

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΒΛΑΧΟΦΩΝΩΝ
ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΑΜΑΡΑ ΖΩΗ

A.M.: 20731



Τριμελής επιτροπή

Ματάλα Αντωνία - Λήδα Αναπληρώτρια Καθηγήτρια (επιβλέπουσα)

Πολυχρονόπουλος Ευάγγελος Αναπληρωτής Καθηγητής

Συντώσης Λάμπρος Καθηγητής

Αθήνα, Ιούλιος 2012

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στην επιβλέπουσα καθηγήτρια κυρία Ματάλα που μου έδωσε τη δυνατότητα να συμμετέχω σ' αυτή την επιτόπια έρευνα και για την πολύτιμη βοήθειά της. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω και τα υπόλοιπα μέλη της τριμελούς επιτροπής, τον κ. Πολυχρονόπουλο και τον κ. Συντώση για το ενδιαφέρον που έδειξαν. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους του εθελοντές που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη μελέτη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	3
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
1.1 Ορισμός της διατροφικής μετάβασης και ερευνητική δραστηριότητα	6
1.2 Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες παγκοσμίως	6
1.3 Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες στην Ευρώπη.....	8
1.4 Επιτόπιες έρευνες σε Ελλάδα και Ευρώπη.....	12
1.5 Συμπερασματικά για τη διατροφική μετάβαση	15
2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	17
2.1 Ανθρωπολογία της διατροφής και μελέτες.....	17
2.2 Ερευνητικές μέθοδοι – Ποσοτική και ποιοτική έρευνα – Επιλογή ερευνητικής μεθόδου	18
2.3 Ερευνητής και ποιοτική μέθοδος	20
2.4 Στάδια στο Σχεδιασμό της Ποιοτικής Έρευνας	20
2.5 Μέθοδοι συλλογής δεδομένων	20
2.6 Συνέντευξη (Interviewing)	21
2.7 Δειγματοληψία και ποιοτική έρευνα.....	23
2.8 Μεθοδολογία της παρούσας ποιοτικής μελέτης	24
3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	27
3.1 Τόπος μελέτης.....	27
3.2 Γευματικά πρότυπα στο παρελθόν και το παρόν.....	49
3.3 Εορταστικά φαγητά σε ειδικές περιστάσεις στο παρελθόν και στο παρόν	52
3.4 Ποτά και ροφήματα που κατανάλωναν στο παρελθόν και στο παρόν.....	54
3.5 Φαγητά στα οποία εμφανίζουν προτίμηση οι βλαχόφωνοι και φαγητά που καταναλώνουν συχνότερα οι βλαχόφωνοι στο παρόν	55
4 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	56
4.1 Συμπεράσματα.....	56

4.2	Συζήτηση	57
4.3	Ερευνητικές προτάσεις	58
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ		60
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι ΠΙΝΑΚΕΣ.....		64
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ		92
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ ΕΙΚΟΝΕΣ.....		102

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι βλαχόφωνοι της Θεσσαλίας είναι μια εθνοτική ομάδα με ξεχωριστή διάλεκτο, ήθη και έθιμα καθώς και διατροφικές συνήθειες. Είναι κάτοικοι χωριών. Οι πρώτες μαρτυρίες για την ύπαρξη βλαχόφωνων πληθυσμών στα χωριά του νομού Λαρίσης της Θεσσαλίας ανέρχονται στον 10ο μ. Χ. αιώνα. Πολλοί απ' αυτούς έχουν μετοικήσει εκεί από το χωριό Περιβόλι Γρεβενών ή άλλα χωριά της Ηπείρου στα τέλη του 18ου αιώνα με αρχές του 19ου. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να δημιουργηθεί μια εικόνα για τις διατροφικές συνήθειες των βλαχόφωνων των συγκεκριμένων περιοχών και το πως αυτές έχουν αλλάξει με το πέρασ των ετών. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω συνεντεύξεων σε 40 μόνιμους κατοίκους χωριών της Λάρισας άνω των 50 ετών. Παρατηρήθηκε πως η διατροφή των συγκεκριμένων πληθυσμών εμφανίζει αλλαγές ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους με τις οποίες ασχολείται η μελέτη. Σταθερά στη διατροφή παραμένουν οι πίτες, χειροποίητα ζυμαρικά όπως ο τραχανάς και οι χυλοπίτες καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αλλαγές παρατηρούνται στην παρασκευή παραδοσιακών συνταγών όπου μειώθηκε και στην αύξηση κατανάλωσης κρέατος, φρούτων και άλλων ομάδων τροφίμων. Επίσης αλλαγές παρατηρούνται στον τρόπο προμήθειας των τροφίμων, στην ενασχόληση των ατόμων με τους τομείς της γεωργίας και της κτηνοτροφίας, στην κατανομή των γευμάτων μέσα στην ημέρα κ.α.. Η μελέτη λοιπόν αυτού του πληθυσμού θα προσφέρει στοιχεία για τον τρόπο με τον οποίο συντελέστηκαν οι αλλαγές, τους βασικούς λόγους για τους οποίους αυτές έγιναν και πως η αλλαγή του περιβάλλοντος, των γενεών και του τρόπου ζωής επηρεάζει τις αλλαγές στη διατροφή.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός της διατροφικής μετάβασης και ερευνητική δραστηριότητα

Οι αλλαγές στον τρόπο σίτισης των διαφόρων κοινωνιών πραγματοποιούνται με μεγάλη ταχύτητα τα τελευταία χρόνια. Η διατροφική μετάβαση (nutrition transition) αναφέρεται σε μια σειρά από διαιτητικά χαρακτηριστικά και διατροφικά μοτίβα, τα οποία είναι αποτέλεσμα μεγάλων μεταβάσεων στη γενική δομή της διατροφής και σχετίζονται με μεταβαλλόμενους οικονομικούς, κοινωνικούς, δημογραφικούς και επιδημιολογικούς παράγοντες. Η διατροφική μετάβαση εξετάζεται πάντα σε αναφορά με την μετάβαση από την παραδοσιακή διατροφή προς τη δυτικού τύπου διατροφή. (Popkin 2001, 2003, Drewnowski 2000). Ο όρος δυτικού τύπου διατροφή αναφέρεται σε μια διατροφή υψηλή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, επεξεργασμένες τροφές και χαμηλή σε φυτικές ίνες (Popkin, 2003). Οι αλλαγές στις διαιτητικές συνήθειες προκαλούνται από μια σειρά συγκεκριμένων παραγόντων όπως αύξηση στην παραγωγή, διαθεσιμότητα, στην προώθηση των προϊόντων καθώς και στις πολύπλοκες επιδράσεις που έχει η αστικοποίηση (Popkin 2006).

Το φαινόμενο της διατροφικής μετάβασης, δηλαδή της αλλαγής στις διατροφικές συνήθειες στους πληθυσμούς των διαφόρων χωρών της Ευρώπης και συγκεκριμένα αναφορικά με τη Μεσογειακή Δίαιτα αλλά και παγκοσμίως έχει μελετηθεί ποικιλοτρόπως και από πολλούς ερευνητές (Popkin et al., 2001, Tsakiraki et al., 2010, LA Moreno et al., 2002, Tessier et al., 2005). Οι αλλαγές αυτές στα διατροφικά μοτίβα έχουν μελετηθεί σε συνάρτηση με τη διαθεσιμότητα και την προσβασιμότητα της τροφής, το εισόδημα καθώς και την αλλαγή του τρόπου ζωής που τείνει να γίνεται όλο και πιο δυτικός ακόμα και στις αγροτικές περιοχές. (Gerbens et al. 2010).

1.2 Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες παγκοσμίως

Ξεκινώντας με τη διερεύνηση του φαινομένου της διατροφικής μετάβασης σε παγκόσμιο επίπεδο, το κατά πόσο η διατροφή των κατοίκων αυτών των χωρών είναι μέσα στα πλαίσια της Μεσογειακής Δίαιτας καθώς και τις αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί με βάση αυτή από το 1961- 1965 μέχρι το 2000- 2003 έχει ασχοληθεί αρκετά η έρευνα Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961–1965 and 2000–2003, Rui da Silva et al., 2009. Η γενική τάση όλων των χωρών φαίνεται να είναι η απομάκρυνση από το Μεσογειακό τρόπο διατροφής και ο εκμοντερνισμός. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν προέρχονται από τα food balance

sheets του FAO¹⁷ για 41 χώρες. Αυτές οι 41 χώρες περιλάμβαναν κάποιες Ευρωπαϊκές Μεσογειακές, Μεσογειακές που δεν ανήκουν στο χώρο της Ευρώπης και άλλες μη Μεσογειακές που διαχωρίστηκαν σε χώρες της Κεντρικής Ευρώπης και χώρες της Βόρειας Ευρώπης. Η γενική τάση όλων των χωρών παγκοσμίως είναι να απομακρύνονται από το Μεσογειακό μοτίβο διατροφής. Σε σύγκριση με τις υπόλοιπες Ευρωπαϊκές Μεσογειακές χώρες, η συγκεκριμένη μελέτη έδειξε πως η Ελλάδα εμφανίζει τη μικρότερη προσκόλληση στη Μεσογειακή Δίαιτα κατά την περίοδο 2000- 2003 τη στιγμή που την περίοδο 1961- 1965 εμφάνιζε την μεγαλύτερη προσκόλληση. Οι Μεσογειακές σε σύγκριση με τις μη- Μεσογειακές χώρες εμφάνιζαν μεγαλύτερη προσκόλληση στη Μεσογειακή Δίαιτα αν και ανάμεσα στις 4 αυτές δεκαετίες παρατηρείται μια μείωση στην προσκόλληση ακόμα και στις πρώτες. Κάποιες χώρες οι οποίες τοποθετούνται έξω από το χώρο της Μεσογείου όπως η Ιαπωνία, το Ιράν και η Χιλή έχουν υιοθετήσει κάποια από τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας τη στιγμή που, όπως έχει προαναφερθεί, όλες οι χώρες παγκοσμίως απομακρύνονται από το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής. Η αύξηση στην προσκόλληση στη Μεσογειακή Δίαιτα πραγματοποιήθηκε σε λίγες χώρες οι οποίες κατά την περίοδο του 1961- 1965 είχαν πολύ μικρή τάση να την ακολουθούν. Η Αίγυπτος είναι η χώρα της μελέτης που έδειξε τη μεγαλύτερη αύξηση στην προσκόλληση στη Μεσογειακή Δίαιτα σε σχέση με όλες τις υπόλοιπες.

Συνεχίζοντας με το φαινόμενο της διατροφικής μετάβασης σε παγκόσμιο επίπεδο, μια εικόνα για την κατανάλωση τροφών μας δίνει η μελέτη των 7 χωρών (Daan Kromhout et al., 1989) στην οποία μελετώνται οι διατροφικές συνήθειες στις Φινλανδία, Ελλάδα, Ιταλία, Ιαπωνία, Ολλανδία, Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και Γιουγκοσλαβία. Στη μελέτη αυτή επιλέχθηκαν 16 επιδημιολογικές μελέτες και εξετάζονται οι διατροφικές συνήθειες από τα τέλη της δεκαετίας του 1950 μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του 1980, περίπου για 25 χρόνια. Αναλυτικότερα, στη Φινλανδία, η πρόσληψη γάλατος, πατατών, λίπους και ζάχαρης ήταν πολύ υψηλή κατά τη δεκαετία του 1960 ενώ μετά το 1969 και αργότερα η κατανάλωση ψωμιού, πατάτας, αλκοολούχων ποτών και ζάχαρης παρουσίασε μείωση ενώ η κατανάλωση κρέατος

¹⁷ Τα food balance sheets του FAO περιέχουν πληροφορίες για την διαθεσιμότητα των τροφών σε επίπεδο χωρών. Με τον όρο διαθεσιμότητα εννοούμε παραγωγή προϊόντων, προμήθεια και διαφορετική χρησιμοποίησή τους στις διάφορες περιόδους και από τις διάφορες χώρες.

και φρούτων αυξήθηκε. Στην Ολλανδία κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1960, η πρόσληψη τροφής παρουσίαζε αρκετές ομοιότητες με τη Φινλανδία. Στις ΗΠΑ, στην Ιταλία και στη Γιουγκοσλαβία το 1960, η πρόσληψη κρέατος, λαχανικών και φρούτων ήταν αρκετά υψηλή. Επίσης στη Γιουγκοσλαβία, η κατανάλωση ψωμιού, δημητριακών, αυγών και τυριού ήταν αυξημένη. Στην Ελλάδα την ίδια χρονική περίοδο, παρατηρήθηκε υψηλή πρόσληψη ελαιολάδου και φρούτων. Τέλος, στην Ιαπωνία, βρέθηκε αυξημένη κατανάλωση ψαριού, ρυζιού και προϊόντων σόγιας. Τα στοιχεία που υπάρχουν για τις συγκεκριμένες χώρες για τη δεκαετία του 1980 δείχνουν πως αρχικά στην Ιταλία παρατηρήθηκε αύξηση στην κατανάλωση φρούτων ενώ μείωση παρατηρήθηκε στα δημητριακά και στα λαχανικά. Στην Ελλάδα, η κατανάλωση ελαιολάδου φάνηκε μειωμένη ενώ η κατανάλωση αλκοόλ αυξήθηκε. Στις ΗΠΑ, αύξηση εμφάνισε η κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, κρέατος, λίπους, ζάχαρης και προϊόντων με βάση τη ζάχαρη και αλκοολούχων ποτών ενώ η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγού εμφάνισε μείωση. Στη Γιουγκοσλαβία, τα λαχανικά, τα φρούτα, το κρέας, τα αυγά, τα εδώδιμα λίπη, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα προϊόντα με βάση τη ζάχαρη εμφάνισαν αύξηση. Τέλος, στην Ιαπωνία, κατά τη δεκαετία του 1980 οι παρατηρούμενες αλλαγές στη διατροφή αφορούσαν στα φρούτα, στο κρέας, στα αυγά, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα εδώδιμα λίπη και στα αλκοολούχα ποτά που εμφάνισαν αύξηση στην κατανάλωση σε αντίθεση με τα δημητριακά που εμφάνισαν μείωση.

1.3 Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες στην Ευρώπη

Όσο αφορά στον πληθυσμό των Ευρωπαίων στον τομέα της διατροφικής μετάβασης έχουν γίνει αρκετές έρευνες, οι οποίες επικεντρώνονται σε Μεσογειακές χώρες που γενικότερα ακολουθούν πιο πιστά την Μεσογειακή δίαιτα από άλλες Ευρωπαϊκές χώρες που δε βρίσκονται στην περιοχή της Μεσογείου. Οι χώρες στις οποίες έχει επικεντρωθεί η ερευνητική δραστηριότητα των επιστημόνων στην Ευρώπη, είναι η Πορτογαλία, η Ισπανία, η Ιταλία, η Μάλτα, η Γαλλία και η Ελλάδα. (Qiaoqiao Chen, Pedro Marques-Vidal 2007, LA Moreno et al. 2002, Tessier et al. 2005, Dubuisson C et al. 2010, Tsakiraki et al. 2010). Τα δεδομένα από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) από το 1966-2003 (Qiaoqiao Chen, Pedro Marques-Vidal 2007) έδειξαν πως τα τελευταία 40 χρόνια η κατά κεφαλή διαθεσιμότητα θερμίδων έχει αυξηθεί στις παραπάνω μεσογειακές χώρες. Ειδικότερα,

η κατανάλωση ελαιολάδου εμφάνισε αύξηση ενώ η κατανάλωση κρασιού εμφάνισε μείωση και μάλιστα έχει αντικατασταθεί με άλλα αλκοολούχα ποτά όπως για παράδειγμα η μπύρα. Οι Ευρωπαϊκές μεσογειακές χώρες όπως έδειξαν τα αποτελέσματα ερευνών καθώς και τα δεδομένα των national food balance sheets του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) από το 1961-2001 ακολουθούν μία διαδικασία εκμοντερνισμού και προσκόλλησης στο δυτικό τρόπο διατροφής. Από μελέτη που έχει πραγματοποιηθεί στην Πορτογαλία (Qiaoqiao Chen Pedro Marques-Vidal, 2007) που έδειξε την αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες στην Πορτογαλία σε σύγκριση με άλλες Ευρωπαϊκές Μεσογειακές χώρες (Γαλλία, Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία) με δεδομένα από τα national food balance sheets του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) φάνηκε πως από το 1966 έως το 2003 η κατανάλωση θερμίδων έχει αυξηθεί σε όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες. Η χώρα που έδειξε να τείνει στο δυτικό τρόπο διατροφής με τη μεγαλύτερη ταχύτητα ήταν η Πορτογαλία και ακολούθησαν η Ισπανία, η Ελλάδα, η Γαλλία και η Ιταλία. Αν και η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει αυξηθεί λόγω της υψηλότερης διαθεσιμότητάς τους, ωστόσο παρατηρήθηκε ταυτόχρονη αύξηση στην κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων όπως και μείωση στην κατανάλωση δημητριακών και κρασιού (Reina García-Closas et al. 2003). Στη Γαλλία και στην Ελλάδα η αύξηση στην κατανάλωση λαχανικών ήταν σχετικά ανάλογη με την αύξηση στην κατανάλωση ζωικών προϊόντων ενώ στην Ισπανία και Πορτογαλία η αύξηση στα ζωικά προϊόντα ήταν πολύ πιο απότομη απ' ό τι στα λαχανικά. Η Ιταλία ήταν η μόνη χώρα όπου η διαθεσιμότητα στα ζωικά προϊόντα αυξήθηκε ενώ η διαθεσιμότητα στα λαχανικά μειώθηκε. Σε όλες τις υπόλοιπες Ευρωπαϊκές χώρες με τις οποίες ασχολήθηκε η μελέτη, με εξαίρεση την Πορτογαλία, τα φυτικά έλαια παρουσίασαν απότομη αύξηση στην κατανάλωση σε σχέση με το ζωικό λίπος ή το βούτυρο. Επίσης, εξαιρώντας την Πορτογαλία, η διαθεσιμότητα του ελαιολάδου αυξήθηκε σε όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες της μελέτης. Όσο αφορά στα δημητριακά, η διαθεσιμότητά τους μειώθηκε σε όλες τις χώρες με εξαίρεση τη Γαλλία. Η διαθεσιμότητα των λαχανικών όπως η πατάτα και η ντομάτα, αυξήθηκε ελαφρώς αλλά σημαντικά σε όλες τις χώρες της μελέτης ενώ για τη διαθεσιμότητα των φρούτων δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στην Γαλλία, στην Ελλάδα και στην Ιταλία και μόνο μικρή αύξηση παρατηρήθηκε στην Ισπανία και στην Πορτογαλία. Αναφορικά με τα όσπρια, μείωση στη διαθεσιμότητα παρατηρήθηκε στην Ελλάδα, την Πορτογαλία και την Ισπανία, στην Ιταλία παρατηρήθηκε αύξηση ενώ στασιμότητα

στη διαθεσιμότητα βρέθηκε στην Γαλλία, με την Ελλάδα και την Πορτογαλία να έχουν έρθει πρώτες στην μειωμένη κατανάλωση και διαθεσιμότητα. Η ζάχαρη εμφάνισε μείωση στη διαθεσιμότητα στη Γαλλία, στασιμότητα στην Ιταλία και Ισπανία ενώ αύξηση στην Ελλάδα και στην Πορτογαλία. Τέλος, η κατανάλωση στα αλκοολούχα ποτά έχει μειωθεί στις περισσότερες χώρες με εξαίρεση την Ελλάδα όπου παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση. Και στις πέντε χώρες με τις οποίες ασχολήθηκε η μελέτη, η κατανάλωση κρασιού εμφάνισε μείωση ενώ η κατανάλωση μπύρας φάνηκε να αυξάνεται και να αντικαθιστά το κρασί.

Πιο αναλυτικά, στην Ισπανία (Moreno et al., 2002) τα δεδομένα που υπάρχουν για τη διατροφή προέρχονται από τις έρευνες που διεξήγαγε το National Institute of Statistics μεταξύ των ετών 1964- 1965, 1980-1981 και τελευταία 1990-1991 (INE, 1995), τα δείγματα των οποίων περιλάμβαναν 20800- 28000 νοικοκυριά. Όσο αφορά στην κατανάλωση των τροφών, στη σύγκριση που έγινε μεταξύ των ετών 1964- 1965 και 1990- 1991, μείωση φάνηκε να εμφανίζουν κάποια φυτικά προϊόντα όπως δημητριακά και κάποια λαχανικά όπως οι πατάτες και το μαρούλι. Επίσης μείωση στην κατανάλωση εμφάνισαν κάποια φυτικά έλαια, λίπη, επιπρόσθετη ζάχαρη στα τρόφιμα και το κρασί. Αντίθετα η πρόσληψη κρέατος αλλά και των υποπροϊόντων του όπως αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα και στην Ισπανία φάνηκε πως αυξήθηκε. Πολύ μεγάλη αύξηση στην κατανάλωση εμφάνισαν επίσης τα φρούτα ενώ αύξηση αλλά σε μικρότερο βαθμό παρατηρήθηκε στην κατανάλωση λαχανικών. Συμπερασματικά, στην Ισπανία παρατηρήθηκε αυξημένη πρόσληψη λίπους, συγκεκριμένα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων σε σύγκριση με τα κορεσμένα. Επίσης σε σύγκριση με τις υπόλοιπες χώρες της Μεσογείου, στην Ισπανία παρατηρήθηκε η μεγαλύτερη κατανάλωση σε φρούτα και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Στην Πορτογαλία, τα δεδομένα για τη διατροφή προέρχονται από τα food balance sheets του FAO το 2006 (Qiaoqiao Chen, Pedro Marques-Vidal, 2007). Αν πραγματοποιηθεί σύγκριση μεταξύ του 1966 και του 2003 όπως και στην Ισπανία έτσι κι εδώ, η αύξηση στην κατανάλωση των ζωικών προϊόντων ήταν πολύ μεγαλύτερη σε σχέση με τα λαχανικά. Μάλιστα στην Πορτογαλία παρατηρήθηκε η μεγαλύτερη κατανάλωση στο κρέας και στα υποπροϊόντα του σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες της Μεσογείου όπου έχει γίνει σύγκριση δηλαδή τη Γαλλία, την Ελλάδα, την Ισπανία και την Ιταλία. Επίσης αύξηση παρατηρήθηκε στην κατανάλωση φυτικών ελαίων και κυρίως ηλιέλαιου, το οποίο εμφάνισε πολύ μεγαλύτερη αύξηση στην κατανάλωση σε σχέση με το ελαιόλαδο λόγω της

μεγαλύτερης διαθεσιμότητας του πρώτου. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως η Πορτογαλία ήταν η μοναδική Μεσογειακή χώρα στην οποία το ελαιόλαδο παρουσίασε μείωση στην κατανάλωση. Επίσης όπως σε όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες έτσι και στην Πορτογαλία η κατανάλωση δημητριακών παρουσίασε μείωση. Τα λαχανικά εμφάνισαν μικρή αύξηση στην κατανάλωση λόγω της αύξησης στη διαθεσιμότητά τους όπως το ίδιο ισχύει και για τα φρούτα. Όσο αφορά στα όσπρια, στην Πορτογαλία παρατηρήθηκε μεγάλη μείωση τη στιγμή που η κατανάλωση ζάχαρης εμφάνισε αύξηση. Τα αλκοολούχα ποτά εμφάνισαν μείωση στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες και στην Πορτογαλία συγκεκριμένα παρατηρήθηκε μείωση του κρασιού και αύξηση στην κατανάλωση της μύρας. Συμπερασματικά για την Πορτογαλία η διατροφή απομακρύνεται από το Μεσογειακό πρότυπο και πλησιάζει τις δυτικές συνήθειες με πολύ γρηγορότερο ρυθμό από τις υπόλοιπες Μεσογειακές χώρες.

Στη Γαλλία όπου μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες μεταξύ του 1999 και του 2007 με επεξεργασία δεδομένων δύο συγχρονικών μελετών που ασχολήθηκαν με τις διατροφικές συνήθειες των Γάλλων (INCA1, INCA2) (Dubuisson et al., 2009) παρατηρήθηκε μείωση στην κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων, κρέατος, ψωμιού, πατάτας, ζυμαρικών και γλυκισμάτων όπως πάστες, κέικ, μπισκότα. Αντιθέτως η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ρυζιού, παγωτών και σοκολάτας έδειξε αύξηση. Σταθερές στις προτιμήσεις και στην κατανάλωση φάνηκε πως ήταν κάποιες ομάδες τροφίμων όπως το ψάρι και τα σνακ. Όσο αφορά τώρα στις διατροφικές συνήθειες και πως αυτές διαφέρουν ανάλογα με τις ηλικίες, και στις δύο έρευνες (INCA1, INCA2²) οι ηλικιωμένοι ακολουθούσαν μια πιο παραδοσιακή διατροφή η οποία περιλάμβανε ψωμί, ψάρι, λαχανικά, φρούτα, ζάχαρη, σούπες, τυρί και μαγειρεμένα/ πολτοποιημένα φρούτα. Εν αντιθέσει, οι νεότεροι ενήλικες των ερευνών παρουσίασαν αυξημένη κατανάλωση σε ζυμαρικά, ρύζι, γλυκίσματα όπως πάστες, κέικ, μπισκότα, κρουασάν, γαλακτοκομικά προϊόντα, σοκολάτες, πίτσες, σάντουιτς, κρέας, παγωτά. Ωστόσο δεν υπάρχει η δυνατότητα να βγουν ασφαλή συμπεράσματα για τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες μεταξύ των γενεών από τις

² INCA: the Individual and National Food Consumption Surveys. Έρευνες για την ατομική και την εθνική κατανάλωση τροφής. INCA1, INCA2 είναι δύο ανεξάρτητες συγχρονικές διατροφικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν τον 1998-99 και 2006-07 αντίστοιχα σε αντιπροσωπευτικά δείγματα Γάλλων και χρησιμοποιούνται για την ανάλυση διατροφικών συνηθειών και πρόσληψης θρεπτικών συστατικών σε Γάλλους ενήλικες.

συγκεκριμένες έρευνες. Συμπερασματικά λοιπόν, η γενική τάση για τη διατροφή στη Γαλλία, όπως άλλωστε έχει διαπιστωθεί και στις υπόλοιπες Ευρωπαϊκές χώρες είναι πως ειδικότερα στις νεότερες γενιές, η διατροφή πλησιάζει τα δυτικά πρότυπα και μειώνεται όλο και περισσότερο η προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή.

1.4 Επιτόπιες έρευνες σε Ελλάδα και Ευρώπη

Α) Μελέτες που εξετάζουν τις διαφορές στις διατροφικές συνήθειες μεταξύ των γενεών

Πέρα όμως από μελέτες που στηρίζουν τα αποτελέσματά τους στην ανάλυση πινάκων και στατιστικών δεδομένων μεγάλων παγκόσμιων και Ευρωπαϊκών οργανισμών όπως είναι ο FAO έχουν πραγματοποιηθεί και μικρές επιτόπιες έρευνες. Αυτές έχουν επιχειρήσει να ερευνήσουν τις μεταβολές στη διατροφή με το πέρασ των χρόνων μέσω σύγκρισης του τρόπου σίτισης μεταξύ δύο γενεών άλλα και τις διαφορές στον τρόπο με τον οποίο τρέφονταν κάτοικοι αγροτικών και κάτοικοι αστικών περιοχών. Σκοπός τους είναι να διερευνώνται πιο αποτελεσματικά οι αιτίες που οδηγούν στην αλλαγή του τρόπου διατροφής, όπου στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλονται σε εξωτερικές επιδράσεις άλλων πολιτισμών είτε άμεσα μέσω του τουρισμού και των μεταναστεύσεων με το πέρασμα των χρόνων είτε έμμεσα με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τέτοιες επιτόπιες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί στην Χίο (Matalas et al., 1997), στην Κρήτη (Tsakiraki et al., 2010), στη Μάλτα και στη Σαρδηνία (Tessier et al., 2005).

Ανάμεσα στις προαναφερθείσες χώρες, τα δεδομένα από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) από το 1961-2001 (Balanza et al., 2007) δείχνουν πως στις αρχές της δεκαετίας του 1960 η Ελλάδα ήταν η χώρα με τη μεγαλύτερη προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή καθώς και με τη μεγαλύτερη επάρκεια αγαθών που αυτή προστάζει, σε παγκόσμιο επίπεδο ενώ 40 χρόνια αργότερα, το 2001 η Ελλάδα έρχεται σε πολύ χαμηλή θέση. Γι αυτό το λόγο πραγματοποιήθηκε το 2008 μία συγχρονική επιδημιολογική μελέτη στην Κρήτη στην οποία συμμετείχαν 160 γυναίκες, ειδικότερα 80 ζεύγη μητέρων- κορών που έχουν τα δικά τους νοικοκυριά. (Tsakiraki et al., 2010). Οι ηλικίες των μητέρων ήταν μεταξύ 45 και 80 χρονών ενώ οι ηλικίες των κορών ήταν μεταξύ 22 και 54 χρονών. Σκοπός της μελέτης ήταν να περιγράψει και να μελετήσει τη συχνότητα ασθενειών, τη συχνότητα κατανάλωσης παραδοσιακών κρητικών συνταγών και τις αλλαγές στις

διατροφικές συνήθειες μεταξύ των δύο γενεών. Η αξιολόγηση των διατροφικών τους συνθηκών έγινε μέσω προσωπικών συνεντεύξεων και η διερεύνηση της συχνότητας των ασθενειών έγινε μέσω προσωπικών ερωτήσεων καθώς και με μέτρηση κάποιων ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών. Πολύ μικρές και μη στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στις διατροφικές συνήθειες των δύο γενεών. Οι νεότερες γυναίκες της μελέτης έδειξαν αυξημένη πρόσληψη σε δημητριακά και κρέας και μειωμένη κατανάλωση σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια και κρασί σε σύγκριση με τις μητέρες που συμμετείχαν στη μελέτη. Και όσο αφορά στα μεμονωμένα συστατικά που συνθέτουν βασικά τη Μεσογειακή Δίαιτα, μόνο η πρόσληψη ζάχαρης ήταν υπερβάλλουσα στις κόρες της μελέτης σε σύγκριση με τις μητέρες. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν πως η διατροφή των κρητικών γυναικών έχει ακόμη τη βάση της στη Μεσογειακή Δίαιτα. Επίσης, όπως έχει προαναφερθεί παρατηρείται μια τάση διατροφικής μετάβασης από την παραδοσιακή δίαιτα προς μία πιο δυτικού τύπου διατροφή ειδικότερα στις νέες γενιές, ωστόσο η συγκεκριμένη μελέτη έδειξε πως αυτή η τάση εκμοντερνισμού της διατροφής αναφέρεται σε μία προσωρινή κατάσταση και επιστρέφει στα παραδοσιακά πρότυπα όταν οι γυναίκες είναι υπεύθυνες για τα δικά τους νοικοκυριά. Αν γίνει σύγκριση με την αρχική μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τους Keys et al., 1966 (The diets of middle aged men in two rural areas of Greece) ο πληθυσμός της Κρήτης μισό αιώνα νωρίτερα κατανάλωνε μία δίαιτα χαμηλότερη σε πρωτεΐνη, ολικό λίπος, κορεσμένα, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, αλλά υψηλότερη σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Τα συγκεκριμένα δεδομένα και αποτελέσματα σε συνάρτηση με αποτελέσματα αντίστοιχης μελέτης που έχει πραγματοποιηθεί στη Μάλτα και στη Σαρδηνία έδειξαν πως η Μεσογειακή Δίαιτα δεν εξαφανίζεται. Ειδικότερα η διατροφή στην Κρήτη και στη Σαρδηνία που έχει ως βάση της τη Μεσογειακή Δίαιτα εξηγείται και λόγω των μικρών εξωτερικών επιδράσεων που δέχονται αυτές οι χώρες, της επαρκούς παραγωγής τροφής καθώς και της εκμετάλλευσης των παραγόμενων προϊόντων στο έπακρο με τη συμμετοχή τους στις παραδοσιακές τοπικές συνταγές με σκοπό την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας. Σε αντίθεση με τη διατροφή στη Μάλτα όπου παρατηρήθηκε αυξημένη επίδραση του Αγγλοσαξονικού τρόπου θρέψης λόγω μεταναστεύσεων και τουρισμού στη συγκεκριμένη χώρα.

