Αλεξιάδου περιλαμβάνει ζωμό κρέατος, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα βιβλία και

συγκεκριμένα αυτό «της Νέας Μαγειρικής», όπου η συνταγή περιέχει καρότα και κρεμμύδια.

2.5.2. Ζωμοί

Η κατηγοριοποίηση των ζωμών είναι αντίστοιχη με εκείνη για τις σούπες απλώς περιορίζεται σε τρεις ομάδες: ζωμοί από κρέας, ζωμοί από ψάρι και ζωμοί λαχανικών. Οι ζωμοί από κρέας συνήθως προέρχονται από το καλό βράσιμο του κοτόπουλου, του μοσχαριού και του βοδινού. Οι ζωμοί από ψάρι είναι φτιαγμένοι από άπαχα ψάρια, όπως η γλώσσα και συγκεκριμένα από το βράσιμο των κεφαλιών και ουρών τους. Οι ζωμοί λαχανικών είναι πιο «ελεύθεροι» στην προετοιμασία τους, καθώς συνήθως αποτελούνται από μια μεγάλη ποικιλία λαχανικών, όπως ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, καρότο, πιπεριές κ.ά.

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικές συνταγές είναι εκείνες του ζωμού «κονσομέ», ο οποίος φτιάχνεται από βοδινό και παρουσιάζει πάρα πολλές παραλλαγές. Η βάση του αποτελείται από το ζουμί βοδινού κρέατος με κρεμμύδια, καρότα, πράσο, σέλινο, μαϊντανό και αλατοπίπερο. Μπορεί να σερβιριστεί έτσι ή να προστεθούν κόκκαλα από κοτόπουλο, διάφορα λαχανικά, χόρτα, αυγά, κρέμα ρουαγιάλ ή ντομάτες κομμένες σε μεγάλα κομμάτια.

2.6. Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.

Τα ελληνικά παραδοσιακά φαγητά έχουν εξελιχθεί με το πέρασμα των χρόνων σύμφωνα με τον τοπικό πολιτισμό και τις βιοτεχνικές πρακτικές σε οικογενειακές εγκαταστάσεις μικρής κλίμακας και αποτελούν σημαντικό μέρος της Μεσογειακής διατροφής. Η παράδοση δύσκολα υποστηρίζει τρόφιμα που δεν είναι εύγευστα και υγιεινά. Ένα τυπικό παράδειγμα διαιτητικού προτύπου με θετικές πτυχές υγείας είναι η Μεσογειακή διατροφή που χαρακτηρίζεται από την υψηλή πρόσληψη οσπρίων, φρούτων, λαχανικών, ελαιολάδου, ξηρών καρπών και σιτηρών, τη χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, τη χαμηλή έως μέτρια πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων κυρίως με τη μορφή τυριού και γιαουρτιού, τη χαμηλή πρόσληψη κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος και των πουλερικών, τη μέτρια προς υψηλή πρόσληψη ψαριού και τέλος τη μέτρια πρόσληψη αιθανόλης κυρίως με τη μορφή κρασιού (Trichopoulou et al., 2003). Στην αρχαία ελληνική κουζίνα το κρασί και το ελαιόλαδο ήταν πάντα κεντρικό μέρος της καθώς η εξάπλωση των σταφυλιών και των ελαιόδεντρων στη Μεσόγειο συνδέονται με τον ελληνικό αποικισμό, καθώς το κλίμα

της Ελλάδας ευνοούσε και συνεχίζει να ευνοεί αυτήν την εξάπλωση (Panagou et al., 2003). Και στα τέσσερα βιβλία που αναλύθηκαν φαίνεται να υπάρχουν πολλά κοινά υλικά που συνάδουν με την Μεσογειακή Ελληνική κουζίνα όπως, τα λαχανικά (ντομάτα, κρεμμύδι, σέλινο κ.α.), τα αυγά, το ρύζι, τα όσπρια, το κρέας και το ψάρι.

Τις πρώτες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα τα όσπρια βρίσκονταν στο ελληνικό τραπέζι σχεδόν καθημερινά. Εξάλλου την περίοδο της Κατοχής ήταν αναγκαία για την επιβίωση των ανθρώπων, καθώς είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Ωστόσο, από την δεκαετία του '60 και έπειτα, άρχισαν να παραγκωνίζονται σταδιακά καθώς θεωρούνταν ανεπίσημα, γεύματα των οικονομικά κατώτερων κοινωνικών τάξεων. Σημειώθηκε μάλιστα, ταυτόχρονα σημαντική αύξηση στην πώληση και κατανάλωση κρεατικών και γαλακτοκομικών προϊόντων, η οποία οδήγησε στη κατακόρυφη μείωση της κατανάλωσης οσπρίων. Η μελέτη της διατροφικής κατανάλωσης στη μεταπολεμική Ελλάδα αναδεικνύει τη ρευστότητα και τις ταχύτατες αλλαγές των διατροφικών προτύπων (Σωτηρόπουλος, et al, 2006). Το γεγονός αυτό, διαφαίνεται έμμεσα μέσα από τα βιβλία «ο Νέος Τσελεμεντές» και «η Νέα Μαγειρική», διότι παρόλο που υπάρχουν οι βασικές συνταγές με όσπρια, αρχίζει και προωθείται μια διαφορετική κουλτούρα, που περιέχει ξενόφερτες συνταγές και όρους από άλλα μέρη του κόσμου και συγκεκριμένα συνταγές από τη Γαλλία και Ρωσία. Παρατηρείται, λοιπόν, πολύ έντονη επιρροή από τις δυτικές κουλτούρες.

