

Α. Τ. Ε. Ι. ΠΑΤΡΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

**Εισηγητής :** Κος Ι. Σπηλιόπουλος

**Σπουδαστές :**  
Νικολάου Νικόλαος  
Ξενογιαννάκη Κυριακή  
Τρικαλιώτης Δημήτριος

## **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΣΤΗΝ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥ

ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



# Περιεχόμενα



---

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

Περιεχόμενα .....	2
Εισαγωγή .....	6
Εννοιολογικά .....	7
Κεφάλαιο 1 .....	10
Γαστρονομική παράδοση και πολιτισμός .....	11
Κεφάλαιο 2 .....	23
Η καταγωγή της Ελληνικής κουζίνας .....	24
Τοπικά αρώματα .....	33
Κεφάλαιο 3 .....	36
Εδέσματα του Ελληνικού Λαϊκού εορτολογίου .....	37
Έθιμα, λαϊκή παράδοση και θρησκεία στην Ελληνική κουζίνα .....	41
Δωδεκαήμερο Χριστουγέννων – Πρωτοχρονιά – Φώτων .....	43
Θεοφάνια .....	44
Ψυχοσάββατο .....	45
Καθαρά Δευτέρα και Μεγάλη Σαρακοστή .....	46
Άγιοι Σαράντα ( 9 Μαρτίου) .....	46
Μεγάλη Πέμπτη .....	47
Τσουρέκια και Λαμπρόψωμα .....	47
Μεγάλη Παρασκευή .....	48
Η νύχτα της Ανάστασης .....	49
Κυριακή του Πάσχα .....	49
Δευτέρα του Πάσχα .....	49
Αγίου Γεωργίου .....	50
Πρωτομαγιά .....	50
Αγίου Αθανασίου .....	51
Της Αναλήψεως .....	51
Η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και η γιορτή της Παναγίας .....	52
Του Σωτήρος .....	52

Αγίου Φανουρίου ( 27 Αυγούστου – Φανουρόπιτες ) .....	52
Αγίου Ιωάννου ( 29 Αυγούστου ) .....	53
Εισόδια της Θεοτόκου ( 21 Νοεμβρίου) .....	53
Αγίας Βαρβάρας .....	53
Αγίου Μοδέστου .....	54
Κεφάλαιο 4 .....	55
Πελοπόννησος .....	56
Μια αίσθηση του τόπου και της γεύσης .....	56
Το Πελοποννησιακό κελάρι .....	60
Οι ελιές και το ελαιόλαδο .....	60
Τυριά .....	61
Η βαρελίσια φέτα .....	62
Αλλαντικά και παστά .....	63
Αρτοσκευάσματα .....	64
Κεφάλαιο 5 .....	66
Κρήτη .....	67
Μια αίσθηση του τόπου και της γεύσης .....	67
Το κρητικό κελάρι .....	76
Οι ελιές και το ελαιόλαδο .....	76
Τυριά .....	78
Χόρτα και λαχανικά .....	81
Ξιδάτα λουκάνικα και παστά κρέατα .....	82
Η στάκα .....	83
Πίνακας με τα σημαντικότερα φυτά της Κρήτης .....	84
Κεφάλαιο 6 .....	87
Η μεσογειακή διατροφή .....	88
Το κρητικό θαύμα .....	88
Η μελέτη των επτά χωρών .....	89
Τα απίστευτα αποτελέσματα της Κρήτης .....	90
Η διατροφή των Κρητικών .....	93
Η κληρονομιά μιας αρχαίας παράδοσης .....	94
Δίαιτα ή τρόπος ζωής; .....	96

Κεφάλαιο 7 .....	99
Μενού εμπνευσμένα από την Ελληνική παραδοσιακή γαστρονομία .....	100
Κεφάλαιο 8 .....	109
Μέτρα προώθησης του εθνικού φαγητού .....	110
Αναγνώριση των μέτρων .....	110
Κεφάλαιο 9 .....	115
Αναγνώριση του εθνικού φαγητού και της μαγειρικής κληρονομιάς .....	116
Κεφάλαιο 10 .....	121
Ο τουρισμός ως δύναμη για γαστρονομική παγκοσμιοποίηση και τοπικισμό.....	122
Κεφάλαιο 11 .....	125
Η γαστρονομία ως τουριστικό προϊόν : η προοπτική των γαστρονομικών μελετών .....	126
Η γαστρονομία ως αντανάκλαση της μαγειρικής και του φαγητού .....	126
Γαστρονομία, η νέα επιστήμη .....	129
Η προβολή των γαστρονομικών μελετών .....	130
Μια μεταμοντέρνα προσέγγιση στην γαστρονομία .....	132
Γαστρονομικές μελέτες γαστρονομικός τουρισμός .....	132
Γαστρονομία και πολιτισμικός τουρισμός .....	133
Συμπέρασμα .....	133
Κεφάλαιο 12 .....	136
Η διατήρηση της γαστρονομίας ως τουριστικού προϊόντος .....	137
Το Φεστιβάλ φαγητού και κρασιού της Μεμβούρνης .....	137
Η Νεοασιατική κουζίνα της Σιγκαπούρης .....	138
Bologna 2000 Βραβείο Αργού Φαγητού .....	139
Τι έχουν κοινό τα Γαστρονομικά Τουριστικά Προϊόντα; .....	140
Διατηρητέα γαστρονομία και τουρισμός .....	141
Συμπεράσματα .....	144
Οι γαστρονομικές μελέτες και τα Γ. Τ. Π. ....	146
Πηγές – Βιβλιογραφία – References .....	149

# Εισαγωγή



---

## ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΑ

---

Σύμφωνα με το «Σύγχρονο Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας» ως γαστρονομία ορίζεται «... η γνώσις ή μη της καταλληλότητας των τροφών, ως και η γνώσις του καλύτερου τρόπου της μαγειρικής των» ως μία απλοϊκή απόδοση της έννοιας.

Διευρύνοντας η εγκυκλοπαίδεια Britannica(2000) ορίζει την γαστρονομία ως « την τέχνη του να επιλέγεις, προετοιμάζεις, σερβίρεις, και απολαμβάνεις εκλεκτό (εξαιρετικό) φαγητό».

Αρχικά πράγματι η γαστρονομία αφορούσε την τάξη των ευγενών. Με την πάροδο του χρόνου όμως συμπεριέλαβε στους κόλπους της και την χωριάτικη κουζίνα ή όπως την αναφέρει ο *Δειπνοσοφιστής* Ζουράρις (α' έκδοση 1991) την δημώδη κουζίνα. Ενώ ο ίδιος χαρακτηρίζει την κουζίνα της αριστοκρατίας «λόγια».

Καθώς η λίστα της γαστρονομίας διευρυνόταν, μεγάλωνε και η λίστα των πολιτιστικών πρακτικών που συνδέονται με το φαγητό, με αποτέλεσμα ο όρος γαστρονομία να διευρυνθεί περισσότερο περιλαμβάνοντας και αυτά τα πολιτιστικά στοιχεία στον ορισμό.

Ο Scarpato (in *Tourism & Gastronomy* chapter 4, 2002) μάλιστα υποστηρίζει ότι μπορούμε πλέον να μιλάμε για γαστρονομικό πολιτισμό. Η Hjalager (in *Tourism and Gastronomy* chapter 2, 2002) κινούμενη στην ίδια γραμμή συνδέει τον γαστρονομικό πολιτισμό, σαν παγκοσμιοποιημένο φαινόμενο, με τον τουρισμό ο οποίος και αποτελεί σημαντικό τμήμα του νέου αυτού γαστρονομικού φαινομένου.

Αναλογιζόμενοι τη στενή σχέση φαγητού και ταυτότητας δεν είναι περίεργο που το φαγητό αναδεικνύεται σε σημαντικό κριτήριο στην τουριστική προώθηση και προβολή. Την ίδια στιγμή όμως που ο

γαστρονομικός πολιτισμός απλώνει το μανδύα του γύρω από τον κόσμο -και με την βοήθεια του τουρισμού- συμβαίνουν αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα ισχυρότερα στοιχεία που παγκοσμιοποιούνται και στα τοπικά γαστρονομικά στοιχεία που αγωνίζονται να προβληθούν μέσα από αυτό το παγκόσμιο δίκτυο. Ήδη παρατηρούμε συγκεκριμένες αντιδράσεις όπως το Slow Food, το οποίο αντιμετωπίζει το φαγητό όχι απλά σαν διατροφή αλλά σαν μέρος ενός ευρύτερου lifestyle. Η κίνηση επεκτείνεται σε slow cities και slow travel. Η προσπάθεια στοχεύει στο να επιβραδύνει τους καθημερινούς ρυθμούς, προσφέροντας την ευκαιρία στους τουρίστες να δειγματιστούν με «πραγματικό» φαγητό αντί τις διεθνοποιημένες εκδόσεις του.

Όπως αναφέρει ο Green(2001), η σχέση παγκοσμιοποίησης και εντοπιοποίησης δεν είναι διαμετρικά αντίθετα αλλά διαλεκτική και συνεχόμενη, παράγοντας συνεχώς νέα φαγητά και διατροφικές πρακτικές.

Ο ορισμός που δίνουν οι Friedman(1994) και Jessop (1999:21) στον όρο παγκοσμιοποίηση είναι : « η παγκοσμιοποίηση είναι ένα σύνθετο, χαοτικό, κλιμακωτό, πολύχρονο και πολυκεντρικό σερ διαδικασιών που λειτουργούν μέσα σε συγκεκριμένα δομικά και χρονικά πλαίσια, επηρεάζοντας τα πάντα- από τις επικοινωνίες μέχρι την μετατόπιση γραφείων και φυσικά το φαγητό». Ενώ ο Hirst συμπληρώνει ότι «παγκοσμιοποίηση δεν είναι απλά μια μοδάτη ιδέα, είναι μια έννοια με επιπτώσεις». Η σύγχρονη παγκοσμιοποίηση αναφέρεται τόσο στην συμπίεση του κόσμου όσο και στην έντονη συνειδητοποίηση του κόσμου ως όλον.(Robetson 1992:8).

Διεισδύοντας σε πιο συγκεκριμένες έννοιες στον τομέα της γαστρονομίας, όσον αφορά το φαγητό μπορούμε να παραθέσουμε τους παρακάτω ορισμούς:

«Εθνικό φαγητό είναι αυτό που θεωρείται διάσημο χαρακτηριστικό μιας χώρας»



« Περιφερειακό φαγητό είναι αυτό που θεωρείται ότι χαρακτηρίζει μια συγκεκριμένη περιφέρεια εντός μιας χώρας.»

«Τοπικό φαγητό θεωρείται το χαρακτηριστικό φαγητό μιας συγκεκριμένης περιοχής ή τοποθεσίας.»

«Εθνικό φαγητό και γαστρονομική κληρονομιά. Εθνικά, περιφερειακά, ντόπια 'πιάτα', πρωτότυπες τροφές, τυπικά γεύματα, παραδόσεις που σχετίζονται με την τροφή κλπ.»



# Κεφάλαιο 1



---

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

---

Παρόλο που η μαγειρική στις διάφορες χώρες της Μεσογείου ποικίλει, υπάρχουν πολλά κοινά στοιχεία (ίδια συστατικά, ίδια σκεύη και παρόμοια πιάτα). Η ομοιότητα αυτή σχετίζεται με το κλίμα, την γεωγραφική θέση, αλλά κυρίως με την ιστορία που μοιράζονται οι χώρες αυτές, καθώς και στις πολιτιστικές επιρροές, από την εποχή των Φοινίκων και των αρχαίων Ελλήνων. Όλες οι αυτοκρατορίες, η Ρωμαϊκή, η Βυζαντινή, η Οθωμανική, η Ισλαμική, άφησαν το στίγμα τους στην μεσογειακή περιοχή. Εγκαθίδρυσαν συστήματα χονδρεμπορίου και διέδωσαν την κουλτούρα φαγητών όπως το ρύζι, ζάχαρη, βερίκοκα και πορτοκάλια, ρόδια, χουρμάδες και μπανάνες, αγκινάρες, σπανάκι. Ιδιαίτερα η Οθωμανική αυτοκρατορία επηρέασε σημαντικά τις μαγειρικές παραδόσεις της περιοχής.

Το φαγητό είναι σημαντικό μέρος της κουλτούρας. Είναι μια σύνδεση με το παρελθόν, μια κληρονομιά παλαιότερων πολιτισμών. Πρόκειται για ταυτότητα. Αντανακλά την ζωή των ανθρώπων, τις φιλοδοξίες τους, την ιδεολογία τους. Ένα πιάτο δεν είναι απλά ένα πιάτο. Έχει κοινωνική σημασία, συναισθηματικό και συμβολικό νόημα και έχει μια ιστορία πίσω του.

Τα φαγητά περνάνε ακόμα από μητέρα σε κόρη και το να μοιράζεσαι φαγητό είναι θέμα τιμής. Σαν ένα είδος ιεροτελεστίας. Το φαγητό εκφράζει την βαθιά εδραίωση των παραδόσεων, την ζεστασιά και την φιλοξενία, την αγάπη για κοινωνικότητα και διασκέδαση. Αντανακλά τα έθιμα και τις παραδόσεις, τα θρησκευτικά πιστεύω και προλήψεις.

Το φαγητό αντικατροπίζει την σχέση των ανθρώπων με την γη, την θάλασσα και τον καιρό. Μάλιστα ορισμένοι ασχολούνται συστηματικά με τις ιδιαίτερες ασχολίες κάθε εποχής (π.χ. τρύγος, μάζεμα ελιών κ.τ.λ.) . Πηγαίνουν για κυνήγι και γιορτάζουν την σοδειά με γιορτές κρασιού. Την άνοιξη και το καλοκαίρι μαζεύουν φρούτα και λαχανικά. Το φθινόπωρο μαζεύουν καρπούς, φτιάχνουν κρασί και παράγουν λάδι από τις ελιές τους,

φτιάχνουν χοιρινά λουκάνικα κ.α. Αρκετοί άνθρωποι μάλιστα εντάσσουν στις γαστρονομικές τους συνήθειες τα προϊόντα που παράγουν.

Παλαιότερα το θέμα του φαγητού ήταν ταμπού. Τώρα πια είναι ένα καυτό θέμα που προσελκύει επιστήμονες από ποικίλα πεδία- ιστορικούς, κοινωνιολόγους, ανθρωπολόγους, γεωγράφους, οικονομολόγους, λογοτέχνες, και φιλοσόφους. Το μαγείρεμα και το ``να τρως``, έχουν εξελιχθεί σε σημαντικές ανθρώπινες δραστηριότητες, οι οποίες μπορούν να αποκαλύψουν πολλά για την ζωή και τις κοινωνίες του παρελθόντος αλλά και του παρόντος. Είναι ένας τομέας που του πήρε χρόνια να αναγνωριστεί.

Στον Δυτικό κόσμο το φαγητό είναι το νέο ``rock 'n' roll``. Είναι σικ και γοητευτικό, με διάσημους σεφ και τηλεοπτικές επιδείξεις, ένα εξαιρετικά ενθουσιώδες πολυσύχναστο εστιατόριο και η έκδοση χιλιάδων βιβλίων μαγειρικής κάθε χρόνο. Το φαγητό έχει γίνει πλέον θέμα μόδας.

Τελικά ό,τι συμβαίνει στην Αμερική μας επηρεάζει όλους. Στον νέο παγκόσμιο πλέον πλανήτη μας, η Αμερική είναι αυτή που λανσάρει τις μόδες, όπως για παράδειγμα την πίτσα και τα μπιφτέκια. Στην ουσία μαζεύουν αντικείμενα από την Ευρώπη, τα κάνουν δικά τους και τα στέλνουν πίσω σ' ολόκληρο τον κόσμο ως βιομηχανοποιημένα, μαζικά παραγόμενα «fast food» (γρήγορο φαγητό). Επηρεάζουν ακόμη και τις τάσεις στις εκλεπτυσμένες και μεγαλοπρεπείς κοινωνικές σφαίρες της εστιατορικής τέχνης. Ανακάλυψαν το βαλσάμικο ξύδι και τις λιαστές ντομάτες, το κουσκούσι, τα διατηρητέα λεμόνια και πλέον τα θέλει όλος ο κόσμος. Οι Καλιφορνέζοι σεφ ενώθηκαν και οι σεφ απ' όλο τον κόσμο τους μιμούνται. Ερωτεύονται για παράδειγμα το ιταλικό φαγητό και είμαστε όλοι μέσα στις μακαρονάδες και την πολέντα.

Κάποτε η Γαλλία κυριαρχούσε στην εστιατορική τέχνη. Από τα τέλη του Μεσαίωνα, όταν οι Γάλλοι μάγειρες ήταν επικεφαλείς στις κουζίνες των βασιλικών αυλών της Ευρώπης, η Γαλλία κυριαρχούσε στην μαγειρική του

πλανήτη. Η Γαλλική αντίληψη ήταν τόσο δυνατή που έμοιαζε ότι δεν θα τελειώσει ποτέ. Κι όμως τέλειωσε...

Μέχρι πρόσφατα όλα τα ξενοδοχεία και τα εστιατόρια του κόσμου, φιλοδοξώντας το μεγαλοπρεπές φαγητό, σέρβιραν Γαλλική κλασική κουζίνα. Όταν ξεκίνησε ο μαζικός τουρισμός στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα- και η υψηλή κοινωνία ανακάλυψε την Κυανή Ακτή με τα πολυτελή ξενοδοχεία και εστιατόρια, στα οποία έτρωγαν- συνέπραξε στην μεγαλοπρέπεια της γαλλικής γαστρονομίας, με αποτέλεσμα να γίνει μοντέλο φιλοξενίας σ' ολόκληρη την Μεσόγειο αλλά και σ' ολόκληρο τον κόσμο. Όλες οι γαστρονομικές σχολές της Ευρώπης δίδασκαν τις ίδιες τεχνικές. Ήταν ένα στυλ που είχε αναπτυχθεί από μάγειρες που δούλευαν για την γαλλική αριστοκρατία του Παρισιού. Μετά την επανάσταση και τον θάνατο των εργοδοτών τους, αυτοί οι μάγειρες έγιναν «προδότες» πουλώντας μαγειρικά βιβλία και ανοίγοντας εστιατόρια. Πολλοί άφησαν μαζικά την Γαλλία αναζητώντας δουλειά έξω.

Η Γαλλική υψηλή μαγειρική αναιρέθηκε από τους ίδιους τους Γάλλους σεφ το 1970, όταν αυτοί επαναστάτησαν εναντίον στην Παριζιάνικη κουλτούρα με τους αυστηρούς κανόνες της, τις περίπλοκες διαδικασίες και τις πλούσιες σε βούτυρο και κρέμα σάλτσες της. Οι νέοι αυτοί σεφ θέλησαν να νιώσουν την ελευθερία της δημιουργίας, μέσω του κινήματος της «Nouvelle cuisine». Μερικοί κορυφαίοι σεφ προσκλήθηκαν στην Παγκόσμια έκθεση της Ιαπωνίας και επέστρεψαν με πάρα πολλές ιδέες για παρουσίαση. Ήταν η αρχή μιας νέας τάσης.

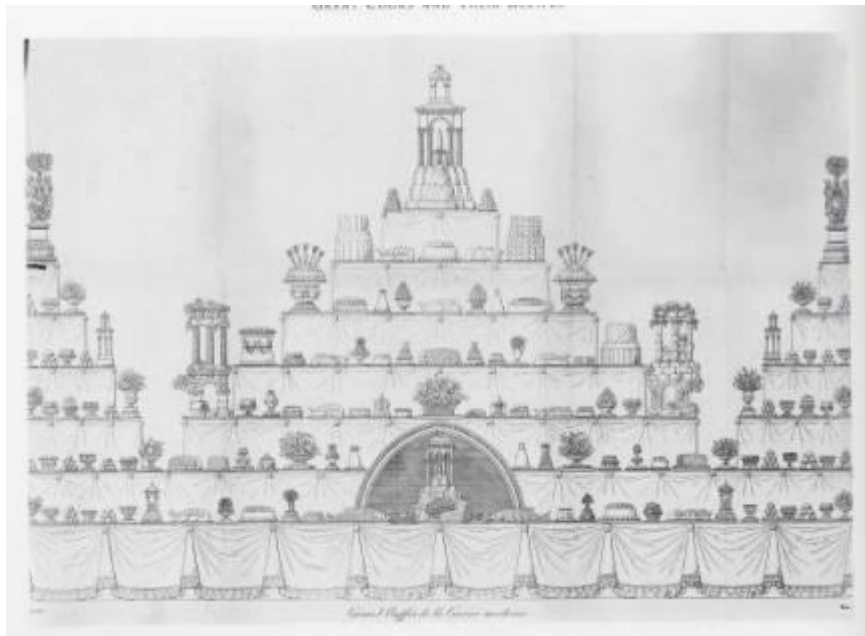
Μετά από κάποια φαιδρά χρόνια, η μαγειρική της Γαλλίας πέρασε μια τραυματική περίοδο αλλαγής και κρίσης ταυτότητας. Οι Γάλλοι δυστύχησαν με την 'Nouvelle Cuisine' και ήθελαν πίσω την παλιά τους κουζίνα. Παραπονιόντουσαν ότι ενώ πριν μπορούσαν να κάνουν γαστρονομικά ταξίδια μέσα στην Γαλλία και να τρώνε διαφορετικά φαγητά σε κάθε περιοχή, τώρα έτρωγαν παντού τα ίδια. Μετά από αρκετό ψυχικό ψάξιμο, η πλειοψηφία ήθελε την επιστροφή στον κλασικό Γαλλικό τρόπο μαγειρέματος. Είχαν πολλά

να χάσουν εάν εγκατέλειπαν τις πλούσιες και ποικίλες μαγειρικές παραδόσεις τους- την σημαντικότερη κληρονομιά ενός λαμπρού πολιτισμού, την σύνδεση με τον παρελθόν τους.

Η 'Nouvelle Cuisine' χαρακτηριζόταν από τις μικρές της μερίδες, αλλά και από την τεράστια θετική επιρροή που είχε στο να γίνεται το φαγητό ελαφρύ και όμορφο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να κάνει όλους τους σεφ του κόσμου να νιώθουν ελεύθεροι και δημιουργικοί. Απελευθέρωσε παντού τους μάγειρες απ' την υποχρέωση τους ν' ακολουθούν την Γαλλική κουζίνα και έφερε την επανάσταση στην μαγειρική.

Η Αμερική κυριάρχησε στην δημιουργικότητα και την έσπρωξε σε διάφορες κατευθύνσεις. Την ακολούθησε όλος ο αγγλόφωνος κόσμος που δεν ήταν και τόσο περήφανος για τις διατροφικές τους παραδόσεις. Η κουζίνα της Αμερικής, είναι πλέον ένα εκλεπτυσμένο συνοθύλλεμα με ιδέες και γεύσεις από πολλές και διαφορετικές χώρες. Σημαντικοί εστιάτορες έκαναν την δικιά τους προσαρμογή στην Ιταλική, Μεσογειακή και Ασιατική κουζίνα. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα πιάτα ευχάριστα και ελαφριά που δεν απαιτούσαν ιδιαίτερες τεχνικές και πολύ εκπαίδευση του προσωπικού της κουζίνας.

Οι γαστρονόμοι οι οποίοι έθεταν τις τάσεις, έψαχναν ανά τον κόσμο για πιάτα τα οποία θα ήταν η επόμενη γεύση του μήνα στην "Παγκόσμια Διεθνή Κουζίνα" μας. Τα ομογενοποίησαν, τα συγχώνευσαν με άλλες κουζίνες και τους έβαλαν την δική τους στάμπα. Η συγχωνευμένη κουζίνα μπορεί να είναι γευστική και συναρπαστική αλλά μπορεί κάλλιστα να είναι κι ένα απαίσιο μείγμα. Η φωτογράφιση διαφόρων ειδών και παραλλαγών φαγητού καθώς και τα περιοδικά που σχετίζονται με αυτό, έχουν παίξει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της τέχνης του. Τα πιάτα με φαγητό, φτάνουν σε εξωπραγματικά επίπεδα σχεδιασμού και διακόσμησης. Πολλές φορές οι σεφ δίνουν μεγάλη σημασία στο οπτικό αποτέλεσμα (π.χ. πυραμίδες, πύργοι φαγητού κ.τ.λ.)



απεικόνιση μπουφέ

Αποσχισμένα από τις ρίζες τους, τα πιάτα έχασαν την ταυτότητα και την προέλευση τους. Όπως συμβαίνει πάντα, μία τάση δημιουργεί αντίθετη ροπή- με φυσικό επακόλουθο όλοι να τείνουν στην αναζήτηση της παράδοσης και της αυθεντικότητας. Η κηλίδωση των πολιτιστικών ταυτοτήτων, τα κάνει όλα πιο συναρπαστικά για την ανακάλυψη του αυθεντικού. Ίσως να είναι ένας σουρεαλιστικός συνδυασμός αυτό που θέλουν όλοι στο σπίτι τους, αλλά όταν ταξιδεύουν οι τουρίστες θέλουν το "αληθινό", το τοπικό φαγητό.

Στο παρελθόν, οι τουρίστες δεν ενδιαφέρονταν ποτέ για το ξένο φαγητό. Δεν ήθελαν κάτι άγνωστο προς αυτούς. Οι πρώτοι ταξιδιώτες αντιμετώπιζαν το φαγητό στους ξένους τόπους με δυσπιστία. Ιδιαίτερα οι Βρετανοί, προσπαθούσαν όσο μπορούσαν να μην τρώνε τοπικά φαγητά στους τόπους που επισκέπτονταν. Επίσης οι Γάλλοι, οι Ιταλοί και οι υπόλοιποι ευρωπαίοι δεν εκτιμούσαν τα ξένα φαγητά. Οι Ιταλοί ήταν γνωστό ότι έψαχναν ιταλικά εστιατόρια στους ταξιδιωτικούς τους προορισμούς αλλά πάντα δυστυχώς επέστρεφαν πίσω στην πατρίδα τους αηδιασμένοι. Όμως τώρα όλα είναι διαφορετικά. Το Λονδίνο έχει μετατραπεί πλέον σε μία

γαστρονομική πρωτεύουσα. Υπάρχει κάθε είδος εστιατορίου και οι Βρετανοί έχουν γίνει οι πιο περιπετειώδεις γευσιγνώστες.