Στις δύο αυτές χώρες διεξήχθη μια παρόμοια έρευνα (Tessier et al., 2005) όπου συμμετείχαν 30 και 31 ζεύγη μητέρων- κορών αντίστοιχα και τα αποτελέσματά της δείχνουν ότι οι αλλαγές στη διατροφή που συντελέστηκαν και στις δύο χώρες τις

τελευταίες δεκαετίες, αντανακλούν την έντονη επίδραση του εκμοντερνισμού στον τομέα της διατροφής, ο οποίος έχει αυξήσει την ποικιλία των τροφών και έχει διευκολύνει την προσβασιμότητα σε όλα τα είδη των τροφών απ' όλο τον πληθυσμό αυτών των χωρών. Η ευκολία όμως και η βελτίωση της ποιότητας ζωής που προκαλεί αυτός ο εκμοντερνισμός, συνεπάγεται και αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των ατόμων με την αύξηση στην κατανάλωση κρέατος, σε τροφές πλούσιες σε λίπος και ζάχαρη. Γενικότερα, αυτό που διαπιστώθηκε από τα ευρήματα της έρευνας είναι πως οι διατροφικές αλλαγές στη Σαρδηνία έχουν γίνει στο πλαίσιο της Μεσογειακής Διατροφής ενώ οι αλλαγές στη Μάλτα δείχνουν μια τάση προς τον Αγγλοσαξονικό τρόπο διατροφής λόγω συνθηκών μετανάστευσης και τουρισμού. Ο Αγγλοσαξονικός τρόπος διατροφής αναφέρεται στην υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών διαφορετικών από αυτές που συστήνει η Μεσογειακή Δίαιτα και πιο συγκεκριμένα αναφέρεται σε μικρή ποικιλία στην κατανάλωση τροφών, σε αυξημένη κατανάλωση τροφίμων όπως ψημένοι ξηροί καρποί, τυποποιημένα τυριά εμπορίου, σάντουιτς και σε μειωμένη κατανάλωση τροφών όπως ψάρια και θαλασσινά.

Β) Μελέτη που ερευνά τις διαφορές στις διατροφικές συνήθειες μεταξύ αγροτικών και αστικών περιοχών

Μία τρίτη επιτόπια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον ελληνικό χώρο και πιο συγκεκριμένα στο νησί της Χίου μελετά τις διαφορές στον τρόπο διατροφής μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών καθώς και μεταξύ εύπορων αγροτικών περιοχών και πιο φτωχών. Σε πληθυσμό 356 ατόμων (77 από φτωχές αγροτικές περιοχές, 96 από εύπορες αγροτικές περιοχές, 183 από αστικές περιοχές) μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες, το ιατρικό ιστορικό και συλλέχθηκαν δημογραφικά στοιχεία περί τα έτη 1988 και 1989. Για τη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών χρησιμοποιήθηκε ένα μη ποσοτικό ερωτηματολόγιο καταγραφής συχνότητας τροφίμων (FFQ). Για τον τρόπο προμήθειας προϊόντων σίτισης (κυνήγι, συλλογή άγριων χόρτων, καλλιέργεια φυτικών προϊόντων, εκτροφή ζώων, αγορά προϊόντων διατροφής) χρησιμοποιήθηκε ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο. Τέλος, ένα τρίτο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε για την καταγραφή δημογραφικών δεδομένων των νοικοκυριών και του ιατρικού ιστορικού.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν έδειξαν πως στις αγροτικές περιοχές το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων αποτελούνταν από ηλικιωμένους δηλαδή άνω των 55 ετών σε αντίθεση με τους Χιώτες των αστικών περιοχών. Ειδικότερα και όσο αφορά στην κατανάλωση τροφών, η κατανάλωση κρέατος (εκτός από το κρέας της

κατσίκας) ήταν μειωμένη στους Χιώτες των φτωχών αγροτικών περιοχών. Ψωμί, ζυμαρικά, φρέσκα λαχανικά και ελαιόλαδο εμφάνισαν αυξημένη κατανάλωση στις αγροτικές περιοχές του νησιού σε σχέση με τις αστικές. Σε αντίθεση, η κατανάλωση λαδιού όπως ηλιέλαιο και καλαμποκέλαιο, μαργαρίνης, σύνθετων πιάτων (π.χ. μουσακάς), πιτών, ψαριών και θαλασσινών, μπίρας και παγωτών όπου ήταν μεγαλύτερη στις αστικές περιοχές της Χίου. Συγκρίνοντας τις εύπορες αγροτικές περιοχές του νησιού με τις πιο φτωχές παρατηρείται πως στις φτωχές αγροτικές περιοχές καταναλώνονταν πιο συχνά όσπρια, γάλα, ελαιόλαδο, λαχανικά, σούπες και από κρέατα μόνο το κατσικίσιο. Και στις τρεις περιοχές του νησιού όπου έγινε η μελέτη, η κατανάλωση τυριού, ούζου, ρακής, αυγών, φρέσκων ψαριών, πατάτας, ζάχαρης, κρασιού και γαλακτοκομικών δεν εμφάνισαν διακύμανση. Προσεγγίζοντας και τα γευματικά πρότυπα των κατοίκων του νησιού παρατηρήθηκε πως σε ποσοστό άνω του 50% των κατοίκων των φτωχών αγροτικών περιοχών καθώς και το ίδιο ποσοστό των αντρών των εύπορων αγροτικών περιοχών καταλάβαιναν τρία ή περισσότερα γεύματα μέσα στην ημέρα. Λιγότερα από τρία γεύματα μέσα στη μέρα ανέφερε πως καταλάβαινε περισσότερο από το 50% των κατοίκων των αστικών περιοχών καθώς και το ίδιο ποσοστό των γυναικών των εύπορων περιοχών του νησιού. Το πρωινό είναι το γεύμα για το οποίο σχεδόν στο σύνολό τους οι κάτοικοι δήλωσαν πως παραλείπεται συχνότερα.

Οι διαφορές που παρατηρήθηκαν στις διάφορες περιοχές του νησιού οφείλονται σε εγκατάλειψη των παλαιών παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών και φαγητών, στη υιοθέτηση νέων λόγω γενικών αλλαγών που συνέβησαν κυρίως τις τελευταίες τέσσερις δεκαετίες (π.χ. εξάπλωση στην εκτροφή κοτόπουλου στη δεκαετία του 1970, αύξηση στην κατανάλωση μοσχαριού με αύξηση του εισοδήματος στις αγροτικές περιοχές)

1.5 Συμπερασματικά για τη διατροφική μετάβαση

Συμπερασματικά λοιπόν, η γενική τάση είναι η εγκατάλειψη της Μεσογειακής Δίαιτας ακόμα και στις Μεσογειακές χώρες, την ίδια στιγμή που η διαθεσιμότητα των προϊόντων που αυτή περιλαμβάνει αυξάνεται. Αυτή η αλλαγή στον τρόπο διατροφής τα τελευταία χρόνια δείχνει και την εγκατάλειψη του παραδοσιακού τρόπου διατροφής και την επικράτηση του δυτικού τρόπου σίτισης λόγω μεγαλύτερων εξωτερικών επιρροών που επιβάλλουν η βιομηχανία τροφίμων καθώς και μέσα μαζικής ενημέρωσης (Popkin, 2001). Επίσης οι αλλαγές στα επαγγέλματα των

ανθρώπων που από αγρότες γίνονται εργάτες σε βιομηχανίες, είναι ένα αίτιο γι' αυτή τη διατροφική μετάβαση. Αλλαγές εμφανίζει και η σίτιση των ατόμων τα οποία ζούνε σε αστικές περιοχές σε σχέση με τη διατροφή αυτών που κατοικούν σε αγροτικές. Αν πραγματοποιηθεί σύγκριση της διατροφής των ατόμων στις πόλεις σε σχέση με τον τρόπο διατροφής αυτών που κατοικούν σε χωριά θα δούμε πως στις αστικές περιοχές παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση σε σιτηρά όπως ρύζι και σιτάρι, επεξεργασμένα δημητριακά, τροφές πλούσιες σε λίπος, ζωικά προϊόντα, ζάχαρη και έτοιμο φαγητό. (Popkin, 2001)

Συνοψίζοντας απ' όλα τα παραπάνω, το φαινόμενο της διατροφικής μετάβασης στον ελληνικό χώρο, έχει μελετηθεί από πολλούς ερευνητές εδώ και χρόνια κυρίως με βάση την Μεσογειακή Δίαιτα. Οι βλαχόφωνοι είναι μια εθνοτική ομάδα Ελλήνων με δική της γλώσσα και πολιτισμικά χαρακτηριστικά. Όπως αναφέρθηκε η τάση εκμοντερνισμού στον τομέα της διατροφής είναι έκδηλη παγκοσμίως με αποτέλεσμα οι χώρες και οι κοινωνίες να χάνουν τοπικά χαρακτηριστικά στοιχεία που συνθέτουν τη διατροφή τους. Ο τρόπος σίτισης των βλαχόφωνων στην Ελλάδα και οι αλλαγές που έχουν επέλθει σ' αυτή καθώς περνάνε τα χρόνια δεν έχει μελετηθεί μέχρι τώρα. Στη συγκεκριμένη εργασία γίνεται μια προσπάθεια προσέγγισης της διατροφής των βλαχόφωνων στην περιοχή της Θεσσαλίας καθώς και πώς αυτή έχει αλλάξει τα τελευταία 30- 50 χρόνια. Συγκεκριμένα μελετάται η συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων, ο τρόπος με τον οποίο προμηθεύονταν παλαιότερα τα προϊόντα διατροφής τους και αν αυτό έχει αλλάξει μέχρι σήμερα, οι γευματικές συνήθειες και η δομή των γευμάτων, τα εορταστικά γεύματα, οι τρόποι συντήρησης των τροφίμων και όλα αυτά σε σύγκριση με το παρελθόν δηλαδή 30-50 χρόνια παλαιότερα.

Μία παρόμοια προσέγγιση πραγματοποιήθηκε το 2010 στη μεταπτυχιακή εργασία με τίτλο «Διατροφή και πολιτισμός: η περίπτωση των βλαχόφωνων της Ηπείρου» όπου μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες των βλαχόφωνων σε χωριά της Ηπείρου και οι αλλαγές που συντελέστηκαν στη διατροφή τους τα τελευταία χρόνια. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με μορφή προσωπικών συνεντεύξεων που επικεντρώνονται περισσότερο στην ποιότητα της διατροφής της συγκεκριμένης κοινότητας και όχι σε ποσοτικά χαρακτηριστικά της και σε συγκεκριμένα συστατικά όπως έγινε και στη συγκεκριμένη έρευνα.

2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Ανθρωπολογία της διατροφής και μελέτες

Η τροφή δεν είναι μόνο ένα οργανικό προϊόν με βιοχημικές ιδιότητες, που καταναλώνεται από τους ανθρώπους για να μπορούν να διατηρηθούν στη ζωή, αλλά η τροφή είναι συστατικό και σύμβολο της κοινωνικής ζωής κι ένα μέσο με το οποίο οι άνθρωποι επικοινωνούν μεταξύ τους. (Lim Chan Ing, 2011). Η ανθρωπολογία της διατροφής αναφέρεται σ' ένα τομέα μελέτης που επικεντρώνεται κυρίως στο πώς οι κοινωνικοί και βιολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την διατροφική κατάσταση των ατόμων και των πληθυσμών. Η μελέτη της δίαιτας του ανθρώπου από το απώτατο παρελθόν είναι πολύτιμο βοήθημα για την κατανόηση της εξέλιξης του είδους και των πολλών προσαρμογών που έχει υποστεί. (Ματάλα, 2008).

Η πρώτη προσπάθεια συνεργασίας ανθρωπολόγων και διατροφολόγων ξεκίνησε από το 1936. Έκτοτε ο τομέας της ανθρωπολογίας της διατροφής έχει αναπτυχθεί ιδιαίτερος τις τελευταίες τέσσερις δεκαετίες. Οι διάφοροι τομείς στους οποίους μπορούμε να διαχωρίσουμε την ανθρωπολογία της διατροφής είναι οι εξής

A. Αυτοί που ασχολούνται με τα χαρακτηριστικά του ανθρώπινου είδους τα οποία σχετίζονται με τη διατροφή και πώς έχουν αυτά εξελιχθεί.

B. Αυτοί που ασχολούνται με χαρακτηριστικά τα οποία έχουν βρεθεί σε συγκεκριμένα είδη, αλλά όχι σε όλα και τα οποία κατά πάσα πιθανότητα αποδίδονται στην προσαρμογή στα διάφορα περιβάλλοντα, συνθήκες και περιορισμούς.

Γ. Αυτοί που ασχολούνται με προσαρμογές σε προσωρινές καταστάσεις διατροφικών αποκλίσεων ή διατροφικών προσβάσεων σε νέα τρόφιμα οι οποίες έχουν επιτευχθεί μέσω της ανθρώπινης προσαρμοστικότητας. (Igor de Garine, IUAES).

Οι μελέτες με τις οποίες ασχολείται η ανθρωπολογία της διατροφής είναι κοινωνικοπολιτισμικές, εθνογραφικές, οικολογικές, οικονομικές, μελέτες που ερευνούν ταυτόχρονα την κουλτούρα, εθνικά χαρακτηριστικά και διατροφικές συνήθειες, την ασφάλεια των τροφίμων, την διατροφή και το πώς σχετίζεται με την ταυτότητα των ανθρώπων κ.α. (Mintz et al., 2002, Pelto, 1989)

Η συγκεκριμένη μελέτη ασχολείται κυρίως με την κοινωνικοπολιτισμική προσέγγιση της διατροφής.

2.2 Ερευνητικές μέθοδοι – Ποσοτική και ποιοτική έρευνα – Επιλογή ερευνητικής μεθόδου

Οι ερευνητικές μέθοδοι διακρίνονται σε ποιοτικές και ποσοτικές. Οι ποσοτικές αναλύουν την ποσότητα εμφάνισης του φαινομένου που εξετάζεται και οι ποιοτικές αναφέρονται στο είδος, στο συγκεκριμένο χαρακτήρα του φαινομένου. Και οι δύο μέθοδοι δίνουν τη δυνατότητα στον ερευνητή να προσεγγίσει ένα ερευνητικό πεδίο και να επικεντρωθεί σε αυτό.

Η ποιοτική έρευνα πιο συγκεκριμένα, είναι οποιαδήποτε μέθοδος συλλογής στοιχείων που παράγει περιγραφικά αλλά όχι μαθηματικά δεδομένα. Δίνει πληροφορίες για τα διάφορα θέματα μέσα από το ανθρώπινο μάτι αποκαλύπτοντας τις συμπεριφορές, τα πιστεύω, τις γνώμες, τα συναισθήματα και τις σχέσεις των ατόμων. Η ποιοτική έρευνα έχει δύο βασικά μοναδικά χαρακτηριστικά. Το πρώτο είναι ότι ο ερευνητής αποτελεί το μέσο με το οποίο διεξάγεται η έρευνα και το δεύτερο είναι ότι ο κύριος σκοπός της είναι να διερευνήσει κάποιες πλευρές του κοινωνικού συστήματος που μελετά.

Ορισμένα από τα θέματα που μπορεί να πραγματεύεται μια ποιοτική έρευνα είναι οι συμπεριφορές των ατόμων, πώς δημιουργούνται αυτές οι συμπεριφορές, πως επηρεάζονται τα άτομα από γεγονότα, πως και γιατί αναπτύχθηκαν πολιτισμοί, ποιες οι διαφορές μεταξύ κοινωνικών ομάδων.

Τα κυριότερα πλεονεκτήματά τους είναι η γρήγορη υλοποίησή τους, το χαμηλό κόστος τους αλλά και ότι είναι κατάλληλες για τη δημιουργία υποθέσεων.

Μειονεκτήματά τους είναι η υποκειμενικότητα, κυρίως λόγω έλλειψης των αντικειμενικών ποσοτικών δεδομένων, ότι δεν έχουν προκαθορισμένο σχέδιο αλλά και η αδυναμία τους για γενίκευση.

Έξι βασικές διαφορές μεταξύ των ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων είναι (Ανδρεάτου, 2007)

1. Στις ποσοτικές μεθόδους τα δεδομένα εκφράζονται με αριθμούς σε αντίθεση με τις ποιοτικές μεθόδους.
2. Οι ερευνητές που ασχολούνται με τις ποσοτικές μεθόδους αναζητούν αντικειμενικούς δείκτες σε αντίθεση με την υποκειμενική ερμηνεία που χαρακτηρίζει την ποιοτική έρευνα.

3. Στο σχεδιασμό της έρευνας και στα διάφορα στάδια της ερευνητικής διαδικασίας, οι ποιοτικές μέθοδοι επιτρέπουν μεγαλύτερη ευελιξία. Τις περισσότερες φορές, οι ποσοτικές έρευνες τείνουν να θέλουν να προβλέψουν τα προβλήματα πριν εμφανιστούν.
4. Η ποσοτική έρευνα εστιάζει περισσότερο στην πρόβλεψη σε σύγκριση με την ποιοτική έρευνα, που ενδιαφέρεται περισσότερο για τη διαδικασία κατανόησης.
5. Η ποιοτική έρευνα εξαρτάται ιδιαίτερα από το τοπικό πλαίσιο της έρευνας. Οι ποσοτικές μέθοδοι συχνά παρουσιάζονται περισσότερο απελευθερωμένες από το στενό πλαίσιο και επομένως πιο γενικευμένες.
6. Η ποιοτική έρευνα είναι καταλληλότερη για τη δημιουργία θεωρίας σε σύγκριση με τις ποσοτικές μεθόδους που κύρια συμβάλλουν στον έλεγχο της θεωρίας

Αιτίες επιλογής ποιοτικής έρευνας (Ανδρεάτου, 2007):

1. Για διερεύνηση φαινομένου που δεν έχει μελετηθεί προηγουμένως
2. Για εμπλουτισμό γνώσεων και την προσθήκη λεπτομερειών στις ήδη υπάρχουσες γνώσεις σε κάποιο τομέα
3. Για πιο σφαιρική αντίληψη ενός θέματος με την ταυτόχρονη διερεύνησή του και με ποιοτικές και με ποσοτικές μεθόδους
4. Για την περαιτέρω διερεύνηση μίας νέας προοπτικής ενός φαινομένου που έχει μελετηθεί ευρέως ποσοτικά αλλά δεν έχει γίνει αρκετά αντιληπτό
5. Για την καταγραφή και μελέτη ενός κοινωνικού ή πολιτισμικού φαινομένου μέσα από τα άτομα που το ζούνε
6. Για την αντίληψη περίπλοκων φαινομένων που είναι δύσκολο ή αδύνατο να τα προσεγγίσουμε ποσοτικά

Άρα απ' όλα τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό πως επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα σαν κατάλληλη ερευνητική μέθοδος καθώς μελετώνται οι διατροφικές συνήθειες μιας εθνοτικής ομάδας, χωρίς να υπάρχουν προηγούμενα στοιχεία γι' αυτή. Επίσης η καταγραφή των στοιχείων που γίνεται είναι γόνιμο να είναι μέσω των αφηγήσεων των ατόμων καθώς η εξαγωγή συμπερασμάτων για το συγκεκριμένο θέμα είναι δύσκολο να γίνει ποσοτικά.

2.3 Ερευνητής και ποιοτική μέθοδος

Ο ερευνητής που ακολουθεί ποιοτική μέθοδο παρατηρεί, παίρνει συνεντεύξεις, κρατά σημειώσεις, περιγράφει και ερμηνεύει τα φαινόμενα όπως ακριβώς έχουν. Όταν ο ερευνητής εργάζεται πάνω στο πεδίο που μελετά, είναι πάντα ενεργός, γιατί οι ποιοτικές μέθοδοι απαιτούν να γίνεται χρήση όλων εκείνων των στοιχείων, που ο ερευνητής συναντά: σχόλια από όσους σχετίζονται με το αντικείμενο, κάτι που ο ίδιος παρατηρεί, ακόμα και τον τρόπο που τα υποκείμενα κάθονται ή συνομιλούν. Ο ερευνητής, αφού συλλέξει τα δεδομένα, προσπαθεί να τα ερμηνεύσει, με τη βοήθεια της βιβλιογραφίας ή της συνεργασίας με ομότεχνους επιστήμονες, ώστε να επιτύχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Ο ερευνητής θα κρίνει τι να συμπεριληφθεί στα αποτελέσματα και τι όχι από τα στοιχεία που έχει συλλέξει. Πάντα, όμως, θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψη η υποκειμενικότητά του παρά τις προσπάθειες για αντικειμενική έρευνα.

Οι ποιοτικές μέθοδοι σε μεγάλο βαθμό επηρεάζονται από την κουλτούρα-πολιτισμό του ερευνητή. Ο ερευνητής καλείται να ερμηνεύσει τα δεδομένα που έχουν συλλεχθεί και να αναδείξει τα τελικά συμπεράσματα, χρησιμοποιώντας τις παρατηρήσεις του. Εκείνο λοιπόν που έχει βαρύτητα στις ποιοτικές μεθόδους είναι η κρίση του ερευνητή και όσων θα διαβάσουν την έρευνα. (Παρασκευοπούλου – Κόλλια, 2008)

2.4 Στάδια στο Σχεδιασμό της Ποιοτικής Έρευνας

1. Καθορισμός του ερευνητικού προβλήματος
2. Συλλογή δεδομένων (επιλογή του δείγματος, μέθοδοι συλλογής δεδομένων)
3. Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων
4. Σύνταξη του κειμένου της «Αφηγηματικής Έκθεσης» (Narrative Report). (Ανδρεάτου, 2007)

2.5 Μέθοδοι συλλογής δεδομένων

Στον τομέα της ποιοτικής έρευνας υπάρχουν τέσσερις βασικοί τύποι συλλογής πληροφοριών (Ανδρεάτου, 2007):

1. Παρατηρήσεις (μη συμμετοχικές σε συμμετοχικές)
2. Συνεντεύξεις (τυποποιημένες, μη τυποποιημένες)
3. Οπτικό-ακουστικό υλικό (φωτογραφίες, CDs, βιντεοταινίες)

4. Τεκμήρια/ ντοκουμέντα (εκθέσεις, φωτογραφίες κ.α.)

Οι διαδικασίες συνέντευξης και παρατήρησης είναι οι πιο διαδεδομένες μέθοδοι συλλογής δεδομένων στις ποιοτικές έρευνες. Στη συγκεκριμένη εργασία χρησιμοποιείται η συνέντευξη ως η καταλληλότερη μέθοδος συλλογής πληροφοριών η οποία και αναλύεται παρακάτω:

2.6 Συνέντευξη (Interviewing)

Η συνέντευξη είναι η διαδικασία κατά την οποία ο ερευνητής διατυπώνει στον συμμετέχοντα στη μελέτη διάφορες ερωτήσεις. Μέσα από αυτή τη διαδικασία ο ερευνητής μπορεί να συλλέξει και να καταγράψει εμπειρίες, γνώμες – απόψεις, συναισθήματα, γνώσεις κ.α. Οι συνεντεύξεις διακρίνονται στις τυποποιημένες στις μη τυποποιημένες. Στις τυποποιημένες συνεντεύξεις περιλαμβάνονται (Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης Ι., & Γούδας, Μ.) :

α) η δομημένη συνέντευξη στην οποία καθορίζονται από πριν συγκεκριμένα ερωτήματα καθώς επίσης και η σειρά με την οποία γίνονται

β) η ημιδομημένη συνέντευξη που αποτελεί μια πιο ευέλικτη μορφή συνέντευξης όπου μπορεί να αλλάξουν οι διευκρινιστικές ερωτήσεις καθώς και η σειρά των ερωτήσεων.

γ) η ομαδική συνέντευξη η οποία μπορεί να είναι δομημένη ή ημιδομημένη. Χρησιμοποιείται όταν ο ερευνητής συλλέγει πληροφορίες για την αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων και για το πώς επηρεάζονται οι συμπεριφορές τους.

Οι μη τυποποιημένες συνεντεύξεις έχουν μεν μια αρχική δομή αλλά είναι περισσότερο ευέλικτη και σκοπός είναι να συλλέξει όσο το δυνατό περισσότερες πληροφορίες, δίνοντας την αίσθηση στον συμμετέχοντα ότι πρόκειται για συζήτηση.

Α. Γνωρίσματα ενός καλού ερευνητή (διαδικασία συνέντευξης)

Ο ερευνητής οφείλει να κατέχει βασικές γνώσεις και να γνωρίζει τις ερωτήσεις στις οποίες θα προβεί. Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι σαφείς και εύκολα αντιληπτές από τον συμμετέχοντα στην έρευνα. Επίσης, ο ερευνητής που παίρνει συνέντευξη θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να καλλιεργήσει φιλικό κλίμα μεταξύ του ίδιου και του υποκειμένου και να είναι δεκτικός και ευχάριστος. Το γνωστικό αντικείμενο πάνω στο οποίο γίνονται οι ερωτήσεις είναι περισσότερο οικείο και γνώριμο στον

ερευνητή. Ο ερευνητής δεν είναι ουδέτερος ή απόμακρος αλλά είναι απαραίτητο να έχει επικοινωνιακές δυνατότητες ώστε να είναι σε θέση να αντλήσει τις πληροφορίες που χρειάζεται από τα υποκείμενα της έρευνας. Οφείλει να είναι συγκαταβατικός, συμπονετικός και να δείχνει συνεχώς ενδιαφέρον για το υποκείμενο ακόμα και όταν το υποκείμενο αρχίσει να αναπτύσσει ένα αδιάφορο για την έρευνα, μα σοβαρό, προσωπικό του θέμα, που έχει ανάγκη να το μοιραστεί με τον ερευνητή. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, βέβαια είναι απαραίτητο ο ερευνητής να έχει την ικανότητα να επαναφέρει το υποκείμενο στο θέμα της συνέντευξης χωρίς να του δείξει ότι αδιαφορεί για το πρόβλημά του. Πέρα από τις λεκτικές πληροφορίες που θα συλλέγει, είναι γόνιμο να έχει μία πλήρη εικόνα του περιβάλλοντος του συμμετέχοντα στην έρευνα και να δίνει σημασία στις εκφράσεις προσώπου και χειρών. (Παρασκευοπούλου – Κόλλια, 2008)

B. Μειονεκτήματα συνέντευξης

Δυστυχώς, υπάρχουν αρκετά αρνητικά στοιχεία κατά τη συλλογή πληροφοριών με τη μέθοδο της συνέντευξης. Καταρχάς, υπάρχει ο κίνδυνος να θεωρήσει ο ερωτώμενος ότι παραβιάζονται προσωπικά του δεδομένα με αποτέλεσμα να δυσκολευτεί να είναι ελεύθερος να μιλήσει γι' αυτά. Πολλές φορές τα υποκείμενα αντιμετωπίζουν τον ερευνητή ως ειδήμονα και νιώθουν πως μπαίνουν σε μία διαδικασία «εξέτασης» ώστε οι απαντήσεις που δίνουν να μην είναι πάντα ειλικρινείς αλλά αυτές που θεωρούνται κοινωνικά αποδεκτές ή αυτές τις οποίες ο ερευνητής θέλει να ακούσει. Επίσης, εδώ θα προστεθεί και το γεγονός ότι πολλές φορές τα υποκείμενα πιέζονται να απαντήσουν κάτι σημαντικό χωρίς το συγκεκριμένο να έχει ζητηθεί από τον ερευνητή. Στην συγκεκριμένη περίπτωση μάλιστα όπου, όπως θα αναφερθεί και στη συνέχεια, οι ερωτώμενοι ήταν κάτοικοι χωριού, λόγω προκαταλήψεων, προέκυπτε συχνά το συγκεκριμένο πρόβλημα.

Τέλος, όπως προαναφέρθηκε επειδή υπάρχει άμεση επαφή ερευνητή και συμμετέχοντα στην έρευνα, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος ο ερωτώμενος να παρασυρθεί και να αντιμετωπίσει τον ερευνητή σαν εξομολογητή με αποτέλεσμα να βγει από το θέμα της συνέντευξης και να μην εξυπηρετείται ο σκοπός της έρευνας.

Γ. Δεοντολογία που διέπει τις συνεντεύξεις

Οι συνεντεύξεις οφείλουν να υπακούουν στην επιστημονική δεοντολογία. Κάθε ερευνητής είναι απαραίτητο να προσαρμόζεται στο πρόγραμμα του συμμετέχοντα

στην έρευνα και ο καθορισμός της ώρας και του τόπου της συνέντευξης να καθορίζεται από τον ερωτώμενο. Ο ερευνητής οφείλει εξ αρχής να προσδιορίσει την ιδιότητά του, το σκοπό της μελέτης καθώς και τη χρονική διάρκεια της συνέντευξης και να μείνει πιστός σ' αυτά καθώς και ο ερωτώμενος είναι απαραίτητο να δώσει τη συγκατάθεσή του για τη συμμετοχή στην έρευνα.

2.7 Δειγματοληψία και ποιοτική έρευνα

Στη βιβλιογραφία ο τομέας της δειγματοληψίας στην ποιοτική έρευνα έχει απασχολήσει έντονα τους επιστήμονες καθώς αντίθετα με ότι συμβαίνει στις ποσοτικές μελέτες, οι ποιοτικές δεν έχουν ειδικά προγράμματα υπολογισμού του μεγέθους του δείγματος που επαρκεί. Στις ποιοτικές μελέτες υπάρχουν άλλοι παράγοντες όπως είναι ο σκοπός της έρευνας, η μέθοδος συλλογής δεδομένων, τους οποίους οι ερευνητές λαμβάνουν υπόψη τους για να αποφασίσουν το επαρκές μέγεθος του δείγματος. Δηλαδή, για την ποιοτική έρευνα το δείγμα θα πρέπει να είναι το κατάλληλο για την ερμηνεία του φαινομένου και θα πρέπει να είναι επαρκές όχι σε ποσότητα αλλά σε παροχή ποιοτικών πληροφοριών για το υπό έρευνα φαινόμενο.

