

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

Τίτλος εργασίας: *‘Σύσταση και θρεπτική αξία ιδιοσκευασμάτων τροφίμων’*



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Ονοματεπώνυμο: Απειρανθίτου Ευαγγελία

A.M. 20403

Τριμελής επιτροπή:

Ανδρικόπουλος Νικόλαος

Φαληρέα Αγγελική

Κωσταρέλλη Βασιλική

ΑΘΗΝΑ 2008

Τίτλος: 'Σύσταση και θρεπτική αξία ιδιοσκευασμάτων τροφίμων'

Περίληψη.....	4
Τίτλος, σκοπός και μεθοδολογία	5
A. Εισαγωγή	7
Παραδοσιακό τρόφιμο.....	7
ΠΟΠ, ΠΓΕ, ΕΠΙΓ	8
Η γαστρονομική κουλτούρα	9
Μεσογειακή διατροφή	11
B. Ενέργεια και θρεπτικές ουσίες τροφών	15
B1. Ενέργεια	15
B2. Πρωτεΐνες	15
B3. Υδατάνθρακες.....	15
B4. Λίπη	16
B5. Ανόργανα στοιχεία	17
B6. Βιταμίνες.....	19
Γ. Μεταβολές κατά το μαγείρεμα	22
Δ. Μεταβολές των τροφίμων κατά το τηγάνισμα..	23
Κατηγορίες τροφίμων	
1.Ορεκτικά	25
1.1 Σκορδαλιά	26
1.2 Τζατζίκι.....	28
1.3 Τυροκαυτερή	30
1.4 Μελιτζανοσαλάτα	32
1.5 Ταραμοσαλάτα	35
1.6 Πουρές πατάτας	37
1.7 Μαϊντανοσαλάτα	38
1.8 Καροτοσάλτσα	39
1.9 Πιπεριές φλωρίνης ψητές	40
1.10 Κολοκυθοκεφτέδες	42
1.11 Πατατοκεφτέδες.....	44
1.12 Ρεβυθοκεφτέδες	46
1.13 Τοματοκεφτέδες	49
1.14 Χούμους	52

2. Γλυκά	53
2.1 Λουκουμάδες	55
2.2 Λουκούμια.....	56
2.3 Μάντολες	58
2.4 Μουσταλευριά	59
2.5 Ρυζόγαλο	62
2.6 Μελομακάρονα	63
2.7 Κουραμπιέδες	64
2.8 Αμυγδαλωτά	65
2.9 Παστέλι	67
2.10 Δίπλες	69
2.11 Παπυλώνα	71
2.12 Χαλβάς με σιμιγδάλι	74
2.13 Χαλβάς Φαρσάλων	77
2.14 Τσουρέκι	79
3. Πίτες	81
3.1 Ελιόψωμο.....	83
3.2 Σπανακοτυρόπιτα.....	86
3.2 Τυρόπιτα- τυροπιτάκια	88
4. Διάφορα	92
4.1 Τραχανάς.....	93
4.2 Φάβα.....	94
4.3 Ντάκος.....	95
4.4 Παξιμάδια- κουλούρια.....	96
4.5 Ψωμολαδιά	99
4.6 Χυλοπίτες.....	100
Ε. Συζήτηση.....	101
Βιβλιογραφία	102

Το θέμα που πραγματεύεται η εργασία είναι τα παραδοσιακά τρόφιμα και συγκεκριμένα η σύσταση και η θρεπτική αξία που αυτά προσφέρουν κατά την κατανάλωση 100γρ. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε περιγράφεται αναλυτικά καθώς και οι επιμέρους σκοποί. Στην εισαγωγή γίνεται μια αναφορά στον ορισμό των παραδοσιακών τροφίμων, στα προϊόντα με χαρακτηρισμούς ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΙΓ, ενώ αναφέρονται και οι παράγοντες που καθορίζουν την διαμόρφωση της γαστρονομικής κουλτούρας. Ακόμη παρουσιάζεται η αξία της μεσογειακής διατροφής καθώς και διαγράμματα που δείχνουν τα αποτελέσματα ερευνών σε σχέση με την θνησιμότητα και διάφορες χρόνιες παθήσεις. Κατόπιν δίνονται οι ορισμοί αλλά και οι λειτουργίες που επιτελούν τα διάφορα θρεπτικά συστατικά και η ενέργεια στον οργανισμό μας. Στο τρίτο μέρος και τέταρτο μέρος παρουσιάζονται οι μεταβολές που παρατηρούνται στο τρόφιμα κατά το μαγείρεμα και το τηγάνισμα αντίστοιχα. Στη συνέχεια παρατίθενται τα τρόφιμα κατά κατηγορίες, ενώ μετά την καταγραφή των ιστορικών στοιχείων βρίσκονται οι πίνακες που φαίνεται η σύσταση και οι ποσότητες των θρεπτικών που περιέχουν. Τέλος, στη συζήτηση αναφέρεται η σημαντικότητα των τροφίμων αυτών αλλά και η παρούσα κατάσταση.

Τίτλος, σκοπός και μεθοδολογία

Ο τίτλος της εργασίας είναι ‘Σύσταση και θρεπτική αξία ιδιοσκευασμάτων τροφίμων’.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι: Η καταγραφή ορισμένων ελληνικών παραδοσιακών ιδιοσκευασμάτων τροφίμων και η εξέτασή τους έτσι ώστε

- Να περιγραφεί ο τρόπος παρασκευής τους καθώς και τα υλικά που απαιτούνται
- Να οριστούν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε αυτά
- Να παρατηρηθούν οι ενδεχόμενες μεταβολές που προκύπτουν κατά το μαγείρεμα
- Να γίνει αναφορά κάποιων ιστορικών στοιχείων που αφορά είτε το τρόφιμα είτε κάποιο από τα βασικά του συστατικά .

Μεθοδολογία:

- Αρχικά γίνεται επιλογή και καταγραφή των τροφίμων που θα αναλυθούν. Η διαδικασία επιλογής είναι τυχαία
- Η επιλογή γίνεται από βιβλία συνταγών που περιέχουν εδέσματα από όλη την Ελλάδα, από προσωπικές συνεντεύξεις και από προσωπικές εμπειρίες. Καταγράφονται οι δοσολογίες των υλικών που απαιτούνται αλλά και ο τρόπος παρασκευής τους.
- Οι πιο σύνθετες από αυτές παρασκευάζονται έτσι ώστε να έχουμε το τελικό αποτέλεσμα μετά το μαγείρεμα, αφού ενδέχεται να υπάρχουν απώλειες ή προσροφήσεις υλικών.
- Ζυγίζουμε την αρχική ποσότητα αλλά και την τελική ποσότητα των υλικών μετά την επεξεργασία για να βρούμε τις απώλειες.
- Με την βοήθεια των πινάκων σύνθεσης τροφίμων της Τριχοπούλου Α. (έκδοση 3^η), βρίσκουμε την περιεκτικότητα κάθε υλικού στα 100γρ, κάνοντας αναγωγή στην ποσότητα που έχουμε βρίσκουμε τα θρεπτικά συστατικά του ιδιοσκευάσματος και στην συνέχεια πάλι με αναγωγή, βρίσκουμε την τελική περιεκτικότητα στα 100γρ.

- Τα ιδιοσκευάσματα είναι παρουσιάζονται σε κατηγορίες :ορεκτικά, γλυκά, πίτες και μια κατηγορία τελευταία που περιλαμβάνει ιδιοσκευάσματα που δεν εντάσσονται σε κάποια από τις παραπάνω.
- Πριν από την καταγραφή των υλικών γίνεται μια σύντομη αναφορά σε ιστορικά στοιχεία είτε για το σκεύασμα είτε για τα βασικά του συστατικά. Ενώ στη συνέχεια παρουσιάζονται οι αναλογίες αλλά και ο τρόπος παρασκευής.
- Τέλος ακολουθεί ο πίνακας με τα αποτελέσματα για την περιεκτικότητα του τροφίμου σε θρεπτικά συστατικά ανά 100γρ.

Η βιβλιογραφική έρευνα περιλαμβάνει βιβλία αλλά και άρθρα από περιοδικά και το διαδίκτυο, τα οποία αναφέρουν ιστορικά στοιχεία για την προέλευση και την σημασία των διαφόρων ιδιοσκευασμάτων ή βασικών συστατικών αυτών και τις θετικές επιδράσεις τους στον οργανισμό.

A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παραδοσιακό τρόφιμο:

Ξεκινώντας θα πρέπει να οριστεί ο όρος παραδοσιακό τρόφιμο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της 2^{ης} Συνάντησης εργασιών για την μελέτη των ευρωπαϊκών παραδοσιακών τροφίμων, «παραδοσιακό τρόφιμο»: είναι το τρόφιμο το οποίο έχει αποδεδειγμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που το κάνουν να ξεχωρίζει από άλλα παρόμοια προϊόντα της ίδιας κατηγορίας όσον αφορά τη χρήση «παραδοσιακών συστατικών» (πρώτη ύλη ή πρωτογενή προϊόντα) ή την «παραδοσιακή σύσταση» ή τον «παραδοσιακό τρόπο παραγωγής ή/και μεταποίησης» όπως ορίζονται παρακάτω:

Παραδοσιακό συστατικό (πρώτη ύλη ή πρωτογενές προϊόν)

Πρώτη ύλη (είδος ή / και ποικιλία) ή πρωτογενές προϊόν, ανεξάρτητα ή ως συστατικό, που έχει χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν με αναγνωρίσιμη γεωγραφική προέλευση και χρησιμοποιείται έως σήμερα (συμπεριλαμβανομένων των περιπτώσεων όπου η χρήση είχε εγκαταλειφθεί αλλά επανήλθε) και είναι σύμφωνη ως προς τα χαρακτηριστικά της με τις εκάστοτε ισχύουσες προδιαγραφές της κοινοτικής και εθνικής νομοθεσίας

Παραδοσιακός τρόπος παραγωγής ή / και μεταποίησης

Η παραγωγή ή / και μεταποίηση ενός τροφίμου η οποία:

- Έχει μεταδοθεί από γενιά σε γενιά μέσω προφορικής παράδοσης ή άλλων μέσων και

- Έχει εφαρμοστεί πριν από τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και εφαρμόζεται έως σήμερα (ακόμη και αν εγκαταλείφθηκε για μια χρονική περίοδο αλλά επανήλθε σε εφαρμογή) παρά τη προσαρμογή της σε δεσμευτικούς όρους που απορρέουν από εθνικές ή κοινοτικές διατάξεις υγιεινής των τροφίμων ή στην ενσωμάτωση της τεχνολογικής προόδου με την προϋπόθεση ότι η παραγωγή ή / και μεταποίηση παραμένει σε συμφωνία με τις μεθόδους του παρελθόντος και ότι διατηρούνται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τροφίμου όπως φυσικά, χημικά, μικροβιολογικά ή οργανοληπτικά χαρακτηριστικά

Παραδοσιακή σύσταση: Η μοναδικά αναγνωρίσιμη, ως προς τα συστατικά της, σύσταση η οποία έχει καθιερωθεί αρχικά πριν από τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και έχει μεταδοθεί από γενιά σε γενιά προφορικά ή μέσω άλλων τρόπων (έστω και αν εγκαταλείφθηκε για μια χρονική περίοδο αλλά επανήλθε σε χρήση) και η οποία είναι πιθανό να διαφοροποιείται από την οριζόμενη σύσταση από τα

γενικότερα αποδεκτά χαρακτηριστικά της ευρύτερης κατηγορίας στην οποία εντάσσεται το τρόφιμο.

Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο Θεσμοθετήθηκε ότι «παραδοσιακό» είναι αυτό το οποίο αποδεδειγμένα χρησιμοποιήθηκε στην κοινοτική αγορά για περίοδο τουλάχιστον ίση με τη διάρκεια που αποδίδεται γενικώς σε μια ανθρώπινη γενιά, δηλαδή τουλάχιστον 25 χρόνια (Τριχοπούλου Α., 2007).

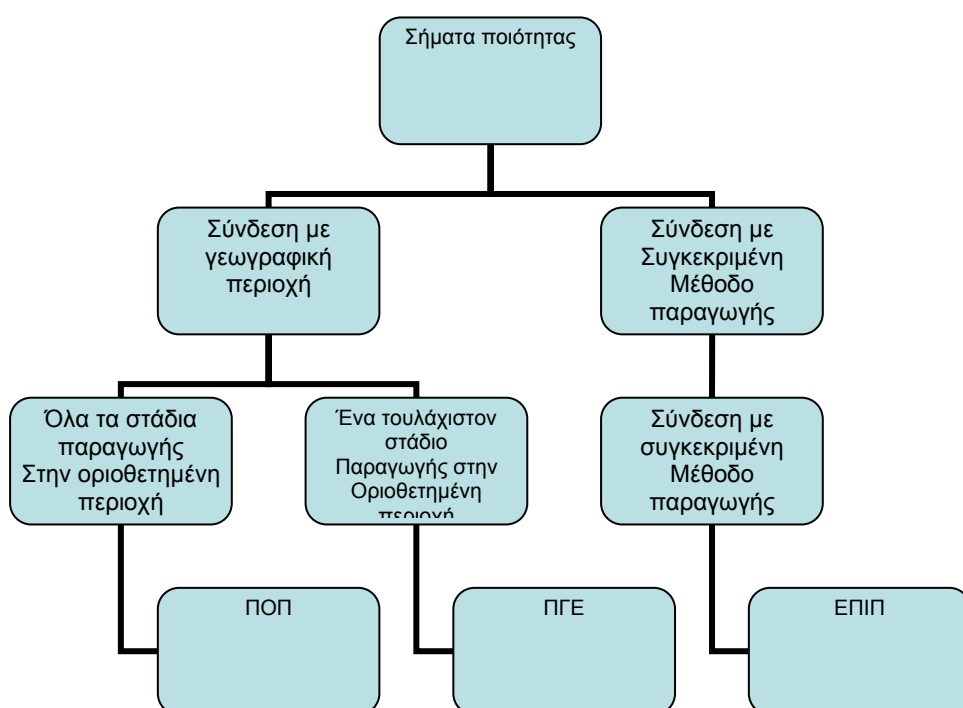
ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΙΓ:

Αποτελούν σήματα ποιότητας που χαρακτηρίζουν διάφορα προϊόντα. Ακόμη δεν υπάρχουν ιδιοσκευάσματα που να έχουν χαρακτηριστεί έτσι αλλά υπάρχουν πρώτες ύλες που ενδεχομένως να χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους. Οι γενικότερες κατηγορίες των προϊόντων που έχουν αναγνωριστεί για την Ελλάδα είναι : τυριά , επιτραπέζιες ελιές, φρούτα-λαχανικά- δημητριακά, αρτοσκευάσματα, προϊόντα ζωικής προελεύσεως, λίπη και έλαια, μη βρώσιμα προϊόντα.

Οι λόγοι καθιέρωσης τους είναι :

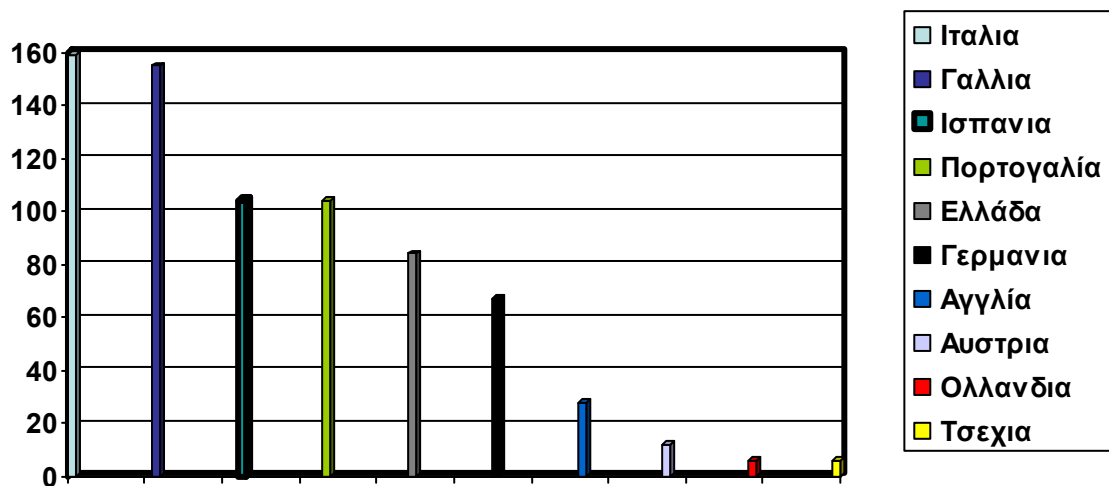
- Η ενθάρρυνση της ποικίλης αγροτικής παραγωγής.
- Η προστασία ονομασιών από κακή χρήση και μίμηση,
- Καλύτερη κατανόηση του ειδικού χαρακτήρα των προϊόντων από τους καταναλωτές. (Φουρναράτου Μ., 2007)

Οι κανονισμοί της Ε.Ε.



Πηγή: Ημερίδα Ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα: Υφισταμένη κατάσταση και προοπτικές, Αθήνα 20/12/07, Φουρναράκου Μ., Συμβουλευτικός τομέας ΕΤΑΤ ΑΕ. Στο παρακάτω διάγραμμα φαίνεται το πλήθος των προϊόντων που έχει κατοχύρωση κάθε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης:

Προϊόντα ΠΟΠ/ΠΓΕ ανά χώρα



Πηγή: Ημερίδα Ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα: Υφισταμένη κατάσταση και προοπτικές, Αθήνα 20/12/07, Φουρναράκου Μ., Συμβουλευτικός τομέας ΕΤΑΤ Α.Ε.

Η γαστρονομική κουλτούρα:

Τα παραδοσιακά τρόφιμα είναι απόλυτα συνδεδεμένα με την Μεσογειακή διατροφή εφ' όσον οι πρώτες ύλες που απαιτούνται για την κατασκευή τους είναι προϊόντα της καθημερινής μας διατροφής.

Για την δημιουργία της διατροφικής πυραμίδας κάθε χώρας, τρεις είναι οι παράγοντες που την διαμορφώνουν: η θρησκεία, η φυσιολογία και οι ιδιότητες των τροφίμων και η γαστρονομική κουλτούρα κάθε χώρας.

Η θρησκεία με τις νηστείες του Πάσχα, των Χριστουγέννων, του Δεκαπενταύγουστου αλλά και κατά τις μέρες Τετάρτη και Παρασκευή αφαιρεί από την καθημερινή κατανάλωση το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, λαδιού και ελιών κατά την Μεγάλη Εβδομάδα, Τετάρτες και Παρασκευές, των ψαριών η κατανάλωση επιτρέπεται μόνο κατά τις μέρες του Ευαγγελισμού και της Κυριακής των Βαΐων, ενώ επιτρέπεται η κατανάλωση μαλακίων και οστρακοειδών καθώς και φρούτων, λαχανικών και δημητριακών. (Aalbala K., 2000). Αποτελέσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε στο νησί της Κρήτης έδειξε ότι μετά το τέλος της περιόδου αυτής τα άτομα είχαν μειωμένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, μικρότερα ποσοστά γαλακτοκομικών πρωτεϊνών, ολικών και κορεσμένων λιπιδίων, αντίθετα αυξάνονται τα ποσοστά των υδρογονανθράκων, των φυτικών ινών, καθώς επίσης και των αντιοξειδωτικών ουσιών λόγω κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, σεληνίου, ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων λόγω κατανάλωσης ψαριών και θαλασσινών. Μειωμένη εμφανίζεται και η πρόσληψη του ασβεστίου που όμως δεν εμπεριέχει επιπτώσεις για την υγεία. (Sarti K., Linardakis M., 2004). Καλές πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί (κυρίως τα αμύγδαλα), το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, οι μπάμιες, ο χαλβάς, το σουσάμι, το γάλα σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Όσον αφορά τον σίδηρο, πληθυσμιακές ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο και πρέπει να απαλλάσσονται από τους περιορισμούς της νηστείας είναι όσοι έχουν αυξημένες ανάγκες, όπως τα παιδιά, οι υπερήλικοι, οι έχοντες διαγνωσμένη σιδηροπενική αναιμία, οι εγκυμονούσες και οι γυναίκες σε γαλουχία. Αφού η νηστίσιμη διατροφή αδυνατεί να καλύψει τις ανάγκες σε σίδηρο. Φυτικές τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι τα όσπρια (κυρίως φακές, φασόλια μαυρομάτικα), οι ξηροί καρποί, τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), τα αποξηραμένα φρούτα και τα θαλασσινά ενώ κρίνεται σκόπιμη η αύξηση της πρόσληψης βιταμίνης C από χυμούς φρούτων, η οποία

μεγιστοποιεί την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου. Επίσης, το β-καροτένιο που βρίσκεται στο καρότο και το μηλικό οξύ που βρίσκεται στο λευκό κρασί ενισχύουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου.

Ο δεύτερος παράγοντας βασίζεται στην πεποίθηση ότι ο οργανισμός πρέπει να βρίσκεται σε ισορροπία για να είναι υγιές το άτομο, αν βρίσκεται σε ανισορροπία θα πρέπει με την βοήθεια διαφόρων παραγόντων όπως του ύπνου, της άσκησης και της διατροφής να την επαναφέρει. (Albala K., 2000)

Τα χαρακτηριστικά των τροφίμων είναι το χρώμα, το άρωμα και η γεύση. Πέρα από αυτά κάθε γεύμα ήταν ανάλογο και της εποχής έτσι ώστε να είναι εύκολα αποδεκτό από τον οργανισμό. Υπήρχε η πεποίθηση ότι το κάθε τρόφιμο είχε συγκεκριμένες ιδιότητες και μπορούσε να συνδυαστεί με άλλα και να δώσει το καλύτερο αποτέλεσμα. Για παράδειγμα το κρέας ήταν πιο εύγευστο όταν συνδυαζόταν με καυτερά μπαχαρικά ή τα μελαγχολικά άτομα γίνονταν πιο ευδιάθετα με την κατανάλωση αρωματικών κρασιών και γλυκών.

Ο τρίτος και τελευταίος παράγοντας σχετίζεται με τα διάφορα τρόφιμα που καθιερώθηκαν και καταναλώνονται σε κάθε χώρα καθώς και με τους τρόπους παρασκευής τους. Ιστορικά αναφέρεται ότι ήταν συνηθισμένο το δικαστήριο να ορίζει τις μαγειρικές τάσεις του λαού καθώς επίσης υπήρχε και διαχωρισμός ανάμεσα σε κάποια τρόφιμα τα οποία καταναλώνονταν από συγκεκριμένες κοινωνικές τάξεις. Η γαστρονομική κουλτούρα έχει επίσης επηρεαστεί από οικονομικούς παράγοντες, από πολιτικές καταστάσεις από την εξέλιξη της τεχνολογίας τροφίμων. Νέα είδη, νέες γεύσεις, νέες τάσεις και μπορεί κανείς να δοκιμάσει τα πάντα (fast food, ethnic food, health food) (Albala K., 2000).

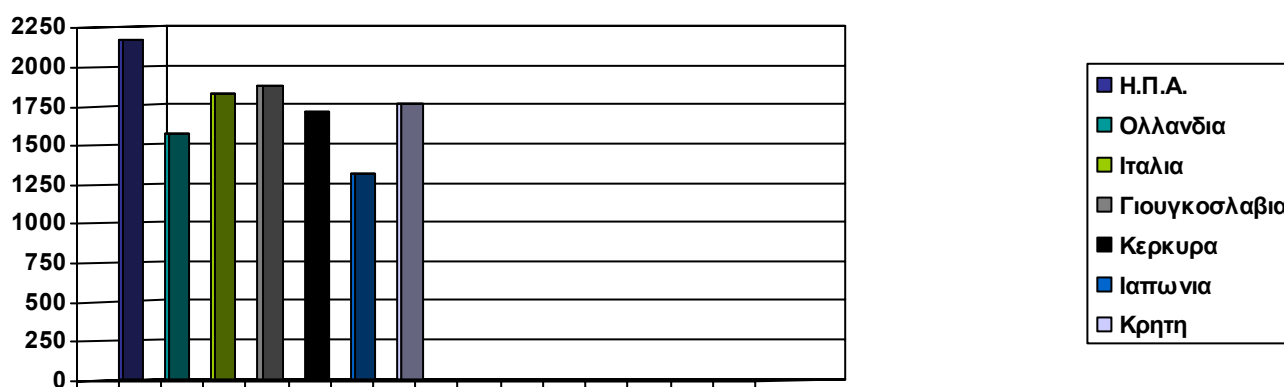
Η γαστρονομική κουλτούρα του δικού μας λαού χαρακτηρίζεται από την μεσογειακή διατροφή και από την αντίστοιχη πυραμίδα. Ως μεσογειακή χώρα δεν χαρακτηρίζεται μόνο η Ελλάδα αλλά και η Γαλλία, η Ισπανία, η Ιταλία. Μεταξύ αυτών των χωρών δε υπάρχει ένα ενιαίο διατροφικό μοντέλο, υπάρχουν διαφοροποιήσεις που επηρεάζονται και από πολιτιστικές και πολιτισμικές συνήθειες.

Μεσογειακή Διατροφή:

Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται, μετά από επιδημιολογικές μελέτες, να έχει προφυλακτική επίδραση απέναντι σε νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος αλλά και του καρκίνου. Όμως, λόγω της δυτικοποίησης της διατροφής εξαφανίζεται και τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται αύξηση της συχνότητας αυτών των νόσων. (Μόρτογλου Τ., Κ., 2002)

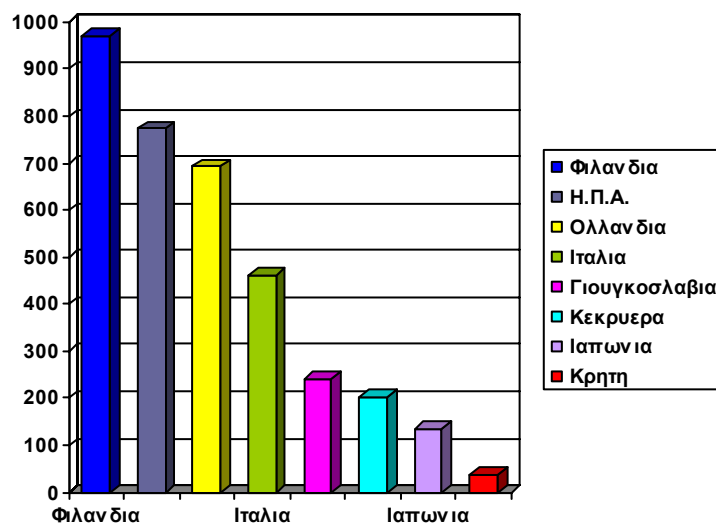
Στη μελέτη των Επτά Χωρών, που ξεκίνησε το 1960, επιλέχθηκαν από την Ελλάδα άτομα από την Κρήτη λόγω του ότι είχαν παραμείνει σε ένα παραδοσιακό τρόπο διατροφής και άτομα από την Κέρκυρα που είχε αποδεχθεί τα δυτικά πρότυπα. Η μελέτη περιλάμβανε την διαχρονική παρακολούθηση μιας ομάδας 700 ανδρών. Τα αποτελέσματα έδειξαν λιγότερους θανάτους στους Κρήτες από τις διάφορες μορφές καρκίνου και από εμφράγματα της καρδιάς. Συγκριτικά με τις άλλες χώρες μέσα σε 15 χρόνια οι θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν 38 στην Κρήτη, 132 στην Ιαπωνία, 202 στην Κέρκυρα, 462 στην Ιταλία, 773 στις Η.Π.Α. και 972 στην Φιλανδία. Το φαινόμενο αποδόθηκε τόσο στην διατροφή όσο και στον τρόπο ζωής. (Λαμπράκη Μ., 2005)

Μελέτη των Επτά Χωρών: Γενική Θνησιμότητα



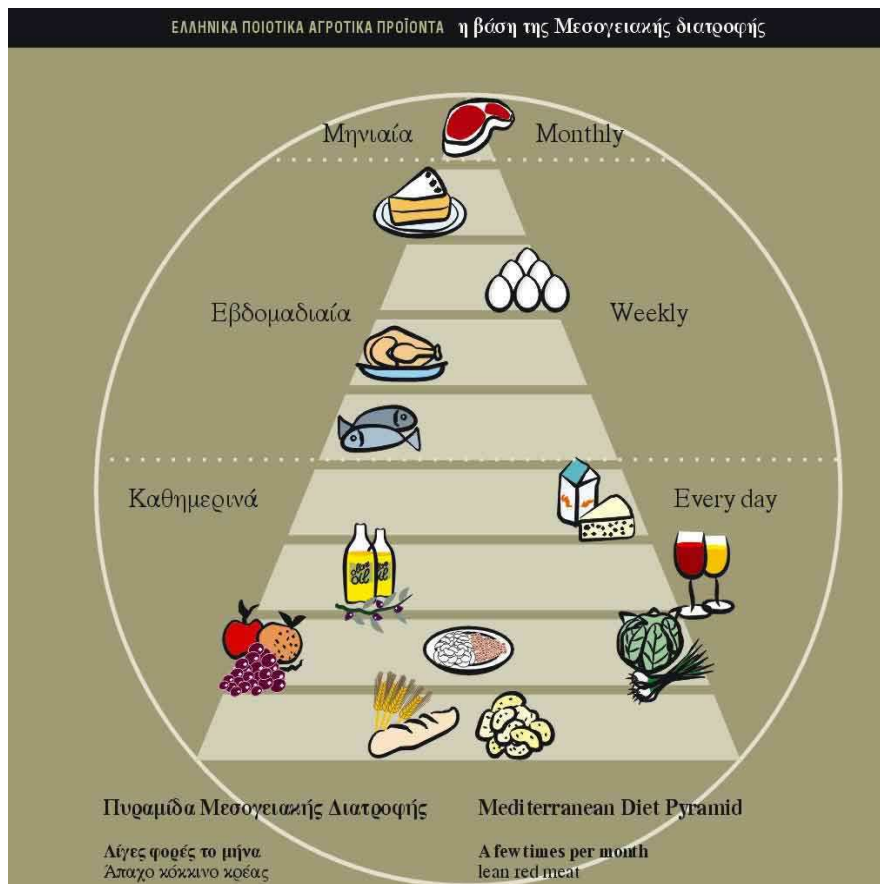
Πηγή: Λαμπράκη Μ., Κρητική κουζίνα, 2005

Μελέτη Επτά Χωρών Στεφανιαία



Πηγή: Λαμπράκη Μ., Κρητική κουζίνα, 2005

Τα τρόφιμα που ορίζει η μεσογειακή διαίτα είναι τα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα ψάρια, τα πουλερικά και το κόκκινο κρέας σε περιορισμένες όμως ποσότητες.