Όταν ξεκίνησε ο μαζικός τουρισμός στην Μεσόγειο, τα θέρετρα των διακοπών προσέφεραν ειδικά μενού με fish and chips, λουκάνικα και πουρέ. Αλλά για τους περισσότερους ανθρώπους το φαγητό έγινε σιγά - σιγά μέρος της απόλαυσης και της εμπειρίας του να ταξιδεύουν και να ανακαλύπτουν μια χώρα. Οι τουρίστες θέλουν να γευτούν τα τοπικά παραδοσιακά φαγητά και αυτή η επιθυμία τους έγινε θέμα πολιτιστικού ενδιαφέροντος τόσο όσο και η απόλαυση. Δεν θέλουν Καλιφορνέζικα και Ιταλικά πιάτα στην Αίγυπτο ή Γαλλικό φαγητό στην Ιαπωνία. Ποιος θα ήθελε άλλωστε να γυρίζει τον κόσμο και να βρίσκει παντού την ίδια, συνήθως κακή, «διεθνή» κουζίνα;

Επειδή το φαγητό αποτελεί πλέον θέμα εναλλαγής τάσεων εξαιτίας της παγκοσμιοποίησης και του διαπολιτισμού, οι παραδοσιακοί πολιτισμοί έχουν εξασθενήσει και το τι θα σερβιριστεί είναι μια σταθερή πρόκληση για τους σεφ σε κάθε χώρα. Στις μέρες μας σχεδόν σε κάθε χώρα και ιδιαίτερα εκεί όπου ο τουρισμός είναι σημαντικός για την οικονομία, επικρατεί μια κρίση στην εστιατορική βιομηχανία για το τι θα μαγειρευτεί. Πολλές χώρες δεν έχουν την αυτοπεποίθηση να σερβίρουν τα δικά τους φαγητά. Θα πρέπει όμως να κατανοήσουν ότι το φαγητό αποτελεί μέρος του πολιτισμού τους και της εθνικής τους ταυτότητας και ότι είναι μια πολύτιμη κληρονομιά η οποία με αυτή την αντιμετώπιση μπορεί να χαθεί. Τώρα που ο κόσμος τείνει να γίνει ομοιόμορφος, αυτό που ευχαριστεί, συναρπάζει και αγγίζει την καρδιά, είναι και αυτό που διακρίνει μια χώρα, θυμίζοντας το παρελθόν της και αποτελώντας ταυτόχρονα μέρος της κληρονομιάς και των παραδόσεων της.

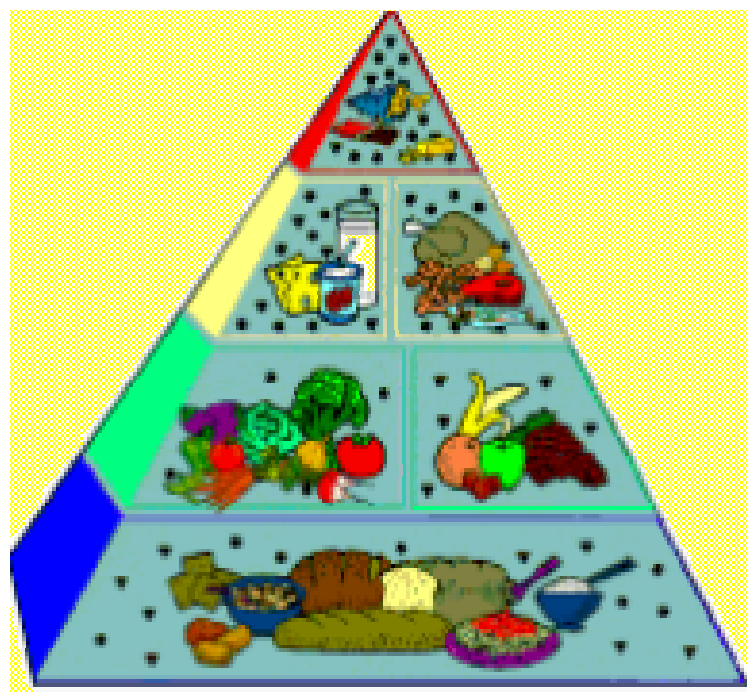
Το Μεσογειακό φαγητό και ιδιαίτερα το χωριάτικο τοπικό φαγητό, έχει γίνει δημοφιλές και μοδάτο σε ολόκληρο τον κόσμο. Ήρθε για να αντιπροσωπεύσει το μοντέλο της υγιεινής διατροφής – την “μοντέρνα” μαγειρική που αρέσει στους ανθρώπους να τρώνε σήμερα. Σεφ και συγγραφείς βιβλίων μαγειρικής ανά τον κόσμο, στην προσπάθεια τους να

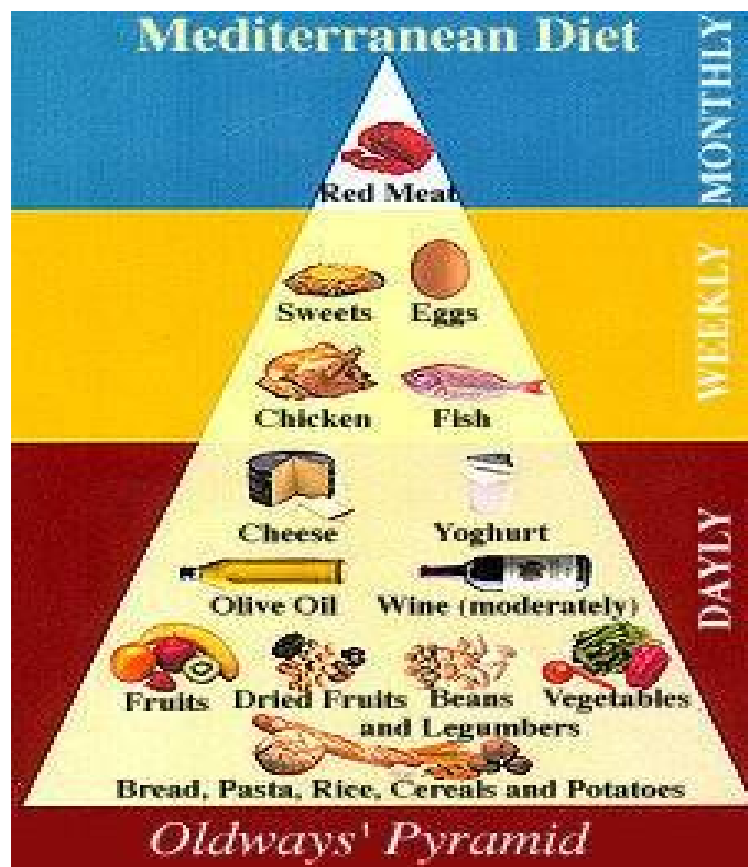


εμπνευστούν και να δημιουργήσουν, ψάχνουν στην Μεσόγειο η οποία χαρακτηρίζεται για την ποιότητα και την αισθησιακή της κουζίνα με τις πλούσιες γεύσεις στις οποίες κυριαρχούν μπαχαρικά, βότανα και αρωματικά. Τα φαγητά της ανατολικής Μεσογείου έγιναν γνωστά και στην Δύση. Τα μεσογειακά προϊόντα βρίσκονται πλέον παντού σε κάθε χώρα και ήπειρο, ακόμη και στα ράφια των σούπερ μάρκετ.

Παρακάτω απεικονίζονται μερικές μορφές της μεσογειακής πυραμίδας.







## ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





# Κεφάλαιο 2



---

## **Η ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

---

Η ελληνική κουζίνα δεν είναι δυνατόν να ταξινομηθεί με βάση τα όρια της κάθε περιοχής, γιατί τίποτα δεν είναι ξεκάθαρο και απλό. Για πρακτικούς λόγους κυρίως χρησιμοποιείται η χάραξη των συνόρων που έχει γίνει. Αντί να ακολουθηθούν τα σύνορα των διαφόρων διαμερισμάτων της χώρας, θα μπορούσε εύκολα να χωριστεί με οδηγό την γεωφυσική διαμόρφωση ξηράς και θάλασσας. Εξάλλου δεν υπάρχουν σαφή όρια τα οποία να οριοθετούν το γαστρονομικό χάρτη με ξεκάθαρα σπιλ μαγειρικής. Αντιθέτως υπάρχουν τοπικές συνταγές οι οποίες έχουν διασωθεί μέσα από την ιστορία της χώρας μας σε αλληλεπίδραση με την γεωγραφία της στο πέρασμα των χρόνων.

Η αλληλεπίδραση ιστορίας – γεωγραφίας υπήρξε ισχυρότερη σε άλλα μέρη (Μακεδονία, Κρήτη, Ιόνια νησιά) με αποτέλεσμα η μαγειρική να είναι πιο έντονη εκεί. Από την άλλη πλευρά όμως υπάρχουν πάρα πολλά εδέσματα τα οποία μαγειρεύονται σε όλη την χώρα αμφισβητώντας τα σύνορα της κάθε περιοχής, δίνοντας έτσι μια ενοποιημένη εικόνα στην Ελληνική κουζίνα. Όσο διεισδύει κανείς στην καταγωγή και την παράδοση της Ελληνικής κουζίνας, τόσο περισσότερο εμπλέκεται στα δίκτυα της μακρόχρονης και πολύπλευρης ιστορίας της χώρας μας.

Η Ελλάδα από την αρχαιότητα αποτελούσε το σταυροδρόμι Δύσης και Ανατολής. Έχει υπομείνει αρκετούς εισβολείς στα εδάφη της απορροφώντας συνάμα και αρκετά στοιχεία από τις γειτονικές χώρες. Μεγάλο κομμάτι της ιστορίας της αφορά μεταναστεύσεις και παλιννοστήσεις. Ο μεγάλος αποικισμός των αρχαίων Ελλήνων καθώς και οι σύγχρονοι Έλληνες του εξωτερικού – Τορόντο, Νέα Υόρκη, Μελβούρνη – βοηθούν στην κατανόηση της βαθιά ριζωμένης στο ελληνικό πνεύμα περιπλάνησης.

Είναι γεγονός ότι οι περισσότερες μεταναστεύσεις που τους είχαν επιβληθεί – πειρατές, σεισμοί, Τούρκοι Οθωμανοί, Βενετσιάνοι κ.α. (από τον 15<sup>ο</sup> μέχρι τον 16<sup>ο</sup> αιώνα) – καθώς και οι οικονομικές δυσκολίες πιο πρόσφατα,



εξανάγκασαν τους Έλληνες να εγκαταλείψουν την πατρίδα τους ουκ ολίγες φορές. Κάποια από τα χωριά και τις πόλεις που είχαν αδειάσει κατοικήθηκαν απ' την αρχή είτε από Έλληνες γειτονικών περιοχών, όπως αυτούς που εγκαταστάθηκαν σε διάφορα τμήματα της βόρειας Πελοποννήσου, είτε από άλλους όπως π.χ. οι χριστιανοί Αλβανοί. Τα διάφορα εγκαταλελειμμένα Αιγαιοπελαγίτικα νησιά αποικίστηκαν ξανά για διάφορους λόγους.

Η σημαντική ιστορία της Ελλάδας έχει διαδραματίσει σπουδαίο ρόλο στην μαγειρική, αφού η ελληνική κουζίνα είναι στην ουσία μια σύνθεση διαφόρων επιρροών. Λαμπρά δείγματα αποτελούν οι αρχαίοι Έλληνες, οι Βυζαντινοί, οι κάτοικοι των Βαλκανίων (Σλάβοι), οι Τούρκοι και οι Βενετσιάνοι. Όπως η ζωντανή και λειτουργική, σε πολλά επίπεδα ταυτόχρονα, ελληνική γλώσσα, έτσι και η κουζίνα αυτής της χώρας είναι μια αυθύπαρκτη οντότητα με αέναη εξέλιξη. Ένα μείγμα όμορφο, σύνθετο και παραδόξως διαυγές του αρχαίου, του σύγχρονου, του καθημερινού, του τυπικού και του ξένου στοιχείου.



**απεικόνιση συμποσίου στην αρχαία Ελλάδα**

Από την αρχαιότητα ακόμη, η γεωγραφική δομή της Ελλάδας έχει προσδιορίσει τις καλλιέργειες και τις καταναλώσεις της κάθε περιφέρειας, έχοντας ως αποτέλεσμα μια ποικιλία συστατικών και αρωμάτων που μένουν αναλλοίωτα. Για παράδειγμα, στην Κρήτη το σύγχρονο τραπέζι είναι γεμάτο με αρχαία εδέσματα τα οποία διατηρούν απaráλλαχτα τα βασικά συστατικά τα οποία χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι της Μινωικής εποχής το 3000 π. Χ.

Ελαιόλαδο, κρασί, δημητριακά (κριθάρι, σιτάρι), φακή, ρεβιθιά, κουκιά, διάφορα αρωματικά βότανα, μάραθος, άγρια χόρτα, ψάρια, κουνέλια, κατσικίσια ή πρόβεια τυριά, φρούτα, σουσάμι και μέλι, είναι μια σύνθεση προϊόντων που αποτελούν μέρος τόσο του σύγχρονου ελληνικού κελαριού όσο και εκείνου του Χρυσού Αιώνα. Ένα υψηλό επίπεδο εκλεπτυσμένης γαστρονομικής, την οποία διέκρινε μια έκδηλη κατανόηση του φυσικού περιβάλλοντος, είχε επιτευχθεί από τους αρχαίους Έλληνες. Τα διάφορα φαγητά και εδέσματα παρασκευάζονταν από προϊόντα της περιοχής. Οι άνθρωποι απολάμβαναν πολλά από εκείνα τα τοπικά εδέσματα όπως μικρά ψάρια από το Φαληρικό δέλτα, τονάκια από τον Βόσπορο, Αττικό μέλι και τόσα άλλα.



Η Ελληνική κουζίνα αποτελείται από τρεις βασικές κατηγορίες: **α)** την παραδοσιακή μαγειρική των ποιμένων, **β)** την λιτή μαγειρική των αιγαιοπελαγίτικων νησιών και **γ)** την αστική, αρωματική μαγειρική των Ελλήνων της Μικράς Ασίας.

**Η μαγειρική των ποιμένων :** Δημιουργήθηκε από τις ανάγκες μιας εν μέρει νομαδικής ομάδας, που ανάλογα με τις εποχές του χρόνου, μετακινούνταν με τα ζώα της στις απόμακρες κορυφές και κοιλάδες της Πίνδου, της Ροδόπης και άλλων ορεινών συγκροτημάτων της Ελλάδας. Οι τόποι αυτοί δεν έχουν τίποτα κοινό με την αραιή, γεωμετρική τοπογραφία των ελληνικών νησιών του λευκού και του γαλάζιου όπως είναι γνωστά στους αλλοδαπούς.

Στην ορεινή μαγειρική της Ηπείρου, της Ρούμελης και της Θεσσαλίας, όπου εγκαταστάθηκε και ο μεγαλύτερος αριθμός των ποιμενικών φυλών, όλα τα υλικά που αποθήκευαν και χρησιμοποιούσαν, αποτελούν την βάση της σημερινής μαγειρικής: τυρί, γάλα, γιαούρτι, προϊόντα δημητριακών π.χ. ζυμαρικά με βάση το καλαμπόκι και το γάλα, τραχανάς, χόρτα και κρέας. Το βούτυρο υπερτερεί του ελαιόλαδου, όντας γαλακτοκομικό προϊόν. Εξάλλου τα ελαιόδεντρα δεν ευδοκιμούν στα μεγάλα υψόμετρα.



*σπανακόπιτα*

Στον νομαδικό τρόπο ζωής οι ποιμένες ήταν υποχρεωμένοι να παρασκευάζουν πιάτα εύκολα στην προετοιμασία και στην μεταφορά. Αυτό σήμαινε από ψήσιμο ολόκληρων μεγάλων ζώων μέχρι και την παρασκευή μεγάλης ποικιλίας πιτών, οι οποίες ψήνονταν σε φορητούς φούρνους στους

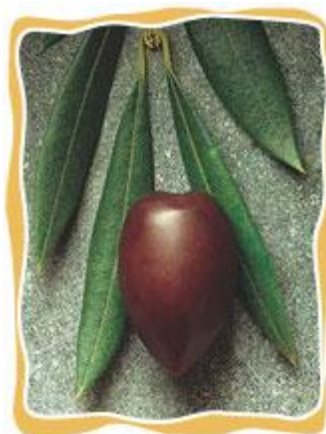
πρόχειρους καταυλισμούς που έστηναν και αποτελούσαν το κολατσιό τους την ώρα που φύλαγαν τα πρόβατα τους. Δεν είναι επομένως καθόλου παράδοξο λοιπόν που τέτοιες πίτες υπάρχουν, όχι μόνο στην Βόρεια Ελλάδα αλλά και σε περιοχές της πρώην Γιουγκοσλαβίας, της Αλβανίας και της Βουλγαρίας αφού η μαγειρική των ποιμένων ανήκει σε μεγάλο βαθμό σε όλα τα Βαλκάνια. Η συχνότητα με την οποία μετακινούνταν οι ποιμένες αποκαλύπτει ότι εκατό χρόνια πριν, προτού ακόμα χαραχτούν τα σημερινά σύνορα, ζούσαν σε όλα αυτά τα βουνά και επικοινωνούσαν μεταξύ τους. Σήμερα η κουζίνα τους, αντανakλά εκείνες τις νομαδικές διασυνδέσεις και αναγκαιότητες.

***Η λιτή μαγειρική των νησιών του Αιγαίου Πελάγους*** : Η κουζίνα των Αιγαιοπελαγίτικων νησιών είναι τελείως διαφορετική. Την νησιώτικη κουζίνα χαρακτηρίζουν η σαφήνεια και η απλότητα, οι οποίες είναι αποτέλεσμα του μόχθου των ανθρώπων για την απόκτηση των πλέον βασικών αγαθών, όπως το νερό. Ο μόχθος αυτός σημάδεψε κάθε πλευρά της ζωής τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο τρόπος πλυσίματος των πιάτων των γυναικών της Ικαρίας. Πρώτα ύγραιναν το σφουγγάρι με ελάχιστο νερό, σαπουνίζαν καλά όλα τα πιάτα και τα ξέπλεναν προσεκτικά κάτω από την βρύση που έτρεχε ελάχιστα.

Με εξαίρεση την Κρήτη και τα Ιόνια νησιά, τα περισσότερα Ελληνικά νησιά είναι ξηρά και με ελάχιστη βλάστηση. Οι νησιώτες αναγκάζονταν να λαξεύουν τα βουνά για την απόκτηση αρόσιμων εδαφών. Και σήμερα ακόμη στα περισσότερα αιγαιοπελαγίτικα νησιά, το έδαφος είναι σκαμμένο σε μακρόστενα επίπεδα σαν σκαλοπάτια στα οποία καλλιεργούν όσα χρειάζονται για τις άμεσες ανάγκες των οικογενειών τους. Τα ωμά χορταρικά είναι περιορισμένα – λιγοστά λαχανικά και σαλατικά, μερικά όσπρια, ψάρι και ακόμη λιγότερο κρέας – αλλά ακόμη κι έτσι έχουν συντελέσει στην δημιουργία πολλών και διαφόρων εδεσμάτων, που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως σπουδαία ευρήματα της μαγειρικής τέχνης.

Τα νησιά δέχονταν συνεχώς απειλές παλαιότερα από πειρατές, οι οποίοι ανάγκαζαν ολόκληρους πληθυσμούς να μετακινούνται από τα παράλια στο εσωτερικό και πιο πρόσφατα από τις οικονομικές δυσχέρειες οι οποίες χώριζαν πολλές φορές οικογένειες. Οι άντρες δούλευαν στα καράβια και οι γυναίκες στα σπίτια των πλουσίων οικογενειών της Αιγύπτου. Αρκετοί μετανάστευαν στην Αυστραλία, στην Αμερική, στην Γερμανία κτλ. Έτσι, όλοι αυτοί οι ξενιτεμένοι άνθρωποι, είχαν έντονο το συναίσθημα του επαναπατρισμού και κρατούσαν ζωντανά τα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας όπου κι αν βρίσκονταν.

Η αιγαιοπελαγίτικη μαγειρική είναι παλιά και θεμελιώδης. Βάση της είναι τα τρία κύρια μεσογειακά προϊόντα: τα δημητριακά, τα σταφύλια και οι ελιές.



Τα νησιά του Αιγαίου συνδυάζουν τις αρχαίες παραδόσεις με την σύγχρονη ζωή. Μπορεί ο επισκέπτης να βρεθεί από την μια στιγμή στην άλλη από το πολυτελές ξενοδοχείο του σ' έναν π.χ. πατροπαράδοτο μύλο όπου μολάρια γυρίζουν τις μυλόπετρες για το άλεσμα του κριθαριού όπως παλιότερα. Στην αιγαιοπελαγίτικη μαγειρική κυριαρχεί ένα είδος ουσιαστικής απλότητας, ένας σεβασμός για τα υλικά, όπου τα αφήνει όσο το δυνατόν περισσότερο ακατέργαστα. Στην μαγειρική της Κρήτης ειδικά, αυτή η απλότητα και η οικονομία φτάνουν στο ζενίθ.

**Αστική, αρωματική κουζίνα των Ελλήνων της Μ. Ασίας :**

Διαμετρικά αντίθετη με την ελαφριά αιγαιοπελαγίτικη κουζίνα, η πολύπλοκη κουζίνα των Ελλήνων της Μ. Ασίας, είναι ένα δημιούργημα των διωγμένων Μικρασιατών, στην προσπάθεια τους να κρατήσουν ζωντανή την μαγειρική τους τέχνη, για τους οποίους ήταν κάτι το ιερό και η προετοιμασία του φαγητού ήταν σαν ένα είδος ιεροτελεστίας.

Εγκαταστάθηκαν κυρίως στην Μακεδονία και την Θράκη, αλλά διασκορπίστηκαν σε όλη την ηπειρωτική χώρα και τα νησιά. Κληρονομιά τους ήταν μια κουζίνα με εντελώς διαφορετικές παραδόσεις. Στις αχανείς εκτάσεις της Μ. Ασίας, όπου οι Έλληνες ζούσαν για πάνω από δυο χιλιάδες χρόνια και όπου στην διάρκεια αυτών των δύο χιλιετιών ήκμασαν τέσσερις μεγάλες αυτοκρατορίες (Περσική, Βυζαντινή, Αραβική και Οθωμανική), η κουζίνα εξελίχθηκε σε ένα μεγάλο μωσαϊκό αντικρουόμενων στοιχείων: οι παραλλαγές αρωμάτων από την Ανατολή και τον Νότο, καθώς και από την Περσική μαγειρική, δημιούργησαν μια κληρονομιά η οποία τελικά εξελίχθηκε σε ποικίλα παραδοσιακά ελληνικά πιάτα, όπως διάφορα λαχανικά και αμπελόφυλλα γεμιστά με ρύζι καθώς και ένα σωρό άλλα.

Μερικοί ιστορικοί υποστηρίζουν την άποψη ότι ακόμη και τα διάφορα γλυκά ταψιού που είναι τόσο συνδεδεμένα με την ελληνική –και τουρκική– κουζίνα, προέρχονται από τα γλυκά με τις πολλές στρώσεις καρυδιών της Περσικής κουζίνας.



μπακλαβάς

Τα χίλια χρόνια διάρκειας της Βυζαντινής αυτοκρατορίας είχαν ως παράγωγο την βυζαντινή κουζίνα η οποία ήταν ένα αμάλγαμα περίτεχνων και εξεζητημένων εδεσμάτων. Οι ρίζες τους δεν εντοπίζονται μόνο στα κοσμοπολίτικα κέντρα της Κωνσταντινούπολης και της Σμύρνης, όπου βρίσκονταν άφθονα και εύκολα υλικά από κάθε μεριά της γης, αλλά και στα βάθη του παρελθόντος. Κι αυτό ισχύει γιατί έχουμε ως δεδομένο ότι οι Βυζαντινοί είχαν κληρονομήσει και προάγει αρκετές από τις γαστρονομικές πρακτικές των αρχαίων Ελλήνων.

Έπειτα, ήρθαν οι Οθωμανοί Τούρκοι. Καθώς ήταν νομάδες αρχικά είχαν πρωτόγονη κουζίνα. Με το ιδιαίτερο ταλέντο όμως που είχαν να υιοθετούν, να αφομοιώνουν και τελικά να διαδίδουν διάφορα υλικά και σπιλ μαγειρικής από την μια άκρη της αχανούς αυτοκρατορίας τους στην άλλη, κατάφεραν να δημιουργήσουν μια «δική τους» κουζίνα. Πήραν τις κληρονομίες της Περσικής, της Βυζαντινής, της Αραβικής και της Βαλκανικής κουζίνας και συνέθεσαν την πολυσύνθετη τουρκική κουζίνα όπως είναι γνωστή στις μέρες μας. Οι Έλληνες της Μ. Ασίας ήταν οι μύστες όλων αυτών των ρευμάτων και η κουζίνα τους είναι τόσο σύνθετη όσο και η κληρονομιά τους. Δεν ήταν μόνο η διάδοση των αστικών και αριστοκρατικών εδεσμάτων των μεγάλων αστικών κέντρων στα οποία διέμεναν αλλά και των απλών εδεσμάτων της κουζίνας των χωρικών, αφού πολλοί από αυτούς ζούσαν στην ύπαιθρο και καλλιεργούσαν τη γη.

Από τις πιο ενδιαφέρουσες τοπικές ελληνικές κουζίνες είναι η Ποντιακή, της οποίας πατρική γη ήταν η Μαύρη Θάλασσα. Η κουζίνα τους έχει ως βάση τα γαλακτοκομικά προϊόντα, είναι αγροτική και αποτελεί ένα μικρό κομμάτι από το ``ψηφιδωτό`` της Μικρασιατικής Ελληνικής Κουζίνας.

Μετά την Μικρασιατική Καταστροφή του 1922, εγκαταστάθηκε στην Ελλάδα, τόσο στα νησιά όσο και στην ηπειρωτική χώρα, ένας αρκετά μεγάλος αριθμός Ελλήνων προσφύγων από τα μεγάλα αστικά κέντρα και τις αγροτικές

περιοχές της Μ. Ασίας. Επομένως όταν αναφερόμαστε στην Μικρασιατική κουζίνα δεν εννοούμε μόνο την κουζίνα των αστικών κέντρων αλλά και των αγροτικών περιοχών.

Στις μεγαλουπόλεις όπως η Κωνσταντινούπολη και η Σμύρνη, ζούσαν δίπλα-δίπλα Έλληνες, Τούρκοι, Αρμένιοι, Εβραίοι και άλλοι. Αυτή η γειτνίαση είχε ως φυσικό επακόλουθο την αλλοίωση των συνόρων καθώς και διάφορες αλληλεπιδράσεις στην μαγειρική. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το βούτυρο και το λάδι που είχαν κυρίαρχο ρόλο στην μικρασιάτικη μαγειρική. Πολλές από τις οικογένειες των εύπορων Ελλήνων εμπόρων, είτε προσλάμβαναν μαγείρους, είτε ταξίδευαν συχνά στην Γαλλία, της οποίας η κουζίνα αποτελούσε σημείο αναφοράς και θαυμασμού, κυρίως για τις πολύπλοκες σάλτσες της. Για παράδειγμα σε βιβλία συνταγών στα τέλη του 19<sup>ου</sup> και αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα, αναφέρεται η μπεσαμέλ, το ρόστο, το ραγού, το ψάρι στον ατμό με μαγιονέζα, το σουφλέ κ.α.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1920, ένα εκατομμύριο Έλληνες αναγκάστηκαν να ξεριζωθούν και να αφήσουν τα σπίτια και τις περιουσίες τους στην Μ. Ασία και να έρθουν ως πρόσφυγες στην ίδια τους την πατρίδα, την Ελλάδα. Μόλις εγκαταστάθηκαν, ήταν πια θέμα χρόνου η πλούσια κουζίνα τους (τζατζίκι, γεμιστά λαχανικά, μελιτζανοσαλάτα, καπνιστό ψάρι, κεμπάμπ, παστουρμάς, κ.α.) να βρεθεί δίπλα με απλά, λιτά, αγροτικά κατά βάση εδέσματα, χαρακτηριστικά της μαγειρικής των νησιών και της Κεντρικής Ελλάδας. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί ένα πιάτο διεθνώς γνωστό και καταξιωμένο: ο μουσακάς. Πριν την εγκατάσταση των Μικρασιατών, η Ελλάδα αγνοούσε την ύπαρξη αυτού του φαγητού που έμελλε να γίνει το σήμα κατατεθέν της κουζίνας της.