Στην ποιοτική έρευνα το δείγμα δεν χρειάζεται να είναι ποσοτικά μεγάλο για τη διεξαγωγή έγκυρης έρευνας. Συνήθως αφορά σε διψήφιο ή ακόμη και σε μονοψήφιο αριθμό. Ένα μεγάλο δείγμα δεν εξυπηρετεί ούτε τους στόχους ούτε τους σκοπούς της ποιοτικής έρευνας.

Επιπλέον, το δείγμα πρέπει να είναι κατάλληλο, να έχει δηλαδή τα στοιχεία εκείνα που ο ερευνητής θέλει να συλλέξει και να εξετάσει, καθώς και τη γνώση και τη θέληση να συμμετάσχει στην έρευνα. Αυτό το δείγμα χαρακτηρίζεται ως δείγμα σκοπιμότητας (purposive sampling), δηλαδή ο ερευνητής σκοπίμως επιλέγει το δείγμα και όχι τυχαία, γιατί το συγκεκριμένο δείγμα έχει τη γνώση, τα χαρακτηριστικά και τη θέληση να του δώσει πιο ολοκληρωμένες και σε βάθος απαντήσεις στην ερευνητική του ερώτηση. Έτσι, το δείγμα επιλέγεται όχι με αντικειμενικές και τυχαίες τεχνικές, αλλά με βάση την υποκειμενική γνώση του ερευνητή για τα χαρακτηριστικά του δείγματος.

Συμπερασματικά, από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, έχει φανεί πως ένα επαρκές μέγεθος δείγματος για την ποιοτική έρευνα είναι 30 με 50 συνεντεύξεις σε συνδυασμό με παρατήρηση. Άλλωστε στις ποιοτικές μελέτες δεν είναι τα άτομα αυτά κάθε αυτά που αφορούν τον ερευνητή αλλά τα γεγονότα, τα περιστατικά και οι

εμπειρίες τους. Γι' αυτό και αναφερόμαστε σε αριθμό συνεντεύξεων και παρατηρήσεων και όχι σε αριθμό ατόμων. (Sandelowski, 1995, Ospina et al., 2004, Μαντζούκας, 2007)

2.8 Μεθοδολογία της παρούσας ποιοτικής μελέτης

Σκοπός

Οι βλαχόφωνοι της Θεσσαλίας είναι μία εθνοτική ομάδα για την οποία δεν έχει γίνει οργανωμένη προσπάθεια διερεύνησης των διατροφικών συνηθειών. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να μελετηθούν τα διατροφικά πρότυπα των βλαχόφωνων της Θεσσαλίας τόσο στο παρόν όσο και στο παρελθόν, δηλαδή 30-40 χρόνια πριν. Μ' αυτό τον τρόπο θα πραγματοποιηθούν συγκρίσεις για τις διατροφικές συνήθειες των βλαχόφωνων μεταξύ των γενεών, θα εντοπιστούν τα τρόφιμα στα οποία έγιναν οι αλλαγές, θα αναζητηθούν οι λόγοι για τους οποίους πραγματοποιήθηκαν οι αλλαγές, θα ερευνηθούν τα προϊόντα που παρήγαγαν παλαιότερα και τα προϊόντα διατροφής τα οποία παράγουν τώρα και τέλος, θα μελετηθούν τα γευματικά πρότυπα και πως αυτά άλλαξαν.

Επιλογή τόπου αναφοράς

Τα χωριά τα οποία επιλέχθηκαν για τη συγκεκριμένη ποιοτική μελέτη ανήκουν στο νομό Λάρισας αλλά σε διαφορετικούς δήμους το καθένα. Δεν είναι όλα αμιγώς βλαχόφωνα. Από αυτά που επισκεφθήκαμε τα Καλοχώρι και Ελιά Γόννων κατοικούνται μόνο από Βλάχους, ενώ οι κάτοικοι του Μακρυχωρίου, του Λιβαδιού Ολύμπου και Τυρνάβου μπορεί να είναι Βλάχοι, Σαρακατσάνοι, Καραγκούνιδες κλπ.

Επιλογή πληθυσμού αναφοράς

Για την παρούσα μελέτη, οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι μόνιμοι κάτοικοι χωριών, να είναι βλαχόφωνοι και να είναι άνω των 50 ετών ώστε να είναι εφικτή η σύγκριση με τις προηγούμενες γενιές.

Αριθμός συμμετεχόντων στην έρευνα

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως ο αριθμός των συμμετεχόντων σε μία ποιοτική μελέτη είναι περίπου 30-50 άτομα.

Μέθοδος συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των στοιχείων για τη συγκεκριμένη μελέτη έγινε με τη διαδικασία της συνέντευξης. Πιο συγκεκριμένα επιλέχθηκε η ημιδομημένη μορφή συνέντευξης σαν η καλύτερη μέθοδο συλλογής δεδομένων σε συνδυασμό με τη χρήση οπτικοακουστικών υλικών (μαγνητόφωνο). Η συνέντευξη ήταν μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε στο σύνολο των συμμετεχόντων στη μελέτη σε αντίθεση με το μαγνητόφωνο που χρησιμοποιήθηκε σε μερικές συνεντεύξεις. Οι ερωτήσεις ήταν προκαθορισμένες το μόνο που άλλαζε ήταν οι διευκρινιστικές ερωτήσεις καθώς και μερικές φορές η σειρά των ερωτήσεων.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε παρατίθεται στη συνέχεια (*Παράρτημα II*) και περιέχει ερωτήσεις οι οποίες στοχεύουν στο να καλυφθούν όλες οι παράμετροι που αναφέρονται στον σκοπό της μελέτης. Πιο συγκεκριμένα, αρχικά, το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιείται περιέχει ερωτήσεις για τα γενικά στοιχεία των συμμετεχόντων και για το κοινωνικο-οικονομικό τους επίπεδο. Ακολουθούν δύο ερωτήσεις που αναφέρονται στην προτίμηση συγκεκριμένων φαγητών και στη συχνότητα κατανάλωσης τους από τους βλαχόφωνους της έρευνας. Οι δύο αυτές ερωτήσεις είναι ανοιχτές σε αντίθεση με τις περισσότερες του ερωτηματολογίου που είναι σε μορφή πίνακα, πιο συγκεκριμένες και κλειστές.

Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ένα πίνακα μέσω των οποίων συλλέγονται δεδομένα για συγκεκριμένα τρόφιμα, τα οποία έχουν κατηγοριοποιηθεί σε 22 κατηγορίες. Τα δεδομένα αυτά αφορούν στην συχνότητα κατανάλωσης αυτών των τροφίμων, τόσο κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας όσο και τρεις περίπου δεκαετίες νωρίτερα. Έπειτα, γίνονται ερωτήσεις για την ευκολία προμήθειας αυτών των τροφίμων στις δύο χρονικές περιόδους με τις οποίες ασχολείται η μελέτη και για την παραγωγή ή αγορά τους στο παρόν και στο παρελθόν. Συνεχίζοντας, ερευνώνται τα τρόφιμα τα οποία κατανάλωναν και ετοίμαζαν οι Βλάχοι αυτών των περιοχών στο παρελθόν και έχουν σταματήσει πλέον ή τρόφιμα τα οποία παλαιότερα δεν κατανάλωναν αλλά έχουν ενσωματώσει στο διαιτολόγιο τους στις μέρες μας. Παράλληλα με αυτό, διερευνώνται οι λόγοι που οδήγησαν σ' αυτές τις αλλαγές.

Αργότερα, ακολουθούν ερωτήσεις για εποχιακή κατανάλωση τροφίμων στο χειμώνα και στο καλοκαίρι, στο παρελθόν αλλά και για κατανάλωση τροφίμων από συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, όπως είναι τα παιδιά. Έπειτα, αναπτύσσεται η

ενότητα της οικιακής παραγωγής προϊόντων διατροφής τα οποία προορίζονται για κατανάλωση, πώληση ή ανταλλαγή και στις δύο χρονικές περιόδους. Ακολουθούν ερωτήσεις που αναφέρονται στη χρήση βοτάνων, στη συντήρηση των τροφίμων και στον τρόπο μαγειρέματος στο παρόν και στο παρελθόν, όταν δεν υπήρχαν οι ηλεκτρικές συσκευές καθώς και στη χρήση λίπους.

Στη συνέχεια του ερωτηματολογίου παρατίθεται ένας πίνακας που ασχολείται με τη δομή, σύνθεση, τόπο και χρόνο των γευμάτων στο παρόν και στο παρελθόν. Με βάση αυτό τον πίνακα ακολουθούν ερωτήσεις για το ποιο θεωρούν ως κύριο γεύμα μέσα στην ημέρα τους και για το αν καταναλώνουν ή κατανάλωναν κάποιο γεύμα στην εργασία τους. Τελειώνοντας με τη διαδικασία της συνέντευξης, υπάρχει μία ερώτηση για την κατανάλωση εορταστικών γευμάτων και ένας πίνακας για την κατανάλωση ποτών τόσο σήμερα όσο και πριν από τρεις δεκαετίες.

3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

3.1 Τόπος μελέτης

Τα πέντε χωριά τα οποία συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα εργασία ανήκουν στο νομό Λάρισας, σε διαφορετικούς δήμους το καθένα. Κάποια βασικά χαρακτηριστικά τους αναφέρονται παρακάτω.

Καλοχώρι Λάρισας

Το Καλοχώρι Λάρισας (παλιότερη ονομασία Τόιβαςι ή Ορτά) βρίσκεται σε απόσταση 17 χιλιόμετρα βορειοανατολικά της πόλης της Λάρισας. Ανήκει στο δήμο Τεμπών. Γειτονικά χωριά είναι το Χειμάδι και ο Νέσσων ενώ έδρα του δήμου όπου ανήκει είναι το Συκούριο. Στα όρια του χωριού υπάρχει κοίτη χειμάρρου ο οποίος καταλήγει στην γειτονική λίμνη που όμως διαθέτει νερό μόνο μερικούς μήνες το χρόνο. Ο πληθυσμός του ανέρχεται στους 708 μόνιμους κατοίκους που ασχολούνται κυρίως με την γεωργία και την κτηνοτροφία. Το Καλοχώρι κατοικείται από Βλάχους που έλκουν την καταγωγή τους από το Περιβόλι των Γρεβενών.

Τύρναβος Λάρισας

Ο Τύρναβος Λάρισας (παλιότερη ονομασία Τρίνοβος ή Τρίνοβον) βρίσκεται 16 χιλιόμετρα Βορειοδυτικά της Λάρισας, σε υψόμετρο 90 μέτρων με 11.116 κατοίκους, έδρα ομώνυμου Δήμου. Ο Δήμος Τυρνάβου υπάγεται διοικητικά στο Νομό Λάρισας και είναι πρωτεύουσα της ομώνυμης επαρχίας. Ειδικότερα συνορεύει: Βόρεια με την Κοινότητα Καρυάς, Βορειοδυτικά με το Δήμο Ελασσόνας, Δυτικά με το Δήμο Ποταμιάς, Νοτιοδυτικά με το Νομό Τρικάλων, Νότια με τους Δήμους Κοιλιάδας και Λάρισας και Ανατολικά με τους Δήμους Αμπελώνα και Γιάννουλης.

Λιβάδι Ολύμπου Λάρισας

Το χωριό Λιβάδι Ολύμπου βρίσκεται σε υψόμετρο 1200 μέτρων και αριθμεί 2714 κατοίκους σύμφωνα με την απογραφή του έτους 2001 που στην πλειοψηφία τους ασχολούνται με τη γεωργία και την κτηνοτροφία. Είναι κτισμένο στις πλαγιές του Τιτάριου Όρους, έχοντας στα βορειοανατολικά τα Πιέρια Όρη και την Πιερία, ανατολικά τον Όλυμπο και νοτιοδυτικά την Ελασσόνα, τα Χάσια, το Σαραντάπορο, το όρος Σάпка και τα Σέρβια Κοζάνης.

Μακρυχώρι Λάρισας

Το Μακρυχώρι είναι χωριό του Νομού Λάρισας, έδρα του δήμου Τεμπών. Βρίσκεται 18 χιλιόμετρα Βόρεια της πόλης της Λάρισας, δίπλα από την Εθνική οδό Αθήνας Θεσσαλονίκης και 8 χιλιόμετρα από την είσοδο του στενού των Τεμπών με 1787 μόνιμους κατοίκους. Είναι κτισμένο απέναντι ακριβώς από την κορυφή του Κισσάβου, στους πρόποδες της ανατολικής πλευράς του βουνού Καρακόπετρα και σε υψόμετρο 110 μέτρων.

Ελιά Γόννων Λάρισας

Η Ελιά Γόννων είναι χωριό του Νομού Λάρισας. Βρίσκεται δυτικά του Πηνειού ποταμού στο ύψος των Τεμπών. Ο πληθυσμός των Γόννων αποτελείται από Σαρακατσαναίους, Βλάχους, Κουπατσάρηδες και ντόπιους. Στους Γόννους υπάγεται ο οικισμός Ελη(ι)ά με 95 κατοίκους, όπου τα κτήματα αγοράστηκαν στο παρελθόν από βλάχους, κυρίως Σαμαρινιώτες. Σήμερα το χωριό κατοικείται από 2.500 περίπου άτομα, που είναι γεωργοί (καλλιέργεια ελιάς, καπνού, σιτηρών κ.λ.π.), εργάτες, ιδιωτικοί και δημόσιοι υπάλληλοι.

3.2. Χαρακτηριστικά συμμετεχόντων στην έρευνα

Α. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Όπως έχει προαναφερθεί οι συμμετέχοντες ήταν μόνιμοι κάτοικοι χωριών της Θεσσαλίας, βλαχόφωνοι και άνω των 50 ετών.

Πιο συγκεκριμένα, ο συνολικός αριθμός των εθελοντών ήταν 40 άτομα εκ των οποίων το 24 άτομα γυναίκες και 16 άτομα άντρες. Απ' αυτούς 21 άτομα προέρχονται από το Καλοχώρι Λάρισας, 14 άτομα από το Μακρυχώρι Λάρισας, 2 άτομα από τον Τύρναβο Λάρισας, 2 άτομα από το Λιβάδι Ολύμπου Λάρισας και τέλος, μόνο 1 άτομο από την Ελιά Γόννων Λάρισας συμμετείχε στην έρευνα.

Η επιλογή του αριθμού των ατόμων για το κάθε χωριό έγινε τυχαία κυρίως λόγω της πιο εύκολης εύρεσης εθελοντών από τον ερευνητή σε κάποια χωριά σε σχέση με κάποια άλλα.

Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων είναι 69.6 έτη ζωής, ενώ κατά μέσο όρο τα έτη συνταξιοδότησής του υπολογίζονται στα 10.8.

Πιο συχνή επαγγελματική ασχολία των συμμετεχόντων ήταν η γεωργία (αγρότης, κτηνοτρόφος, γεωργός- 18 άτομα) ενώ 14 άτομα ασχολούνταν με τα οικιακά στο σύνολό τους γυναίκες. Με τον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα ασχολούνταν 6 άτομα, 2 άτομα με το ελεύθερο επάγγελμα. Τέλος, εκ του συνόλου των συμμετεχόντων 27 άτομα είχαν συνταξιοδοτηθεί.

Σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων τα 31 άτομα ήταν έγγαμοι, 8 άτομα χήροι/ες, ενώ μόλις 1 άτομο άγαμο.

B. Προσέγγιση εθελοντών, στάση των εθελοντών στη διαδικασία της συνέντευξης

Η προσέγγιση των εθελοντών έγινε κατά κύριο λόγο στα σπίτια τους ή σε σπίτια συγγενών τους έπειτα από προηγούμενη συνεννόηση μαζί τους. Κάποιες φορές γινόταν στο χώρο εργασίας τους, όπου έβρισκαν ελεύθερο χρόνο να μιλήσουν, ο συγκεκριμένος χώρος επιλέχθηκε μόνο σε 2 από τους εθελοντές.

Η πλειοψηφία των εθελοντών ήταν πρόθυμοι να συμμετέχουν και να μιλήσουν για τις αναμνήσεις τους σε σχέση με τη διατροφή. Πολλοί απ' αυτούς, πολλές φορές ήταν φοβισμένοι γιατί ένιωθαν πως ο συνεντευκτής είχε τη μορφή του εξεταστή και αισθάνονταν πως έμπαιναν σε μία διαδικασία εξέτασης. Σ' όλες αυτές τις περιπτώσεις όμως, αμέσως μόλις ξεκινούσε η διαδικασία της συνέντευξης και έβλεπαν πως έπρεπε να απαντάνε σε συγκεκριμένες, εύκολες και οικείες ερωτήσεις, αισθάνονταν πιο άνετα και προσπαθούσαν να θυμηθούν όσο περισσότερα πράγματα μπορούσαν για να βοηθήσουν τον ερευνητή. Ο ερευνητής από τη μεριά του, προσπαθεί καθ' όλη τη διάρκεια της συνέντευξης να τους κάνει να νιώσουν όσο πιο άνετα γίνεται, με το να τους ενθαρρύνει, να είναι συγκαταβατικός και να δείχνει πως η απάντηση που λαμβάνει είναι η επιθυμητή.

Είναι άξιο προσοχής πως οι γυναίκες έδωσαν λεπτομερέστερες πληροφορίες για την παρασκευή και ετοιμασία των φαγητών, εορταστικών και καθημερινών, απ' ότι οι άντρες. Από την άλλη πλευρά οι άντρες παρείχαν περισσότερες πληροφορίες για την παραγωγή αγροτικών προϊόντων. Κατά κύριο λόγο όμως, οι ερωτήσεις ήταν εύκολα αντιληπτές και από τα δύο φύλα.

3.3 Διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων στην έρευνα

Στη συνέχεια συνοψίζονται τα δεδομένα που συλλέχθηκαν σε σχέση με τα είδη διατροφής που οι συμμετέχοντες κατανάλωναν, αφενός μεν πριν από τρεις δεκαετίες, αφετέρου δε, κατά την περίοδο που διεξήχθη η έρευνα. Επίσης, γι' αυτές τις χρονικές περιόδους και για τα ίδια είδη διατροφής αντλήθηκαν πληροφορίες για την προμήθειά τους. Για τη διευκόλυνση της διαδικασίας της συνέντευξης, τα τρόφιμα κατηγοριοποιήθηκαν σε 22 κατηγορίες. Όλα τα δεδομένα που συλλέχθηκαν φαίνονται συνοπτικά στον *πίνακα 3* και παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω. Αρχικά, γίνεται αναφορά στην συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων και στη συνέχεια στην προμήθειά τους. Σ' αυτό το σημείο επισημαίνονται κάποιοι όροι οι οποίοι αναφέρονται αρκετές φορές στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων της μελέτης. Ο όρος «κατανάλωση» αναφέρεται στη χρήση των τροφίμων. Ο όρος «προτίμηση» αναφέρεται στο ποιο τρόφιμο επιλέγεται ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα. Ο όρος «αρέσκεια» αναφέρεται στη συναισθηματική απόκριση των ατόμων απέναντι στα τρόφιμα. Η διαθεσιμότητα, η τιμή και η ευκολία προετοιμασίας επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την κατανάλωση, αλλά όχι την προτίμηση και την αρέσκεια. (Ματάλα, 2008)

A. Κατανάλωση και συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων στο παρελθόν και στο παρόν

i. Ψωμί - ζυμαρικά

Τα δύο τρίτα (27 άτομα) των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι τρώγανε πιο συχνά ψωμί στο παρελθόν. Εκ του συνόλου των εθελοντών 10 άτομα τρώνε ψωμί το ίδιο συχνά στις δύο χρονικές περιόδους, ενώ μόλις 3 άτομα τρώνε περισσότερο ψωμί τώρα παρά παλιά. Αναφορικά με το είδος του ψωμιού, παλαιότερα οι τύποι ψωμιού που χρησιμοποιούνταν συνήθως ήταν η μπομπότα και το σταρένιο, τις περισσότερες φορές δικής τους παρασκευής, όπως θα αναφερθεί και παρακάτω (βλ. ενότητα 3.3B), ενώ για σήμερα δήλωσαν ότι τρώνε προϊόντα αρτοποιίας τους εμπορίου αλλά συνεχίζουν να ζυμώνουν και οι ίδιοι το δικό τους ψωμί.

Στη συνέχεια, ερευνήθηκε η χρήση ζυμαρικών όπως οι χυλοπίτες, ο τραχανάς, τα μακαρόνια και το κριθαράκι. Διαπιστώθηκε μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης στο

παρελθόν από 20 άτομα, ενώ 12 άτομα δήλωσαν το αντίθετο. Οι υπόλοιποι, δήλωσαν την ίδια συχνότητα κατανάλωσης ανάμεσα στις δύο χρονικές περιόδους.

Συμπερασματικά, το ψωμί και τα ζυμαρικά καταναλώνονταν με μεγαλύτερη συχνότητα στο παρελθόν καθώς ήταν προϊόντα τα οποία παρασκεύαζαν οι ίδιοι οι βλαχόφωνοι στα σπίτια τους και ήταν συνεχώς διαθέσιμα προς κατανάλωση. Η κατανάλωσή τους, δεν αναφέρεται μόνο στο μεσημεριανό γεύμα αλλά και στα γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα προϊόντα αυτά καθώς και τα υλικά για την παρασκευή τους ήταν και είναι αρκετά φθηνά ώστε να επέτρεπαν και να συνεχίζουν να επιτρέπουν την κατανάλωσή τους ακόμα και σήμερα.

ii. Σούπες- όσπρια

Τα είδη σούπας και οσπρίων που οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι τρώνε παρουσιάζουν ταύτιση στις δύο χρονικές περιόδους και είναι για τις πρώτες μεν η κοτόσουπα, η ψαρόσουπα και τα γιουβαρλάκια για τα δεύτερα δε τα φασόλια, τα ρεβίθια, οι φακές και τα κουκιά.

Οι σούπες, καταναλώνονται πολύ συχνότερα τώρα όπως μας δήλωσαν 30 άτομα. Εν αντιθέσει 7 άτομα κατανάλωναν συχνότερα σούπες στο παρελθόν. Τέλος, ίδια συχνότητα στην κατανάλωση σούπας δήλωσαν 3 άτομα.

Τα όσπρια, φαίνεται πως συμμετείχαν στο διαιτολόγιο πολύ συχνότερα παλιά, όπως ανέφεραν 26 άτομα σε αντίθεση με σήμερα, όπου αυξημένη κατανάλωση φαίνεται πως εμφανίζεται μόνο σε 3 άτομα. Σε ισοζύγιο συχνότητας κατανάλωσης στο παρόν και στο παρελθόν, έρχονται τα όσπρια όπως δήλωσαν 11 άτομα.

Για τις σούπες και για τα όσπρια δεν έπεται ένα κοινό συμπέρασμα καθώς τα όσπρια καταναλώνονταν πιο συχνά στο παρελθόν κατά κύριο λόγο, εξαιτίας της υψηλής διαθεσιμότητάς τους και της χαμηλής τους τιμής σε σχέση με άλλα προϊόντα. Οι σούπες καταναλώνονται συχνότερα στις μέρες μας ίσως λόγω της σχετικά υψηλής τιμής των υλικών τους, όπως το κρέας και το ψάρι, τα οποία προμηθεύονταν με δυσκολία στο παρελθόν.

iii. Λαχανικά- άγρια χόρτα – πατάτες- φρούτα

Για τα λαχανικά τα οποία αναφέρθηκαν , δηλαδή το σπανάκι, το λάχανο, το πράσο, τα κρεμμύδια, το μαρούλι, την πιπεριά, το λάχανο, τις μελιτζάνες, το μπρόκολο, το

αγγούρι και την ντομάτα, 34 άτομα φαίνεται να τα καταναλώνουν με μεγαλύτερη συχνότητα τώρα. Από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, 3 άτομα δήλωσαν πως τα καταναλώναν το ίδιο συχνά και στις δύο περιόδους και άλλα 3 άτομα πως τα καταναλώναν πιο τακτικά στο παρελθόν.

Οι βλαχόφωνοι, συνολικά, ανέφεραν επτά είδη αυτοφυών χόρτων που χρησιμοποιούν στη διατροφή τους, τα τσουκνίδια, (*Urtica dioica* L της οικογένειας Urticeae), τα ραδίκια (*Cichorium intybus* της οικογένειας Compositae), τα λάπατα, τα παζιά (σέσκλο) (*Beta vulgaris*), τις λουβουδιές, τις άντρακλες (γλυστρίδα), τις ζώχες (ζοχός) (*Sonchus oleraceus* L. της οικογένειας Compositae) (βλ. Πινάκα 5). Οι περισσότεροι εθελοντές (26 άτομα), δήλωσαν ότι τα καταναλώναν συνηθέστερα στο παρελθόν, ενώ 7 άτομα ότι τα καταναλώνουν περισσότερες φορές τώρα και τέλος 6 άτομα τα καταναλώνουν το ίδιο συχνά με παλιά.

Οι βλαχόφωνοι δήλωσαν πως οι πατάτες, ψητές, βραστές, τηγανιτές, πουρές ή γιαχνί καταναλώνονταν από 10 άτομα συχνότερα στο παρελθόν. Αντίθετα 13 άτομα καταναλώνουν πιο τακτικά πατάτες κατά την περίοδο που διενεργείται η μελέτη και 17 άτομα τις χρησιμοποιούν σήμερα το ίδιο συχνά με το παρελθόν.

Τα φρούτα που καταναλώνονταν στο παρελθόν ήταν διαφορετικά από αυτά που συνηθίζουν να καταναλώνουν σήμερα οι βλαχόφωνοι. Παλαιότερα καταναλώναν γκόρτσου, μήλα, μπορμπότσαλα, σύκα ενώ σήμερα καταναλώνουν τα φρούτα εποχής, δηλαδή πορτοκάλια, μήλα, αχλάδια, ακτινίδια, ροδάκινα, βερίκοκα, κεράσια, σταφύλια, καρπούζια, πεπόνια, μπανάνες. Η πλειοψηφία των εθελοντών, δηλαδή 37 άτομα ανέφεραν ότι καταναλώνουν σήμερα πολύ πιο συχνά φρούτα συγκριτικά με παλιά.

Τα λαχανικά και τα φρούτα κατέχουν πιο συχνά θέση στο διαιτολόγιο των βλαχόφωνων στις μέρες μας για δύο βασικούς λόγους. Πρώτον, παλαιότερα στις συγκεκριμένες περιοχές δεν υπήρχε αρκετό διαθέσιμο νερό για το πότισμα και την καλλιέργεια φρούτων και λαχανικών στους κήπους και δεύτερον, η αγορά τους ήταν δύσκολη λόγω της υψηλής τους τιμής. Τα άγρια χόρτα καταναλώνονταν συχνότερα στο παρελθόν όπου οι βλαχόφωνοι συνήθιζαν να πηγαίνουν στα βουνά και να τα συλλέγουν ενώ σήμερα αυτή η συνήθεια έχει μειωθεί σημαντικά. Οι πατάτες καταναλώνονταν με την ίδια συχνότητα στο παρόν και στο παρελθόν καθώς είναι ένα προϊόν με προσιτή τιμή που τόσο στις μέρες μας όσο και τρεις δεκαετίες πριν οι

βλαχόφωνοι των συγκεκριμένων περιοχών μπορούσαν να προμηθεύονται με σχετική ευκολία.

iv. Κρέας (βοδινό, χοιρινό, κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι) - Ψάρια

Αρχικά για το βοδινό κρέας, κανένας εθελοντής δε δήλωσε πως το καταναλώνει με την ίδια συχνότητα στο παρόν και στο παρελθόν όπως επίσης και 3 από τους εθελοντές δεν το συμπεριλάμβαναν ποτέ στο διαιτολόγιό τους. Σχεδόν στο σύνολο τους οι εθελοντές ανέφεραν πως το καταναλώνουν σήμερα περισσότερες φορές σε σχέση με το παρελθόν (34 άτομα).

Το χοιρινό κρέας είτε ως τηγανιά είτε ως μπριζόλα, επιλέγουν πιο συχνά σήμερα στη διατροφή τους 25 άτομα, αντιθέτως 7 άτομα το επέλεξαν στο παρελθόν πιο συχνά και 5 άτομα τον καταναλώνουν με την ίδια συχνότητα στο παρόν και το παρελθόν. Όπως και στο βοδινό έτσι και στο χοιρινό 3 από τους 40 εθελοντές απάντησαν πως ποτέ δεν το συμπεριλάμβαναν στη διατροφή τους.

Συνεχίζοντας στην κατηγορία των ζωικών προϊόντων και κρεάτων, το κοτόπουλο ψητό, βραστό ή σε σούπα επιλέγουν με μεγαλύτερη συχνότητα σήμερα 33 άτομα. Το ένα δέκατο του δείγματος (4 άτομα) τρέφεται με αυτό σήμερα το ίδιο συχνά με παλιά και τέλος, παλαιότερα το επέλεξαν τακτικότερα 3 άτομα.

Αρνί, ψητό ή βραστό επιλέγουν συχνότερα σήμερα 30 άτομα, ενώ αντίθετα 6 άτομα το επέλεξαν στο παρελθόν συχνότερα. Το ένα δέκατο του δείγματος (4 άτομα) τρέφεται μ' αυτό το ίδιο συχνά τόσο παλιά όσο και κατά την περίοδο διεξαγωγής της μελέτης.

Το κατσίκι, ψητό ή βραστό κυμαίνεται περίπου στα ίδια επίπεδα με το αρνί. Πιο αναλυτικά, 27 άτομα το καταναλώνουν σήμερα συχνότερα, 8 άτομα στο παρελθόν και τέλος, 5 άτομα με την ίδια συχνότητα στο παρόν και πριν από τρεις δεκαετίες.

Συνεχίζοντας με την κατηγορία των ψαριών, παλιότερα αναφέρθηκε πως καταναλώνονταν συχνότερα ψάρια όπως καρλίσια (από την λίμνη Κάρλα), μπακαλιάρος, τσιπούρα, γαύρος, σαρδέλα, κουτσομούρα, παλαμίδα ενώ σήμερα καταναλώνονται όλα τα είδη των ψαριών. Αναφορικά με τη συχνότητα κατανάλωσής τους, σχεδόν το σύνολο του δείγματός, το συμπεριλαμβάνει στο διαιτολόγιό του πολύ

πιο συχνά κατά την περίοδο διεξαγωγής της μελέτης σε σχέση με το παρελθόν (38 άτομα).