Η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως στις διατροφικές συνήθειες των χωρών της Νότιας Ευρώπης. Επίσης αντλεί στοιχεία από τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και το παραδοσιακό εθιμοτυπικό των Ελλήνων, δίνοντας έμφαση στη κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, τα βασικότερα εκ των οποίων είναι το ελαιόλαδο, τα χόρτα, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα όσπρια και τα σιτηρά. Είναι γνωστό μάλιστα πως κορυφαίοι γιατροί και διαιτολόγοι παγκοσμίως, ενθαρρύνουν τη προσκόλληση και υιοθέτηση της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής, καθώς και τη κατανάλωση παραδοσιακών ελληνικών προϊόντων. Η ελληνική διατροφή, διατηρεί ακόμα και σήμερα το τίτλο ως μια από τις πιο υγιεινές στον κόσμο, ωστόσο, δεν είναι απλώς μια δίαιτα ή πρότυπο διατροφής, αλλά αποτελεί τρόπο ζωής. Για χιλιάδες χρόνια οι Έλληνες επιδίδονταν σε μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, με χαρακτηριστικό στοιχείο τη καθημερινή κατανάλωση τοπικών και εποχιακών λαχανικών, φρούτων και οσπρίων. Ακόμη κάποια χαρακτηριστικά στοιχεία της ελληνικής διατροφής είναι η συχνή κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε μόνο-

ακόρεστα και πολύ-ακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως τα ψάρια, οι ελιές και οι ξηροί καρποί, η προτίμηση πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, όπως τα αυγά, η καθημερινή, μικρής ποσότητας, κατανάλωση σπιτικού κόκκινου κρασιού, καθώς και η αποκλειστική κατανάλωση ελληνικού καφέ κάθε πρωί.

Και στα τέσσερα βιβλία μαγειρικής που έχουν αναφερθεί παραπάνω, σχεδόν όλες οι συνταγές για σούπες, περιλαμβάνουν λαχανικά τα οποία είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής διατροφής. Στη «Νέα Μαγειρική», οι σούπες που περιέχουν λαχανικά, είναι οι περισσότερες σε αριθμό, με ελάχιστες εξαιρέσεις που δεν περιέχουν καθόλου λαχανικά όπως η «σούπα κρέμα ρυζιού, η σούπα με σιμιγδάλι, η σούπα φιδές και η σούπα πατσάς». Το κοινό λαχανικό που υπάρχει στις περισσότερες συνταγές και στα τέσσερα βιβλία είναι τα κρεμμύδια, ακολουθεί η ντομάτα και το σέλινο. Στο βιβλίο με τίτλο «το τετράδιο της Ερατώ», το οποίο είναι και το χρονολογικά παλαιότερο από τα υπόλοιπα τέσσερα βιβλία, επίσης οι περισσότερες συνταγές που αναγράφονται μέσα αποτελούνται από λαχανικά. Στο συγκεκριμένο βιβλίο υπάρχουν συνταγές για αγκινάρες, μελιτζάνες και κολοκυθάκια και αυτό δείχνει ότι χρησιμοποιούνταν περισσότερο άλλα λαχανικά στη συγκεκριμένη εποχή και περιοχή.

2.7. Χαρακτηριστικά προϊόντα της Ελληνικής κουζίνας

Το πιο χαρακτηριστικό και αρχαίο στοιχείο της ελληνικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο το οποίο παράγεται από τα ελαιόδεντρα, εξέχοντα σε όλο τον Ελλαδικό χώρο. Χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλες τις συνταγές μαγειρικής ως βασική λιπαρή ουσία, ενώ χαρίζει και ιδιαίτερη γεύση στις συνταγές. Στο βιβλίο της Βέφας Αλεξιάδου είναι σχεδόν σε όλες τις συνταγές, βασικό συστατικό και γι' αυτό αφιερώνει ένα ξεχωριστό κεφάλαιο για να παραθέσει την συνταγή για το λαδόξιδο και το λαδολέμονο. Και στο βιβλίο «Νέα Μαγειρική» ακόμα και σε συνταγή καθαρά με λαχανικά φαίνεται ότι το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο όπως η συνταγή «Ντοματόσουπα με λάδι». Ο βασικός σπόρος στην Ελλάδα είναι το σιτάρι, αν και καλλιεργείται και κριθάρι. Στο βιβλίο «Νέα Μαγειρική» αναγράφεται χαρακτηριστικά η «σούπα τραχανά» όπως και στο βιβλίο της Βέφας Αλεξιάδου υπάρχει η αντίστοιχη συνταγή της «τραχανόσουπας». Σημαντικά λαχανικά που καλλιεργούνται λόγω κλήματος είναι η ντομάτα, η μελιτζάνα, η πατάτα, τα πράσινα φασόλια, οι μπάμιες, οι πράσινες πιπεριές και τα κρεμμύδια. Στο βιβλίο της Αλεξιάδου παρατίθεται η συνταγή «Ντοματόσουπα», αλλά και στη «Νέα Μαγειρική» υπάρχει η συνταγή «ντοματόσουπα με φιδέ», ενώ στο βιβλίο «Νέος Τσελεμεντές» η