**μουσακάς**



Οι Μικρασιάτες όντως άλλαξαν την εμφάνιση του ελληνικού τραπεζιού, και η κατανόηση ή γνώση της ελληνικής κουζίνας θα ήταν ημιτελής χωρίς την αναγνώριση της μεγάλης τους συμβολής.

---

## **ΤΟΠΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΑ**

---

Και τώρα στο κυρίως θέμα που δεν είναι άλλο από την μαγειρική στην Ελλάδα από την μια άκρη της ως την άλλη.

Θα ανατρέξουμε στην μαγειρική της κάθε περιοχής. Από την μια άκρη της Ελλάδας ως την άλλη προβάλλει μια ξεκάθαρη εικόνα διαφόρων τοπικών εδεσμάτων. Στην Πελοπόννησο, λόγω της νότιας θέσης της, συνυπάρχουν στοιχεία τόσο της ηπειρωτικής χώρας όσο και των νησιών. Τόσο τα μεγαλόπρεπα βουνά της όσο και η εξίσου σημαντική παράκτια ζώνη της έχουν παίξει ισοδύναμο ρόλο στην διαμόρφωση της τοπικής μαγειρικής. Η Πελοποννησιακή κουζίνα, η οποία χρησιμοποιεί κατά βάση το ελαιόλαδο το οποίο παράγει σε αφθονία, είναι η πιο απλή από όλες τις άλλες τοπικές ελληνικές κουζίνες. Το μεγαλύτερο ποσοστό παραγωγής ελαιολάδου καθώς και η παραγωγή μερικών φημισμένων και εξαιρετικών ποικιλιών ελιών (π.χ. Καλαμών) ανήκει στην Πελοπόννησο.

Η Πελοποννησιακή κουζίνα είναι καθαρά αγροτική και τα γεύματα της χαρακτηρίζονται από ένα κύριο πιάτο. Η βάση της διατροφής αποτελείται από τα λαχανικά και το ελαιόλαδο, προϊόντα τα οποία υπάρχουν σε αφθονία εδώ. Επίσης η περιοχή αποτελεί ένα μείγμα επιδράσεων, μια μικρογραφία των μετακινήσεων τμημάτων του πληθυσμού που έχουν σημαδέψει την ιστορία της χώρας.

Στην συνέχεια κατευθυνόμαστε από την Πελοπόννησο δυτικά στα Ιόνια νησιά και αμέσως μετά στην Ρούμελη και την Ήπειρο. Η μαγειρική των Ιονίων νήσων είναι μια αυτόνομη και ολοκληρωμένη κουζίνα με ελάχιστα σημεία αναφοράς σε άλλες. Παρόλα αυτά υπάρχουν αρκετά κοινά μεταξύ της κουζίνας της Πελοποννήσου και εκείνης των Επτανήσων.

Στην Ρούμελη και την Ήπειρο, η κουζίνα χαρακτηρίζεται από ένα συγκεκριμένο περιβάλλον: τα βουνά. Αυτά καθορίζουν αποφασιστικά τα πάντα. Το μεγαλύτερο ποσοστό των κατοίκων τους είναι ποιμένες και επομένως η κουζίνα τους είναι «προϊόν» σκληρών συνθηκών διαβίωσης αλλά και ευρηματικότητας. Η πίτα και οι διάφορες παραλλαγές της κυριαρχούν σ' αυτή την κουζίνα αλλά και διάφοροι ασυνήθιστοι συνδυασμοί λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων, οι οποίοι αντανakλούν τις ποιμενικές τους παραδόσεις.

Η Θεσσαλία, της οποίας η κουζίνα κινείται σε παρόμοιο ποιμενικό μοτίβο, είναι ο συνδεδετικός κρίκος που ενώνει όλες τις κουζίνες της κυρίως χώρας, συνδυάζοντας τις παραδόσεις της Μακεδονίας με εκείνες των ποιμενικών περιοχών και τελικά αυτές τις δυο με τις ακτές της, τις πεδιάδες και τα καταπράσινα βουνά της. Η Θεσσαλία και η Ρούμελη είναι πιθανόν οι μόνες περιοχές της χώρας όπου κυριαρχεί το κρέας στην διατροφή.

Η Μακεδονία και η Θράκη αποτελούν τον ελληνικό Βορρά. Εδώ το γαστρονομικό πρότυπο ζωής εμπεριέχει πιπεριές (καυτερές, γλυκές, αποξηραμένες και φρέσκες), λαχανικά τουρσί και πολλά πράσα. Η Βόρεια κουζίνα είναι η πιο πικάντικη από τις άλλες τοπικές κουζίνες και έχει πολλά κοινά στοιχεία με εκείνη των Βαλκανίων. Αντανakλά μια πολυποίκιλη και σύνθετη κοινωνία.

Τα νησιά του Αιγαίου είναι κάτι το εντελώς διαφορετικό από γαστρονομικής άποψης. Εδώ η κουζίνα είναι απλή και λιτή. Η μαγειρική των Κυκλάδων και της Δωδεκανήσου κορυφώνεται στην κουζίνα της Κρήτης, η

οποία μαζί με εκείνες της Μακεδονίας και του Ιονίου, είναι από τις πλέον ολοκληρωμένες. Η Κρήτη, με τον δικό της ξεχωριστό τρόπο, προσφέρει το καλύτερο παράδειγμα μιας αυτόνομης και τέλεια ισορροπημένης μεσογειακής κουζίνας. Δεν χαρακτηρίζεται λοιπόν άδικα ως «η καρδιά και η ψυχή της ελληνικής κουζίνας».



# Κεφάλαιο 3



---

## ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΛΑΪΚΟΥ ΕΩΡΤΟΛΟΓΙΟΥ

---

### ***Έθιμα, λαϊκή παράδοση και θρησκεία στην Ελληνική κουζίνα***

Οι λαϊκές παραδόσεις που προσαρμόστηκαν στην μαγειρική τέχνη του τόπου μας, είναι ένα θέμα τόσο αχανές που η προσέγγιση και ανάλυση του είναι ιδιαίτερος δύσκολη. Όμως η Ελλάδα είναι ένας πολιτισμός οπου η τροφή, είναι βαθιά ριζωμένη και απόλυτα συνδεδεμένη με τις θρησκευτικές παραδόσεις. Χρήσιμο θα ήταν να γίνει κατανοητό, το πώς μπορεί μια κουζίνα, εκτός από την ικανοποίηση της βασικής ανάγκης της πείνας και της παροχής θρεπτικών ουσιών, να αντανakλά το βαθύτερο εγώ και τα πιστεύω της ψυχής ενός έθνους.

Χαρακτηριστικά παραδείγματα θρησκευτικών τροφών γνωστά ακόμα και στους ξένους, αποτελούν τα πασχαλινά τσουρέκια, τα χριστουγεννιάτικα μελομακάρονα –που ετοιμάζονται σε τεράστιες ποσότητες για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά (τα καρύδια συμβολίζουν την ευμάρεια και την γονιμότητα)-, η πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιτα με το χρυσό φλουρί (το οποίο σε όποιον τύχει θεωρείται γούρι) κ.α.

Το ψωμί αποτελεί ένα τεράστιο θέμα στην Ελλάδα. Πρώτα από όλα, το είδος των σιτηρών που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή του ψωμιού, είναι απόλυτα ενδεικτικό της σπουδαιότητας του θέματος. Τα γιορτινά ψωμιά και τα πρόσφορα – προσφορές στην εκκλησία – γίνονταν πάντοτε από το πιο λευκό και ψιλό αλεύρι, ενώ το καθημερινό ψωμί, σε πολλά μέρη της χώρας, ήταν συνήθως από ένα μείγμα σταριού και κριθαριού, το οποίο δεν ήταν τόσο ακριβό όσο το σιτάρι. Η διακόσμηση των ψωμιών για να γιορτάσουν την γέννηση ενός παιδιού, τη βάπτισμα, τον αρραβώνα ή το γάμο ισχύει ακόμα και σήμερα τόσο στην Κρήτη και την Κάρπαθο όσο και σε άλλα νησιά του Αιγαίου. Αυτά τα πανέμορφα ψωμιά, τα οποία ετοιμάζουν οι γυναίκες της οικογένειας, είναι διακοσμημένα με διάφορα σύμβολα όπως πουλιά, φίδια και λουλούδια. Σε άλλα συμβολικά πιάτα εμφανίζονται ολόκληροι κόκκοι σταριού. Ένα από

αυτά είναι τα κόλλυβα, τα οποία συμβολίζουν την αναγέννηση και την αναμόρφωση (πνευματική και ηθική) και παρασκευάζονται ακόμη και σήμερα στα μνημόσυνα. Είναι βρασμένοι κόκκοι σταριού πασπαλισμένοι με ζάχαρη. Σε συγκεκριμένες εορτές ειδικά την εποχή του θερισμού, παρασκευάζεται ένα είδος γλυκού από διάφορα είδη σιτηρών και αφήνεται στην εκκλησία σαν ανάθημα.



**διάφορα ψωμιά**

Την αντιπροσωπευτική εικόνα της ελληνικής κουζίνας, συνθέτουν μερικά πιάτα άμεσα συνδεδεμένα με τις θρησκευτικές τελετουργίες. Το πασχαλινό αρνί που ψήνεται στην σουβλα, ένα έθιμο το οποίο παραπέμπει στις παγανιστικές μυσταγωγίες και στα συμπόσια των αρχαίων Ελλήνων ηρώων κατά την προετοιμασία τους για τον πόλεμο ή όταν γιόρταζαν μια νίκη. Το κουρμπάνι, η παραδοσιακή σφαγή του ταύρου και η γιορτή που ακολουθεί. Ο κόκορας είναι επίσης σημαντικός και μαγειρεύεται σε ειδικές περιστάσεις. Σύμφωνα με το έθιμο, όταν σκάβονται τα θεμέλια ενός νέου σπιτιού για παράδειγμα, πρέπει να σφαχτεί και να μαγειρευτεί ένας κόκορας για το εορταστικό συμπόσιο.

Πιάτα με θρησκευτική ερμηνεία παρασκευάζονται επίσης για τις λεχώνες. Πρόκειται για πιάτα με γλυκά ζυμαρικά. Συγκεκριμένα τα περισσότερα είναι ζυμαρικά βρασμένα με ζάχαρη και γάλα, τα οποία

σερβίρονται σαν σούπα ή σαν είδος πουτιγκάς. Σύμφωνα με την αντίληψη που υπάρχει, τα πιάτα αυτά χαρίζουν σε μάνα και βρέφος δύναμη.

Βέβαια υπάρχει πλήθος πιάτων που συνδέονται με την θρησκεία μας, άγνωστα στους περισσότερους, τα οποία εξακολουθούν να παρασκευάζονται ακόμη και στις μέρες μας: ψωμιά, πίτες, φασόλια και άλλα όσπρια, ζυμαρικά, γλυκά κ.α.

Κάθε σημαντική στιγμή της ζωής, από την γέννηση έως το θάνατο, αντιπροσωπεύεται από ένα συγκεκριμένο πιάτο, το οποίο μπορεί να ποικίλει από περιοχή σε περιοχή.

Πολλά φυτά και φρούτα θεωρούνται άκρως συμβολικά. Για παράδειγμα τα καρύδια και τα αποξηραμένα φρούτα συμβολίζουν την ευημερία και τα σιτηρά την αναγέννηση του κύκλου της ζωής. Το ρόδι με τους κόκκινους σπόρους του συμβολίζει την γονιμότητα. Παλαιότερα ήταν πολύ σημαντικό για την γαμήλια τελετή. Η νεαρή νύφη πετούσε το ρόδι, κατά το έθιμο, στην πόρτα του νέου της σπιτιού, το ρόδι άνοιγε σε δυο ή περισσότερα κομμάτια και ο αριθμός των σπόρων που πετιόνταν έξω, αντιπροσώπευαν την ευτυχία, τη γονιμότητα, την ευμάρεια κτλ. Αλλά και οι γεωργοί έκαναν το ίδιο πριν την σπορά στα χωράφια τους. Στις μέρες μας, παρόλο που το έθιμο αυτό έχει ατονήσει, το ρόδι παραμένει πάντα σύμβολο ευημερίας. Γι αυτό το συναντάμε σε διάφορες παραλλαγές: ως γυάλινο, κεραμικό, ασημένιο, χρυσό κ.α. είναι μέρος της χριστουγεννιάτικης διακόσμησης πολλών σπιτιών.

Άλλο θρησκευτικό έδεσμα αποτελεί η φανουρόπιτα, ένα κέικ με καρύδια το οποίο παρασκευάζεται την ημέρα του Αγίου Φανουρίου, στο τέλος του καλοκαιριού. Ο Άγιος Φανούριος είναι ο προστάτης της χαμένης ή κρυφής τύχης των ανθρώπων. Παρασκευάζεται ακόμη και σήμερα. Όπως ορίζει το έθιμο, τα κορίτσια που θα βάλουν ένα κομμάτι κάτω από το μαξιλάρι τους, θα ονειρευτούν την νύχτα τον άντρα που θα παντρευτούν. Η φανουρόπιτα παρασκευάζεται σε διάφορες παραλλαγές σε όλη την Ελλάδα.

Κάποια εδέσματα έχουν ιδιαίτερη σημασία ή κατέχουν ειδική θέση στο τραπέζι: τα χορτοφαγικά πιάτα. Στην ελληνική κουζίνα υπάρχει μεγάλη ποικιλία πιάτων με βάση τα λαχανικά και τα σιτηρά, ίσως περισσότερο από κάθε άλλη κουζίνα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται σε διάφορους παράγοντες με πιο σημαντικούς τους ακόλουθους : για οικονομία, επειδή οι οικογένειες παλαιότερα δεν είχαν την οικονομική άνεση ούτως ώστε να τρώνε τακτικά κρέας και για την θρησκεία, αφού το θρησκευτικό ημερολόγιο επέβαλλε συχνά νηστείες και έτσι οι πιστοί απέχον από το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Για την ακρίβεια οι περίοδοι νηστείας φτάνουν τον μισό χρόνο περίπου. Αποτέλεσμα αυτού ήταν η επινοήση πάρα πολλών τρόπων μαγειρικής λαχανικών, σιτηρών και οσπρίων από τους ανθρώπους. Σε αυτά τα πιάτα, εκ των οποίων πολλά από αυτά αποτελούν ένα πλήρες γεύμα, το ελαιόλαδο κυριαρχεί. Τα φαγητά αυτά ονομάζονται "λαδερά" και είναι προφανές ότι την ονομασία αυτή την πήραν από το πολύτιμο ελαιόλαδο που πρωταγωνιστεί σε όλα τα πιάτα.

Μέσα στο κλίμα της Σαρακοστής και της νηστείας, σε διάφορα μέρη της Ελλάδας, δημιουργήθηκε ένας μεγάλος αριθμός συνταγών των οποίων οι ονομασίες δεν έχουν ουδεμία σχέση με αυτό που είναι στην πραγματικότητα. Π.χ. το σαρακοστιανό ψάρι, δεν είναι τίποτε άλλο από τηγανιτά πράσα και απλά ονομάστηκαν έτσι γιατί εμφανισιακά μοιάζουν με μικρά τηγανητά ψάρια, τα οποία έτσι κι αλλιώς απαγορεύονται στην διάρκεια της νηστείας.

Το θρησκευτικό εορτολόγιο είναι πολύ σημαντικό για τον λαό γιατί μέσα αυτού δοκιμάζεται καθημερινά η πίστη των χριστιανών. Συνδέεται άμεσα με τα ήθη και έθιμα της χώρας μας και αυτονόητα με την ελληνική γαστρονομία, η οποία πίσω από κάθε πιάτο κρύβει και μία ερμηνεία με μια ενδιαφέρουσα ιστορία.



Οι σημαντικότερες γιορτές είναι οι ακόλουθες :

### ***Δωδεκαήμερο Χριστουγέννων – Πρωτοχρονιάς – Φώτων***

Είναι οι δώδεκα αυτές ημέρες, που εορτάζονται η γέννηση του Χριστού, η έλευση του νέου χρόνου και ο αγιασμός των υδάτων. Το εορταστικό κλίμα των ημερών ενισχύεται με μια ημέρα εδεσμάτων με συμβολικό χαρακτήρα.

Σύμφωνα με την παράδοση για τον εξαγνισμό του κακού, λίγες μέρες πριν τα Χριστούγεννα, σφαγιάζεται ένα γουρούνι. Από το κρέας του ετοιμάζουν μια σειρά φαγητών και μεζέδων. Τα έντερα παραγεμίζονται με το κρέας του γουρουνιού, κομμένο σε μικρά κομματάκια με ξίδι, λεμόνι και μπαχαρικά. Σε άλλα μέρη της Ελλάδας, όπως στην Πελοπόννησο, στα Δωδεκάνησα, στην Κρήτη και στην Θράκη, παραγεμίζουν τα έντερα με τα φιλοκομμένα εντόσθια του ζώου και προσθέτουν ένα είδος ζυμαρικού, κουσκούσι, πλιγούρι, χόντρο ή ρύζι. Τα υπόλοιπα κομμάτια του ζώου γίνονται άλλων ειδών εδέσματα τα οποία είναι ή διατηρημένα- παστωμένα ή καπνιστά- ή καταναλώνονται κατευθείαν μαγειρεμένα είτε στο φούρνο είτε στα κάρβουνα είτε στην κατσαρόλα. Το πιο συνηθισμένο φαγητό στην Ελλάδα είναι οι ντολμάδες, οι οποίοι γίνονται με φύλλα λάπαθου ή λάχανου ή με συντηρημένα αμπελόφυλλα. Οι ντολμάδες έχουν την συμβολική σημασία του τυλίγματος του νεογέννητου Χριστού με τα σπάργανα (πανιά).

Συμβολικό χαρακτήρα έχουν και κάποια γλυκίσματα που μοιράζονται σε συγγενείς, φίλους και γείτονες για το καλό. Μερικά απ' αυτά είναι οι δίπλες και τα ξεροτήγανα, τα οποία είναι κομμάτια ζύμης, τηγανιτά σε σχήμα σπείρας ή ρολού και συμβολίζουν επίσης το τύλιγμα του νεογέννητου θείου βρέφους. Το χριστόψωμο, το οποίο είναι ένα λαδερό ψωμί ζυμωμένο με άφθονα μπαχαρικά, ξηρούς καρπούς και στολισμένο με το σημάδι του σταυρού, συμβολίζει την γονιμότητα της γης και αυτός είναι και ο λόγος που σε πολλά μέρη της χώρας μας την παραμονή των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού το μοιράζει σε όλα μέλη της οικογένειας, χωρίς να το κόψει με μαχαίρι.

Οι κουραμπιέδες και τα μελομακάρονα, οι λουκουμάδες, οι λαλαγγίτες, τα σαραγλί, οι μπακλαβάδες και γενικά όσα γλυκίσματα έχουν ως βάση τη ζύμη, τους ξηρούς καρπούς και το μέλι, είναι χαρακτηριστικά των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.



**μελομακάρονα και κουραμπιέδες**



Το βράδυ της παραμονής της Πρωτοχρονιάς, η οικογένεια κόβει μια πίτα για το καλό του χρόνου, γνωστή με την ονομασία «Βασιλόπιτα». Η πίτα αυτή μοιάζει περισσότερο με ένα μεγάλο γλυκό κέικ μέσα στο οποίο κρύβουν ένα χρυσό νόμισμα, το οποίο όποιος το βρει από τα μέλη της οικογένειας, θα είναι τυχερός κατά την διάρκεια του νέου έτους, σύμφωνα με την παράδοση. Στην Ήπειρο, στην Θεσσαλία, στην Δυτική Μακεδονία και τη Θράκη, η βασιλόπιτα δεν θυμίζει σε τίποτα την βασιλόπιτα της υπόλοιπης Ελλάδας όσον αφορά την σύσταση της. Είναι μια μεγάλη πίτα με πολλά φύλλα, κομμάτια κρέατος και πλιγούρι ή τραχανά, ή μια απλή τυρόπιτα. Μέσα της κρύβουν, τυλιγμένα σε λαδόχαρτο, μικρά σημάδια, όπως για παράδειγμα ένα σταυρό, ένα καλαμένιο αλέτρι, μια βέργα βοσκού, ένα σπυρί σιταριού ή ένα άχυρο. Η πίτα κόβεται σε τόσα κομμάτια όσα είναι και τα μέλη της οικογένειας. Όποιος

βρει ένα από αυτά τα σημάδια θα είναι και ο τυχερός της χρονιάς όπως ορίζεται το έθιμο και επιπλέον θα ευθύνεται και για το κομμάτι της παραγωγής που του υποδεικνύει το σημάδι που του έτυχε (παραδείγματος χάριν, για τα πρόβατα, τις κότες ή τα σιτηρά).



**βασιλόπιτα**

Στην Καππαδοκία υπήρχε και ένα διαφορετικό έθιμο. Το μεσημέρι της Πρωτοχρονιάς έπρεπε να έχουν μια κότα γεμιστή με πλιγούρι και ρόδια, πάνω στα οποία κολλούσαν μικρά κεριά και τα άναβαν, αφού πρώτα τα τοποθετούσαν μέσα σε ταψί με ξηρούς καρπούς, αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κάστανα, χουρμάδες.

### **Θεοφάνια**

Στα Θεοφάνια ή Φώτα, μετά την τελετή αγιασμού των υδάτων, συνηθίζεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας, να μοιράζονται παραδοσιακά εδέσματα όπως τηγανίτες ή μαραμαρίτες ή λαλαγγίτες, τα οποία είναι λεπτά «φύλλα» ζύμης ψημένα και πασπαλισμένα με ζάχαρη ή μέλι. Την παραμονή των Θεοφανίων οι αγροτικές οικογένειες συνήθιζαν να μαγειρεύουν ένα φαγητό με βάση διάφορους σπόρους (σιτάρι, κριθάρι, φασόλια, φακές,

ρεβίθια, μπιζέλια, κουκιά) τα λεγόμενα φωτοκόλλυβα. Από αυτό το φαγητό έπρεπε να δοκιμάσει έστω και μια κουταλιά κάθε μέλος της οικογένειας. Έπειτα ο νοικοκύρης έβαζε και τα ζώα του σπιτιού (κατσίκια, αρνιά, βόδια, κότες) να φάνε από τα φωτοκόλλυβα. Στο τέλος ο νοικοκύρης σκορπούσε στη στέγη του σπιτιού της οικογένειας του, τα φωτοκόλλυβα που είχαν περισσέψει, για να τα φάνε τα πουλιά και τα καλά πνεύματα της νύχτας λέγοντας: *Ελάτε πουλιά φωτόπουλα/ να φάτε φωτοκόλλυβα/ για να ευλογήσετε τον ζευγά/ τα βούγια, τα γινόλουρα.*

Ένα άλλο έθιμο που συνηθίζεται σε άλλα μέρη της Ελλάδας, όπως για παράδειγμα στην Θράκη, ήταν την παραμονή των Θεοφανίων να τρώνε όλοι μόνο νερόβραστα φασόλια. Πάνω στο τραπέζι όμως τοποθετούσαν και εννέα συμβολικά προϊόντα: αλάτι, νερό, κρασί, ούζο, διάφορα χειμωνιάτικα φρούτα, ξερά σύκα, σταφίδες, καρύδια και λεμόνια.

### **Απόκριες**

Οι Απόκριες είναι η προετοιμασία για την «είσοδο» των χριστιανών, στην μακριά και αυστηρή νηστεία των σαράντα ημερών πριν το Πάσχα.

Οι Απόκριες χωρίζονται σε τρεις εβδομάδες. Κάθε εβδομάδα χαρακτηρίζεται από το είδος της τροφής που καταναλώνεται περισσότερο κατά την διάρκεια της και παίρνει και το αντίστοιχο όνομα.

Η πρώτη εβδομάδα ονομάζεται «κρεατινή» και συνεπάγεται με την κατανάλωση κρέατος σε κάθε μορφή και είδος. Την Τσικνοπέμπτη, όπως ονομάζεται η Πέμπτη αυτής της εβδομάδας, η νοικοκυρά πρέπει να μαγειρέψει οπωσδήποτε ένα φαγητό με κρέας. Το κρέας του αρνιού ή του γουρουνιού μαγειρεύεται με φρέσκα λαχανικά εποχής και άγρια χόρτα ή ψιλοκόβεται (λιανίζεται) με μαχαίρια για να ετοιμαστούν οι κρεατόπιτες.

«Συγκόκαλη», ονομάζεται η δεύτερη εβδομάδα, κατά την οποία καταναλώνεται κάθε είδους τροφή με βάση το κρέας και τα παράγωγα του. Καταναλώνονται τα τελευταία υπολείμματα του συντηρημένου από τα Χριστούγεννα γουρουνιού (λουκάνικα, γλίνα, λίπος, σύγλινα, καπνιστά απάκια και καπνιστά κόκαλα).

Στην τρίτη εβδομάδα, που ονομάζεται «τυρινή», καταναλώνονται εδέσματα που έχουν βάση το τυρί, το γάλα, το βούτυρο και το γιαούρτι όπως αλμυρές και γλυκιές τυρόπιτες, χειροποίητα ζυμαρικά (χυλοπίτες, πεταρούδια, λαζάνια, μαντί, τραχανάδες, πασπαλισμένα με άφθονο τυρί) τα οποία συνοδεύονται τυροζούμι και γαλότυρο. Με τις τυρόπιτες συνηθίζεται να φιλεύουν τους γείτονες για το καλό.

Χαρακτηριστικό της Αστυπάλαιας είναι τα «λατζάνια», ένα είδος γεμιστών ζυμαρικών αρωματισμένων με σαφράν (ζαφορά) τα οποία πασπαλίζουν μ' ένα μαλακό τοπικό τυρί, την «χλωρή». Το ζουμί από τα λαζάνια το τρώνε σαν σούπα προσθέτοντας λίγη ξερή μυζήθρα.

Ένα βραστό αυγό ήταν η τελευταία επιτρεπόμενη τροφή με την οποία τελείωνε η Αποκριά, καθώς μετά άρχιζε η αυστηρή νηστεία πριν το Πάσχα. Τέλος ό,τι περισσεύε, μοιράζονταν στους τσιγγάνους ή στους φτωχούς, ή απλώς πετιούνταν.

### **Ψυχοσάββατο**

Είναι το Σάββατο της πρώτης εβδομάδας των νηστειών καθώς και το Σάββατο πριν από την Πεντηκοστή. Το ψυχοσάββατο είναι ένα γενικό μνημόσυνο των ψυχών, στο οποίο οι συγγενείς των νεκρών προσφέρουν διάφορα γλυκίσματα για συγχώρεση των πεθαμένων. Αυτό γίνεται στα νεκροταφεία και τα γλυκίσματα είναι συνήθως κόλλυβα, ασουρέ, χαλβά

(λαδερός), χυλό κ.α. και μαγειρεύουν επίσης κι ένα φαγητό, συνήθως με ρύζι ή πλιγούρι και κρέας, το οποίο μοιράζεται στους γείτονες.

### ***Καθαρά Δευτέρα και Μεγάλη Σαρακοστή***

Η Καθαρά Δευτέρα αποτελεί την έναρξη της αυστηρής νηστεία του Πάσχα. Οι άνθρωποι πηγαίνουν στην εξοχή, πετάνε τον χαρταετό και τρώνε παραδοσιακά νηστίσιμα φαγητά. Οι λαγάνες (είδος ψωμιού), συνοδεύονται με τουρσί, ελιές, ταραμοσαλάτα, όσπρια βραστά, θαλασσινά (καλαμαράκια, χταπόδι, ξιδάτο, γαρίδες), φρέσκα χορταρικά (παπούλες, ραδίκια, σταμναγκάθι) καθώς και διάφορες πίτες όπως λαχανόπιτες, σπανακόπιτες, χορτόπιτες, πρασσόπιτες κ.α.