Συμπερασματικά, παρατηρούμε πως τα προϊόντα κρέατος και τα ψάρια καταναλώνονται περισσότερο συχνά κατά την περίοδο διεξαγωγής της μελέτης σε σχέση με παλαιότερα, κάτι το οποίο πολύ πιθανό οφείλεται, όπως ανέφεραν και πολλοί συμμετέχοντες, στο γεγονός πως παλαιότερα οι πληθυσμοί βλαχόφωνων των συγκεκριμένων περιοχών ήταν φτωχοί και το κρέας ήταν ακριβό προϊόν γι' αυτούς. Ακόμα κι αυτοί που το παρήγαγαν δεν κρατούσαν κάποιες ποσότητες για τη δική τους σίτιση αλλά επέλεγαν να το πουλάνε. Κρέας υπήρχε σε συγκεκριμένες περιστάσεις στο τραπέζι των βλαχόφωνων στο παρελθόν, όπως σε εορταστικά γεύματα των Χριστουγέννων και του Πάσχα, σε γάμους, σε βαπτίσεις ή σε γιορτές. Τα ψάρια καταναλώνονταν σε πολύ μικρό βαθμό στο παρελθόν και γι' αυτό ευθύνεται αρκετά η δυσκολία προμήθειάς τους, η τιμή τους και η πολύ μικρή ενασχόληση των κατοίκων των συγκεκριμένων χωριών με το ψάρεμα. Η μόνη πηγή προμήθειας ψαριών και θαλασσινών προϊόντων ήταν η λίμνη «Κάρλα» που βρισκόταν κοντά σ' αυτά τα χωριά.

v. Γάλα- τυρί (λευκό, κίτρινο)

Το γάλα παλαιότερα αναφερόταν σε κατσικίσιο, οικιακής παραγωγής κυρίως, ενώ σήμερα σε πλήρες ή 1.5% λιπαρών, κυρίως εμπορίου. Περίπου οι μισοί εθελοντές κατανάλωναν γάλα με μεγαλύτερη συχνότητα στο παρελθόν (17 άτομα). Ίδια συχνότητα στην κατανάλωση γάλακτος με το παρελθόν εμφάνισαν 11 άτομα και περίπου το ίδιο νούμερο (12 άτομα) καταναλώνουν σήμερα περισσότερο γάλα σε σύγκριση με παλιά.

Συνεχίζοντας με τα γαλακτοκομικά προϊόντα, λευκό τυρί άλμης ή άλλα λευκά τυριά, δηλαδή φέτα ή μανούρι κατανάλωνε συχνότερα στο παρελθόν το ένα δεύτερο του δείγματός (20 άτομα), 11 εθελοντές το ίδιο συχνά σήμερα και στο παρελθόν, ενώ περίπου ο ίδιος αριθμός (9 εθελοντές) τα καταναλώνουν συχνότερα σήμερα.

Τα σκληρά ή ημίσκληρα τυριά, κασέρι, κεφαλοτύρι και μπάτζιο φαίνεται πως τα έχουν εντάξει σήμερα στο διαιτολόγιό τους οι βλαχόφωνοι, όπως ανέφεραν 33 άτομα που τα καταναλώνει σήμερα με μεγαλύτερη συχνότητα συγκριτικά με το παρελθόν.

Έξι από τους 40 συμμετέχοντες στην έρευνα ανέφεραν πως δεν τα έχουν συμπεριλάβει ποτέ στη διατροφή τους.

Καταλήγοντας σε ένα συμπέρασμα για τα τυριά, η φέτα και το μανούρι, κατείχαν σημαντική θέση στη διατροφή των βλαχόφωνων τόσο παλιά όσο και σήμερα, γεγονός το οποίο πολύ πιθανόν να οφείλεται στην ευκολία και συνήθεια οικιακής παραγωγής των συγκεκριμένων ειδών, σε αντίθεση με τα σκληρά και ημίσκληρα τυριά που έγιναν γνωστά σ' αυτούς τους πληθυσμούς πιο πρόσφατα.

vi. Έλαια

Όσο αφορά τα έλαια και πιο συγκεκριμένα το ελαιόλαδο, βλέπουμε πως οι περισσότεροι συμμετέχοντες (34 άτομα) ανέφεραν πως σήμερα το ελαιόλαδο υπάρχει στη διατροφή τους πολύ συχνότερα συγκριτικά με τριάντα χρόνια πριν.

Από τις υπόλοιπες κατηγορίες ελαίων το μόνο που αναφέρθηκε πως έχει θέση στη διατροφή τους είναι το καλαμποκέλαιο το οποίο σημειώθηκε μόνο από τους 22 εθελοντές, εκ των οποίων 21 άτομα το καταναλώνουν συχνότερα σήμερα.

Το λαρδί, δηλαδή το λίπος από το χοιρινό κρέας, όπου στις συγκεκριμένες περιοχές δεν χρησιμοποιούν αυτή την ονομασία αλλά το αποκαλούν λίγδα ή λίπα, το χρησιμοποιούσαν οι 35 από τους 40 εθελοντές μόνο στο παρελθόν.

Το κύριο λίπος, λοιπόν, που χρησιμοποιούσαν οι βλαχόφωνοι στο παρελθόν ήταν το λαρδί ή λίγδα ή λίπα καθώς μπορούσαν να το προμηθευτούν με μεγαλύτερη ευκολία από τους χοίρους τους οποίους σκότωναν είτε για να πωλήσουν είτε για να καταναλώσουν οι ίδιοι. Ήταν, συνεπώς, δικής τους παραγωγής, άρα και φθηνό. Τα δύο άλλα είδη ελαίων, δηλαδή το ελαιόλαδο και το καλαμποκέλαιο, αφορούν κυρίως το παρόν. Πιο συγκεκριμένα, το καλαμποκέλαιο δεν ήταν γνωστό στο παρελθόν ενώ το ελαιόλαδο ήταν πολύ ακριβό και άρα διαθέσιμο σε μικρή ποσότητα, οπότε και ήταν δύσκολη η ευρεία χρήση του.

vii. Ποτά

Στην κατηγορία των ποτών αναφέρθηκαν το κρασί και το τσίπουρο. Το κρασί, κόκκινο, λευκό ή ρετσίνα, καταναλώνουν ή κατανάλωναν οι 28 από τους 40 εθελοντές. Απ' αυτούς 13 άτομα το κατανάλωναν τακτικότερα πριν από τριάντα

χρόνια, 9 άτομα το καταναλώνουν με την ίδια συχνότητα στο παρόν και στο παρελθόν, ενώ 6 άτομα περισσότερο συχνά σήμερα.

Το τσίπουρο αναφέρθηκε από 26 εθελοντές. Περίπου οι μισοί (17 άτομα) το καταναλώναν συχνότερα πριν από τρεις δεκαετίες, το ένα δέκατο (4 άτομα) το καταναλώνει το ίδιο συχνά με το παρελθόν, ενώ τέλος σχεδόν ο ίδιος αριθμός (5 άτομα) το καταναλώνει περισσότερες φορές σήμερα.

Η μπύρα αναφέρθηκε μόνο από 2 εθελοντές οι οποίοι ανέφεραν συχνότερη κατανάλωση στο παρόν.

Τα αλκοολούχα ποτά συνεπώς, που καταναλώνονταν από τους συγκεκριμένους βλαχόφωνους πληθυσμούς είναι το κρασί (κόκκινο, λευκό, ρετσίνα), το τσίπουρο και σε μικρότερο βαθμό η μπύρα. Το κρασί και το τσίπουρο, καταναλώνονταν με μεγαλύτερη συχνότητα στο παρελθόν, ίσως και λόγω της ηλικίας των εθελοντών που να τους αναγκάζει να το έχουν περιορίσει λίγο, καθώς ο μέσος όρος ηλικίας τους είναι τα 69.6 έτη. Η μπύρα καταναλώνεται από λίγους εθελοντές και αυτή η κατανάλωση όπως προαναφέρθηκε αναφέρεται μόνο στο παρόν καθώς παλαιότερα δεν ήταν ιδιαίτερα γνωστή.

B. Προμήθεια φαγητού (Παραγωγή- αγορά)

Οι ίδιες κατηγορίες τροφίμων εξετάστηκαν ως προς τον τρόπο και την ευκολία με την οποία προμηθεύονταν στο παρελθόν και προμηθεύονται στο παρόν, αν παράγονται από την οικογένεια ή αν αγοράζονται.

i. Ψωμί- Ζυμαρικά

Το ψωμί, παλαιότερα, ήταν χειροποίητο, δηλαδή το ζύμωναν οι νοικοκυρές στο σπίτι τους, ενώ σήμερα προμηθεύονται διάφορα προϊόντα αρτοποιίας από τους φούρνους και σε μικρότερο ποσοστό το ζυμώνουν οι ίδιες. Πιο αναλυτικά, 23 άτομα δήλωσαν πως προμηθεύονται το ψωμί το ίδιο εύκολα και στις δύο χρονικές περιόδους, ενώ 14 άτομα το προμηθεύονταν ευκολότερα παλιά και τέλος, 3 άτομα ευκολότερα σήμερα. Αυτοί οι αριθμοί γίνονται περισσότερο κατανοητοί παρατηρώντας πως και τα 40 νοικοκυριά των εθελοντών παρήγαγαν το ψωμί πριν από τρεις δεκαετίες. Για το παρόν, 32 άτομα δήλωσαν πως το αγοράζουν από φούρνους, ενώ λιγότεροι από τους μισούς εθελοντές (18 άτομα) ανέφεραν πως το παράγουν και σήμερα.

Γίνεται αντιληπτό, πως η συνήθεια παραγωγής ψωμιού στο παρελθόν καθιστούσε την προμήθειά του μια εύκολη διαδικασία, καθώς όπως αναφέρθηκε, ψωμί ζύμωναν καθημερινά και υπήρχε ανά πάσα στιγμή στο σπίτι τους. Ήταν ένα φτηνό και εύκολο προϊόν γι' αυτούς και κατείχε πάντα κύρια θέση στη διατροφή τους.

Τα ζυμαρικά, προμηθεύονται με την ίδια ευκολία στο παρόν και στο παρελθόν το 22 άτομα. Ευκολότερη προμήθεια στο παρελθόν ανέφεραν 14 άτομα, ενώ αντίθετα το ένα δέκατο των εθελοντών (4 άτομα) δήλωσε πως τα προμηθεύεται ευκολότερα σήμερα. Αναφέρθηκε από το 100% των εθελοντών πως παλαιότερα τα παρήγαγαν οικιακά, αλλά αυτό το γεγονός αφορά τύπους ζυμαρικών όπως ο τραχανάς και οι χυλοπίτες και όχι τα μακαρόνια και το κριθαράκι, καθώς τα προαναφερθέντα αγοράζονταν από 27 άτομα. Εκ του συνόλου, τα 36 άτομα δήλωσαν πως συνεχίζουν να τα παράγουν και σήμερα και 38 άτομα δήλωσαν πως τα προμηθεύονται από το εμπόριο στις μέρες μας.

Συμπερασματικά, γίνεται κατανοητή και η αυξημένη ευκολία προμήθειάς τους στο παρελθόν αφού υπήρχε η δυνατότητα παραγωγής τους, συγκεκριμένα του τραχανά και των χυλοπίτων. Τα συγκεκριμένα διατροφικά προϊόντα ήταν διαθέσιμα σε πολύ μεγάλο βαθμό στα νοικοκυριά των βλαχόφωνων, όχι μόνο στο μεσημεριανό τους γεύμα αλλά ακόμη και στο πρωινό. Οπότε είναι ένα προϊόν το οποίο, όπως και το ψωμί υπήρχε σχεδόν πάντα στα σπίτια τους, τα οποία συνεχίζουν να παράγουν μέχρι σήμερα.

ii. Σούπες – όσπρια

Οι σούπες, δηλαδή η κοτόσουπα, η ψαρόσουπα και τα γιουβαρλάκια και πιο συγκεκριμένα τα υλικά για την παρασκευή τους, εμφανίζουν μεγαλύτερη ευκολία στην προμήθεια στις μέρες μας, όπως ανέφεραν 25 άτομα. Ισοζύγιο στην ευκολία προμήθειας των υλικών για τις σούπες ανέφεραν μόνο 10 άτομα. Ενώ μόλις 5 άτομα τις προμηθεύονταν ευκολότερα πριν από τριάντα χρόνια. Τα υλικά για το μαγείρεμα της σούπας, στο παρελθόν, παράγονταν από τα νοικοκυριά όπως αναφέρθηκε από 31 άτομα, ενώ αγοράζονταν από 13 άτομα. Σήμερα, 25 άτομα ανέφεραν πως συνεχίζουν την παραγωγή τους και 23 άτομα πως τα αγοράζουν.

Υλικά για το μαγείρεμα της σούπας μπορεί να είναι το κοτόπουλο, το χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, το ψάρι ή το αυγό. Μιλώντας για παραγωγή αυτών των προϊόντων

εννοούμε την εκτροφή ζώων όπως οι χοίροι, οι κότες, τα αιγοπρόβατα κλπ. Το συγκεκριμένο θέμα θα αναφερθεί στη συνέχεια αναλυτικότερα (βλ. ενότητα 3.3 B iv).

Σε λιγότερους από μισούς εθελοντές (16 άτομα) παρατηρήθηκε ευκολία στην προμήθεια των οσπρίων, τόσο σήμερα όσο και παλαιότερα, ενώ 14 άτομα τα προμηθεύονταν ευκολότερα παλιά και το ένα τέταρτο του συνόλου (10 άτομα) σήμερα. Όσπρια παράγονται σε πολύ μικρό βαθμό και στις δύο περιόδους οι οποίες εξετάζονται με μόνο 3 άτομα να αναφέρουν ότι τα παρήγαγαν παλιά και μόλις 1 άτομο, σήμερα. Η αγορά ήταν η κύρια πηγή προμήθειάς τους καθώς 39 άτομα να δηλώσαν πως τα αγόραζαν παλιά και το 100% των εθελοντών πως τα αγοράζουν σήμερα.

Τα κύρια όσπρια είναι οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια και τα κουκιά. Η αγορά αυτών των προϊόντων εμφανίζει σχετική ευκολία στην προμήθεια τόσο στο παρόν όσο και στο παρελθόν κυρίως λόγω του χαμηλού τους κόστους.

iii. Λαχανικά- άγρια χόρτα- πατάτες- φρούτα

Αναφορικά με τα λαχανικά, 34 άτομα τα προμηθεύονται ευκολότερα κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, ενώ 4 άτομα τα προμηθευόταν ευκολότερα πριν τριάντα χρόνια. Τα λαχανικά παλαιότερα, παράγονταν οικιακά από 24 άτομα, ενώ αγοράζονταν από 13 άτομα. Σήμερα η παραγωγή αφορά 31 άτομα αλλά πολλές από τις οικογένειες που τα παράγουν, ταυτόχρονα τα αγοράζουν (29 άτομα).

Η ταυτόχρονη αγορά και παραγωγή από μερικά νοικοκυριά εξηγείται από το γεγονός ότι δεν παράγουν όλα τα νοικοκυριά όλους τους τύπους λαχανικών ταυτόχρονα ή μπορεί μια συγκεκριμένη περίοδο να μην παράγουν κάποιον τύπο αλλά να τρέφονται με αυτόν οπότε και προβαίνουν σε αγορά του. Παρατηρείται λοιπόν, πως η παραγωγή λαχανικών έχει αυξηθεί σε σχέση με το παρελθόν, ένας λόγος που συνέβη αυτό είναι η έλλειψη επαρκούς ποσότητας νερού για το πότισμα των λαχανικών. Η παραγωγή τους γινόταν κατά κύριο λόγο στους κήπους των σπιτιών τους.

Τα αυτοφυή χόρτα προμηθεύονταν πιο εύκολα πριν από τρεις δεκαετίες 30 άτομα, ενώ σήμερα τα προμηθεύονται ευκολότερα 7 άτομα. Εκ του συνόλου των εθελοντών οι 36 έκαναν συλλογή τους στο παρελθόν, ενώ μόνο 5 άτομα δήλωσαν αγορά τους. Σήμερα 30 άτομα συνεχίζουν να κάνουν συλλογή τους, ενώ 7 άτομα τα αγοράζουν. Καταλήγοντας λοιπόν, η συλλογή των αυτοφυών χόρτων γίνεται από τους

βλαχόφωνους των συγκεκριμένων περιοχών τόσο παλιά όσο και στις μέρες μας και χρησιμοποιούνται κυρίως σε πίτες.

Όσο αφορά τις πατάτες, 24 άτομα δήλωσαν πως είναι το ίδιο εύκολη η προμήθειά τους ανάμεσα στις δύο περιόδους, 13 άτομα τις προμηθεύονται ευκολότερα σήμερα, ενώ 3 άτομα παλιά. Στο παρελθόν η παραγωγή πατάτας αναφέρεται μόνο σε 4 άτομα και η πλειοψηφία τους (37 άτομα) αναφέρει αγορά της. Σήμερα 2 άτομα δήλωσαν πως την παράγουν και 39 άτομα πως την αγοράζουν. Άρα, η προμήθεια της πατάτας και τις δύο εποχές με τις οποίες ασχολείται η μελέτη μας αφορά την αγορά της και πολύ λιγότερο σε παραγωγή της. Ωστόσο υπάρχει μια σχετική ευκολία προμήθειάς της λόγω του χαμηλού της κόστους.

Τα φρούτα μπορούν να προμηθευτούν πολύ ευκολότερα σήμερα σε σύγκριση με το παρελθόν όπως ανέφεραν 39 άτομα. Παλαιότερα τα παρήγαγαν 14 άτομα, ενώ 25 άτομα τα αγόραζαν. Σήμερα, από τα 40 άτομα τα 11 ανέφεραν παραγωγή τους ενώ όλοι τα αγοράζουν. Παρατηρείται μεγάλη αύξηση στην ευκολία προμήθειας των φρούτων στις μέρες μας, καθώς όπως δήλωσαν, παλαιότερα τα φρούτα ήταν είδος πολυτελείας, ακριβά και σπάνια τα παρήγαγαν στους κήπους τους, λόγω της έλλειψης νερού για πότισμα. Για να τονίσουν το πόσο δύσκολη ήταν η προμήθεια φρούτων πριν από τρεις δεκαετίες περίπου, οι εθελοντές δήλωσαν πως πολλές φορές τα φρούτα τα πρόσφεραν ως δώρα σε άρρωστους ή σε ηλικιωμένους.

iv. Κρέας (βοδινό, χοιρινό, κοτόπουλο, αρνί, κατσίκι) - Ψάρια

Το βοδινό κρέας προμηθεύεται πολύ ευκολότερα στο παρόν, όπως δηλώσαν 34 άτομα. Παραγωγή βοδινού κρέατος γίνεται και γινόταν σε πολύ μικρό βαθμό καθώς μόνο 2 άτομα παλιά και 1 άτομο σήμερα ανέφεραν παραγωγή του. Αγορά του σήμερα γίνεται από 36 άτομα, ενώ 15 άτομα ανέφεραν αγορά του στο παρελθόν

Χοιρινό κρέας προμηθεύονται πιο εύκολα σήμερα 28 άτομα, 5 άτομα το ίδιο εύκολα στο παρόν και στο παρελθόν και 4 άτομα στο παρελθόν. Παραγωγή χοιρινού κρέατος γινόταν παλιά από 24 άτομα, ενώ αγορά του από 12 άτομα. Σήμερα, παραγωγή του ανέφεραν 7 άτομα, ενώ 31 άτομα αγορά του.

Το κοτόπουλο φαίνεται να προμηθεύονται με μεγαλύτερη ευκολία οι κάτοικοι των συγκεκριμένων χωριών σήμερα, όπως δήλωσαν 33 άτομα, το ίδιο εύκολα στις δύο περιόδους, 4 άτομα και 3 άτομα στο παρελθόν. Η παραγωγή του γινόταν παλιότερα

από 33 άτομα, ενώ 7 άτομα το αγόραζαν. Σήμερα 25 άτομα το παράγουν ακόμα ενώ 20 άτομα το αγοράζουν.

Συνεχίζοντας με την κατηγορία των κρεάτων, παρατηρείται πως το αρνί, μπορούν να το προμηθεύονται 32 άτομα με την ίδια ευκολία στις δύο χρονικές περιόδους, ενώ 6 άτομα το έβρισκαν πιο εύκολα στο παρελθόν και μόλις 2 άτομα το αποκτούν πιο εύκολα σήμερα. Τα 33 άτομα παρήγαγαν αρνί στο παρελθόν και 21 άτομα συνεχίζουν και σήμερα. Η αγορά του στο παρελθόν γινόταν από 7 άτομα, ενώ σήμερα από 20 άτομα.

Τέλος, το κατσίκι, κυμαίνεται στα ίδια πλαίσια με το αρνί, δηλαδή η πλειοψηφία των εθελοντών (32 άτομα) το προμηθεύεται πιο εύκολα σήμερα, 5 άτομα με την ίδια ευκολία τόσο σήμερα όσο και τρεις δεκαετίες παλαιότερα και τέλος, 3 άτομα το είχαν στα διαιτολόγιό τους πιο εύκολα στο παρελθόν. Στο παρελθόν, εκτροφή αρνιού έκαναν 28 άτομα, ενώ το αντίστοιχο νούμερο για σήμερα είναι 17 άτομα. Αγορά του στο παρελθόν έκαναν 14 άτομα και 22 άτομα το αγοράζουν σήμερα.

Συμπερασματικά, παρατηρείται πως τα κρέατα προμηθεύονται με πολύ μεγαλύτερη ευκολία σήμερα από τους βλαχόφωνους των συγκεκριμένων περιοχών συγκριτικά με τρεις δεκαετίες παλαιότερα, καθώς όπως δήλωσαν και οι περισσότεροι ήταν ένα ακριβό προϊόν το οποίο είτε δυσκολεύονταν να αγοράζουν, είτε όταν το παρήγαγαν προτιμούσαν να μην το χρησιμοποιούν για οικιακή χρήση αλλά να το διαθέτουν όλο προς πώληση. Για τα σπίτια τους και για προσωπική χρήση κρατούσαν μόνο σε ειδικές περιπτώσεις όπως σε γιορτές ονομαστικές, Χριστουγέννων, Πάσχα και σε κάποιες εκδηλώσεις, όπως βαπτίσεις και γάμους. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί πως η παραγωγή κρέατος έχει μειωθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό σήμερα και οι περισσότερες οικογένειες που το παρήγαγαν πλέον το αγοράζουν. Σήμερα, όπως ανέφεραν δεν είναι ιδιαίτερα ακριβό προϊόν όποτε είναι εύκολα διαθέσιμο.

Τα ψάρια παλαιότερα βρίσκονταν σπάνια στο διαιτολόγιο των βλαχόφωνων όπως είπαν οι εθελοντές και μόνο ένας εξ αυτών υποστήριξε πως το έβρισκε πιο εύκολα παλιά. Τα υπόλοιπα 39 άτομα το προμηθεύονται πολύ πιο εύκολα σήμερα και πάντα η προμήθειά του αναφέρεται σε αγορά του. Ο συγκεκριμένος πληθυσμός δεν ασχολείται με την αλιεία οπότε και η προμήθεια των ψαριών αφορά μόνο αγορά τους, που όταν είχαν τη δυνατότητα τα προμηθεύονταν από ψαράδες της λίμνης «Κάρλα», η οποία βρίσκεται στο χωριό Καλοχώρι, άρα και ήταν ψάρια του γλυκού νερού. Όλα

τα ψάρια που ψάρευαν παλαιότερα τα ονόμαζαν «καρλίσια», δηλαδή έπαιρναν το όνομα αυτής της λίμνης.

ν. Γάλα- τυρί (Φέτα, μανούρι και κασέρι)

Το μεγαλύτερο μέρος των βλαχόφωνων των συγκεκριμένων περιοχών (23 άτομα) προμηθεύονταν το ίδιο εύκολα γάλα στις δύο χρονικές περιόδους. Εκ του συνόλου, 10 άτομα το προμηθεύονταν πιο εύκολα παλιά, ενώ 7 άτομα πιο εύκολα σήμερα. Η παραγωγή γάλακτος παλαιότερα αφορούσε 36 άτομα ενώ σήμερα μόνο 3 άτομα. Παλιά, ένα πολύ μικρό μέρος του δείγματος δήλωσε αγορά του (4 άτομα) ενώ σήμερα σχεδόν το σύνολό των εθελοντών (38 άτομα).

Λευκό τυρί άλμης ή άλλα λευκά τυριά, όπως φέτα και μανούρι προμηθεύονται σήμερα οι βλαχόφωνοι με την ίδια ευκολία που τα προμηθεύονταν και στο παρελθόν, όπως δήλωσαν 22 άτομα. Η προμήθεια του τυριού γινόταν πιο εύκολα παλιά από 11 άτομα, ενώ σήμερα πιο εύκολα από 7 άτομα. Η παραγωγή του πρωταγωνιστούσε στα σπίτια των βλαχόφωνων παλαιότερα καθώς 38 άτομα ανέφεραν πως το παρήγαγαν στα σπίτια τους, ενώ το ίδιο νούμερο ισχύει και για σήμερα για την αγορά του. Παλιά η αγορά του τυριού αφορούσε μόλις 3 άτομα, ενώ αντίστοιχο νούμερο (4 άτομα) ισχύει για την παραγωγή του σήμερα.

Σκληρά και ημίσκληρα τυριά, έχουν τη δυνατότητα να προμηθεύονται στις μέρες μας με μεγαλύτερη ευκολία 33 άτομα ενώ μόλις 1 άτομο μπορεί να τα προμηθεύεται το ίδιο εύκολα στις 2 χρονικές περιόδους. Η προμήθεια αφορά σχεδόν αποκλειστικά την αγορά τους, όπως ανέφεραν 34 άτομα για σήμερα. Εκ των 40 συμμετεχόντων οι 6 δεν καταναλώνουν ούτε κατανάλωναν ποτέ τέτοιου είδους τυριά.

Συμπερασματικά, παρατηρείται πως το γάλα, η φέτα και το μανούρι κινούνται σε ίδια πλαίσια, καθώς και τα δύο αυτά είδη τα προμηθεύεται το μεγαλύτερο μέρος αυτών των βλαχόφωνων περιοχών με την ίδια ευκολία στις μέρες μας και τριάντα χρόνια παλαιότερα. Συγκεκριμένα, το γάλα και το λευκό τυρί ήταν δύο προϊόντα που ήταν άφθονα στα σπίτια τους καθημερινά και τα παρήγαγαν συνεχώς καθώς ήταν φθηνά και αρεστά στους περισσότερους. Η παραγωγή τους ήταν συνεχής, από τις γυναίκες της οικογένειας κυρίως, σε αντίθεση με σήμερα που ελάχιστες γυναίκες, ακόμα και στα χωριά, ενδιαφέρονται για την οικιακή παραγωγή του. Η ευκολία της αγοράς τους έχει αντικαταστήσει σε πολύ μεγάλο βαθμό την παραγωγή τους αν και η πλειονότητα

των εθελοντών δηλώνει πως αναφορικά με τη γεύση τους τα σπιτικά προϊόντα είναι αναντικατάστατα. Τα σκληρά και ημίσκληρα τυριά έχουν εισέλθει στο διαιτολόγιο των βλαχόφωνων πολύ πιο πρόσφατα και αφορούν σχεδόν εξ ολοκλήρου την αγορά τους.

vi. Έλαια

Το ελαιόλαδο μπορούν να το αποκτούν με μεγαλύτερη ευκολία σήμερα οι βλαχόφωνοι, όπως δήλωσαν 33 άτομα, ενώ 6 άτομα δήλωσαν πως είχαν τη δυνατότητα να το αποκτούν το ίδιο εύκολα στις 2 χρονικές περιόδους. Αναφορικά με την παραγωγή και αγορά του, αυτός ο τύπος ελαίου παραγόταν παλαιότερα από 10 άτομα), ενώ σήμερα από 8. Παλαιότερα το αγόραζαν 28 άτομα ενώ σήμερα το αντίστοιχο νούμερο είναι 34 άτομα.

Το καλαμποκέλαιο, που χρησιμοποιείται ή χρησιμοποιήθηκε από 23 εθελοντές προμηθευόταν στο παρελθόν αλλά και στο παρόν μόνο με αγορά. Συγκεκριμένα σήμερα η προμήθειά του αφορά την αγορά από 21 άτομα, τα οποία δήλωσαν πως το προμηθεύονται σήμερα πιο εύκολα.

Κλείνοντας με τους διάφορους τύπους ελαίων, το λαρδί βρίσκονταν σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό στο διαιτολόγιο των βλαχόφωνων στο παρελθόν, καθώς το αποκτούσαν με μεγαλύτερη ευκολία τότε, όπως ανέφεραν 34 άτομα και κατά κύριο λόγο αφορά την παραγωγή του .

Καταλήγοντας σε ένα συμπέρασμα, το λαρδί ήταν το λίπος που προμηθεύονταν με μεγαλύτερη ευκολία στο παρελθόν οι βλαχόφωνοι, ενώ το ελαιόλαδο το λίπος που προμηθεύονται με μεγαλύτερη ευκολία στο παρόν. Το λαρδί μπορούσαν να το αποκτούν με μεγαλύτερη ευκολία στο παρελθόν, καθώς ήταν άφθονο και το αντάλλασαν μεταξύ τους ή το έπαιρναν από τους χοίρους που έτρεφαν και το χρησιμοποιούσαν εκτός του μαγειρέματος και στη συντήρηση φαγητών κάνοντας τσιγαρίδες (βλ. πίνακα 5), αντίθετα σ' αυτές τις περιοχές σπάνια παράγουν ή παρήγαγαν ελιές και ελαιόλαδο, οπότε το προϊόν αυτό ήταν δύσκολο να προμηθευτεί μέσω της αγοράς καθώς πρόκειται για ένα ακριβό προϊόν . Το καλαμποκέλαιο ήταν σχεδόν άγνωστο στο παρελθόν και η προμήθειά του αφορά την αγορά του στις μέρες μας.

vii. Ποτά

Στην κατηγορία των ποτών και πιο συγκεκριμένα αναφερόμενοι στο κρασί, οι βλαχόφωνοι των συγκεκριμένων περιοχών έχουν τη δυνατότητα να το προμηθεύονται σήμερα με την ίδια ευκολία που το προμηθεύονταν και παλαιότερα, όπως δήλωσαν 15 άτομα, ενώ 8 άτομα, το προμηθεύονταν παλαιότερα με μεγαλύτερη ευκολία και το αντίστοιχο νούμερο για το παρόν είναι 5 άτομα. Παλαιότερα παραγωγή κρασιού έκαναν 18 άτομα, ενώ το αγόραζαν 9 άτομα. Σήμερα το παράγουν μόνο 6 άτομα, ενώ το αγοράζουν 19 άτομα.

Το τσίπουρο προμηθεύεται και στις 2 χρονικές περιόδους από 16 άτομα, ενώ 8 άτομα το αποκτούσαν με μεγαλύτερη ευκολία παλιά, και μόλις 2 άτομα σήμερα. Παραγωγή τσίπουρου έκαναν παλιά 16 άτομα, ενώ σήμερα 6 άτομα. Παλιά τσίπουρο αγόραζαν 10 άτομα, ενώ 18 άτομα το αγοράζουν σήμερα.

Η μύρα που αναφέρθηκε μόνο από 2 εθελοντές συναντάται σχεδόν ολοκληρωτικά στο παρόν καθώς 2 εθελοντές δήλωσαν πως το προμηθεύονται πιο εύκολα σήμερα. Όλοι υποστήριξαν αγορά του, ο 1 εξ αυτών αγορά τόσο στο παρόν όσο και στο παρελθόν ενώ ο δεύτερος αγορά μόνο στο παρόν.