συνταγή «σούπα νηστίσιμη με ντομάτα». Επίσης στο «Τετράδιο της Ερατώ» αναγράφονται τέσσερεις συνταγές με μελιτζάνες και φασόλια, γεγονός που δείχνει ότι οι πρώτες ύλες διέφεραν από περιοχή σε περιοχή και από τόπο σε τόπο, ενώ χρησιμοποιούνταν οι πλέον διαθέσιμες και πρακτικές στις εκάστοτε συνθήκες.

Στην ελληνική κουζίνα χρησιμοποιούνται μερικές αρωματικές ουσίες, πιο συχνά από άλλες Μεσογειακές κουζίνες, με χαρακτηριστικότερες τη ρίγανη, τη μέντα, το σκόρδο, το κρεμμύδι, και τα φύλλα δάφνης. Το κρεμμύδι ειδικά είναι σχεδόν σε όλες τις συνταγές των βιβλίων και μάλιστα στον «Νέο Τσελεμεντέ» υπάρχει ξεχωριστή συνταγή σούπας με κρεμμύδια. Άλλα κοινά βότανα και μπαχαρικά είναι ο βασιλικός, το θυμάρι και το μάραθο. Πολλές ελληνικές συνταγές, που προέρχονται κυρίως από το βόρειο τμήμα της χώρας, συνδυάζουν «γλυκά» μπαχαρικά με το κρέας, για παράδειγμα χρησιμοποιείται κανέλα και γαρίφαλο σε πολλές συνταγές «στιφάδο».

Το κλίμα και το έδαφος τείνουν να ευνοούν την εκτροφή αιγών και προβάτων περισσότερο από τα βοοειδή, και έτσι παραδοσιακά πιάτα βοδινού κρέατος είναι ασυνήθιστα. Ωστόσο, αυτή η τάση έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια, καθώς το βοδινό κρέας τείνει να γίνει το κύριο είδος κρέατος για πολλούς Έλληνες όπως διαφαίνεται από το βιβλίο της Βέφας Αλεξιάδου που αποτελεί και το πιο σύγχρονο από τα επιλεγμένα βιβλία της συγκεκριμένης εργασίας. Συνταγές με ψάρι είναι συνήθως κοινές στις παράκτιες περιοχές και στα νησιά, αλλά επίσης σε όλη την Ελλάδα, ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις.

Τα κλιματικά οικοσυστήματα της μεσογειακής ζώνης είναι πλούσια σε όσπρια, τόσο ως ξυλώδεις θάμνοι των τελευταίων διαδοχικών σταδίων όσο και ως βραχύβια, πρωτοπόρα ποώδη φυτά. Σε μια έρευνα για τη χλωρίδα πολυάριθμων γεωγραφικών περιοχών της Ελλάδας, τα όσπρια στις μεσογειακές περιοχές, βρέθηκαν να συμβάλλουν σημαντικά περισσότερο (11-16% του συνολικού αριθμού ειδών) από ότι στις μη μεσογειακές περιοχές (6-8%). Και στα τέσσερα βιβλία μαγειρικής που αναλύονται, είναι χαρακτηριστικές οι συνταγές με τα όσπρια ρεβίθια, φακές, φασόλια, αν και παρουσιάζονται πολλές παραλλαγές μεταξύ των συνταγών. Για παράδειγμα, στην συνταγή που υπάρχει στο βιβλίο «Νέα Μαγειρική», για τη σούπα με ρεβίθια, αναφέρεται η προσθήκη μικρής ποσότητας σόδας, υλικό που δεν υπάρχει στην ίδια συνταγή στο βιβλίο της κ. Αλεξιάδου. Στο «Νέο Τσελεμεντέ» η συνταγή για τη σούπα με ρεβίθια είναι όμοια με το βιβλίο της κ. Αλεξιάδου.

Κεφάλαιο 3^ο Αποτελέσματα

3.1. Σύγκριση Ελληνικής κουζίνας με άλλες όσον αφορά τις σούπες.