Πηγή: www.seve.gr/sevedetrop/images/dietpyramid

Σημαντικό στοιχείο της Μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο, το οποίο συνοδεύει τα περισσότερα φαγητά είτε ωμό είτε μαγειρεμένο. Κατά την αρχαιότητα η ελιά ήταν η σημαντικότερη πηγή για την Παρασκευή λαδιού αλλά καταναλωνόταν και ως ορεκτικό. Η καλλιέργεια των ελαιόδεντρων μεταφέρθηκε από την δυτική λεκάνη της Μεσογείου. Οι ποιότητες που υπήρχαν ήταν τρεις: το 'ωμοτριβές', α' ποιότητας από άγουρες ελιές, το 'δεύτερον γεύματος', καλής ποιότητας και το 'χυδαίον έλαιον', κατώτερης ποιότητας από χτυπημένες ελιές και στη μαγειρική τους ήτα η μόνη λιπαρή ουσία που χρησιμοποιούσαν.

Πέρα από την μαγειρική είχε χρήση στην θρησκευτική λατρεία (άναμα λύχνων, προσφορά στις θεότητες) αλλά και στον χριστιανισμό έως σήμερα στα μυστήρια του Ευχελαίου, της Βάπτισης, του Χρίσματος, αλλά και για το άναμα των καντηλιών. Στην ιατρική χρησιμοποιούνταν για την θεραπεία της χολέρας, κωφώσεις, σε περιπτώσεις γυναικολογικών παθήσεων, ως αντισηπτικό και επουλωτικό σε

τραύματα. Γενικά στον Ιπποκράτειο Κώδικα αναφέρονται πάνω από 60 φαρμακευτικές χρήσεις. Το ελαιόλαδο υπήρξε επίσης και σύμμαχος της ομορφιάς. Το χρησιμοποιούσαν ως βάση για την Παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών αλλά και για προστασία του δέρματος από τον ήλιο και το έντονο κρύο. (Σουλή Σ., 2003)

Το ελαιόλαδο, ιδιαίτερα ωμό αποτελεί την κύρια πηγή της πρόσληψης λιπαρών στοιχείων και θεωρείται η καλύτερη πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων τα οποία συμβάλλουν στην μείωση της χοληστερόλης στο αίμα. Περιέχει επίσης αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, προβιταμίνη Α, οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες και άρα προλαμβάνουν την αρχή παθήσεων όπως του καρκίνου και της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς.

Μελέτες περιπτώσεων στην Ελλάδα, την Ιταλία και την Ισπανία δείχνουν τον ρόλο του ελαιόλαδου στην πρόληψη εμφάνισης παθήσεων της καρδιάς ή διαφόρων μορφών καρκίνου. Τα αποτελέσματα φανερώνουν ότι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιόλαδου είναι ευεργετικά ή τουλάχιστον δεν επιβαρύνουν σε σχέση με άλλα είδη λιπών. (Trichopoulou Α., Dilis V., 2007) Χώρες δυτικές όπου τα άτομα έχουν χαμηλή ή καθόλου πρόσληψη ελαιόλαδου και αυξημένη πρόσληψη ζωικών λιπών πάσχουν από παχυσαρκία και είναι πιο επιρρεπή στις παραπάνω παθήσεις.

Τέλος να τονιστεί ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες σε συνδυασμό με την προβιταμίνη Α και την βιταμίνη Ε, συμβάλουν στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος ενώ προστατεύουν το νευρικό σύστημα και αποτρέπουν τις διανοητικές διαταραχές. (Σουλή Σ., 2003) Συνίσταται όχι η επιπλέον πρόσληψή του αλλά η αντικατάσταση των άλλων λιπαρών συστατικών με ελαιόλαδο.

B. ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Το κάθε τρόφιμο έχει κάποια χαρακτηριστικά που το αντιπροσωπεύουν και προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια και διάφορα θρεπτικά συστατικά τα οποία δεν μπορεί να εξασφαλίσει από μόνος του αλλά πρέπει να τα πάρει έτοιμα. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι η ενέργεια, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι βιταμίνες αλλά και τα ιχνοστοιχεία.

B1. Ενέργεια

Η ενέργεια ενός τροφίμου εξαρτάται από την περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες και αλκοόλη. Επίσης η υγρασία που περιέχεται στα τρόφιμα επηρεάζει και αυτή σε μεγάλο βαθμό την ενέργεια που παρέχουν τα τρόφιμα. Η ενέργεια των τροφίμων μεταφέρεται και μετασχηματίζεται σε ενέργεια υπό την μορφή ATP, ώστε να χρησιμοποιείται για την παραγωγή έργου από το σώμα. Υπολογίζεται βάση της περιεκτικότητας της κάθε τροφής σε υδατάνθρακες, λίπος και αλκοόλη ενώ η μονάδα μέτρησης είναι kcal/g ή kj/g. Καλές πηγές πρόσληψης ενέργειας είναι οι χυλοπίτες, ο τραχανάς, το παστέλι και το τσουρέκι

B2. Πρωτεΐνες

Οι **πρωτεΐνες** συνθέτονται από αμινοξέα στον οργανισμό μας ή προσλαμβάνονται έτοιμες από την τροφή. Μπορούν να μετατρέπονται σε υδατάνθρακες και να παρέχουν ενέργεια στο σώμα, ή να αποθηκεύονται ως λίπος. Είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη καθώς παρέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα για την σύνθεση των ιστών και την συντήρηση του οργανισμού. Συμβάλλουν επίσης στην δημιουργία πεπτικών υγρών, ορμονών, πλάσματος ενώ έχουν και ρυθμιστικές ιδιότητες. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Διακρίνονται σε βιολογικά πλήρεις (περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα), και βιολογικά μη πλήρεις (είναι ελλιπείς ως προς ένα ή περισσότερα απαραίτητα αμινοξέα). (Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετάς Γ., 2007). Αύξηση της βιολογικής αξίας των πρωτεϊνών μπορεί να γίνει με την αλληλοσυμπλήρωση μιας πρωτεΐνης με μια άλλη η οποία είναι πλούσια ως προς τα περιοριστικά αμινοξέα της πρώτης. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Η ανεπάρκεια τους, ιδιαίτερα στην νηπιακή ηλικία προκαλεί την ασθένεια Kwashiorkor, ενώ με παράλληλη ανεπάρκεια ενέργειας, μαρασμό. (Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετάς Γ., 2007) Θεραπεία γίνεται με χορήγηση

πρωτεϊνών ζωικής ή φυτικής προέλευσης.(Ζερφυρίδης Γ.,, 1998). Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι: οι πατατοκεφτέδες, τα τυροπιτάκια

B3. Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες παρέχουν στον οργανισμό εύχρηστη ενεργεία και μπορούν να αποθηκεύονται στο σώμα ως λίπος. Είναι φθηνή πηγή ενέργειας και η προέλευση τους είναι κυρίως από φυτικά τρόφιμα. Χωρίζονται σε μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες και πολυσακχαρίτες. Οι κύριες χρησιμότητες τους είναι ότι προσφέρουν ενέργεια, προστατεύουν από βλαβερές ουσίες του ήπατος, καθορίζουν την ρύθμιση του μεταβολισμού πρωτεϊνών και λίπους ενώ συμβάλλουν και στην ομαλή λειτουργία της καρδιάς και του νευρικού συστήματος. (Ζερφυρίδης Γ.,, 1998). Η υπερβολική κατανάλωσή τους προκαλεί φθορά τω δοντιών, παχυσαρκία και συνακόλουθα καρδιαγγειακά προβλήματα. Επίσης έχουν συσχετισθεί με την δημιουργία διαβήτη. Προκαλούν υπερτριγλυκεριδαιμία, τυμπανισμό και διάρροιες όταν αυτοί δεν απορροφούνται. (Ζερφυρίδης Γ.,, 1998).

Δυσλειτουργία που οφείλεται στον ίδιο τον οργανισμό είναι η δυσανεξία που μπορεί να εμφανίζει σε διαφορές μορφές σακχάρων.(Ζερφυρίδης Γ.,, 1998),(Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετάς Γ., 2007). Υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες έχουν οι μάντολες.

B4. Λίπη

Τα λίπη καλύπτουν περίπου το 35% των αναγκών του ανθρώπου σε θερμίδες. Η προέλευσή τους είναι είτε ζωική είτε φυτική και αποτελούνται από λιπαρά οξέα τα οποία χωρίζονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. (Ζερφυρίδης Γ.,, 1998). Η κατανάλωση των κορεσμένων λιπαρών οξέων δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 10%, ενώ από τα ακόρεστα απαραίτητη είναι η πρόσληψη του λινελαϊκού, λινολενικού και αραχιδονικού οξέος καθώς αυτά δεν συντίθενται από τον οργανισμό. (ω3-ω6 λιπαρά οξέα). Τα λίπη συμμετέχουν στον σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών των κυττάρων του εγκεφάλου, δίνουν ενέργεια η οποία χρησιμοποιείται άμεσα ή αποθηκεύεται σαν λίπος στο σώμα ενώ προσδίδουν και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά στα τρόφιμα. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Η έλλειψη στα απαραίτητα λιπαρά οξέα προκαλεί μειωμένη ανάπτυξη στους νέους, ξηρό δέρμα, δερματίτιδες, αναιμία, κατάθλιψη, υπερκινητικότητα, επιθετική συμπεριφορά αλλά και μειωμένο δείκτη νοημοσύνης.(Ζερφυρίδης Γ., 1998)

B5. Ανόργανα στοιχεία

Ασβέστιο- Φώσφορος- Μαγνήσιο

Αποτελούν συστατικά του σκελετού και των δοντιών. Το 99% του ασβεστίου και το 80% του φωσφόρου βρίσκονται στα κόκαλα. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Επίσης το ασβέστιο συντελεί στην μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων, στην σύσπαση των μυών, κανονίζει την πήξη του αίματος, διατηρεί την κανονική πίεση του αίματος, συντελεί στην αλληλόσυγκράτηση των κυττάρων μεταξύ τους ενώ συμβάλλει στην παραγωγή και δραστηριοποίηση ενζύμων και ορμονών. (Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετάς Γ., 2007). Η ανεπάρκειά του μπορεί να προκαλέσει οστεοπόρωση με την πάροδο της ηλικίας, κυρίως στις γυναίκες, καρκίνο στο παχύ έντερο αλλά και αρτηριακή πίεση. Επίσης η ελλιπής εναπόθεσή του στα κόκαλα προκαλεί ραχίτιδα στους νέους και οστεομαλακία στους ενήλικες. (Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετάς Γ., 2007). Καλές πηγές είναι το μητρικό γάλα, το αγελαδινό και τα μαλακά τυριά. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Ο φώσφορος εκτός από δομικό υλικό έχει και μεταβολικές δράσεις: ρυθμίζει την ισορροπία οξέων –βάσεων των κυτταρικών υγρών, αποτελεί συστατικό της γενετικής ουσίας των κυττάρων, η παρουσία του είναι απαραίτητη για την δράση κάποιων ενζύμων, αποτελεί συστατικό ορισμένων λιπών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Το μαγνήσιο αποτελεί απαραίτητο ανόργανο στοιχείο για την λειτουργία των ενζύμων, την σύνθεση ATP, πρωτεϊνών, DNA, και συστατικό των ιστών του ήπατος, της καρδιάς. Είναι διαδεδομένο κυρίως στα πράσινα λαχανικά γι' αυτό σπάνια παρουσιάζεται ανεπάρκεια, εκτός από περιπτώσεις δυσλειτουργίας νεφρών, μη καλής απορρόφησης από το έντερο, αλκοολισμού και χρήσης διουρητικών. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Καλές πηγές ασβεστίου είναι η τυρόπιτα, το τζατζίκι και το ρυζόγαλο.

Νάτριο- Κάλιο

Το νάτριο και το κάλιο αποτελούν τους κύριους ηλεκτρολύτες των υγρών του ανθρώπινου σώματος και ρυθμίζουν στον οργανισμό το οσμωτικό ισοζύγιο. Το νάτριο αποτελεί εξωκυττάριο κατιόν ενώ το κάλιο εσωκυττάριο κατιόν. Η ανεπάρκεια του νατρίου προκαλεί μυικούς σπασμούς και οφείλεται κυρίως σε παθήσεις νεφρών, γαστρεντερικές και ηπατικές διαταραχές. Στους ενήλικες η μεγάλη πρόσληψη νατρίου συνδέθηκε με την υπέρταση. Περιέχεται σε όλες τις τροφές αλλά σε σχετικά μικρές ποσότητες εάν αυτές δεν είναι επεξεργασμένες.

Το κάλιο έχει παρόμοιες ιδιότητες με το νάτριο. όταν προσλαμβάνεται σε μεγάλες ποσότητες η περίσσεια αποβάλλεται από τα νεφρά. Έλλειψη παρουσιάζεται σε περιπτώσεις ασθενειών, δίαιτας και λήψης διουρητικών. Οξείες περιπτώσεις έλλειψης έχουν επιπτώσεις στην καρδιά. Πλούσιες τροφές είναι τα λαχανικά, το κρέας, το γάλα, τα φρούτα και οι χυμοί. Υψηλή περιεκτικότητα έχει η καροτοσαλάτα και η μαϊντανοσαλάτα.

Σίδηρος

Ο σίδηρος μπορεί να είναι είτε ζωικής είτε φυτικής προέλευσης. Βοηθά στην σύνθεση των κυττάρων του νωτιαίου μυελού και των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης αποτελεί συστατικό των ενζύμων ενώ συμβάλλει και στην άμυνα του οργανισμού. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Η ανεπάρκεια του συνδέθηκε με την σιδηροπενική αναιμία. Η περίσσεια σιδήρου εμφανίζεται σε άτομα με κληρονομική προδιάθεση να συσσωρεύουν σίδηρο. Προκαλεί τραυματισμούς στο ήπαρ, αίμα στα κόπρανα και φλεγμονές. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Κύριο αίτιο ανεπάρκειας του σιδήρου είναι ή κακή διατροφή ενώ άλλη μια σοβαρή αιτία είναι η απώλεια αίματος. Ο δισθενής σίδηρος είναι πιο εύληπτη μορφή ενώ γενικότερα μεγαλύτερη απορρόφηση έχουμε με την κατανάλωση κρέατος, συκωτιού και ψαριών. Επίσης αύξηση της απορρόφησης έχουμε με ταυτόχρονη κατανάλωση βιταμίνης C. Αντίθετη δράση έχουμε με την κατανάλωση καφέ, τσαγιού, αλκοόλ και καπνίσματος.

Ψευδάργυρος

Ο ψευδάργυρος εμπλέκεται στην ενεργοποίηση πολλών ενζύμων. Βρίσκεται σε πολλά μέρη του σώματος και συμμετέχει σε διάφορες λειτουργίες όπως: σχηματισμός πρωτεϊνών, ανοσοποιητικό σύστημα, μεταφορά βιταμίνης A, αντίληψη γεύσης, σχηματισμός σπέρματος, γρήγορη θεραπεία τραυμάτων και κανονική ανάπτυξη εμβρύου. Η ανεπάρκεια του συνοδεύεται συχνά από ανεπάρκεια βιταμίνης. Προκαλεί ανωμαλίες στην λειτουργία του θυρεοειδή αδένος και στον μεταβολισμό της ενέργειας. Τα κύρια συμπτώματα είναι ελαττωμένη ανάπτυξη, σεξουαλική καθυστέρηση, απώλεια γεύσης, βραδεία θεραπεία τραυμάτων. Η εισπνοή πυκνών οξειδίων προκαλεί βραχείας διάρκειας ρίγη, πυρετό, βήχα και πονοκέφαλο. Τα συμπτώματα τοξικότητας είναι ναυτία, εμετός, κοιλιακοί πόνοι, πυρετός και διάρροια. (Ζερφυρίδης Γ., 1998).

B6.Βιταμίνες

Ρετινόλη

Είναι η βιταμίνη Α, η οποία αποτελείται από 20 άτομα C. Παίζει ρόλο σε λειτουργίες όπως στην όραση, στη φυσική άμυνα του οργανισμού, στο νευρικό σύστημα, στην διατήρηση του δέρματος και των εσωτερικών υμένων, στο αιμοποιητικό σύστημα, στην ανάπτυξη του σώματος και στον μεταβολισμό. Η ανεπάρκειά του προκαλεί κερατινοποίηση των υμένων με την συσσώρευση κυτταρίνης. Κατά συνέπεια προκαλεί ξηροφθαλμία, νυκταλωπία, προβλήματα στο νευρικό σύστημα, αδυναμία, ζαλάδες, πνευματική σύγχυση, απώλεια αντανακλαστικών. Η περίσσεια της είναι τοξική και προέρχεται κυρίως από συμπληρώματα. Προκαλεί ανάσχεση ανάπτυξης, υδροκεφαλισμό, ανορεξία, εμετό στα παιδιά, ενώ στους ενήλικες πόνους στους μύες, νυκτερινή εφίδρωση, απώλεια τριχών, διόγκωση ήπατος και σπλήνας. Στα έμβρυα προκαλεί τερατογεννέσεις. Πηγές βιτ. Α είναι το συκώτι, το λάδι ψαριών, ο κρόκος του αυγού το γάλα και τα προϊόντα του. (Ζερφυρίδης Γ., 1998).

Θειαμίνη

Απελευθερώνει ενέργεια από τους υδατάνθρακες και τονώνει το νευρικό σύστημα. Η ανεπάρκεια της προκαλεί την αρρώστια μπέρι- μπέρι με συμπτώματα νευρολογικά. Προκαλεί επίσης μεγέθυνση της καρδιάς και αρρυθμία. Σπάνια παρουσιάζεται καθότι η ποσότητες που απαιτούνται είναι μικρές και εξασφαλίζονται εύκολα. Πρόβλημα παρουσιάζεται με τους αλκοολικούς, οι οποίοι χάνουν βιταμίνη Β₁ στα ούρα οπότε δημιουργείται κίνδυνος ανεπάρκειας. (Ζερφυρίδης Γ., 1998).

Ριβοφλαβίνη

Αυτή δρα ως συστατικό ενζύμων κατά τις αντιδράσεις οξειδοαναγωγής των ζυμώσεων των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών. Η ανεπάρκειά της προκαλεί ρωγμές στις άκρες των χειλών βαθυκόκκινη γλώσσα, προβλήματα στα ούλα, κοκκίνισμα αμφιβληστροειδούς χιτώνα και υπερευαισθησία στο φως. Βρίσκεται κυρίως σε ζωικά προϊόντα αλλά καταστρέφεται εύκολα από την υπεριώδη ακτινοβολία. (Ζερφυρίδης Γ., 1998).

Βιταμίνη B₆

Μια μορφή αυτής της βιταμίνης, η πυριδοξάλη, λαμβάνει μέρος σε ένζυμα τα οποία αφορούν τον μεταβολισμό των αμινοξέων και είναι μορφή με την κύρια βιταμινική δράση. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης B₆ προκαλεί αδυναμία, ευερεθιστότητα, νευρικότητα και δυσκολία στο περπάτημα. Επίσης πνευματική κατάποση και στα μωρά μη αύξηση του βάρους. Βρίσκεται στο κρέας, στα ψάρια, στα αυγά, στα δημητριακά. (Ζερφυρίδης Γ., 1998).

Βιταμίνη E

Αποτελεί λιποδιαλυτή βιταμίνη και ονομάζεται και τοκοφερόλη. Το χαρακτηριστικό της είναι ότι οξειδώνεται εύκολα προστατεύοντας άλλες ουσίες από οξείδωση. Αντιοξειδωτική δράση ασκεί και στα πνευμόνια προστατεύοντας τα ερυθρά και τα λευκά αιμοσφαίρια από την ρήξη των μεμβρανών. Η ανεπάρκεια είναι σπάνια αφού είναι πολύ διαδεδομένη κυρίως στα φυτικά τρόφιμα ενώ τα κύτταρα επαναχρησιμοποιούν την βιταμίνη αυτή για πολλές φορές. Η βιταμίνη E βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία, προστατεύει την καρδιά ενώ καθυστερεί το γήρας. Η τοξικότητα είναι σπάνια ενώ πλούσιες πηγές είναι οι σπόροι δημητριακών, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα φυτά. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Καλή πηγή βιταμίνης E αποτελεί το ελαιόλαδο.

Βιταμίνη C

Το ασκορβικό οξύ είναι σχετικά απλή ένωση, η οποία καταστρέφεται εύκολα από οξείδωση. Λαμβάνει μέρος στα συστήματα μεταφοράς υδρογόνου και συμβάλλει στη ρύθμιση του ενδοκυττάριου δυναμικού οξειδοαναγωγής. Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου από το έντερο και έχει ρόλο αποτοξίνωσης δηλητηριωδών ουσιών. Παίζει ρόλο στη σύνθεση και την διατήρηση του κολλαγόνου, στην παραγωγή θυροξίνης, στις μεταβολικές αντιδράσεις των αμινοξέων, στην σύνθεση της επινεφρίνης και των αντιφλεγμονωδών στεροειδών. Τα συμπτώματα της ανεπάρκειας αποδίδονται στη διάσπαση κολλαγόνου: απώλεια όρεξης, σταμάτημα ανάπτυξης, αδυναμία, μάτωμα ούλων, κούνημα δοντιών. Η ασθένεια που προκαλείται

είναι το σκορβούτο. Η βιταμίνη βρίσκεται σε φυτικές τροφές όπως τα φραγκοστάφυλα, τα εσπεριδοειδή και τα λαχανικά. Υφίσταται απώλειες κατά την θέρμανση και όταν βράζονται μέσα σε νερό λόγω της υδοτοδιαλυτότητας. Η επιπλέον ποσότητα αποβάλλεται στα ούρα αλλά πού μεγάλες ποσότητες ημερησίως αποβαίνουν τοξικές. (Ζερφυρίδης Γ., 1998). Αρκετή ποσότητα βιταμίνης C περιέχουν οι πιπεριές φλωρίνης.

Διαιτητικές Ίνες

Αποτελούν υδατανθρακικά παράγωγα που δεν πέπτονται. Είναι δομικά συστατικά των φυτικών κυττάρων που δεν πέπτονται από τα πεπτικά ένζυμα του ανθρώπου. Χωρίζονται σε δυο κατηγορίες: τις αδιάλυτες και τις διαλυτές στο νερό. Στην κατηγορία των αδιάλυτων ανήκει η κυτταρίνη ενώ στην κατηγορία των διαλυτών η πηκτίνες. Κάποιες διασπώνται εν μέρει από τα βακτήρια του εντέρου και μέρος των προϊόντων αξιοποιείται ενεργειακά από τον οργανισμό. Τα τελευταία χρόνια δίνεται μεγάλη σημασία στον ρόλο τους, οι αδιάλυτες στο νερό αυξάνουν τον όγκο των κοπράνων και την ταχύτητα με την οποία περνούν από το παχύ έντερο διευκολύνοντας την απέκκριση. Οι διαλυτές σχηματίζουν πηκτές στο στομάχι και το έντερο μειώνοντας την ταχύτητα πέψης και απορρόφησης των θρεπτικών υλών. Σε οργανισμούς που δεν έχουν συνηθίσει την κατανάλωση τους μπορεί να προκαλέσουν γαστρεντερικές διαταραχές. (Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετάς Γ., 2007)

Γ. Μεταβολές κατά το μαγείρεμα

Μετουσίωση πρωτεϊνών:

Κατά το μαγείρεμα γίνεται διάσπαση των δισουλφιδικών δεσμών οπότε καταστρέφεται η τριτοταγής δομή του πρωτεϊνικού μορίου. Στο κρέας για παράδειγμα, οι αλβουμίνες του χυμού του, οι οποίες έχουν μετουσιωθεί ανεβαίνουν στην επιφάνεια σαν αφρώδεις νιφάδες και σχηματίζουν αφρό. Στο γάλα δημιουργούν τον γνωστό υμένα, την πέτσα, στην επιφάνειά του. Στα προϊόντα αρτοποιίας η μετουσίωση της γλουτένης διατηρεί τον όγκο του σκευάσματος, οπότε και είναι αφράτα. (Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., 1996).

Ελάττωση βιταμινών:

Ανάλογα με τις συνθήκες και την ευαισθησία κάθε βιταμίνης καταστρέφεται και διαφορετικό ποσοστό. Σαν γενικός κανόνας, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες δεν καταστρέφονται εύκολα, ενώ οι υδατοδιαλυτές καταστρέφονται πιο εύκολα και εκχειλίζονται στο νερό. (Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., 1996). Κατά το τηγάνισμα η έκταση της καταστροφής τους εξαρτάται από το ύψος της θερμοκρασίας και τον χρόνο του μαγειρέματος. Το τηγάνισμα στο τηγάνι ή την φριτέζα έχει πλεονεκτήματα σε σχέση με άλλες μεθόδους μαγειρικής αφού: η θερμοκρασία μέσα στα τρόφιμα είναι κάτω από 100° C, ο χρόνος τηγανίσματος είναι σύντομος αλλά διατηρούνται και οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες αφού δεν διασπώνται στο έλαιο. Επίσης πλεονέκτημα είναι και η απουσία διάχυσης των υδατοδιαλυτών βιταμινών στο νερό αφού αυτό δεν συμμετέχει στο μαγείρεμα. . (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Δ. Μεταβολές των τροφίμων κατά το τηγάνισμα

Το τηγάνισμα βελτιώνει τα χαρακτηριστικά των τροφών με τον σχηματισμό αρωματικών ενώσεων, ελκυστικού χρώματος και κρούστας. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Κατά το τηγάνισμα αναπτύσσεται υψηλή θερμοκρασία 175-200^ο C και ο χρόνος μαγειρέματος μειώνεται σημαντικά. Το μέσο για την επίτευξη της υψηλής θερμοκρασίας είναι οι λιπαρές ύλες λόγω του υψηλού σημείου ζέσης. Μπορούν να θερμανθούν σχεδόν μέχρι εκείνο το σημείο χωρίς σημαντικές διασπάσεις. (Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., 1996).

Το τηγάνισμα σε φριτέζα θεωρείται καλύτερο από αυτό σε τηγάνι, διότι η τροφή στο δεύτερο μέσο μένει μερικώς ακάλυπτη και έτσι έρχεται σε επαφή με το ατμοσφαιρικό οξυγόνο επιταχύνοντας την οξείδωση. Το αποτέλεσμα είναι μεγαλύτερη καταστροφή των ευπαθών διατροφικών στοιχείων. Για να παραχθεί ένα τηγανισμένο προϊόν πολύ καλής ποιότητας, έτσι ώστε ο πυρήνας να είναι επαρκώς τηγανισμένος και η επιφάνεια όχι υπερβολικά ψημένη, θα πρέπει η θερμοκρασία του ελαίου να είναι σωστή. Επίσης τα μικρότερα κομμάτια μπορούν να μαγειρευτούν σε υψηλότερη θερμοκρασία ελαίου από τα μεγαλύτερα ενώ το τηγάνισμα κάτω από μέτριες θερμοκρασίες απαιτεί περισσότερο χρόνο και ταυτόχρονα αυξάνει την απορρόφηση του ελαίου. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Κατά το τηγάνισμα γίνεται υδρόλυση των τριγλυκεριδίων προς λιπαρά οξέα και γλυκερίνη. Η τελευταία αφυδατώνεται και προκύπτει μια αλδεΰδη, η ακρολεΐνη, στην οποία οφείλεται η δυσάρεστη και δεικτική οσμή των λιπαρών υλών κατά το τηγάνισμα. (Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., 1996).