Στην διάρκεια της Μεγάλης Σαρακοστής (νηστεία σαράντα ημερών) απαγορεύεται η κατανάλωση κάθε τροφίμου ζωικής προέλευσης, ακόμη και ψαριών.



### ***Άγιοι Σαράντα (9 Μαρτίου)***

Ο αριθμός σαράντα συμβολίζει το άπειρο, σύμφωνα με την παράδοση. Οι νοικοκυρές συνηθίζουν εκείνη την ημέρα να κάνουν διάφορες πίτες με πολλά φύλλα (σαραντόπιτες) ή σαράντα τηγανίτες ή φαγητά που γίνονται με σαράντα ειδών άγρια χόρτα και όσπρια.

## **Μεγάλη Πέμπτη**

Την «κόκκινη» Πέμπτη, η οποία είναι τρεις ημέρες πριν το Πάσχα, οι νοικοκυρές βάφουν τα αβγά. Τα κόκκινα αβγά έχουν την δικιά τους ερμηνεία στην χριστιανική παράδοση, σύμφωνα με την οποία, την ημέρα της Ανάστασης του Χριστού, μία πωλήτρια αβγών, έμαθε την είδηση στα Ιεροσόλυμα, αλλά όντας δύσπιστη, άφησε κάτω το καλάθι με τα αβγά που κρατούσε και αναφώνησε: «Μόνο αν γίνουν τ' αβγά μου κόκκινα θα το πιστέψω». Και αμέσως ως εκ θαύματος, τ' αβγά έγιναν κόκκινα!

Το αβγό καθεαυτό, είναι μια μυστηριακή τροφή. Είναι ικανή να θρέψει έμβρυα και γι' αυτό συμβολίζει την αναγέννηση της ζωής.

Τα αβγά βάφονται σε διάφορα χρώματα και σχέδια. Το πιο χαρακτηριστικό χρώμα βέβαια είναι το κόκκινο και το πιο σύνηθες σχέδιο είναι αποτυπωμένα φύλλα και πέταλα από διάφορα ανοιξιάτικα φυτά.

Σε πολλά μέρη της Ελλάδας και της Μικράς Ασίας έχουν ως έθιμο να βάζουν το πρώτο βαμμένο αβγό στο εικονοστάσι, αφού έχουν πετάξει το περσινό αβγό πιο πριν.

Η λήξη της σαρανταήμερης νηστείας γίνεται το βράδυ της Ανάστασης. Τότε όλοι τσουγκρίζουν από ένα αβγό, το οποίο στην συνέχεια το τρώνε.

## **Τσουρέκια και λαμπρόψωμα**

Στην χώρα μας, για τις μεγάλες γιορτές και για τις σημαντικές στιγμές της ζωής (γάμος, βάπτισμα κ.α.), παρασκευάζονται κάθε φορά και τα ανάλογα εορταστικά ψωμιά.

Χαρακτηριστικό είναι το πασχαλινό τσουρέκι, το οποίο αποτελείται από άφθονα υλικά όπως βούτυρο, αβγά, ανθόγαλα, γάλα, γιαούρτι και είναι στολισμένο με διάφορα «κεντήματα». Συμβολίζει την δύναμη της νέας ζωής και εναρμονίζεται με την μαγική ανοιξιάτικη αναγέννηση της φύσης και αυτό άλλωστε αντιπροσωπεύουν και τα διάφορα «κεντημένα στολίδια» του που είναι διάφορα σημάδια της άνοιξης όπως μαργαρίτες, πουλιά, πέταλα από ανθισμένα λουλούδια, μικροί σταυροί και φίδια. Τα παιδικά τσουρέκια, είχαν συνήθως ένα σχήμα ζώου όπως χελώνες, πέρδικες, λαγοί, σαύρες και στο στόμα του ζώου, τοποθετούσαν ένα κόκκινο αβγό.

Το ζύμωμα των τσουρεκιών, άρχιζε αμέσως μετά την πρωινή λειτουργία του Επιταφίου.



τσουρέκια

### **Μεγάλη Παρασκευή**

Αποτελεί την κορύφωση της σαρανταήμερης νηστείας του Πάσχα και για αυτό οι πιστοί δεν καταναλώνουν καθόλου λάδι. Αρκετοί τρώνε απλά ψωμί βουτηγμένο στο ξύδι, όπως ο εσταυρωμένος Χριστός. Τα φαγητά που καταναλώνονται είναι κυρίως βραστά και όλα νησίσιμα όπως για παράδειγμα πατάτες, αγκινάρες, πικρά χόρτα, χταπόδι κτλ



### ***Η νύχτα της Ανάστασης***

Είναι το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου. Χαρακτηριστικό φαγητό της ημέρας είναι η μαγειρίτσα, μια λευκή σούπα με τα εντεράκια και τα κεφαλάκια των αρνιών που θα ψηθούν την επομένη, καθώς και άφθονα αρωματικά χορταρικά. Τρώγεται μετά την μεσονύχτια λειτουργία της Αναστάσεως.

### ***Κυριακή του Πάσχα***

Χαρακτηριστικό φαγητό της ημέρας αυτής είναι το αρνί. Πατροπαράδοτη συνταγή σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας, το αρνί φτιάχνεται με διάφορους τρόπους. Ψητό, σουβλιστό, αντικριστό(μεγάλα κομμάτια κρέατος το οποίο σιγοψήνεται αντίκρυ από την φωτιά), γεμιστό με ρύζι, στο φούρνο ή στην κατσαρόλα με ανοιξιάτικα χόρτα, καπαμά, φρικασέ.



*πασχαλινό τραπέζι*

### ***Δευτέρα του Πάσχα***

Εκείνη την ημέρα είθισται όσοι έχουν χάσει κάποιο συγγενή ή φίλο, να πηγαίνουν στο νεκροταφείο, και να αφήνουν επάνω στους τάφους τους κόκκινα αβγά, λαμπροκούλουρα, ομελέτες με δυόσμο ή συκωτάκια. Αυτό γίνεται γιατί όπως πιστεύεται, οι ψυχές των νεκρών μένουν για πενήντα ημέρες επάνω στην γη.

### **Αγίου Γεωργίου**

Του Αγίου Γεωργίου, οι άνθρωποι πηγαίνουν στην εξοχή με τις οικογένειες τους και ψήνουν ένα λευκό αρνί όπως το Πάσχα. Έξω από την εκκλησία μοιράζεται στους παρευρισκομένους γάλα και ψωμί με τυρί από τους βοσκούς της περιοχής.

### **Πρωτομαγιά**

Την Πρωτομαγιά οι άνθρωποι πηγαίνουν στην εξοχή για να προϋπαντήσουν την άνοιξη και να «πιάσουν» τον Μάη όπως ορίζει το έθιμο. Γι αυτό συνηθίζουν να φτιάχνουν μπουκέτα και στεφάνια από διάφορα λουλούδια (κυρίως μαργαρίτες) και να τα κρεμούν στις πόρτες των σπιτιών τους.

Οι λαϊκές δοξασίες της Ελλάδας είναι πάντα στενά συνδεδεμένες με την φύση. Μέχρι και τα φαγητά της ημέρας έχουν συμβολικό και τελετουργικό χαρακτήρα, αλλά είμαι πάντα προσαρτημένα με τα εποχιακά προϊόντα.

Διάφορες δεισιδαιμονίες, που σχετίζονται με τις τροφές, επικρατούν στους διάφορους τόπους της Ελλάδας ακόμα και στις μέρες μας. Στην Μακεδονία και την Θράκη, οι βοσκοί που έχουν ζώα, προσφέρουν ως δυναμωτικό σε γείτονες, συγγενείς και φίλους, κούπες με πρόβιο γάλα απ' τα πρόβατα τους, τα οποία έχουν αρχίσει να βοσκούν βοτάνια και φρέσκα χόρτα της άνοιξης. Την Πρωτομαγιά καταναλώνονται γενικότερα λευκά φαγητά, όπως ρυζόγαλο, τυροκομικά προϊόντα, τραχανάς κτλ. κι αυτό γιατί σύμφωνα με την παράδοση έτσι δεν τους κάνουν ή δεν τους πιάνουν τα μάγια. Σε άλλες περιοχές, τρώνε νωρίς το πρωί ένα σκόρδο, ένα κουκί και μια μπουκιά ψωμί που έχουν φυλαγμένα από το Πάσχα.

Οι Κρητικοί, φτιάχνουν το «μαγιολύτη» ή «σαρανταδέντρι» σαν γλύκισμα, το οποίο είναι ένα μείγμα από γάλα και μέλι. Αυτό, το

καταναλώνουν, αφού το αφήσουν κάτω από τ' αστέρια ολόκληρο το βράδυ. Την πρώτη του Μάη προσθέτουν και ξηρούς καρπούς, σουσάμι και μερικά φρέσκα βότανα και έπειτα το πίνουν για να είναι γεροί και προστατευμένοι από τα μάγια. Εκτός από λουλούδια, στο μαγιάτικο στεφάνι που κρεμούν έξω από την πόρτα τους, προσθέτουν και ένα σκόρδο για το κακό το μάτι, μια αγκινάρα για να τσιμπά τους εχθρούς, και ένα κλαδί ελιάς για καλή τύχη και πλούτο.

Έθιμο της Καππαδοκίας ήταν οι γυναίκες να πηγαίνουν το ξημέρωμα της Πρωτομαγιάς στους αγρούς και να κυλιούνται τρεις φορές επάνω στην χλόη για καλή υγεία.

### ***Αγίου Αθανασίου***

Τα παλαιότερα χρόνια, στην γιορτή του Αγίου Αθανασίου, οι άνθρωποι συνήθιζαν να πηγαίνουν στην εκκλησία και να προσφέρουν κατσίκια ή αρνιά στολισμένα, τα οποία έκαναν κουρμπάνι, δηλαδή τα «θυσίαζαν» (όσα χρειαζόταν) για να χορτάσουν οι παρευρισκόμενοι της τελετής αυτής.

### ***Της Αναλήψεως***

Πατροπαράδοτο έθιμο της ημέρας της Αναλήψεως, αποτελούσε στα παραθαλάσσια μέρη και στα νησιά, να βουτούν όλοι στην θάλασσα για να πιάσουν μια πέτρα με φύκια, την οποία θεωρούσαν μεγάλο γούρι. Στην συνέχεια ακολουθούσε μεγάλο γλέντι με ψαρομεζέδες και θαλασσινά. Στις ορεινές περιοχές οι βοσκοί προσέφεραν στο προαύλιο της εκκλησίας γάλα και τυρί.

## ***Η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και η γιορτή της Παναγίας***

Είναι η τρίτη μεγαλύτερη νηστεία της Χριστιανοσύνης, διαρκεί δεκαπέντε ημέρες και τηρείται αυστηρά και με μεγάλη ευλάβεια από τους πιστούς. Θεωρείται από τις εύκολες νηστείες αφού είναι μικρή σε διάρκεια και καθώς επίσης εκείνη την περίοδο υπάρχει μεγάλη αφθονία και ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά. Αρκετοί βέβαια πιστοί δεν βάζουν στο στόμα τους ούτε λάδι τις δεκαπέντε αυτές ημέρες.

### ***Του Σωτήρος (6 Αυγούστου)***

Είναι η ημέρα που διακόπτεται η νηστεία του δεκαπενταύγουστου και καταναλώνονται φαγητά με ψάρι. Μάλιστα σε περιοχές που υπάρχουν αμπελώνες οι πιστοί πηγαίνουν κοφίνια γεμάτα με σταφύλια για να ευλογηθούν από τον Χριστό.

### ***Αγίου Φανουρίου (27 Αυγούστου – φανουρόπιτες)***

Κατά την παράδοση ο Άγιος Φανούριος φανερώνει στους ανθρώπους διάφορα αντικείμενα ή και ζώα που έχουν χάσει καθώς και μια «καλή τύχη» στις ανύπαντρες κοπέλες.

Την ημέρα της γιορτής του αγίου, όσοι είχαν χάσει πράγματα και τα βρήκαν, πηγαίνουν στην εκκλησία τις λεγόμενες «φανουρόπιτες», για να ευχαριστήσουν τον Άγιο που τους βοήθησε. Στις περιοχές της Νότιας Ελλάδας, οι πίτες οι φανουρόπιτες είναι γλυκές και παρασκευάζονται με λάδι, κανέλα, γαρίφαλα, μαστίχα, πορτοκαλόζουμο, σταφίδες ή καρύδια και αλεύρι.

Στην Μακεδονία και στη Θράκη προσφέρουν μια γλυκιά πίτα η οποία πρέπει να περιέχει απαραίτητως εννέα υλικά και ένα είδος άγλυκου ψωμιού. Αφού δεχθούν την ευλογία του παπά τα αγαθά αυτά, οι κοπέλες παίρνουν από

ένα κομμάτι και με την ελπίδα να είναι καλότυχες, το βάζουν κάτω από το μαξιλάρι τους.

### ***Αγίου Ιωάννου (29 Αυγούστου)***

Την ημέρα αυτή τιμάται ο αποκεφαλισμός του Αγίου Ιωάννου. Ο Άγιος ονομάζεται και νηστευτής ή ριγολόγος. Την ημέρα αυτή, όποιος φάει λάδι και φαγητά μη νηστίσιμα, παθαίνει ρίγη, τρέμει και ανεβάζει υψηλό πυρετό.

Στην Μυτιλήνη, στην Μακεδονία και στην Θράκη οι πιστοί αποφεύγουν να κόβουν με μαχαίρι στρογγυλά αντικείμενα όπως καρπούζια, πεπόνια, καρβέλια κ.α. γιατί είναι σαν να αποκεφαλίζουν ξανά τον άγιο.

### ***Εισόδια της Θεοτόκου (21 Νοεμβρίου)***

Την ημέρα αυτή που γιορτάζει η Παναγία, στις εκκλησίες προσφέρεται στους πιστούς ένα μείγμα ανάμεικτων βραστών οσπρίων ή όσπρια με ρύζι.

### ***Αγίας Βαρβάρας (4 Δεκεμβρίου)***

Την παραμονή της Αγίας Βαρβάρας, οι νοικοκυρές έφτιαχναν ένα φαγητό, το οποίο αποτελούνταν από διάφορους καρπούς, και ονομαζόταν «βάρβαρα» ή «νικολοβάρβαρα». Το πρωί, ανήμερα της εορτής, το μοίραζαν σε συγγενείς, φίλους και γείτονες.

Η βάση αυτού του φαγητού είναι το σιτάρι και συναντάται σε διάφορες παραλλαγές σε κάποιους τόπους της χώρας μας.

Συνήθως συναντάται ως μια αραιή σούπα από ελαιόλαδο, σιτάρι, ρεβίθια, μαυρομάτικα και ξερά φασόλια και μερικές φορές και κουκιά.

Στην Βόρεια Ελλάδα φτιάχνουν ένα είδος γλυκιάς κρέμας με σιτάρι, ζάχαρη, σουσάμι, καρύδια, σταφίδες, κύμινο, ψιλοκομμένα δαμάσκηνα ή σύκα, μπαχάρι, κανέλα και γαρύφαλλο. Επειδή με όλα τα παραπάνω υλικά το μείγμα πήζει μόνο του, δεν βάζουν αλεύρι στην κρέμα αυτή.

Στο χωριό Σιγή της Μ. Ασίας, όπου η Αγία Βαρβάρα θεωρείται προστάτιδα των ανθρώπων από την ευλογία, λαμβάνει χώρα ένα έθιμο με τελετουργικό και εορταστικό χαρακτήρα, με έντονα στοιχεία λαϊκής δοξασίας. Οι νοικοκυρές κάνουν μια πίτα με προζύμι και αλεύρι, την ψήνουν στον φούρνο, την περιχύνουν με μέλι, την βάζουν πάνω στο τραπέζι για να δεχθεί την ευλογία του ιερέα και έπειτα την κόβουν και την μοιράζουν σε γείτονες, συγγενείς και φίλους. Με το περισσευούμενο μέλι, σχηματίζουν στην πόρτα του σπιτιού τους ένα σταυρό για να τους προστατεύει από την ευλογία. Για να ισχύσει αυτό βέβαια έπρεπε κάθε χρόνο στην γιορτή της Αγίας Βαρβάρας να μοιράζουν γλυκά στους γείτονες.

### ***Αγίου Μοδέστου (18 Δεκεμβρίου)***

Την ημέρα αυτή ευλογούνται τα οικόσιτα ζώα των γεωργών, οι οποίοι έφτιαχναν λουκουμάδες, γλυκές κρέμες από σιτάρι, μπουγάτσες κτλ και έδιναν λίγο από τα παραπάνω και στα ζώα για να φάνε.

Έθιμο της ημέρας αυτής στο χωριό Καβαλάρι της Μακεδονίας ήταν όσοι είχαν άλογα, να φτιάχνουν ένα είδος γλυκού ψωμιού στολισμένο με σχέδια, που ονομαζόταν «μπουγάτσα». Στην συνέχεια, ένα παιδί της οικογενείας, το έκοβε και το μοίραζε στα υπόλοιπα μέλη, λέγοντας ένα τραγουδάκι.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4



---

## Π Ε Λ Ο Π Ο Ν Ν Η Σ Ο Σ

---

### ***Μια αίσθηση του τόπου και της γεύσης***

Το νησί του Πέλοπα είναι στην πραγματικότητα μια χερσόνησος, το νοτιότερο άκρο της ηπειρωτικής Ελλάδας. αποσπάστηκε από την κυρίως χώρα το 1893, με την διάνοιξη της διώρυγας της Κορίνθου. Στην αρχαιότητα αναφερόταν ως ακρόπολη της Ελλάδας.

Το κάθε κομμάτι αυτής της χερσονήσου έχει το δικό του χαρακτήρα, διαμορφωμένο από την πολυσύνθετη ιστορία του , τους ανθρώπους και το φυσικό του περιβάλλον. Ο επιβλητικός Ταΰγετος, που ξεκινάει από το κέντρο της Πελοποννήσου και φτάνει ως το νότιο άκρο της, η θάλασσα, τα έλη της βορειοδυτικής ακτής απέναντι από τα Ιόνια νησιά, τα βουνά της Αρκαδίας, οι πλούσιες πεδιάδες της Μεσσηνίας, η αυστηρή, φτωχή, βραχώδης και συνάμα συγκλονιστική Μάνη.

Μπορεί εύκολα να ειπωθεί ότι η ιστορία της Ελλάδας αρχίζει απ' την Πελοπόννησο, πατρίδα του Πέλοπα και του εγγονού του Μενέλαου, ο οποίος παντρεύτηκε την ωραία Ελένη, για την οποία έγινε ο Τρωικός πόλεμος. Από εδώ ήταν και ο Αγαμέμνωνας, ο πιο ισχυρός βασιλιάς της περιοχής, αυτός που συμφώνησε να συγκεντρώσει τον απαραίτητο στρατό και καράβια, για να πολεμήσει στην Τροία. Στην Πελοπόννησο ο Ηρακλής εκτέλεσε τους άθλους του και εδώ τελούνταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην αρχαιότητα. Από εδώ ξεκίνησε η Επανάσταση του 1821 και εδώ συστάθηκε το πρώτο ελληνικό κράτος με πρωτεύουσα το πανέμορφο Ναύπλιο με το κάστρο του στην Ανατολική ακτή της Πελοποννήσου.

Κι όμως, παρά την ελληνικότητα της, η ιστορία της Πελοποννήσου καθώς και της υπόλοιπης Ελλάδας, είναι γεμάτη μετοικήσεις, εισβολές και ανταλλαγές πληθυσμών από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Στην προσπάθεια έρευνας της μαγειρικής και της κουλτούρας της, ανακαλύπτουμε ένα μείγμα



λαών που είχαν κάποτε κατοικήσει σε αυτόν τον εύπορο, ορεινό τόπο και όπου πολλοί είχαν κατά κάποιο τρόπο στιγματίσει τις μαγειρικές παραδόσεις της.

Στα νοτιοανατολικά, ειδικά γύρω από την Μονεμβασιά, υπάρχουν πιάτα όπως τα *ραφιόλια*, ένα γλυκό γεμισμένο με καρύδια, που παραπέμπει στην Βενετσιάνικη κληρονομιά από ετυμολογικής απόψεως ενώ άλλα όπως το *γιουλμπασί* και το *ατζέμ πιλάφι* στο κεντρικό και βόρειο τμήμα, είναι κατάλοιπα των Τούρκων. Άλλα δηλώνουν την καταγωγή τους ξεκάθαρα όπως το πιάτο που ονομάζεται *αλβανικό κοτόπουλο*, που δεν είναι τίποτε άλλο από βραστό κοτόπουλο με ξύδι και σκόρδο γνωστό σε όλα τα Βαλκάνια. Στα βόρεια παράλια όπου το φυσιολογικό θα ήταν η κουζίνα να απαρτίζεται από ψάρια και θαλασσινά, η επίδραση παραδόξως είναι ποιμενική. Αυτό έχει μια λογική αν σκεφτεί κανείς ότι στο τμήμα αυτό της Πελοποννήσου είχαν εγκατασταθεί κυρίως από τα ορεινά της κεντρικής χώρας. Έτσι επικρατεί η γνήσια ποιμενική κουζίνα με πιάτα όπως βραστή γίδα και πίτες με γάλα και ζυμαρικά αντί για μια παραδοσιακή κουζίνα με ψάρια και θαλασσινά.

Βάση της Πελοποννησιακής κουζίνας είναι τα εξαιρετικά αγροτικά προϊόντα της περιοχής. Πρώτο από όλα το ελαιόλαδο και οι ελιές αφού εδώ βρίσκεται η Καλαμάτα, τόπος προέλευσης της σαρκώδους, αμυγδαλωτής και επώνυμης ελιάς, ίσως από τα πιο φημισμένα ελληνικά προϊόντα διεθνώς. Εδώ βρίσκεται και το Ναύπλιο, γνωστό για τις πράσινες, τσακιστές ελιές του. Στην άκρη του τρίτου ποδιού, νότια, βρίσκεται η Κορώνη από την ελιά της οποίας εξάγεται το πιο αξιόλογο ελληνικό λάδι το οποίο αποτελεί τον σημαντικότερο οικονομικό ελληνικό πόρο, σε μια χώρα όπου η εξαγωγή λαδιού είναι σημαντική, εκ του οποίου το 75% είναι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Οι ελαιώνες και τα συκοπερίβολα είναι χαρακτηριστικά στην Καλαμάτα και τα προϊόντα τους συχνά συσκευάζονται στα ίδια εργοστάσια. Τα σύκα της Καλαμάτας αποξηραίνονται στον ήλιο, συμπιέζονται και δένονται σε πολύ λεπτά καλάμια και όταν παραλαμβάνονται στην αγορά είναι καλυμμένα με

σουσάμι και φύλλα δάφνης (άλλο ένα προϊόν της περιοχής και βασικό υλικό ενός τοπικού γλυκίσματος του παστελιού).

Τα σταφύλια είναι επίσης ένα από τα πρώτα σε παραγωγή προϊόντα της Πελοποννήσου. Το κρασί έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην περιοχή και το συναντάμε στα ποτήρια των κατοίκων και σε διάφορες σάλτσες καθώς και στην τοπική μαγειρική υπό την μορφή συνηθέστερα ξυδιού. Υπάρχουν αμέτρητα πιάτα στα οποία είναι απαραίτητος ο συνδυασμός ξυδιού από κόκκινο κρασί και λιωμένου σκόρδου ή ο γλυκόξινος συνδυασμός ξυδιού, ντομάτας, σταφίδας.

Στην μια άκρη της κλίμακας του σταφυλιού λοιπόν βρίσκεται το ξύδι και στην άλλη οι σταφίδες. Είναι σημαντικός οικονομικός παράγοντας στην περιοχή της Πελοποννήσου η παραγωγή σταφίδας από σταφύλια. Τόσο η λευκή σουλτανίνα της Κορίνθου όσο και η μικρή, μαύρη μποστίτσα της Αχαΐας και άλλων περιοχών αποτελούν τη βάση της αγροτικής οικονομίας, εδώ και πεντακόσια χρόνια τουλάχιστον. Οι Βενετοί πήραν την σταφίδα από την Κόρινθο και την φύτεψαν στα Ιόνια νησιά, καθιστώντας τα κέντρα παραγωγής και εμπορίου. Στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα και μέχρι τα μέσα του 20<sup>ου</sup>, οι Άγγλοι ανέπτυξαν ένα κερδοφόρο εμπόριο για τους ίδιους : αγόρασαν σταφίδα ανταλλάσσοντας την με παστό μπακαλιάρο που προμηθεύονταν από τη Βόρεια Θάλασσα σε πολύ μεγάλες ποσότητες. Αγγλοελληνικές εμπορικές στατιστικές, των τελών του 19<sup>ου</sup> αιώνα επιβεβαιώνουν την σπουδαιότητα της σταφίδας και δίνουν μια εξήγηση για τους πιθανούς λόγους για τους οποίους ο παστός μπακαλιάρος έχει εξέχουσα θέση στο Πελοποννησιακό τραπέζι. Σε αρκετές περιοχές η σταφίδα αποτελεί βασικό συστατικό σε μια σειρά εδεσμάτων ασυνήθιστων για τα ελληνικά δεδομένα.

Παρόλα αυτά η καλλιέργεια της σταφίδας έχει αρχίσει να μειώνεται τα τελευταία χρόνια κι αυτό οφείλεται κυρίως στην αύξηση της καλλιέργειας σταφυλιών για παραγωγή κρασιού, μιας και αποτελεί πιο προσοδοφόρο οικονομικά προϊόν. Αυτό ισχύει και για τις μελιτζάνες που υπάρχουν σε

αφθονία εδώ, συμπεριλαμβανομένης και της τσακωνικής : λεπτές, μακριές μελιτζάνες με απαλό μοβ χρώμα. Την ποικιλία αυτή την συναντάμε γύρω από το Λεωνίδιο όπου γίνεται και η «γιορτή της μελιτζάνας» κάθε Αύγουστο.

Η Πελοπόννησος είναι γεμάτη με όλα τα είδη των εσπεριδοειδών όπως λεμονιές, πορτοκαλιές, μανταρινιές, ντομάτες κ.α. Το λεμόνι και το πορτοκάλι κατέχουν εξέχουσα θέση στην κουζίνα. Το πρώτο χρησιμοποιείται στις μαρινάτες για τις μικρές πράσινες ελιές του Νότου καθώς και στο αυγολέμονο που πολλές φορές αναμειγνύεται με ντομάτα. Το δεύτερο δίνει το άρωμα του στα λουκάνικα και το παστό χοιρινό της Μάνης αλλά χρησιμοποιείται και γενικά για διάφορα γλυκά φούρνου (π.χ. βασιλόπιτες).

Ακόμη ένα βασικό προϊόν είναι η ντομάτα. Στην κεντρική Πελοπόννησο η κονσερβοποίηση της ντομάτας αποτελεί μια τεράστια επιχείρηση και η αποκλειστική τοπική παραγωγή είναι η μικρή, κατακόκκινη ντομάτα.