Στην Γαλλική κουζίνα παρατηρείται ιδιαίτερη προτίμηση στις σούπες με βασικό συστατικό την πατάτα, σε αντίθεση με την Ελληνική κουζίνα, όπου κυριαρχούν τα όσπρια και οι σούπες λαχανικών, ενώ ακολουθούν οι συνταγές με βασικό υλικό το κρέας. Το «Potage Parmentier» είναι μια από τις πιο διαδεδομένες γαλλικές παραδοσιακές σούπες. Πρόκειται για μία σούπα πατάτας με πράσο, η οποία συνήθως σερβίρεται ζεστή. Μπορεί να σερβιριστεί ως ορεκτικό, συνοδευτικό μαζί με πιάτα κρέατος ή ως απογευματινό σνακ. Η σούπα αποτελείται από πατάτες και πράσα, ή προαιρετικά κρεμμύδια, τα οποία μαγειρεύονται και πολτοποιούνται μέχρι να αποκτήσουν μια λεία, λεπτόρρευστη υφή (Aro et al., 1998). Αντίθετα, στην Ελληνική κουζίνα, όπως αναφέρεται και στο βιβλίο της κ. Αλεξιάδου, η πατάτα χρησιμοποιείται ολόκληρη, όχι πολτοποιημένη και όχι ως βασικό υλικό. Στην ψαρόσουπα λόγου χάρη, ναι μεν θα υπάρχει μέσα αλλά κομμένη σε μεγάλα κομμάτια και με βασικό υλικό το ψάρι. Βέβαια, στο βιβλίο «Νέα Μαγειρική», υπάρχει μια συνταγή πατατόσουπας, όπου οι πατάτες κόβονται μικρά κομμάτια και πολτοποιούνται μέχρι να γίνει μία αραιά κρέμα η οποία σερβίρεται με κρουτόν και μοιάζει αρκετά με το «Potage Parmentier».

Το «Garbure» είναι μια παραδοσιακή παχύρρευστη σούπα προερχόμενη από τη νοτιοδυτική Γαλλία, που αποτελείται από κρέας, τυρί, μπαγιάτικο ψωμί και λαχανικά όπως λάχανο, μπιζέλια, κρεμμύδια ή καρότα. Η σούπα σερβίρεται παραδοσιακά ως βραδινό γεύμα σε δύο πιάτα, οπότε το κρέας συνήθως αφαιρείται και σερβίρεται ως κύριο πιάτο μαζί με κορνίκι και καυτερές πιπεριές τουρσί. Το «Garbure» μαγειρεύεται ιδανικά σε τουμπίνι, ένα ψηλό και στρογγυλό πήλινο σκεύος. Αρχικά, ήταν μια αγροτική σούπα, το όνομά της προήλθε από την ισπανική λέξη garbias, που σημαίνει στιφάδο, ή από τη γαλλική λέξη garbe, που σημαίνει μια δέσμη, που αναφέρεται στη μεγάλη ποσότητα λαχανικών που χρησιμοποιείται στη σούπα (Parkhurst Ferguson, 2003). Αντίστοιχα, στην Ελληνική κουζίνα πολλές συνταγές για σούπες συνδυάζουν κρέας με λαχανικά, όμως δεν διαχωρίζονται σε ξεχωριστά σκεύη. Επιπλέον, συνηθίζεται τα λαχανικά να είναι ψιλοκομμένα. Όπως αναφέρεται και στον «Νέο Τσελεμεντέ», η παραδοσιακή συνταγή της χορτόσουπας ή της λαχανόσουπας,

που έχουν ως κύρια υλικά τα λαχανικά, είναι όλα ψιλοκομμένα. Και στο βιβλίο της κ. Αλεξιάδου, σε συνταγή που περιέχει κρέας (γιουβαρλάκια), όλα τα υπόλοιπα λαχανικά που περιέχονται μέσα, είναι ψιλοκομμένα , ενώ το κρέας δεν αφαιρείται από τη σούπα για να σερβιριστούν ξεχωριστά.

Το «Μπόρς» προέρχεται από την Ρωσία και είναι μια παραδοσιακή σούπα με βοδινό και παντζάρια. Η συγκεκριμένη συνταγή αναφέρεται και στην «Νέα Μαγειρική» και στο «Νέο Τσελεμεντέ». Μπορεί να συγκριθεί με την ελληνική σούπα με παντζάρια, όπου στην ελληνική εκδοχή της δεν χρησιμοποιείται κρέας, καθώς όπως προαναφέρθηκε το βοδινό κρέας δεν είναι εύκολα διαθέσιμο στην Ελλάδα. Η ελληνική αυτή παραλλαγή σερβίρεται με γιαούρτι και φέτα. Οι δύο συνταγές «Μπορς» που βρίσκονται στα δύο βιβλία, είναι πανομοιότυπες και όσον αφορά τα υλικά, και όσον αφορά την διαδικασία παρασκευής του και πιθανότατα προέρχονται από ξένες πηγές .

3.2. Συμπεράσματα

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, είναι το διατροφικό πρότυπο που επικρατούσε στους κατοίκους της λεκάνης της Μεσογείου, συμπεριλαμβανομένων των Ελλήνων, πριν από τα μέσα της δεκαετίας του 1960, πριν δηλαδή η παγκοσμιοποίηση επηρεάσει τον τρόπο ζωής και κατ'επέκταση της διατροφής. Βασικοί καθοριστικοί παράγοντες της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής ήταν το κλίμα, η χλωρίδα και οι κακουλίες, τα οποία αποθαρρύνουν την εισαγωγή ή την κατανάλωση ακριβού, εκείνη την εποχή, κόκκινου κρέατος.