Στις υψηλές θερμοκρασίες, το οξυγόνο προκαλεί ταχείες οξειδωτικές πορείες, γιατί λόγω των ατμών τις λιπαρές ύλης και του υδρατμού των τροφίμων που τηγανίζονται εκδιώκεται το οξυγόνο από την επιφάνεια της λιπαρής ύλης και έτσι αυτές περιορίζονται. (Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., 1996). Επίσης καταστρέφονται τα αντιοξειδωτικά και οι βιταμίνες, η μείωση όμως της θρεπτικής αξίας είναι παρόμοια με εκείνη του ψησίματος. (Γρηγοράκης Δ., 2004), (Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., 1996). Στο παρελθόν κατηγορήθηκε ως μια μη θρεπτικά σωστή μέθοδος μαγειρικής, ωστόσο, σήμερα αν πραγματοποιείται κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες αποτελεί έναν σωστό και υγιεινό τρόπο. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Τέλος, μέρος της λιπαρής ύλης προσροφάται στο τρόφιμο. Το ποσό αυτό εξαρτάται από τον τρόπο τηγανίσματος, το μέγεθος τω κομματιών του τροφίμου (Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., 1996), τον τύπο και την ποιότητα του λίπους και τα χαρακτηριστικά του τροφίμου. (Γρηγοράκης Δ., 2004). Η αρχική σύσταση έχει μεγάλη επίδραση στην πρόσληψη λίπους. Φυτικά τρόφιμα με αρχικά υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά απορροφούν μεγαλύτερη ποσότητα τηγανιτού λίπους απ' ότι τα ζωικά τρόφιμα. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Το τηγανιτό έλαιο που απορροφάται από τα τηγανιτά τρόφιμα ποικίλει από 5,7-12,8% ή 4,5-10% ή 6-14% στις τηγανιτές πατάτες. Κατά συνέπεια τα τηγανιτά τρόφιμα έχουν αυξημένη ενεργειακή και λιπαρή πυκνότητα, έτσι συμβάλλουν στην μεγάλη πρόσληψη θερμίδων. (Γρηγοράκης Δ., 2004). Στην περίπτωση προσθήκης κουρκουτιού τα προϊόντα (ψάρια) απορροφούν λιγότερο έλαιο, τόσο από αυτά χωρίς την επίστρωση όσο και από αυτά με την επίστρωση μόνο αλεύρου. Το πανάρισμα δεν άλλαξε την συνολική πρόσληψη λίπους ενώ στο κουρκούτι λόγω της δημιουργίας σκληρής κρούστας μειώνεται η απώλεια ύδατος και η απορρόφηση λίπους. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

ΧΗΜΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ

Αύξηση:

- Ελεύθερων λιπαρών οξέων
- Καρβονικών συστατικών
- Προϊόντων υψηλού μοριακού βάρους

Μείωση:

- Ακορεστότητας
- Ποιότητας αρωματικών ενώσεων
- Θρεπτικής αξίας (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Ορισμός της λέξης είναι: τα είδη εκείνα που προκαλούν όρεξη και γι' αυτό καταναλώνονται μόλις καθίσουμε στο τραπέζι ή στα όρθια γρήγορα συνήθως μαζί με ούζο ή μαστίχα.. Υπάρχουν πολλών ειδών και ποιοτήτων ορεκτικά όπως το χαβιάρι, το τουρσί, οι ελιές, η ρέγκα, το σαλάμι και τα θαλασσινά. Εκείνα όμως που προκαλούν δίψα και δημιουργούν την ανάγκη να πει κανείς ούζο είναι τα αλμυρά και αυτά ανοίγουν την όρεξη.

Τα ορεκτικά στα αρχαία ελληνικά δείπνα προσφέρονταν συνήθως πριν ή κατά την διάρκεια σερβιρίσματος του κρασιού. Σκοπό είχαν να διεγείρουν την όρεξη των συνδαιτυμόνων για περαιτέρω οινοποσία..

Για τους βυζαντινούς ήταν τροφές μα σχετική πολυτέλεια όπως το χαβιάρι και η ξυδάτη κάπαρη.

Στην σύγχρονη Ελλάδα μπορούν να αποτελέσουν και κύριο γεύμα εφόσον είναι άφθονοι ή να σερβιριστούν πριν από αυτό για να διεγείρουν την όρεξη για φαγητό και ποτό. Σερβίρονται σε μικρές ποσότητες, η γεύση τους είναι έντονη και συνήθως περιέχουν πολύ ξύδι, λεμόνι ή αλάτι. Σκοπός είναι να μπορέσουν να συνοδεύσουν δυνατά ποτά όπως το τσίπουρο. Ορισμένοι είναι πολύ απλοί όπως αλατισμένες ελιές ή ξηροί καρποί, ενώ άλλοι πιο σύνθετοι μπορεί να έχουν υποστεί και μαγειρική επεξεργασία. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002). Κάποιοι από αυτούς ετοιμάζονται για συγκεκριμένες περιστάσεις και για να συνοδεύσουν συγκεκριμένα φαγητά, όπως η σκορδαλιά που σερβίρεται μαζί με τηγανητό μπακαλιάρο την ημέρα του Ευαγγελισμού, η ταραμοσαλάτα που από την Καθαρά Δευτέρα και για όλη την Σαρακοστή αποτελεί τον κυρίαρχο μεζέ, ενώ κάποιοι άλλοι έχουν συγκεκριμένη προέλευση όπως οι τοματοκεφτέδες της Σαντορίνης

1.1 Σκορδαλιά

Η σκορδαλιά είναι ένας ελληνικός παραδοσιακός μεζές. Το όνομά του προέρχεται από το υλικό το οποίο αποτελείται, το σκόρδο. Συνοδεύει συνήθως τηγανητά ψάρια, έχει αλλοιφώδη μορφή ενώ τα συστατικά για την Παρασκευή του μπορεί να διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή.

Το σκόρδο έχει καταγωγή από την Ασία και είναι γνωστό από την αρχαιότητα αφού το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο στο μαγείρεμα αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Το είχαν σαν φυλαχτό ενάντια στα κακά δαιμόνια και του ματιάσματος. (wikipedia.org)

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν σκορδοφάγοι, έτρωγαν το σκόρδο ως προφάι ή ως κύριο συστατικό της σκορδάλμης, όπως ονόμαζαν την σκορδαλιά. Κατά την κλασσική εποχή τα σκόρδα πωλούνταν σε ειδικό σημείο όπου ήταν και τόπος συνάντησης των Αθηναίων. Λέγεται ότι τα χρησιμοποιούσαν στις κοκορομαχίες, ταΐζανε τους κόκορες που επρόκειτο να μονομαχήσουν για να αυξήσουν την επιθετικότητα τους, τέτοιες σκηνές απεικονίζονται σε αγγεία της εποχής. Ο Αριστοφάνης το έβλεπε μάλιστα σαν σύμβολο σωματικής δύναμης, οι αθλητές των Ολυμπιακών αγώνων μασούσαν σκόρδο γιατί πίστευαν ότι βελτίωνε τις επιδόσεις τους. Για τους θεούς βέβαια αποτελούσε περιφρονητικό είδος λόγω της μυρωδιάς και γι' αυτό απαγορευόταν αν πάει κάποιος στο ναό ενώ είχε φάει σκόρδο. Η είσοδος για τον ίδιο λόγω απαγορευόταν και στα θέατρα. (www.gourmed.gr)

Κατά την ρωμαϊκή εποχή το σκόρδο πουλιόταν ακριβότερα από το κρεμμύδι και οι φτωχοί το κατανάλωναν και ως αυτόνομο πιάτο. Είχαν τρεις ποικιλίες σκόρδων, ένα με πολύ χοντρό κεφάλι, ένα που προερχόταν από την Φοινίκη και ένα από την Κύπρο. Ήταν φημισμένα και με αυτά έφτιαχναν μια σάλτσα με λάδι και ξύδι που έμοιαζε με την σημερινή σκορδαλιά. (Πατέρα Ε., 2006)

Σήμερα το σκόρδο αποτελεί ένα συστατικό που χρησιμοποιείται καθημερινά στην διατροφή αλλά και σε εφαρμογές της ιατρικής. Από την αρχαιότητα είχαν αναγνωρίσει σε αυτό κάποιες ιδιότητες όπως αποβολή της ταινίας του εντέρου, θεραπεία για δαγκώματα από φίδια, σκύλους και σε ανάμιξη με μέλι το χρησιμοποιούσαν για την λέπρα και τα εκζέματα. Στις μέρες μας του αποδίδονται αντιβιοτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες, επίσης είναι κατά της αρτηριοσκλήρυνσης.

Έχει υποτασικές ιδιότητες και είναι καλό για τα άτομα που έχουν υψηλή πίεση ενώ δεν ενδείκνυται για υποτασικούς.

Έρευνες έχουν δείξει ότι πιθανόν να έχει θετικές επιδράσεις στην θεραπεία του καρκίνου και στην καταπολέμηση του ανθεκτικού σταφυλόκοκκου. Η αντιμικροβιακή δράση του οφείλεται στην αλλισίνη που δρα όπως τα αντιβιοτικά. Η αλλισίνη φαίνεται να είναι και πολύ τοξική ουσία για τα καρκινικά κύτταρα. Οι κύριες δράσεις του είναι: μείωση της χοληστερόλης, αντιθρομβωτική και ινωδολιτική, αντικαρκινική και ιδιαίτερα στον καρκίνο της ουροδόχου κύστεως, του εντέρου, του μαστού και του στομάχου.

Το σκόρδο μπορεί να έχει και δυσμενείς επιπτώσεις που σχετίζονται κυρίως με αντιδράσεις αλλεργικού τύπου.

Συμπερασματικά το σκόρδο που χαρίζει γευστικές απολαύσεις και πάνω απ' όλα υγεία. Συγκαταλέγεται μεταξύ των δυο πρώτων σε πωλήσεις διατροφικών συμπληρωμάτων που δεν περιέχουν βιταμίνες και μεταλλικά άλατα. Έχουν πολλαπλές θετικές επιδράσεις που αξίζει να συμπεριλαμβάνονται στην διατροφή μας. (Μόρτογλου Γ., Μορτογλου Κ., 2002)

Συνταγή: (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)



500γρ πατάτες βρασμένες

150γρ. ελαιόλαδο

30γρ. σκόρδο

30γρ. χυμός λεμονιού

Βράζουμε, ξεφλουδίζουμε και

λιώνουμε τις πατάτες. Λιώνουμε το σκόρδο και ανακατεύουμε με τις πατάτες.

Προσθέτουμε το λεμόνι ενώ το ελαιόλαδο το ρίχνουμε σιγά -σιγά ενώ ταυτόχρονα ανακατεύουμε.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 710γρ.

Φωτογραφία: Σουλή Σ., 2003

1.2 Τζατζίκι

Το τζατζίκι είναι ένα ορεκτικό της ελληνικής κουζίνας. Έχει τουρκική προέλευση και το όνομά του προέρχεται από την λέξη cacik. Το κύριο συστατικό του είναι το στραγγιστό γιαούρτι και σε αυτό προστίθεται αγγούρι τριμμένο και λιωμένο σκόρδο. (wikipedia.org)

Γιαούρτι: Πρόκειται για μια από τις αρχαιότερες τροφές το οποίο υπήρξε βασικό τρόφιμο για όλους τους λαούς της νοτιοανατολικής Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής, της Κεντρικής Ασίας αλλά και τμημάτων της Άπω Ανατολής. Οι Έλληνες γνώριζαν το γιαούρτι και ήταν ενημερωμένοι για τις υγιεινές ιδιότητες του. Ο Γαληνός, γιατρός του 1^{ου}, 2^{ου} αι. π.Χ., εκθείαζε την μαλακτική και καθαρκτική επίδραση στα έντερα.

Η ανακάλυψη του γιαουρτιού, είναι πολύ πιθανό ότι έγινε τυχαία. Πιστεύεται ότι πρωτοεμφανίστηκε στη Μέση Ανατολή. Μια θεωρία σχετικά με την ανακάλυψη θέλει να σχηματίστηκε ενώ δοχείο που περιείχε γάλα, μετά το άρμεγμα, ζεστάθηκε, λόγω του θερμού κλίματος ευνοήθηκε η ανάπτυξη των βακίλων, και έτσι μετατράπηκε σε γιαούρτι. (www.gourmed.gr).

Η χρήση του εξαπλώθηκε με την εξέλιξη του εμπορίου και την διεξαγωγή των πολέμων. Στα Βαλκάνια ήρθε με την εισβολή του Τζένκινς Χαν, όπου ο στρατός του το χρησιμοποιούσε για την συντήρηση του κρέατος. Στην δυτική Ευρώπη λέγεται ότι έφτασε τον 16^ο αι. όταν ένας θεραπευτής από την Πόλη παρασκεύασε γιαούρτι για να θεραπεύσει τον Γάλλο βασιλιά Φραγκίσκο τον Α', ο οποίος έπασχε από μια εντερική ασθένεια.

Ο Μέτσνικοφ, Γάλλος βακτηριολόγος, παρατήρησε ότι ενώ οι Βούλγαροι ήταν ένας από τους φτωχότερους λαούς, είχαν μέσο όρο ζωής πολύ μεγαλύτερο από αυτόν στις ΗΠΑ. Μελέτησε την διαίτα και τον τρόπο ζωής τους και ενώ από το διαιτολόγιο τους έλειπαν ουσιώδεις τροφές, οι τραχείς και ρωμαλέοι κάτοικοι κατανάλωναν πολύ γιαούρτι μαζί με λαχανικά και σκόρδα. Έτσι συμπέρανε ότι η ρωμαλεότητα και η μακροβιότητα οφείλεται στο γιαούρτι.

Το προϊόν αυτό του γάλακτος φημίζεται ότι παρατείνει την ζωή, ηρεμεί τα ταραγμένα νεύρα, θεραπεύει τις δερματοπάθειες όπως και τις γαστρεντερικές παθήσεις. Σύμφωνα με την σύγχρονη ιατρική κάποια από αυτά είναι αβάσιμα. Υπάρχει πάντως η πίστη πως όταν τρώμε γιαούρτι αποκαθιστούμε τους χρήσιμους

γλακτοβάκιλους του εντέρου που έχουν καταστραφεί από την λήψη αντιβιοτικών. (www.gourmed.gr) Ένα πιο τα πιο ευεργετικά χαρακτηριστικά είναι ότι χωνεύεται εύκολα και έτσι μπορεί να καταναλώνεται και από άτομα που έχουν δυσανεξία στην λακτόζη. Επίσης η υψηλή περιεκτικότητα του σε ασβέστιο μπορεί να είναι ευεργετική στους ηλικιωμένους όπου οι ιστοί των οστών τους έχουν γίνει λεπτοί και σπάνε εύκολα, κυρτώνει η σπονδυλική στήλη και πέφτουν τα δόντια.

Μπορεί να προέρχεται από γάλα αγελάδος, πλήρες ή αποβουτυρωμένο, προβάτων, κατσίκας ή και σόγιας. Οι θρεπτικές ιδιότητες όμως καθώς και η περιεκτικότητα σε λιπαρά διαφέρουν.

Αγγούρι: Η προέλευσή του είναι από την Ινδία, όπου το καλλιεργούσαν πριν από 3000 χρόνια. Ήταν γνωστό στην Αρχαία Ελλάδα καθώς και στους Ρωμαίους. Το αγγούρι οι αρχαίοι το ονόμαζαν σικύο, από τα ρήματα σέδομαι που σημαίνει κουνιέμαι και κιώ που σημαίνει πηγαίνω. Τον 4^ο αι. Υπήρχαν αρκετές ποικιλίες αγγουριών αλλά δεν υπάρχουν αναφορές γι' αυτό, είχε πάντως την χρήση ορεκτικού. (Dalby A., 2001). Κατά την ρωμαϊκή εποχή έπαιζε μεγάλο ρόλο στην διατροφή. Το κατανάλωναν ωμό με τον φλοιό ή καθαρισμένο με ζωμό ψαριού και ξίδι. Επίσης μαγειρευόταν ή σερβίρονταν ως γαρνιτούρα σε ψάρι ή κοτόπουλο. Πιθανόν να είχα πικρή γεύση γιατί οι συνταγές του περιείχαν μέλι και γλυκό κρασί. (Πατέρα Ε., 2006).

Σήμερα τρώγεται σκέτο, είτε σε σαλάτες. Είναι το κύριο συστατικό στην χωριάτικη σαλάτα και το τζατζίκι. Εκτός από την μαγειρική χρησιμοποιείται και ως συστατικό σε κρέμες για την περιποίηση του σώματος. Η αγγουριά καλλιεργείται τους καλοκαιρινούς μήνες στην ύπαιθρο αφού χρειάζεται υψηλή θερμοκρασία για την ανάπτυξή του. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες, στην Κρήτη, για παράδειγμα, καλλιεργείται το ξυλάγγουρο, με σχήμα σαν μικρού πεπονιού, χρώματος πράσινου και καλυμμένου με ένα ελαφρύ χνούδι. Η σάρκα του είναι σκληρή αλλά εύγευστη και αποτελεί την μόνη τροφή που δεν καταναλώνουν οι κατσαρίδες. (wikipedia.org)

Συνταγή: (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

500γρ. στραγγιστό γιαούρτι

250γρ. αγγούρι

20γρ. σκόρδο

30γρ. ελαιόλαδο

20γρ. ξίδι

Καθαρίζουμε τα αγγούρια και τα τρίβουμε στον τρίφτη. Τα αφήνουμε αν στραγγίσουν. Λιώνουμε το σκόρδο και ανακατεύουμε όλα τα υλικά προσθέτοντας στο τέλος το λάδι.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 820γρ.

1.3 Τυροκαυτερή

Συνιστά ένα ορεκτικό με δυνατή γεύση αφού περιέχει ικανή ποσότητα πράσινης καυτερής πιπεριάς. Μπορεί να περιγραφεί και ως ‘ντίπ’, δηλαδή ως πηχτή σάλτσα. Συνοδεύεται από λαχανικά, παξιμάδια, τσιπς.

Τα κύρια συστατικά του είναι το τυρί και συγκεκριμένα η φέτα και οι πράσινες καυτερές πιπεριές. Και τα δύο αυτά συστατικά αναλύονται σε παρακάτω σελίδες.

Συνταγή: (Ψιλάκης Ν.,1999)

500γρ φέτα

200γρ πιπεριές καυτερές

150γρ ελαιόλαδο

50γρ χυμός λεμονιού

Αρχικά ψήνουμε τις πιπεριές στον φούρνο έτσι ώστε να αποχωρίζεται ο φλοιός.

Λιώνουμε την φέτα και την ανακατεύουμε με τις πιπεριές. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και σιγά- σιγά και τον χυμό του λεμονιού.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 860γρ

1.4 Μελιτζανοσαλάτα



Η μελιτζανοσαλάτα ανήκει στην κατηγορία των ορεκτικών. Τα κυριοερα υστατικά της είναι σε μεγάλο ποσοστό η ,μελιτζάνα και ακολουθούν σε μικρότερο το

κρεμμύδι και ο μαϊντανός που δίνει ιδιαίτερη γεύση. Έχει σύσταση αλλοιφώδη και προσφέρεται ως μεζές.

Η μελιτζάνα ανήκει στα λαχανικά που το 80-95% τις σύστασής τους είναι νερό. Επίσης περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η ανθοκυανίνη, που συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου. Προστατεύει τα εγκεφαλικά κύτταρα από την οξειδωτική δράση των ελευθέρων ριζών προασπίζοντας την ακεραιότητα και την λειτουργική δομή τους. Είναι καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β των οποίων η έλλειψη σχετίζεται με διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος. (www.nutrimed.gr).

Αναπτύχθηκε στην Ινδία και πρωτοκαλλιεργήθηκε στην Κίνα τον 5^ο αιώνα π.Χ.. Στην Ευρωπαϊκή ήπειρο μεταφέρθηκε από τους Άραβες μέσω της Ισπανίας γύρω στον 14^ο αι. μ.Χ. Πιθανόν εξαιτίας της πικρής γεύσης θεωρείτο βλαβερό λαχανικό και έτσι άργησε να χρησιμοποιηθεί στην μαγειρική ενώ είχε διακοσμητική χρήση. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002).

Στη Βυζαντινή εποχή είχε εισαχθεί στην διατροφή αλλά είχε περισσότερο την χρήση φαρμάκου αφού συνίστατο από τους διαιτολόγους τις εποχής για αντιμετώπιση των διαφόρων ασθενειών. (Dalby Α., 2001).

Σήμερα κυριαρχεί στα πιάτα της Μεσογείου και μπορεί να μαγειρευτεί με όλους τους τρόπους, (βραστή, τηγανητή. Ψητή, στο ξύδι ως τουρσί). Παρόλα αυτά

περιέχει μια ουσία, την σολανίνη, που τις δίνει πράσινο χρώμα και μπορεί να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές όταν οι καρποί είναι άγουροι ή πολύ ώριμοι.

Ο μαϊντανός είναι ένα διετές, ιθαγενές φυτό, καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και σε διάφορες σαλάτες.

Από τους αρχαίους χρησιμοποιόταν ως αρωματικό αλλά και ως φάρμακο για τις διάφορες παθήσεις. (wikipedia.org). Πίστευαν ότι ο μαϊντανός γεννήθηκε από το χυμένο αίμα του Αρχέμορου, ενός μικρού παιδιού που κατά την μυθολογία αδικοχάθηκε στην πορεία των επτά για την Θήβα. Οι νικητές των Ισθμίων στεφανώνονταν με γιρλάντες μαϊντανού. Επίσης η παράδοση αναφέρει ότι ήταν ένα από τα συστατικά του κωνείου που ήπие ο Σωκράτης.

Κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους αποτελούσε δυναμωτικό και το συμπεριελάμβαναν στους χυμούς που έπιναν οι ρωμαίοι μονομάχοι.

Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες κυρίως των φλαβονοειδών apigenin και luteolin καθώς και βιταμίνες A και C. Μετά από έρευνες που έγιναν σε ζώα φαίνεται να μειώνει την πίεση ενώ στους ανθρώπους εμφανίζει διουρητικές ιδιότητες. Ακόμη φαίνεται να ευνοεί την πέψη των τροφών λόγω του ότι αυξάνει την κινητικότητα του εντέρου χάρη στα αιθέρια έλαια που περιέχει (myristicin). Λόγω αυτής της ουσίας του αποδίδεται και παραισθησιογόνου δράση ενώ η δομή της μοιάζει με αυτή των αμφεταμινών.

Το αιθέριο έλαιο apiole που περιέχεται στον μαϊντανό ευθύνεται για την αυξημένη κινητικότητα της μήτρας και πιθανολογείται να σχετίζεται με διαταραχές του κύκλου της έμμηνης ρύσης, όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες. Γι' αυτό αποφεύγονται η μεγάλες δόσεις κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. (Παπαλαζάρου Α., 2007).

Στην Ελλάδα χρησιμοποιείται όχι μόνο ως συστατικό αλλά και ως διακοσμητικό σαλατών ενώ στην Τουρκία χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες στη σαλάτα και μαζί με ψιλοκομμένη ντομάτα (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002).

Συνταγή (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

1000γρ. μελιτζάνες

90γρ. ελαιόλαδο

60γρ. ξύδι

50γρ. κρεμμύδια

10γρ. μαϊντανός

20γρ. σκόρδο

Ψήνουμε την μελιτζάνα με τον φλοιό μέχρι αυτός να μαλακώσει. Αφαιρούμε τον φλοιό και ανακατεύουμε την ψίχα με το λιωμένο κρεμμύδι, το σκόρδο, τον χυμό λεμονιού και τον μαϊντανό. Τέλος ανακατεύοντας προσθέτουμε και το ελαιόλαδο.

Εναλλακτικά μπορούμε να αντικαταστήσουμε το κρεμμύδι ή το σκόρδο με ½ κούπα στραγγιστό γιαούρτι ή ½ κούπα μαγιονέζα. (Σουλή Σ., 2003)

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου 630γρ.

Φωτογραφία: Σουλή Σ., 2003

1.5 Ταραμοσαλάτα

Η ταραμοσαλάτα είναι ένα κρεμώδες, αλμυρό επάλειμμα το οποίο παίρνει το όνομά του από τον ταραμά και αποτελεί μεζέ ο οποίος καταναλώνεται την περίοδο της Σαρακοστής . Ο ταραμάς προέρχεται από αυγά μπακαλιάρου ή κυπρίνου και όπως και οι συγγενείς του, το μαύρο χαβιάρι και το αυγοτάραχο του τόνου θεωρούνται από τα εκλεκτότερα είδη αυγοτάραχου.

Μεγάλες ποσότητες αυγών από μπακαλιάρο όπου ωριμάζουν σε ξύλινα βαρέλια σε ένα μείγμα από νερό , αλάτι και ζάχαρη, εισάγονται από τη Νορβηγία και επεξεργάζονται στην Ελλάδα. (Λαμπράκη Μ., 2007).



Φωτο: περιοδικό AB , Άνοιξη 2008

Στο εμπόριο διατίθενται δύο είδη: ο λευκός, ο οποίος είναι ποιοτικά ανώτερος και αυτός με το βαθύ ρόδινο χρώμα που ονομάζεται και ταραμοπολτός, ο οποίος έκανε για πρώτη φορά την εμφάνισή του την δεκαετία του 1950 και καθιερώθηκε αμέσως στις προτιμήσεις των καταναλωτών κυρίως λόγω του κόκκινου χρώματος το οποίο είναι αποτέλεσμα της προσθήκης χρωστικών. (Λαμπράκη Μ., 2007).

Η ταραμοσαλάτα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, απαραίτητο για την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, ψευδάργυρο, ο οποίος συνιστά ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και φώσφορο ο οποίος αποτελεί βασικό στοιχείο για την καλή όραση.

Τα μειονεκτήματα είναι ότι ο ταραμάς είναι πού αλμυρός και ευθύνεται για την αύξηση της υπέρτασης, της χοληστερόλης και του ουρικού οξέος όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες.

Συνταγή (Σουλή Σ., 2003)

100γρ. Ταραμοπολτός

500γρ πατάτες

60γρ. Ελαιόλαδο

50γρ. Χυμός λεμονιού

50γρ. Κρεμμύδι ξερό

Λιώνουμε τις βρασμένες πατάτες, ξύνουμε το κρεμμύδι σε τρίφτη και τα ανακατεύουμε. Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και προσθέτουμε λίγο-λίγο το λάδι εναλλάξ με τον χυμό λεμονιού. (Σουλή Σ., 2003)

Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αντί για πατάτες ψωμί μουσκεμένο και στραγγισμένο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 760γρ.

1.6 Πουρές πατάτας

Αποτελείται από πατάτες βρασμένες ενώ δεν περιέχει κάποιο ιδιαίτερο συστατικό που να του προσδίδει κάποια ιδιαίτερη γεύση και είναι ένα ορεκτικό που συνήθως συνοδεύει κρέας.

Κάποια νεότερα δεδομένα που αφορούν την πατάτα είναι ότι ίσως παρουσιάζει αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι ωμές πατάτες είναι πλούσιες σε αναστολείς πρωτεάσης. Ο φλοιός είναι πλούσιος σε χλωρογονικό οξύ, μια πολυφαινόλη που εμποδίζει τις κυτταρικές μεταλλάξεις που οδηγούν σε καρκίνο. Πειράματα που έγιναν στις αρχές της δεκαετίας του 60 έδειξαν ότι η φλούδα της πατάτας διαθέτει αντιοξειδωτική δράση κατά των ελευθέρων ριζών που συμβάλλουν στην καρκινική διαδικασία. Μοναδικό μειονέκτημα μπορεί να παρουσιαστεί ο υψηλός γλυκαιμικός δείκτης ο οποίος αυξάνει παροδικά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Συνταγή (Ψιλάκης Ν., 1999)

1000γρ πατάτες βρασμένες

50γρ μαργαρίνη

100γρ κρέμα γάλακτος

Αλάτι , πιπέρι

Αφού βράσουμε τις πατάτες τις πολτοποιούμε είτε σε μηχανή πολτοποίησης είτε με ένα πιρούνι.



Φωτο: περιοδικό ΑΒ , Άνοιξη 2008

Ζεσταίνουμε μια κατσαρόλα και μέσα ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος αλλά δεν την αφήνουμε να βράσει. Ρίχνουμε λίγο -λίγο την πολτοποιημένη πατάτα και το βούτυρο και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να γίνει μια ομοιογενής μάζα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1150γρ

1.7 Μαϊντανοσαλάτα

Αποτελεί ένα ορεκτικό πιάτο το οποίο παρασκευάζεται στην Σύρο. Το συστατικό που βρίσκεται σε μεγαλύτερη ποσότητα είναι ο μαϊντανός.

Ο μαϊντανός είναι πολύ συνδεδεμένος με την κουζίνα της βόρειας Ελλάδας.

Συνδέεται επίσης πού στενά και με το σέλινο, στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν την ονομασία σέλινο και για τα δύο φυτά, ενώ καμιά φορά για να τα διαχωρίσουν τον μαϊντανό τον ονόμαζαν και πετροσέλινο. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Μπορεί να καταναλωθεί μαγειρεμένος μαζί με τα τρόφιμα άλλα και ωμός ως γαρνιτούρα.

Συνταγή (Ψιλακης Ν., 1999)

250γρ ψωμί

50γρ νερό

150γρ μαϊντανός

1 κρόκος αυγού

150γρ ελαιόλαδο

20γρ χυμός λεμονιού

Μουσκεύουμε το ψωμί σε 50γρ νερού.

Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό ή τον

χτυπάμε στο μίξερ. Χτυπάμε και το

αυγό και ανακατεύουμε όλα τα υλικά

μαζί. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο ενώ ρίχνουμε σιγά -σιγά ανακατεύοντας και τον χυμό λεμονιού.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 740γρ.



Φώτο: Περιοδικό ΑΒ, Άνοιξη 2008

1.8 Καροτοσάλτσα

Αποτελεί ένα μίγμα καρότων και γιαουρτιού μαζί με κάποια άλλα συστατικά τα οποία μπαίνουν για να δώσουν άρωμα και δυνατή γεύση, όπως το σκόρδο .