Οι γυναίκες της Πελοποννήσου παρασκευάζουν τον δικό τους ντοματοπελτέ στα τέλη του καλοκαιριού σε μεγάλες ποσότητες, για να τον έχουν πρόχειρο κατά την διάρκεια του υπόλοιπου έτους. Αποτελεί ακόμη και στις μέρες μας ένα από τα βασικά αγαθά του πελοποννησιακού κελαριού. Ο ντοματοπελτές σε συνδυασμό με το λάδι συνοδεύουν κάθε λογής φαγητά, από όσπρια και λαχανικά μέχρι κρέας και ψάρια. Πολλές συνταγές έχουν δυο παραλλαγές: την λευκή (χωρίς ντομάτα) και την κόκκινη (με ντομάτα). Αξίζει να προσθέσουμε ότι στην σάλτσα ντομάτας εκτός από λάδι προστίθεται μερικές φορές είτε κανέλλα, είτε λίγο λεμόνι.

---

## ΤΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΙΑΚΟ ΚΕΛΑΡΙ

---

### **Ελιές και Ελαιόλαδο**

Το κλίμα, το χώμα, και η ποικιλία συμβάλλουν στην εξαιρετική ποιότητα του ελαιολάδου της Πελοποννήσου. Η περιοχή έχει πραγματικά όλα όσα χρειάζονται ώστε να παράγει αξιόλογο λάδι και πράγματι, ένα εντυπωσιακό 95% των 100.000 έως 120.000 τόνων ελαιολάδου που παράγεται εδώ ετησίως είναι έξτρα παρθένο. Η Πελοπόννησος είναι ίσως η σημαντικότερη ελαιοπαραγωγική περιοχή της χώρας μας (αμέσως μετά ακολουθεί η Κρήτη), αφού παράγει το ένα τρίτο της συνολικής ελληνικής παραγωγής.



Με καλοκαίρι καυτό και ξηρό, χειμώνα ήπιο, τον ήλιο να φωτίζει την Πελοπόννησο 3.000 ώρες περίπου ετησίως καθώς και τις άφθονες βροχές το φθινόπωρο ( την κατάλληλη εποχή δηλαδή, όπου ο καρπός βρίσκεται στα πρώτα στάδια ανάπτυξης και χρειάζεται υγρασία), είναι λογικό να ευδοκιμούν και να παράγουν εξάισιο λάδι οι απέραντοι ελαιώνες της περιοχής.

Οι ελαιοπαραγωγοί, επειδή η Πελοπόννησος είναι ορεινή, είναι αναγκασμένοι να κάνουν την τη συγκομιδή με το χέρι. Αξιοσημείωτο είναι ότι το χώμα είναι ασβεστώδες και πλούσιο σε φώσφορο, το καταλληλότερο για την καλλιέργεια της ελιάς.

Το λάδι διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Απ' τα καλύτερα θεωρείται αυτό της Μάνης, ενώ της υπόλοιπης Πελοποννήσου είναι βαρύτερο και με πιο έντονη γεύση από το κρητικό.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται παντού, στα λαχανικά, στα όσπρια, στο ψωμί, στα φαγητά κατσαρόλας, στα τηγανιτά, στα φαγητά φούρνου ακόμη και στα γλυκά. Είναι σήμα κατατεθέν της τοπικής μαγειρικής και ρέει άφθονο.

### **Τυριά**

Μια μεγάλη ποικιλία τυριών, κοινή σε όλη την Ελλάδα, παρασκευάζεται στην περιοχή της Πελοποννήσου –γραβιέρα, μυζήθρα, κεφαλοτύρι κ.α. Αρκετά τοπικά τυριά ξεχωρίζουν, ανάμεσα τους:

∅ **Φέτα** : το πιο χαρακτηριστικό από τα ελληνικά τυριά, προέρχεται κυρίως από τις ορεινές περιοχές της κεντρικής χώρας. Παρόλα αυτά η Πελοπόννησος διατηρεί μια ιδιαίτερη θέση της παραγωγής της, γιατί εδώ εξακολουθούν να παράγονται οι τελευταίες βαρελίσιες φέτες.

∅ **Σφέλα** : μια ακόμη τοπική ποικιλία της Πελοποννήσου. Είναι κατσικίσιο τυρί μέσα σε άρμη, μοιάζει με τη φέτα, αλλά είναι πιο αλμυρό. Βγαίνει σε λεπτές πλάκες και ωριμάζει σχεδόν πάντοτε σε ντενεκέδες.

∅ **Ζαλάκα** : παρασκευάζεται στα νοτιοανατολικά ορεινά χωριά μεταξύ Σπάρτης και Μονεμβασιάς. Είναι απαλό τυρί, από κατσικίσιο γάλα που συντηρείται μέσα σε κατσικίσια δέρματα. Μοιάζει με το τουλουμοτύρι του βορειοανατολικού Αιγαίου.

## **Η βαρελίσια φέτα**

Η Πελοπόννησος έχει ίσως την πιο σημαντική παραγωγή φέτας που ωριμάζει σε βαρέλια. Σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν αρκετές υπερσύγχρονες βιομηχανικές μονάδες παραγωγής φέτας αλλά και άλλων τυριών καθώς και γύρω στις 800 μικρές, οικογενειακές, τυροκομικές μονάδες, παραδοσιακού χαρακτήρα.



φέτα

Η περίοδος παραγωγής της φέτας ξεκινά τον Δεκέμβριο και τελειώνει μέσα Ιουνίου. Για την παραγωγή φέτας χρησιμοποιείται κυρίως πρόβειο και κατσικίσιο γάλα. Κάθε μονάδα παραγωγής φέτας συνεργάζεται με έναν μεγάλο αριθμό ποιμένων, οι οποίοι της παρέχουν το απαιτούμενο γάλα που παράγουν από τα ζώα τους.

Αυστηροί υγειονομικοί έλεγχοι γίνονται στο γάλα όταν φτάνει στην μονάδα παραγωγής. Έπειτα αρχίζει η διαδικασία παραγωγής της φέτας. Αρχικά

αφαιρείται από το γάλα ένα μικρό μέρος του πάχους. Κατόπιν το γάλα βράζει –παστεριώνεται– και στην συνέχεια ψύχεται σε ένα ειδικό ψυκτικό μηχάνημα. Μετά από μερικές ώρες το γάλα τοποθετείται σε τρεις τεράστιες δεξαμενές και ξεκινά μια διαδικασία έντονης κινητικότητας η οποία όμως δεν φαίνεται. Ανά μερικά λεπτά τοποθετείται ένα θερμόμετρο βαθιά μέσα σε κάθε δεξαμενή για έλεγχο της θερμοκρασίας. Η θερμοκρασία πρέπει να διατηρείται σταθερή, κάπου μεταξύ 35° C και 38° C, γιατί ένα βαθμό έξω από αυτό το όριο το τυρί έχει χαλάσει. Έπειτα τοποθετείται η πυτιά, η μαγιά και χοντρό κρυσταλλικό αλάτι. Μετά από 45 λεπτά μεταβάλλεται σε τυρόγαλα το οποίο πρέπει να κοπεί. Για να παράγουν μαλακή φέτα χαμηλώνουν την θερμοκρασία και την κόβουν σε μεγάλα κομμάτια το τυρόπηγμα ενώ για σκληρή φέτα απαιτείται υψηλή θερμοκρασία και κόψιμο σε μικρότερα κομμάτια. Όσο το τυρί πήζει ακόμα, γίνεται άντληση του περιττού τυροπήγματος και αυτό που μένει τοποθετείται σε καλούπια, αλατίζεται, αναποδογυρίζεται και κόβεται με έναν ειδικό κοπτήρα σε τρία κομμάτια. Αυτή η διαδικασία γίνεται τρεις φορές κατά την διάρκεια της ημέρας. Την επομένη το πρωί τοποθετείται σε αλατισμένα βαρέλια, ασφράγιστο για 3-4 μέρες, ύστερα το βγάζουν το ξεπλένουν και το τοποθετούν σε άλλα βαρέλια για 40 μέρες για να γίνει η ζύμωση και να ωριμάσει και τέλος τοποθετείται σε ψυγεία το λιγότερο δύο μήνες πριν βγει στην αγορά.

### **Αλλαντικά και παστά**

Τα χοιροσφάγια είναι έθιμο γλεντιού και ξεφαντώματος σ' ολόκληρη την Ελλάδα. Σε μερικά μέρη της Πελοποννήσου αυτή η ημέρα ονομάζεται *γουρουνοχαρά*. Λουκάνικα και μεγάλα κομμάτια παστωμένου χοιρινού διατηρούνται μέσα σε λαρδί και αυτή η διαδικασία αποτελεί σπесиαιλιτέ της Πελοποννήσου. το παστό κρέας (σύγκλινο), το συναντάμε στα ορεινά χωριά και στην Μάνη. Στα χωριά της Αρκαδίας μόλις σφαχτεί ο χοίρος, κόβεται σε μεγάλα κομμάτια τα οποία στην συνέχεια αλατίζονται, παραμένουν έτσι για 4-8 ημέρες, έπειτα βράζονται για αρκετές ώρες, ύστερα σοτάρονται σε λάδι ή

λαρδί και τέλος βράζονται ξανά με πορτοκαλόφλουδες και ρίγανη. Και για τα καπνιστά ακολουθείται παρόμοια διαδικασία με την διαφορά ότι αυτά τα κ»καπνίζουν» πάνω από κλαδιά φασκομηλιάς ή κυπαρισσόξυλου.

Τα αλλαντικά και τα παστά δημιουργήθηκαν με το σκεπτικό ότι έτσι θα μπορούν οι άνθρωποι να έχουν κρέας για όλο τον μακρύ χειμώνα και αποτελούν ιδανικό μεζέ για ούζο ή κρασί.

### ***Αρτοσκευάσματα***

Η Πελοπόννησος έχει πολυάριθμους παλιούς αλευρόμυλους και είναι γενέτειρα των πιο μεγάλων αλευροβιομηχανιών της Ελλάδας. Απ' αυτό καταλαβαίνουμε τον σημαντικό ρόλο του σιταριού στην τοπική διατροφή.

Στην Πελοπόννησο όπως και στην υπόλοιπη Ελλάδα, οι παραδόσεις σχετικά με το ψωμί χαρακτηρίζονται από συμβολισμούς και προλήψεις. Χαρακτηριστικά αρτοσκευάσματα της περιοχής είναι:

∅ το κλασικό *χριστόψωμο* ή *σταυρόψωμο*

∅ τα *λαλάγγια* είναι φτιαγμένα από χυλό ζύμης, λεπτά σαν δάχτυλα, τυλιγμένα σε ασυνήθιστο οβάλ σχήμα, τηγανισμένα σε ελαιόλαδο, οπού σύμφωνα με την παράδοση γίνονται το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων για να κρατούν μακριά τους καλικάτζαρους.

∅ οι *μυλόπιτες* ή *πίτες του μυλωνά*, λεπτές σαν κρέπες, τηγανισμένες σε ελαιόλαδο και προπομποί των σημερινών τηγανίτων.

∅ οι *δίπλες* σε σχήμα επίπεδο και πλατύ και με τον συμβολισμό να διπλασιαστούν τα χρόνια κάποιου.



∅ Η *βασιλόπιτα* ή *βασιλοκουλούρα*, όπου στα χωριά της Αρκαδίας κυρίως ονομάζεται *μπουγάτσα* και έχει γλυκιά γεύση.

∅ Το πασχαλινό παραδοσιακό εορταστικό ψωμί, το οποίο έχει διάφορα σχήματα, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του προσώπου για το οποίο προορίζεται. Π.χ. αν είναι για μεγάλο άνδρα, έχει καμπυλωτό σχήμα και είναι στολισμένο με κουκουνάρια από ζύμη και τρία κόκκινα αβγά που συμβολίζουν το αίμα του Χριστού, αν είναι για γυναίκα τότε έχει στρογγυλό σχήμα που συμβολίζει το αέριο της ζωής και τέλος τα παιδιά παίρνουν πασχαλινά ψωμιά σε σχήμα ψαριού (σύμβολο της χριστιανοσύνης) μ' ένα κόκκινο αβγό στο στόμα του ψαριού ή σε σχήμα κούκλας.

Παλαιότερα υπήρχε η αντίληψη ότι μερικά ψωμιά έλεγαν τα μελλούμενα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα η φανουρόπιτα καθώς και μια γλυκιά κολοκυθόπιτα, που γινόταν το πρώτο Σάββατο της Σαρακοστής, η οποία έδινε προφητείες στους γεωργούς για την σοδειά τους ανάλογα με το χρώμα που θα έπαιρνε η κρούστα.

Τέλος αξίζει να αναφέρουμε και τα παραδοσιακά ψωμιά για τις σημαντικότερες στιγμές της ζωής όπως γάμους, αρραβώνες, βαπτίσεις κ.α., οι λεγόμενες *κουλούρες*. Οι *κουλούρες* της Πελοποννήσου είναι μεγάλα στρογγυλά ψωμιά, διακοσμημένα με καρύδια, σουσάμι και μερικές φορές περιέχουν νομίσματα για καλή τύχη του ζευγαριού που αρραβωνιάζεται ή παντρεύεται ή του παιδιού που βαφτίζεται.

# Κεφάλαιο 5



---

## Κ Ρ Η Τ Η

---

### ***Μια αίσθηση του τόπου και της γεύσης***

Η Κρήτη είναι φημισμένη, εκτός από την απεριόριστη χλωρίδα της (εδώ φύονται πάνω από τα μισά αυτόχθονα φυτά της Ευρώπης, ο αριθμός των οποίων ξεπερνά τις δώδεκα χιλιάδες), κυρίως για δύο προϊόντα που παράγει σε αφθονία : την ρακή και το ελαιόλαδο.

Η παραγωγή της ρακής είναι κάτι σαν γιορτή για τους ανθρώπους της Κρήτης. Συγκεντρώνονται όλοι μαζί κατά την διαδικασία της παραγωγής, και καθώς η ρακή ρέει άφθονη, κάνουνε παρέες, τρώνε και πίνουνε από το ζεστό και δυνατό αυτό παραδοσιακό πότο.

Ρακή παράγει σχεδόν κάθε χωριό της Κρήτης από την μια άκρη της ως την άλλη. Η συγκέντρωση γύρω από το καζάνι της ρακής είναι κάθε φορά σαν μια μικρή γιορτή, ένα μικρό και συνάμα σημαντικό γαστρονομικό έθιμο. Γύρω από το αποστακτήριο στέκονται μερικοί άντρες του χωριού, με κύπελλα στα χέρια. Κάθε τόσο σκύβουν να πιάσουν λίγο από το ζεστό υγρό που ξεπηδά από τη χοάνη. Είτε εκεί ζεστή είτε αργότερα από το μπουκάλι, η ρακή είναι πάντα το υλικό που εκφράζει τον ανδρισμό.

Αλλά ακόμη και στην Κρήτη κανένας άνδρας δεν τολμάει να πει ρακή χωρίς να βάλει κάτι στο στομάχι του. Σε μερικές καρέκλες γύρω από το παλιό, χάλκινο καζάνι οι μεζέδες απλώνονται πάνω σε αλουμινόχαρτα και μικρά πιάτα. Το μενού είναι τυπικό της εκπληκτικά απλής κουζίνας του νησιού: πράσινες νερατζοελιές, ξεροψημένα στραγάλια, ψητά ξερά σύκα βουτηγμένα σε μούστο, έντονα αλατισμένες παστές σαρδέλες – ένας μεζές που είναι απαραίτητος στο τελετουργικό της έναρξης του αποστακτήρα – και ένα τυπικό πρόβειο τυρί, το τυρί της τρύπας, το οποίο λέγεται έτσι επειδή ωριμάζει μέσα σε βουνίσιες σπηλιές. Σε μια γωνιά του αποστακτήριου μια ψησταριά ψήνει αργά χοιρινά παιδάκια- χαρακτηριστικός μεζές. Άλλο συνηθισμένο έδεσμα είναι

πατάτες τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο που ψήνονται στα κάρβουνα με την φλούδα τους, οι λεγόμενες οφτές πατάτες. Όταν τις αποσύρουν από τα κάρβουνα τις τοποθετούν πάνω στο τραπέζι, τις κοπανούν ελαφρά με την γροθιά τους για να σκάσουν, τις ραντίζουν με λάδι και αλάτι και τις τρώνε έτσι όπως είναι με ή χωρίς τον φλοιό τους. Κοντά σ' όλα αυτά τα παραδοσιακά εδέσματα, βρίσκεται και ένα άλλο βασικό συστατικό της κρητικής διατροφής: χοντρά και σκληρά σαν πέτρα παξιμάδια από εφτάζυμο ψωμί. Ανάλογα με το ποιον θα ρωτήσεις, η λέξη *εφτάζυμο* σημαίνει είτε ότι έχει ζυμωθεί εφτά φορές είτε ότι έχει φουσκώσει μόνο του. Αλλά είναι επίσης γνωστό ως το *ψωμί του διαόλου*, έτσι τουλάχιστον έλεγαν οι παλιοί παπάδες της περιοχής, επειδή δεν χρειάζεται μαγιά να φουσκώσει, αφήνοντας έτσι περιθώρια για την καλλιέργεια της λαϊκής αντίληψης περί μαγείας. Στην Κρήτη υπάρχει ένας μύθος για οτιδήποτε υπάρχει στο τραπέζι.

Στη Κρήτη η αναζήτηση εδεσμάτων και λαϊκών παραδόσεων δε σταματά ποτέ. Όσες φορές και να την επισκεφτεί κάποιος, νιώθει κάθε φορά το ίδιο δέος μπροστά στην αυστηρή απεραντοσύνη της, τα επιβλητικά βουνά της, την ιστορία της και την μαγευτική πραγματικά φιλοξενία των κατοίκων της. Η Κρήτη είναι πραγματικά διαφορετική από κάθε άλλο μέρος της Ελλάδας. αυτάρκης και αυτοδύναμη, βουτηγμένη στις δικές της ισχυρές παραδόσεις, δεν είναι μόνο χωρισμένη γεωγραφικά από την υπόλοιπη ηπειρωτική και νησιωτική Ελλάδα. Μερικοί φθάνουν στο σημείο να πουν ότι η Κρήτη είναι σχεδόν σαν μια άλλη χώρα.

Στο εσωτερικό της μπορεί να νιώσει κανείς τον παλμό της γης και να υποψιαστεί ότι παρά τη θέση της σαν το πέμπτο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου (μετά τη Σικελία, τη Σαρδηνία, την Κύπρο και την Κορσική), η Κρήτη, τουλάχιστον σήμερα, προσδιορίζεται πολύ περισσότερο από τα βουνά παρά από την θάλασσα.

Το νησί ορθώνει στον ουρανό μερικές από τις ψηλότερες κορυφές της Ελλάδας: την οροσειρά της Σητείας στα ανατολικά – πιο πέρα στα δυτικά τις

χιονοσκεπαστες κορυφές του Δίκτη, στου οποίου τα εύφορα οροπέδια (Λασίθι) καλλιεργούνται μερικά από τα καλύτερα όσπρια και πατάτες της Ελλάδας. ο Ψηλορείτης στο κέντρο, το οποίο δεσπόζει στην κατάφυτη με ελιές πεδιάδα της Μεσαράς και τέλος τα Λευκά Όρη, τα οποία υψώνονται γυμνά επάνω από την θάλασσα της Λιβύης και των οποίων το ανυπόταχτο βραχώδες έδαφος έχει γεννήσει τους πιο σκληρούς ανεξάρτητους ποιμένες αλλά και αναρίθμητους επαναστάτες. Κατά κάποιο τρόπο, τα βουνά της Κρήτης ανύψωσαν ολόκληρο τον δυτικό πολιτισμό, καθώς, σύμφωνα με την μυθολογία, εκεί γεννήθηκε ο Δίας, στο Δικταίο Άντρο, μια σπηλιά ψηλά στο Δίκτη, όπου και ανατράφηκε από τη νύφη Αμάθεια, πίνοντας γάλα από το κέρατο μιας κατσίκας.

Σήμερα το νησί είναι μια σύνθεση του παρελθόντος και του παρόντος. Ολόκληρη η βόρεια ακτή της Κρήτης είναι γεμάτη από τεράστια ξενοδοχειακά συγκροτήματα και τουριστικές πόλεις που σφύζουν από ζωή το καλοκαίρι και αποτελούν αξιόλογες πηγές εισοδήματος. Στο νοτιοανατολικό άκρο, ειδικά στην Ιεράπετρα, είναι η άλλη πηγή εισοδήματος: ατέλειωτες σειρές θερμοκήπια, το ένα πλάι στο άλλο, προμηθεύουν την υπόλοιπη Ελλάδα και ένα μεγάλο μέρος της Βόρειας Ευρώπης με ντομάτες, αγγουράκια, μελιτζάνες και πιπεριές όλο τον χρόνο. Οι γεωργικές καλλιέργειες είναι η μεγαλύτερη επιχείρηση στην Κρήτη.

Απέναντι σε αυτό το μοντέρνο σκηνικό βρίσκονται οι μαυροντυμένες γριές γυναίκες που μαζεύουν χόρτα κάθε πρωί ή πουλάνε τα διάφορα παραδοσιακά χειροτεχνήματα τους (πετσετάκια, τραπεζομάντιλα, διάφορα υφαντά, χαλιά κ.α.) στα ορεινά κυρίως χωριά. Η πλειοψηφία των γέρων, πιστοί πάντα στις παραδόσεις τους, είναι ντυμένοι με τις μαύρες, μπλε ή μπεζ βράκες τους, με τις ψηλές μαύρες ή άσπρες μπότες τους και τα μαύρα κεφαλομάντηλα τους. Κάθονται πάντοτε στα παραδοσιακά καφενεία του χωριού με την ρακή ή τον καφέ στο ένα χέρι και το κινητό τους στο άλλο. Με τον ίδιο τρόπο ακριβώς η κουζίνα της Κρήτης αντιπροσωπεύει την παράξενη αυτή σύνθεση παρελθόντος και παρόντος.

Στην Κρήτη, περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στην Ελλάδα, το μακρινό παρελθόν κάνει ακόμη αισθητή την παρουσία του στο κρητικό τραπέζι. Η αρχαιολογία έχει αποδείξει ότι οι πρώτοι Κρητικοί της Μινωικής περιόδου, είχαν αποκτήσει πλούτο και μακροζωία με την μεσογειακή τριάδα: ελιές, σιτηρά και κρασί. Έτρωγαν κουκιά, μπιζέλια, φακές, απολάμβαναν την τεράστια ποικιλία μυρωδικών και άγριων χόρτων που φυτρώνουν άφθονα στο νησί, ίσως περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στην Ελλάδα. Όσον αφορά το κρέας, αρκούσαν σε λίγες αγελάδες, κατσίκια, πρόβατα και αρκετούς χοίρους. Κυνηγούσαν αγριοκάτσικα (γνωστά ως αγρίμια στην κρητική διάλεκτο), έδεσμα το οποίο έχει εξαλειφθεί στις μέρες μας, κόκκινα ζαρκάδια, λαγούς και κουνέλια. Ήταν μεγάλοι γνώστες του τυριού και αυτό αποδεικνύεται περίτρανα από τα στραγγιστήρια τυριού της εποχής του χαλκού που έχουν βρεθεί σε ανασκαφές που έχουν πραγματοποιηθεί στην μεγαλόνησο. Το μέλι αποτελούσε την βάση των γλυκαντικών τους και οι οπωρώνες τους ήταν γεμάτοι με κυδώνια, σύκα και αχλάδια.



Ακόμη και στις μέρες μας, το κριθάρι –βασικό στοιχείο της διατροφής στην Μινωική εποχή όπως και στην Αρχαία Ελλάδα – εμφανίζεται στο κρητικό τραπέζι. Είναι πραγματικά εντυπωσιακό αφού πουθενά αλλού στην Ελλάδα δεν χρησιμοποιείται τόσο συχνά. Το κριθάρι που έχει λιγότερη γλουτένη από το σιτάρι, ξεραίνεται γρηγορότερα από το σιτάρι και διατηρείται περισσότερο.

Μέχρι πριν από μια γενεά, το πρωινό ήταν κρίθινα παξιμάδια βουτηγμένα στο κρασί, το ίδιο ακριβώς με εκείνο που έτρωγαν χιλιάδες χρόνια πριν. Ακόμη και σήμερα όλα τα αρτοποιεία της Κρήτης φανερώνουν ότι τα παξιμάδια παραμένουν βασικό αγαθό στο κρητικό τραπέζι καθώς δεκάδες διαφορετικά είδη παρασκευάζονται σε όλο το νησί.

Το ψωμί στην Κρήτη θα μπορούσε άνετα να αποτελέσει θέμα για ένα ολόκληρο βιβλίο. Τελετουργικά χαμένα στον χρόνο, εμφανίζονται σε απρόσμενα μέρη. Η περίτεχνη διακόσμηση ορισμένων εορταστικών ψωμιών είναι ένα από τα πιο αγαπημένα έθιμα και ανθεκτικά στο χρόνο. Σε μερικά βρίσκουμε δέντρα φτιαγμένα από ζύμη, ένα μοτίβο που θα μπορούσε να αναχθεί στην προϊστορική λατρεία των δέντρων. Το ίδιο ισχύει και με πολλά σημερινά κρητικά τυριά, τα οποία παραδόξως έχουν παραμείνει απaráλλαχτα από την αρχαιότητα. Το παλαιότερο από αυτά είναι ένα κασικίσιο τυρί, διατηρημένο σε άρμη, το λεγόμενο *κουρουπιαστό* το οποίο είναι στην ουσία ο προπομπός της σημερινής φέτας.

Το κρητικό τραπέζι επηρεάστηκε με αναρίθμητους τρόπους από τους Βυζαντινούς περισσότερο από οποιονδήποτε άλλο. Η μεγαλύτερη αδυναμία των Βυζαντινών ήταν τα παστά και αποξηραμένα κρέατα. Στις παρυφές των κρητικών βουνών καθώς και σε πολλά άλλα μέρη της Ελλάδας (ειδικά στην Πελοπόννησο και στις Κυκλάδες), συναντάμε το *απόκτι*, ένα κρέας παστωμένο και αποξηραμένο στον ήλιο, το οποίο ακολούθησε τον ίδιο δρόμο με το συνώνυμο αλλαντικό, που αναφέρεται στην βυζαντινή-κρητική λογοτεχνία και μας παραπέμπει στην αδυναμία των Βυζαντινών για τα παστά κρέατα. Στα νησιά προτιμούσαν να παστώνουν με αλάτι τα αγριοκάτσικα και μέχρι πριν μια

γενεά, οι άνθρωποι εξακολουθούσαν να το προτιμούν σε μεγάλο ποσοστό. Τώρα το απόκτι όπως και το συγγενικό του καπνιστό απάκι παρασκευάζονται από χοιρινό.

Μια ακόμη ιδιαίτερη προτίμηση των Βυζαντινών ήταν το κρέας με μέλι ή σταφίδες, το οποίο συναντάμε και στην κρητική κουζίνα στην τοπική εκδοχή του με την ονομασία «οματιές», δηλαδή μπόλια γεμιστή με εντόσθια, ρύζι και σταφίδες.

Το μέλι χρησιμοποιούνταν από τους Βυζαντινούς ακόμη και σε πικάντικα πιάτα και ιδιαίτερα όταν επρόκειτο να ψήσουν μεγάλα ζώα όπως χοίρους. Στην Κρήτη υπάρχουν αρκετά πιάτα στα οποία το κρέας πρέπει πριν το ψήσιμο να μαριναριστεί σε μέλι για κάποιες μέρες. Από τους δημοφιλέστερους μεζέδες για ποτό στο νησί, οι οποίοι φυλάσσονται για την χρονική περίοδο παρασκευής της ρακής το χειμώνα, είναι το ψητό χοιρινό βουτηγμένο σε μέλι.