Η μελέτη της συγκεκριμένης εργασίας εστίασε στη διερεύνηση και την ανάλυση των συνταγών για σούπες και ζωμούς. Η επιλογή αυτή βασίστηκε σε κάποια σημαντικά πλεονεκτήματα που αναγνωρίστηκαν στις συνταγές που ανήκαν σε αυτή τη κατηγορία. Συγκεκριμένα, οι ελληνικές σούπες αποτελούν ένα από τα βασικότερα καθημερινά φαγητά, που άλλοτε προσφέρεται ως κυρίως γεύμα και άλλοτε ως πρώτο πιάτο ή ορεκτικό. Αδιαμφισβήτητα θεωρούνται μια ιδιαίτερα υγιεινή και θρεπτική επιλογή γεύματος, καθώς οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται είναι φρέσκιες, εποχιακές, μη επεξεργασμένες και μαγειρεμένες με το πιο θρεπτικό τρόπο, το βράσιμο. Ένας επιπρόσθετος λόγος που εστίασε την παρούσα εργασία στη μελέτη της συγκεκριμένης κατηγορίας συνταγών, είναι το γεγονός ότι υπάρχουν ορισμένες ελληνικές παραδοσιακές σούπες όπως η φασολάδα, η μαγειρίτσα και οι κοτόσουπες, με ιδιαίτερη ιστορία και αξία, με τις συνταγές τους να κληροδοτούνται με προτεραιότητα από γενιά σε γενιά. Ο συνδυασμός επίσης της μεγάλης ποικιλίας πρώτων υλών και τα περιθώρια αυτοσχεδιασμού και φαντασίας που δίνουν οι παρασκευές σουπών και ζωμών, αποτελεί έναν επιπλέον παράγοντα που επιλέχθηκε αυτή η κατηγορία συνταγών. Ενώ οι ζωμοί, «οι μάγοι της κουζίνας» όπως τους αποκαλούν πολλοί μάγειρες, αποτελούν βασικό συστατικό των περισσότερων συνταγών κάθε κατηγορίας και δίνουν πληροφορίες για το διατροφικό περιεχόμενο αυτών.

Πίνακας 2 Παράμετροι σύγκρισης

	Ο	Νέος	Η	Νέα	Το	Η ελληνική
--	---	------	---	-----	----	------------

	Τσελεμεντές του '75	Μαγειρική	τετράδιο της Ερατώ	κουζίνα
Κοινωνική τάξη που απευθύνονται	✓			✓
Απαιτήσεις συνταγών (γρήγορες/εύκολες/οικο- νομικές)	✓	✓		✓
Τεχνικές συμβουλές	✓	✓	✓	✓
Διαιτητικές συμβουλές- θρεπτική αξία των συνταγών	✓			
Ασφάλεια και κανόνες υγιεινής		✓		✓
Σερβίρισμα και αισθητική	✓	✓		✓
Επιλογή πρώτων υλών	✓	✓		✓
Σκεύη που απαιτούνται	✓	✓		✓
Συσχέτιση συνταγών με τη παράδοση	✓	✓	✓	✓

Τα τέσσερα βιβλία που παρουσιάστηκαν παραπάνω συγκρίθηκαν μεταξύ τους όσον αφορά τις σούπες και τους ζωμούς σε σχέση πάντα με τα υλικά που χρησιμοποιεί η κάθε συνταγή. Από τα βιβλία μπορούν να εξαχθούν πληροφορίες για τα υλικά, την πολυπλοκότητα των συνταγών, τις πληροφορίες που αφορούν την κοινωνική τάξη που απευθύνονται, τον χρόνο μαγειρέματος, τα σκεύη που απαιτούνται κ.α. Είναι ξεκάθαρο ότι και τα τέσσερα βιβλία δίνουν έμφαση στα μεσογειακά προϊόντα και σε συνταγές που παραμένουν απαράλλαχτες εδώ και αιώνες όπως η κοτόσουπα, η

χορτόσουπα και οι σούπες με όσπρια. Στη πραγματικότητα υπάρχουν μικρές, άλλοτε σημαντικές και άλλοτε επουσιώδεις παραλλαγές, αλλά η βασική τους ιδέα παραμένει η ίδια. Αποτυπώνονται στα βιβλία τα ελληνικά προϊόντα που κυριαρχούσαν εκείνη την εποχή, και η σύνδεση των συνταγών με την Μεσογειακή διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Τέλος, μέσα από τα τέσσερα επιλεγμένα βιβλία μαγειρικής διαφαίνεται και ο επηρεασμός, η ανταλλαγή στοιχείων της ελληνικής κουζίνας με ξένες, αλλά και το αντίστροφο.

Βιβλιογραφία

Ελληνική

Σολομών, Ε., & Στεφανή, Ε. (2010). Ο άνθρωπος είναι ό, τι τρώει...: προσεγγίσεις στην ιστορία της διατροφής.