Συμπερασματικά, παρατηρείται πως η κατανάλωση και η προμήθεια οινοπνευματωδών ποτών αναφέρεται κυρίως στο τσίπουρο και στο κρασί που το παρήγαγαν, κυρίως παλαιότερα και μερικοί συνεχίζουν και σήμερα. Η ευκολία προμήθειάς του δεν έχει μειωθεί ιδιαίτερα με το πέρασμα των χρόνων γιατί συνεχίζεται η παραγωγή του σε μεγάλο ποσοστό ακόμα και σήμερα κι επίσης συνηθίζουν σήμερα αλλά συνήθιζαν και στο παρελθόν οι οικογένειες που παρήγαγαν κρασί ή τσίπουρο να το δωρίζουν σε οικογένειες οι οποίες δεν ασχολούνταν με παραγωγή του.

3.4. Παλιά και νέα φαγητά της βλάχικης κοινότητας

Στον Πίνακα 4 αναφέρονται παραδοσιακά βλάχικα φαγητά που συνήθιζαν να καταναλώνουν οι βλαχόφωνοι των συγκεκριμένων περιοχών στο παρελθόν. Κάποια από αυτά συνεχίζουν να τα καταναλώνουν και σήμερα όπως για παράδειγμα τον τραχανά, τις λαγγίτες, το μπουρανί, την μπομπότα, το μπλουγκούρ' και τις διάφορες πίτες, αλλά τα περισσότερα έχουν πάψει να τα καταναλώνουν στις μέρες μας. Στον Πίνακα 5 γίνεται επεξήγηση όλων των φαγητών που έχουν αναφερθεί.

Οι βασικές αιτίες (Πίνακας 6) για τις οποίες σταμάτησαν να καταναλώνουν συγκεκριμένα φαγητά είναι αρχικά, η γνώση καινούριων φαγητών όπως δήλωσαν 30 άτομα, καθώς νέες συνταγές και φαγητά τα οποία δεν είναι ντόπια γίνονται γνωστά σ' αυτούς τους πληθυσμούς με διάφορα μέσα όπως με τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, με τη διαδικασία της παγκοσμιοποίησης, με συναναστροφή με άτομα τα οποία έχουν ταξιδέψει κλπ., με αποτέλεσμα να τα δοκιμάζουν και να τους είναι αρεστά. Από τους συμμετέχοντες, 12 άτομα δήλωσαν πως η γνώση καινούριων φαγητών οδηγεί στη λήψη των παλαιότερων ενώ 10 άτομα πως δε σταμάτησαν ποτέ την παρασκευή και κατανάλωση αυτών των φαγητών. Ακόμα κι αν δεν είναι αποδεκτά και αρεστά από όλα τα μέλη της οικογένειας, κάποιοι βλαχόφωνοι της μελέτης ανέφεραν πως πολλές φορές τα μαγειρεύουν αποκλειστικά για προσωπική κατανάλωση. Ένα μικρότερο νούμερο, 4 άτομα ανέφερε πως με το πέρας των χρόνων υιοθέτησε νέες συνήθειες με περισσότερες επιλογές, συμπεριλαμβανομένων των γευμάτων σε εστιατόρια και ταχυφαγεία, της προμήθειας από σούπερ μάρκετ ή άλλα καταστήματα έτοιμων προϊόντων την ώρα που παλαιότερα ήταν χειροποίητα. Οι περισσότεροι εξ αυτών, αναφέρουν πως παλαιότερα τα χειροποίητα προϊόντα ήταν πιο εύγευστα αλλά πλέον έχουν συνηθίσει στην ευκολία των έτοιμων πρώτων υλών. Άλλοι λόγοι που αναφέρθηκαν από λιγότερα άτομα ήταν η γνώση καινούριων τρόπων μαγειρικής, η μη αποδοχή από νεότερες γενιές, η αναδρομή στα δύσκολα παλαιότερα χρόνια, η μεγάλη ηλικία και τα προβλήματα υγείας που αναγκάζουν τα άτομα να καταναλώνουν προϊόντα με χαμηλά λιπαρά του εμπορίου και τέλος ο θάνατος συγγενικών ατόμων που τα μαγείρευαν.

Το σύνολο των συμμετεχόντων στην μελέτη, δηλαδή και οι 40, ανέφεραν σαν αιτία μη κατανάλωσης στο παρελθόν φαγητών που καταναλώνουν σήμερα, την άγνοια για την ύπαρξή τους. Πράγματι, σε συνδυασμό με τους λόγους για την υιοθέτηση νέων φαγητών, γίνεται αντιληπτό πως ήταν πρακτικώς αδύνατο γι' αυτούς και να γνωρίζουν φαγητά που καταναλώνονται στις μέρες μας αλλά και να πραγματοποιούν παρασκευή τους στο παρελθόν.

3.5 Κατανάλωση φαγητών σε συγκεκριμένες εποχές του χρόνου και από συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες

A. Εποχιακή κατανάλωση φαγητών στο παρελθόν

Στον Πίνακα 7 αναφέρονται φαγητά που κατανάλωναν κατά την περίοδο του χειμώνα και φαγητά που κατανάλωναν κατά τους καλοκαιρινούς μήνες στο παρελθόν. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν πως η κατανάλωση εποχιακών φαγητών δεν έχει μεγάλες διαφορές στις μέρες μας σε σύγκριση με τρεις δεκαετίες νωρίτερα, με τη διαφορά πως παλαιότερα δεν υπήρχαν τα θερμοκήπια ή άλλες τεχνητές μέθοδοι για την καλλιέργεια και παραγωγή προϊόντων σε καιρικές συνθήκες που δεν ευνοούν την παραγωγή τους. Παραδείγματος χάριν, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες καταναλώνονταν ζαρζαβατικά, γαλατόπιτες ή το σκορδάμ' (βλ. Πίνακα 5) κλπ, που χαρακτηρίζονται ως δροσερά φαγητά. Το γαλοτύρι και η γαλατόπιτα ήταν και τρόποι συντήρησης του γάλακτος στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, όπου δεν άντεχε πάνω από δύο μέρες χωρίς να χαλάσει. Το χειμώνα κατανάλωναν ζεστές σούπες όπως τραχανάς, χυλοπίτες, όσπρια ή και κρέας. Το κρέας καταναλώνονταν πιο εύκολα κατά τους χειμερινούς μήνες καθώς η συντήρησή του ήταν πιο εύκολη τότε, παρά κατά τους καλοκαιρινούς, καθώς δεν υπήρχε ψυγείο για τη συντήρησή του. Επίσης, τον τραχανά και τις χυλοπίτες τα ετοίμαζαν κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών ώστε να είναι έτοιμοι για το χειμώνα.

B. Κατανάλωση φαγητών από συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα

Στη συνέχεια γίνεται λόγος για φαγητά που έδιναν στα παιδιά (Πίνακας 8). Συγκεκριμένα, έδιναν σε μικρά παιδιά τραχανά ο οποίος ήταν οικιακής παραγωγής, άρα ασφαλής από μικροβιακή άποψη, κατά τη γνώμη τους και ήταν σε μορφή σούπας οπότε δεν υπήρχε πρόβλημα κατάποσης και μάσησης. Η μπουκουβάλα (Πίνακας 5) η οποία μπορεί να παρομοιαστεί με την σημερινή πιπίλα. Εκτός από την πιπίλα κάποιои την παρομοίασαν με τα σημερινά πατατάκια. Δεν αποτελούσε γεύμα, αλλά περισσότερο ένα παιχνίδι ώστε να απασχολούνται τα παιδιά. Έπειτα τους έδιναν γάλα, σούπες, φιδέ, ρύζι, ρυζόγαλο, κρέμα από ρυζάλευρο, φαγητά τα οποία δεν εμφάνιζαν πρόβλημα κατά την κατάποσή τους από τα μικρά παιδιά. Από κρέατα αναφέρθηκε μόνο το μοσχαρίσιο, το οποίο όποτε είχαν διαθέσιμο έστω και σε μικρή ποσότητα, το πολτοποιούσαν και το έδιναν στα παιδιά. Πολλοί συμμετέχοντες

δήλωσαν πως στις περισσότερες περιπτώσεις έδιναν στα παιδιά ό,τι έτρωγαν και οι ίδιοι καθώς δεν είχαν πάντα τη δυνατότητα να παρασκευάσουν κάτι διαφορετικό.

3.6 Παραγωγή τροφής

Στη συνέχεια θα αναφερθεί η παραγωγή ειδών διατροφής που οι βλαχόφωνοι έκαναν τόσο πριν από τρεις δεκαετίες όσο και σήμερα και τα οποία χρησιμοποιούν ή χρησιμοποιούσαν τόσο για προσωπική, οικιακή κατανάλωση όσο και για πώληση, ενώ σε πολύ μικρότερο βαθμό για ανταλλαγή (Πίνακας 9). Πιο συγκεκριμένα, η εκτροφή ζώων απασχολούσε στο παρελθόν σχεδόν το σύνολο των συμμετεχόντων όπως μας δήλωσαν 39 άτομα. Τα ζώα που έτρεφαν κυρίως, ήταν αιγοπρόβατα από τα οποία παρήγαγαν και γάλα, κοτόπουλα από τα οποία προμηθεύονταν και τα αυγά τους και τέλος οι χοίροι. Με τη συλλογή χόρτων ή βοτάνων όπως ραδίκια, τσουκνίδια, παζιά, ζώχια και λιγότερο σαλιγκαριών και λαθηνριού ασχολούνταν στο παρελθόν το 34 άτομα των συμμετεχόντων. Με γεωργικές καλλιέργειες, δηλαδή με την καλλιέργεια δημητριακών όπως κριθαριού, σιταριού και καλαμποκιού ασχολούνταν 31 άτομα. Απ' αυτό το ποσοστό λίγοι ανέφεραν πως καλλιεργούσαν στα χωράφια τους και βαμβάκια, τεύτλα, ρύζι, κουκιά, φακές, αμπέλια, αμυγδαλιές, πατάτες, καρπούζι, πεπόνι. Τέταρτες στην παραγωγή προϊόντων έρχονται οι καλλιέργειες στον κήπο του σπιτιού, δηλαδή τα λαχανικά όπως πιπεριές, ντομάτες, αγγούρια, μελιτζάνες, κρεμμύδια, μαρούλι και σε μικρότερο βαθμό άλλα λαχανικά όπως σκόρδο, πατάτες, μαϊντανός, σέλινο, φασολάκια όπως δήλωσαν 28 άτομα. Τέλος, το κυνήγι αναφέρθηκε μόνο από 1 άτομο.

Στις μέρες μας, η παραγωγή προϊόντων διατροφής έχει μειωθεί. Πιο συγκεκριμένα, σήμερα η κύρια ασχολία των βλαχόφωνων είναι οι καλλιέργειες στον κήπο όπως δήλωσαν 32 άτομα, δηλαδή λαχανικά όπως μαρούλι, λάχανο, μπρόκολο, καρότα, ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές, μελιτζάνες, σπανάκι και φρούτα όπως ροδάκινα και βερίκοκα. Οι καλλιέργειες στον κήπο έχουν αυξηθεί μεταξύ των δύο χρονικών περιόδων, γιατί όπως μας φανέρωσαν οι περισσότεροι συμμετέχοντες, παλαιότερα δεν είχαν τη δυνατότητα να καλλιεργούν στα σπίτια τους πολλά προϊόντα λόγω έλλειψης νερού για πότισμα. Με την εκτροφή ζώων ασχολούνται 22 άτομα. Συλλογή

χόρτων και βοτάνων συνεχίζει να γίνεται από 21 άτομα. Με γεωργικές καλλιέργειες όπως δημητριακά, δηλαδή σιτάρι και κριθάρι, αμύγδαλα, βαμβάκι ασχολούνται 19 άτομα.

Στον Πίνακα 9 αναφέρονται και οι τρόποι με τους οποίους εκμεταλλεύονταν τα παραγόμενα προϊόντα. Η προσωπική κατανάλωση ήταν και είναι, ο κύριος τρόπος εκμετάλλευσης των προϊόντων διατροφής που παρήγαγαν όπως δήλωσαν 38 άτομα για το παρελθόν ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για σήμερα είναι 18 άτομα. Πώληση των προϊόντων που παρήγαγε έκαναν παλαιότερα 33 άτομα ενώ σήμερα 15 άτομα. Τέλος, παλιότερα αναφέρθηκαν και 8 περιπτώσεις που αντάλλασαν προϊόντα. Αυτή η ανταλλαγή αναφέρεται τόσο μεταξύ φαγητών όσο και μεταξύ φαγητών και άλλων αντικειμένων όπως για παράδειγμα υφασμάτων.

Συμπερασματικά, παρατηρείται μείωση στην ενασχόληση με τις γεωργικές καλλιέργειες σε επαγγελματικό επίπεδο σε σύγκριση με το παρελθόν και σ' αυτό πολύ πιθανό να ευθύνεται η συνταξιοδότηση πολλών γεωργών.

3.7 Τρόποι συντήρησης και μαγειρέματος φαγητού

A. Συντήρηση τροφίμων

Στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο (Πίνακας 10) επικεντρώθηκε στη συντήρηση φαγητού η οποία αφορά κυρίως το παρελθόν, καθώς στις μέρες μας η συντήρησή γίνεται στην ψύξη και στην κατάψυξη. Το γάλα, πριν από τριάντα χρόνια ή και παλαιότερα για να μη χαλάσει καταναλώνονταν αμέσως μόλις το παρήγαγαν και σε περίπτωση που έμενε, το τοποθετούσαν μέσα σε βαρέλια και το φύλαγαν στις αποθήκες όπου επικρατούσε πιο δροσερό περιβάλλον. Το καλοκαίρι ειδικά, η συντήρησή του ήταν πολύ δύσκολη λόγω των υψηλών θερμοκρασιών και άρα σπάνια το αποθήκευαν έστω και για λίγες ώρες. Συνήθως, το κατανάλωναν αμέσως μετά το άρμεγμα των αγελάδων. Πολλές φορές όταν «ξίνιζε» το γάλα για να μην το πετάξουν το χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν τυρί, ρυζόγαλο ή πίτα. Τρεις συμμετέχοντες ανέφεραν πως το γάλα το συντηρούσαν σε φαναράκια στις αποθήκες. Μόνο ένας συμμετέχων ανέφερε πως για να είναι εκμεταλλεύσιμο και να μην το πετάξουν σε περίπτωση που είχαν αρκετή ποσότητα, το προμήθευαν χωρίς αντάλλαγμα σε γείτονες που πιθανόν να μην είχαν. Το τυρί το αποθήκευαν όπως και το γάλα σε ξύλινα βαρέλια στις αποθήκες ή σε δέρμα ζώου (τουλούμι) και πάντα σε αλατισμένο νερό.

Το κρέας είτε το κατανάλωναν άμεσα, είτε το άφηναν το χειμώνα κυρίως, για 2- 3 μέρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Για τη συντήρησή του περισσότερο καιρό, οι βλαχόφωνοι εφεύραν κάποιες τεχνικές για να μην χαλάει, καθώς ήταν ένα αρκετά ακριβό προϊόν και όποτε είχαν τη δυνατότητα να το αποκτούν το «πρόσεχαν» ώστε να μη σαπίζει. Ένας τρόπος ήταν ο πασταρμάς ή παστουρμάς. Η επεξεργασία του αναφέρεται στον *Πίνακα 5*. Αυτή η συντήρηση αφορά κυρίως τους χειμερινούς μήνες, όπου η θερμοκρασία περιβάλλοντος την ευνοούσε. Οι τσιγαρίδες είναι μικρά κομμάτια κρέατος με λίπος, τα οποία πέρα από την άμεση κατανάλωση συχνά φυλάσσονται μέσα σε χοιρινό λίπος για να καταναλωθούν μαγειρεμένες τον Ιανουάριο και τον Φεβρουάριο συνήθως με διάφορα χόρτα τηγανιτά. Αναφέρθηκε πως το κρέας κατά τους χειμερινούς μήνες, όπου επικρατούσαν σχετικά χαμηλές θερμοκρασίες, συνήθιζαν να το κρεμάνε ανάποδα με σχοινιά στις αποθήκες ή στις αυλές και μ' αυτό τον τρόπο συντηρούνταν ώστε να το καταναλώνουν με ασφάλεια για περίπου 1 μήνα. Με παρόμοιο τρόπο αλλά σε μικρότερο βαθμό, αναφέρθηκε πως έβαζαν τον κρέας σε «κιουπιά» δηλαδή δοχεία, το αλάτιζαν, περιέχυναν καλαμποκίσιο αλεύρι και μ' αυτό τον τρόπο το κρέας συντηρούνταν όλο χειμώνα μέχρι το Πάσχα. Άλλος ένας τρόπος συντήρησης του κρέατος ήταν το τουρσί.

Τα λαχανικά και τα φρούτα, τα κατανάλωναν άμεσα κι επειδή συνήθως ήταν διαθέσιμα σε μικρό αριθμό, δεν είχαν πρόβλημα για τη συντήρησή τους. Τα σιτηρά τα τοποθετούσαν τόσο παλαιότερα όσο και σήμερα σε αποθήκες. Σήμερα, δεν παρουσιάζεται πρόβλημα στην συντήρησή όλων των προαναφερθέντων προϊόντων καθώς συντηρούνται στην ψύξη και κατάψυξη του ψυγείου.

B. Τρόπος μαγειρέματος

Πριν από τρεις δεκαετίες ή και παλαιότερα, όταν δεν υπήρχαν οι ηλεκτρικές συσκευές για το μαγείρεμα, όπως ο ηλεκτρικός φούρνος, οι βλαχόφωνοι χρησιμοποιούσαν τον ξύλινο φούρνο, το τζάκι και λίγο αργότερα την γκαζέρα. Κατά γενική ομολογία μας δήλωσαν πως το φαγητό παλαιότερα ήταν πολύ πιο νόστιμο κι αν μπορούσαν ακόμα και τώρα θα χρησιμοποιούσαν τον ξύλινο φούρνο αλλά έχουν συμβιβαστεί με την ευκολία που τους προσφέρει το ηλεκτρικό ρεύμα. Από λίγους συμμετέχοντες αναφέρθηκε και η ξύλινη σόμπα σαν μέσο που χρησιμοποιούνταν για το μαγείρεμα.

Γ. Λίπος για μαγείρεμα φαγητού

Παλαιότερα για το μαγείρεμα των φαγητών τους χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο, λίπος χοίρου (λαρδί, λίγδα ή λίπα) και βούτυρο το οποίο έκαναν οι ίδιοι. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως (βλ. *παράγραφος 3.3*) το ελαιόλαδο πριν από τρεις δεκαετίες ήταν ένα ακριβό προϊόν και ήταν διαθέσιμο σε μικρές ποσότητες, άρα το χρησιμοποιούσαν για το μαγείρεμα λίγων φαγητών. Συνήθως για την παρασκευή πίτας που απαιτούσε αρκετή ποσότητα λαδιού χρησιμοποιούσαν το λίπος του χοίρου. Σήμερα χρησιμοποιούν κυρίως ελαιόλαδο και σε μικρότερο βαθμό φυτικά έλαια όπως το καλαμποκέλαιο, κυρίως για τηγάνισμα και μαργαρίνη ή λίπος για την παρασκευή κάποιων γλυκών. Το λαρδί το λιώνανε σε πήλινα δοχεία ώστε να συντηρείται.

3.2 Γευματικά πρότυπα στο παρελθόν και το παρόν

Α. Δομή γευμάτων στο παρελθόν και το παρόν

Αναφορικά με τα ημερήσια γεύματα στο παρελθόν και το παρόν φάνηκε πως η δομή τους εμφάνισε πολλές ομοιότητες στις διάφορες οικογένειες βλαχόφωνων. Η δομή των γευμάτων, δηλαδή ο αριθμός των ατόμων που συμμετέχει ή συμμετείχε σε κάθε γεύμα, η σύνθεση του γεύματος, ο χρόνος και το μέρος του γεύματος παρατίθενται στον *Πίνακα 12*.

Ξεκινώντας από το πρωινό, στο παρελθόν τα μέλη της οικογένειας που ήταν παρόντα, κυμαίνονταν από 2 μέχρι 12. Πολλές φορές οι άντρες ήταν από πολύ νωρίς στη δουλειά, στις περιπτώσεις που ήταν αγρότες, γεωργοί ή κτηνοτρόφοι. Οπότε αυτοί που υπήρχαν στο τραπέζι του πρωινού ήταν η γυναίκα και τα παιδιά πριν φύγουν για το σχολείο. Ο πατέρας είτε έτρωγε πολύ νωρίς μόνος του το πρωινό στο σπίτι αλλά τις περισσότερες φορές γευμάτιζε στη δουλειά του. Το πρωινό παλιά ήταν λιτό και περιλάμβανε ψωμί με τυρί και ελιές ή ψωμί με λάδι, αλάτι και πιπέρι ή τρυψάνα (βλ. *πίνακα 5*) ή τραχανά και πάντα γάλα. Λίγοι συμμετέχοντες ανέφεραν πως έτρωγαν το πρωί τζάμα, αυγό ή καφέ από κριθάρι. Το πρωινό το έπαιρναν στις 7 με 8 π.μ., στα σπίτια τους.

Στις μέρες μας, τα άτομα που παρίστανται στο τραπέζι του πρωινού κυμαίνονται από 2 μέχρι 5. Η σημαντική αυτή μείωση στα άτομα φαίνεται να οφείλεται στην αλλαγή της δομής της οικογένειας καθώς και στην αστικοποίηση. Το πρωινό σήμερα

περιλαμβάνει ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα και μαργαρίνη ή τόστ και καφέ ή γάλα. Λιγότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν πως καταναλώνουν κρουασάν ή κουλούρι Θεσσαλονίκης ή αυγό βραστό ή ψωμί με τυρί κι ελιές ή χυμό ή τσάι ή πίτα. Ο χρόνος και τόπος διεξαγωγής του πρωινού είναι από τις 7.30 μέχρι τις 10 π.μ., στο σπίτι των βλαχόφωνων.

Το δεκατιανό σπάνια υπήρχε στο παρελθόν καθώς λόγω φτώχειας θεωρούνταν πολυτέλεια. Συγκεκριμένα από τα 40 άτομα τα 9 ανέφεραν πως έτρωγαν κάτι ανάμεσα στο πρωινό και το μεσημεριανό. Συνήθως, το γεύμα πριν το μεσημεριανό, αν είχαν τη δυνατότητα, το έδιναν μόνο στα παιδιά και ήταν ή ψωμί με τυρί ή ψωμί με λάδι, πιπέρι, αλάτι και τυρί ή πίτα ή αυγό. Το έτρωγαν στο σπίτι ή το έπαιρναν στο χέρι γύρω στις 10 με 11 π.μ..

Σήμερα, το δεκατιανό έχει γίνει για τους περισσότερους απαραίτητο γεύμα της ημέρας. Πολλοί απ' αυτούς δήλωσαν πως το παίρνουν στη δουλειά τους και αποτελείται από καφέ ή φρούτο ή γλυκό ή τοστ ή μπισκότα βουτήματος ή ψωμί με τυρί και λιγότεροι από τους εθελοντές μας είπαν πως τρώνε γάλα με φρυγανιές, τσίπουρο με ψωμί και τυρί, κυρίως οι άντρες στα καφενεία ή στο σπίτι, κουλούρι Θεσσαλονίκης, πίτα, μικρή ποσότητα μεσημεριανού αν έχει ετοιμαστεί, αυγό τηγανιτό ή βραστό ή και αυγόφρετες. Καταναλώνεται συνήθως στο σπίτι ή στη δουλειά κατά τις 10 με 12 το πρωί.

Πριν από τριάντα χρόνια, το μεσημεριανό καταναλώνονταν στο σπίτι από τη 1 το μεσημέρι μέχρι τις 3. Αποτελούνταν από όσπρια ή πατάτες ή ζυμαρικά ή φασόλια με κρέας ή κρέας με τραχανά ή πίτες ή τραχανά ή χυλοπίτες και πάντα τυρί με ψωμί. Κάποιοι συμμετέχοντες δήλωσαν πως αντί για σαλάτα επειδή δεν είχαν λαχανικά μερικές φορές έκαναν μπουρανί. Επίσης λίγοι συμμετέχοντες δήλωσαν πως το μεσημέρι αν δεν είχαν κάτι άλλο να φάνε έτρωγαν ψωμί με τυρί. Αν δεν έλειπε ο άντρας της οικογένειας στη δουλειά τότε ήταν όλη η οικογένεια στο τραπέζι του μεσημεριανού αλλιώς ήταν λιγότερα άτομα. Τα άτομα που ήταν παρόντα κυμαίνονταν από 2 μέχρι 12.

Σήμερα, το μεσημεριανό περιλαμβάνει οτιδήποτε μαγειρευτεί στο σπίτι όπως μακαρόνια, κρέας, όσπρια, πίτες κλπ. Συνοδεύεται συνήθως με σαλάτα, τυρί, ψωμί και ελιές. Όπως και πριν από τριάντα χρόνια έτσι και κατά την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας συνήθως στο τραπέζι παρίστανται όλα τα άτομα της οικογένειας και

κυμαίνονται από 2 μέχρι 6. Οι οικογένειες γευματίζουν στο σπίτι τους από τη 1 μέχρι τις 3 το μεσημέρι.

Όπως και με το δεκατιανό από τα 40 άτομα τα 9 ανέφεραν πως έτρωγαν κάτι το απόγευμα. Όποτε είχαν τη δυνατότητα να τρώνε κάτι αυτό θα ήταν ψωμί με τυρί και ελιές ή πίτα που θα είχε μείνει από το μεσημεριανό γεύμα. Λιγότεροι εθελοντές ανέφεραν πως έπιναν καφέ από κριθάρι και στα παιδιά έδιναν μπουκουβάλα την ώρα που έπαιζαν. Η ώρα που γευμάτιζαν το απόγευμα ήταν από τις 5 μέχρι τις 6 μ.μ. και ο τόπος του γεύματος ήταν στο σπίτι.

Στις μέρες μας, το απογευματινό υπάρχει πάντα σα γεύμα μέσα στη μέρα των βλαχόφωνων. Τις περισσότερες φορές αποτελείται από ένα φρούτο ή γλυκό ή μπισκότα βουτήματος, συνοδευμένα όλα τις περισσότερες φορές με καφέ. Συνήθως παίρνουν το απογευματινό τους στο σπίτι κατά τις 4 με 6 μ.μ..

Το βραδινό, παλιά οι βλαχόφωνοι το έπαιρναν κατά τις 7 με 10 το βράδυ στο σπίτι τους. Τις περισσότερες φορές ήταν ίδιο με το μεσημεριανό και αποτελούνταν από πίτα ή τραχανά ή χυλοπίτες ή ψωμί με τυρί ή τουρσί. Τα άτομα που παρευρίσκονταν στο βραδινό τραπέζι κυμαίνονταν από 4 μέχρι 10.

Σήμερα, το βραδινό τις περισσότερες φορές αποτελείται από γάλα ή γιαούρτι ή τοστ ή ψωμί με τυρί ή τραχανά ή χυλοπίτες ή αυγό βραστό ή φρούτο ή φρυγανιές με μέλι ή είναι ίδιο με το μεσημεριανό. Λόγω της αυξημένης ηλικίας των εθελοντών, καθώς ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι τα 69.6 έτη, συνηθίζουν να τρώνε λίγη ποσότητα στο βραδινό γεύμα. Η ώρα που παίρνουν το βραδινό τους γεύμα είναι από τις 7 μέχρι τις 10 μ.μ. στο σπίτι τους.

B. Κύριο γεύμα της ημέρας στο παρελθόν και στο παρόν

Όπως ανέφεραν οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα, πριν από τριάντα χρόνια ή και παλιότερα το βραδινό ήταν το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας, γιατί γύριζε ο άντρας της οικογένειας από τη δουλειά και γευμάτιζε όλη η οικογένεια μαζί.

Σήμερα, η οικογένεια μαγειρεύει φαγητό στις περισσότερες των περιπτώσεων μία φορά την ημέρα, για το μεσημέρι. Το βράδυ μπορεί να μαγειρέψουν τραχανά ή χυλοπίτες. Επομένως το μεσημεριανό είναι σήμερα το σημαντικότερο γεύμα γιατί

όπως δήλωσαν πολλοί από τους συμμετέχοντες «αν φας το μεσημέρι αντέχεις όλη την υπόλοιπη μέρα» ή γιατί όπως παρομοίως δήλωσαν το μεσημέρι πεινάνε πιο πολύ. Επίσης, πολλοί από τους συμμετέχοντες αποφεύγουν να τρώνε πλήρες γεύμα το βράδυ γιατί το θεωρούν βαρύ και λόγω του ότι επικρατεί η άποψη πως «το βραδινό παχαίνει». Μόνο 2 συμμετέχοντες δήλωσαν πως το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα για τον ίδιο λόγο με τους προηγούμενους ότι δηλαδή «σου δίνει δύναμη για όλη την μέρα».

Γ. Κατανάλωση γεύματος στο χώρο εργασίας

Παλιότερα στη δουλειά, η οποία τις περισσότερες φορές ήταν χειρωνακτική στα χωράφια, θα κατανάλωναν το μεσημεριανό το οποίο θα αποτελούνταν από ψωμί, τυρί, ελιές ή σκορδάμ' (*Πίνακας 5*), ή νερό με ξύδι και ζάχαρη, κάποια πίτα ή τρυψάνα ή αυγό. Επίσης υπήρχαν εποχές που ήταν όλη μέρα στη δουλειά οπότε σε τέτοιες περιπτώσεις οι γυναίκες πήγαιναν από το βράδυ φαγητό στους άντρες στα χωράφια για να έχουν για την επόμενη μέρα. Αν δεν υπήρχε αυτή η δυνατότητα τότε η κύρια τροφή των εργατών ήταν τυρί και ψωμί.

Σήμερα, το πιο σύνηθες γεύμα που καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της εργασίας είναι το δεκατιανό.

3.3 Εορταστικά φαγητά σε ειδικές περιστάσεις στο παρελθόν και στο παρόν

Στο παρελθόν, οι βλαχόφωνοι μαγείρευαν συγκεκριμένα φαγητά σε εορτές και εκδηλώσεις όπως σε γάμους, βαπτίσεις ή το Πάσχα και τα Χριστούγεννα (*Πίνακας 13*). Πιο αναλυτικά, σε γάμους έκαναν το παντρεμένο, το οποίο ήταν κρέας βραστό με φασολάδα ή βραστό κρέας με ρύζι, ή βραστό κρέας με μανέστρα ή βραστό κρέας με πατάτες. Όλα αυτά βρασμένα στο καζάνι από τις οικογένειες των ατόμων που παντρεύονταν. Φαγητό που δεν έλειπε ποτέ από τους γάμους ήταν οι πίτες. Άλλα φαγητά που μαγείρευαν σε τέτοιες περιστάσεις ήταν οι πατάτες ψημένες στη φωτιά, η κουλούρα, οι λαγγίτες, το οποίο ήταν γλυκό που έδιναν και στις λεχωίδες και το κύριο ποτό ήταν το κρασί. Δε χρησιμοποιούσαν ποτήρια για να πουν το κρασί και το τσίπουρο αλλά σε περίπτωση κάποιας συνεστίασης χρησιμοποιούσαν για το κρασί μια κανάτα, τη λεγόμενη κόφα. Από λίγους εθελοντές αναφέρθηκαν και τα σαραγλί,

φλόγγια (βλ. *Πίνακα 5*) και βραστό κρέας με πράσο. Σε γιορτές και βαπτίσεις έκαναν γιαπράκια, μπακαλιάρο, κεφτέδες και πάντα πίτα.