Τα βυζαντινά μπαχαρικά συνοδεύουν την τοπική κουζίνα ακόμη και σήμερα. Το μαύρο πιπέρι, η κανέλα, τα γαρίφαλα και το μοσχοκάρυδο χρησιμοποιούνται και στις μέρες μας σε μεγάλες ποσότητες και παραμένει σήμα κατατεθέν του κρητικού τραπεζιού. Η τροφή εδώ παραμένει όσο το δυνατόν απλή και λιτή.

Το κρητικό κελάρι άρχισε να αλλάζει πάλι τον 13<sup>ο</sup> αιώνα, όταν οι Ενετοί κατέλαβαν το νησί. Από τη μια, εμφανίστηκαν καινούρια μπαχαρικά και μυρωδικά, όπως το κύμινο, ο άνηθος και παραδόξως – επειδή αποτελεί ένα από τα βασικά υλικά της μεσογειακής διατροφής – το σκόρδο, τα οποία εισήχθησαν από την Ραβέννα, την Απουλία και την Νάπολη. Από την άλλη η Κρήτη έκανε εξαγωγές προϊόντων όπως το σέλινο, το ξύδι, τα πράσα κ.α. στην Δύση. Οι βενετσιάνοι είχαν ασχοληθεί ενεργά με την εμπορεία αρκετών αγροτικών τοπικών προϊόντων, αλλά είναι γεγονός ότι κατά την βενετσιάνικη διακυβέρνηση η καλλιέργεια της ελιάς εντατικοποιήθηκε και εκμεταλλεύτηκαν



το αξιόλογο κρασί της περιοχής, τις σταφίδες και το μέλι. Το σιτάρι ήταν εισαγόμενο προϊόν.

Είναι εξαιρετικά δύσκολο να απομονωθεί η βενετσιάνικη επίδραση στο κρητικό τραπέζι. Πολλά από τα πιάτα έχουν ιταλικές ονομασίες αν και η ετοιμολογία τους δεν προσδιορίζει πάντα τα υλικά που το αποτελούν. Π. χ. τα *καλλιτσούνια* (τυροπιτάκια) ηχητικά θυμίζουν την ιταλική λέξη *calzone*, αλλά είναι παρόμοια με Ομηρικές συνταγές, τα *κανελόνια* δεν είναι ακριβώς ζυμαρικά, αλλά μάλλον κάτι σαν τηγανιτές γεμιστές κρέπες με μαλακή ζύμη. Στην Κρήτη όπως και στα Επτάνησα, βρίσκουμε επίσης τις *πολπέτες*, μικρές κροκέτες με κιμά ή λαχανικά, γνωστές ως *κεφτέδες* στην υπόλοιπη Ελλάδα. Το παλιό, βενετσιάνικο πιάτο *σκαρτζέτο*, ένα είδος σούπας με μοσχάρι και κρεμμύδια, γινόταν –παραδόξως– με θαλασσινό νερό! Ένα άλλο καθαρά ιταλικό έθιμο είναι το απογευματινό κολατσιό, η *μαρέντα* όπως το λένε οι κρητικοί, που παραπέμπει στο ιταλικό *merenda* που σημαίνει απογευματινό κολατσιό. Και η λίστα συνεχίζεται...

Η τουρκική επιρροή, παρουσιάζει μεγαλύτερα προβλήματα, καθώς είναι ελάχιστα τα καταγραμμένα στοιχεία της καθημερινής ζωής, αν και οι ταξιδιώτες του 17<sup>ου</sup> και του 18<sup>ου</sup> αιώνα στην Κρήτη, συχνά μας έδιναν μια εικόνα αυτών που έτρωγαν οι κάτοικοι της και με ποιο τρόπο. Αν θεωρηθούν οι αφηγήσεις αυτές, σαν ένα είδος γαστρονομικού οδηγού του νησιού την εποχή εκείνη, τότε φαίνεται πως η τουρκική επίδραση ήταν μάλλον υποτονική στο κρητικό τραπέζι.

Οι πλειονότητα των περιγραφών των ξένων περιηγητών από τα τοπικά γεύματα που μοιράστηκαν με τους χωρικούς ή στα μοναστήρια μοιάζουν πάρα πολύ με τα είδη που έτρωγαν πάντα οι Κρητικοί, πιάτα φτιαγμένα αποκλειστικά με προϊόντα του νησιού. Οι περιγραφές στις αρχές της δεκαετίας του 1830, αναφέρουν μεταξύ των άλλων βραστές αγκινάρες που κολυμπούσαν στο λάδι. Πενήντα χρόνια αργότερα καταγράφεται το κριθαρένιο ψωμί, τα σαλιγκάρια, η μυζήθρα, οι μικρές τυρόπιτες από τα

Σφακιά (σφακιανόπιτες), τα ψιλοκομμένα λαχανικά και τις ρίζες με χυμό λεμονιού. Όλες αυτές οι τροφές εντάσσονται και στο σημερινό κρητικό εδεσματολόγιο.

Δείγματα της οθωμανικής επίδρασης στην κρητική κουζίνα, αν και δυσεύρετα, διαφαίνονται σε μερικές τεχνικές που ζουν ακόμη στο νησί. Π. χ. οι νοικοκυρές αντί για το αυγολέμονο, χρησιμοποιούν το *ντερμπιγιέ*, με χυμό λεμονιού και αλεύρι που χρησιμοποιούνταν για το πήξιμο αμέτρητων πιάτων, μια τούρκικη τεχνική. Ένα από τα πιο ασυνήθιστα πιάτα, είναι ο *τζουλαμάς*, από το τούρκικο *cirlama* και είναι μια πίτα με συκωτάκια πουλιών και κανέλα. Είναι πιάτο που γίνεται ακόμη στην Τουρκία και στην Τυνησία, γεγονός που αποδεικνύει την οθωμανική του ταυτότητα. Στην σημερινή Κρήτη, γίνεται με συκωτάκια κοτόπουλου ή αρνίσιο ή χοιρινό συκώτι.

Σ' αυτό το κράμα βυζαντινής, βενετσιάνικης και οθωμανικής επιρροής πρέπει να προστεθεί και ο ξεχωριστός ρόλος των Εβραίων στην εμπορική, αγροτική και γαστρονομική ζωή του νησιού. Αν και ήταν ελάχιστοι στο νησί, η αγροτική παραγωγή στον Μεσαίωνα, προσαρμόστηκε στις προτιμήσεις και τους θρησκευτικούς ενδοιασμούς τους.

Την δεκαετία του 1920, χιλιάδες πρόσφυγες από την Μικρά Ασία εγκαταστάθηκαν στο νησί, κάνοντας την γαστρονομική τους παρουσία αισθητή. Στο Ηράκλειο π. χ. γύρω από την Πηγή των Λιονταριών υπάρχουν μαγαζιά με μπουγάτσα από το 1920, τα οποία ανήκουν σε Αρμένιους και Μικρασιάτες. Φαγητά όπως το αρνάκι με κυδώνια, αντράκλα με γιαούρτι και μουσακάς είναι χαρακτηριστικά δείγματα επιρροής από την Μικρά Ασία.

Παρά τις άπειρες ξένες επιρροές όμως, η γη έπαιξε τον σημαντικότερο ρόλο στην διαμόρφωση του κρητικού τραπέζιου. Το κρέας και το βούτυρο κυριαρχούν πιο πολύ στη δυτική και νοτιοδυτική πλευρά του νησιού (ειδικά στα Χανιά και στα Σφακιά), επειδή ο πληθυσμός είναι κυρίως κτηνοτροφικός. Ψάρια και θαλασσινά κυρίως νοτιοανατολικά (Σητεία). Και στην ανατολική

Κρήτη παραδοσιακά τα σπιτικά ζυμαρικά είναι πιο κοινά και το ρύζι προτιμάται έναντι των σιτηρών. Επίσης υπάρχουν και πολλές τοπικές παραλλαγές του ίδιου πιάτου π. χ. τα τυροπιτάκια φτιάχνονται διαφορετικά στα Σφακιά σε σχέση με την Σητεία.

Τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια η Κρήτη έχει μεταμορφωθεί σε Μέκκα του παγκόσμιου τουρισμού και στην διάρκεια αυτής της εξέλιξης έχει υιοθετήσει τροφές όπως το κρουασάν, τα σνίτσελ και τα μπιφτέκια για να προσελκύσει τους καλοκαιρινούς επισκέπτες της. Από το 1974 και μετά η κατανάλωση κρέατος έχει αυξηθεί τρομακτικά. Σήμερα οι Κρητικοί καταναλώνουν γύρω στα 57 κιλά κρέατος ο καθένας το χρόνο, αλλά τιμώντας τις πατροπαράδοτες γεύσεις, το κρέας είναι κυρίως αρνί, κατσίκι, πουλερικά, λαγοί και λίγο χοιρινό.

Αν και οι Κρητικοί τρώνε σήμερα περισσότερο τυρί παρά φρούτα, πολλά από εκείνα που αποτελούσαν την βασική διατροφή τους εδώ και αιώνες εξακολουθούν να παρασκευάζονται και στην σύγχρονη κουζίνα. Χιλιάδες ζαρζαβατικά και όσπρια γιαχνί, αποτελούν την ραχοκοκαλιά της κρητικής κουζίνας. Τα μπαχαρικά σε γενικές γραμμές απουσιάζουν, αλλά στην θέση τους υπάρχουν αρκετά μυρωδικά. Τα λαχανικά και το ελαιόλαδο καταναλώνονται σε τεράστιες ποσότητες, ενώ τα σαλιγκάρια, μια σημαντική πηγή πρωτεΐνης, είναι ένα από τα πιο προσφιλή πιάτα της. Χρησιμοποιεί τα βασικά υλικά (αγκινάρες, άγρια χόρτα, πλιγούρι, σαλιγκάρια, σάλτσα με λεμόνι και αλεύρι) σε χιλιάδες συνδυασμούς και παραλλαγές ανά τόπο. Η Κρήτη διαθέτει ακόμη και σήμερα μια από τις πιο συναρπαστικές και εύκολες στην κατανόηση κουζίνες της Ελλάδας με χαρακτηριστικό της ότι εκτιμά ό,τι της παρέχει απλόχερα η φύση.

---

## ΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΚΕΛΑΡΙ

---

### **Οι ελιές και το ελαιόλαδο**

Η ελιά ανέκαθεν ήταν αδιαμφισβήτητη βάση της κρητικής κουζίνας και του εμπορικού πλούτου της. Πράγματι, η Κρήτη ήταν ο πρώτος τόπος στην Ελλάδα, που ευδοκίμησε αυτό το τόσο σημαντικό δέντρο. Στην Μινωική περίοδο, οι Κρητικοί έτριβαν τις ελιές με το χέρι σε πέτρινους μύλους. Από αρχαιολογικά ευρήματα, ειδικά στην Φαιστό, προκύπτει ότι ο πολτός τοποθετούνταν σε δοχεία ώστε το λάδι να μπορεί να ανεβαίνει στην επιφάνεια – το πρώτο λάδι, το οποίο εξάγεται με ψυχρή σύνθλιψη, ακριβώς όπως το σημερινό βραβευμένο κρητικό ελαιόλαδο. Μόλις ο πολτός υψωνόταν στην επιφάνεια των δοχείων, πρεσαριζόταν πάνω σε στρώματα φτιαγμένα από τριχιά ζώων, παράγοντας έτσι το λάδι κακής ποιότητας, πάλι σαν αυτό που γνωρίζουμε.



αρχαίο ελαιοτριβείο

Τους προηγούμενους αιώνες, το ελαιόλαδο δεν ήταν απλά μια θρεπτική ύλη, αλλά αποτελούσε και μέσο συναλλαγής, ένα νόμισμα δηλαδή που επέτρεπε στους ανθρώπους να αγοράζουν και να πληρώνουν εργάτες. Στις μέρες μας, η κατά κεφαλήν κατανάλωση στην Κρήτη είναι κάπου στα 38 λίτρα ανά έτος, το διπλάσιο δηλαδή από την υπόλοιπη Ελλάδα.

Η καλλιέργεια της ελιάς εντατικοποιήθηκε από τους Βενετσιάνους, οι οποίοι κατέστησαν το νησί, σε ένα από τα πιο σημαντικά εξαγωγικά κέντρα. Αργότερα οι Οθωμανοί, προώθησαν ακόμη περισσότερο την Κρήτη ως ανώτερη ελαιοπαραγωγική περιοχή. Σύμφωνα με τις βρετανικές διπλωματικές αναφορές, πριν εκατό χρόνια το νησί διέθετε δέκα εκατομμύρια ελαιόδεντρα και σήμερα ανέρχονται στα τριάντα πέντε εκατομμύρια. Εδώ παράγεται περισσότερο από οπουδήποτε αλλού στην Ελλάδα, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, καθώς και μια παραλλαγή της ποικιλίας κορωνέικης, η *ψιλοελιά*, που δίνει το σημαντικότερο λάδι της χώρας μας.



ελαιώνας

Τα άγρια χόρτα, οι ελιές, το ψωμί και το ελαιόλαδο, έχουν βοηθήσει γενιές και γενιές Κρητικών να γλιτώσουν από λιμό, προσφέροντας τους μια σταθερή προμήθεια θρεπτικών συστατικών, ώστε να βοηθήσουν το ανεξάρτητο πνεύμα τους, να παραμείνει ασυμβίβαστο.

Στην Κρήτη, υπάρχουν αρκετά ντόπια είδη ελιάς. Η μικροσκοπική *ψιρολιά*, η οποία παστώνεται σε άρμη και είναι επιτραπέζια (γνωστή και ως *κολυμπάδες*), η *μουράτη*, η ισπανική *mantzalia*, η *Καλαμών* καθώς και οι καλύτερες κρητικές επιτραπέζιες ελιές, οι *νερατζοελιές*.

## **Τυριά**

Είναι απ' τα βασικά θρεπτικά συστατικά της Κρητικής διατροφής. Τα επιβλητικά βουνά βοήθησαν στην ανάπτυξη της κτηνοτροφίας και η πλούσια βλάστηση τους, στην εκτροφή των προβάτων και των κατσικιών, δίνοντας εξαιρετικό και εύγευστο γάλα.

Την εποχή που οι Βυζαντινοί διαφέντευαν την Κρήτη, το τυρί είχε μεγάλη εμπορική αξία για το νησί και εξαγόταν στην Κωνσταντινούπολη και από τις αρχές του 10<sup>ου</sup> αιώνα στην Αίγυπτο και στις υπόλοιπες ισλαμικές χώρες. Τον 15<sup>ο</sup> και 16<sup>ο</sup> αιώνα, όντας κάτω από Βενετσιάνικη κατοχή έκανε εξαγωγή τυριού στην Κέρκυρα, την Απουλία και την Νάπολη.

Μερικά από τα σημαντικότερα κρητικά τυριά δίνονται παρακάτω :

∅ **Ανθότυρο και Μυζήθρα** : είναι από τα παλαιότερα τυριά στο νησί και τα ονόματα τους έχουν διαφορετική σημασία αναλόγως με την περιοχή. Στα Χανιά, το ανθότυρο είναι μαλακό, φρέσκο τυρί από τυρόγαλα, συνήθως πρόβειο γάλα και θεωρείται υποπροϊόν της γραβιέρας και μυζήθρα είναι το σκληρό ωριμασμένο τυρί. Αντίθετα στο Ηράκλειο ανθότυρο θεωρούν την σκληρή ωριμασμένη εκδοχή του τυριού, το οποίο συναντάται καλουπωμένο σε σχήμα σαν μικρά φεσάκια με μπλε χροιές και μυζήθρα, το μαλακό τυρί.

∅ **Γραβιέρα** : θεωρείται από τα πιο νόστιμα επιτραπέζια τυριά, αν και είναι σχετικά καινούριο. Πήρε το όνομα της από τη λέξη gruyere (μέθοδος παρασκευής τυριού). Το τυρί αφήνεται να ψηθεί και να ωριμάσει για τρεις μήνες τουλάχιστον. Η κρητική γραβιέρα καλουπώνεται σε στρογγυλά κεφάλια, ζυγίζει –αναλόγως – από έξι έως είκοσι πέντε κιλά, έχει υπέροχο, γεμάτο και γλυκό άρωμα, έχει πλούσια και ολοκληρωμένη γεύση και τρώγεται σαν επιδόρπιο, κομμένο σε

λεπτά κομμάτια και ραντισμένο με κρητικό θυμαρίσιο μέλι. Από το 1996 έχει αναγνωριστεί επισήμως ως επώνυμο τυρί.



#### γραβιέρα

Ø **Κεφαλογραβιέρα** : δημοφιλές σκληρό, κίτρινο τυρί από τα καλύτερα της Κρήτης. Ως προς την υφή, βρίσκεται κάπου ανάμεσα στο κεφαλοτύρι και την γραβιέρα. Είναι σχετικά καινούριο τυρί και αρκετά σημαντικό εμπορικά. Διακρίνεται από τη σφιχτή σύσταση της και από τις τρύπες σε όλο της το σώμα. Παράγεται από πρόβειο γάλα.

Ø **Κεφαλοτύρι** : είναι από τα παλαιότερα, σκληρά ελληνικά τυριά και το κρητικό θεωρείται από τα καλύτερα της χώρας μας. Παράγεται και αυτό από πρόβειο γάλα.

Ø **Μαλάκα** : τυρί γνωστό από την Βυζαντινή περίοδο. Το όνομα του προέρχεται από την λέξη μαλακό και είναι παραδοσιακή σπεσιαλιτέ των Χανίων. Ως προς την γεύση και την υφή θυμίζει μοτσαρέλα με την διαφορά ότι παρασκευάζεται με πρόβειο γάλα και

άλλη τεχνική. Είναι εποχιακό τυρί το οποίο συναντάμε κατά την περίοδο του Πάσχα.

Ø **Πηκτόγαλο Χανίων** : είναι πολύ μαλακό τυρί και χρησιμοποιείται για άλειμμα στο ψωμί. Παράγεται από μη παστεριωμένο πρόβειο γάλα ή μείγμα πρόβειου και κατσικίσιου, το οποίο θερμαίνεται, πήζει με πυτιά και αφήνεται να υποστεί ζύμωση για είκοσι τέσσερις ώρες. Τα τυροπήγματα δεν κόβονται, αλλά αλατίζονται και στραγγίζονται σε τσαντίλα, ώσπου να αποκτήσουν την πυκνότητα ενός πηχτού γιαουρτιού, οπότε και είναι έτοιμα για ανάλωση.

Ø **Τυροζούλι** : είναι πρόβειο ή κατσικίσιο τυρί και παρασκευάζεται στα ορεινά χωριά του Ρεθύμνου, ειδικά στην περιοχή του Μυλοποτάμου. Το γάλα βράζεται, ύστερα πήζει με ξύδι, χυμό λεμονιού ή χυμό σύκων και τα πήγματα που σχηματίζονται, στραγγίζονται σε καλάθια, αλατίζονται ελαφρά και ξεραίνονται στον αέρα. Μετά από δυο εβδομάδες είναι έτοιμο για κατανάλωση.

Ø **Ξινομυζήθρα** : είναι επιτραπέζιο τυρί, από τυρόγαλα, με πικάντικη, στυφή και ξινή γεύση, που γίνεται είτε από κατσικίσιο γάλα είτε από μείγμα κατσικίσιου και πρόβειου γάλακτος. Όταν βράζει το τυρόγαλα συνήθως προστίθεται πλήρες γάλα και όταν τα τυροπήγματα αρχίζουν να ανεβαίνουν στην επιφάνεια, μαζεύονται, κόβονται και στραγγίζονται για να απαλλαγούν από την υγρασία. Στην συνέχεια αλατίζονται, ζυμώνονται και πιέζονται πολύ καλά για μια εβδομάδα περίπου, στην διάρκεια της οποίας αρχίζει και η ζύμωση. Τέλος τοποθετείται σε βαρέλια για δυο περίπου μήνες.



## **Χόρτα και λαχανικά**

Στην Κρήτη υπάρχουν πάνω από χίλια οχτακόσια είδη φυτών, εκ των οποίων το ένα έκτο είναι εδώδιμα. Τα πάντα φυτρώνουν εδώ. Από αφίνθι ως τρυφερά άγρια καρότα, ασφόδελο και ασκρόλυμπρο (αρχαίο, τοπικό πρόγονο της αγκινάρας). Ακόμη και στις μέρες μας, το μάζεμα των άγριων χόρτων, είναι μια συνήθεια που δεν κόβεται, ιδιαίτερα από τις ντόπιες γυναίκες, οι οποίες φορούν μια ποδιά για να φυλάξουν την συγκομιδή της ημέρας.

Οι Κρητικοί χρησιμοποιούν τα χόρτα στην μαγειρική, στην παρασκευή τσαγιού και αφεψημάτων καθώς και θεραπευτικά.

Οι κάτοικοι της Κρήτης, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους Έλληνες που βράζουν πάρα πολύ τα χόρτα, τρώνε μερικά είδη αγριόχορτων ωμά. Υπάρχουν τουλάχιστον τριακόσια είδη χόρτων στο νησί, αλλά οι περισσότεροι Κρητικοί με τις γνώσεις που έχουν, αναγνωρίζουν και τρώνε περίπου εκατό.

Συγκεκριμένες κατηγορίες χόρτων χρησιμοποιούνται για συγκεκριμένα πιάτα σύμφωνα με την κρητική γαστρονομία.

Τα πικρά χόρτα, όπως μια τεράστια ποικιλία αγριοραδικιών, ανάμεσα τους το σταμναγκάθι και το αγκαθωτό ραδίκι κάνουν από τις καλύτερες κρητικές σαλάτες. Το αρχαίο ασκρόλυμπρο, η πικραλίδα, το σινάπι, το νεροκάρδαμο ακόμη και ο στύφνος εμφανίζονται σε βραστές σαλάτες, συνήθως με ξύδι ή ωμά. Μερικές φορές αναμειγνύονται και με γλυκά χόρτα.

Τα γλυκά χόρτα, από τα γλυκά ραδίκια ως την αντράκλα (γλιστρίδα), το λαγόχορτο και την γκαλατσιίδα προσφέρονται σε περισσότερες τεχνικές μαγειρέματος. Τρώγονται ωμά ή βραστά σαλάτα ή σαν γέμιση σε πίτες ή μαγειρεμένα στην κατσαρόλα, τα γνωστά γιαχνερά, με αρκετό λάδι, κρεμμύδια ή ντομάτα. Σε πολλές περιοχές του νησιού χόρτα όπως ο ασφόδελος, μαγειρεύονται με πατάτες ή κρέας.

Τα βλαστάρια αποτελούν μια κατηγορία άγριων χόρτων που λατρεύουν οι Κρητικοί (τρυφερά βλαστάρια σπαραγγιών, άγριας πικραλίδας κ.α.)

Τα χόρτα παρασκευάζονται ως φαγητό κατσαρόλας με σαλιγκάρια, με θαλασσινά, με κουνέλι, πουλερικά, αρνί ή κατσίκι. Επίσης σε μικρές πίτες παραγεμισμένες με πάνω από δώδεκα διαφορετικά είδη πλατύφυλλων χόρτων, τηγανισμένες σε λάδι.



### ***Ξιδάτα λουκάνικα και παστά κρέατα***

Ιστορικά πρώτοι οι Βυζαντινοί και μετά οι Ενετοί εισήγαγαν διάφορα παστά κρέατα και αλλαντικά στο νησί. Στην μεσαιωνική Κρήτη υπήρχαν δυο είδη λουκάνικων, τα *σαλιτισούνια* και τα *μπουλντούνι*. Οι μορταδέλες και τα σαλούμια που υπήρχαν είχαν πολλές ομοιότητες με τα σημερινά.

Οι σημερινές σπεσιαλιτέ του νησιού είναι το *απόκτι* (παστωμένο χοιρινό αποξηραμένο στον ήλιο). Παρόμοια είναι και τα *απάκια*, παστωμένο χοιρινό, αποξηραμένο στον αέρα. Το κρέας παστώνεται, μαρινάρεται για δώδεκα ώρες σε ξύδι, κρέμεται περίπου ένα μέτρο από μια εστία φωτιάς και καπνίζεται για δυο ή τρεις ημέρες από μια ώρα κάθε μέρα σε αρωματικά ξύλα (π.χ.

κυπαρίσσι) και αρωματικά βότανα (π.χ. ρίγανη, φασκόμηλο κ.α.), τρίβεται με ένα μείγμα μαύρου πιπεριού, κύμινου, ρίγανης και θρούμπης και τέλος κόβεται σε λεπτές φέτες και μερικές φορές ζεσταίνεται σε ένα τηγάνι με ή χωρίς λάδι.

Τα κρητικά λουκάνικα περιορίζονται σε λεπτά, αρωματισμένα με ξίδι χοιρινά λουκάνικα, τα οποία τρώγονται είτε σκέτα και άψητα σαν μεζές είτε προστίθενται σε ομελέτες και άλλα πιάτα.

### ***Η στάκα***

Πρόκειται για ένα ασυνήθιστο κρητικό προϊόν. Η *στάκα*, από την ιταλική λέξη *staccare*, είναι ένα είδος κρέμας, η οποία παρασκευάζεται από φρέσκο πρόβειο γάλα, το οποίο αφήνουν σε ένα δοχείο για αρκετές ώρες, ώσπου η κρέμα να σηκωθεί στην επιφάνεια. Αυτή η κρέμα λέγεται *τσιίπα* και συγκεντρώνεται για αρκετές ημέρες ή εβδομάδες και αποθηκεύεται. Όταν συγκεντρωθεί αρκετή, αναμειγνύεται με λίγο αλάτι και λίγο κριθάλευρο ή σιτάλευρο. Έπειτα το μείγμα ζεσταίνεται σε χαμηλή φωτιά ώσπου να αποσπαστεί το βούτυρο και να υψωθεί στην επιφάνεια. Το λεγόμενο *στακοβούτηρο*, συγκεντρώνεται, αποθηκεύεται και χρησιμοποιείται για να νοστιμέψει ορισμένα πιάτα, όπως το πιλάφι, μερικές πίτες και γλυκά. Αυτό που απομένει, η στάκα δηλαδή, χρησιμοποιείται σαν μαγειρικό λίπος.