Σωτηρόπουλος, Ι., Μυγδάκος, Ε., & Γκόγκος, Χ. (2006). Διατροφικά πρότυπα-πρότυπα υγείας και ασφάλεια τροφίμων: Οι οικονομικές και βιο-ιατρικές διαστάσεις του προβλήματος-στην περίπτωση της Ελλάδας (1950-1999). *Επιθεώρηση Οικονομικών Επιστημών; Τεύχ. 9*.

Ξενόγλωσση

Arianoutsou, M., & Thanos, C. A. (1996). Legumes in the fire-prone Mediterranean regions: an example from Greece. *International Journal of Wildland Fire*, 6(2), 77-82.

Aro, A., Amaral, E., Kesteloot, H., Rimestad, A., Thamm, M., & Van Poppel, G. (1998). Transfatty acids in French fries, soups, and snacks from 14 european countries: the TRANSFAIR study. *Journal of Food Composition and Analysis*, 11(2), 170-177.

Beauman, C., Cannon, G., Elmadfa, I., Glasauer, P., Hoffmann, I., Keller, M., ... & Zerilli-Marimò, M. (2005). The principles, definition and dimensions of the new nutrition science. *Public health nutrition*, 8(6a), 695-698.

Bourbou, C., & Richards, M. P. (2007). The Middle Byzantine menu: palaeodietary information from isotopic analysis of humans and fauna from Kastella, Crete. *International Journal of Osteoarchaeology*, 17(1), 63-72.

Crowley, D. C., Lau, F. C., Sharma, P., Evans, M., Guthrie, N., Bagchi, M., ... & Raychaudhuri, S. P. (2009). Safety and efficacy of undenatured type II collagen in the treatment of osteoarthritis of the knee: a clinical trial. *International journal of medical sciences*, 6(6), 312.

Farzana, T., Mohajan, S., Saha, T., Hossain, M. N., & Haque, M. Z. (2017). Formulation and nutritional evaluation of a healthy vegetable soup powder supplemented with soy flour, mushroom, and moringa leaf. *Food science & nutrition*, 5(4), 911-920.

Fernández-López, J., Botella-Martínez, C., Navarro-Rodríguez de Vera, C., Sayas-Barberá, M. E., Viuda-Martos, M., Sánchez-Zapata, E., & Pérez-Álvarez, J. A. (2020). Vegetable Soups and Creams: Raw Materials, Processing, Health Benefits, and Innovation Trends. *Plants*, 9(12), 1769.

Fieldhouse, P. (2013). *Food and nutrition: customs and culture*. Springer.

Georgopoulou, E., Mirasgedis, S., Sarafidis, Y., Vitaliotou, M., Lalas, D. P., Theloudis, I., ... & Zavras, V. (2017). Climate change impacts and adaptation options for the Greek agriculture in 2021–2050: A monetary assessment. *Climate Risk Management*, 16, 164-182.

Goncalves, C., Silva, G., Pinho, O., Camelo, S., Amaro, L., Teixeira, V., ... & Moreira, P. (2012). Sodium content in vegetable soups prepared outside the home: identifying the problem. *Occupational Safety and Hygiene-SHO 2012*.

Hanlidou, E., Karousou, R., Kleftoyanni, V., & Kokkini, S. (2004). The herbal market of Thessaloniki (N Greece) and its relation to the ethnobotanical tradition. *Journal of Ethnopharmacology*, 91(2-3), 281-299.

Hegarty, J. A., & O'Mahony, G. B. (2001). Gastronomy: A phenomenon of cultural expressionism and an aesthetic for living. *International Journal of Hospitality Management*, 20(1), 3-13.

Hidalgo-Mora, J. J., García-Vigara, A., Sánchez-Sánchez, M. L., García-Pérez, M. Á., Tarín, J., & Cano, A. (2020). The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. *Maturitas*, 132, 65-69.

Ke, L., Zhou, J., Lu, W., Gao, G., & Rao, P. (2011). The power of soups: Super-hero or team-work?. *Trends in Food Science & Technology*, 22(9), 492-497.

Kehoe, T. F. (1967). The Boarding School bison drive site. *Plains Anthropologist*, 12(35), 5-91.

Kovats, R. S., Valentini, R., Bouwer, L. M., Georgopoulou, E., Jacob, D., Martin, E., & Rounsevell, M. J.(F. Soussana, 2014: Europe. In: Climate Change 2014: Impacts, Adap (tation, and Vulnerability. Part B: Regional Aspects. Contribution of Working Group II to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Barros, VR, CB Field, DJ Dokken, MD Mastrandrea, KJ Mach, TE Bilir, M.

Chatterjee, KL Ebi, YO Estrada, RC Genova, B. Girma, ES Kissel, AN Levy, S. MacCracken, PR Mastrandrea, and LL White.

Copping, A. M. (1978). The history of the nutrition society. *Proceedings of the Nutrition Society*, 37(2), 105-139.

Kromhout, D., Keys, A., Aravanis, C., Buzina, R., Fidanza, F., Giampaoli, S., ... & Pekkarinen, M. (1989). Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *The American journal of clinical nutrition*, 49(5), 889-894.