Σήμερα, στις βαπτίσεις και στους γάμους τα φαγητά που δεσπόζουν είναι το αρνί, το κατσίκι, οι πατάτες, γλυκά όπως τούρτες και από ποτά το κρασί και το τσίπουρο. Η ετοιμασία τους πλέον δεν ανήκει στις υποχρεώσεις των οικογενειών τον ατόμων που παντρεύονται αλλά όπως είθισται γενικότερα στην Ελλάδα ανατίθεται σε συγκεκριμένες επιχειρήσεις.

Τα Χριστούγεννα, μαγείρευαν χοιρινό κρέας, κόλιντρα ή κόλιαντα όπως αλλιώς τα έλεγαν τα οποία έδιναν στα μικρά παιδιά όταν έλεγαν τα κάλαντα, διάφορες σούπες και λαγγίτες. Σαν Βασιλόπιτα μαγείρευαν μια πίτα με τυρί και τοποθετούσαν μέσα μικρά κλαδιά από κλιματαριά αντί για νόμισμα. Η πίτα και εδώ ήταν απαραίτητο φαγητό για τους βλαχόφωνους. Από λίγους συμμετέχοντες αναφέρθηκαν η καρυδόπιτα, ο μπακλαβάς, το αρνί, το κατσίκι και τα σαλιάρια τα οποία ήταν νηστίσιμα γλυκά (Βλ. *Πίνακα 5*).

Σήμερα, τα Χριστούγεννα μαγειρεύουν αρνί, κατσίκι, χοιρινό, χοιρινή τηγανιά, γαλοπούλα, γλυκά όπως μελομακάρονα και κουραμπιέδες και πάντα πίτες. Πολύ λίγα παραδοσιακά φαγητά του παρελθόντος έχουν διατηρήσει στις μέρες μας.

Το Πάσχα όπως και σήμερα σούβλιζαν αρνί, κατσίκι, έβραζαν μαγειρίτσα και πάντα έκαναν πίτες. Λιγότεροι εθελοντές ανέφεραν πως δε σούβλιζαν κρέας αλλά το έψηναν. Επίσης, λίγοι ανέφεραν πως έκανα κουλουράκια, τσουρέκι και σαλιάρια στη νηστεία.

Στις μέρες μας, το Πάσχα όπως συνηθίζεται σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας σουβλίζουν κρέας όπως αρνί, κατσίκι ή κοκορέτσι. Ψήνουν πίτες, μαγειρεύουν μαγειρίτσα το βράδυ της Ανάστασης και κάνουν τα παραδοσιακά γλυκά του Πάσχα που είναι τα κουλουράκια και το τσουρέκι.

Οι βλαχόφωνοι έτρωγαν λίγες φορές το χρόνο κρέας καθώς ήταν ακριβό προϊόν γι' αυτούς κι ακόμα και όταν το παρήγαγαν προτιμούσαν να το διαθέτουν προς πώληση παρά να το καταναλώνουν οι ίδιοι. Πάντα όμως κρατούσαν κρέας για τις εορταστικές μέρες.

3.4 Ποτά και ροφήματα που κατανάλωναν στο παρελθόν και στο παρόν

Αναφορικά με τα αλκοολούχα ποτά και τα ροφήματα που κατανάλωναν και καταναλώνουν στις δύο χρονικές περιόδους οι βλαχώφωνοι παρατηρείται από τον Πίνακα 13 πως έχουν μειώσει την κατανάλωση του πλήρους γάλακτος. Όταν παλαιότερα και οι 40 από τους ερωτηθέντες απάντησαν πως το έπιναν, σήμερα 29 άτομα ανέφεραν πως το καταναλώνουν. Αυτή η μείωση στην κατανάλωση δεν οφείλεται στην κατάργηση του γάλακτος από το διαιτολόγιό τους, αλλά σε αντικατάστασή του από το γάλα χαμηλών λιπαρών, που όπως φαίνεται σήμερα το καταναλώνουν 11 άτομα. Ο καφές είναι ένα αφέψημα που πάντα κατανάλωναν οι βλαχώφωνοι. Παλαιότερα, δεν ήταν διαθέσιμος ο καφές που υπάρχει σήμερα στο εμπόριο αλλά ένας σπιτικός καφές που έκαναν οι ίδιες οι βλαχώφωνες και αποτελούνταν από καβουρδισμένο κριθάρι και καμένο ρεβίθι, λίγους σπόρους καφέ και καμένα αμύγδαλα (Βλ. Πίνακα 5). Στο παρελθόν 13 άτομα δήλωσαν πως κατανάλωναν αυτό τον καφέ ενώ σήμερα 37 άτομα απάντησαν πως καταναλώνουν τα διάφορα είδη καφέ του εμπορίου. Το τσάι υπήρχε πάντα στα σπίτια των βλαχώφωνων αυτών των περιοχών. Πριν από τρεις δεκαετίες 34 άτομα ανέφεραν πως έπιναν τσάι ενώ σήμερα 35 άτομα. Το τσάι ειδικότερα, το έπιναν στο παρελθόν ακόμα και στο πρωινό τους γεύμα, καθώς ήταν φτηνό και μπορούσαν να το αποκτήσουν εύκολα.

Τα αναψυκτικά, τα καταναλώνουν μόνο σήμερα όπως δήλωσαν 27 άτομα. Το ίδιο ισχύει και για τους χυμούς όπως ανέφεραν 30 άτομα. Το κρασί, καταναλώνεται και στις δύο χρονικές περιόδους. Στο παρελθόν το κατανάλωναν 22 άτομα, ενώ σήμερα 19 άτομα. Το τσίπουρο, παλαιότερα, συνήθιζαν να το πίνουν σχεδόν οι μισοί, όπως δηλώνουν 19 άτομα ενώ σήμερα αυτός ο αριθμός έχει μειωθεί στα 14 άτομα. Η μπύρα καταναλώνεται και καταναλωνόταν λιγότερο από τα άλλα αλκοολούχα. Για το παρελθόν, το νούμερο που ισχύει είναι 10 άτομα ενώ για σήμερα το αντίστοιχο είναι 13 άτομα. Από άλλα αλκοολούχα ποτά αναφέρθηκε το ουίσκι το οποίο στο παρελθόν το έπιναν μόνο 2 άτομα και σήμερα μόνο το 4 άτομα.

Σε γενικές γραμμές οι βλαχώφωνοι που ερωτήθηκαν δε χρησιμοποιούσαν πολλά βότανα. Αυτά που αναφέρθηκαν ήταν το τσάι του βουνού και το χαμομήλι. Το τσάι σπάνια χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς. Συνήθως καταναλώνεται ως αφέψημα τα απογεύματα και τα βράδια και στο παρελθόν το κατανάλωναν και τα πρωινά καθώς ήταν προσιτή η τιμή του και ήταν εύκολα διαθέσιμο προς αυτούς. Το

χαμομήλι χρησιμοποιούν και χρησιμοποιούσαν περισσότερο για θεραπευτικούς σκοπούς σε κρύωμα ή ίωση. Παλαιότερα, το χρησιμοποιούσαν και για λοιμώξεις στα μάτια, σαν υπνωτικό για τα παιδιά ή για πόνους που εμφάνιζαν τα μωρά στην κοιλιά τους. Τέλος από μεμονωμένες περιπτώσεις αναφέρθηκε πως το γάλα της μαύρης γαϊδούρας, το σαλέπι και το αρμένιο θεωρούνταν θεραπευτικό για τον πονόλαιμο.

3.5 Φαγητά στα οποία εμφανίζουν προτίμηση οι βλαχόφωνοι και φαγητά που καταναλώνουν συχνότερα οι βλαχόφωνοι στο παρόν

Αυτή η παράγραφος δεν αντιστοιχεί σε κανένα πίνακα, αλλά στα πλαίσια του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν για τις παρούσες προτιμήσεις τους σε φαγητά και στη συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων γευμάτων. Εκείνο που φάνηκε ως αγαπημένο τους είναι το αρνί για το οποίο εξέφρασαν την αρέσκειά τους 22 άτομα. Δεύτερες στην προτίμηση αυτού του πληθυσμού ήρθαν οι πίτες , όπως τσουκνιδόπιτες, πίτες με διάφορα χόρτα, τυρόπιτες κλπ, τις οποίες επέλεξαν ως αγαπημένο φαγητό 8 άτομα. Στη συνέχεια, το κοτόπουλο με πατάτες, το γάλα και τα γαλακτοκομικά, το κρασί προτίμησαν 2 εθελοντές. Άλλα φαγητά τα οποία αναφέρθηκαν ως αγαπημένα από μεμονωμένους εθελοντές είναι η φασολάδα, η κοτόσουπα, τα λαχανικά, οι πιπεριές με τυρί, η μύρα, το κεμπάπ, το κοκορέτσι, η γαλατόπιτα, το στιφάδο, το μοσχάρι, ο τραχανάς σε σούπα, το μπλουγκούρ' και ο μουσακάς.

Το φαγητό που έχουν πιο συχνά στα τραπέζια τους οι βλαχόφωνοι σήμερα είναι το αρνί, όπως δήλωσαν 13 άτομα, το οποίο όπως έχει αναφερθεί είναι το περισσότερο αγαπημένο. Τα ίδιο νούμερο ισχύει και για τα όσπρια, όπως ρεβίθια, φακές κλπ.. Η πίτα καταναλώνεται περισσότερες φορές από άλλα φαγητά από 7 άτομα. Στη συνέχεια ακολουθούν οι πατάτες, τα λαχανικά και τα χόρτα, τα οποία ανέφεραν 3 εθελοντές. Δύο άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη ανέφεραν ως τρόφιμο το οποίο καταναλώνεται συχνότερα, το ψάρι, τον τραχανά και τους κεφτέδες, Τέλος, κάποιοι εθελοντές ανέφεραν το κοτόπουλο, την μπριζόλα χοιρινή, τα δημητριακά, το ψωμί με τυρί, τη σούπα και τον γιαχνί μπακαλιάρο.

4 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΣΥΖΗΤΗΣΗ

4.1 Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας ποιοτικής μελέτης ήταν να διερευνήσει τις διατροφικές συνήθειες 40 βλαχόφωνων μόνιμων κατοίκων χωριών της Θεσσαλίας και τις μεταβολές αυτών των συνθηθειών τις τελευταίες τρεις δεκαετίες.

Μέσα από την ανάλυση των στοιχείων που καταγράφηκαν προκύπτει το συμπέρασμα πως οι βλαχόφωνοι των χωριών της Λάρισας παρουσιάζουν μεγάλες αλλαγές στη διατροφή τους σε σύγκριση με λίγες δεκαετίες πριν. Στο παρελθόν, η δίαιτα που υιοθετούσαν οι κάτοικοι μιας περιοχής καθοριζόταν από τις δυνατότητες παραγωγής του οικοσυστήματος της περιοχής τους σε συνδυασμό με την παράδοση γεωργικής παραγωγής. (Ματάλα, Χουλιάρας, 2005). Η οικιακή παραγωγή ειδών διατροφής, που στο παρελθόν ήταν πολύ αναπτυγμένη στις κοινότητες των βλαχόφωνων, στη συνέχεια, μειώθηκε καθώς περιορίστηκαν η γεωργία και η κτηνοτροφία (Πίνακας 9). Επίσης, η κατανάλωση τροφίμων ακολουθούσε τον εποχιακό κύκλο της γεωργικής παραγωγής (Πίνακας 7). Σήμερα, αντιθέτως η κατανάλωση τροφίμων είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητη από τις εποχικές και καιρικές συνθήκες, αφού εφαρμόζονται πολλές καλλιέργειες με τεχνητά μέσα (πχ. σε θερμοκήπια), γίνονται εισαγωγές από ξένες χώρες, καθώς και προηγμένοι τρόποι συντήρησης των διαφόρων προϊόντων. Στη μελέτη μας διαπιστώσαμε τις επιπτώσεις των παραπάνω τεχνολογικών αλλαγών κυρίως στα λαχανικά και στα φρούτα. Όταν παλαιότερα δεν υπήρχε η δυνατότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων φρούτων και λαχανικών σε εποχές του χρόνου που το περιβάλλον δεν ευνοούσε την ανάπτυξή τους (π.χ. παραγωγή ντομάτας το χειμώνα) σήμερα με τις προαναφερθείσες τεχνικές αυτό δεν αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα της κατανάλωσης.

Τα φαγητά που παλιότερα προέρχονταν κυρίως από παραγωγικές δραστηριότητες των νοικοκυριών, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα άγρια χόρτα, το γάλα, το λευκό τυρί, το λαρδί, το κρασί και το τσίπουρο, καταναλώνονταν συχνότερα. Αντίθετα σήμερα παρατηρείται συχνότερη κατανάλωση στα λαχανικά, στις πατάτες, στα φρούτα, σε όλα τα είδη κρέατος, στα ψάρια, στα σκληρά ή ημίσκληρα τυριά, στο ελαιόλαδο και σε τρόφιμα που μπήκαν στη δίαιτα μόλις πρόσφατα (όπως καλαμποκέλαιο και μύρα) προϊόντα τα οποία προμηθεύονται κυρίως μέσω της

αγοράς. Η αλλαγή αυτή επαληθεύει την υπόθεση πως ο συγκεκριμένος πληθυσμός πλέον απομακρύνεται από την οικιακή παραγωγή των ειδών διατροφής που χρησιμοποιεί. Επίσης, αυτά τα προϊόντα δεν παράγονταν από τις οικογένειες των βλαχόφωνων στο παρελθόν ή αν παράγονταν, όπως για παράδειγμα το κρέας, χρησιμοποιούνταν για πώληση και όχι για κατανάλωση λόγω του υψηλού κόστους που είχε η εκτροφή του. Επίσης, τα λαχανικά και τα φρούτα δεν υπήρχε η δυνατότητα να καλλιεργηθούν σ' εκείνες τις περιοχές λόγω της μικρής διαθεσιμότητας νερού αλλά και η αγορά τους ήταν δύσκολη λόγω του υψηλού κόστους.

Αλλαγές διαπιστώθηκαν και στην χρήση παραδοσιακών τροφίμων και συνταγών της βλαχόφωνης κοινότητας. Κάποια από αυτά έχουν πλέον περάσει στη λήθη και η γνώση της παρασκευής τους χάνεται μαζί με τους ηλικιωμένους. Κάποια ωστόσο τρόφιμα/εδέσματα παραμένουν στο επίκεντρο των σύγχρονων νοικοκυριών όπως ο τραχανάς, οι χυλοπίτες, οι πίτες αλλά και σ' αυτή την περίπτωση η παρασκευή τους αφορά τις ηλικιωμένες γυναίκες της οικογένειας, καθώς τα νεότερα μέλη δεν γνωρίζουν τους τρόπους προετοιμασίας τους (*Πίνακας 6*).

Τα ημερήσια γεύματα των βλαχόφωνων στο παρελθόν ήταν συνήθως τρία (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό), ενώ σήμερα οι περισσότεροι δήλωσαν πως γευματίζουν πέντε φορές μέσα στη μέρα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό). Παλαιότερα ήταν λιτά και αποτελούνταν καθημερινά από τα ίδια τρόφιμα, πάντα οικιακής παρασκευής και παραγωγής. Σήμερα οι επιλογές είναι πολλές και σπάνια αφορούν τρόφιμα τα οποία παράγονται οικιακά. (*Πίνακας 12*)

4.2 Συζήτηση

Συμπερασματικά λοιπόν, μία γενική παρατήρηση που προκύπτει λαμβάνοντας όλα τα δεδομένα, είναι πως από το παρελθόν έως σήμερα οι διατροφικές συνήθειες των βλαχόφωνων έχουν την κατεύθυνση προς ένα πιο δυτικό τρόπο διατροφής, πράγμα το οποίο θα μπορούσε να επαληθευτεί μέσα από μια διατροφική αξιολόγηση και την ανάλυση των θρεπτικών συστατικών της δίαιτάς τους. Επίσης, έχει υιοθετηθεί η κατανάλωση τροφίμων τα οποία δεν είναι τοπικής ή οικιακής παραγωγής αλλά έχουν γίνει γνωστά και αποδεκτά από αυτούς του πληθυσμούς με διάφορα μέσα όπως με τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, με τη διαδικασία της παγκοσμιοποίησης, με συναναστροφή με άτομα τα οποία έχουν ταξιδέψει, μέσω των νέων γενεών κλπ.

Στο παρελθόν έχει γίνει μια σχετική ποιοτική μελέτη που αφορούσε βλαχόφωνους κατοίκους ορεινών χωριών της Ηπείρου, ενώ στην παρούσα έρευνα οι βλαχόφωνοι είναι κάτοικοι κυρίως πεδινών χωριών της Θεσσαλίας. Επίσης διαφορά παρατηρείται και στον αριθμό των εθελοντών που στη συγκεκριμένη μελέτη ήταν 40, ενώ στην παλαιότερη ήταν 22. Και στις δύο ποιοτικές μελέτες η προσέγγιση των εθελοντών και η συλλογή στοιχείων έγινε με τη μορφή συνεντεύξεων, αλλά με χρήση διαφορετικού ερωτηματολογίου. Στην παρούσα μελέτη το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε περιείχε κυρίως ερωτήσεις κλειστού τύπου ενώ στην ποιοτική μελέτη που είχε γίνει παλαιότερα οι ερωτήσεις ήταν κατά βάση ανοιχτού τύπου. Στη συγκεκριμένη μελέτη έγινε μια πιο ποσοτική διερεύνηση των δεδομένων ενώ στην παρελθοντική πιο ποιοτική. Και οι δύο μελέτες παρατήρησαν μεταβολή στις διατροφικές επιλογές των πληθυσμών μεταξύ των δύο χρονικών περιόδων κυρίως με την κατάργηση των παλαιών παραδοσιακών εδεσμάτων και την υιοθέτηση νέων ειδών φαγητού. Επίσης, υπάρχουν αρκετά κοινά στην διατροφή της συγκεκριμένης εθνοτικής ομάδας στο παρελθόν με την κυριαρχία των γαλοκτοκομικών προϊόντων στην παραγωγή τους. Το κρέας και στις δύο περιπτώσεις ήταν το προϊόν από το οποίο παρήγαγαν το λάδι για την παρασκευή των φαγητών τους και ήταν το προϊόν το οποίο παρήγαγαν σχεδόν αποκλειστικά για πώληση. Σημαντικές ομοιότητες εμφανίζει και το εορταστικό τραπέζι τους αλλά και οι τρόποι συντήρησης των φαγητών. Διαφορές εμφανίζουν κάποιες παραδοσιακές συνταγές τόσο στις ονομασίες τους όσο και στον τρόπο προετοιμασίας. Επίσης στις περιοχές της Ηπείρου παρατηρείται δυσκολία για την ανάπτυξη της γεωργίας ή την καλλιέργεια φρούτων και λαχανικών σε αντίθεση με τις περιοχές της Θεσσαλίας, όπου αυτή η δυσκολία παρατηρείται κυρίως στο παρελθόν λόγω έλλειψης νερού για την άρδευση.

4.3 Ερευνητικές προτάσεις

Για την περίπτωση των βλαχόφωνων κατοίκων της Ελλάδας έχουν γίνει μέχρι σήμερα δύο μικρές επιτόπιες έρευνες για να μελετήσουν ποιοτικά κυρίως τις διατροφικές τους συνήθειες. Περαιτέρω διερεύνηση θα ήταν καλό να πραγματοποιηθεί συγκριτικά με άλλες ομάδες όπως νησιωτικές της Ελλάδας ή άλλες εθνοτικές (π.χ. πόντιοι), ώστε να εξαχθεί κι ένα ασφαλές γενικό συμπέρασμα για την απομάκρυνση των πληθυσμών συγκεκριμένων περιοχών από την διατροφή που είχαν στο παρελθόν. Θα ήταν γόνιμο να εξαχθούν κάποια συμπεράσματα για το πόσο αυτή η διατροφή έχει επηρεαστεί,

από ποιους παράγοντες, ποιες ενέργειες θα ήταν καλό να γίνουν σε επίπεδο τοπικό και πολιτείας για την αποφυγή απώλειας των διατροφικών ταυτοτήτων των εκάστοτε περιοχών. Επίσης, θα ήταν γόνιμο να γίνει έρευνα για το πόσο οι πληθυσμοί συγκεκριμένων περιοχών έχουν σταματήσει την τοπική παραγωγή προϊόντων και τις δραστηριότητες της γεωργίας και της κτηνοτροφίας. Στη συνέχεια, καλό θα ήταν να γίνει μία σύγκριση με κατοίκους περιοχών για τους οποίους έχει βρεθεί πως οι εξωτερικές επιδράσεις είναι πολύ μικρές με αποτέλεσμα να εκμεταλλεύονται στο έπακρο τις δυνατότητες της γης για οικιακή παραγωγή προϊόντων, όπως την περίπτωση κάποιων χωριών της Καρπάθου (Eleni Turlouki et al.)

Στη συγκεκριμένη επιτόπια έρευνα παρατηρείται μια μείωση τόσο στη γεωργία όσο και στην κτηνοτροφία από το παρελθόν μέχρι σήμερα. Από τον Πίνακα 9 παρατηρείται πως ενώ στο παρελθόν οι 39 εθελοντές, δηλαδή σχεδόν στο σύνολό, τους δήλωσαν πως εξέτρεφαν ζώα και παρήγαγαν ζωικά προϊόντα, σήμερα μόνο 22 άτομα δήλωσαν το αντίστοιχο. Επίσης μικρότερη μεν αλλά μείωση, παρατηρείται και στις γεωργικές καλλιέργειες όπου 31 άτομα δήλωσαν στο παρελθόν πως καλλιεργούσαν γεωργικά προϊόντα στα χωράφια ενώ το αντίστοιχο νούμερο για σήμερα είναι 19 άτομα.

Πολλοί συμμετέχοντες στην ερώτηση γιατί σταμάτησαν να καλλιεργούν φυτικά προϊόντα ή να εκτρέφουν ζώα απάντησαν πως δεν υπάρχουν πλέον άτομα να ασχολούνται με αυτές τις χειρωνακτικές εργασίες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση των δραστηριοτήτων της κτηνοτροφίας και της γεωργίας με το πέρας των ετών και την στρόφη των νέων γενεών σε άλλα επαγγέλματα. Άμεση συνέπεια είναι τα έσοδα από τέτοιες εργασίες να μειώνονται σε πληθυσμούς οι οποίοι έχουν τους πόρους, τις εκτάσεις γης και την εμπειρία να αναπτυχθούν ραγδαία σ' αυτούς τους τομείς. Συνεπώς, η παρέμβαση του κράτους ώστε να αποφευχθεί περαιτέρω μείωση της ανάπτυξης της γεωργίας και της κτηνοτροφίας ή η πλήρης παύση αυτών των δραστηριοτήτων κρίνεται αναγκαία μέσω διαφόρων πρακτικών και μέτρων τα οποία θα μπορούσε να εφαρμόσει και σε εποχές που η ανεργία σε άλλους τομείς θα μπορούσε ως ένα βαθμό να μειωθεί μέσω ενασχόλησης μ' αυτά τα χειρωνακτικά επαγγέλματα. Τέτοια μέτρα ή πρακτικές θα μπορούσαν να είναι επιδοτήσεις σε νέους για καλλιέργειες με ταυτόχρονο έλεγχο ή ενίσχυση της εκπαίδευσης σε παιδαγωγικά ιδρύματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Moreno LA, Sarria A & Popkin BM (2002) The nutrition transition in Spain: a European Mediterranean country. *Eur J Clin Nutr* 56, 992–1003.
2. Dubuisson C, Lioret S, Touvier M et al. (2010) Trends in food and nutritional intakes of French adults from 1999 to 2007: results from the INCA surveys. *Br J Nutr* 103, 1035–1048.
3. Barry M Popkin (2001) Nutrition in transition: The changing global nutrition Challenge. *Asia Pacific J Clin Nutr* 10(Suppl.), S13–S18
4. Sharon A. Martini, Marshall Phillips (2009) Nutrition and Food Commodities in the 20th Century. *J. Agric. Food Chem.* 57, 8130–8135
5. Daan Kromhout et al. (1989), Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *Am J Clin Nutr* 49, 889-94.
6. Malamo Tsakiraki, Maria G Grammatikopoulou, Charilaos Stylianou, Maria Tsigga (2010) Nutrition transition and health status of Cretan women: evidence from two generations. *Public Health Nutrition* page 1 of 8
7. Tessier S & Gerber M (2005) Factors determining the nutrition transition in two Mediterranean islands: Sardinia and Malta. *Public Health Nutr* 8, 1286–1292.
8. Reina Garcia-Closas, Antoni Berenguer and Carlos A González (2005) Changes in food supply in Mediterranean countries from 1961 to 2001. *Public Health Nutrition* 9(1), 53–60.

9. Eleni Turlouki, Antonia-Leda Matalas, *Demosthenes Panagiotakos* Cultural, Social, and Environmental Influences on Surviving Dietary Patterns of the Past: A Case Study from the Northern Villages of Karpathos. *Nature and Culture* 6(3), Winter 2011: 244–262

10. Qiaoqiao Chen, Pedro Marques-Vidal (2007) Trends in food availability in Portugal in 1966–2003 Comparison with other Mediterranean countries. *Eur J Nutr* 46, 418–427

11. Rui da Silva, Anna Bach-Faig, Blanca Roldán Quintana, Genevieve Buckland, Maria Daniel Vaz de Almeida² and Lluís Serra-Majem (2009) Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961–1965 and 2000–2003. *Public Health Nutrition*: 12(9A), 1676–1684

12. Popkin BM, Nielsen SJ. (2003) The sweetening of the world's diet. *Obes Res.* 11, 1325–1332.

13. Adam Drewnowski (2000) Nutrition Transition and Global Dietary Trends. *Nutrition* 16, Numbers 7/8

14. Keys A, Aravanis C & Sdrin H (1966) The diets of middle-aged men in two rural areas of Greece. *Voeding* 11, 575–587.