Καρότο:

Το καρότο ανήκει στην κατηγορία όπου καρποί είναι η ρίζες του φυτού, όπως και η πατάτα. Υπήρξε ένα από τα σημαντικά διατροφικά στοιχεία του 19ου αιώνα και τώρα θεωρείται το πιο διάσημο και διαδεδομένο λαχανικό. Επίσης τα φύλλα του καταναλώνονταν μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα στην Αγγλία.

Το καρότο εισήχθη στην Ευρώπη από την Αραβία τον 14ο αιώνα. Τα αυθεντικά καρότα ήταν χρώματος ανοιχτού μωβ και κίτρινου. Τα πορτοκαλί τα οποία χρησιμοποιούνται σήμερα προέρχονται από επιλεκτική αναπαραγωγή στην Ολλανδία τον 17ο αιώνα.

Σήμερα διάφορες ποικιλίες καλλιεργούνται είτε για άμεση κατανάλωση είτε για αποθήκευση.

Τα κυρίαρχα συστατικά είναι α- καροτίνη και β- καροτίνη, με περιεκτικότητα 650mg/kg. (Goldberg G., 2003)



Συνταγή: (Ψιλάκης Ν., 1999)

500γρ καρότα

300γρ στραγγιστό γιαούρτι

10γρ σκόρδο

20γρ ελαιόλαδο

50γρ καρύδια

Τρίβουμε τα καρότα στον τρίφτη, το σκόρδο και κόβουμε τα καρύδια σε μικρά κομμάτια. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί με το γιαούρτι και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου:

880γρ

Φώτο: Περιοδικό AB, Άνοιξη 2008

1.9 Πιπεριές Φλωρίνης ψητές

Είναι ένα ορεκτικό που συνδυάζει τα διάφορα μυρωδικά και το ελαιόλαδο. Παρασκευάζεται από τις κόκκινες πιπεριές οι οποίες ψήνονται με τον φλοιό τους.

Οι πιπεριές προέρχονται από το Μεξικό και τη Νότια Αμερική και ανακαλύφθηκαν από τον Κολόμβο και έγιναν γνωστές σε όλο τον κόσμο αλλά ιδιαίτερα στην Κίνα και την Ινδία.. (Γρηγοράκης Δ., 2004) Ο Κολόμβος λόγω του καψίματος που προκαλούσαν πίστεψε ότι είχε ανακαλύψει ένα φυτό από το οποίο έβγαινε το μαύρο πιπέρι, το οποίο ήταν ένα πολύτιμο μπαχαρικό. Στην πραγματικότητα δεν έχουν σχέση με αυτό το φυτό αλλά το όνομά τους παρέμεινε αυτό.(Γρηγοράκης Δ., 2004)

Οι πιπεριές περιέχουν πολλά στοιχεία που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού . Περιέχουν βιταμίνη Α, που δημιουργεί πιο ανθεκτικούς ιστούς αλλά χρησιμοποιείται επίσης κατά του κρυολογήματος, των καταρροϊκών μολύνσεων του αναπνευστικών οργάνων, των ιγμόρειων, των αυτιών, της ουροδόχου κύστεως, του δέρματος και του πεπτικού σωλήνα. Ακόμα υποβοηθά στην ανάπτυξη και την ευεξία. Η βιταμίνες της ομάδας Β εμπλέκονται στον μεταβολισμό και εξισορροπούν τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Περιέχουν και μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C. Τέλος περιέχει πυρίτιο, στοιχείο απαραίτητο για τον σχηματισμό μαλλιών, δέρματος και νυχιών. (Γρηγοράκης Δ., 2004)

Στο Δουβλίνο χρησιμοποιούνται κατά του πονόδοντου, στη Νότια Αμερική ως εντερικά παρασιτογόνα, στις Ηνωμένες Πολιτείες ως γιατρικό για την γεροντική άνοια, στην Ιαπωνία για την αύξηση της γονιμότητας και στην Αγγλία για την εμφάνιση της εμμηνορρυσίας.(Γρηγοράκης Δ., 2004)

Οι πιπεριές περιέχουν μια ουσία την καψαϊκίνη, η οποία όπως ανακάλυψαν ερευνητές, αφαιρεί παροδικά την ικανότητα των νευροδιαβιβαστών να μεταφέρουν σήματα πόνου. Προκαλεί την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο , έχοντας μια παυσίπονη δράση. Επίσης έρευνες σε πειραματόζωα έδειξαν ότι οι πιπεριές μειώνουν την χοληστερόλη. Ακόμη, περιέχει αντιοξειδωτικά , έτσι μπορεί να προστατέψει από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.

Η χρήση πιπεριών συνιστάται για την ανακούφιση από τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος και για την αποσυμφόρηση της αναπνευστικής οδού. Βοηθούν στην θεραπεία της επιπεφυκίτιδας και στην πρόληψη της βρογχίτιδας. Σε πειράματα διαπιστώθηκε ότι οι πιπεριές μειώνουν την βροχοσύσπαση που προκαλείται από τον

καπνό του τσιγάρου αλλά και η αυξημένη θρομβολυτική δραστηριότητα.(
Γρηγοράκης Δ., 2004)

Συνταγή

425γρ πιπεριές

10γρ σκόρδο

10γρ μαϊντανό

50γρ ελαιόλαδο

200γρ νερό

Χαράσσουμε τις πιπεριές στη μέση και αφαιρούμε τα σπόρια. Στη συνέχεια
τοποθετούμε στο εσωτερικό λίγο από το σκόρδο και τον μαϊντανό. Τις τοποθετούμε
στο ταψί και προσθέτουμε το νερό και το ελαιόλαδο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 825γρ

1.10 Κολοκυθοκεφτέδες

Αποτελούν έναν μεζέ που μπορεί να γίνει με διάφορες παραλλαγές. Κύριο συστατικό είναι το κολοκύθι όπως δηλώνει και η ονομασία, αλλά περιέχει και άλλα συστατικά σε μεγάλη αναλογία όπως κρεμμύδι και κεφαλοτύρι.

Κολοκύθι: Είναι ιθαγενές φυτό του δυτικού ημισφαιρίου πολύ γνωστό στους Ινδιάνους. Μίσχοι, σπόρια και άλλα μέρη του φυτού βρεθήκαν στα ερείπια αρχαίων κατοικιών σε βράχους στις νοτιοδυτικές Ηνωμένες Πολιτείες. (Γρηγοράκης Δ., 2004). Ανήκει στην κατηγορία των κολοκυνθίδων που περιλαμβάνει τις κολοκύθες, τα νεροκολόκυθα, τα αγγούρια, τα μοσχοπέποννα και τα καρπούζια. (Γρηγοράκης Δ., 2004). Θεωρείται λαχανικό και όπως όλα τα λαχανικά κατείχαν σημαντική θέση στην διατροφή των αρχαίων. Το ελληνικό του όνομα είναι 'κολοκύνθη' και είχε προέλευση από την τροπική Αφρική και την νότια Ασία. Στην αρχαία Ρώμη αναφέρεται ότι τα κολοκύθια ήταν πλατιά και χρησιμοποιούνταν εκτός από την μαγειρική και ως δοχεία νερού. Ως τρόφιμο το θεωρούσαν πολύ υγιεινό αλλά και ελαφρύ. (Πατέρα Ε., 2006).

Σήμερα τρώγεται βραστό, ή ψητό, ή τηγανιτό. Το βράσιμο σε πολύ νερό αλλοιώνει τα θρεπτικά στοιχεία του, τα οποία χάνονται στο νερό όπου βράζει.

Ενδείκνυται για δίαιτες με μαλακές τροφές και είναι ωφέλιμο για το ουροποιητικό σύστημα. Περιέχει μεγάλες ποσότητες β-καροτένιου και μπορεί να είναι μια καλή επιλογή για την διατήρηση της καλής όρασης. Επίσης είναι πλούσιο σε κάλιο το οποίο βοηθά στην διατήρηση της φυσιολογικής ισορροπίας των υγρών, στη φυσιολογική πίεση και στην ομαλή καρδιακή λειτουργία. Περιέχει βιταμίνη C, η οποία προστατεύει και αυτή την όραση από τις βλάβες. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιες σε β-καροτένιο προστατεύουν από την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου αλλά και μειώνουν τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο. Τέλος φαίνεται ότι βοηθά τον οργανισμό και στην καταπολέμηση των μολύνσεων. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες εντοπίζονται κυρίως στην πρόληψη του καρκίνου. Έχουν εντοπιστεί χημικές ενώσεις που εμποδίζουν την ενεργοποίηση ιών και καρκινογόνων χημικών στην περιοχή του εντέρου. Η κατανάλωσή τους σχετίζεται αρνητικά με τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στους πνεύμονες, στον οισοφάγο, στο

στομάχι, στην ουροδόχο κύστη, στον λάρυγγα, και στον προστάτη. Επιπλέον θεωρείται πως επιβραδύνει την διαδικασία επέκτασης του καρκίνου όταν αυτός έχει εκδηλωθεί. Προστατεύει και από την γήρανση. (Γρηγοράκης Δ., 2004).

Κεφαλοτύρι: Το κεφαλοτύρι έχει μάζα συνεκτική με υποκίτρινο χρώμα. Έχει διάσπαρτες τρύπες και η γεύση του είναι αλμυρή- πικάντικη. Παρασκευάζεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας (Ηπειρος, Κεντρική Ελλάδα, Πελοπόννησος, Κρήτη, Θεσσαλία, Κυκλάδες, Επτάνησα), από γάλα πρόβειο ή από μίγμα πρόβειου και κατσικίσιου. (www.mamalakiselias.gr). Ανήκει στην κατηγορία των πολύ σκληρών τυριών με λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού $\Lambda \geq 32\%$ και υγρασία $Y \leq 32\%$ (Ανδρικόπουλος Ν., 1999).

Συνταγή: (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

800γρ. Κολοκυθάκια τριμμένα

100γρ φρυγανιά σικάλεως

100γρ. Ελαιόλαδο

50γρ. Αλεύρι 70%

150γρ. Κρεμμύδια

150γρ. Κεφαλοτύρι

20γρ. Μαϊντανός

2 αυγά

Τρίβουμε τα κολοκυθάκια στον τρίφτη, στη συνέχεια τα αναμιγνύουμε με όλα τα υλικά και ανακατεύουμε προσθέτοντας λάδι και αλεύρι. Τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο και από τις δύο πλευρές.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1150γρ

1.11 Πατατοκεφτέδες

Οι πατατοκεφτέδες έχουν σαν βάση τους τις πατάτες. Στο μείγμα περιέχεται και τυρί έτσι ώστε να ‘δένουν’ τα υλικά και να μην διαχωρίζεται αφού είναι μεζές που τηγανίζεται σε ελαιόλαδο αλλά και για καλύτερο γευστικό αποτέλεσμα.

Πατάτα: Σύμφωνα με τους ιστορικούς, οι ιθαγενείς Αμερικανοί, που ζούσαν στην οροσειρά των Άνδεων γνώριζαν την πατάτα περίπου 4000 χρόνια πριν την γνωρίσουν οι ευρωπαίοι. Την από καλούσαν με διάφορα ονόματα και σε ορισμένες περιοχές αποτελούσε βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής.

Υπάρχουν διάφορες εκδοχές για το πώς έφτασε η πατάτα στην Ευρώπη, η πιο τεκμηριωμένη ιστορικά θέλει ως πρωτοπόρο τον σερ Φράνσις Ντρέικ, ο οποίος επιστρέφοντας το 1586 στην Αγγλία, έπειτα από μια μάχη με τους Ισπανούς στην Καραϊβική, έκανε στάση στην Κολομβία για προμήθειες, μεταξύ αυτών ήταν και οι πατάτες.

Προσέλκυσε το ενδιαφέρον των αγροτών καθώς είδαν ότι η καλλιέργεια της ήταν πιο εύκολη από το σιτάρι και την βρώμη και απέδιδε μεγαλύτερη σοδειά. Είχε κυριαρχήσει στην διατροφή των Ιρλανδών και είχε αντικαταστήσει τις καλλιέργειες του σίτου. Έως το τέλος του 18^{ου} αι. είχε γίνει δημοφιλής και στην Γαλλία. Πιο επιφυλακτικοί ήταν οι Ρώσοι, τις αποκαλούσαν ‘τα μήλα του διαβόλου’, ενδεχομένως επειδή αναπτύσσονταν κάτω από την γη.

Στην Ελλάδα εισήχθησαν από τον τότε κυβερνήτη Ιωάννη Καποδίστρια, ο οποίος την είχε δοκιμάσει στα ταξίδια του στην Ευρώπη κι έκρινε ότι θα ήταν μια θρεπτική βασική τροφή για έναν φτωχό λαό.

Παρμεζάνα: Αποτελεί ένα τυρί ιταλικής καταγωγής και κατατάσσεται στην κατηγορία των πολύ σκληρών τυριών με περιεκτικότητα σε υγρασία $Y \geq 32\%$ και λίπος $\Lambda \geq 32\%$ (Ανδρικόπουλος Ν., 1999). Στην Ελλάδα παρασκευάζεται από το τυροκομείο του ιδρύματος Τοσίτσα στην Ήπειρο. Είναι πολύ μικρής παραγωγής και διατίθεται μόνο στο Μέτσοβο. (www.mamalakiselias.gr).

Συνταγή (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

800γρ. πατάτες βρασμένες

100γρ. ελαιόλαδο

250γρ. παρμεζάνα

4 αυγά

5γρ. μαϊντανός

Λιώνουμε τις βρασμένες πατάτες. Ανακατεύουμε μαζί με τα αυγά τον μαϊντανό και το τυρί και σιγά-σιγά προσθέτουμε το λάδι. Τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο και από τις δύο πλευρές.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1310γρ.

1.12 Ρεβυθοκεφτέδες

Άλλος ένας μεζές με βάση αυτή την φορά τα όσπρια και συγκεκριμένα τα ρεβύθια, τα οποία καλλιεργούνται στην Ελλάδα από την αρχή της ιστορίας. (www.gourmed.gr).

Από την αρχαιότητα τα όσπρια εμφανίζονται πολύ συχνά στο καθημερινό διαιτολόγιο, κυρίως των φτωχών, των ζητιάνων και των πυθαγορείων φιλοσόφων, οι οποίοι δεν κατανάλωναν ζωικά τρόφιμα. Ο Φαινίας, μαθητής του Αριστοτέλη, κατατάσσει ορισμένα όσπρια, όπως τα ρεβύθια, τον αρακά και το κουκί, στα ορεκτικά τα οποία σερβίρονται σαν πρόπομα για να ανοίξουν την όρεξη των πλουσίων για περεταίρω φαγοποσία. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002).

Τα κάθε είδους όσπρια ονομάζονται ‘μαγειρέματα’, ονομασία που διατηρείται ακόμα στην Κρήτη, ‘μαγεριές’ και αναφέρεται σε πιάτο από μείγμα βραστών οσπρίων. Κατά την Βυζαντινή περίοδο η κατανάλωσή τους ήτα τεράστια γιατί μαζί με τα λαχανικά αποτελούσαν την κύρια τροφή των φτωχών και των μοναχών τις περιόδους της νηστείας. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002).

Στη νότια Ιταλία αλλά και στη νότια ανατολική Μεσόγειο μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους: χούμους, ρεβιθοκεφτέδες, αλλά και *cecci con la tria* (σπιτικές ταλιατέλες με ρεβιθιά), ενώ μερικά έχουν αποκτήσει και ονομασία προέλευσης όπως γίγαντες Καστοριάς, ρεβιθιά Σίφνου, φάβα Σαντορίνης. Υπάρχουν και γλυκά ρεβύθια, τα *Nahit Arbis*, τα οποία αποτελούν παραδοσιακά εβραϊκά πιάτα και προσφέρονται από τις οικογένειες την πρώτη παρασκευή μετά την γέννηση αγοριού. Σερβίρονται πασπαλισμένα με ζάχαρη ή μέλι. (www.gourmed.gr).

Τα όσπρια είναι πλούσια σε σίδηρο που όμως δεν είναι απορροφήσιμος σε μεγάλο βαθμό γι’ αυτό θα πρέπει να συνοδεύονται με κάποια πηγή βιταμίνης C έτσι ώστε να αυξάνεται η απορρόφησή τους. Αποτελούν σημαντική πηγή φυτικών πρωτεϊνών οι οποίες συνδυαζόμενες με το άμυλο του ψωμιού ή του ρυζιού δίνουν πρωτεΐνες περίπου ίσης διατροφικής αξίας με του κρέατος. Περιέχουν διαιτητικές ίνες οι οποίες είναι δύσπεπτες από τον οργανισμό αλλά βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ο οργανισμός δεν είναι συνηθισμένος σε μεγάλες ποσότητες λόγω χαμηλής πρόσληψης από το διαιτολόγιο, γι’ αυτό δημιουργούνται προβλήματα δυσπεψίας και μετεωρισμού. Λύση είναι η σταδιακή ένταξη διαιτητικών ινών ώστε ο οργανισμός να προσαρμοστεί.

Τέλος οι διαιτητικές ίνες, οι σαπωνίνες και οι φυτικές στερόλες που περιέχουν, μειώνουν την απορρόφηση της χοληστερόλης της δίαιτας έτσι αυτή αποβάλλεται από τον οργανισμό ενώ οι διαιτητικές ίνες παράγουν στο παχύ έντερο οξέα τα οποία αναστέλλουν την σύνθεση της χοληστερόλης. (Γιαννακούλια Μ., Κοντογιάννη Μ., 2008).

Τα όσπρια δεν συνηθίζονται σε όλες τις μεσογειακές χώρες γι' αυτό και δεν αναφέρονται στις αντίστοιχες πυραμίδες των χωρών αυτών. Η σύσταση για την κατανάλωσή τους είναι τρεις μικρομερίδες την εβδομάδα. (Μόρτογλου Τ., Μορτογλου Κ., 2002).

Μάραθο: Το μάραθο εισήλθε στις κουζίνες των Αιγυπτίων, των Αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων από πολύ νωρίς και κατέληξε να είναι ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα αρτυματικά και αρωματικά χορταρικά της παγκόσμιας γαστρονομίας.

Σύμφωνα με την μυθολογία ο Προμηθέας χρησιμοποίησε την κοιλότητα μέσα στους μίσχους του για να κρύψει την φωτιά από τους θεούς και να την φέρει στους ανθρώπους. (Κοχυλά Ντ., 2008).

Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν σύμβολο επιτυχίας και σίγουρα οφείλει το όνομά του στη μνήμη της νίκης των Ελλήνων στο Μαραθώνα το 490 π.Χ. Το χρησιμοποιούσα σε σάλτσες, όσπρια, γεμιστά ψωμάκια ενώ και οι Ρωμαίοι αρτοποιοί χρησιμοποιούσα τους σπόρους για άρωμα στα ψωμιά τους. (Λαμπράκη Μ., 1997).

Ο Πλινίος πίστευε ότι το έτρωγαν τα φίδια και άλλαζαν δέρμα, ενώ οι Κινέζοι και οι Ινδοί το θεωρούσαν ισχυρό αντίδοτο για τα δαγκώματα των ερπετών και των σκορπιών. Ο αυτοκράτορας του Βυζαντίου Καρλομάγνος ήθελε στους κήπους του μάραθο καθώς πίστευε ότι προστατεύει τα υπνοδωμάτια του σπιτιού από τα κακά πνεύματα.

Είναι ένα φυτό διαδεδομένο στην μεσόγειο και συναντάται σε χερσαία εδάφη, ξηρές πλαγιές και σε χωράφια που είναι σε αγρανάπαυση. Τα φύλλα του και οι βλαστοί του συλλέγονται από τον Ιανουάριο ως τον Ιούνιο, συνοδεύουν φαγητά αλλά μπορούν να αντικαταστήσουν και τον μαϊντανό. (Λαμπράκη Μ., 1997). Ακόμη, χρησιμοποιείται ως βασικό μυρωδικό στο ανατολικό Αιγαίο σε γέμιση για πασχαλινό αρνί ή κατσίκι και ταιριάζει με ψάρια και θαλασσινά. (Κοχυλά Ντ., 2008).

Όσον αφορά τις ιδιότητες του, θεωρείται τονωτικό, χωνευτικό, σπασμολυτικό, γαλακτογόνο. Οι Γάλλοι χρησιμοποιούν τον χυμό του για ημικρανίες. Παλαιότερα

δυνατό τσάι μάραθου με γιαούρτι και μέλι αποτελούσε μάσκα για την αναζωογόνηση του γηρασμένου δέρματος για τις γυναίκες. (Λαμπράκη Μ., 1997)

Συνταγή: (Σουλή Σ., 2003)

350γρ. ρεβύθια βρασμένα

50γρ. τυρί γκούντα

100γρ. κρεμμύδι

10γρ. σκόρδο

10γρ. μάραθο

10γρ. δυόσμο

1 αυγό

Βράζουμε τα ρεβύθια και τα λιώνουμε. Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό, το κρεμμύδι, το σκόρδο και τον δυόσμο και τα ζυμώνουμε όλα μαζί προσθέτοντας το τυρί και το αυγό. Πλάθουμε μπάλες, τις αλευρώνουμε και τις τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο.

Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού: 450γρ.



1.15 Τοματοκεφτέδες

Οι τοματοκεφτέδες αποτελούν ένα παραδοσιακό ορεκτικό που σερβίρετε στην Σαντορίνη. Κύριο συστατικό τους είναι οι τομάτες, προϊόν ιθαγενές της Κεντρικής και Νοτίου Αμερικής.

Η λέξη τομάτα προέρχεται από την λέξη tomatl της γλώσσας των Ναχουάτλ των Αζτέκων και σήμαινε ‘αφράτο φρούτο’ (wikipedia.org). Αργότερα, όταν έφτασε στην Ευρώπη μέσω του Χρ. Κολόμβου, με τη μορφή ζιζανίου μαζί με σπόρους καλαμποκιού, θεωρείτο δηλητηριώδης λόγω της ομοιότητας της με το φυτό άτροπος, γνωστό για τις φαρμακευτικές αλλά και για τις τοξικές ιδιότητες του λόγω της ατροπίνης, και είχε το όνομα ‘Λυκοπερσικόν το εδώδιμον’, που σήμαινε το ‘ροδάκινο του λύκου’. Σιγά-σιγά η φήμη του αποκαταστάθηκε και το όνομα μετατράπηκε σε ‘mala aurea’, και ‘rommodoro’ δηλαδή το ‘χρυσό μήλο’ ενώ της αποδόθηκαν και αφροδισιακές και λόγω αυτού ονομάστηκε ‘romme d’ amour’ στα γαλλικά και ‘love apple’ στα αγγλικά. (www.gourmed.gr)

Αποτελείται σχεδόν μόνο από νερό και ένα σύνολο θρεπτικών συστατικών. Έρευνες έχουν δείξει ότι η επαρκής κατανάλωσή της μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου έως και 40% για περιστατικά καρκίνου του προστάτη, πνεύμονα και στομάχου. Αυτό οφείλεται στα φλαβονοειδή: παρανθοκυανιδίνη, κατεχινικό οξύ, φλαβόνη, φλαβονόλη, καμφερόλη και κερκετίνη, που δρουν αντιοξειδωτικά. Αυτά βρίσκονται κάτω από τον φλοιό γι’ αυτό και όταν καθαρίζονται χάνεται ένα σημαντικό ποσοστό. Επίσης προστατεύουν από την οξεία σκωληκοειδίτιδα, βοηθούν στην ανασυγκρότηση και αποκατάσταση των κυττάρων του οργανισμού (φολίκο οξύ), καταπολεμά την δυσκοιλιότητα, προλαμβάνει και αντιμετωπίζει την υψηλή πίεση λόγω μειωμένης περιεκτικότητας Na, των καρδιοπαθειών καθώς μειώνει και την κακή χοληστερόλη. (Βαραγιάννης Π., 2007)

Η αντιοξειδωτική της ουσία, λυκοπένη που της δίνει και το κόκκινο χρώμα όταν είναι ώριμη, προλαμβάνει τα φαινόμενα της γήρανσης, των καρδιαγγειακών παθήσεων, δυναμώνει το ανοσοποιητικό και προστατεύει από καρκίνο του προστάτη, των μαστών, του εντέρου, της στοματικής κοιλότητας, του παγκρέατος και των ωοθηκών. Τέλος προστατεύει τους πνεύμονες από επιβλαβείς περιβαλλοντικές ουσίες και βοηθά στην πρόληψη του εκφυλισμού τις ωχράς κηλίδας στους ηλικιωμένους (κυριότερη αιτία τύφλωσης). (Βαραγιάννης Π., 2007)

Σημαντική είναι η πρόσληψη του από την τροφή καθώς αποτελεί μέρος της οικογένειας των καροτενοειδών ουσιών οι οποίες δεν κατασκευάζονται από τον ανθρώπινο οργανισμό. (Βαραγιάννης Π., 2007)

Η ρίγανη είναι ένα φυτό αρωματικό, πολυετές, ιθαγενές, ποώδες της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυές και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές. Χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα στην μαγειρική αλλά και σαν αφέψημα κατάλληλο για τον βήχα. (wikipedia.org).

Στην αρχαιότητα την χρησιμοποιούσαν σε σπασμούς, δηλητηριάσεις, κωλικούς, αλλά και εξωτερικά για την ανακούφιση πρηξιμάτων. Πέρα από την ιατρική εφαρμογή θεωρείτο σύμβολο χαράς και στόλιζε τα στεφάνια των γάμων. (www.gourmed.gr)

Περιέχει πλήθος αιθέρια έλαια: thymol και carvacrol που εμποδίζουν την δράση διαφόρων μικροοργανισμών προφυλάσσοντας από διάφορες ασθένειες. Επίσης παρέχουν αντιοξειδωτική δράση , για παράδειγμα συνδυαζόμενη με το κρέας και κατά συνέπεια με τα νιτρικά που περιέχει προστατεύουν τον οργανισμό από τις νιτροζαμίνες που δημιουργούνται στο στομάχι και είναι εν δυνάμει καρκινογόνες. Έχει βρεθεί ότι η ρίγανη έχει 12 φορές ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι. (Βαραγιάννης Π., 2007).

Η συλλογή της γίνεται κατά την ανθοφορία και στη συνέχεια τα άνθη ξεραίνονται, τρίβονται και κοσκινίζονται. Είναι το βασικό καρύκευμα των μεσογειακών χωρών και βασικό συστατικό της ελληνικής και ιταλικής κουζίνας. (wikipedia.org)

Ο δυόσμος είναι πασίγνωστο στην Ελλάδα. Καλλιεργείται ακόμα και στις αυλές αφού χρησιμοποιείται για το φαγητό. Βγάζει ευχάριστο άρωμα και μαζεύεται όλο το χρόνο, είναι πολυετές φυτό και ευδοκimeί σε υγρά μέρη.

Στην αρχαιότητα χρησίμευε για την κατασκευή μύρου αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης, ο Πλινίος ανέφεραν την φαρμακευτική του αξία αλλά και το ωραίο άρωμα ενώ οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο πριν καθίσουν για φαγητό.

Η χρήση του είναι εσωτερική, ως αφέψημα για τόνωση, καταπράυνση του στομάχου, χώνευση, αντισπασμωδικό, εναντίον του λόξιγκα, βοηθάει στις ημικρανίες και τον πονόδοντο αν μασήσουμε φύλλα. Εξωτερικά, τα φρέσκα φύλλα του προσφέρουν ανακούφιση με εντριβή στις κλειδώσεις που πονάνε και στο μέτωπο σε περιπτώσεις πονοκεφάλου. (www.gourmed.gr). Τέλος ως αιθέριο έλαιο , 2-3

σταγόνες ανακουφίζουν με εντριβή τους πόνους των ρευματισμών, αλλά βοηθά και σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας και φλεγμονών του ρινοφάρυγγα όταν χρησιμοποιείται ως διάλυμα με χλιαρό νερό.

Χρησιμεύει σαν καρύκευμα, σαν αρωματικό στην μαγειρική, σε σαλάτες καθώς επίσης εφαρμογή έχει και στην σαπονοποιία, τη μυροποιία, την ζαχαροπλαστική. (wikipedia.org).



Φώτο: Κοχυλά Ντ., 2008

Συνταγή: (Σουλή Σ., 2003)

250 γρ. ντομάτα σουρωμένη

50γρ. κρεμμύδι ξερό

10γρ. ρίγανη

10γρ. δυόσμο

1 αυγό

50γρ. τυρί παρμεζάνα

150γρ. αλεύρι 70%

Καθαρίζουμε, κόβουμε και στραγγίζουμε τις ντομάτες από τα πολλά υγρά.

Ψιλοκόβουμε, τα κρεμμύδια, τον δυόσμο και τα ανακατεύουμε όλα μαζί συν την ρίγανη, το αυγό και το τυρί. Προσθέτουμε σιγά- σιγά και το αλεύρι. Τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο.

Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού: 455γρ.

1.16 Χούμους

Είναι ένα ορεκτικό νηστίσιμο το οποίο τρώγεται κατά την περίοδο της Σαρακοστής και το υλικό που αντικαθιστά το λάδι είναι το ταχίνι.

Κύριο συστατικό είναι τα ρεβίθια τα οποία ανήκουν στην κατηγορία των οσπρίων και έχουν αναλυθεί σε προηγούμενες σελίδες. Το συστατικό που χρησιμοποιείται και εδώ για να δώσει άρωμα και γεύση είναι το σκόρδο.