Orfanos, P., Naska, A., Trichopoulos, D., Slimani, N., Ferrari, P., Van Bakel, M., ... & Trichopoulou, A. (2007). Eating out of home and its correlates in 10 European countries. The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Public health nutrition*, 10(12), 1515-1525.

Panagou, E. Z., Nychas, G. J. E., & Sofos, J. N. (2013). Types of traditional Greek foods and their safety. *Food Control*, 29(1), 32-41.

Parkhurst Ferguson, P. (2003). Writing out of the kitchen: Carême and the invention of French cuisine. *Gastronomica*, 3(3), 40-51.

Saint-Germain, C. (1997). The production of bone broth: a study in nutritional exploitation. *Anthropozoologica*, 25(26), 153-156.

Schunck, M., Zague, V., Oesser, S., & Proksch, E. (2015). Dietary supplementation with specific collagen peptides has a body mass index-dependent beneficial effect on cellulite morphology. *Journal of medicinal food*, 18(12), 1340-1348.

Schwingshackl, L., Hoffmann, G., Kalle-Uhlmann, T., Arregui, M., Buijsse, B., & Boeing, H. (2015). Fruit and vegetable consumption and changes in anthropometric variables in adult populations: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *PloS one*, 10(10), e0140846.

Siebeck, A. (2005). Traditional bone broth in modern health and disease. *Townsend Letter for Doctors and Patients*, (259-260), 74-82.

Smith, A. F. (2004). *Oxford encyclopedia of food and drink in America*. Oxford University Press.

Trichopoulou, A., & Lagiou, P. (1997). Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle. *Nutrition reviews*, 55(11), 383-389.

Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., & Trichopoulos, D. (2003). Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599-2608.

Wahlqvist, M., Kouris-Blazos, A., Trichopoulos, A., & Polychronopoulos, E. (1991). THE WISDOM OF THE GREEK CUISINE AND WAY OF LIFE Comparison of the food and health beliefs of elderly greeks in Greece and Australia. *environment*, 5, 6.

Wahlqvist, M. L., PUSKA, P., GROSS, R., NUGENT, R. A., ANDERSON, A. S., SOLANO, L., ... & SOLOMONS, N. W. (2007). Healthy Eating Club website & Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16.

Wilkins, J. M., & Hill, S. (2006). Food in the ancient world. Oxford: Blackwell Publishing.

Yamadera, W., Inagawa, K., Chiba, S., Bannai, M., Takahashi, M., & Nakayama, K. (2007). Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes. *Sleep and Biological Rhythms*, 5(2), 126-131.

Zhong, Z., Wheeler, M. D., Li, X., Froh, M., Schemmer, P., Yin, M., ... & Lemasters, J. J. (2003). L-Glycine: a novel antiinflammatory, immunomodulatory, and cytoprotective agent. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 6(2), 229-240.

Διαδικτυακές Πηγές

http://www.mediterradiet.org/el/nutrition/mediterranean_diet_pyramid (Πρόσβαση 20 Ιανουαρίου 2022).

κοτόσουπα αυγολέμονο

Μερίδες 4-6
Χρόνος προετοιμασίας 15'
Χρόνος μαγειρέματος 1 ώρα

1 κοτόπουλο
6 κούπες νερό
1/4 κούπας βούτυρο ή λάδι
1 μικρό καρότο (προαιρετικά)
1 μικρό κρεμμύδι (προαιρετικά)
αλάτι, πιπέρι
1/2 κούπας ρύζι Καρολίνα
1 αυγό
1/3 κούπας χυμό λεμονιού
φρεσκοκομμένο πιπέρι

Αφαιρέστε από το κοτόπουλο το δέρμα και πετάξτε το. Αφαιρέστε τα εντόσθια και πλύντε καλά το κοτόπουλο μέσα και έξω. Βάλτε το σε μεγάλη κατσαρόλα με το νερό επάνω στη φωτιά και, πριν αρχίσει να βράζει, αφαιρέστε από την επιφάνεια τον αφρό που σχηματίζεται. Ρίξτε μέσα το βούτυρο, το καρότο, το κρεμμύδι και αλάτι, να νοστιμίσει. Σκεπάστε και βράστε, ώσπου να μαλακώσει καλά το κοτόπουλο. Βγάλτε το κοτόπουλο και τα λαχανικά και αδειάστε τη σούπα σε μια άλλη κατσαρόλα περνώντας την από λεπτή σίτα. Βάλτε τη στη φωτιά, κι όταν αρχίζει να βράζει, ρίξτε μέσα το ρύζι κι ανακατέψτε το. Σκεπάστε και σιγοβράστε τη σούπα, ώσπου να μαλακώσει το ρύζι, 20' περίπου. Σ' ένα μπολ χτυπήστε ελαφρά το αυγό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και 2 αυγά, έτσι η σούπα θα γίνει πιο πηχτή και πιο πλούσια. Ρίξτε μέσα στο χτυπημένο αυγό το χυμό λεμονιού και συνεχίζοντας το χτύπημα ρίξτε δυο-τρεις κουταλιές από τη ζεστή σούπα. Αδειάστε το αυγολέμονο μέσα στη σούπα ανακατεύοντας ζωηρά, όταν είναι έτοιμη και πριν την κατεβάσετε από τη φωτιά. Κατεβάστε την αμέσως από τη φωτιά. Πασπαλίστε την με φρεσκοκομμένο πιπέρι και σερβίρετέ τη ζεστή συνοδεύοντάς τη με το βρασμένο κοτόπουλο, ζεστό ή κρύο, γαρνιρισμένο με μαγιονέζα ή σος ταρτάρ και σαλάτα από φρέσκα λαχανικά.