15. Balanza et al. (2007) Trends in food availability determined by the Food and Agriculture Organization's food balance sheets in Mediterranean Europe in comparison with other European areas. *Public Health Nutrition*: 10(2), 168–176

16. Ανδρεάτου Αγγελική (2007) Συστήματα Διαχείρισης Βιώσιμης Ανάπτυξης. Διδακτορική Διατριβή, Ε.Μ.Π., Αθήνα, σελ. 102- 117

17. Παπαιωάννου, Α., Θεοδωράκης Ι., & Γούδας, Μ. (2006) Για μία καλύτερη φυσική αγωγή, Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, σελ.341-364
18. Αντωνία- Λήδα Ματάλα (2008) Ανθρωπολογία της διατροφής, Εκδόσεις Παπαζήση, σελ. 11, 12
19. Αντωνία- Λήδα Ματάλα (2005) Η διατροφή στον 21^ο αιώνα, Εκδόσεις Παπαζήση
20. Ευφροσύνη-Άλκηστη Παρασκευοπούλου-Κόλλια (2008), Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις- Methodology of qualitative research in social sciences and interviews. Open Education – The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology Volume 4, Number 1, 2008 / Section one, 72-80
21. Margarete Sandelowski (1995), Focus on Qualitative Methods Sample Size in Qualitative Research. Research in Nursing & Health 18, 179-1 83
22. Στέφανος Μαντζούκας (2007), Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα η επιστημολογία, οι μέθοδοι και η παρουσίαση. Ανασκόπηση, Νοσηλευτική 2007, 46(1), 88–98
23. Sonia Ospina, Robert F. Wagner (2004), Encyclopedia of Leadership- Qualitative Research. Publications, London, Thousand Oaks CA, New Delhi
24. Lim Chang Ing (2011) A brief introduction to anthropological perspectives on diet: insights into the study of overseas chinese. Journal of Tourism, Hospitality & Culinary Arts, 27-42

25. Sidney W. Mintz and Christine M. Du Bois (2002) The anthropology of food and eating. *Annu. Rev. Anthropol.* 2002. 31, 99-119
26. Igor de Garine et al. Nutrition and the anthropology of food. IUAES Commission on the Anthropology of Food and Nutrition (ICAF)
27. Ευ. Γούσιου, Κων. Ψυλόπουλος (1999) Πολυεταίρική σχολική σύμπραξη «Σύγχρονη Διατροφή», Λάρισα 1999, σελ. 136- 151
28. Τσιάτα Αλίκη (2002) Κοπιάστε! Στο τραπέζι μας... Παραδοσιακές συνταγές φαγητών, γλυκών, ποτών της περιοχής Γρεβενών, Έκδοση Αναπτυξιακή Ν. Γρεβενών, Οργανισμός Πολιτιστικής Ανάπτυξης Γρεβενών, Γρεβενά 2002
29. Ευάγγελος Καραμανές (2004) Κοινωνία και τεχνικές οι επιλογές της παραδοσιακής τυροκομίας. *Τέχνες Αρχαιολογία* 2004, 94- 98
30. Γκαρτζονίκα Βασιλική (2010) Πτυχιακή εργασία Διατροφή και Πολιτισμός: Η περίπτωση των βλαχόφωνων της Ηπείρου, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
31. Αραβαντινός (1903) Μονογραφία περί Κουτσοβλάχων. Αθήνα 1903, 31

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι ΠΙΝΑΚΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

<u>Φύλο</u>	<u>Περιοχή μόνιμης κατοικίας (>5 χρόνια)</u>	<u>Έτος γέννησης συμμετεχόντων</u>	<u>Ηλικία (έτη)</u>	<u>Έτη συνταξιοδότησης</u>	<u>Επάγγελμα</u>	<u>Οικογενειακή κατάσταση</u>	<u>Έτη εκπαίδευσης</u>
Άντρας	Τύρναβος Λάρισας	1932	79	14	Δημόσιος υπάλληλος	Έγγαμος	6
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1940	71	6	Αγρότισσα	Έγγαμη	5
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1940	71	6	Οικιακά	Χήρα	0
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1941	70	5	Αγρότισσα	Έγγαμη	4
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1950	61	-	Οικιακά	Έγγαμη	6
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1939	72	7	Οικιακά	Έγγαμη	0
Γυναίκα	Λιβάδι Ολύμπου Λάρισας	1964	47	-	Ιδιωτική επιχείρηση (εστιατόριο)	Έγγαμη	6
Γυναίκα	Λιβάδι Ολύμπου Λάρισας	1961	50	-	Ιδιωτική επιχείρηση (συνεταιρισμός)	Έγγαμη	6
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1938	73	8	Αγρότισσα	Έγγαμη	3
Άντρας	Καλοχώρι	1956	55	-	Ιδιωτικός υπάλληλος	Έγγαμος	14

	Λάρισας				(ξενοδοχοϋπάλληλος)		
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1937	74	9	Οικιακά	Χήρα	6
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1920	91	26	Οικιακά	Χήρα	0
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1923	88	23	Οικιακά	Χήρα	0
Γυναίκα	Μακρυχώρι Λάρισας	1937	74	9	Αγρότισσα	Χήρα	0
Γυναίκα	Τύρναβος Λάρισας	1944	67	2	Οικιακά	Έγγαμη	6
Γυναίκα	Ελιά Γόννων Λάρισας	1934	77	12	Οικιακά	Έγγαμη	3
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1934	77	12	Αγρότισσα	Έγγαμη	1
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1953	58	-	Γεωργοκτηνοτρόφος	Έγγαμος	7
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1957	54	-	Οικιακά	Έγγαμη	7
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1953	58	-	Ελεύθερος επαγγελματίας (Τεχνολόγος Ηλεκτρολόγος)	Έγγαμος	15
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1958	53	-	Γεωργός	Έγγαμος	12
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1929	82	17	Οικιακά	Χήρα	0
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1940	71	6	Αγρότισσα	Έγγαμη	6

Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1939	72	6	Αγρότης	Έγγαμος	6
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1931	80	15	Αγρότης- κτηνοτρόφος	Έγγαμος	3
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1936	75	10	Αγρότης	Έγγαμος	4
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1932	79	14	Οικιακά	Έγγαμη	1
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1960	51	1	Ελεύθερος επαγγελματίας (Δικηγόρος)	Έγγαμη	17
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1929	82	21	Δημόσιος υπάλληλος (Εργάτης σε λατομείο)	Έγγαμος	1
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1932	79	14	Αγρότης	Έγγαμος	1
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1945	66	-	Δημόσιος υπάλληλος (Μηχανικός)	Άγαμος	10
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1950	61	-	Αγρότισσα	Έγγαμη	6
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1940	71	6	Αγρότης	Έγγαμος	6
Γυναίκα	Καλοχώρι Λαρισας	1948	63	-	Οικιακά	Έγγαμη	6
Άντρας	Καλοχώρι Λαρισας	1946	65	-	Γεωργός	Έγγαμος	6
Άντρας	Μακρυχώρι Λαρισας	1934	77	12	Γεωργός	Έγγαμος	4
Γυναίκα	Μακρυχώρι	1947	64	-	Οικιακά	Χήρα	6

	Λάρισας						
Άντρας	Μακρυχώρι Λάρισας	1943	68	3	Γεωργός	Έγγαμος	6
Άντρας	Μακρυχώρι Λάρισας	1935	76	11	Γεωργός	Έγγαμος	4
Γυναίκα	Καλοχώρι Λάρισας	1929	83	18	Οικιακά	Χήρα	0
Μ.Ο.			69.6	10.8			5

ΠΙΝΑΚΑΣ2: ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Φύλο		
<u>Φύλο</u>	<u>Αριθμός ατόμων</u>	<u>Ποσοστό</u>
Άντρες	16	40%
Γυναίκες	24	60%
Μόνιμη κατοικία (> 5 τελευταία έτη)		
<u>Τόπος μόνιμης κατοικίας (>5 τελευταία έτη)</u>	<u>Αριθμός ατόμων</u>	<u>Ποσοστό</u>
Καλοχώρι Λάρισας	21	52.5%
Μακρυχώρι Λάρισας	14	35%
Τύρναβος Λάρισας	2	5%
Λιβάδι Ολύμπου Λάρισας	2	5%
Ελιά Γόννων Λάρισας	1	2.5%
Επάγγελμα - απασχόληση		
<u>Επάγγελμα – απασχόληση</u>	<u>Αριθμός ατόμων</u>	<u>Ποσοστό</u>
Οικιακά	14	35%
Γεωργικά- κτηνοτροφικά επαγγέλματα (αγρότης, κτηνοτρόφος, γεωργός)	18	45%
Ελεύθερος επαγγελματίας	2	5%

Ιδιωτικός ή Δημόσιος υπάλληλος	6	15%
Συνταξιούχοι	27	67.5%
Οικογενειακή κατάσταση		
<u>Οικογενειακή κατάσταση</u>	<u>Αριθμός ατόμων</u>	<u>Ποσοστό</u>
Έγγαμος/η	31	77.5%
Άγαμος/η	1	2.5%
Χήρος/α	8	20%

ΠΙΝΑΚΑΣ 3: ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

	Τύπος φαγητού (π.χ. ζυμαρικά- τραχανά)	Συχνότητα κατανάλωσης σε σύγκριση με το παρελθόν (>20-30 χρόνια)			Προμήθεια φαγητού						
		Το ίδιο (%)	Περισσότερο <u>παλιά</u> (%)	Περισσότερο <u>τώρα</u> (%)	Το ίδιο εύκολα (%)	Πιο εύκολα <u>παλιά</u> (%)	Πιο εύκολα <u>τώρα</u> (%)	Παραγωγή οικογένειας <u>παλιά</u> (%)	Παραγωγή οικογένειας <u>τώρα</u> (%)	Αγορά <u>παλιά</u> (%)	Αγορά <u>τώρα</u> (%)
Ψωμί	Παλιά: μπομπότα, 'σπιτικό' στάρινο Παρόν: Αρτοσκευάσματα φούρνου, 'σπιτικό'	10 (25)	27 (67.5)	3 (7.5)	23 (57.5)	14 (35)	3 (7.5)	40 (100)	18 (45)	1 (2.5)	32 (80)
Ζυμαρικά	Χυλοπίτες, τραχανάς, μακαρόνια, κριθαράκι	8 (20)	20 (50)	12 (30)	22 (55)	14 (35)	4 (10)	40 (100)	36 (90)	27 (67.5)	38 (95)

Σούπα	Κοτόσουπα, ψαρόσουπα, γιουβαρλάκια	3 (7.5)	7 (17.5)	30 (75)	10 (25)	5 (12.5)	25 (62.5)	31 (77.5)	25 (62.5)	13 (32.5)	23 (57.5)
Όσπρια	Φασόλια, ρεβίθια, κουκιά, φακές	11 (27.5)	26 (65)	3 (7.5)	16 (40)	14 (35)	10 (25)	3 (7.5)	1 (2.5)	39 (97.5)	40 (100)
Λαχανικά	Σπανάκι, λάχανο, πράσο, κρεμμύδια, μαρούλι, πιπεριά, λάχανο, μελιτζάνες, μπρόκολο, αγγούρι, ντομάτα	3 (7.5)	3 (7.5)	34 (85)	2 (5)	4 (10)	34 (85)	24 (60)	31 (77.5)	13 (32.5)	29 (72.5)
Άγρια χόρτα	Τσουκνίδα, ραδίκια, Σε μικρότερο βαθμό: λάπατα, παζιά, λουβουδιές, άντρακλες, ζώχες	6 (15)	26 (65)	7 (17.5)	2 (5)	30 (75)	7 (17.5)	36 (90)	30 (75)	5 (12.5)	7 (17.5)
Πατάτες	Ψητές, βραστές, τηγανιτές, πουρές, γιαχνί	17 (42.5)	10 (25)	13 (32.5)	24 (60)	3 (7.5)	13 (32.5)	4 (10)	2 (5)	37 (92.5)	39 (97.5)
Φρούτα	Παρελθόν: γκορτσου, μήλα, μπορμπότσαλα, σύκα Παρόν: Όλα τα φρούτα (πορτοκάλια, μήλα, αχλάδια, ακτινίδια, ροδάκινα, βερίκοκα, κεράσια, σταφύλια, καρπούζια,	2 (5)	1 (2.5)	37 (92.5)		1 (2.5)	39 (97.5)	14 (35)	11 (27.5)	25 (62.5)	40 (100)

	πεπόνια, μπανάνες)										
Βοδινό κρέας	Κοκκινιστό, βραστό, κιμάς		3 (7.5)	34 (85)	1 (2.5)	2 (5)	34 (85)	2 (5)	1 (2.5)	15 (37.5)	36 (90)
Χοιρινό κρέας	Τηγανιά, μπριζόλα	5 (12.5)	7 (17.5)	25 (62.5)	5 (12.5)	4 (10)	28 (70)	24 (60)	7 (17.5)	12 (30)	31 (77.5)
Κοτόπουλο	Ψητό, βραστό (σε σούπα)	4 (10)	3 (7.5)	33 (82.5)	4 (10)	3 (7.5)	33 (82.5)	35 (87.5)	25 (62.5)	7 (17.5)	20 (50)
Αρνί	Ψητό, βραστό	4 (10)	6 (15)	30 (75)	6 (15)	2 (5)	32 (80)	33 (82.5)	21 (52.5)	7 (17.5)	20 (50)
Κατσίκι	Ψητό, βραστό	5 (12.5)	8 (20)	27 (67.5)	5 (12.5)	3 (7.5)	32 (80)	28 (70)	17 (42.5)	14 (35)	22 (55)
Ψάρια (φρέσκα)	Παλιά: καρλίσια, μπακαλιάρος Τσιπούρα, γαύρος, σαρδέλα, κουτσομούρα, μπακαλιάρος, παλαμίδα,	1 (2.5)	1 (2.5)	38 (95)		1 (2.5)	39 (97.5)			40 (100)	40 (100)
Γάλα	Κατσικίσιο-παλιά, Πλήρες, 1.5 %	11 (27.5)	17 (42.5)	12 (30)	23 (57.5)	10 (25)	7 (17.5)	36 (90)	3 (7.5)	4 (10)	38 (95)

Λευκό τυρί άλμης ή άλλα λευκά τυριά (φέτα, μανούρι)	Φέτα, μανούρι	11 (27.5)	20 (50)	9 (22.5)	22 (55)	11 (27.5)	7 (17.5)	38 (95)	4 (10)	3 (7.5)	38 (95)
Σκληρά – ημίσκληρ α τυριά	Κασέρι, κεφαλοτύρι, μπάτζιο-παλιά		1 (2.5)	33 (82.5)	1 (2.5)		33 (82.5)	2 (5)		2 (5)	34 (85)
Ελαιόλαδο		5 (12.5)	1 (2.5)	34 (85)	6 (15)	1 (2.5)	33 (82.5)	10 (25)	8 (20)	28 (70)	34 (85)
Άλλος τύπος ελαίου (π.χ. ηλιέλαιο)	καλαμποκέλαιο		1 (2.5)	21 (52.5)		1 (2.5)	21 (52.5)			2 (5)	21 (52.5)
Λαρδί	Τσιγαρίδες (αλλιώς λίγδα ή λίπα)		35 (87.5)		1 (2.5)	34 (85)		35 (87.5)	1 (2.5)	1 (2.5)	
Κράσι	Κόκκινο, λευκό, ρετσίνα	9 (22.5)	13 (32.5)	6 (15)	15 (37.5)	8 (20)	5 (12.5)	18 (45)	6 (15)	9 (22.5)	19 (47.5)
Τσίπουρο/	Τσίπουρο	4	17 (42.5)	5 (12.5)	16	8 (20)	2 (5)	16 (40)	6 (15)	10	18

ούζο		(10)			(40)					(25)	(45)
Άλλο Μπύρα				2 (5)			2 (5)			1 (2.5)	2 (5)

ΠΙΝΑΚΑΣ 4: ΠΑΛΙΑ ΚΑΙ ΝΕΑ ΦΑΓΗΤΑ ΤΗΣ ΒΛΑΧΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

(αναφέρονται με σειρά συχνότητας πρόσληψης)

(Φαγητά που καταναλώνονταν στο παρελθόν	Φαγητά που καταναλώνονται τώρα
<u>ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΘΗΚΑΝ</u> <u>ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΤΩΝ</u> <u>ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</u> • Κατσαμάκι • Παστουρμάς ή πασταρμάς • Τσιγαρίδες • Πισπιλίτα • Λαρδί ή λίγδα ή λίπα • Τραχανάς ζυνός • Τρυψάνα • Μπλουγκούρ' με κρέας • Μπλουγκουρ' πίτα • Μπουκουβαλα • Μπομπότα • Μπομποτίνα • Σκορδάμ' • Καρλίσια ψάρια • Λαγγίτες αλμυρές • Λαγγίτες γλυκές • Τζάμ' (ζουμί) • Μπουρανί • Παντρεμένο • Περήφανο • Πεταστέο • Πιφι ζάχαρη πουσκ απ' • Κας στο τηγάνι	<u>ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ</u> <u>ΑΝΑΦΕΡΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΗΝ</u> <u>ΠΛΕΙΟΨΗΦΙΑ ΤΩΝ</u> <u>ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ</u> • Ψάρι • Σαλάτες • Φρούτα • Πίτσα • Παστίτσιο • Μουσακάς • Σουφλέ • Μαγιονέζα • Σάλτσες • Λαχανικά • Κοκκινιστά κρέατα • Κρέας με μελιτζάνες • Κρέας με κολοκυθάκια • Κυμάς μοσχαρίσιος

- *Κασ' τσι γριψιτ*
- *Πιτ ντι λαπι*
- *Πιτ' ντουλτζ*
- *Πίτ ντ' ουρτζιτσ'*
- *Πίτα από κουρκούτι*
- *Πίτα ντ' ουσκατ*
- *Πινι πιρζίτ κου σεου ντι πορκου, σαρι*
- *Πρόβειο κρέας με πατάτες και κρεμμύδια στην κατσαρόλα*
- *Στσιτ' πίτα*
- *Κρέας με φασολάδα*

ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ
ΑΝΑΦΕΡΘΗΚΑΝ ΑΠΟ
ΛΙΓΟΥΣ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

- *Αυγοκεφτέδες*
- *Αγριόμηλα*
- *Άγρια αχλάδια*
- *Γκίτζα*
- *Καφές από κριθάρι και ρεβύθι*
- *Καπαμάς*
- *Κουάρνι*
- *Κόλιαντα*
- *Κολοκυθοκεφτέδες*
- *Κολοκυθόπιτα*
- *Κορόμηλα*
- *Κουζ' μαρί*
- *Κουλούρα*
- *Κουρκούτι με ζύδι, σκόρδο που το*

<i>συνόδευαν με πατάτες</i> • <i>Λαχανοκεφτέδες</i> • <i>Λαχανόρυζο</i> • <i>Λικέρ από καρύδι</i> • <i>Μπακαλιάρος με κρεμμύδια και πράσο</i> • <i>Μπάτζιος</i> • <i>Μπορμπότσανα</i> • <i>Ντοματόρυζο</i> • <i>Ομελέτα με αυγά, νερό και αλεύρι</i> • <i>Ούτζι κουάτσι</i> • <i>Παπάρα</i> • <i>Πιλιφίκου</i> • <i>Πιπεριά ντ' ουσκατ' (πιπεριά στεγνή)</i> • <i>Σαλιάρια</i> • <i>Σαραγλί</i> • <i>Ταραπάτσιο</i> • <i>Τηγανίτες στη γάστρα</i> • <i>Τραχανόπιτα</i> • <i>Τσίπουρο βρασμένο με νερό, ζάχαρη και πορτοκάλι</i> • <i>Φλογγάκια</i> • <i>Φιρ ρι νας</i> • <i>Φρουτζ' ντ' αγίνι</i> • <i>Ψυρούδες</i> • <i>Ψωμί με νερό πιπέρι και πράσο</i> • <i>Θρυψίνη</i> • <i>Πατσάς</i> • <i>Ξινόγαλο</i>	
---	--

ΠΙΝΑΚΑΣ 5: ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΑΓΗΤΩΝ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΘΗΚΑΝ

(αλφαβητική σειρά)

1. *Αυγοκεφτέδες*: Τηγανιτοί κεφτέδες με πολλών ειδών λαχανικά
2. *Γκίζα*: μυζήθρα. Το τυρόγαλο που απέμενε από την παρασκευή του μπάτζιου και του βουτύρου τοποθετούνταν σε ένα καζάνι. Το έβαζαν στη φωτιά και όταν η θερμοκρασία του μείγματος ξεπερνούσε τους 77 βαθμούς Κελσίου η τυρομάζα ξεχώριζε και επέπλεε πάνω στο μείγμα. Τη μάζευαν με τον κούτλα (μέδιμνος, μέτρο χωρητικότητας στερεών . Από την ελληνική λέξη «κοτύλη») και την έβαζαν στην τσαντήλα (τυρόπαννο). Οι τσαντήλες στέγνωναν για μια μέρα (24 ώρες) και μετά η μυζήθρα αλατίζονταν και τοποθετούνταν μέσα σε δοχεία.
3. *Καφές από κριθάρι και ρεβίθι*: Αποτελούνταν από καβουρδισμένο κριθάρι και καμένο ρεβίθι, λίγους σπόρους καφέ και καμένα αμύγδαλα.
4. *Καπαμάς*: τηγανισμένο αλεύρι με αρνί κι έπειτα το τοποθετούσαν σε νερό που βράζει
5. *Καρλίσια ψάρια*: ψάρια που προέρχονται από τη λίμνη Κάρλα
6. *Κας στο τηγάρι*: Τυρί με πιπέρι κόκκινο και αλεύρι στο τηγάρι
7. *Κας' τσι γριψιτ*: τυρί τηγανισμένο
8. *Κατσαμάκι*: Αλεύρι καλαμποκίσιο το έβραζαν στην κατσαρόλα με νερό, γινόταν πηχτό και το σέρβιραν ζεστό αλειμμένο με βούτυρο, λαρδί και τυρί.
9. *Κουάρνι*: Κράνα, φρούτα του δάσους. Τα μάζευαν όποτε πήγαιναν σε κάποιο βουνό. Συνήθιζαν να κάνουν και λικέρ από αυτό το φρούτο.
10. *Κόλιαντα ή κόλιντρα*: Νηστίσιμα κουλούρια που τα προσέφεραν στα παιδιά όταν έλεγαν τα κάλαντα
11. *Κολοκυθοκεφτέδες*: Κεφτέδες τηγανιτοί με κολοκύθια
12. *Κολοκυθόπιτα*: πίτα με κολοκύθια
13. *Κουζ' μαρί*: Χυλός αλευριού. Ανάλατο τυρί που το βάζουν στον ήλιο μέχρι να υποστεί μια ελαφριά γαλακτική ζύμωση («να ξινίσει»). Στη

συνέχεια το βάζουν σε τηγάνι με 2 κουταλιές αλεύρι, προσθέτουν λίγο αλάτι πιπέρι, λάδι και νερό και το ανακατεύουν στη συνέχεια , μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο πηχτό παρασκεύασμα. Μόλις το κατεβάσουν από τη φωτιά το πασπαλίζουν με λίγη ζάχαρη και το σερβίρουν.

14. *Κουλούρα*: Γλυκό ψωμί που το πρόσφεραν σε γάμους. Παρόμοιο με το τσουρέκι.
15. *Κουρκούτι με ζύδι, σκόρδο που το συνόδευαν με πατάτες*
16. *Λαγγίτες αλμυρές*: τηγανιτοί λουκουμάδες με τυρί
17. *Λαγγίτες γλυκές*: τηγανιτοί λουκουμάδες με μέλι ή ζάχαρη
18. *Λάπατα*: Τα λάπατα είναι διάφορα χόρτα. Υπάρχουν δύο ειδών λάπατα. Αυτά που σπέρνονται κι αυτά που φυτρώνουν μόνα τους. Το καλοκαίρι τα στεγνώνουν, δηλαδή τα συλλέγουν, και τα αφήνουν κάποιες μέρες ώστε να αφαιρεθεί η υγρασία τους. Όταν γίνουν ξερά τα μαζεύουν και τα βάζουν σε πάνινες σακούλες για να τα μαγειρέψουν το χειμώνα.
19. *Λαρδί ή λίγδα ή λίπα*: Το λίπος του χοίρου. Αφού έσφαζαν τα γουρούνια απομόνωναν το λίπος τους, το τοποθετούσαν σε δοχεία και το χρησιμοποιούσαν στο μαγείρεμα.
20. *Λαχανοκεφτέδες*: Κεφτέδες τηγανιτοί με λάχανα (λάχανα συνηθίζουν να λένε όλων των ειδών τα χόρτα)
21. *Λικέρ από καρύδι*: Περιείχε καρύδι, κανέλα, γαρύφαλλο, ζάχαρη.
22. *Μπαντζάρα*: Χόρτα ανάμεικτα με καλαμποκάλευρο
23. *Μπάτζιος*: Παρασκευαζόταν από μη παστεριωμένο πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα ή από μείγμα τους. Μετά το άρμεγμα το γάλα φιλτράρονταν σε ειδικό ύφασμα για να καθαριστεί. Έπειτα πρόσθεταν μία ποσότητα πυτιάς (μαγιά) που προέρχονταν από το στομάχι μη απογαλακτισμένου κατσικιού. Η θερμοκρασία του γάλακτος ήταν μεταξύ 28 και 30 βαθμών Κελσίου ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Όταν το γάλα άρχιζε να πήζει το χτυπούσαν με το φουρλέτσκου (ξύλινο εργαλείο από πεύκο ή έλατο). Έπειτα το άφηναν για 35- 40 λεπτά. Όταν το τυρόπηγμα φαινόταν να ξεχωρίζει από το τυρόγαλο, το χτυπούσαν και πάλι. Η τυρομάζα (που από αυτό

το σημείο και μετά ονομαζόταν μπάτζιος από τους κτηνοτρόφους) ξεχώριζε από το τυρόγαλο και σχημάτιζε μικρά κομμάτια. Στη συνέχεια, έσπρωχναν με μια σανίδα το τυρόπηγμα του μπάτζιου στο κέντρο ή στα πλευρά της κάδης (δοχείο) και το μάζευαν με τον κούτλα για να το τοποθετήσει σε μια τσαντήλα. Η τσαντήλα δενόταν σφιχτά, ώστε ο μπάτζιος να πιέζεται και να αποβάλει το τυρόγαλο και κρεμιόταν για 24 ώρες στα κλαδιά ενός δέντρου. Την επόμενη μέρα έβγαζαν τον μπάτζιο, τον έκοβαν σε φέτες και τον έβαζαν σε δοχεία. Με 6 κιλά γάλα γίνεται 1 κιλό μπάτζιος.

24. *Μπλουγκούρ 'με κρέας*: Γλυκός τραχανάς με κρέας, συνήθως αρνί ή κατσίκι
25. *Μπλουγκουρ 'πίτα*: πίτα με γλυκό τραχανά. Βράζουν το νερό και ρίχνουν το τραχανά από το βράδυ
26. *Μπορμπότσανα*: άγρια μούρα
27. *Μπουκουβαλα*: Ψίχα ψωμιού την οποία την έπλαθαν ώστε να αποκτήσει σφαιρικό σχήμα, έβαζαν και λίγο τυρί και λάδι ή ζάχαρη, την τύλιγαν σε μία πετσέτα και την έδιναν κυρίως στα παιδιά.
(«Όπως είναι σήμερα τα πατατάκια»)
28. *Μπομποτά*: καλαμποκόψωμο του ταψιού
29. *Μπομποτίνα*: πίτα από καλαμποκάλευρο που περιείχε κυρίως λάχανα με μυζήθρα
30. *Μπουρανί*: Παραδοσιακό φαγητό της Καθαράς Δευτέρας.
Αποτελείται από λάπατα, τσουκνίδια, αλεύρι, αλάτι, πιπέρι και λάδι. Τρίβουν τα τσουκνίδια και τα λάπατα. Τα βράζουν μέχρι να μαλακώσουν και τα στραγγίζουν. Τα ξαναβάζουν να βράσουν με νερό και λάδι. Προσθέτουν το αλάτι, το πιπέρι και το αλεύρι και αφήνουν να βράσουν μέχρι να χυλώσει η σούπα. Τρώγεται και χωρίς λάδι όταν είναι νηστεία.
31. *Ξινόγαλο*: Μέσα στο δέρμα του κατσικιού βάζουν γιαούρτι και το αφήνουν μια μέρα να ολοκληρωθεί η ζύμωση. Προσθέτουν γάλα πρόβειο και στη συνέχεια με το χτύπημα στον ώμο του βοσκού ή του ζώου που είναι φορτωμένο πήζει ελαφρά και γίνεται το ξινόγαλο
32. *Ομελέτα*: Αυγά με νερό και αλεύρι τηγανισμένα.

33. *Ούτζι κουάτσι*: Σε καμένο λάδι στο ταψί προσθέτανε κουρκούτι και γινόταν φύλλο και το επαναλάμβαναν πολλές φορές. Το συνόδευαν με ζάχαρη ή τυρί.
34. *Παντρεμένο*: φασόλια με ρύζι
35. *Παπάρα*: Ψωμί το οποίο βουτούσαν σε βρασμένο νερό με λάδι και το συνόδευαν με καμένο τυρί
36. *Παστουρμάς ή πασταρμάς*: Κυρίως για συντήρηση κρέατος. Κρεμούσαν το κρέας για να αφαιρεθεί μέρος της υγρασίας του. Στη συνέχεια έβαζαν αλάτι και πιπέρι. Έπειτα έκαναν επαναλαμβανόμενα στρώματα από κρέας- λίπος- κρέας- λίπος τα τοποθετούσαν σε δοχεία κι έτσι συντηρούνταν το κρέας. Τα κρέατα στα οποία εφαρμόζαν τον παστουρμά ήταν χοιρινά ή πρόβεια.
37. *Περήφανο*: Καμένο αλεύρι που το έλιωναν με νερό και έριχναν λάδι και πιπέρι κόκκινο. Το ονόμασαν περήφανο λόγω της ωραίας του εμφάνισης που προέκυπτε με τα σχέδια που έκαναν με το πιπέρι.
38. *Πεταστέο*: ψωμί ψημένο για λίγη ώρα στη στάχτη με ψωμί, λάδι, αλάτι, πιπέρι κόκκινο. Το έδιναν στα μικρά κυρίως. Αντίστοιχο με τη σημερινή λαγάνα
39. *Πιλιφίκου*: Κουρκούτι με αλεύρι «μπομποτίσιο», λάδι και πράσο
40. *Πισπιλίτα*: Πίτα με τυρί, πράσσο, λάδι ή μόνο με τυρί και λάδι
41. *Πινι ζάχαρη πουσκαπ*: Ψωμί με νερό- ζάχαρη-ξύδι. Σ' ένα μπολ έβαζαν νερό, ζάχαρη και λίγο ξύδι και έτριβαν μέσα το ψωμί. Το χρησιμοποιούσαν στο θερισμό κυρίως οι γυναίκες λόγω της ιδιότητας που είχε να καταπολεμά τη δίψα.
42. *Πιτ ντι λαπι*: γαλατόπιτα
43. *Πιτ' ντουλτζ*: πίτα γλυκιά
44. *Πίτ ντ' ουρτζιτς*: πίτα με τσουκνίδια
45. *Πίτα από κουρκούτι*: Ζύμωναν το αλεύρι με το τυρί στο χέρι, το έβαζαν στο φούρνο το άφηναν για λίγη ώρα. Έπειτα το έβγαζαν και τοποθετούσαν άλλη μία στρώση από αλεύρι με τυρί και λάδι. Επαναλάμβαναν αυτή τη διαδικασία λίγες φορές ακόμα κι έτσι προέκυπτε η πίτα από κουρκούτι.
46. *Πίτα ντ' ουσκατ (πίτα στεγνή)*: πίτα με τσουκνίδια συνήθως, τα οποία

μαζεύανε την άνοιξη τα αποξηραίνανε («στεγνώνανε») στον ήλιο και κάνανε πίτες το καλοκαίρι

47. *Πιπεριά ντ' ουσκατ' (πιπεριά στεγνή)* : πιπεριά στην οποία περνούσαν βελόνα και κλωστή και μ' αυτή τη μέθοδο την αποξηραίνανε για να την διατηρήσουν για όλο το χειμώνα

48. *Πινι πιρζίτ κου σεου ντι πορκου, σαρι*: ψωμί ψημένο με λαρδί και αλάτι

49. *Πρόβειο κρέας με πατάτες και κρεμμύδια στην κατσαρόλα*

50. *Σαλιάρια*: Νηστίσιμο γλυκό. Το έκαναν σε αρραβώνες και σε περιόδους νηστείας. Παρόμοιο με κουραμπιέδες. Το έφτιαχναν με αλεύρι, λάδι, καρύδια, ζάχαρη. Το σχήμα τους μοιάζει με κουλουριασμένα σαλιγκάρια.

51. *Σαραγλί*: Εορταστικό γλυκό παρόμοιο με τον μπακλαβά. Το έκαναν σε γιορτές, σε γάμους ή το πρόσφεραν σε επίσκεψη σε λεχώνες. Περιείχε σιρόπι προαιρετικά, αλεύρι, λάδι, καρύδια, αμύγδαλα.

52. *Σκορδάμ'*: Αντίστοιχο με τη σημερινή σκορδαλιά. «Στουμπίζανε» τα σκόρδα και τα συνόδευαν με λάδι, αλάτι, ξύδι και νερό. Το χρησιμοποιούσαν στο θερισμό λόγω της ιδιότητας που είχε να καταπολεμά τη δίψα

53. *Στσιτ' πίτα*: Στριφτή τυρόπιτα με φύλλα

54. *Ταραπάτσιο*: Ζυμάρι με ζάχαρη και πράσο. Κουρκούτι τσιγαρισμένο με βούτυρο. Έπειτα προσθέτανε πράσο και τα ανακάτευαν όλα μαζί στην κατσαρόλα.

55. *Τζάμ' (ζουμί)*: Έβαζαν λάδι στο νερό και έτριβαν μέσα ψωμί.

56. *Τηγανίτες στη γάστρα*: Παρόμοιο με τη σημερινή κρέπα.

57. *Τραχανάς ξυνός*: Τραχανάς από πρόβειο γιαούρτι, αλεύρι και λίγο αλάτι. Τον ετοίμαζαν τους καλοκαιρινούς μήνες για να τον έχουν το χειμώνα και να τον τρώνε σε σούπα.