Συνταγή. (Ψιλάκης Ν., 1999)

350γρ ρεβίθια βρασμένα

10γρ σκόρδο

75γρ χυμός λεμονιού

20γρ ταχίνι

Αλάτι. πιπέρι

Βράζουμε τα ρεβίθια και στην συνέχεια τα πολτοποιούμε. Κόβουμε το σκόρδο σε μικρά κομμάτια και ανακατεύουμε μαζί με τα ρεβίθια και το ταχίνι. Ανακατεύοντας προσθέτουμε σιγά-σιγά και τον χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε λίγο αλάτι και πιπέρι. Εναλλακτικά, αντί για ταχίνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελαιόλαδο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 455γρ

Στην αρχαιότητα τα γλυκά ονομάζονταν τραγήματα ή νωγαλεύματα, ή μεταδόρπια, ή επαίκλεια και η κατανάλωσή τους ήταν μετά το γεύμα.

Οι πρώτες ύλες ενός ζαχαροπλάστη εκείνη την εποχή ήταν το μέλι, το τυρί, το γάλα, τα φρούτα, (σύκα, αγρία αχλάδια, ρόδια, κυδώνια, αμύγδαλα, καρύδια), οι σπόροι, (σουσάμι, παπαρουνόσπορος, λιναρόσπορος) και το αλεύρι από σιτάρι ή κριθάρι. Στα γλυκίσματα περιλαμβάνονταν και μια σειρά από μικρές πίτες με μέλι καθώς και παστέλια, τυρόπιτες από φρέσκο τυρί, γαλατόπιτες και τηγανίτες. (Λαμπράκη Μ., 2005).

Η ζαχαροπλαστική στην αρχαία Ρώμη είχε επηρεαστεί από την ελληνική αφού οι πρώτες ύλες ήταν ίδιες αλλά και οι παρασκευαστές στα σπίτια των πλούσιων Ρωμαίων ήταν κυρίως μετανάστες τεχνίτες από την Αθήνα ή και από άλλα μέρη της Ελλάδας.

Η ιδιαιτερότητα των γλυκών που είχαν βάση τα φρούτα εστιάζεται στην χρήση μικρής ποσότητας πιπεριού και καρυκευμάτων. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002).

Οι Βυζαντινοί ήταν μανιώδεις καταναλωτές γλυκισμάτων και γλυκόπιτων κρασιών. Προτιμούσαν και αυτοί το παστέλι, τις πίτες, τις τηγανίτες, τις μουστούπιτες. (Λαμπράκη Μ., 2005). Μετά από κάθε δείπνο σέρβιραν τα ‘ανάδειπνα’ ή ‘αναδείπνια’ στα οποία συμπεριλαμβάνονταν μια σειρά από γλυκίσματα που παρασκευάζονταν από ειδικούς τεχνίτες, τους ‘πλακουντάριους’. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002).

Η εισαγωγή της ζάχαρης θα ανοίξει τον δρόμο σε κάθε είδους κομπόστες, γλυκά του κουταλιού και μαρμελάδες. Η επίδραση της ενετοκρατίας στην κουζίνα ορισμένων περιοχών της Ελλάδας, όπως η Κρήτη, οι Κυκλάδες και τα Ιόνια νησιά, είναι καθοριστική καθώς εισάγονται νέες γαστρονομικές συνήθειες και γαστρονομικοί όροι λαών που κατοικούν στην ιταλική χερσόνησο. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002).

Μεγάλες αλλαγές και προσθήκες συντελέστηκαν με την μετακίνηση των πληθυσμών στην Ελλάδα από την Μ. Ασία και την Κωνσταντινούπολη, καθώς έφεραν αμέτρητες συνταγές φαγητών και γλυκών. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002).

Τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες. Η πρώτη περιλαμβάνει τα γλυκά του κουταλιού και τους πελτέδες από φρούτα, ανθούς φρούτων και λουλουδιών, καρπούς δέντρων και λαχανικών. Σερβίζονται ως κέρασμα σε επισκέπτες σπιτιού αλλά και μοναστηριών. Αποτελούν έκφραση φιλοξενίας και περιποίησης.(Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002). Μια δεύτερη μεγάλη κατηγορία αποτελούν με βάση το γάλα ή τα μαλακά γλυκά ή ξινά τυριά όπως η μυζήθρα, το ανθότυρο, η φέτα, η γκύζα, το ανεβατό, το μανούρι, η ξινομηζύθρα. Δείγματα είναι οι γαλατόπιτες, τα γλυκομπούρεκα, τα μελιτίνια, η μπουγάτσα. Πολλά από αυτά μοιάζουν περισσότερο με μικροσκοπικές πίτες των οποίων η γεύση είναι ανάμεσα στο γλυκό και το πικάντικο.(Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002),(Λαμπράκη Μ., 2005) . Στην Τρίτη κατηγορία συμπεριλαμβάνονται γλυκά με βάση το αλεύρι, το σιμιγδάλι, τους ξηρούς καρπούς, τα φρούτα και μια λιπαρή ουσία, συνήθως βούτυρο ή ελαιόλαδο. Εδώ ανήκουν οι χαλβάδες, οι μπακλαβάδες, το ραβανί, οι πίτες του ταψιού, οι κουραμπιέδες και τα μελομακάρονα. Ως υποκατηγορία θεωρούνται τα τραγανιστά γλυκά που φτιάχνονται μόνο από ζύμη όπως οι δίπλες και τα ξεροτήγανα. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002), (Λαμπράκη Μ., 2005) . Στην τελευταία κατηγορία κατατάσσονται τα κουλουράκια και τα παξιμάδια. Είναι γλυκίσματα καθημερινής χρήσης, τα οποία δεν λείπουν από τα ελληνικά σπίτια. Συνοδεύουν τον καφέ, το τσάι, ενώ συχνά έχουν και τελετουργικό χαρακτήρα καθώς προσφέρονται σε μνημόσυνα. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002), (Λαμπράκη Μ., 2005).

Από χημική άποψη στα γλυκά του κουταλιού κατά την θερμική επεξεργασία του σιροπιού γίνεται αφυδάτωση των σακχάρων και άλλες χημικές αντιδράσεις που έχουν σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία πολλών προϊόντων. Οι αντιδράσεις αυτές εξαρτώνται από το αν το περιβάλλον είναι όξινο ή αλκαλικό. Στην περίπτωση των γλυκών του κουταλιού το περιβάλλον είναι όξινο. Επιπλέον οι πηκτινικές ουσίες που υπάρχουν στα φρούτα σχηματίζουν, λόγω της θέρμανσης και της παρουσίας ζάχαρης, οξέων και νερού, πηκτές (ζελέ) και έτσι το σιρόπι γίνεται παχύρευστο.

Συγκεκριμένα στα λουκούμια, το άμυλο που υπάρχει στο νισεστέ με την θέρμανση διογκώνεται και οι υδρόφιλες ομάδες του δεσμεύουν το νερό. Όταν το μίγμα ψυχθεί οι δεσμοί υδρογόνου που σχηματίζονται έχουν ως αποτέλεσμα την δημιουργία πηκτής, (ζελέ). Η ζελατινοποίηση του αμύλου εξαρτάται σημαντικά από τις συνθήκες.

2.1 Λουκουμάδες

Οι ρίζες του είναι χαμένες στα βάθη του χρόνου και πιθανόν το πρώτο τέτοιο γλυκό να το έφτιαξαν οι Ρωμαίοι. Παράδειγμα είναι ο σκριβλίτης άρτος των αρχαίων Ελλήνων, όπου τηγανιτές μπάλες από αραιό και υγρό ζυμάρι ρίχνονταν σε καυτό λίπος. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Στην Τουρκία προσφέρεται σαράντα μέρες μετά τον θάνατο ενός οικείου προσώπου και μοιράζονται στους γείτονες για να συγχωρήσουν την ψυχή των νεκρών. Βέβαια πωλούνται στην αγορά όλο το χρόνο. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002) Αυτό το γλύκισμα κατασκευάζεται με διάφορες παραλλαγές σε διάφορα μέρη του κόσμου. Στην Ισπανία και στις ισπανόφωνες χώρες ονομάζονται bunuelos, στην Γαλλία beignets, στην Ιταλία zeppole. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα συναντάμε και άλλου είδους λουκουμάδες, οι οποίοι είναι γεμισμένοι με τυρί ή και πάστα ελιάς, μαρμελάδα και γλυκά του κουταλιού. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που επηρεάζουν το αποτέλεσμα. Αυτοί είναι η υγρασία και η θερμοκρασία. Η ζύμη θα πρέπει να είναι φρέσκια όταν τηγανιστεί αλλά και να έχει χρησιμοποιηθεί και σκληρό αλεύρι. Η σωστή στιγμή τηγάνισματος είναι όταν το ζυμάρι θα έχει φουσκώσει και είναι ακόμα λίγο ζεστό. Το λάδι θα πρέπει να είναι άοσμο όπως καλαμποκέλαιο ή ηλιέλαιο καθώς το ελαιόλαδο αφήνει βαριά γεύση. (Κοχυλά Ντ., 2008)



Συνταγή

200γρ αλεύρι

25γρ ξηρή μαγιά

300γρ νερό

250γρ μέλι

Λάδι για το τηγάνισμα: απορρόφηση
λαδιού: 75γρ

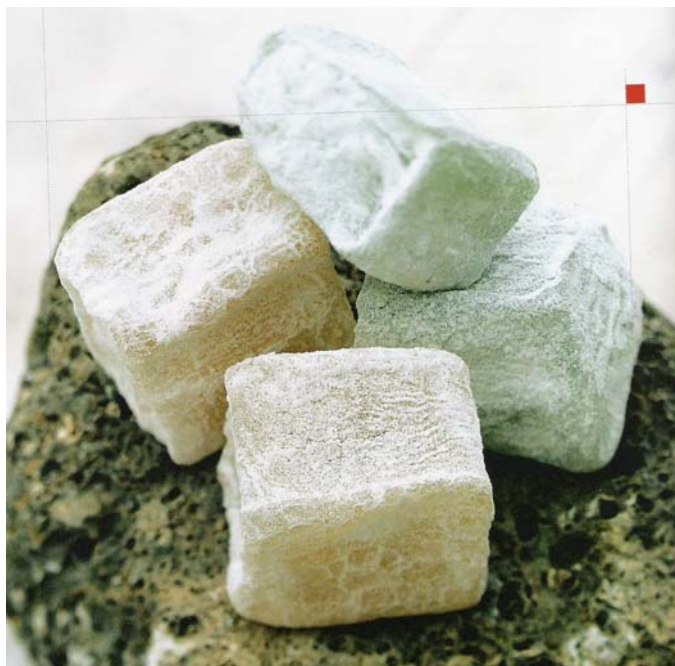
Φώτο: Σκούρα Σ., 2007

Ανακατεύουμε την μαγιά, το αλεύρι και το νερό έως ότου χυλός αραιός. Στη συνέχεια αφήνουμε το μίγμα να φουσκώσει ενώ βάζουμε το λάδι να ζεσταθεί. Με ένα κουτάλι παίρνουμε μικρή ποσότητα και τηγανίζουμε. Πασπαλίζουμε με μέλι και κανέλα. Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 700γρ.

2.2 Λουκούμια

Το λουκούμι είναι γλύκισμα μπουκιά που φτιάχνεται μαγειρεύοντας ένα μίγμα σιροπιού, ζάχαρης και κορν φλάουρ, πολύ αργά για αρκετές ώρες. Χύνεται και αφήνεται να κρυώσει, στη συνέχεια κόβεται και πασπαλίζεται με άχνη ζάχαρη. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Κατά πάσα πιθανότητα επινοήθηκαν στην Τουρκία πριν από 250 χρόνια, αλλά είναι γλύκισμα που καταναλώνεται,



Φώτο: Κοχυλά Ντ., 2008

εκτός από την Ελλάδα, στην Κύπρο και σε όλα τα Βαλκάνια. Το ολοκληρωμένο όνομά του στα τούρκικα είναι 'rahat locum'. Το locum, πιθανότατα μεταγραφή τουρανικής λέξης, σημαίνει μπουκιά, ενώ το rahat στα τουρκικά σημαίνει ευδαιμονία. Αναφέρεται ότι ήταν μάλλον επινοήση του Χατζή Μπεκίρ από την Κων/πολη, έπειτα από αίτημα του Σουλτάνου Αμπτούλ Χαμίτ Α' για τη δημιουργία ενός γλυκού που θα ικανοποιούσε την πληθώρα των ερωμένων του. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Στη δύση έφτασε τον 19^ο αιώνα, όταν ένας Βρετανός ταξιδευτής τα έστειλε σπίτι του από την Κων/πολη.

Αποτελούν γλυκίσματα που είναι στενά συνδεδεμένα με διάφορες περιοχές της Ελλάδας, όπως τη Σύρο, τη Χίο και τις Σέρρες. Στη Σύρο έφτασαν με το κύμα των προσφύγων της Μ. Ασίας το 1922 και αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα προϊόντα του νησιού. Αυτό που τα κάνει ξεχωριστά είναι η μαστιχωτή υφή που οφείλεται στην επιδεξιότητα των τεχνιτών στο ψήσιμο και το ανακάτεμα του μίγματος. (Κοχυλά Ντ., 2008). Οι γεύσεις ποικίλουν αλλά οι κυριότερες είναι το ροδόνερο και η μαστίχα.

Συνταγή: (Πατροπαράδοτες ελληνικές συνταγές,2001)

500γρ ζάχαρη

500γρ νερό

200γρ νισεστές

Μαστίχα, ροδόνερο, ξινό

100γρ άχνη ζάχαρη

Διαλύουμε το νισεστέ σε λίγο νερό. Ρίχνουμε σε κατσαρόλα την ζάχαρη και το υπόλοιπο νερό και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε το λιωμένο νισεστέ και το ξινό και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι το μίγμα να αποκτήσει ελαστικότητα. Το βγάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε ροδόνερο και μαστίχα. Το αφήνουμε να κρυώσει για 24ώρες και αφού το κόψουμε το πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 850γρ.

2.3 Μάντολες

Οι μάντολες είναι καραμελωμένα αμύγδαλα. Αποτελεί μια συνταγή που φτιάχνεται στα Επτάνησα και κυρίως στην Κεφαλλονιά.

Σχετικά με την προέλευσή τους πιστεύεται ότι αποτελεί τοπική προσαρμογή ενός ιταλικού γλυκού, αφού το mandorla σημαίνει αμύγδαλο στα ιταλικά. Σύμφωνα όμως με την παράδοση δημιουργήθηκε από νοικοκυρές που είχαν πάντοτε άφθονα αμύγδαλα, (οι αμυγδαλιές ευδοκιμούσαν στο νησί), αλλά έλλειψη ζάχαρης. Όταν η ζάχαρη άρχισε να φθηναίνει και τα αμύγδαλα να ακριβαίνουν διαφοροποιήθηκαν οι αναλογίες, οπότε σήμερα οι μάντολες είναι αμύγδαλα με άφθονη καραμελωμένη ζάχαρη, όπου προστίθεται και χρώμα για να δώσει στο γλύκισμα την χαρακτηριστική βαθυκόκκινη απόχρωσή του. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Συνταγή (από τα Κύθηρα)



200γρ αμύγδαλα

200γρ ζάχαρη

50γρ νερό

Βάζουμε σε κατσαρόλα περισσότερη από τη μισή ζάχαρη με ένα ποτήρι νερό και την τοποθετούμε στην φωτιά. Μόλις βράσει ρίχνουμε τα αμύγδαλα στη φωτιά και τα

Φώτο: Κοχυλά Ντ., 2008

ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να κολλάει η ζάχαρη πάνω σε κάθε αμύγδαλο. Προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Αραδιάζουμε τις μάντολες σε λαμαρίνα και τις αφήνουμε να στεγνώσουν.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 410γρ

2.4 Μουσταλευριά

Τα σταφύλια είναι μια από τις πιο πρώιμες καλλιεργήσιμες τροφές. Οι Αιγύπτιοι, οι Έλληνες, οι Ρωμαίοι έφτιαχναν κρασί αλλά αναπαρήγαγαν και πολλές νέες ποικιλίες. (Goldberg G., 2003).

Η καλλιέργεια του αμπελιού ξεκινά από την Κίνα και φτάνει μέχρι την Μ. Ασία και συγκεκριμένα στα παράλια της Φοινίκης. Πρώτοι αμπελουργοί θεωρούνται οι Άρειοι και οι Σημίτες. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία)

Η καλλιέργεια του αμπελιού στην Ελλάδα ήρθε με την λατρεία του θεού Διονύσου, θεός της του κρασιού και της ευωχίας. Στην Ελλάδα γίνεται γνωστό πρώτα στην Θράκη, τη Χίο και την Μινωική Κρήτη και από εκεί μέσω των θαλασσινών δρόμων περνά και στα άλλα νησιά, στην ηπειρωτική Ελλάδα, όπου και η τεχνική της βελτιώνεται και καταλαμβάνει περίοπτη θέση. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία)

Στην Αρχαία Ρώμη το κρασί κατείχε ξεχωριστή θέση. Γιορτές και συμπόσια πάντα πλαισιώνονταν με κρασί.

Στα χριστιανικά χρόνια, και μάλιστα κατά την περίοδο που δίδασκε ο Ιησούς Χριστός, ο ίδιος χρησιμοποιούσε πολλές φορές την άμπελο για να παρομοιάσει τον εαυτό του με αυτήν και τα κλαδιά με τους μαθητές του, Κατά το μυστικό δείπνο μάλιστα ευλόγησε το κρασί λέγοντας ‘τούτο εστί το αίμα μου...’ (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία)

Το σταφύλι από δυο κύρια μέρη: τους βότρεις και τις ρόγες. Οι βότρεις είναι τα τσαμπιά, ο κορμός που συγκρατεί τους καρπούς, ενώ οι ρόγες είναι οι καρποί και αποτελούν την βασική πρώτη ύλη για την παραγωγή κρασιού. Οι ρόγες αποτελούνται από τον φλοιό, το σάρκωμα και τα κουκούτσια. Στον φλοιό βρίσκονται οι χρωστικές του σταφυλιού, οι οποίες δίνουν και το χρώμα στο κρασί. Περιέχει επίσης αρωματικές ουσίες, οι οποίες περνούν στον μούστο δίνοντας τελικά άρωμα στο κρασί, όπως και οι ταννίνες, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο. Τέλος οι ταννίνες αλλά και τα λιπαρά οξέα που περιέχουν τα κουκούτσια είναι ανεπιθύμητα στον μούστο καθώς επηρεάζουν την γεύση του κρασιού κάνοντας την στυφή. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία)

Η διαδικασία παραγωγής μούστου είναι η εξής:

1. Απορραγιστήριο, αποχωρισμός βοτρυών (καθαρισμός από τα τσάμπουρα)
2. Θλιπτήριο, σπάσιμο των ρογών
3. Στραγγιστήριο

4. Πιεστήριο

5. Απολάσπωση.

Η απόδοση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως η κατάσταση των σταφυλιών κατά τον τρυγητό, η υγιεινή κατάσταση του αμπελιού, οι κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες, η τεχνική παραλαβής του μούστου. Γενικά η απόδοση του μούστου κυμαίνεται από 75-85%. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία).

Κύριο συστατικό του μούστου είναι το νερό (70-80%) και τα σάκχαρα (10-25%). Τα υπόλοιπα είναι σε μικρές αναλογίες αλλά σημαντικά για την εξέλιξη και την δημιουργία κρασιού. Τα σάκχαρα αποτελούν την πηγή της αλκοόλης και των άλλων προϊόντων αλκοολικής ζύμωσης, συμβάλλουν στις οργανοληπτικές ιδιότητες και στην θρεπτική αξία του κρασιού. Η περιεκτικότητα αυτή εξαρτάται από τις καλλιεργητικές φροντίδες, το έδαφος, το κλίμα, την ηλιοφάνεια, την θερμοκρασία, την ποικιλία του σταφυλιού, τον βαθμό ωρίμανσης. Τα κυριότερα είναι η γλυκόζη και η φρουκτόζη ενώ ακολουθεί η σακχαρόζη σε πολύ μικρές περιεκτικότητες. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία)

Τα κυριότερα οξέα είναι το τρυγικό και το μηλικό, σε μικρότερες ποσότητες το κιτρικό οξύ, το οξαλικό και το ασκορβικό οξύ. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία)

Όσον αφορά τις βιταμίνες είναι πρωταρχικής σημασίας για την ανάπτυξη των ζυμομυκήτων. Κάποιων βέβαια η περιεκτικότητα μειώνεται λόγω των διεργασιών που απαιτούνται για την Παρασκευή κρασιού όπως της βιταμίνης B, B12. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία)

Μεγάλος αριθμός μετάλλων περιέχεται στον μούστο με την μορφή αλάτων ενωμένων με τα οργανικά οξέα, καθώς και με τα ανόργανα οξέα. Το κυριότερο είναι το κάλιο, το οποίο βρίσκεται και στην μεγαλύτερη ποσότητα. Επίσης το μαγνήσιο, το ασβέστιο, το νάτριο, ο σίδηρος, ο χαλκός, το μαγνήσιο. Κάποια από αυτά χρησιμοποιούνται ως τροφή των μικροοργανισμών., ενώ κάποια άλλα όπως ο σίδηρος και ο χαλκός προκαλούν αλλοιώσεις όπως θόλωμα. (Αλεξάκης Α., χωρίς χρονολογία).

Σχετικά με την επίδραση του κρασιού στην υγεία πολύ διαδεδομένη είναι η άποψη ότι συμβάλει στο να ζήσουμε περισσότερο. Την τελευταία δεκαετία επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων κρασιού μειώνει τον κίνδυνό ανάπτυξης ασθενειών της καρδιάς.

Επιπλέον έχουν αποδοθεί αντιοξειδωτικές δράσεις όπως η εμποδισή της οξείδωσης της LDL- χοληστερόλης (in vitro).(Goldberg G., 2003)

Επιδημιολογικές μελέτες που έχουν συσχετίσει την κατανάλωση κόκκινου κρασιού με περιστατικά καρκίνου δίνουν ποικίλα αποτελέσματα. Παρόλο που η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου, δεν φαίνεται αυτό να ισχύει για το κόκκινο κρασί. Επίσης μελέτες δείχνουν ενδεχόμενη θετική επίδραση στην αντικαρκινογένεση(Goldberg G., 2003).

Συνταγή (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

150γρ μούστος

200γρ καρύδια

250γρ αλεύρι

50γρ σουσάμι

Βράζουμε τον μούστο αρκετά. Διαλύουμε το αλεύρι σε λίγη ποσότητα κρύου μούστου και τα ανακατεύουμε μέχρι να πήξει.. Προσθέτουμε τα καρύδια.

Τοποθετούμε το μίγμα σε ένα σκεύος και το αφήνουμε να στεγνώσει.

Πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1880γρ

Η χημική σύσταση του γλεύκους είναι 70-80% νερό, σάκχαρα: 12-30% με κυριότερα την γλυκόζη και την φρουκτόζη. Οργανικά οξέα: 4-12g/l με κυριότερα το τρυγικό, το μηλιτικό και το κιτρικό. Περιέχει επίσης φαινολικές ουσίες όπως ανθοκυανίνες, φλαβόνες, ταννίνες, αζωτούχες βάσεις, αρωματικές ουσίες και βιταμίνες: B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, C. Τα ανόργανα συστατικά είναι 2-4g/l. (www.hepo.gr)

2.5 Ρυζόγαλο

Αποτελείται από γάλα και ρύζι μαζί με μια ποσότητα κορν φλάουρ. Είναι ένα τρόφιμο που συνδυάζει τα θρεπτικά συστατικά του γάλακτος και του ρυζιού με αποτέλεσμα ένα τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας.

Το ρύζι ήταν άγνωστο στους Αρχαίους Έλληνες, γνωστό έγινε μετά την εκστρατεία του Μ. Αλέξανδρου στα βορειοδυτικά οροπέδια της Ινδίας. Οι Ρωμαίοι το γνώριζαν ως τροφή θεραπευτική αλλά δεν καλλιεργήθηκε ούτε χρησιμοποιήθηκε στην μαγειρική. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002) Κατά την περίοδο των Βυζαντινών χρόνων το ρυζόγαλο αναφέρεται για πρώτη φορά ως πολυτελές γλύκισμα, το οποίο φτιάχνεται με το νεοφερμένο κάτασπρο ρύζι, το οποίο σταδιακά θα αντικαταστήσει το πλιγούρι, το χοντρό και το σιμιγδάλι. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002)

Οι αναφορές για την χρήση του ρυζιού στην ελληνική κουζίνα δείχνουν ότι αφορούσε γεύματα που προσφέρονταν σε σπίτια προεστών και εύπορων Ελλήνων. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002).

Συνταγή

200γρ ρύζι

200γρ ζάχαρη

600γρ νερό

750γρ γάλα

30γρ κορν φλάουρ

Βάζουμε σε κατσαρόλα το νερό και το ρύζι να βράσουν. Όταν πάρει βράση το ξαφρίζουμε αν χρειάζεται και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να πιει το νερό του. Κρατάμε μισό φλυτζάνι γάλα και το υπόλοιπο το ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Διαλύουμε το κόρν φλάουρ στο γάλα που κρατήσαμε και το προσθέτουμε στο ρυζόγαλο που βράζει. Ρίχνουμε και την ζάχαρη και ανακατεύουμε συνεχώς για να μην κολλήσει. Όταν πήξει το αποσύρουμε από την φωτιά και σερβίρουμε.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1325γρ

2.6 Μελομακάρονα

Είναι το πλέον παραδοσιακό χριστουγεννιάτικο γλυκό, ένα μπισκότο μελωμένο που περιέχει ξύσμα πορτοκαλιού, και διάφορα μπαχαρικά. Υπάρχουν εκδοχές που χρησιμοποιείται βούτυρο αντί για ελαιόλαδο στη ζύμη ή μελομακάρονα τηγανητά αντί για ψητά στον φούρνο.

Η λέξη είναι σύνθετη από το μέλι και το μακαρόνι, αλλά πιθανόν να σχετίζεται και με τα γλυκά μακαρόν. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας τα αποκαλούν 'μακαρούνες' ενώ σε κάποιες άλλες 'φοινίκια'. (Κοχυλά Ντ., 2008) Το μελομακάρονο ή μελομακάρουνο είναι ελληνικό γλύκισμα που παρασκευάζεται βασικά από αλεύρι, λάδι και μέλι. Κατατάσσεται όπως και οι κουραμπιέδες στα πατροπαράδοτα εθνικά γλυκίσματα που θεωρούνται απαραίτητα σε κάθε ελληνική οικία ιδιαίτερα στη περίοδο των Χριστουγέννων. Το μελομακάρονο στην αγγλική λέγεται "small honey cake". (wikipedia.org)

Συνταγή: (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

200γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις

25γρ χυμό πορτοκαλιού

100γρ ελαιόλαδο

50γρ ζάχαρη

Για το σιρόπι:

150γρ νερό

50γρ ζάχαρη

45γρ μέλι

Αρχικά αναμιγνύουμε το ελαιόλαδο με την ζάχαρη και τα χτυπάμε με το μίξερ για λίγη ώρα, στη συνέχεια προσθέτουμε και τον χυμό του πορτοκαλιού. Ρίχνουμε σιγά-σιγά το αλεύρι έως ότου γίνει ένα μίγμα που να πλάθεται και να μην κολλάει.

Ψήνουμε στον φούρνο. Για το σιρόπι βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα μέχρι να πάρουν μια βράση. Στη συνέχεια βουτάμε τα μελομακάρονα μέσα στο μίγμα για μερικά λεπτά και αφού τα βγάλουμε τα πασπαλίζουμε με καρύδια ή αμύγδαλα.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 635γρ

2.7 Κουραμπιές

Ο κουραμπιές είναι ένα χαρακτηριστικό γλύκισμα ευρύτατα διαδεδομένο σε όλη την Ελλάδα που κατατάσσεται στα πατροπαράδοτα γλυκίσματα όπως το μελομακάρονο και που συνήθως παρασκευάζεται τα Χριστούγεννα και την Ανάσταση.

Το όνομά του οφείλεται εκ του τουρκικού "Kurabiye" γλύκισμα από αλεύρι, βούτυρο και άχνη ζάχαρης.

Βάση της επιτυχίας του είναι το αγνό βούτυρο και το επιμελημένο κτύπημα.(wikipedia.org).

Συνταγή:

725γρ αλεύρι

580γρ βούτυρο

200γρ ζάχαρη

250γρ αμύγδαλα

100γρ κρόκοι αυγού

20γρ μπεϊκιν πάουντερ

80γρ κονιάκ

300γρ αχνη ζάχαρη.



Φώτο: Σκούρα Σ, 2007

Σε ένα σκεύος τοποθετούμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και τα χτυπάμε στο μίξερ έως ότου ασπρίσουν. Στη συνέχεια προσθέτουμε τους κρόκους, το κονιάκ, το μπεϊκιν πάουντερ, τα αμύγδαλα. Ρίχνουμε και το αλεύρι δουλεύοντας το υλικό μέχρι να είναι έτοιμο για να το πλάσουμε σε μπάλες. Ψήνουμε στον φούρνο και αφού είναι έτοιμα πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1750γρ

2.8 Αμυγδαλωτά

Τα αμυγδαλωτά είναι ένα γλύκισμα αρκετά ακριβό αφού το συστατικό που βρίσκεται στην μεγαλύτερη ποσότητα είναι τα αμύγδαλα.