Πίνακας : μερικά από τα εδώδιμα ή χρήσιμα φυτά της Κρήτης

Φυτά (επιστημονική ονομασία)	Κοινή ονομασία
Allium subhirsutum	Askordulla
Amaranthus retroflexus	Vlita
Amaranthus hypochondriacus	Vlita
Anchusa azurea	Buglossa
Arbutus unedo	Kumara
Asparagus aphyllus	Sfaragia
Atractylis gummifera	Kolies
Atriblex halinus	Alimatsa
Beta vulgaris subsp. maritima	Agrispanaki
Capparis spinosa	Kapari
Cardaria draba	
Ceratonia siliqua	Charupia
Chenopodium album	Agrioblito
Crepis commutata	Glykosirida
Crepis vesicaria	Pikrusa
Critimum maritimum	Akritamos
Crysanthemum coronarium	Mantilides
Cichorium intibus	Radikia
Cichorium spinosum	Stamnochorto
Corydthymus capitatus	
Daucus carota	Stafylinakas
Eruca sativa	Roka
Eryngium campestre	Athaftos
Foeniculum vulgare	Maratho
Geropogon hybridus	Skulos

Glycyrrhiza glabra	Glycorriri
Hirschfeldia incana	Mavri vruba
Knautia integrifolia	Stayroxylo
Leondodon tuberosum	Vysates
Lotus edulis	Geratzuni
Lupinus albus	Lupina
Melissa officinalis	
Mentha pulegium	Filskuni
Mentha spp.	Diosmos, Varsamos
Morus alba	Murnia
Morus nigra	Murnia
Muscari comosum	Askordoulaki, Borvi
Nasturdium	Nerokardamo
Orinanium dictamus	Diktamos, Erontas
Origanum heraclooticum	Rigani
Origanum microphyllum	
Origanum onites	Rigani
Oxaiis pes-caprae	Xinida
Papaver rhoeas	Kutsunades
Petromarula pinnata	Petromarulo
Picris commutata	Glykosirida
Picris vesicaria	Pikrusa
Portulaka oleracea	Glystrida
Prasium majus	Lagudochorito
Reichardia picroides	Galatsida
Rosmarinum officinale	Arismari
Rubus sanctus	Batomura, Batsina
Rumex conclomeratus	Lapatha
Salvia triloba	Faskomilia
Sambucus nigra	Kufoxylla
Satureja thymbra	Thribi
Scandix australis	Achatzikas

Scantix pecten-veneris	Achatzikas
Scariola accanthifolia	
Scolymus hispanicus	Askolympri
Silybum marlanum	Agavanos
Scorzonera cretica	
Scorzonera cretica	
Sinapis spp.	Vruves
Solanum nigrum	Styfnos
Sonchus spp.	Tsochos
Tamus communis	Avronies
Taraxacum megalorhizon	Agrioradiko
Tetragonolobus purpureus	Sandralida
Tordyllum apulum	Kafkalithra
Tragopogon sinuatus	Skulos
Urtica spp.	Tsuknides

# Κεφάλαιο 6



---

## Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

---

### ***Το κρητικό θαύμα***

Το κρητικό θαύμα της ζωής μέσω της διατροφής και του τρόπου ζωής θα μπορούσε να είναι ο πλήρης τίτλος του θέματος και αυτό γιατί σύμφωνα με έρευνες η καθημερινή διατροφή των Κρητικών είναι πλήρης και ισορροπημένη, όπως άλλωστε και η καθημερινότητά τους.

Το σπιτικό τους φαγητό αποτελείται συνήθως από μελιτζάνες, μανιτάρια, τραγανά λαχανικά και ψωμί βουτηγμένο στο ελαιόλαδο. Μια φορά την εβδομάδα τρώνε λίγο αρνί ή μοσχάρι –κόκκινο κρέας- και δυο φορές ψάρι ή κοτόπουλο –λευκό κρέας-. Άλλα ζεστά φαγητά είναι τα όσπρια μαγειρεμένα με κρέας ή σκέτα καρυκεύματα. Το κύριο φαγητό τους συνοδεύεται από μια σαλάτα, χουρμάδες, γλυκά με σιρόπι, ξηρούς καρπούς ή φρέσκα φρούτα. Το τοπικό κρασί συμπληρώνει αυτό το ποικίλο και γευστικό διαιτολόγιο.



Οι κρητικοί απολαμβάνουν τους φυσικούς και κυκλικούς ρυθμούς της κουλτούρας τους: την δουλειά και την ανάπαυση, την απομόνωση και την συντροφικότητα, την σοβαρότητα και την ευθυμία, την ρουτίνα και το γλέντι.

Διατρέχουν τον μικρότερο κίνδυνο να πάθουν στεφανιαίο επεισόδιο, έχουν το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας και την μεγαλύτερη μακροβιότητα στον δυτικό κόσμο. Η ανωτερότητα του κρητικού διαιτολογίου



στον κόσμο της Δύσης προκύπτει από τα αποτελέσματα ερευνών που έλαβαν χώρα παλαιότερα και είναι γνωστές με την ονομασία «μελέτη των επτά χωρών».

### ***Η μελέτη των επτά χωρών***

Στην αρχή της δεκαετίας του '50 αρκετοί ερευνητές είχαν παρατηρήσει ότι οι διαφορές στον τρόπο ζωής και πιθανόν και στον τρόπο διατροφής μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση των καρδιαγγειακών παθήσεων. Μόνο ένας όμως, ο Ancel Keys, αποφάσισε να διεξάγει συγκριτική μελέτη διαφόρων πληθυσμών ώστε να τεκμηριώσει αυτή την θεωρία. Η μελέτη του αυτή είναι ευρύτερα γνωστή ως *η μελέτη των επτά χωρών*.

Το 1956 επέλεξε επτά χώρες με στόχο την σύγκριση μεταξύ τους και την διεξαγωγή συμπερασμάτων. Η καθεμία από τις χώρες που λάμβαναν μέρος στην έρευνα αυτή, έπρεπε να θέσει στην διάθεση του ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα χιλίων ατόμων, ηλικίας από σαράντα έως πενήντα ετών. Όλες οι χώρες θα κατέβαλαν προσπάθεια να παρουσιάσουν περισσότερες από μία ομάδες που να προέρχονται από εντελώς διαφορετικές περιοχές. Με αυτό τον τρόπο ο Ancel Keys μπόρεσε να συγκρίνει π.χ. στην Ιαπωνία μια παράκτια περιοχή, όπου γινόταν μεγάλη κατανάλωση σε ψάρια, με μια αγροτική περιοχή. Από την Ελλάδα κράτησε ομάδες από την Κρήτη και την Κέρκυρα λόγω του διαφορετικού βαθμού εκσυγχρονισμού στον τρόπο διαβίωσης των κατοίκων τους. Στο σύνολο τους γενικά ήταν αγροτικοί πληθυσμοί, οι οποίοι δεν είχαν επηρεαστεί ιδιαίτερα από την μεταπολεμική κοινωνικοοικονομική εξέλιξη. Ήταν εφικτό να παρακολουθηθεί η επίδραση των διατροφικών τους συνηθειών στα καρδιακά επεισόδια, για πολλά χρόνια.

### ***Τα απίστευτα αποτελέσματα της Κρήτης***

Από όλες τις ομάδες που παρακολουθήθηκαν, μεσογειακές ή μη, η ομάδα της Κρήτης παρουσίαζε τη χαμηλότερη θνησιμότητα από την στεφανιαία νόσο. Μετά την πάροδο δεκαετούς παρακολούθησης η θνησιμότητα αυτή ανερχόταν σε εκατόν ογδόντα τέσσερις θανάτους σε δέκα χιλιάδες άτομα στις άλλες μεσογειακές ομάδες και μόνο σε εννέα για την ομάδα της Κρήτης, γεγονός που αντιπροσώπευε ποσοστό χαμηλότερο κατά 95%. Είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι οι μεσογειακές ομάδες (Ιταλία, Γιουγκοσλαβία κ.α.) σε σχέση με τις ομάδες της Βόρειας Ευρώπης ή της Αμερικής, παρουσίαζαν χαμηλότερη κατά πολύ θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο. Τα αποτελέσματα όμως της Κρήτης ήταν κάτι το πραγματικά απίστευτο.

Ένα άλλο ενδιαφέρον αποτέλεσμα της εν λόγω έρευνας είναι ότι μετά από δεκαπενταετή παρακολούθηση, η Κρήτη είχε γενικότερα το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας, ανεξαρτήτως αιτία θανάτου.

Οι σημερινές επίσημες στατιστικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, παρουσιάζουν ότι η μεγαλύτερη μακροβιότητα υπάρχει στην Ιαπωνία. Βάση όμως του παρακάτω πίνακα προκύπτει ότι η συνολική θνησιμότητα των δυο υπό παρακολούθηση ιαπωνικών ομάδων είναι διπλάσια από την θνησιμότητα της κρητικής ομάδας. Επίσης παρατηρούμε ότι το ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις αιτίες θανάτου είναι σχεδόν διπλάσια για την Κέρκυρα απ' ότι για την Κρήτη (και χωρίς μάλιστα να γνωρίζουμε το επίσημο ποσοστό θνησιμότητας για το σύνολο της Κρήτης).

Ποσοστά θνησιμότητας μετά από δεκαπενταετή παρακολούθηση σύμφωνα με την Μελέτη των επτά χωρών

Ανά 1000	Στεφαναία	Καρκίνος	Γενική θνησιμότητα
<b><u>Φιλανδία</u></b>	972	613	2169
Ηνωμένες Πολιτείες	773	384	1575
Zutphen (Ολλανδία)	636	781	1825
Ιταλία	462	622	1874
Γιουγκοσλαβία	242	394	1712
Κέρκυρα (Ελλάδα)	202	338	1317
Ιαπωνία	136	623	1766
Κρήτη	38	317	855

*Προσαρμογή: A. Keys και συν, 1986*

Στον παρακάτω πίνακα γίνεται σύγκριση των αποτελεσμάτων της Μελέτης των επτά χωρών μετά από δεκαετή παρακολούθηση (Keys, 1980) με τις στατιστικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για το 1987 –δόθηκαν στην δημοσιότητα το 1989.

Θνησιμότητα λόγω στεφανιαίας νόσου και γενική θνησιμότητα (επί 100000)

	Μελέτη 7 χωρών (10 έτη)		Π. Ο. Υ. (1987)	
	Στεφανιαία	Γενική θνησιμ.	Στεφανιαία	Γενική θνησιμ.
Φιλανδία	466	1390	386	1210
Η. Π. Α.	424	961	263	1061
Ολλανδία	317	1134	224	1016
Ιταλία	200	1092	148	1066
Γιουγκοσλαβία	145	1021	137	1302
Κέρκυρα	149	847	123	932
Ιαπωνία	61	1200	53	837
Κρήτη	9	627	7	564

Είναι εμφανές τι προκύπτει για κάθε μια από τις επτά χώρες που αποτέλεσαν αντικείμενα έρευνας. Έτσι οι τιμές για την Κέρκυρα είναι σχεδόν ίδιες με αυτές που δίνει ο Π. Ο. Υ. για το σύνολο της Ελλάδας. Αυτό επικυρώνει την αξιοπιστία της Μελέτης και δικαιολογεί την επέκταση των αποτελεσμάτων της σε κάθε γεωγραφική ενότητα. Για τον πληθυσμό της Κρήτης μπορούμε να υποθέσουμε θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο σε ποσοστό 7 στις 100.000 και γενική θνησιμότητα σε ποσοστό 564 στις 100.000, γεγονός που την καθιστά την χαμηλότερη θνησιμότητα σε όλες τις βιομηχανικές χώρες. Συγκριτικά για την Γαλλία του 1987, η στεφανιαία θνησιμότητα ήταν 104 και η γενική θνησιμότητα 1.007. Η εξαιρετική θέση της Κρήτης μπορεί να γίνει αντιληπτή με την γνωστοποίηση των τιμών του 1990 για την Γαλλία, χώρα όπου η κατάσταση απέχει πολύ από το να είναι ανησυχητική σε σχέση με τις άλλες βιομηχανικές χώρες.

Τα αγγειακά προβλήματα αποτελούσαν το 1990, την κύρια αιτία θανάτου στην Γαλλία. Σύμφωνα με στατιστικές, επί 526.201 θανάτων σε άτομα κάθε ηλικίας και φύλου, οι 174.544, δηλαδή το ένα τρίτο, επήλθαν από νόσους του κυκλοφοριακού συστήματος. Το 27% των περιπτώσεων οφειλόταν σε εγκεφαλικά επεισόδια, το 60% και παραπάνω σε καρδιακές

κρίσεις. Υπολογίστηκε ότι το σύνολο των καρδιακών κρίσεων, θανατηφόρων και μη, που συνέβησαν στη Γαλλία ήταν 110.000 και παθόντες ήταν κυρίως Γάλλοι άνω των 65 ετών. Κατά το 1990, στη Γαλλία, οι θάνατοι από καρδιαγγειακά νοσήματα στον ανδρικό πληθυσμό ήταν 3.000 σε άνδρες 45 έως 54 ετών, 9.000 σε άνδρες 55 ως 64 ετών, 16.000 σε άνδρες 65 ως 74 ετών.

Όσον αφορά την ηλικία μεταξύ των σαράντα πέντε και των εξήντα τεσσάρων ετών, όπου η θνησιμότητα συνολικά είναι κατώτερη του ενός τρίτου (30%), κύρια αιτία θανάτου είναι ο καρκίνος.

### ***Η διατροφή των Κρητικών***

Είναι σημαντικό να εξετάσουμε τις διατροφικές συνήθειες των Κρητικών. Ακόμη κι αν δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας στον οποίον οφείλεται η εξαιρετική τους αντίσταση στον θάνατο, είτε αυτός οφείλεται σε στεφανιαία νόσο είτε όχι, μπορούμε ήδη να συμπεράνουμε πως το διαιτολόγιο τους δεν βλάπτει την υγεία τους.

Ο παρακάτω πίνακας κάνει έναν συσχετισμό των τροφών που καταναλώνονται από τις διάφορες ομάδες της έρευνας.

Οι διατροφικές συνήθειες σύμφωνα με την Μελέτη των επτά χωρών

		<i>Κρήτη</i>	<i>Μεσόγειος</i>	<i>Ολλανδία</i>	<i>Η Π Α</i>
<b>Χοληστερόλη</b> (mg/dl)		204	194	232	236
<b>Τροφές</b> (g/ημερησίως)	<b>Ψωμί</b>	380	416	252	97
	<b>Όσπρια</b>	30	18	2	1
	<b>Λαχανικά</b>	191	191	227	171
	<b>Φρούτα</b>	464	130	82	233
	<b>Κρέας</b>	35	140	138	273
	<b>Ψάρι</b>	18	34	12	3
	<b>Λίπη</b>	95	60	79	33
	<b>Αλκοόλ</b>	15	43	3	6

Προσαρμογή: A. Keys (1970) και D. Kromhout (1989)

Στην δεκαετία του '60, τότε που γινόταν η μελέτη, οι Κρητικοί, όπως και οι άλλες μεσογειακές ομάδες, κατανάλωναν περισσότερο ψωμί απ' ό τι οι Ολλανδοί ή οι Αμερικάνοι. Όμως σε σχέση με τους γείτονες τους, έτρωγαν πολύ περισσότερα όσπρια και φρούτα και πολύ λιγότερο κρέας. Η κατανάλωση ψαριών και κόκκινου κρασιού ήταν μέτρια ενώ η κατανάλωση ελαιολάδου ως προστιθέμενης λιπαρής ουσίας ήταν σαφέστατα ανώτερη. Με εξαίρεση λοιπόν των εσπεριδοειδών και της ντομάτας, η Κρητική διατροφή παραμένει ίδια και απaráλλαχτη από την Μινωική εποχή, δηλαδή εδώ και 35 αιώνες! Και το αποτέλεσμα; Η μεγαλύτερη μακροβιότητα ίσως στον κόσμο.

### **Η κληρονομιά μιας αρχαίας παράδοσης**

Είναι δύσκολο να μη συνδέσουμε τη συμπεριφορά της διατροφής του Κρητικού με τη μοναδική κληρονομιά του. Και φυσικά αναφερόμαστε στον Μινωικό πολιτισμό, τον πρώτο πραγματικό πολιτισμό των ανθρώπων της Μεσογείου, που δίδασκε την τέχνη της ζωής και είχε εκλεπτυσμένη κουλτούρα.



Από την εποχή εκείνη κιόλας, η τροφή των Κρητικών ήταν δημητριακά, λαχανικά και φρούτα, πρόβειο κρέας σε μικρές ποσότητες, ψάρια, οστρακοειδή, τυρί και λίγο κρασί. Στην εποχή του Μίνωα, τα δυο κυριότερα δημητριακά ήταν το σιτάρι και το κριθάρι. Το αλεσμένο πίτουρο το κατανάλωναν υπό μορφή χυλού ή σαν σιμιγδάλι. Το αλεύρι καλύτερης ποιότητας χρησίμευε για την παρασκευή παξιμαδιών ή για να πασπαλίσουν κρέατα και τυριά. Γνωστά όσπρια ήταν τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα λαθούρια, ο αρακάς και οι φακές. Καλλιεργούσαν επίσης τεύτλα, πικραλίδες, αγγούρια, κολοκύθια, μάραθο, λάχανα και ρεπάνια. Έσπερναν σουσάμι και λινάρι (φυτό που χρησίμευε ταυτόχρονα στην διατροφή, στη βιοτεχνία και την ιατρική).

Κυρίως όμως η Κρήτη ήταν τότε η μεγαλύτερη παραγωγός ελιάς σε ολόκληρη την Μεσόγειο. Έτρωγαν τον καρπό της ελιάς διατηρημένο σε άλμη ή παρήγαγαν ελαιόλαδο το οποίο χρησιμοποιούσαν για την περιποίηση του σώματος τους, για την ετοιμασία ταφής των νεκρών τους, ως λιπαντικό για τα εργαλεία τους, για τον φωτισμό, για προσφορές στους θεούς, για τα ιερά χρίσματα, για την ιατρική και τη μαγεία.

Άλλο φημισμένο προϊόν της Κρήτης ήταν το κρασί. Μετά τη ζύμωση και το λαμπικάρισμα, το διατηρούσαν μέσα σε πιθάρια σφραγισμένα με κερί, όπου μπορούσε να παραμείνει χωρίς να χαλάσει για μια τουλάχιστον δεκαετία. Την εποχή εκείνη το κρασί το έπιναν μονορούφι, αλλά πάντα σε μικρή ποσότητα. Η μέθη ήταν σπάνιο φαινόμενο και τους μεθυσμένους τους θεωρούσαν άξιους περιφρόνησης. Οι σταφίδες καθώς και τα σταφύλια ήταν για οικογενειακή χρήση. Μάζευαν ακόμη αμύγδαλα, φιστίκια, σύκα, βελανίδια, μήλα, κάππαρη,

αχλάδια, κυδώνια, ρόδια, κούμαρα, κάστανα, κουκουνάρια, σούρβα καθώς και μούσμουλα.

Από τα πρόβατα και τα κατσίκια προμηθεύονταν γάλα που το έβραζαν και το έπηζαν με προσθήκη χυμού σύκων. Το στράγγιζαν πάνω σε καλάμια από ιτιά κι έτσι το πηγμένο γάλα γινόταν τυρί. Άσπρο τυρί και γιαούρτι παρασκεύαζαν μέσα σε δοχεία.

Σημαντική ήταν επίσης η μελισσοκομία. Το μέλι χρησίμευε για βρεφική τροφή, για την παρασκευή γλυκών, για φάρμακο, καθώς και για προσφορές στους θεούς και τους νεκρούς. Το κερι χρησίμευε για τα σκάφη των πλοίων, για την στίλβωση των κιόνων και για το ερμητικό σφράγισμα των πιθαριών.

Θαλασσινά, καβούρια και αστακοί αποτελούσαν μέρος της καθημερινής τους τροφής. Από τα ψάρια που έτρωγαν φρέσκα ή διατηρημένα μέσα σε πιθάρια, αναφέρουμε τα λαβράκια, τον τόνο, τον σκάρο, το μπαρμπούνι, τον κέφαλο, τη σκόρπαινα, τον ξιφία, την τσιπούρα.

Ανάμεσα σε όλες της τροφές στις οποίες έγινε αναφορά, μένει να ξεχωρίσουμε ποια είναι τελικά αυτή που προστατεύει την υγεία των κατοίκων της Κρήτης, εκτός κι αν είναι ολόκληρο το διαιτολόγιο, στο σύνολο του, που επιφέρει μια τέλεια ισορροπία.

### ***Δίαιτα ή τρόπος ζωής;***

Θα πρέπει αρχικά να ξεκαθαρίσουμε ότι η ελληνική λέξη «δίαιτα» χρησιμοποιείται με την έννοια της λογικής χρήσης των τροφών με στόχο την καλή υγεία. Ο όρος «διαιτολόγιο» ενέχει ιατρική μορφή. Υπονοεί τον καθορισμό τροφών με σκοπό τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της υγείας.

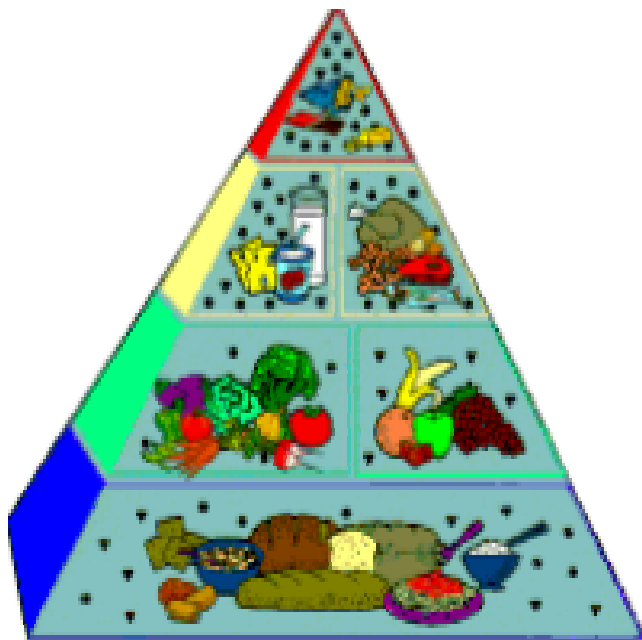


Οι ερευνητές της Μελέτης των επτά χωρών και πρώτος απ' όλους ο Ancel Keys, δεν είχαν συνδέσει τα εξαιρετικά αποτελέσματα που είχαν παρατηρήσει στους κατοίκους της Κρήτης με το διαιτολόγιο τους. Τα αναμφίβολα ευεργετήματα του μεσογειακού διαιτολογίου, συσχέτιζαν την επίδραση των διατροφικών συνηθειών με το ποσοστό της χοληστερόλης την οποία θεωρούσαν ως την πρώτη αιτία εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου. Αξιοπεριέργο είναι ότι οι Κρητικοί απολάμβαναν μια αξιοσημείωτη κατάσταση την οποία δεν δικαιολογούσε το ποσοστό της χοληστερόλης τους, που ήταν ελαφρά υψηλότερο από αυτό των άλλων υπό παρακολούθηση μεσογειακών πληθυσμών. Βέβαια, οι ερευνητές αναγνώριζαν το γεγονός πως οι Κρητικοί διαθέτουν εξαιρετική υγεία, είχαν όμως την τάση να την αποδίδουν περισσότερο στον τρόπο ζωής τους παρά στις διατροφικές τους συνήθειες. Θεωρούσαν πως η έλλειψη του άγχους και του στρες, της μόλυνσης του περιβάλλοντος, των καταχρήσεων, με λίγα λόγια η υγιεινή διαβίωση, προστάτευε τον πληθυσμό του νησιού. Δεν μπορούσαν να διανοηθούν πως μια τόσο κοινή διαίτα, που δεν έριχνε καν το ποσοστό της χοληστερόλης, θα μπορούσε να είναι η κύρια αιτία της εξαιρετικής υγείας των Κρητικών.

Για να γίνει σωστή ερμηνεία του φαινομένου, θα έπρεπε να μεταφέρουμε τις κρητικές διατροφικές συνήθειες σε κάποιο άλλο πλαίσιο και να παρατηρήσουμε κατά πόσο η διατροφή αυτή προστατεύει τα νέα άτομα που υποβάλλονται σ' αυτήν δραστηκότερα από τα κλασσικά διαιτολόγια που συνήθως συνιστούν οι γιατροί. Μετά από μελέτη στην Λιόν της Γαλλίας από το 1988 μέχρι το 1993, αποδεικνύεται για πρώτη φορά ότι η εξαιρετη υγεία των Κρητικών οφείλεται στο μεγαλύτερο ποσοστό της, στις διατροφικές συνήθειες και όχι στον τρόπο ζωής. Η ίδια μελέτη μας επιτρέπει να γνωρίσουμε καλύτερα τα στοιχεία που συνθέτουν την καλύτερη προστασία τους απέναντι στον θάνατο και τις καρδιοπάθειες.

Συμπερασματικά από όλες αυτές τις μελέτες και τις έρευνες, μπορούμε να πούμε ότι η μεσογειακή διατροφή είναι ίσως το καλύτερο φάρμακό για

αρκετές σοβαρές ασθένειες και αποτελεί σίγουρα το σημαντικότερο ελιξίριο ζωής.



# Κεφάλαιο 7



---

## ΜΕΝΟΥ ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

---

Η Ελληνική παραδοσιακή γαστρονομία κυριαρχεί στον τουριστικό τομέα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται άπειροι γευστικοί συνδυασμοί, οι οποίοι προκαλούν τους τουριστικούς επισκέπτες της χώρας μας να τους δοκιμάσουν. Μέσω αυτής της πρόκλησης, πειραματίζονται δοκιμάζοντας τα εκλεκτά παραδοσιακά μας εδέσματα και διασχίζουν με αυτόν τον τρόπο καινούρια γαστρονομικά μονοπάτια τα οποία οδηγούν στην ανακάλυψη μίας νέας διάστασης της γεύσης.

Σε κάθε μέρος της χώρας μας, οι ξενοδοχειακές μονάδες, τα εστιατόρια, οι ταβέρνες κλπ χρησιμοποιούν έστω και ένα χαρακτηριστικό τοπικό έδεσμα για να προσελκύσουν τους τουρίστες ώστε να το γευτούν αλλά κυρίως για να προωθήσουν προς τα έξω την υπέροχη ελληνική κουζίνα.

Αρκετοί από τους επισκέπτες της χώρας μας, δοκιμάζοντας κάποια από τα τοπικά φαγητά, ενθουσιάζονται από τις πραγματικά υπέροχες γεύσεις και είτε επιθυμούν να μάθουν πως παρασκευάζονται για να τα φτιάχνουν και οι ίδιοι πίσω στην πατρίδα τους είτε αγοράζουν χαρακτηριστικά ελληνικά προϊόντα που τους φάνηκαν ιδιαίτερα εύγευστα όπως ελληνικά τυριά, ελαιόλαδο, παξιμάδια, κρασί, τσίπουρο κτλ. Αυτό συμβαίνει είτε οι τουριστικοί επισκέπτες είναι Έλληνες (δηλαδή κάνουν απλά διακοπές σε ένα άλλο νησί ή τόπο της χώρας μας), είτε είναι από άλλες χώρες της Ευρώπης, της Αμερικής κτλ.

Για να γίνουν όλα αυτά κατανοητά, παραθέτουμε παρακάτω χαρακτηριστικά παραδείγματα διαφόρων μενού ξενοδοχειακών μονάδων της Κρήτης.