Εικόνα 7 Αλεξιάδου (2002 Κοτόσουπα).

ΣΟΥΠΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΟΥΡΕ

Και η σούπα αυτή παρασκευάζεται ακριβώς όπως η σούπα των χόρτων. Είναι δε η πλέον εύκολη, εις περίπτωση που απομένει σούπα φασόλια και θέλουμε να την μετατρέψουμε εις άλλο είδος σούπας.

Περνούμε τότε τα φασόλια με τον ζωμόν

τους από τρυπητό ψιλό, τὰ θέτομε να πάρουν ώρασι ανακατεύοντες διαρκώς δια να μη πιόσουν, και αποτελειώνομε την σούπα όπως και την ἄλλη, τῶν χόρτων, προσθέτοντες εις τὴν σουπιέραν καὶ τηγανισμένα ψωμάκια (τὰ λεγόμενα χρουτόν).

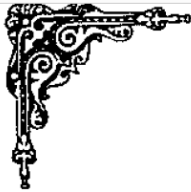
Εικόνα 8 Νέος Τσελεμεντές (1975) Σούπα Φασόλια πουρέ.

ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ

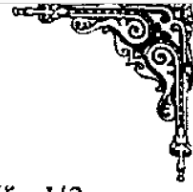
4 κουταλιές σούπας φυτίνη ή λάδι ωμό — 960 γραμ. (300 δράμια) πατάτες — 2-3 κρεμμύδια ξηρά — 4-5 καρότα — 1 ρίζα σέλινου — 640 γραμμάρια (200 δράμια) τομάτες ώριμες ή 1 κουτί κονσέρβα (δλόκληρο) — 10 φλυτζάνια νερό — 1 κουταλιά κονδρό άλάτι, λίγο πιπέρι.

Καθαρίζετε, πλένετε και φιλοκόθετε όλα τα χορταρικά. Τα βάζετε με το νερό σε κατσαρόλα να βράσουν επί 20 λεπτά. Προσθέτετε το άλάτι και τις ντομάτες πλυμένες δλόκληρες και τρυπημένες σε 2—3 μέρη με το πηρούνι. Αφήγετε να βράσουν μισή ώρα έως $\frac{3}{4}$ της ώρας και τότε δγάζετε από τη φωτιά και περνάτε τα χορταρικά από μηχανή του πουρέ. Βάζετε τον πολτό στην κατσαρόλα, προσθέτετε λίγο πιπέρι, λιώνετε τη φυτίνη σε τηγανάκι και την προσθέτετε. Ή σερβίρετε στα πιάτα με ωμό λάδι και croutons. Τα croutons είναι ψωμάκια (ψωμί προηγούμενης ημέρας) κομμένα τετράγωνα, τηγανισμένα σε δούτυρο ή λάδι και στραγγισμένα επάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Εικόνα 9 Νέα Μαγειρική (1367) Χορτόσουπα.



Γιουβαρλάκια αυγολέμονο



200 δράμια¹ κυγ(ι)μάς², 1/2 κούπα βούτυρον, 1/2 κούπα ρύζι, 1/2 κούπα κρομμύδι ψιλοκομμένο, 2 αυγά, 3 κουταλιές μαϊντανός, 1-2 λεμόνια, άλας, πιπέρι.

Βάζετε τον κυγ(ι)μά εις λεκάνην, προσθέτετε το ρύζι πλυμένο, το κρομμύδι, τον μαϊντανό, τα 2 άσπρα των αυγών, άλας και πιπέρι και τα ζυμώνετε. Λιώνετε το βούτυρον σε τεντζερέν όπου τοποθετείτε εν συνεχεία εις σειράς τα πλασμένα γιουβαρλάκια. Σκεπάζετε με ζεστόν νερόν και βράζουν εις μέτριαν φωτιάν έως να μείνουν με μιαν κούπαν ζουμί μόνον. Χτυπάτε τους κορκούς, προσθέτετε τον χυμόν του λεμονιού, το ζουμί του φαγητού, και περιχένετε τα γιουβαρλάκια. Αφήνετε να πήξη εις χαμηλήν φωτιάν.

1. 640 γραμμάρια.

2. Ο κυμάς - που γράφεται σε πολλές συνταγές σαν κυγ(ι)μάς.

Εικόνα 10 Το Τετράδιο της Ερατός (1867-1919) Γιουβαρλάκια αυγολέμονο.