Το αμύγδαλο είναι ο καρπός της αμυγδαλιάς. Το εξωκάρπιο έχει χρώμα γκριζοπράσινο και είναι χνουδωτό. Στο εσωτερικό του υπάρχει ο πυρήνας, ένα ξυλώδες τσόφλι και μέσα σε αυτό ένα ή δύο σπέρματα που είναι και αυτά που χρησιμοποιούνται για τροφή ή επεξεργασία. Ανάλογα με την ποικιλία του δέντρου, τα σπέρματα είναι γλυκά ή πικρά. Τα αμύγδαλα περιέχουν 25-40% αμυγδαλέλαιο, που χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία, την κοσμετολογία και στην αρωματοποιία.. Σε πολλά κράτη, τα αμύγδαλα χρησιμοποιούνται για την ίαση από νευρικές και διατροφικές ανωμαλίες, καθώς και για την πρόληψη του καρκίνου. (wikipedia.org)

Το αμύγδαλο ήταν ο δημοφιλέστερος ξηρός καρπός της Κλασσικής περιόδου. Ευδοκίμούσαν σε πολλές περιοχές ενώ τα αμύγδαλα της Νάξου είχαν ξεχωριστή θέση. Το δέντρο εξημερώθηκε στην ανατολή περίπου την 3^η χιλιετία π.Χ.. Μια άλλη ποικιλία αμυγδάλων, τα πικραμύγδαλα, είναι καρπός ενός μη βελτιωμένου εγχώριου δέντρου ή προϊόν αναλογίας μη γλυκών σπόρων από δέντρα της εξημερωμένης ποικιλίας, τα οποία κατά την γνώμη τους προφύλασαν από τα κακά συμπτώματα της μέθης, ενώ το αμυγδαλέλαιο αποτελούσε την βάση για την Παρασκευή αρωμάτων.(Dalby A., 2001)

Μπορούν να φαγωθούν ωμά ή ψημένα και αλατισμένα. Οι αρχαίοι Έλληνες, οι Χετταίοι, οι Ρωμαίοι και οι Ευρωπαίοι τον Μεσαίωνα τα χρησιμοποιούσαν και στην μαγειρική, κάτι που γίνεται ακόμα και σήμερα. Επίσης καβουρντισμένα και τριμμένα, λιωμένα ή και ολόκληρα χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική. Στην Ελλάδα γνωστά γλυκά που παρασκευάζονται με βάση τα αμύγδαλα είναι τα αμυγδαλωτά.

Τα πικρά αμύγδαλα αναπτύσσουν, όταν ο καρπός πληγωθεί ή υποστεί μηχανική παραμόρφωση, ένα πολύ ισχυρό δηλητήριο, το πρωσικό οξύ. Σε ορισμένες χώρες η αμυγδαλιά-νάνος καλλιεργείται και ως διακοσμητικό φυτό.(wikipedia.org).

Συνταγή:

450γρ αμύγδαλα άσπρα

225γρ ζάχαρη

100γρ ασπράδια αυγού

10γρ κονιάκ

Βάζουμε τα αμύγδαλα σε ένα σκεύος με λίγο νερό στην φωτιά έτσι ώστε να μπορέσουμε να αποχωρήσουμε τον φλοιό και τα χτυπάμε έτσι ώστε να γίνουν τρίματα. Στη συνέχεια ανακατεύουμε την ζάχαρη με τα λιωμένα αμύγδαλα ενώ προσθέτουμε το ασπράδι του αυγού χτυπημένο σε μαρέγκα και το κονιάκ. Ψήνουμε στον φούρνο. Μπορεί να είναι και επικαλυμμένοι με άχνη ζάχαρη.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 625γρ

2.9 Παστέλι

Το παστέλι είναι ένα ελληνικό παραδοσιακό γλυκό με βάση το σουσάμι και το μέλι. Και τα δύο αυτά υλικά έχουν μεγάλη διατροφική αξία και καταναλώνονταν από τους ανθρώπους από την αρχαιότητα.

Στην αρχαιότητα ονομαζόταν σησαμής, η οποία και επικράτησε μέχρι τα Βυζαντινά χρόνια. Άλλη μια εκδοχή για την προέλευση της λέξης είναι το αρχαίο ρήμα πάσσω και πάττω. Το ρήμα σημαίνει πασπαλίζω, περιχύνω, ραντίζω. (Επειχηρισιακό πρόγραμμα έρευνας και τεχνολογίας ΕΠΕΤ II)

Μέλι:

Το μέλι θεωρείται εκλεκτή τροφή για θεούς και ημίθεους όπως φαίνεται από την ελληνική μυθολογία. Επίσης θεωρείται και σύμβολο της αφθονίας και της ευφροσύνης. Η ζάχαρη ήταν άγνωστη και το μέλι ήταν σημαντικό στοιχείο της διατροφής τους. Με αυτό παρασκεύαζαν τα γλυκίσματα αλλά το χρησιμοποιούσαν και σε θρησκευτικές τελετές. Γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με μέλι και κρασί για να κάνουν τις σπονδές στους θεούς και στις ψυχές των νεκρών. (Επειχηρισιακό πρόγραμμα έρευνας και τεχνολογίας ΕΠΕΤ II)

Κατά την ρωμαϊκή εποχή αποτελούσε επίσης γλυκαντική ουσία ενώ σύμφωνα με μαρτυρίες υπήρχε μέλι του καλοκαιριού, της άνοιξης και του φθινοπώρου. Η ποιότητα του εξαρτιόταν από διάφορους παράγοντες. Ένας από αυτούς ήταν τα λουλούδια από τα οποία προέρχονταν, όπως το θυμάρι του βουνού, της πεδιάδας, η μαντζουράνα και άλλα. (Πατέρα Ε., 2006) Ήταν πολύ απαραίτητο αφού όχι μόνο έφτιαχναν τα γλυκά τους με αυτό, αλλά συντηρούσαν ακόμη το κρέας και τα γογγύλια. Έτσι εξασφάλιζε η μελισσοκομία μεγάλα κέρδη. Εκτός από την τοπική παραγωγή, οι Ρωμαίοι έκαναν εισαγωγή από την Αττική, το μέλι του Υμηττού ήταν διάσημο.

Πουλιώταν από ειδικούς πωλητές, τρωγόταν ωμό, ως γλυκαντική ουσία αλλά και ωμό ως επιδόρπιο, ιδιαίτερα στην εξοχή. (Πατέρα Ε., 2006)

Τα βασικά είδη μελιού είναι: το θυμαρίσιο με έντονη γεύση και ανοιχτό χρώμα, το μέλι πορτοκαλιάς, με ωραίο άρωμα και γεύση αλλά με μεγάλη ευαισθησία, το ρεικόμελο, το οποίο θεωρείται από τα πιο υγιεινά, το μέλι καστανιάς, το οποίο πικρίζει αλλά έχει έντονη γεύση και άρωμα, το πευκόμελο και το μέλι της ελάτης το οποίο δεν κρυσταλλώνει σχεδόν ποτέ. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Σουσάμι:

Το σουσάμι ήταν ένα από τα πρώτα ελαιοφόρα φυτά που καλλιεργήθηκε από τον άνθρωπο, (σησαμέλαιο). Το βοτανολογικό του όνομα είναι σήσαμον το ινδικόν. Προέρχεται από την ανατολική Αφρική και καλλιεργήθηκε στις περισσότερες τροπικές και νότιες ζώνες αλλά και στην Ελλάδα.

Υπάρχουν διάφορα είδη και ποικιλίες. Ο σπόρος περιέχει 45-63% σησαμέλαιο και 16-32% πρωτεΐνες. Χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική και την αρτοποιεία ενώ από σπόρους σουσαμιού έχουμε και την παραγωγή ταχινιού.(Επειληρσιακό πρόγραμμα έρευνας και τεχνολογίας ΕΠΕΤ II)

Συνταγή (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

160γρ μέλι

130γρ σουσάμι

Βάζουμε το μέλι σε μια κατσαρόλα και στη φωτιά ενώ ανακατεύουμε συνεχώς. Όταν αρχίσει να δένει ρίχνουμε το σουσάμι. Όταν αυτό είναι έτοιμο το απλώνουμε σε ένα φαρδύ μάρμαρο και το δουλεύουμε μέχρι να αρχίσει να κρυώνει έτσι ώστε να του δώσουμε το τελικό σχήμα.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 275γρ

2.10 Δίπλες

Αποτελούν ένα έδεσμα το οποίο παρασκευάζεται ανά την Ελλάδα. Είναι ένα μίγμα χυλού ουσιαστικά ο οποίος πλάθεται και διαμορφώνεται σε διάφορα σχήματα ενώ στην συνέχεια τηγανίζεται και στο τέλος προστίθεται μέλι και ξηροί καρποί.

Κατά την αρχαιότητα ονομαζόταν 'έγκρις' πλακούντας. Αφού έψηναν τον πλακούντα στο λάδι, τον περιέχουν με μέλι. Ο πωλητής ονομαζόταν εγκριδοπόλης, «μη ταρ' είναι εγκριδοπώλην», (Αριστοφάνους, Δαναΐδες). (Μίχα- Λαμπάκη Α., 1984)

Η τεχνική του μελιού ήταν ανεπτυγμένη κατά την κλασσική εποχή. Ο Αριστοτέλης στο Περί τα ζώα ιστορία, προσφέρει πληροφορίες σχετικά με αυτό. Για παράδειγμα αναφέρει πως η γεύση του μελιού εξαρτάται από τα λουλούδια που έχουν στην διάθεσή τους οι μέλισσες αλλά και πως είναι νοστιμότερο την άνοιξη. (Dalby A., 2001)

Στην αγορά της Αθήνας το μέλι πουλιόταν με τις κερήθρες, δεν αποτελούσε μόνο τροφή αλλά και προσφορά στους θεούς, κυρίως στη Δήμητρα, στην Αρτέμιδα και στην Ρέα- Κυβέλη. (Κοχυλά Ντ., 2008). Κατείχε σημαντική θέση και ιδιαίτερα το μέλι το Αττικόν, το οποίο υπερείχε για την άριστη ποιότητα του και συχνά επαινείται από τους ποιητές: «ως γλυκερό το γλωσσ', ὥσπερ Αττικός μέλις», (Θεσμ., 1192) και «εάν τροφήν δους τον λαβοντ' ὄνειδίσης, ἀφινθιώ κατέπασας Αττικόν μέλι». (Μενάνδρου, αδήλωτο δράμα), (Μίχα- Λαμπάκη Α., 1984).

Η ετήσια παραγωγή του μελιού είναι 12.000τόνοι ενώ το ιδιαίτερο χρώμα, το άρωμα και η γεύση του εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες: το ανθόμελο που παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών και το μέλι των μελιτομάτων που παράγεται από τον χυμό του πεύκου, της ελάτης και άλλων δασικών φυτών. (Κοχυλά Ντ., 2008)



Φώτο: Σκούρα Σ, 2008

Συνταγή

300γρ αλεύρι

70γρ χυμός πορτοκαλιού

50γρ ελαιόλαδο

150γρ αυγά

300γρ μέλι

100γρ καρύδια

Ανακατεύουμε τον χυμό του πορτοκαλιού με το ελαιόλαδο, προσθέτουμε σιγά- σιγά το αλεύρι και τα αυγά. Αφού γίνει ένα μίγμα που να πλάθεται ανοίγουμε φύλλο το οποίο στη συνέχεια κόβουμε σε λωρίδες. Μια –μια παίρνουμε τις λωρίδες και σχηματίζουμε διάφορα σχέδια. Σε λάδι τις τηγανίζουμε μέχρι το χρώμα να γίνει χρυσαφί. Περιχύνουμε με μέλι και καρύδια ή αμύγδαλα.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 780γρ.

2.11 Παπυλώνα

Η παπυλώνα ανήκει στο είδος των εσπεριδοειδών. Είναι συγγενής με την φράπα και το κίτρο. Εσπεριδοειδή ονομάζονται ορισμένα είδη οπωροφόρων δέντρων που παράγουν κατεξοχήν ξινούς καρπούς, γι' αυτό ονομάζονται και ξινόδεντρα. (Ανδρίτσος Γ., χωρίς χρονολογία)

Τα εσπεριδοειδή με εξαίρεση το γκρέιπ φρουτ κατάγονται από την Ασία. Το πορτοκάλι και το citrus reticulata προέρχονται από την Κίνα και έφτασαν στην Ρώμη από εμπόρους Άραβες. Οι Ρωμαίοι και οι Έλληνες γνώριζαν μόνο το πικρό πορτοκάλι, τα γλυκά έφτασαν από την Ινδία τον 17^ο αιώνα. (Goldberg G., 2003). Η εισαγωγή και η διάδοση των εσπεριδοειδών στην αρχαία Ελλάδα άργησε πολύ. Η κιτριά είναι ίσως το πρώτο είδος που έγινε γνωστό στους Έλληνες. Παρόλο που οι καρποί που παρήγαγε δεν ήταν βρώσιμοι συνέχισε να καλλιεργείται για αρκετούς αιώνες. Ίσως οι αρχαίοι να έδωσαν σημασία στις θεραπευτικές και φαρμακευτικές ιδιότητες του. (αιμοστακτικές και απολυμαντικές ιδιότητες για τις πληγές). (Ανδρίτσος Γ., χωρίς χρονολογία)

Τα εσπεριδοειδή καλλιεργούνται κυρίως για την παραγωγή των καρπών τους που είναι πλούσιοι σε θρεπτικά στοιχεία. Είναι πλούσιες πηγές βιταμινών αλλά περιέχουν και φλαβονοειδή, τερπενοειδή, λιμονοειδή, τα οποία προκαλούν και την πικρή γεύση. (Goldberg G., 2003)

Οι καρποί μπορούν να φαγωθούν ωμοί, να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική, στη φαρμακευτική-ιατρική, ποτοποιεία αλλά και στην παραγωγή αρωμάτων και πολύτιμων αιθέριων ελαίων. (Ανδρίτσος Γ., χωρίς χρονολογία) Συγκεκριμένα το κίτρο χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική και την φαρμακευτική. Ο φλοιός είναι αρκετά συνεκτικός και χοντρός, χρησιμοποιείται κυρίως για την παραγωγή ζαχαροπηκτών, γλυκών του κουταλιού ή μαρμελάδας, ενώ ο χυμός για την παραγωγή κιτρικού οξέος. Η χώρα μας είναι το τρίτο κιτροπαραγωγικό κέντρο σε όλο τον κόσμο με σπουδαιότερες κιτροπαραγωγικές περιοχές την Κρήτη, τη Νάξο, την Κορινθία, μερικά νησιά του Ιονίου και την Πάργα. Η κιτροκαλλιέργεια αναπτύχθηκε από τα προπολεμικά χρόνια, περιορίστηκε την δεκαπενταετία του πολέμου αλλά αμέσως μετά αναπτύχθηκε ξανά. Το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής εξάγεται στο εξωτερικό ενώ οι ποικιλίες ταξινομούνται σε ξινόχυμες και γλυκόχυμες. (Ανδρίτσος Γ., χωρίς χρονολογία)

Η φράπα καλλιεργείται για τους καρπούς, οι οποίοι περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνηςC, και ιδιαίτερα για τον χυμό των καρπών ο οποίος έχει ιδιότητες ευστόμαχες, αντιεμετικές, διουρητικές, αντιπυρετικές, αντιρρευματικές, τονωτικές του κυκλοφορικού συστήματος, απολυμαντικές του στόματος και του λαιμού. (Ανδρίτσος Γ., χωρίς χρονολογία). Περιέχουν μεγάλη ποσότητα της γλυκοσίδης ναριγκίνη και γι' αυτό παρουσιάζουν βαρύ άρωμα και πικρή γεύση. Γίνεται και αυτό γλυκό του κουταλιού αλλά γενικά οι χρήσεις του είναι περιορισμένες.

Στην Ελλάδα καλλιεργείται για ερασιτεχνικούς σκοπούς και λόγω της μεγάλης ευαισθησίας στους παγετούς συναντάται κυρίως στις νότιες περιοχές της χώρας. Οι δύο μεγάλες ομάδες στις οποίες κατατάσσονται είναι οι κοινές, (κανονικός χρωματισμός καρπών), και οι έγχρωμες, (έγχρωμοι καρποί λόγω της χρωστικής λουκοπένιο) (Ανδρίτσος Γ., χωρίς χρονολογία).

Συνταγή για μαρμελάδα

650γρ φλοιός ζεματισμένος

1100γρ ζάχαρη

650γρ νερό

Κιτρικό οξύ

Ζεματίζουμε και λιώνουμε τα κομμάτια της παπυλώνας. Φτιάχνουμε το σιρόπι, προσθέτουμε τα κομμάτια και βράζουμε ως που να δέσει. Προσθέτουμε κιτρικό οξύ για να μην ζαχαρώσει.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1750γρ

Συνταγή για γλυκό του κουταλιού

1500γρ φλοιός ζεματισμένος

1750γρ ζάχαρη

1200γρ νερό

340γρ γλυκόζη

50γρ χυμό λεμονιού

Κιτρικό οξύ

Ζεματίζουμε τον φλοιό του φρούτου σε νερό για λίγη ώρα. Φτιάχνουμε το σιρόπι και τοποθετούμε μέσα τα κομμάτια. Βράζουμε μέχρι να δέσει το σιρόπι. Στο τέλος προσθέτουμε λίγο λεμόνι και λίγο κιτρικό οξύ.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 3000γρ

Το αποτέλεσμα του πίνακα για την μαρμελάδα είναι ένας γενικός υπολογισμός που αντιπροσωπεύει τις μαρμελάδες που παρασκευάζονται από εσπεριδοειδή.



2.12 Χαλβάς με σιμιγδάλι

Κύριο συστατικό του είναι το σιμιγδάλι. Είναι ένα γλύκισμα με χρώμα χρυσαφένιο και έχει υφή μαλακή. Θεωρείται νηστίσιμο γλυκό αφού περιέχει απ' όλα υλικά όπως νερό, ζάχαρη και ελαιόλαδο. Είναι εύκολο στην Παρασκευή του και διαδεδομένο σε όλα τα μέρη της Ελλάδας.

Ο χαλβάς είναι και για τους Τούρκους ένα σημαντικό προϊόν και μάλιστα είναι στενά συνδεδεμένο με την θρησκεία, τρώγεται σε γιορτές και επετείους. Σαράντα μέρες μετά τον θάνατο κάποιου ή την γέννηση ενός μωρού, παρασκευάζεται χαλβάς. Αυτό δείχνει την κοινωνική σημασία που έχει το συγκεκριμένο προϊόν καθώς μοιράζεται στους γείτονες. Κάποτε παρασκευάζονταν στα πλούσια κονάκια την παραμονή της γιορτής του Ραμαζανιού, και στολισμένο όμορφα σε δίσκους πήγαινε στο χαρέμι. Το ταψί επέστρεφε με φιλοδωρήματα για το προσωπικό της κουζίνας. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002)

Σιμιγδάλι

Με την άλεση του σίτου λαμβάνονται δυο διαφορετικά είδη αλεύρων, το αλεύρι και το σιμιγδάλι. Το σιμιγδάλι είναι χονδροκοκκώδες, χρησιμοποιείται για την Παρασκευή ζυμαρικών, το παίρνουμε από την άλεση σκληρού σίτου και είναι απαλλαγμένο από τα συστατικά του επικαρκίου. (Ανδρικόπουλος Ν., 1999)

Η σεμίγδαλις, όπως την ονόμαζαν στην αρχαιότητα, καλλιεργείτο στην ανατολική Μεσόγειο και εισαγόταν από τις φοινικικές πόλεις. Στην ιστορική Ελλάδα φαίνεται να χρησιμοποιούσαν τα δημητριακά γενικότερα στην αρτοποιεία και την ζαχαροπλαστική. Το σύννηθες γλύκισμα που προσφερόταν μαζί με κρασί ήταν ο πλακούς τον οποίο πότιζαν με μέλι.

Γενικά στα συνηθισμένα γεύματα τα δημητριακά παρουσιάζονταν σε απλούστερες και βασικότερες μορφές. (Dalby Α., 2001). Κατά την ρωμαϊκή εποχή χρησιμοποιούσαν την λέξη φαρίνα (αλεύρι), ως το προϊόν του αλέσματος του σίτου. Μετά την απομάκρυνση του πίτουρου υπήρχαν διάφορα είδη αλευριού ένα εκ των οποίων ήταν αποτέλεσμα άλεσης σκληρού και μαλακού αλευριού, και ήταν σχετικά βρώμικο, μέτριας λεπτότητας και αυτό ονομαζόταν σιμιγδάλι. (Πατέρα Ε., 2006)

Αμύγδαλα

Τα αμύγδαλα κατά πάσα πιθανότητα κατάγονται από την εγγύς ανατολή αλλά υπήρχαν από την αρχαιότητα στη Μεσόγειο και στα υπόλοιπα ζεστά κλίματα.

Στη Ρώμη, για παράδειγμα έφτασαν μέσω της Ελλάδας και ονομάζονταν *nux Graeca*- ελληνικό καρύδι και *nux Thasia*- καρύδι από την Θάσο. Μια άλλη ποικιλία, τα πικραμύγδαλα χρησιμοποιούνταν στην ιατρική καθώς τους αποδίδονταν ιδιότητες διουρητικές και καθαρτικές. Συνήθιζαν να τα τρώνε φρέσκα ή ξερά, ψημένα ή ωμά. (Πατέρα Ε., 2006).

Αποδίδουν 165 θερμίδες ανά χούφτα, (30γρ.), έχουν πολύ χαμηλά επίπεδα κορεσμένων λιπιδίων και καθόλου χοληστερόλη. Επίσης παρέχουν το 35% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιτ. Ε αλλά θεωρούνται και ως καλή πηγή ασβεστίου αφού ένα φλιτζάνι αμύγδαλα ισοδυναμεί με ένα μικρό κομμάτι φέτα. Σε μετά ανάλυση 7 ερευνών φάνηκε πως τα αμύγδαλα συμβάλλουν στην μείωση της κακής χοληστερόλης χωρίς να μειώνουν και την καλή.

Τα καλύτερα είναι αυτά που δεν έχουν τρύπες και ο φλοιός τους είναι ξανθός. Επίσης τα καλά αμύγδαλα δεν πικρίζουν και δεν είναι ζαρωμένα.

Γενικά οι ξηρή καρποί είναι καλές πηγές μαγνησίου, συνενζύμου Q10 και βοηθούν στην τόνωση και καλυτέρευση της διάθεσης. Έρευνα που έγινε και συμμετείχαν 200 ασθενείς με υποτονικότητα και μελαγχολία βρέθηκε ότι το 75% αυτών είχε χαμηλά επίπεδα μαγνησίου. Όταν το μαγνήσιο αυξήθηκε στο διαιτολόγιο παρατηρήθηκε μείωση των συμπτωμάτων. (Δημητρούλης Ε., 2008).

Το 2003 το FDA ενέκρινε τον ισχυρισμό ότι υπάρχουν επιστημονικές ενδείξεις σύμφωνα με τις οποίες η κατανάλωση 42,5 γρ. ξηρών καρπών καθημερινά, ως μέρος δίαιτας χαμηλής σε κορεσμένα λιπαρά αλλά και χοληστερόλη, ίσως μειώνει το ενδεχόμενο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. (Δημητρούλης Ε., 2008)

Παράλληλα υπάρχουν και μελέτες που υποδεικνύουν πως η συχνή κατανάλωση τους μπορεί να επιφέρει μείωση και στο ενδεχόμενο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ έδειξε ξεκάθαρα πως γυναίκες που κατανάλωναν 5 μερίδες ξηρών καρπών την εβδομάδα είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 σε σχέση με εκείνες που έτρωγαν σπανίως. (Ξενος Κ., 2008).

Προσοχή χρειάζεται στις αλλεργίες που μπορεί να προκληθούν και οι οποίες μπορεί να προκύψουν οποιαδήποτε στιγμή. Είναι δύσκολο να ξεπεραστούν οι ειδικοί

όμως πιστεύουν ότι μέσα στα επόμενα χρόνια θα βρεθούν φάρμακα για την αντιμετώπισή τους.



Συνταγή:

350γρ. σιμιγδάλι χοντρό
200γρ. ελαιόλαδο
500γρ. ζάχαρη
800γρ. νερό
50 γρ. αμύγδαλα καθαρισμένα
100γρ. σταφίδα

Ζεσταίνουμε την κατσαρόλα με το ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το σιμιγδάλι και τα αμύγδαλα ενώ

ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να σκουρίνει. Σε άλλο σκεύος βράζουμε την ζάχαρη με το νερό και στη συνέχεια το αδειάζουμε στην κατσαρόλα ανακατεύοντας. Έτοιμος είναι όταν ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας. Τον αδειάζουμε σε φόρμα και όταν κρυώσει τον ξεφορμάρουμε και πασπαλίζουμε με κανέλα.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1250γρ.

Φώτο: Σκούρα Σ, 2007

2.13 Χαλβάς Φαρσάλων

Τα Φάρσαλα ξεχώριζαν από παλιά για το ντόπιο είδος χαλβά βουτύρου (σαπουνέ). Ο "Χαλβάς Φαρσάλων" φτιάχνεται από ρυζάλευρο και είναι ημιδιαφανής, λιπαρός και έχει μια τραγανιστή κρούστα από καμένη ζάχαρη. Ονομάζεται και παζαριώτικος επειδή προσφέρεται στη διάρκεια του παζαριού που συνηθίζεται στην περιοχή της Θεσσαλίας τους καλοκαιρινούς μήνες και του οποίου οι ρίζες φτάνουν μερικούς αιώνες πίσω, συγκεκριμένα το 1608 αναφέρεται για πρώτη φορά..

Αγνωστο πότε άρχισε να παρασκευάζεται αλλά η πρώτη μαρτυρία για τον χαλβά γίνεται το 1466. (<http://tastytour.pblogs.gr/2008/01/halbas-farsalwn-h-pazariwtikos.html>)

Ο Αλ. Φιλαδελφεύς γράφει: <<Τα Φάρσαλα είναι γνωστότερα και φημίζονται περισσότερο δια τον γευστικότατον και μελισταγήν χαλβά των, όστις είναι ο ανά πάσαν την Ελλάδαν κάλλιστος και θαυμαστότατος>>. Στα τέλη του 19^{ου} αιώνα έχουμε πολλούς άριστους τεχνίτες του χαλβά στα Φάρσαλα. Αυτοί είναι οι Καταμπάνης, ο Οικονόμου ο Κ.Γωβέλης, ο Κουλιάμπας, ο Μπουλασίκης. ο Σπανός και ο Κωνσταντίνου. Αργότερα τα μυστικά της τέχνης του χαλβά τα παρέλαβαν ο Αριστείδης Συρόπουλος, ο Φέκκας, ο Καπιτσίνας, ο Δημουλάς, ο Δεληδημητρίου Δημήτριος ,ο οποίος είναι και δωρητής του Δήμου Φαρσάλων κ.ά. Και το μυστικό της παρασκευής του χαλβά συνεχίζεται ως τις μέρες μας με τους άξιους μαθητές των παραπάνω χαλβαδοποιών. Παραδοσιακό προϊόν των Φαρσάλων ο χαλβάς παρασκευάζεται με αγνά υλικά και μοναδική μαστοριά και έχει μοναδική γεύση. Το μεγάλο μυστικό είναι η τέλεια καραμελωμένη κρούστα που μόνο οι μεγάλοι Φαρσαλινοί μύστες του χαλβά ξέρουν να κάνουν. Ο χαλβάς παρασκευάζεται και με λάδι ως νηστίσιμος . (<http://www.farsala.gr/xalvas.htm>)

Τα κύρια συστατικά του χαλβά είναι: Νισεστές, ζάχαρη, καλό αμύγδαλο, άριστης ποιότητας γίδινο βούτυρο.

Σύνταξη: (Πατροπαράδοτες ελληνικές συνταγές)

150γρ νισεστές

425γρ ζάχαρη

700γρ νερό

50γρ αμύγδαλα

120γρ φυτική μαργαρίνη

Βάζουμε σε σκέτη κατσαρόλα 4 κουταλιές της σούπας ζάχαρη και την τοποθετούμε στην φωτιά μέχρι να λιώσει και να πάρει χρώμα. Αμέσως ρίχνουμε το νερό μέσα στο οποίο έχουμε διαλύσει την υπόλοιπη ζάχαρη και τον νισεστέ και ανακατεύουμε συνέχεια με ξύλινη κουτάλα. Όταν αρχίσει να γίνεται πηχτή κρούστα ρίχνουμε τα αμύγδαλα, λίγη φυτική μαργαρίνη και ανακατεύουμε συνέχεια. Όταν πήξει τελείως ρίχνουμε την υπόλοιπη φυτική μαργαρίνη και ανακατεύουμε γιατί αρχίζει και ψήνεται. Όταν τον κατεβάσουμε από την φωτιά τον βάζουμε σε ένα ταψί και πασπαλίζουμε με κανέλα.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1120γρ



Φώτο: Σκούρα Σ., 2008

2.14 Τσουρέκι

Το τσουρέκι αποτελεί ένα αρτοσκεύασμα που καταναλώνεται την περίοδο μετά το Πάσχα. Παρασκευάζεται από τις νοικοκυρές κατά την Μεγάλη Εβδομάδα για να καταναλωθεί από το βράδυ της Ανάστασης και μετά. Το συστατικό που του δίνει ιδιαίτερη μυρωδιά, έστω και αν αυτό βρίσκεται σε πολύ μικρή ποσότητα, είναι το μαχλέπι.