58. *Τραχανάς γλυκός*: Τραχανάς από σπασμένο σιτάρι, πρόβειο γάλα και αλάτι

59. *Τραχανόπιτα*: Πίτα με γλυκό τραχανά, αλεύρι σταρίσιο, τυρί

60. *Τρυψάνα*: Ζουμί με γάλα και τριμμένο ψωμί
61. *Τσιγαρίδες*: Κυρίως για συντήρηση κρεάτων (μαλακών). Έβραζαν τα κρέατα στο καζάνι και αφαιρούνταν το λίπος οπότε προέκυπταν οι τσιγαρίδες που είναι μικρά κομμάτια λίπους που έχουν επάνω τους λίγο κρέας που μένει από το ξεπάστωμα των χοίρων. Τσιγαρίζονται σε τηγάνι και τρώγονται αμέσως ζεστές ή χρησιμοποιούνται για συντήρηση κρεάτων (κυρίως μαλακών) όπου φυλάγονται μέσα σε λειωμένο χοιρινό λίπος (λαρδί ή λίγδα ή λίπα) σε πήλινα δοχεία για να παρασκευασθούν αργότερα.
62. *Τσίπουρο βρασμένο με νερό, ζάχαρη και πορτοκάλι*: Το χρησιμοποιούσαν σα γιατρικό σε περιπτώσεις κρυολογήματος.
63. *Φλογγάκια*: Φύλλο τηγανισμένο σε σχήμα φιόγκου με καρύδια και σιρόπι. Συνήθιζαν να τα προσφέρουν ως δώρο σε επισκέψεις σε λεχώνες ή σε νύφες.
64. *Φιρ ρι νας*: Καμένο αλεύρι με λάδι και νερό – Πρόχειρο φαγητό
65. *Φρουτζ' ντ' αγίνι*: κληματόφυλλα με ντομάτες, κιμά παρόμοια με τα σημερινά ντολμαδάκια
66. *Ψυρούδες*: Σούπα παρόμοια με τον τραχανά.
67. *Ψωμί με νερό πιπέρι και πράσο*

ΠΙΝΑΚΑΣ 6: ΑΙΤΙΕΣ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

<u>ΑΙΤΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΝ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΦΑΓΗΤΑ</u>	
ΑΙΤΙΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ / ΠΟΣΟΣΤΑ (%)
Γνώση καινούριων φαγητών	30 (75)
Ξεχνούν τα παλιά φαγητά με τον ερχομό καινούριων	12 (30)
Δεν σταμάτησαν	10 (25)
Υιοθέτηση νέων συνηθειών, περισσότερων επιλογών	4 (10)
Γνώση καινούριων τρόπων μαγειρικής	3 (7.5)
Δεν είναι αποδεκτά από τις νέες γενιές – δεν ξέρουν να τα μαγειρεύουν οι νέες γενιές	3 (7.5)
Τους θυμίζουν παλιές εποχές	1 (2.5)

όπου επικρατούσε φτώχεια	
Μπορούν να τα προμηθευτούν από φούρνους	1 (2.5)
Προβλήματα υγείας	1 (2.5)
Θάνατος οικογενειακών προσώπων που τα μαγείρευαν	1 (2.5)
ΑΙΤΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΕΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΑΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΤΩΡΑ (%)	
Άγνοια για την ύπαρξή τους	40 (100)

ΠΙΝΑΚΑΣ 7: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΩΝ ΣΕ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΚΑΙ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ
• Τραχανάς • Μπλουγκουρ' • Χυλοπίτες • Όσπρια (Φασόλια, φακές, ρεβύθια) • Μπάμιες • Πίτες (τυρόπιτα, τσουκνιδόπιτα, τραχανόπιτα) • Αυγά • Γιαπράκια • Κρέας	• Πινι ζάχαρη πουσκ απ' (Ψωμί με νερό- ζάχαρη-ξύδι) • Σκορδαμ' • Ζαρζαβατικά • Ψάρια • Γεμιστά • Περισσότερα λαχανικά και σαλάτες, τηγανιτές πιπεριές και μελιτζάνες γεμιστές με τυρί • Γαλοτύρι με τυρί • Γαλατόπιτα • Μελιτζανόπιτα

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΩΝ ΑΠΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ
ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ**

ΦΑΓΗΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΝ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:
• Τραχανάς («είναι δικός μας και είναι καλύτερος») • Μπουκουβάλα («επειδή κάποιες φορές δεν είχαμε αρκετό γάλα βάζαμε σε ένα μαντήλι λίγη ζάχαρη για να σταματήσουν να κλαίνε») • Γάλα • Σούπες • Αυγά • Φιδές • Λουκούμι • Ρύζι • Ρυζόγαλο • Κρέμα από ρυζάλευρο • Κουρκούτι με γάλα • Σιμιγδάλι • Ζυμαρικά • Μοσχαρίσιο κρέας (όποτε ήταν διαθέσιμο)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 9: ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΟΙΚΙΑΚΗ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΚΛΙΜΑΚΑ**

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΡΟΦΗΣ					
		<u>Παρελθόν (>30 χρόνια)(%)</u>		<u>Παρόν (%)</u>	
Κυνήγι		1 (2.5)			
Εκτροφή ζώων		39 (97.5)		22 (55)	
Γεωργικές καλλιέργειες		31 (77.5)		19 (47.5)	
Καλλιέργειες στον κήπο του σπιτιού		28 (70)		32 (80)	
Συλλογή χόρτων/ βοτάνων/ άλλων (π.χ. κρίνα, μανιτάρια, σαλιγκάρια κλπ.)		34 (85)		21 (52.5)	
ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ					
<u>Κατανάλωση</u>		<u>Πώληση</u>		<u>Ανταλλαγή</u>	
Παλιά (%)	Τώρα (%)	Παλιά (%)	Τώρα (%)	Παλιά (%)	Τώρα (%)
38 (95)	18 (33)	33 (82.5)	15 (37.5)	8 (20)	
ΕΙΔΗ ΠΑΡΑΓΟΜΕΝΩΝ ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ					
<u>Παρελθόν (>30 χρόνια)</u>			<u>Παρόν</u>		
Περισσότερο: <u>Εκτροφή ζώων:</u> Αρνιά, κατσίκια, κοτόπουλα, γάλα, αυγά, γουρούνια <u>Γεωργικές καλλιέργειες:</u> δημητριακά (κριθάρι, σιτάρι, καλαμπόκι) <u>Καλλιέργειες στον κήπο του σπιτιού:</u> λαχανικά (πιπεριές, ντομάτες, αγγούρια, μελιτζάνες, κρεμμύδια, μαρούλι)			Περισσότερο: <u>Εκτροφή ζώων:</u> Αρνιά, κατσίκια, κοτόπουλα, γουρούνια, αυγά <u>Γεωργικές καλλιέργειες:</u> δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι) αμύγδαλα, βαμβάκι <u>Καλλιέργειες στον κήπο του σπιτιού:</u> λαχανικά (μαρούλι, λάχανο, μπρόκολο, καρότα, ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές, μελιτζάνες), ροδάκινα, βερίκοκα,		

<u>Συλλογή χόρτων/ βοτάνων κ.α.: άγρια χόρτα (ραδίκια, τσουκνίδια, παζιά, ζώγια),</u> Λιγότερο: <u>Κυνήγι:</u> αγριόπαπιες <u>Γεωργικές καλλιέργειες:</u> βαμβάκια, τεύτλα, ρύζι, κουκιά, φακές, αμπέλια, αμυγδαλιές, πατάτες, καρπούζι, πεπόνι <u>Καλλιέργειες στον κήπο του σπιτιού:</u> σκόρδο, πατάτες, μαϊντανός, σέλινο, φασολάκια <u>Συλλογή χόρτων/ βοτάνων κ.α.:</u> σαλιγκάρια, λαθήρι (είδος άγριου μπιζελιού),	σπανάκι, <u>Συλλογή χόρτων/ βοτάνων κ.α.:</u> χαμομήλι, άγρια χόρτα (τσουκνίδια) Λιγότερο: σέλινο, δυόσμος, άνιθος, μαϊντανός, ρίγανη καλαμπόκι, σπανάκι, ελιές, κουκιά
--	---

ΠΙΝΑΚΑΣ 10: ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ

	<u>Παρελθόν (>20-30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Γάλα	Σε μεγαλύτερο βαθμό: ✓ Άμεση κατανάλωση ✓ Σε μικρότερο βαθμό: Σε αποθήκες σε ξύλινα βαρέλια	Ψύξη
Τυρί	Σε αποθήκες ή σε υπόγεια μέσα σε ξύλινα βαρέλια ή σε δέρμα ζώου (τουλούμια) με άλμη	Ψύξη + άλμη
Κρέας	✓ Πασταρμάς ✓ Τσιγαρίδες ✓ Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ✓ Άμεση κατανάλωση	✓ Ψύξη ✓ Κατάψυξη
Λαχανικά	✓ Άμεση κατανάλωση ✓ Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος	✓ Άμεση κατανάλωση ✓ Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ✓ Ψύξη
Φρούτα	✓ Άμεση κατανάλωση ✓ Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος	✓ Άμεση κατανάλωση ✓ Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ✓ Ψύξη

Σιτηρά	Αποθήκες	Αποθήκες
---------------	----------	----------

ΠΙΝΑΚΑΣ 11: ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΛΙΠΟΥΣ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ	
<u>Παρελθόν (>20- 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Αρχικά ✓ Ξύλινος φούρνος ✓ Τζάκι Λίγο αργότερα Γκαζέρα	Σε μεγαλύτερο βαθμό ✓ Ηλεκτρικός φούρνος ✓ Τηγάνισμα ✓ Γκάζι Σε μικρότερο βαθμό Τζάκι
ΛΙΠΟΣ ΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΦΑΓΗΤΟΥ	
<u>Παρελθόν (>20- 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Σε μεγαλύτερο βαθμό ✓ Ελαιόλαδο ✓ Λαρδί (λίπος χοίρου) ✓ Βούτυρο	Σε μεγαλύτερο βαθμό Ελαιόλαδο Σε μικρότερο βαθμό ✓ Άλλα φυτικά έλαια όπως καλαμποκέλαιο (κυρίως σε τηγάνισμα) ✓ Μαργαρίνη ✓ Βούτυρο

ΠΙΝΑΚΑΣ 12: ΣΥΝΘΕΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ

<u>Πρωινό</u>		
	<u>Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Μέλη της οικογένειας που	2-12	2 -5

παρίστανται στο γεύμα		
Σύνθεση γεύματος	Σε μεγαλύτερο βαθμό: Ψωμί με τυρί και ελιές Ψωμί με λάδι, αλάτι και πιπέρι Τρυψάνα Τραχανάς Γάλα Σε μικρότερο βαθμό: Τζάμα Αυγό Καφές από κριθάρι	Σε μεγαλύτερο βαθμό: Ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα και μαργαρίνη Γάλα, καφές Τοστ Σε μικρότερο βαθμό: Κρουασάν Κουλούρι Θεσ/νίκης Αυγό βραστό Ψωμί με τυρί και ελιές Χυμός, τσάι Πίτα
Ωρα και μέρος	Σπίτι 7.00-8.00	Σπίτι 7.30 8.00-10.00

Δεκατιανό

	<u>Παρελθόν (>20- 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Μέλη της οικογένειας που παρίστανται στο γεύμα	1	1
Σύνθεση γεύματος	Ψωμί με τυρί Ψωμί + λάδι + πιπέρι + αλάτι+ τυρί Πίτα Αυγό	Σε μεγαλύτερο βαθμό: Καφές Φρούτο Γλυκό Τοστ Μπισκότα βουτήματος Ψωμί με τυρί Σε μικρότερο βαθμό: Γάλα +Φρυγανιές Τσίπουρο + ψωμί + τυρί Κουλούρι Θεσ/νίκης Πίτα Μικρή ποσότητα μεσημεριανού αν έχει ετοιμαστεί Αυγό τηγανιτό/ βραστό Αυγόφετες
Ωρα και μέρος	Σπίτι ή στο χέρι 10.00-11.00	Σπίτι ή δουλειά 10.00-12.00

Μεσημεριανό

	<u>Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Μέλη της οικογένειας που παρίστανται στο γεύμα	2-12	2-6
Σύνθεση γεύματος	Όσπρια, πατάτες, ζυμαρικά, φασόλια με κρέας, κρέας με τραχανά, πίτες (τσουκνιδόπιτα, πισπιλίτα, μπομπότα, πίτα	Φαγητό όπως μακαρόνια, κρέας, όσπρια κλπ + σαλάτα

	από μπλουγκούρι κλπ), τραχανάς, χυλοπίτες + τυρί + ψωμί	+ τυρί + ψωμί +ελιές
Ωρα και μέρος	Σπίτι 13.00-15.00	Σπίτι 13.00-15.00
<u>Απογευματινό</u>		
	<u>Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Μέλη της οικογένειας που παρίστανται στο γεύμα	1	1
Σύνθεση γεύματος	Σε μεγαλύτερο βαθμό: Ψωμί + τυρί+ ελιές ή αν θα έχει μείνει πίτα από το μεσημεριανό Σε μικρότερο βαθμό: Καφές από κριθάρι, μπουκουβάλα	Φρούτο Γλυκό Μπισκότα βουτήματος Καφές
Ωρα και μέρος	Στο χέρι ή σπίτι 17.00- 18.00	Σπίτι 16.00-18.00
<u>Βραδινό</u>		
	<u>Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Μέλη της οικογένειας που παρίστανται στο γεύμα	4-10	1-5
Σύνθεση γεύματος	Το ίδιο με το μεσημέρι Πίτα Τραχανάς, χυλοπίτες Ψωμί με τυρί Τουρσί	Το ίδιο με το μεσημέρι Γάλα, γιαούρτι Τόστ Ψωμί με τυρί Τραχανάς Χυλοπίτες Αυγό βραστό Φρούτο Φρυγανιές με μέλι
Ωρα και μέρος	Σπίτι 19.00-22.00	Σπίτι 19.00-22.00

ΠΙΝΑΚΑΣ 13: ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ
(γιορτές, γάμοι, βαφτίσεις, Χριστούγεννα, Πάσχα)

ΓΑΜΟΙ- ΒΑΦΤΙΣΕΙΣ- ΓΙΟΡΤΕΣ	
<u>Παρελθόν (> 30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Γάμοι	Αρνί

Σε μεγαλύτερο βαθμό: Παντρεμένο - Κρέας με φασολάδα (βραστό) Κρέας με ρύζι (βραστό) Κρέας με μανέστρα (βραστό) Κρέας με πατάτες (βραστό) Πίτες Πατάτες ψημένες στη φωτιά Κουλούρα Λαγίτες Κρασί Σε μικρότερο βαθμό: Σαραγλί Φλόγγια Κρέας με πράσο (βραστό) Βαφτίσεις και γιορτές Γιαπράκια Πίτα Μπακαλιάρος Κεφτέδες	Κατσίκι Πατάτες Γλυκά όπως τούρτες Κρασί Τσίπουρο
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	
<u>Παρελθόν (>30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Σε μεγαλύτερο βαθμό: Χοιρινό Πίτες Πίτα με φύλλα και τυρί και τοποθετούσαν μικρά κλαδιά από	Αρνί Κατσίκι Χοιρινό Τηγανιά

κλιματαριά αντί για νόμισμα (Βασιλόπιτα) Κόλιντρα Σούπες Λαγγίτες Σεμικρότερο βαθμό: Καρυδόπιτα Μπακλαβάς Αρνί Κατσίκι Σαλιάρια (νηστεία)	Γαλοπούλα Πίτες Γλυκά όπως μελομακάρονα, κουραμπιέδες
ΠΑΣΧΑ	
<u>Παρελθόν (>30 χρόνια)</u>	<u>Παρόν</u>
Σε μεγαλύτερο βαθμό: Αρνί στη σούβλα Κατσίκι στη σούβλα Πίτες Μαγειρίτσα Σε μικρότερο βαθμό: Αρνί και κατσίκι στο φούρνο Κουλουράκια Τσουρέκι Σαλιάρια (νηστεία)	Αρνί Κατσίκι Κοκορέτσι Πίτες Μαγειρίτσα Κουλουράκια Τσουρέκι

ΠΙΝΑΚΑΣ 14: ΠΟΤΑ ΚΑΙ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

	<u>Παρελθόν (>30 χρόνια)</u> (%)	<u>Παρόν (%)</u>
Νερό	40 (100)	40 (100)
Πλήρες γάλα	40 (100)	29 (72.5)

Γάλα χαμηλών λιπαρών	2 (5)	11 (27.5)
Καφές	13 (32.5)	37 (92.5)
Τσάι	34 (85)	35 (87.5)
Αναψυκτικά		27 (67.5)
Χυμοί		30 (75)
Κρασί	22 (55)	19 (47.5)
Τσίπουρο/ ούζο	19 (47.5)	14 (35)
Μπύρα	10 (25)	13 (32.5)
Άλλο αλκοολούχο ποτό (σε ειδικές περιστάσεις)(ουίσκι)	2 (5)	4 (10)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 15: ΣΚΕΥΗ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΘΗΚΑΝ ΑΠΟ
ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ**

1. <i>Η Σούφρα ή αλλιώς Τάβλα:</i> Ήτανε ένα τραπέζι ξύλινο πάρα πολύ μικρό. Πάνω σ' αυτό γευμάτιζαν οι βλαχόφωνοι καθισμένοι στο πάτωμα.
2. <i>Ο Πλάστης:</i> Τον κατασκεύαζαν από ίσιο ελαφρό ξύλο και με αυτό άνοιγαν τα φύλλα της πίτας.
3. <i>Το Τσουκάλι:</i> Το τσουκάλι είναι το σημερινό μπρίκι ή η μεγάλη κατσαρόλα μέσα στην οποία έκαναν τις σούπες.
4. <i>Το Κόσκινο:</i> Το κόσκινο ήταν ένα ξύλινο ταψί με την διαφορά ότι στον πάτο του ταψιού υπήρχε μια σίτα. Με το κόσκινο κοσκίνιζαν το αλεύρι.
5. <i>Η Πυροστιά:</i> Ήταν ένα σιδερένιο τρίγωνο που είχε σε κάθε γωνιά ένα μικρό ποδαράκι. Κάτω απ' την πυροστιά βάζανε κάρβουνα και πάνω τοποθετούσαν την κατσαρόλα όπου το φαγητό έβραζε.
6. <i>Το Καζάνι:</i> Το καζάνι ήταν μια μεγάλη μπακιρένια κατσαρόλα όπου έβραζαν μεγάλες ποσότητες κρέατος συνήθως για τους γάμους, τις γιορτές, τα πανηγύρια κλπ.
7. <i>Η Φτίνα:</i> Η φτίνα ήταν ένα χωματένιο τσουκάλι, στρογγυλό και με καπάκι. Μέσα στην φτίνα βράζανε το γάλα και τον τραχανά.
8. <i>Το Ντουμέκι:</i> Το ντουμέκι ήταν μια πέτρα στρογγυλοποιημένη που είχε στη μέση ένα βαθούλωμα. Εκεί έβαζαν το σιτάρι και το στούμπιζαν.
9. <i>Ο Χειρόμυλος:</i> Ήτανε δύο πέτρινες και στρογγυλοποιημένες πλάκες η μία πάνω στην άλλη. Στην επάνω πλάκα υπήρχε μια λαβή και με αυτή γύριζε η πάνω πλάκα και άλεθε το σιτάρι.
10. <i>Η Γάστρα:</i> Η γάστρα ήταν φτιαγμένη από βαρύ μέταλλο. Ήταν ένα είδος

φούρνου που έψηναν τις πίτες. Η γάστρα ήταν σαν ταψί που είχε από πάνω ένα χερούλι. Βάζανε κάρβουνα κάτω από τη γάστρα δηλαδή σκεπάζανε τα κάρβουνα με τη γάστρα κι όταν αυτή ζεσταινόταν σκεπάζανε την πίτα. Η γάστρα ήταν στρογγυλή και είχε διάμετρο 70- 80 εκ. περίπου και ύψος 15 εκ. περίπου.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Γενικά στοιχεία

Όνοματεπώνυμο

Περιοχή μόνιμης κατοικίας (> 5 τελευταία έτη)

Έτος γέννησης

Φύλο Α Γ

2. Κοινωνικό- Οικονομικό επίπεδο

Συνταξιούχος ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Έτη συνταξιοδότησης

Επάγγελμα

Έτη σπουδών (π.χ. 6 για δημοτικό, 12 για Λύκειο, 16 για Α.Ε.Ι.)

☐ Άγαμος/η ☐ Έγγαμος/η ☐ Διαζευγμένος /η ☐ Χήρος/α

3. Κατανάλωση τροφίμων

Ποιο φαγητό σας αρέσει περισσότερο τώρα;

Ποιο φαγητό τρώτε πιο συχνά;

	Τύπος φαγητού (π.χ. ζυμαρικά- τραχανά)	Συχνότητα κατανάλωσης σε σύγκριση με το παρελθόν (>20-30 χρόνια)		Προμήθεια φαγητού		
	Συγκεκριμένοι τύποι	Διαφορά (+, -)	Ομοιότητα	Διαφορά (+,-)	Παραγωγή οικογένειας	Αγορά
Ψωμί						
Ζυμαρικά						
Σούπα						
Όσπρια						
Λαχανικά						
Άγρια χόρτα						
Πατάτες						

	Τύπος φαγητού (π.χ. ζυμαρικά- τραχανά)	Συχνότητα κατανάλωσης σε σύγκριση με το παρελθόν (>20-30 χρόνια)		Προμήθεια φαγητού		
		Διαφορά (+, -)	Ομοιότητα	Διαφορά (+,-)	Παραγωγή οικογένειας	Αγορά
Φρούτα						
Βοδινό κρέας						
Χοιρινό κρέας						
Κοτόπουλο						
Αρνί						
Κατσίκι						
Ψάρια (φρέσκα)						

	Τύπος φαγητού (π.χ. ζυμαρικά- τραχανά)	Συχνότητα κατανάλωσης σε σύγκριση με το παρελθόν (>20-30 χρόνια)		Προμήθεια φαγητού		
		Διαφορά (+, -)	Ομοιότητα	Διαφορά (+,-)	Παραγωγή οικογένειας	Αγορά
Γάλα						
Λευκό τυρί (φέτα, μανούρι)						
Κίτρινο τυρί						
Ελαιόλαδο						
Άλλος τύπος ελαίου (π.χ. ηλιέλαιο)						
Λαρδί						

	Τύπος φαγητού (π.χ. ζυμαρικά- τραχανά)	Συχνότητα κατανάλωσης σε σύγκριση με το παρελθόν (>20-30 χρόνια)		Προμήθεια φαγητού		
		Διαφορά (+, -)	Ομοιότητα	Διαφορά (+,-)	Παραγωγή οικογένειας	Αγορά
Κράσι						
Τσίπουρο/ ούζο						
Άλλο						

Ποιά φαγητά τρώγατε στο παρελθόν αλλά δεν τρώτε τώρα;

Γιατί; (λόγω αρνητικών αντιλήψεων για την υγεία;)

Ποια φαγητά τρώτε τώρα αλλά δεν τρώγατε στο παρελθόν;

Γιατί;

Υπάρχουν κάποια τρόφιμα που καταναλώνετε τους καλοκαιρινούς μήνες και κάποια που καταναλώνετε μόνο το χειμώνα; Ποια;

Υπάρχουν κάποια φαγητά που τα δίνετε μόνο στα παιδιά;

4. Παραγωγή τροφής

Κάνατε παραγωγή προϊόντων διατροφής στο παρελθόν με κάποιον από τους παρακάτω τρόπους;

Α. Κυνήγι Β. Εκτροφή ζώων Γ. Γεωργικές καλλιέργειες Δ. Καλλιέργειες στον κήπο του σπιτιού Ε. Συλλογή χόρτων/ βοτάνων/ άλλων (π.χ. κράνα, μανιτάρια, σαλιγκάρια κλπ)

Προσδιορίστε τα προϊόντα διατροφής

Για ποιο λόγο τα χρησιμοποιούσατε;

Α. Κατανάλωση Β. Πώληση Γ. Ανταλλαγή

Για ποιο λόγο σταματήσατε;

Κάνετε παραγωγή προϊόντων διατροφής με κάποιον από τους παρακάτω τρόπους;

Α. Κυνήγι Β. Εκτροφή ζώων Γ. Γεωργικές καλλιέργειες Δ. Καλλιέργειες στον κήπο του σπιτιού Ε. Συλλογή χόρτων/ βοτάνων/ άλλων (π.χ. κράνα, μανιτάρια, σαλιγκάρια κλπ)

Προσδιορίστε τα προϊόντα διατροφής

Για ποιο λόγο τα χρησιμοποιείτε;

Α. Κατανάλωση Β. Πώληση Γ. Ανταλλαγή

5. Βότανα

Χρησιμοποιείτε συνήθως βότανα; ΝΑΙ ΟΧΙ

Αγοράζετε κάποια από αυτά; ΝΑΙ ΟΧΙ προσδιορίστε τον τύπο

Συλλέγετε κάποια από αυτά; ΝΑΙ ΟΧΙ προσδιορίστε τον τύπο

Καλλιεργείτε κάποια από αυτά; ΝΑΙ ΟΧΙ προσδιορίστε τον τύπο

Ποια χρησιμοποιείτε περισσότερο;

Χρησιμοποιείτε κάποια από αυτά για θεραπευτικούς σκοπούς; Σε ποιες ασθένειες;

6. Συντήρηση φαγητού

Με ποιους τρόπους συντηρούσατε/ συντηρείτε τις εξής ομάδες τροφίμων; (π.χ. ψύξη, κατάψυξη, αποξήρανση, αλάτισμα (άλμη), σε ξύδι)

	Παρελθόν (>20-30 χρόνια)	Παρόν
Γάλα		
Τυρί		

Κρέας		
Λαχανικά		
Φρούτα		
Σιτηρά		

7. Τρόπος μαγειρέματος

	Παρελθόν (>20-30 χρόνια)	Παρόν
Γκάζι		
Τηγάνι		
Ηλεκτρικός φούρνος		
Ξύλινος φούρνος		
Τζάκι		
Άλλο		

Τι λίπος χρησιμοποιείτε κυρίως για το μαγείρεμα του φαγητού σας;

	Παρελθόν (>20- 30 χρόνια)	Παρόν
Ελαιόλαδο		
Άλλο λάδι (φοινικέλαιο, ηλιέλαιο)		
Μαργαρίνη		
Βούτυρο		
Λαρδί		

8. **Σύνθεση γευμάτων στο παρελθόν και στο παρόν**
(προσδιορίστε ποια και πόσα πιάτα υπάρχουν σε κάθε γεύμα καθημερινά σήμερα και στο παρελθόν. Προσδιορίστε τα ποτά που υπάρχουν σε κάθε γεύμα)

Πρωινό

	Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)	Παρόν
Μέλη της οικογένειας που υπάρχουν στο τραπέζι		
Σύνθεση γεύματος		
Χρόνος και μέρος		

Δεκατιανό

	Παρελθόν (>20- 30 χρόνια)	Παρόν
Μέλη της οικογένειας που υπάρχουν στο τραπέζι		
Σύνθεση γεύματος		
Χρόνος και μέρος		

Μεσημεριανό

	Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)	Παρόν
Μέλη της οικογένειας που υπάρχουν στο τραπέζι		
Σύνθεση γεύματος		
Χρόνος και μέρος		

Απογευματινό

	Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)	Παρόν
Μέλη της οικογένειας που υπάρχουν στο τραπέζι		
Σύνθεση γεύματος		
Χρόνος και μέρος		

Βραδινό

	Παρελθόν (> 20- 30 χρόνια)	Παρόν
Μέλη της οικογένειας που υπάρχουν στο τραπέζι		
Σύνθεση γεύματος		
Χρόνος και μέρος		

Ποιο γεύμα είναι πιο σημαντικό και γιατί;

Τρώτε κάποιο από τα παραπάνω γεύματα στη δουλειά σας;

9. Γεύματικά πρότυπα σε ειδικές περιστάσεις

Περιγράψτε σύντομα τα φαγητά που τρώτε συνήθως σε γιορτές, γάμους, βαφτίσεις, κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, το Πάσχα

10. Ποτά

Προσδιορίστε τη συχνότητα κατανάλωσης κάποιων τροφών

	Παρελθόν (>30 χρόνια)	Παρόν
Νερό		
Πλήρες γάλα		
Γάλα χαμηλών λιπαρών		
Καφές		
Τσάι		
Αναψυκτικά		
Χυμοί		
Κρασί		
Τσίπουρο/ ούζο		
Μπύρα		
Άλλο αλκοολούχο ποτό (σε ειδικές περιστάσεις)		

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ ΕΙΚΟΝΕΣ



Εικόνα 1 Μπομπότα



Εικόνα 2 Χυλοπίτες, τραχανάς



Εικόνα 3 Τηγανιά



Εικόνα 4 Οικιακή εκτροφή ζώων- κοτόπουλα



Εικόνα 5 Οικιακή παραγωγή ζωικών προϊόντων- αυγά



Εικόνα 6 Οικιακή παραγωγή βοτάνων- χαμομήλι



Εικόνα 7 Καλλιέργεια φυτικών προϊόντων- μαρούλι



Εικόνα 8 Καλλιέργεια φυτικών προϊόντων- σπανάκι



Εικόνα 9 Καλλιέργεια φυτικών προϊόντων- κρεμμύδι



Εικόνα 10 Λάπατα



Εικόνα 11 Κράνα



Εικόνα 12 Έθιμο Πάσχα- Σούβλισμα αρνιού



Εικόνα 13 Γκαζέρα



Εικόνα 14 Πετρογάζι



Εικόνα 15 Ξυλόφουρνος



Εικόνα 16 Μερικοί συμμετέχοντες στην μελέτη



Εικόνα 17 Συνέντευξη



Εικόνα 18 Συνέντευξη



Εικόνα 19 Συνέντευξη



Εικόνα 20 Καλοχώρι- Ένα από τα χωριά της μελέτης



Εικόνα 21 Μακρυχώρι- Ένα από τα χωριά της μελέτης



Εικόνα 22 Λιβιάδι- Ένα από τα χωριά της μελέτης



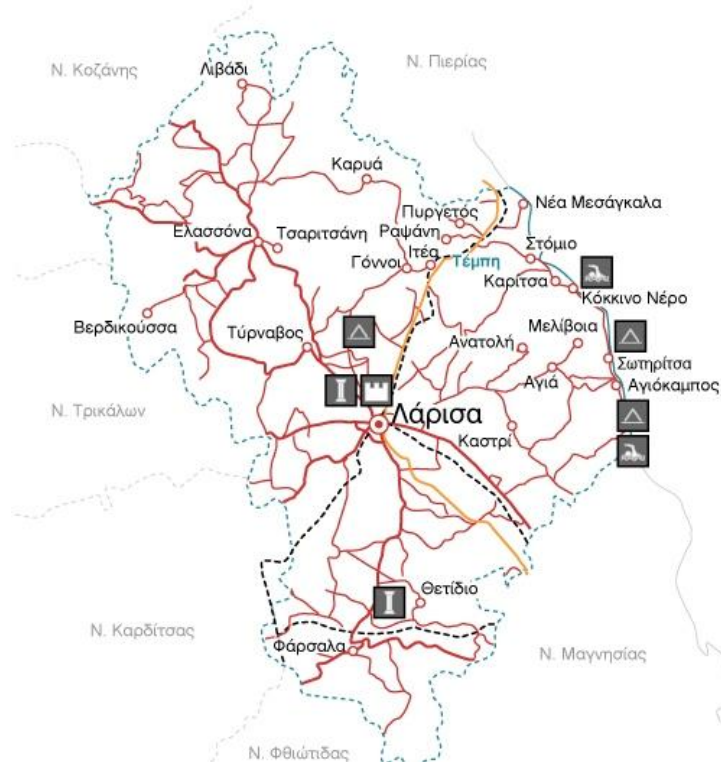
Εικόνα 23 Γόννοι- Ένα από τα χωριά της μελέτης



Εικόνα 24 Τύρναβος- Ένα από τα χωριά της μελέτης



Εικόνα 25 Χάρτης της περιοχής



Εικόνα 26 Χάρτης της περιοχής