Το μαχλέπι ή μαχλάμπ, κατά την αρχική αραβική ονομασία, προέρχεται από τα κουκούτσια των καρπών της αγριοκερασιάς, (*Prunus mahaleb*). Οι μαύροι κατά την ωρίμανση πικροί σπόροι του, στην Συρία, στην Αρμενία, στην Τουρκία και στο Λίβανο αποτελούν περιζήτητο καρύκευμα. Κάθε καλοκαίρι συλλέγονται τα αγριοκέρασα και ξεχωρίζεται προσεκτικά η ψίχα από το κουκούτσι.

Προστίθεται για να δώσει νοστιμιά όχι μόνο στα τσουρέκια αλλά και σε βασιλόπιτες, σε κυπριακές φλάουνες, στα τουρκικά πιλάφια, σε ψωμιά και σιμίτια, σε αρμένικες πίτες και σε πλήθος άλλων γλυκισμάτων που καταναλώνουν οι μουσουλμάνοι κατά την περίοδο του Ραμαζανιού.

(Δαβιάς Ο., 2008)

Το άρωμα του θυμίζει πικραμύγδαλο ραντισμένο με ροδόνερο ενώ έχει πικρή γεύση και γι' αυτό πρέπει να προστίθεται σε μικρές δόσεις. Είναι καρύκευμα που χαλαίει σχετικά γρήγορα οπότε καλό είναι να διατηρείται ολόκληρο και κάθε φορά να κοπανίζεται μόνο η ποσότητα που χρειάζεται.

Όσον αφορά τις θεραπευτικές του ιδιότητες λόγω της κουμαρίνης και των πικρών ουσιών που περιέχει, διαθέτει μεν χωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες αλλά επειδή, όπως και όλα τα κουκούτσια των συγγενών ειδών, απελευθερώνει ποσότητες υδροκυανίου (αμελητέες στην καθιερωμένη χρήση), δεν συνίσταται η θεραπευτική του δράση. (Δαβιάς Ο., 2008)

Παράλληλα με το μαχλέπι μπορεί να προστεθεί και ποσότητα μαστίχας. Η μαστίχα προέρχεται από το κρυσταλλωμένο ρετσίνι που βγαίνει από το χάραγμα του δέντρου *Pistacia Lentiscus*, είναι ένα προϊόν με προστατευόμενη ονομασία προέλευσης και παράγεται μόνο στην Χίο. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Είναι γνωστή από την αρχαιότητα και για το μεθυστικό άρωμα αλλά και για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Θεραπεύει τις ασθένειες του στομάχου και του στόματος, είναι αντισηπτική και βοηθάει στο κλείσιμο των πληγών.

Στην μαγειρική ταιριάζει με πάρα πολλές γεύσεις ενώ είναι και αρωματικό στοιχείο σε διάφορα αποστάγματα. Υπάρχει σε πολλές μορφές όπως: κρυσταλλική, σε σκόνη, ως αιθέριο έλαιο, ως μαστιχόνερο και σε λικέρ. Μια μικρή ποσότητα είναι αρκετή για να δώσει αποτέλεσμα αφού είναι δυνατό μπαχαρικό. (κοχυλά Ντ., 2008)

Συνταγή

250γρ γάλα

300γρ φυτική μαργαρίνη

350γρ ζάχαρη

50γρ μαγιά

200γρ αυγά

1225γρ αλεύρι

Μαχλέπι, μαστίχα για άρωμα

Σε ένα σκεύος διαλύουμε λίγη μαγιά με χλιαρό γάλα και λίγο αλεύρι κάνοντας μια αραιή ζύμη. Σκεπάζουμε έως ότου φουσκώσει. Σε ένα μεγάλο σκεύος βάζουμε το υπόλοιπο αλεύρι, την ζάχαρη και ανακατεύουμε. Κάνουμε στην μέση μια λακκούβα και ρίχνουμε την φουσκωμένη ζύμη της μαγιάς. Διαλύουμε την υπόλοιπη μαγιά σε χλιαρό γάλα και την προσθέτουμε. Προσθέτουμε σιγά-σιγά τα αυγά χτυπημένα, το μαχλέπι, τη μαστίχα και ρίχνοντας σταδιακά το ζεστό γάλα ανακατεύουμε και ζυμώνουμε. Αφού τα ζυμώσουμε έχουμε ζεστάνει το βούτυρο, ρίχνουμε λίγο- λίγο και ζυμώνουμε συνεχώς. Σκεπάζουμε την ζύμη και την αφήνουμε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος. Για να είναι πιο αφράτα όταν φουσκώσει η ζύμη την ξαναζυμώνουμε και αφήνουμε πάλι να ξαναφουσκώσει, μια- δύο φορές. Πλάθουμε σε σχέδια που θέλουμε και πριν τα ψήσουμε τα αλείφουμε με αυγό. Ψήνουμε στον φούρνο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου:2250γρ

Με τον όρο πίτα εννοούμε παρασκευές από πίτα ή χυλό παραγεμισμένες με διάφορα υλικά. Εκφράζουν την γαστρονομική παράδοση αιώνων, είναι χαρακτηριστικό έδεσμα της ελληνικής διατροφής και στηρίζεται πάνω σε απλές και λιτές παρασκευές.

Κυρίαρχα υλικά είναι το φύλλο, τα άγρια χόρτα, τα καλλιεργήσιμα υλικά και το ελαιόλαδο. Κατά την κατασκευή μπορεί να προστεθούν αυγά, τυρί και γάλα. Σαν φαγητό βασίζεται στην φαντασία αλλά και στα διαθέσιμα υλικά.

Η ονομασία της πρωτοεμφανίστηκε στα κείμενα του 12^{ου} αιώνα. Το σχήμα τους διέφερε και η γέμισή τους περιοριζόταν στα διάφορα τυριά, στα μπαχαρικά, στους ξηρούς καρπούς, στο σουσάμι και τον άνηθο. Χρησιμοποιούσαν ακόμα καρκεύματα για διαφοροποίηση της γεύσης. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002)

Αποτελούνται από :

Το φύλλο: το άνοιγμα του οποίου θεωρείτο διακεκριμένη τέχνη αλλά και κοινωνική καταξίωση για τις γυναίκες. Τα φύλλα ζυμώνονται κατά κύριο λόγο με αλεύρι, λάδι, αλάτι, και νερό. Πιο περίπλοκη σύνθεση μπορεί να περιέχει αυγά, τυρί, γιαούρτι και προζύμι. Δουλεύεται συνεχώς με το χέρι μέχρι να γίνει μια εύπλαστη μάζα και ανοίγεται με τον πλάστη.

Υπάρχουν και άλλων ειδών πίτες που δεν χρησιμοποιείται το φύλλο αλλά ένας παχύς χυλός που τοποθετείται στη βάση του ταψιού και πάνω από την γέμιση, ή πίτες που το φύλλο απουσιάζει εντελώς και απ' όλα στο κάτω μέρος του ταψιού στρώνεται ένα λεπτό στρώμα από αλεύρι ή σιμιγδάλι.

Γέμιση: Η γέμιση διαφέρει από τόπο σε τόπο. Συνήθως αξιοποιούνται τα εποχιακά προϊόντα κάθε περιοχής. Οι πίτες συνήθως παίρνουν την ονομασία τους από το κύριο συστατικό της γέμισης. Έχουμε τυρόπιτες ενός είδους τυριού, ή ποικιλίας (φέτα, μυζήθρα, κασέρι, τριμμένη κεφαλογραβιέρα), γαλατόπιτα με βάση το γάλα.

Υπάρχουν διαφόρων ειδών πίτες ανάλογα με την περιοχή. Οι πίτες με κύριο συστατικό τα χόρτα ονομάζονται στην Ήπειρο 'λαχανόπιτες' και σε άλλα μέρη 'χορτόπιτες', αλλά συνήθως έχουν το όνομα του κυρίαρχου χόρτου: λαπαθόπιτες, σπανακόπιτες, πρασόπιτες. Η αναλογία των υλικών για την Παρασκευή και την γέμιση διαφέρουν και έτσι διαφέρει και η γεύση.

Ψήσιμο: Το ψήσιμο γίνεται σε ρηχά στρογγυλά ταψιά στον φούρνο. Το ταψί, προτού τοποθετηθούν τα υλικά λαδώνεται στην βάση και στα πλαϊνά τοιχώματα έτσι ώστε να μην κολλήσει η πίτα στο ταψί. Το τελευταίο φύλλο αλείφεται επίσης με ελαιόλαδο. Το ψήσιμο γίνεται σε χαμηλή φωτιά και ελέγχεται το χρώμα της πίτας.

Οι μικρές πίτες που συναντώνται κυρίως στη νότια Ελλάδα, στις Κυκλάδες, στην Κρήτη ψήνονται κυρίως στο τηγάνι με ή χωρίς λάδι, στον φούρνο και μερικές φορές σε ειδικές πυρακτωμένες πέτρες. (Λαμπράκη Μ., Engin Α., 2002)

Κατά το ψήσιμο των τροφίμων αυτών γίνονται πολύπλοκες χημικές αντιδράσεις μεταξύ των σακχάρων και των αμινοξέων οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα την δημιουργία πολλών χημικών ουσιών, στις οποίες οφείλεται το χαρακτηριστικό άρωμα των ψητών φαγητών.

3.1 Ελιόψωμο

Αποτελεί μια εύκολη μορφή πίτας όπου το ζυμάρι αφού ζυμωθεί προστίθενται ελιές απο τις οποίες έχουμε αφαιρέσει το κουκούτσι. Το κυριότερο συστατικό είναι η ελιά.

Ελιά

Η ελιά είναι ένας καρπός που από την αρχαιότητα είχε εξέχουσα σημασία στη ζωή των ανθρώπων. Γνωστός είναι από την μυθολογία ο τρόπος με τον οποίο το ελαιόδεντρο δόθηκε στους ανθρώπους. Οι δύο θεοί του Ολύμπου, Αθηνά και Ποσειδώνας, διεκδικούσαν την πόλη της Αθήνας. Έπρεπε λοιπόν ο καθένας από αυτούς να προσφέρει κάτι στους κατοίκους της και όποιο από τα δύο διάλεξαν αυτοί, ο αντίστοιχος θεός θα ήταν και προστάτης της πόλης. Η θεά Αθηνά προσέφερε το ελαιόδεντρο ενώ ο Θεός Ποσειδώνας δημιούργησε μια πηγή αλμυρού νερού. Οι άνθρωποι προτίμησαν το ελαιόδεντρο και έτσι η Αθηνά προστάτιδα της πόλης, ενώ το δέντρο το σύμβολό της. (Ψιλάκης Ν., 1999)

Κατά την αρχαιότητα χρησιμοποιήθηκε ως βασικό εξαγνιστικό υλικό. Με κλαδιά ελιάς ζητούσαν ικεσία από τα ιερά των θεών όταν είχαν διαπράξει αδικήματα. Τα ιερά αποτελούσαν άσυλο για αυτούς, ένας θεσμός εθιμικού δικαίου που σπάνια αγνοούταν. Η καταφυγή αυτή μετέτρεπε το πρόσωπο από μίasma σε πρόσωπο ιερό ενώ προστάτης του ήταν ο Δίας.

Κλάδοι ελιάς χρησιμοποιούσαν και σε ταφικά έθιμα. Οι νεκροί τοποθετούνταν πάνω σε κλαδιά ελιάς, είδος καθαρτήριας τελετής.

Γενικά κλαδιά ελιάς χρησιμοποιούνταν σε πολλές περιπτώσεις καθώς το θεωρούσαν δέντρο του καλού και ήταν άμεσα συνδεδεμένο με το φως. Στην παλαιά διαθήκη είναι το δέντρο της ελπίδας αλλά και αγγελιαφόρος του θείου ελέους-γαλήνη μετά τον κατακλυσμό του Νώε. Χρησιμοποιούταν για να σημάνει ανακωχή ή από τους αγγελιαφόρους για μεταφορά μηνυμάτων.(Ψιλάκης Ν., 1999)

Υπάρχουν πλήθος παροιμιών και παροιμιωδών εκφράσεων ανά την Ελλάδα: 'Αν δεν έμπει η ελιά στα μάγκανα, δε βγάνει λάδι', που σημαίνει ότι όταν μια δουλειά προχωρήσει αρκετά οπωσδήποτε θα τελειώσει. Νάξος. 'Α δε σφίζεις την ελιά δε βγάνει λάδι', δηλαδή, για να αποδώσει μια δουλειά θέλει ένταση. Νάξος.

‘Απου χει γιο έχει κρασί κι απου χει κόρη λάδι’, λέγεται στην Κρήτη με την έννοια του ότι η κόρη έχει έξοδα για την αποκατάστασή της ενώ ο γιος μόνο το κρασί του γάμου. (Ψιλάκης Ν., 1999)

Στα αρχικά στάδια καταναλώνονταν ως τροφή εκείνες που ωρίμαζαν με φυσικό τρόπο, αργότερα άρχισε η καλλιέργεια τους εφόσον έβλεπαν ότι δεν διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για πολλούς όμως αιώνες θεωρούνταν τροφή κατωτέρων λαϊκών στρωμάτων, μετακινούμενων πληθυσμών, ταξιδιωτών, κτηνοτρόφων και του στρατού. Παρόλα αυτά υπήρξαν από τα σημαντικά ορεκτικά του αρχαίου κόσμου ενώ και στην Ρώμη εμφανίζονταν και ως επιδόρπιο διότι άρεσαν πολύ. (Ψιλάκης Ν., 1999)

Οι φυσικές μαύρες ελιές, οι οποίες είναι χονδρές και μαζεύονται όταν μαυρίσουν παρασκευάζονται είτε χαρακτές σε λάδι ή σε οξάλμη, είτε αχάρακτες σε άλμη ξυδιού και λεμονιού. Επίσης παρασκευάζονται και απλώς σε αλάτι. Οι πράσινες ελιές οι οποίες συλλέγονται όταν ακόμα είναι πράσινες, στις αρχές του Οκτώβρη, τις βρίσκουμε είτε τσακιστές, είτε κολυμπάδες, είτε γεμιστές με κομματάκια αμυγδάλου, πιπεριάς, σκόρδου κ.τ.λ. αλλά και χαρακτές. (Ψιλάκης Ν., 1999)



ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΕΛΙΑΣ

Επιτραπέζιες:
<i>Κονσερβολιά:</i> Αμφισσας, Άρτας, Βολιώτικη, Χονδρολιά Χαλκιδικής, Κεντρική και
Δυτική Ελλάδα, Χαλκιδική
<i>Καλαμών:</i> Καλαματιανή, Αετονυχιά, Κορακολιά, Πελοπόννησος, Κρήτη, Δυτική

Ελλάδα
Λαδολίες:
<i>Κορωνειϊκή:</i> Λιανολιά, ψιλολιά, λαδολιά, κρητικιά, Πελ/νησος, Κρήτη, Ιόνιο
<i>Λιανολιά :</i> Κέρκυρας Σουβλολιά, κορφολιά, πρεβεζάνα, δαφνόφυλλη, Ιόνιο,
Παράλια Ηπείρου
<i>Κουτσουρελιά:</i> Πατρινή, πατρινιά λαδολιά, λιανολιά, Πελ/νησος, Κρήτη
<i>Μαστοειδής:</i> Τσουνάτη, μαστολιά, μουρατολιά, Πελ/νησος, Κρήτη
Διπλής χρήσης:
<i>Μεγαρίτικη:</i> Περαχωρίτικη, βοβοδίτικη, χονδρολιά Αίγινας, Αττική, Βοιωτία,
Κυνουρία
<i>Κολοβή:</i> Μυτιληνιά, βαλανολιά, Λέσβος, Χίος
<i>Κοθρέικη :</i> Μανάκι, μανακολιά, κορινθιακή, Δελφοί, Άμφισσα, Τροιζήνα, Κυνουρία
<i>Θρουμπολιά :</i> Θασίτικη, Χονδολιά Ευβοίας, Αίγιο, Αττική, Εύβοια

Συνταγή:

725γρ αλεύρι

350γρ νερό

30γρ μαγιά

200γρ ελιές

Αλάτι, πιπέρι

Αναμιγνύουμε το νερό με το αλεύρι και τη μαγιά, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και στο τέλος τις ελιές αφού έχουμε το κουκούτσι.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφόμενου:1300γρ



Φώτο: Σουλή Σ., 2003

3.2 Σπανακοτυρόπιτα

Το κύριο συστατικό της είναι το σπανάκι. Κατασκευάζεται σε όλα τα μέρη της Ελλάδας, ενδεχομένως με διάφορες παραλλαγές αλλά το αποτέλεσμα είμαι το ίδιο.

Σπανάκι:

Το σπανάκι, παρά το πλήθος των χρήσεων και των παρασκευών που έχει στη Δυτική Ευρώπη, την Ελλάδα και τα Βαλκάνια, προστέθηκε στον κατάλογο των καλλιεργήσιμων φυτών πολύ πρόσφατα. Πιθανότατα συναντάται τον 7ο αιώνα μ. Χ στην Κίνα, όπου από γραπτή μαρτυρία φαίνεται να εστάλη ως γαστρονομικά δώρο στην αυλή του βασιλιά του Νεπάλ.

Υποστηρίζεται ότι εισήχθη στον ευρωπαϊκό χώρο γύρω στον 9ο αιώνα, ενώ κάποιοι άλλοι θεωρούν ότι αυτό έγινε πολύ αργότερα, γύρω στον 16ο αιώνα. Η εισαγωγή του έγινε από Άραβες και μέσω της Ισπανίας εξαπλώθηκε στις ευρωπαϊκές χώρες. Σε βιβλίο βοτανολογίας του 12ου αιώνα αναφέρεται ότι το φυτό σπέρνεται το φθινόπωρο και συλλέγεται την Σαρακοστή. (Λαμπράκη Μ., 1997).

Σε σύγγραμμα του 15ου αιώνα αναφορά γίνεται στις θεραπευτικές και μαγειρικές του ιδιότητες: ‘Αυτό ωφελεί στον βήχα, καταψυχίζει τον φλέγμονα και το συκώτι, παύει την θερμότητα της χολής, κινά την κοιλιά και δίνει μεν λίγη δύναμη στο σώμα, αλλά είναι χορτάρι άβλαβον. Μόνον τον ψυχρόν στόμαχον βλάπτει όταν φάει κανείς πολύ.’ , ‘Όταν λοιπόν το τρώς βάλε και πιπέρι ή κανέλα ή σταφίδες και διάλεγε το τρυφερόν από το παχύ χωράφι. Όταν σε δαγκάσει σκορπιός, κοπάνισε σπανάκι, πιες τον ζωμό και το χόρτο βάλε στην πληγή να γιατρευτείς.’ (Λαμπράκη Μ., 1997)

Έχει ουδέτερη γεύση, γι’ αυτό ταιριάζει με άλλα λαχανικά και χορταρικά, με κρέας ή θαλασσινά. Οι Γάλλοι για να τονίσουν την ουδετερότητα της γεύσης του το παρομοιάζουν με κερί.

Η καλλιέργειά του είναι πολύ εύκολη γι’ αυτό εξαπλώθηκε γρήγορα, σχεδόν σε όλες τις χώρες με εύκρατο κλίμα. Οι ποικιλίες , αυτή που συναντάται στις ελληνικές αγορές είναι η πλατύφυλλη αλλά και η κατσαρή, η οποία καταναλώνεται τους καλοκαιρινούς μήνες. Επίσης συχνά συναντάται και το άγριο αυτοφυές σπανάκι με τα χοντρά φύλλα, με την χαρακτηριστική γεύση και υφή διαφορετική από εκείνη

των καλλιεργήσιμων. Τα φύλλα του φρέσκου σπανακιού έχουν πλούσιο και έντονο χρώμα, όταν όμως αρχίσουν να χάνουν την φρεσκάδα τους αποκτούν μια ελαφρά ξινή γεύση. (Λαμπράκη Μ., 1997)

Το σπανάκι έχει συνδυαστεί με την αύξηση της σωματικής και μυικής δύναμης σε όσους το καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες. Τα φύλλα είναι πλούσια σε ασβέστιο και περιέχουν σίδηρο, φολικό οξύ, βιταμίνες C, K, φώσφορο. Διεγείρει τις εκκρίσεις του στομάχου, του συκωτιού, του παγκρέατος και των ενδοκρινών αδένων και βοηθάει στην πέψη. (Λαμπράκη Μ., 1997)

Το σπανάκι δεν πρέπει να ξαναζεσταίνεται, επειδή ενδέχεται να σχηματιστούν τοξικές νιτρώδεις ουσίες, οι οποίες είναι βλαβερές. Δεν συνίσταται σε μεγάλες ποσότητες στους ηλικιωμένους και στις εγκύους αλλά και σε αυτούς που υποφέρουν από έλλειψη ασβεστίου, διότι το οξαλικό οξύ που περιέχει εμποδίζει την απορρόφηση του. Ωμό δίνει περισσότερο σίδηρο, κάλιο και βιταμίνες. (Λαμπράκη Μ., 1997)

Συνταγή (Τριχοπούλου Α., 3^η έκδοση)

1000γρ σπανάκι

60γρ άνηθος

250γρ αυγά

650γρ ζύμη

180γρ κρεμμύδι

400γρ φέτα

200γρ ελαιόλαδο

Σε ένα μεγάλο σκεύος ψιλοκόβουμε το σπανάκι και το κρεμμύδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα αυγά, την φέτα τριμμένη ή κομμένη σε μικρά κομμάτια, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Στρώνουμε σε ταψί που έχουμε αλείψει με λάδι, ένα φύλλο ζύμης και προσθέτουμε γέμιση. Σκεπάζουμε ξανά με ζύμη και ψήνουμε στον φούρνο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 2240γρ.

3.3 Τυρόπιτα - Τυροπιτάκια

Τα τυροπιτάκια είναι κατασκευές τυριού, μικρογραφίες της τυρόπιτας καθώς αποτελούνται από τα ίδια υλικά, το μόνο που αλλάζει είναι το μέγεθός τους. Τα συγκεκριμένα δεν αποτελούνται από φύλλο και είναι μια εύκολη και γρήγορη παρασκευή αφού αναμιγνύονται τα υλικά και στη συνέχεια ετοιμάζονται για ψήσιμο. Το κύριο συστατικό, όπως και στην τυρόπιτα, είναι το τυρί, φέτα συνήθως αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφόρων ειδών τυριά, ότι διαθέτει καθένας σπίτι του.

Τυρί:

Το τυρί είναι το προϊόν της ωρίμανσης του πηγματος, του απαλλαγμένου από το τυρόγαλα στον επιθυμητό βαθμό, το οποίο πήγμα προέκυψε από την επίδραση πυτιάς ή από όξυνση επί των πρωτεϊνών του γάλακτος ή γάλατος μερικώς αποβουτυρωμένου ή αφρογάλατος ή μίγματος αυτών και στο οποίο έχουν προστεθεί αυστηρά καθορισμένες πρώτες ύλες, όπως μαγειρικό αλάτι, σορβικό νάτριο έως 0,2% και ανάλογα με την μέθοδο παραγωγής και τον τύπο τυριού αβλαβείς φυτικές χρωστικές, ειδικές καθαρές καλλιέργειες βακτηρίων και χλωροφύλλες (αγελαδινά γάλατα).

Διαχωρίζονται σε έξι κατηγορίες : μαλακός τύρος, τύρος τύπου μηζύθρας, ή μαλακά τυριά τυρογάλατος, μαλακά τυριά χωρίς ωρίμανση ή τετυγμένα τυριά, ημίσκληρα ή εκλεκτά τυριά και πολύ σκληρά ή ημίσκληρα τυριά. (Ανδρικόπουλος Ν., 1999).

Η ιστορία του τυριού αρχίζει το 8000π. Χ., στο Ιράν με την εξημέρωση των πρώτων μηρυκαστικών. Χίλια χρόνια μετά εμφανίζεται στην Ευρώπη η άγρια αγελάδα, που το κρέας και το γάλα της χρησιμοποιήθηκε ως τροφή από τις νομάδες. Αργότερα εμφανίζονται η κατσίκα και το πρόβατο. (www.mamalakiselias.gr). Από την μυθολογία ακόμα έχουμε μύθους που μαρτυρούν την διατροφή του ανθρώπου με γάλα μηρυκαστικού, π.χ. όταν ο Δίας κυνηγημένος από τον πατέρα του τρέφεται με γάλα από την κατσίκα Αμάλθεια.

Στην αγορά των Αθηναίων υπήρχε χώρος ειδικά αφιερωμένος στα τυριά. Τα φρέσκα πωλούνται με το βάρος ενώ τα ώριμα με το κομμάτι. Οι ρωμαίοι υπήρξαν οι σπουδαιότεροι τυροκόμοι. Αναφέρεται σε κείμενα ότι έφτιαχναν ένα τυρί βάρους ενός τόνου που το ονόμαζαν Luna. (www.mamalakiselias.gr).

Τα ένζυμα που χρησιμοποιούσα ήταν χυμός σύκων, γάλα γαϊδούρας, και πυτιά από υγρά στομάχου αρνιών και κατσικιών ή από το στομάχι μικρών λαγών. Το γάλα αφού ξίνιζε το αρωμάτιζαν με κλαδιά συκιάς, θυμάρι, κουκουναρόσπορους ή και ολόκληρα κουκουνάρια τα οποία αφαιρούσαν πριν βάλουν το γάλα στις φόρμες του τυριού. Όταν αυτό έπηξε το έβαζαν σε καλάθια πλεγμένα από καλάμια και πάνω τους ένα βάρος έτσι ώστε να φύγει το νερό. Τέλος τα πασπάλιζαν εξωτερικά με αλάτι. Την πρώτη θέση στην παρασκευή τυριού κρατούσε το αγελαδινό γάλα, την δεύτερη το πρόβειο και την Τρίτη το κατσικίσιο.(www.mamalakiselias.gr)

Το τυρί τρωγόταν φρέσκο και μαλακό και κόστιζε 8 δηνάρια το μισό κιλό. Το ξερό τυρί ήταν κύρια τροφή τον χειμώνα κυρίως και κόστιζε 12 δηνάρια το μισό κιλό. Το έτρωγαν με ψωμί ως μεσημεριανό ενώ όταν πάλιωνε το έβαζαν σε ξύδι και θυμάρι. (Πατέρα Ε., 2006).

Κατά την διάρκεια της Βυζαντινής αυτοκρατορίας στον ελληνικό χώρο η τυροκομία ήταν πολύ διαδεδομένη. Μαρτυρίες ομιλούν για το βλάχικο τυρί, τις μυζήθρες, οι οποίες τρώγονταν περισσότερο κατώτερες κοινωνικές τάξεις μαζί με μαγειρεμένα λαχανικά.(www.mamalakiselias.gr).

Στο τέλος του 19^{ου} αιώνα, το νεοσύστατο ελληνικό κράτος με τους υπουργούς του, αντελήφθη την οικονομική σημασία της κτηνοτροφίας και κάλεσαν από το εξωτερικό τυροκόμους έτσι ώστε να εκπαιδεύσουν τους νέους τυροκόμους της χώρας.

Πρώτος λαός στην κατανάλωση τυριού είναι η Έλληνες με 23 κιλά ανά κάτοικο το έτος και ακολουθούν οι Γάλλοι με 22 κιλά. Στην Ελλάδα καταναλώνεται όλες τις ώρες της ημέρας είτε μόνο του είτε ως συνοδευτικό. Ο λόγος ενδεχομένως είναι ότι το τραπέζι του λαού ήταν πάντα λιτό, εξαιτίας των περιορισμένων οπότε θα έπρεπε να καταναλώνουν μια τροφή φθηνότερη από το κρέας αλλά με την ίδια περίπου διατροφική αξία. Έτσι αφού οι περισσότεροι τότε διέθεταν ένα κάποιο ζώο, εκμεταλλεύονταν το περίσσειμα του γάλατος φτιάχνοντας τυρί. (www.mamalakiselias.gr).

Το κυριότερο παρασκεύασμα που χρησιμοποιείται στην τυροκομία για την πήξη του γάλατος είναι η πυτιά, η οποία εκκρίνεται από τον τέταρτο στομαχικό λοβό των νεότερων μηρυκαστικών ζώων τα οποία τρέφονται μόνο με γάλα. Η πυτιά περιέχει το ένζυμο ρενίνη, η οποία είναι εξειδικευμένη στην πήξη της καζεΐνης. Η πυτιά του εμπορίου προέρχεται αποκλειστικά από νεαρά μοσχάρια γιατί η πυτιά απο κατσίκες και πρόβατα έχει προκαλέσει προβλήματα υγιεινής και έχει απαγορευθεί. Η

ευνοϊκή θερμοκρασία δράσης της είναι από 30-40° C ενώ σε θερμοκρασίες $\theta < 10^{\circ} \text{C}$ ή $\theta > 65^{\circ} \text{C}$ αδρανοποιείται. (Ανδρικόπουλος Ν., 1999).

Το αλάτισμα του τυριού πραγματοποιείται για την παρεμπόδιση της ανάπτυξης ανεπιθύμητων μικροβίων ενώ ρυθμίζεται η ανάπτυξη των επιθυμητών. Επίσης ελέγχονται οι ζυμώσεις κατά την ωρίμανση ενώ δρα και ως βελτιωτικό της γεύσης. Το αλάτι θα πρέπει να είναι πολύ καθαρό. (Ανδρικόπουλος Ν., 1999).

Οι ειδικές καλλιέργειες μικροβίων προστίθενται για τον σχηματισμό του τυροπήγματος και για την ανάπτυξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών ορισμένων τυριών κατά την ωρίμανση. Η χλωρίδα του νωπού γάλατος περιέχει όλους τους απαραίτητους μικροοργανισμούς αλλά καταστρέφονται κατά την παστερίωση. (Ανδρικόπουλος Ν., 1999)

Συνταγή για τυρόπιτα:

1000γρ γάλα

300γρ αυγά

450γρ ζύμη

550γρ φέτα

300γρ ελαιόλαδο

Σε ένα ταψί απλώνουμε το φύλλο της ζύμης. Στη συνέχεια αφού έχουμε ανακατέψει όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μεγάλο σκεύος τα αδειάζουμε στο ταψί και σκεπάζουμε με το υπόλοιπο ζυμάρι. Ψήνουμε στον φούρνο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 2300γρ

Συνταγή για τυροπιτάκια:

250γρ φέτα

50γρ αυγό

100γρ γιαούρτι

50γρ ελαιόλαδο

175γρ αλεύρι

Λιώνουμε την φέτα με το πιρούνι και προσθέτουμε σταδιακά τα υπόλοιπα υλικά.

Πλάθουμε ομοιόμορφες μπάλες και ψήνουμε στον φούρνο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 450γρ

4 Διαφορα

4.1 Τραχανάς

Οι πρώτες γραπτές μαρτυρίες για την χρήση του χοντροαλεσμένου σιταριού, δηλαδή του χόντρου από τον οποίο στη συνέχεια παρασκευάζεται ο τραχανάς, είναι από τον Διοσκουρίδη και τον Ορειβάσιο το 320-400. (Λαμπράκη Μ., 2005)

Η ιστορικός Maria Johnson σε συνέδριο της Οξφόρδης είχε υποστηρίξει ότι η λέξη τραχανάς προέρχεται από την τουρκική λέξη ‘trahana’ που δεν είναι τίποτα άλλο από ένα είδος σπιτικής πάστας. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002). Ο τραχανάς είναι ένα τρόφιμο που συναντάται και στην Ελλάδα και στην Τουρκία. Στην Τουρκία μάλιστα υπάρχουν δύο είδη: ο ‘αλευροτραχανάς’, που θρυμματίζεται εύκολα και ο ‘σβολοτραχανάς’, επειδή στεγνώνει σε σχήμα κεφτέ ή σβόλου. Φτιάχνεται με την βοήθεια των γειτόνων και έχει κοινωνικό χαρακτήρα. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002).

Στην Βυζαντινή περίοδο φαίνεται μέσα από έγγραφα ότι οι Βυζαντινοί χρησιμοποιούσα τον χόντρο καθώς συναντάται το στοιχείο ‘χειρομύλιον’ με το οποίο έκοβαν το σιτάρι για να παρασκευάσουν φαγητά. Επίσης και στους στρατιωτικούς εξοπλισμούς της εποχής αναφέρεται ότι θα έπρεπε κάθε μια άμαξα ανά δεκαρχία θα έπρεπε να έχει μια τέτοια συσκευή. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002).

Οι περισσότερες διαδεδομένες παρασκευές με τραχανά στη χώρα μας είναι οι διάφορες χειμωνιάτικες σούπες με βάση ζωμό κρέατος ή κρέας. Το χοιρινό θεωρείται ο ιδανικός συνδυασμός. Του. Επίσης με βάση τον τραχανά έχουν επινοηθεί και παρασκευαστεί μια σειρά από πίτες όπου ανάμεσα στα φύλλα σκορπίζονται κόκκοι του. (Λαμπράκη Μ., Engin A., 2002)

Συνταγή:

1000γρ γάλα

175γρ σιτάρι χοντρό

175γρ σιμιγδάλι

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 550γρ

4.2 Φάβα

Η φάβα ανήκει στην κατηγορία των οσπρίων και φαίνεται, από τις διάφορες βιβλιογραφικές πηγές, η φάβα να ταυτίζεται με τα κουκιά. Στις περιοχές της Μεσογείου μάλλον έφτασε κατά την 3η χιλιετηρίδα π.Χ., όμως δεν είναι εμφανές που εξημερώθηκε και από ποιόν πρόγονο κατάγεται.(Dalby A., 2001)

Τα όσπρια γενικά ήταν από τα πιο σημαντικά διατροφικά στοιχεία στην διατροφή των κλασσικών χρόνων. Κατά κανόνα ξηραίνονταν, αποθηκεύονταν και καταναλώνονταν αφού πρώτα μουσκεύονταν στο νερό.

Υπάρχουν δυο αυθεντίες που φαίνεται στην μεν πρώτη ο Πυθαγόρας να απαγορεύει την κατανάλωσή τους γιατί την θεωρούσε ‘τροφή πνευματώδη’ και ότι ‘μετέχει άκρως του ψυχικού’ αλλά επίσης θεωρούσε ότι δημιουργεί και προβλήματα στο στομάχι, ενώ στην δεύτερη ότι συνιστούσε ένθερμος την κατανάλωσή τους έναντι όλων των άλλων οσπρίων γιατί ήταν ελαφριά και εύπεπτα. (Dalby A., 2001)

Συνταγή:

200γρ φάβα

850γρ νερό

Βάζουμε και τα δύο συστατικά σε μια κατσαρόλα και βράζουμε έως ότου χυλώσει το μίγμα.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 850γρ



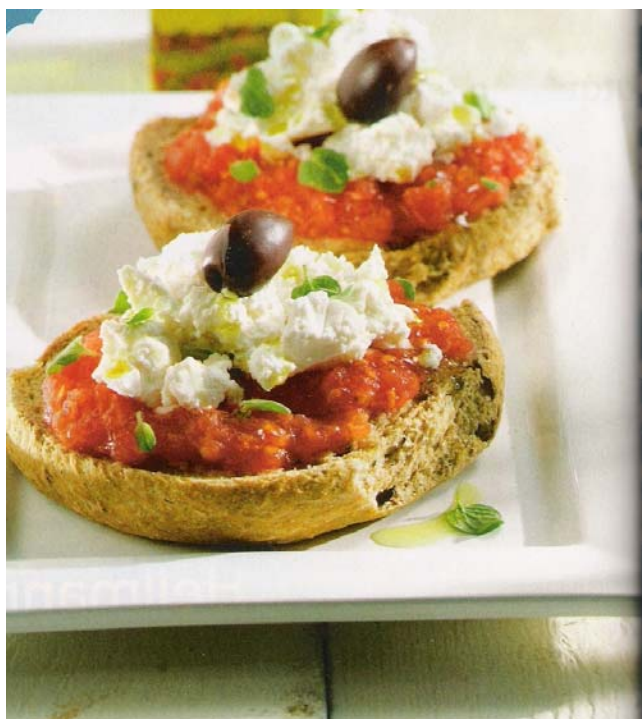
Φώτο: Σουλή Σ., 2003

4.3 Ντάκος

Το έδεσμα αυτό προέρχεται από την Κρήτη και αποτελείται από παξιμάδι, μουλιασμένο ή όχι, ντομάτα κομμένη σε μικρά κομμάτια, τυρί, συνήθως φέτα ή Κρητική μυζήθρα, και συμπληρώνεται με αλάτι, λάδι και ρίγανη και μερικές φορές με πιπέρι, ελιές και ρίγανη. (Κοχυλά Ντ., 2008)

Αυτό το όνομα έχει επικρατήσει πανελλαδικά αλλά στον νομό Ρεθύμνου αποκαλείται και 'κουκουβάγια' ενώ στον νομό Λασιθίου 'λαντουριστό'. Τα υλικά αλλά και η Παρασκευή του μοιάζουν με το μινιζέλι των Καλύμνιων.

Η λέξη ντάκος συνδέεται με το αρσενικό ουσιαστικό 'τάκος', το οποίο είναι κοντόχοντρο κομμάτι ξύλου που χρησιμοποιείται ως στήριγμα ή υποστύλωμα. Προέρχεται από το ιταλικό tacco που σημαίνει το ίδιο. (Κοχυλά Ντ., 2008)



Συνταγή (Κοχυλά Ντ., 2008)

150γρ παξιμάδια

100γρ ντομάτα

100γρ φέτα

20γρ ελαιόλαδο

Ρίγανη

Βάζουμε τα παξιμάδια σε ένα πιάτο αφού τα κόψουμε σε μεγάλα κομμάτια και στη συνέχεια προσθέτουμε την ντομάτα την οποία έχουμε κόψει

σε μικρά κομμάτια. Αφήνουμε λίγη ώρα έτσι ώστε να βραχεί το παξιμάδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε την φέτα, το λάδι και την ρίγανη.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 370γρ

Φώτο: Περιοδικό AB, Άνοιξη 2008

4.4 Παξιμάδια –Κουλούρια

Τα δυο αυτά σκευάσματα ανήκουν στα αρτοσκευάσματα, των οποίων ο τρόπος παρασκευής είναι ανάλογος του άρτου, με απλό ή διπλό κλιβανισμό αλλά διαφέρουν διότι : έχουν διαφορετική υφή και οργανοληπτικούς χαρακτήρες, περιέχουν πρόσθετες βελτιωτικές ύλες, όπως το γάλα και τα προϊόντα του, αυγά, φυσικές γλυκαντικές ύλες, γλεύκος, λιπαρές ύλες, αρωματικές ύλες, φυσικές αρωματικές ύλες αλλά απαγορεύεται να περιέχουν φυσικές χρωστικές και τεχνητές γλυκαντικές ύλες.

Διακρίνονται σε απλά αρτοσκευάσματα, τα οποία μπορούν να αντικαταστήσουν τον άρτο, όπως είναι οι φρυγανιές, τα αρτίδια, τα κουλούρια, τα παξιμάδια, οι πίτες για τα σουβλάκια. Και σε αρτοσκευάσματα ζαχαροπλαστικής τα οποία περιέχουν υποχρεωτικά λιπαρές ύλες, τουλάχιστον 10% και έχουν χαρακτηριστική γλυκιά ή γλυκίζουσα γεύση, όπως τα παξιμάδια, τα κουλούρια, τα τσουρέκια, για τα οποία η υγρασία στους 105ο C καθορίζεται σε τιμή 12% εκτός από τα τσουρέκια, 22% (Ανδρικόπουλος Ν., 1999)

Το παξιμάδι πήρε την ονομασία του από τον ‘μάγειρα’ που το παρασκεύασε, τον Πάξαμο, μάγειρο της ύστερης ελληνιστικής περιόδου, ο οποίος παρασκεύασε ένα μπισκότο από κριθάρι, αναφέρεται για πρώτη φορά τον 2^ο αιώνα, πασίγνωστο στους Βυζαντινούς και στους σύγχρονους Έλληνες.(Dalby A., 2001)

Το ελληνικό παξιμάδι, γνωστό στην αγροτική Ελλάδα με το ίδιο όνομα, είναι το αραβικό μπασμάτ ή μπαξιμάτ, το τουρκικό μπεξεμάντ, το σερβοκροάτικο πεξιμέτ, το ρουμανικό πεσμετ και το βενετσιάνικο pasimata. (Dalby A., 2001)

Ένα συστατικό που δίνει το άρωμα στη συγκεκριμένη συνταγή είναι το γλυκάνισο. Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το μονοετές φυτό *Pimpinella Anisum*, γνωστό με πολλά ονόματα στην Ελλάδα, μεταξύ αυτών και το Άνισο το τράγιο. Καλλιεργείται κυρίως σε μεσογειακές χώρες. Στη χώρα μας υπάρχει σαν αυτοφυές φυτό σε πολλές περιοχές και στα περισσότερα νησιά. Φυτό με κιτρινόλευκα άνθη και καρπούς αποτελούμενους ο καθένας από δυο μικρούς αρωματικούς σπόρους κολλημένους μεταξύ τους. Ανθίζει το καλοκαίρι και στους σπόρους του υπάρχει αιθέριο έλαιο. Το αιθέριο έλαιο έχει ιδιότητες διουρητικές, γαλακτογόνες, αποχρεμπτικές, σπασμολυτικές, αντιφυσιτικές. Ακόμη περιέχει οιστρογόνα και ίσως οι αρχαίοι γι’ αυτό να το θεωρούσαν αφροδισιακό αλλά και αντίδοτο στους πονοκεφάλους. Γνωστό και στην αρχαία Ρώμη, χρησιμοποιούνταν σε γλύκισμα το

οποίο τρώγανε μετά τα γνωστά Ρωμαϊκά γεύματα για την καλύτερη πέψη των τροφών. (wikipedia.org) Στο Βυζάντιο το χρησιμοποιούσαν για να παρασκευάσουν τον 'ανισίτην οίνον' εναντίον της δυσουρίας. (www.creta-ltd.gr)

Χρησιμοποιείται στην αρτοποιία και τη ζαχαροπλαστική (γλυκά, σιρόπια), σε διάφορα καρυκεύματα και ποτά. Με τα φύλλα του αρωματίζονται σαλάτες, σούπες και με τους σπόρους του το ούζο, το τσίπουρο, λικέρ και κάποια τονωτικά φάρμακα. Το έκχυμα με σπέρματα του γλυκανίσου θεωρείται ισχυρό αντιφυσικτικό.

Συνταγή:

250γρ ζάχαρη

250γρ αραβοσιτέλαιο

275γρ χυμός πορτοκαλιού

30γρ γλυκάνισο

20γρ μπέικιν παουντερ

1000γρ αλεύρι

Σε ένα σκεύος αναμιγνύουμε την ζάχαρη και το λάδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε τον χυμό πορτοκαλιού και αρχίζουμε να ρίχνουμε σιγά- σιγά το αλεύρι. Κατόπιν προσθέτουμε το γλυκάνισο και το μπέικιν πάουντερ. Πλάθουμε την ζύμη σε φρατζόλες και στη συνέχεια αφού την τοποθετήσουμε σε ένα ταψί κόβουμε σε κομμάτια. Ψήνουμε στον φούρνο έτσι ώστε να ψηθεί η ζύμη και αφού κρυώσουν λίγο ξεχωρίζουμε τα κομμάτια που έχουμε κόψει αρχικά. Τα ξαναβάζουμε στον φούρνο στον ζεστό αέρα για να φρυγανιστούν.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 1450γρ.

Κουλούρια

Συνταγή:

500γρ αλεύρι

85γρ χυμός πορτοκαλιού

135γρ ελαιόλαδο

120γρ ζάχαρη

5γρ σόδα

Ανακατεύουμε τον χυμό πορτοκαλιού με την ζάχαρη και το ελαιόλαδο. Ρίχνουμε σιγά- σιγά το αλεύρι και ανακατεύουμε. Κατόπιν προσθέτουμε και την σόδα.

Πλάθουμε σε σχήματα και ψήνουμε στον φούρνο.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 745γρ



Φώτο: Σουλή Σ., 2003

4.5 Ψωμολαδιά

Αποτελεί ένα έδεσμα πολύ γνωστό στα Κύθηρα., που τρωγόταν από τους ανθρώπους συνήθως κατά το διάλειμμά από τις εργασίες τους. Τα υλικά για την παρασκευή είναι απλά και βρίσκονταν σε κάθε σπίτι ακόμα και σε περιόδους δυσκολιών, ψωμί, κρασί και λάδι.

Από την αρχαιότητα το ψωμί αποτελούσε τρόφιμο που μπορούσε να παρεμβάλλεται ανάμεσα στα γεύματα ή ως κύριο γεύμα και να συνοδεύεται με ότι άλλο διέθεταν τα νοικοκυριά. Η αρτοποιία ήταν αρχικά έργο οικιακό των γυναικών. Από τον 5^ο αιώνα π.Χ. όμως με την δημιουργία του κλάδου των αρτοποιών ή αρτοποιών, οι περισσότερες οικογένειες προμηθεύονταν το ψωμί τους από το αρτοκοπείο. Μόνο στις πολύ φτωχές οικογένειες οι γυναίκες συνέχισαν να ζυμώνουν το ψωμί τους μόνες τους. Οι άρτοι διακρίνονταν σε διάφορες ποικιλίες ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής, το σχήμα, τα υλικά και την προέλευση του. (Μίχα- Λαμπάκη Α., 1984)

Το κρασί και το λάδι ήταν και αυτά προϊόντα που παρήγαγαν τα νοικοκυριά από τους αμπελώνες και τους ελαιώνες. Η αμπελουργία ήταν πολύ διαδεδομένη και αποτελούσε βασική ασχολία των αγροτών. Το λάδι κατά την αρχαιότητα χρησιμοποιόταν ευρύτατα εκτός από την μαγειρική και για λόγους φωτισμού αλλά και καλλωπισμού. Άριστο θεωρούσαν το ομφάκινον έλαιο- αγουρέλαιο- που προερχόταν από ελιές που δεν είχαν ωριμάσει τελείως, δεύτερο στις προτιμήσεις ερχόταν το λάδι από πράσινες ελιές και τελευταίας ποιότητας ήταν το λάδι από πολύ ώριμες ελιές που μαζεύονταν από το έδαφος. Μίχα- Λαμπάκη Α., 1984)

Ο συνδυασμός των παραπάνω τους έδινε ένα γεύμα θρεπτικό έτσι ώστε να μπορέσουν να συνεχίσουν την εργασία τους.

Συνταγή

100γρ ψωμί

50γρ ελαιόλαδο

50γρ κρασί

Μουσκεύουμε τις φέτες του ψωμιού με το κρασί και το λάδι. Μπορούμε να προσθέσουμε αλάτι και ρίγανη.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 200γρ.

4.6 Χυλοπίτες

Οι χυλοπίτες είναι ένα παραδοσιακό ζυμαρικό, με κύρια συστατικά το γάλα και το σιμιγδάλι.

Κατά την κλασσική εποχή το γάλα δεν συμπεριλαμβάνεται στους καταλόγους των συστατικών στις σκηνές της κλασσικής ελληνικής κωμωδίας. Το γάλα αναφέρεται μόνο σε τρεις ρωμαϊκές συνταγές του Απίκιου. Το γάλα ήταν ρόφημα όσον ζούσαν στην εξοχή, της αγελάδας ήταν το πλουσιότερο, γι' αυτό θεωρείται ως χαρακτηριστικό των ποιμενικών λαών για την ελληνική λογοτεχνία. (Dalby A., 2001)

Το σιμιγδάλι ή η σεμίδαλις περιείχε τα μέλη του περιβλήματος του πυρήνα του σίτου που δεν είχαν αλευροποιηθεί. Ο Αντιφάνης αναφέρει:

«εν ταις τρισιν δε τι ποτ' ένεστι, φιλτατε;
B. εν ταις τρισίν μεν χόνδρος αγαθός Μεγαρικός,
A. ου Θετταλικόν τον χρηστόν είναι φασι δε;
B.της Φοινίκης.... Σεμίδαλις, εκ πολλής σφοδρ' εξηττημένη»
(Μίχα- Λαμπάκη Α., 1984)

Συνταγή:

750γρ αλεύρι

90γρ γάλα πρόβειο

100γρ σιμιγδάλι

200γρ αυγά

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί μέχρι το μίγμα να πλάθεται. Στη συνέχεια ανοίγουμε φύλλο το οποίο αφήνουμε να ξεραθεί. Αφού συμβεί αυτό κόβουμε σε λεπτές λωρίδες. Τις βάζουμε για λίγη ώρα στον φούρνο για να μην αλλοιωθούν κατά την αποθήκευση.

Ποσότητα μαγειρεμένου τροφίμου: 890γρ

Έχουν περάσει 2500 χρόνια από τότε που ο πατέρας της Ιατρικής Επιστήμης, Ιπποκράτης διαπίστωνε πρώτος την σχέση της διατροφής με την υγεία. Μια ανάλογη σχέση επισήμανε λίγα χρόνια αργότερα ο Όμηρος. Από τότε άλλαξαν πολλά πράγματα αλλά η θέση του Ιπποκράτη παραμένει επίκαιρη.

Η σημερινή ιατρική έχει στρέψει το βλέμμα της στη Μεσόγειο και ιδιαίτερα στην Κρήτη, επειδή διαπιστώθηκε ότι τα καρδιακά νοσήματα ήταν σχεδόν άγνωστα και τα περιστατικά ασθενειών καρκίνου πολύ λιγότερα από άλλες περιοχές, όσο οι άνθρωποι ακολουθούσαν τα παραδοσιακά πρότυπα.

Τι είναι όμως αυτό το διαφορετικό πρότυπο; Είναι η εξέλιξη μιας πανάρχαιας διατροφικής κληρονομιάς που στηρίζεται στην φύση και σε ότι προέρχεται από αυτήν. Η τροφή πρέπει εκτός από εύγευστη να είναι και υγιεινή. Να τρώμε, να απολαμβάνουμε αλλά να είμαστε και υγιείς. Η υγεία προάγεται με την παραδοσιακή διατροφή και μάλιστα όταν τα ιδιοσκευάσματα παρασκευάζονται από αγνά υλικά. Έτσι διατηρούν όλα τα συστατικά τους αλλά και την γεύση τους.

Για την Παρασκευή τους βέβαια απαιτείται χρόνος, αφού αρκετά από τα υλικά θα πρέπει να παρασκευαστούν από την ίδια την νοικοκυρά, όπως χυλοπίτες, τραχανάς, παξιμάδια, πράγμα που στην σημερινή εποχή δεν είναι και τόσο εύκολο λόγω του ρυθμού της ζωής που ακολουθούμε οι περισσότεροι σήμερα ιδιαίτερα στις πόλεις. Λόγω έλλειψης χρόνου προτιμώνται τα καταστήματα τα οποία πωλούν τα πάντα έτοιμα, καθώς και τα ταχυφαγεία που απαλλάσσουν την νοικοκυρά από την κούραση αλλά επιβαρύνουν την οικογένεια με ανθυγιεινή τροφή. Επίσης οι κατανάλωση τέτοιων παρασκευασμάτων είναι και θέμα βιωμάτων.

Όσον αφορά τη νέα γενιά, που απομακρύνεται γενικότερα από την παράδοση, απορρίπτει και τέτοιου είδους διατροφικές συνήθειες. Επειδή όμως οι πολλές ασθένειες που εμφανίζονται την σημερινή εποχή προβληματίζουν τους επιστήμονες αλλά και πολλούς απλούς ανθρώπους, αρχίζουν σιγά-σιγά να συζητούν για μια πιο υγιεινή διατροφή που πλησιάζει την παραδοσιακή. Ακόμα και η ίδια η εκκλησία εδώ και αιώνες προβάλλει αυτό το πρότυπο διατροφής.

Η παρούσα εργασία θα μπορούσε να αποτελέσει πρόκληση και πρόσκληση για όλους να δοκιμάσουν και να υιοθετήσουν αυτές τις διατροφικές συνήθειες και έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Τριχοπούλου Α. , Παρουσίαση: Ορισμός του παραδοσιακού τροφίμου: προβλήματα και προτάσεις, Ημερίδα: Ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα: Υφιστάμενη κατάσταση και προοπτικές, Αθήνα, 20/12/07
- 2) Albala Kenneth, The Cambridge world History of food, Kople and Ornelas, Vol.2, Cambridge, 2000, p. 1203-1209
- 3) Sarri K., Linardakis M., Bervanaki F., Tzannakis N., Kafatos A., Greek orthodox fasting rituals: a hidden characteristic of the Mediterranean diet of Crete, British Journal of Nutrition, vol.92, 2004, p. 277-284.
- 4) Μορτογλου Τ., Μορτογλου Κ., Η διατροφή από το σήμερα για το αύριο, τόμος 1, εκδόσεις Γιαλλελή, Αθήνα 2002, σελ.230-248
- 5) Σουλή Σ., Λάδι, ο ελληνικός χρυσός: συνταγές με ελιές και ελαιόλαδο, εκδόσεις Ψυχάλου, Αθήνα 2003
- 6) Trichopoulou A., Dilis V., Olive oil and longevity, Mol. Nutr. Food, vol. 51, 2007, p. 1275-1278
- 7) www.wikipedia.org
- 8) www.gourmed.gr
- 9) Πατέρα Ε., Η διατροφή στους αρχαίους ρωμαϊκούς χρόνους, εκδόσεις Προπομπός, Αθήνα 2006
- 10) Λαμπράκη Μ., Engin Akin, Ελλάδα- Τουρκία στο ίδιο τραπέζι: γευστική περιήγηση στις δύο χώρες, εκδόσεις ελληνικά γράμματα. Αθήνα 2002
- 11) Dalby A., Σειρήνια Δείπνα, Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο 2001
- 12) www.nutrimed.gr
- 13) Γιαννακούλια Μ., Κοντογιάννη Μ., Παρα...μύθοι και αλήθειες για τα όσπρια, www.iatronet.gr, 4 Μαρτίου 2008,
- 14) Βαραγιάννης Π., Ντομάτα: φρούτο ή λαχανικό, www.iatronet.gr, 13 Σεπτεμβρίου 2007
- 15) Παπαλαζάρου Αναστάσιος, Μαϊντανός: Μυρωδικό με εξαιρετική θρεπτική αξία, www.iatronet.gr, 22 Νοεμβρίου 2007
- 16) Δημητρούλης Ε., Η διατροφική αξία των ξηρών καρπών, www.iatronet.gr, 18 Φεβρουαρίου 2008

- 17) Ξένος Κωνσταντίνος, Οι ξηροί καρποί στο μικροσκόπιο, www.iatronet.gr, 2 Ιανουαρίου 2008
- 18) Λαμπράκη Μ., Τα χόρτα, εκδόσεις Τροχαλία, Αθήνα 1997
- 19) Κοχυλά Ν., Η γεύση από το Άλφα έως το Ωμέγα: το λεξικό της ελληνικής κουζίνας, Λ-Μ, εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ, 12/04/08
- 20) www.europeanpotatoes.eu
- 21) Ανδρικόπουλος Ν., Χημεία και τεχνολογία τροφίμων, τόμος 1, κεφάλαια θεωρίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Καλλιθέα, 1999
- 22) www.mamalakiselias.gr
- 23) Επειχειρησιακό πρόγραμμα έρευνας και τεχνολογίας ΕΠΕΤ II, μελέτη χαρακτηριστικών παραδοσιακών τροφίμων, εταιρεία έρευνας και τεχνολογικής ανάπτυξης βιομηχανίας τροφίμων,
- 24) Ζερφυρίδη Γ., Διατροφή του ανθρώπου, Γιαχουδή, Θεσσαλονίκη 1998
- 25) Γαλανοπούλου Ν., Ζαμπετακης Γ., Μαυρή Μ., Σιαφάκα Α., Διατροφή και χημεία τροφίμων, Σταμούλης, Αθήνα 2007, σελ., 36-117
- 26) Goldberg G., Plants: diet and health, Blackwell publishing for the British Nutrition Foundation ,2003, p. 110-132
- 27) Watson Ronald, Vegetables, fruits and herbs in Health promotion, CRC Press, USA 2001, p. 179-197
- 28) Γρηγοράκης Δ., Μικροσυστατικά προσροφημένα σε φυτικά τρόφιμα κατά τη διάρκεια του τηγανίσματος και διατροφική αξιολόγηση, μεταπτυχιακή μελέτη, Αθηνά 2004
- 29) Λαμπράκη Μ., Ταραμάς, (άγνωστη πηγή),2007
- 30) Δημόπουλος Κ., Ανδρικόπουλος Ν., Διατροφή, Μπιστικέα, Αθήνα 1996, σελ. 145-151
- 31) Λαμπράκη Μ., Η κουζίνα της Κρήτης, Τροία Εκδοτική, Ηράκλειο, 2005
- 32) Ψιλάκης Ν., Ψιλάκη Μ., Καστανάς Η., Ο πολιτισμός της ελιάς, το ελαιόλαδο. Ιστορία, λαογραφία, μυθολογία, υγεία, διατροφή, Εκδ. Ελληνική Ακαδημία Γεύσης: Καρμανωρ, Ηράκλειο 1999
- 33) Ανδρίτσος Γ., Η σύγχρονη καλλιέργεια των εσπεριδοειδών, αγροτικός εκδοτικός οίκος Σπύρου, Αθήνα (χωρίς χρονολογία)
- 34) Αλεξιάκης Α., Το κρασί και η παραγωγή του, Σιδέρη, Αθήνα, (χωρίς χρονολογία), σελ. 9-60

- 35) Κοχυλά Ντ., Η γεύση από το Άλφα έως το Ωμέγα: το λεξικό της ελληνικής κουζίνας, Μ-Ν, εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ, 17-18 Μαΐου 2008
- 36) Τριχοπούλου Α., Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών, 3^η έκδοση
- 37) Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές, ‘Τα γλυκίσματα’, Φυτράκη, Αθήνα 1991
- 38) Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές, ‘Τα φαγητά’, Φυτράκη, Αθήνα 1991
- 39) Φουρναράτου Μ., Το θεσμικό πλαίσιο για τα προϊόντα ΠΟΠ, ΠΓΕ, ΕΠΙΓ, Ημερίδα: Ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα: Υφιστάμενη κατάσταση και προοπτικές, Αθήνα, 20/12/07
- 40) www.hepo.gr/condows/oinos/oinos3.htm
- 41) www.creta-ltd.gr/el/herbstherapy/therapy.asp
- 42) Μίχα- Λαμπάκη Α., Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους, διδακτορική διατριβή, Αθήνα, 1984
- 43) Σκούρα Σ., Τα καλύτερα της ελληνικής κουζίνας, γλυκά, εκδόσεις Φυτράκη, Ελεύθερος Τύπος, 2007
- 44) Δαβιάς Ο., Καρύκευμα, το μαχλέπι, Βήμα gourmet, Απρίλιος 2008, εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ.
- 45) Antal Bogнар, Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes). Bundestforschungsanstalt fur Ernährung, BFE-R 0203, Karlsruhe, 2002