## Ομάδα 1<sup>η</sup>

### Ορεκτικά:

Ρεβυθοκεφτέδες  
Κουκιά φρέσκα τηγανιτά  
Χταπόδι ξιδάτο  
Χορτόπιτες

### Σούπα:

Χόντρος (πλιγούρι) με ντομάτα  
Σούπα Γιαλίτικη

### Πρώτα πιάτα:

Αγκιναροκούκια  
Ομελέτα με χόρτα

### Δεύτερα πιάτα:

Ψάρι φιλέτο με μπάμιες  
Χοιρινό με κουνουπίδι και σέλινο

### Σαλάτα:

Πατζάρια με σκόρδο  
Παπούλες με κουκιά

### Επιδόρπιο:

Σαρικόπιτες με ξινή μυζήθρα και μέλι

## Ομάδα 2<sup>η</sup>

### Ορεκτικά :

Ταραμοκεφτέδες  
Ντολμαδάκια με φύλλα  
Γλυκοκολοκύθα τηγανιτή με ξύδι  
Σουπιές σαβόρε

### Σούπα :

Ξινόχοντρο με γιαούρτι και βασιλικό  
Φασολάδα με φλούδα πορτοκαλιού

### Πρώτα πιάτα :

Σοφεγάδα  
Γεμιστά με χόντρο

### Δεύτερα πιάτα :

Κουνέλι στιφάδο  
Αρνί αβγολέμονο με χορταρικά

### Σαλάτα :

Πασχαλιάτικη  
Ασκορδουλάκοι

### Επιδόρπιο :

Πετιμεζόπιτα

### **Ομάδα 3<sup>η</sup>**

#### Ορεκτικά :

Ντολμαδάκια κολοκυθοανθοί

Χταπόδι κρασάτο

Κολοκυθοκεφτέδες

Γαύρο μαρινάτο

#### Σούπα :

Ψαρόσουπα

Φασόλια μαυρομάτικα με μάραθο και ντομάτα

#### Πρώτα πιάτα :

Παλλικάρια ή Ψαροκόλυβα

Αυγά με ντομάτα (μάτια)

#### Δεύτερα πιάτα :

Σούπες με γιαχνερά

Μοσχάρι με ρεβίθια

#### Σαλάτα :

Μαρούλι με άνηθο και κρεμμύδι

Ρόκα με λαχανικά

#### Επιδόρπιο :

Σταφιδόπιτα

## **Πρωινός μπουφές**

Ψωμάκι λευκό

Ψωμάκι ολικής αλέσεως

Παξιμάδι γλυκό

Παξιμαδάκια με ξερά φρούτα

Σταφιδόψωμο

Σταφιδόπιτα

Πορτοκαλόπιτα

Καρυδόπιτα ή αμυγδαλόπιτα

Λουκουμάδες

Τηγανίτες

Τηγανόπιτες με πετιμέζι

Λουκούμια

Καϊμάκι γάλακτος [(τσίπα) αντί για βούτυρο]

Μαρμελάδα φυσική με φρούτα

Μέλι

Ξηροί καρποί (αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια)

Σταφίδες

Σύκα και φρούτα ξερά

Γιαούρτι σκέτο ή με φρούτα

Τυριά (φέτα, μυζήθρα, ανθότυρο, ξινομυζήθρα)

Ελιές και ντομάτα

Πηκτή ελαφριά

**Αυγά:** στάκα με αυγά τηγανιτά, αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα), ομελέτα με αρωματικά

**Ροφήματα:** φρέσκο γάλα, φασκόμηλο, μαντζουράνα, μαλωτήρα (τσάι του βουνού), δίκταμο, φλισκούνι, δυόσμο, μέντα



### **Βραδινός μπουφές (επιλογές)**

Ψωμί σικάλεως, πολύσπορο, χωριάτικο, με προζύμι  
Ελαιόλαδα με αρωματικά φυτά της Κρήτης

### Σούπες

Χόντρο με ντομάτα και βασιλικό  
Ξινόχοντρο με γιαούρτι και δυόσμο  
Σούπες οσπρίων (φασόλια, ρεβίθια, φακές κ.α.)  
Σούπα γιαλίτικη  
Ψαρόσουπες  
Μαυρομάτικα με μάραθο  
Ζωμός αίγας

### Πίτες - Ορεκτικά

Μυζηθρόπιτες  
Πίτες σφακιανές (σκέτες ή με μέλι ως επιδόρπιο)  
Σαρικόπιτες  
Αγνόπιτες  
Κρεατότουρτα με στάκα  
Κρεατότουρτα Χανιώτικη  
Κεφτέδες με όσπρια (ρεβίθια, φάβα, φακές)  
Ντολμαδάκια με αμπελόφυλλα ή κολοκυθανθούς

### Χορταρικά – Όσπρια

Πατάτες, μελιτζάνες και κολοκύθια σε φέτες, τηγανιτά με ντομάτα  
Γιαχνί κουνουπίδι, φασολάκια, μπάμιες, πράσα  
Γεμιστά (πατάτες, ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια, μελιτζάνες)  
Ντολμάδες από αμπελόφυλλα, ανθούς, λάχανα  
Χορτόπιτες με σπανάκι, κολοκυθάκια, γλυκοκολοκύθα, πράσο  
Χορταρικά με ρύζι (σπανακόρυζο, πρασόρυζο)  
Χορταρικά με χόντρο (πατάτες, κολοκυθάκια κτλ)

Σοφεγάδα

Κολοκυθάκια με ντομάτα και σκόρδο στο φούρνο

Πράσα αυγολέμονο ή με σέλινο και ντομάτα

Χορταρικά αλευρολέμονο (αγκιναροκούκια, πράσο, κουνουπίδι κτλ)

Γίγαντες φούρνου

Όσπρια με ρύζι (φασουλόρυζο, φακόρυζο κτλ)

Κουκιά γιαχνί ή σπιτάδο

Μαυρομάτικα γιαχνί με μάραθο

Φάβα

Φακές

#### Αυγά – Ζυμαρικά

Αβγά μάτια με ντομάτα

Σφουγγάτα με χόρτα ή βρούβες ή κολοκύθα ή τσιμούλια ή πατάτες ή κουνουπίδι ή μπρόκολο ή μελιτζάνα ή αγκινάρες κ.α.

Στραπατσάδες με αρωματικά

Μαγγίρι

Μακαρόνια σκιουφιχτά

Χυλοπίτες

Μακαρόνια του γάμου

Ρύζι πιλάφι με ζουμί

Χόντρος με ντομάτα

#### Σαλάτες φρέσκες

Πασχαλιάτικη

Ραδίκια

Αγριόχορτα ανάμικτα

Ρόκα

Γλιστρίδα

Γλιστρίδα με γιαούρτι

Παπούλες

Αγκιναροσαλάτα

Ανοιξιάτικη

Μαρούλι – κρεμμύδι – άνηθο

Βραστές σαλάτες

Παλλικάρια

Βλίτα – στύφνος

Κολοκυθάκια

Κουνουπίδι

Τσιμούλια

Φυλλαδάκια

Ραδίκια

Πιπεριές

Παντζάρια

Αγριόχορτα

Ασκορδουλάκοι

Ψάρια – Θαλασσινά

Χοχλιοί (σαλιγκάρια) με χόντρο ή με αγκιναροκούκια

Σουπιές κρασάτες ή στιφάδο ή με μάραθο και ελιές ή με κριθαράκι

Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι ή στιφάδο

Χταποδοπίλαφο

Μπακαλιάρος με μάραθα, πράσα και πατάτες

Μπακαλιάρος με σέλινο

Μπακαλιάρος με κεντανέ(πράσο) ή κουνουπίδι ή με πατάτες

αλευρολέμονο

Τόνος φιλέτο με ντομάτα

Κολιός σχάρας με αρισμαρί

Ψάρι με μπάμιες ή στο φούρνο πλακί ή με χόρτα και κολοκύθια ή  
μαρινάτο (με αρισμαρί και ξύδι) ή με όσπρια

Ψάρι κακαβιά

### Κρέατα

Μοσχάρι στιφάδο ή κοκκινιστό με κολοκύθια, μελιτζάνες, φασολάκια ή με ρεβίθια ή λεμονάτο

Βοδινό με πατάτες κοκκινιστό ή γιουβέτσι ή με κόκκινα μακαρόνια

Χοιρινό με σέλινο ή χόντρο ή πράσα ή κουνουπίδι

Αρνί με ντομάτα ή με μαραθα ή με αβγολέμονο ή με αγκινάρες ή οφτό

Αίγα κοκκινιστή

Κεφτέδες αυγολέμονο ή με ντομάτα και πατάτες στο φούρνο

Κοτόπουλο βραστό με πιλάφι ή ριγανάτο με πατάτες ή με μπάμιες ή με φασκόμηλο και πατάτες σαβόρε ή κοκκινιστό με μακαρόνια σκιουφιχτά ή κοκκινιστό με μπάμιες στρώσεις

Κοτόπουλο Μεραμπελιώτικο, με πατάτες στρώσεις και το κρέας επάνω, με σάλτσα κοκκινιστού στο φούρνο

Κουνέλι στιφάδο ή κοκκινιστό με πατάτες ή με γιαούρτι ή κρασάτο ή λεμονάτο ή κοκκινιστό με ρύζι ή ριγανάτο ή αυγολέμονο

### Επιδόρπια

Γλυκά κουταλιού

Μπουρεκάκια

Ζουρναδάκια

Τζουλαμάς

Καρυδόπιτα

Σταφιδόπιτα

Πίτα με γλυκοκολοκύθα

Γάστριν

Λουκούμια

# Κεφάλαιο 8



## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας για το τοπικό φαγητό στην Τουριστική Πολιτική από το συνέδριο Local Food in Tourism Policies, το οποίο έλαβε χώρα στην Λάρνακα της Κύπρου από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο του 2000, προέκυψαν τα παρεπόμενα:

### 1. Αναγνώριση των μέτρων

Τα ακόλουθα, περιλαμβάνουν πληροφορίες για τα μέτρα τα οποία αναγνωρίστηκαν ως τα πιο συνηθισμένα για την προώθηση του εθνικού φαγητού και της μαγειρικής κληρονομιάς, ιδιαίτερα στο τοπικό φαγητό, στην τουριστική ανάπτυξη.

Πίνακας 1.1 Μελέτη και απογραφή του εθνικού/ περιφερειακού/ τοπικού φαγητού και μαγειρικών πόρων και κληρονομιάς

<u>Χώρα</u>	<u>Μέτρα</u>
<b><u>Ελλάδα</u></b>	<p>Ο Ε. Ο. Τ., επεξεργάστηκε μια έρευνα της οποίας θέμα ήταν «Η Ελληνική Γαστρονομία». Τα κεφάλαια της, περιείχαν τα ακόλουθα: -η αρχαία Ελληνική κουζίνα, -η Βυζαντινή κουζίνα, -η κουζίνα κατά την τουρκική κατοχή, -η μαγειρική τέχνη στους ιστορικούς χρόνους, -οι παραδοσιακές τοπικές κουζίνες, -η Ελληνική δημιουργική κουζίνα και το μέλλον της, -τα Ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα, -η διάσταση «υγεία», της Ελληνικής κουζίνας.</p> <p>Ο υπουργός Γεωργίας σημειώνει τα εξής: -η παραδοσιακή κουζίνα των αγροτικών περιοχών (Πελοπόννησος, Δυτική Στερεά Ελλάδα, η περιοχή του Ηρακλείου στην Κρήτη), -τα παραδοσιακά προϊόντα από τα 71 γυναικεία συνεταιριστικά καταστήματα της περιφερειακής παραγωγής.</p>

Πίνακας 1.2 Ποιοτική στήριξη (α), κίνητρα (β), και μέτρα προστασίας της προέλευσης του φαγητού (γ)

Χώρα	(α)	(β)	(γ)
Ελλάδα	<p>Ο υπουργός Ανάπτυξης εισήγαγε την νομοθεσία 2741/FEK 199/A/28-9-99 η οποία αφορά την σύσταση της ακίνητης περιουσίας της ενιαίας διατροφής. Το άρθρο 21, παράγραφος 2<sup>α</sup>, καθιερώνει το ειδικό σήμα ποιότητας για την Ελληνική κουζίνα, το οποίο επηρεάζει ίσως ολόκληρο τον τρόπο δράσης της εστιατορικής και την αναζωογόνηση των παρεχόμενων γευμάτων της Ελληνικής κουζίνας.</p>	<p>Ο υπουργός Γεωργίας στα πλαίσια του κανονισμού της Ε.Ε. 950/97 (παλαιότερος κανονισμός της Ε.Ε. 2328/91) πέτυχε αγροτικές επιχορηγήσεις για τις ορεινές και αδικημένες περιοχές καθώς και για τις περιοχές του καταλόγου της κατευθυντήριας ντιρεκτίβας 75/268/Ε.Ε. με την οποία είναι δυνατή η τουριστική ανάπτυξη και τα έργα υποδομής (οδικό δίκτυο, ηλεκτρισμός, δίκτυο πόσιμου ύδατος κτλ). Απαλλαγμένα από τον Ε. Ο. Τ. είναι τα αστικά κέντρα και οι περιοχές μαζικού τουρισμού. Οι επιδοτούμενες επενδύσεις, είναι μεταξύ των άλλων αγροτουριστικές επενδύσεις, τουριστικές κτιριακές εγκαταστάσεις, κέντρα τροφοδοσίας και αναψυχής και αγροτικές επενδύσεις.</p>	<p>Τα αναγνωρισμένα Ελληνικά προϊόντα σύμφωνα με την διαδικασία του άρθρου 17 του κανονισμού 2081/92, είναι τα εξής: I. Ελαιόλαδο. 12 είδη ελαιόλαδων με ονομασία προέλευσης, 10 είδη ελαιόλαδων με γεωγραφικό προορισμό II. Τυριά. 20 είδη τυριών με ονομασία προέλευσης. III. Ελιές. 10 ποικιλίες ελιών με ονομασία προέλευσης. IV. Προϊόντα αρτοποιειών- ζαχαροπλασטיών 1 είδος παξιμαδιού από Κρήτη εκ γεωγραφικού προορισμού V. Φρούτα, λαχανικά ξηρά φρούτα, 11 προϊόντα με ονομασία προέλευσης, 5 προϊόντα με γεωγραφικό προορισμό VI. Ψάρια, μαλάκια ολόφρεσκα οστρακόδερμα αυγοτάραχο Μεσολογγίου ονομασία προέλευσης. VII Μαστίχες, ρετσίνες, 2-προϊόντα ονομασίας προέλευσης. X. κωνοφόρα, 1 προϊόν ονομασίας προέλευσης.</p>

Πίνακας 1.3 Προώθηση(α) και άλλα προωθητικά μέτρα τοπικών φαγητών(β)

Χώρα	(α)	(β)
Ελλάδα	<p>Ο Ε. Ο. Τ. παρέχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Παραδοσιακά γεύματα στην διάρκεια επίσημων εκδηλώσεων (π.χ. τουριστικές εκθέσεις, επισκέψεις δημοσιογράφων, τουριστικών πρακτόρων κτλ., συμβουλίων, διασκέψεων, κτλ.)</li> <li>- Εβδομάδες μαγειρικής από τις εσωτερικές και από τις εξωτερικές περιοχές.</li> <li>- Δημοσιεύματα και φυλλάδια των συνηθισμένων υγιεινών τροφών καθώς και της παραδοσιακής κουζίνας.</li> <li>- Κανονισμό σε ιστοσελίδες στο ίντερνετ.</li> <li>- Γιορτές και εκθέσεις σε τοπικό, περιφερειακό επίπεδο.</li> <li>- Σεμινάρια σχετικά με την εκμάθηση της μαγειρικής τέχνης κτλ.</li> </ul> <p>Το Υπουργείο Γεωργίας:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Προωθεί τα παραδοσιακά προϊόντα, τα οποία παρασκευάζονται από τους γυναικείους συνεταιρισμούς, μέσω ίντερνετ.</li> <li>- Οργανώνει τις εκθέσεις.</li> <li>- Εκδίδει τα έντυπα.</li> <li>- Οργανώνει τις εκδηλώσεις.</li> </ul>	<p>Το Υπουργείο Γεωργίας επιδότησε με εθνικές πιστώσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τις εγκαταστάσεις των μόνιμων πάγκων για την προώθηση των θρεπτικών προϊόντων.</li> <li>- Την αγορά του εξοπλισμού του εργαστηρίου για μεταλλαγή της διατροφής .</li> </ul>



Πίνακας 1.4 Έρευνα της επιρροής του τοπικού φαγητού **(α)** και της ανάπτυξης της κουζίνας **(β)**

<b>Χώρα</b>	<b>(α)</b>	<b>(β)</b>
Ελλάδα	<p>Εμείς δεν μεθοδεύουμε καμία μελέτη με τούτο το θέμα, αλλά την Μελέτη της Αγοράς του τουρισμού στην Ελλάδα, ως αξιοσημείωτο απ' την παραδοσιακή κουζίνα, η οποία δεν έχει τον κύριο λόγο επιλογής της περιοχής (ή των τουριστικών προορισμών των περιοχών) για τις διακοπές. Όμως η παραδοσιακή κουζίνα, έστω από την εθνική ή την τοπική της πλευρά, έχει ένα αναγκαίο ρόλο για την ικανοποίηση του τουρίστα.</p> <p>Η αύξηση της τουριστικής ροής δημιουργεί τις θέσεις απασχόλησης.</p>	N. A.

Πίνακας 1.5 Άλλα μέτρα υποστήριξης του τοπικού φαγητού

Χώρα	Περιγραφή των άλλων μέτρων
Ελλάδα	<p>Ο Ε. Ο. Τ., εντός δικού του επιχειρησιακού προγράμματος, στα πλαίσια των πεδίων δράσης του κοινοτικού στερεώματος, υπερισχύει με τις πράξεις που ακολουθούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ανάπτυξη των θεματικών συμπεριφορών του τουρισμού</li> <li>- Βελτίωση της συνοχής του τουρισμού, μαζί με τους τομείς παραγωγής παραδοσιακών και σύγχρονων πολιτιστικών προϊόντων.</li> <li>- Μεταξύ των επεξεργασμένων προγραμμάτων και εντός των πλαισίων τούτων των ενεργειών, είναι το πρόγραμμα δράσης πιστοποίησης του Ε.Ο.Τ. όσον αφορά την ποιότητα της εθνικής ή τοπικής παραδοσιακής κουζίνας, που προσφέρεται από εστιατόρια και άλλες κτιριακές εγκαταστάσεις των διαφόρων τουριστικών περιοχών.</li> </ul> <p>Πρότερων επιδοτεί την πολιτιστική πορεία «Διαδρομή του κρασιού της Μακεδονίας» και συνεχίζει με το δικό του στήριγμα αυτή την ιδιωτική πρωτοβουλία.</p>

# Κεφάλαιο 9



---

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ

---

Οι πληροφορίες οι οποίες ακολουθούν, παρελήφθησαν από ανταποκριτές στην WTO (Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού) γραμματειακή έρευνα πάνω στο θέμα «Τοπικό Φαγητό στις Τουριστικές Πολιτικές», από τους οποίους ζητήθηκε να φτιάξουν λίστες με παραδείγματα μαγειρικών προϊόντων, τα οποία πιστεύουν θα μπορούσαν να αναγνωριστούν κάνοντας τις χώρες τους να ξεχωρίζουν από άλλες χώρες.

Τα περισσότερα παραδείγματα που συλλέχθηκαν, συμπεριλαμβάνουν σημεία που αφορούν χαρακτηριστικά από τα αναγνωρισμένα μαγειρικά (τροφικά) προϊόντα, με την ακόλουθη όψη :

### **Περιοχή**

- Ε.** Εθνικό μαγειρικό (τροφικό) προϊόν
- Π.** Περιφερειακό μαγειρικό (τροφικό) προϊόν
- Τ.** Τοπικό μαγειρικό (τροφικό) προϊόν

### **Ελκυστικότητα (σε έναν διεθνή επισκέπτη)**

1 (ελάχιστο, χαμηλό), 2,3,4 και 5 (μέγιστο, υψηλό)

### **Αυθεντικότητα προϊόντος**

1. Το προϊόν παρασκευάζεται εξ ολοκλήρου από τρόφιμα τοπικών καλλιεργειών.
2. Το προϊόν παρασκευάζεται μερικώς από εισαγόμενα τρόφιμα.
3. Το προϊόν παρασκευάζεται εξ ολοκλήρου από εισαγόμενα τρόφιμα.

Για τον σκοπό της αξιολόγησης, έχουν καθιερωθεί οι ακόλουθοι ορισμοί:

- Προϊόν μαγειρικό ή τρόφιμο συνδυασμός επεξεργασμένων φαγητών
- Απλά επεξεργασμένο φαγητό ή
- παρασκευάζεται και σερβίρεται ως ένα πιάτο ή γεύμα σε δημόσιες αγορές φαγητού ή στο σπίτι.
- διατηρούνται και πωλούνται σε μαγαζιά και δημόσιες αγορές φαγητού σαν φαγητά take-away [(παίρνω-μαζί-μου) (για κατανάλωση έξω από τα κτήρια που πωλούνται)], όπως τα δημοφιλή εθνικά, περιφερειακά και τοπικά φαγητά και σαν τα carry-away(κουβαλάω -μαζί-μου) αναμνηστικά φαγητά(π.χ. κάποιο τοπικό ποτό ή κάποιο χαρακτηριστικό γλυκό της περιοχής).

**Εθνικό Φαγητό** : μαγειρικά / διατροφικά προϊόντα που περιλαμβάνουν αξιοπρόσεκτα χαρακτηριστικά της δοσμένης χώρας.

**Περιφερειακό Φαγητό** : χαρακτηριστικά μαγειρικά / διατροφικά προϊόντα, της δοσμένης περιοχής μιας χώρας.

**Τοπικό Φαγητό** : χαρακτηριστικά μαγειρικά/ διατροφικά προϊόντα της δοσμένης τοποθεσίας ή του τοπικού προορισμού.

**Εισαγόμενο φαγητό** : προέρχεται από άλλη περιοχή της ίδιας χώρας ή από μια ξένη χώρα. Με σκοπό τον προσδιορισμό προϊόντων ' ' παρασκευασμένων από τοπικά καλλιεργημένα ή εισαγόμενα τρόφιμα ' ', τα εισαγόμενα καρυκεύματα ίσως δεν χρειάζεται να ταξινομηθούν ως εισαγόμενα τρόφιμα.

### **Σημειώσεις**

1. Οι απαντήσεις πρέπει να μεταφράζονται επειδή περιλαμβάνουν και πραγματικές πληροφορίες και απόψεις των ανταποκριτών. Για παράδειγμα μπορεί να πιστεύουν ότι τα αναγνωρισμένα διατροφικά προϊόντα είναι μοναδικά στην πατρίδα τους, ενώ το ίδιο προϊόν ή ένα προϊόν με το ίδιο όνομα, μπορεί επίσης να το μοιράζεται μαζί με μια άλλη χώρα, ειδικά στην ίδια γεωγραφική περιοχή. Οι απαντήσεις για την ελκυστικότητα και την αυθεντικότητα του φαγητού, μπορεί να είναι υποκειμενικές, λόγω της έλλειψης καθαρών κριτηρίων ή ερευνάς με αυτά τα κριτήρια.
2. Οι πληροφορίες των «μαγειρικών προϊόντων» εισήλθαν ως «παραδείγματα», συνεπώς δεν θα έπρεπε να αναγνωρίζονται ως μεμονωμένα, καθώς ζητήθηκε από τους ανταποκριτές να μην δώσουν πάνω από δέκα παραδείγματα (κάποιοι ανταποκριτές, παρόλα αυτά, έδωσαν περισσότερα παραδείγματα).

3. Επιπρόσθετα στις εθνικές γλώσσες, οι πληροφορίες των χωρών δίνονται στα Αγγλικά, Γαλλικά, ή Ισπανικά, γνωστοποιώντας έτσι τα αυθεντικά ονόματα των αναγνωρισμένων προϊόντων.
4. Η στήλη “μαγειρικά προϊόντα” προτάθηκε για να αναδείξει τρεις τύπους πληροφοριών:

**Υπό το (α):**

Όνομα (σε εθνικές γλώσσες) κάτω από το οποίο το προϊόν είναι αρχικά γνωστό μέσα στην χώρα που το αφορά (μερικοί ανταποκριτές προέβαλλαν μόνο αυτή την πληροφορία).

**Υπό το (β):**

Πληροφορία όσον αφορά την λογοτεχνική ερμηνεία(ετοιμολογία) του αυθεντικού ονόματος του προϊόντος (μόνο μερικοί ανταποκριτές προέβαλλαν αυτή την πληροφορία η οποία, ωστόσο, συχνά συμπίπτει με την περιγραφή του προϊόντος , εισαγόμενη κάτω από το (γ) όπως καθορίζεται παρακάτω).

**Υπό το (γ)**

Περιγραφή ή περιεχόμενα του αναφερόμενου προϊόντος .

5. Μερικά ονόματα από μαγειρικά (τροφικά) προϊόντα ίσως να προφέρονται λανθασμένα. Αυτό οφείλεται στην λαθεμένη ανάγνωση των απαντήσεων. Αυτά είναι διορθωμένα μετά από επαλήθευση των ανταποκριτών.

Παρακάτω ακολουθούν οι πληροφορίες που αφορούν μόνο την χώρα μας, μιας και αυτή είναι το βασικό αντικείμενο του ενδιαφέροντος μας.

## Απαντήσεις των περιοχών

### Ελλάδα

Πίνακας: Παραδείγματα της εθνικής, θρεπτικής και μαγειρικής, πατρικής κληρονομιάς

Θρεπτικά ή μαγειρικά προϊόντα (ε. π. τ.)	Βαθμός ελκυστικότητας ( 1 – 5 )	Τρόφιμα τοπικά ή εισαγόμενα ( 1 – 3 )
1. (α) ΜΟΥΣΑΚΑΣ	5	1
2.(α) ΣΑΛΑΤΕΣ (γ) τζατζίκι, χωριάτικη, ταραμοσαλάτα, φάβα	5	1
3. (α) ΣΟΥΒΛΑΚΙ	5	1
4. (α) ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ (γ) μαζί με τυρί, με λαχανικά	5	1
5. (α) ΦΑΣΟΛΑΔΑ	5	1
6. (α) ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ	5	1
7. (α) ΨΗΤΕΣ ΣΑΡΔΕΛΕΣ	5	1
8. (α) ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ (γ) μαζί με παραδοσιακές χυλοπίτες	5	1
9. (α) ΓΕΜΙΣΤΑ	5	1





# Κεφάλαιο 10



---

## Ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΙΣΜΟ

---

Ο Hall και ο Mitchell (1998) ανέφεραν ότι από τον Μεσαίωνα μπορούμε να διακρίνουμε τρεις τουλάχιστον κύριες περιόδους αλλαγών στην τοπική κουζίνα από τον βιομηχανοποιημένο κόσμο. Αυτές οι αλλαγές είναι ουσιαστικά αποτέλεσμα σημαντικών παραγόντων που επηρεάζουν την διαδικασία της παγκοσμιοποίησης.

Το πρώτο κύμα αλλαγών επήλθε κατά την περίοδο του Ευρωπαϊκού εμπορίου, από τα τέλη του 1400 έως το 1800. Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα ζώα ήταν ιδιαίτερα εμπορεύσιμα. Σπάνια προϊόντα και νέα τρόφιμα χρησιμοποιούνταν ως φθηνοί τρόποι σίτισης των αναπτυσσόμενων εργατικών δυνάμεων. Αυτή ήταν μια περίοδος οικολογικού ιμπεριαλισμού κατά τον οποίο η παραγωγή της Ασίας και του Νέου Κόσμου, δηλαδή της Αμερικής, μεταφερόταν στην Ευρώπη και αντίστροφα. Το μεσαιωνικό μενού, είχε ελάχιστες ομοιότητες με τις εθνικές κουζίνες που αναπτύχθηκαν στα διάφορα κράτη της Ευρωπαϊκής ηπείρου τον 18<sup>ο</sup> αιώνα, με την κωδικοποίηση της κουζίνας σε βιβλία μαγειρικής και την ανάπτυξη των εστιατορίων.

Για παράδειγμα *«οι Γαλλικές, οι Ιταλικές και οι Ισπανικές διατροφικές παραδόσεις που εμείς θεωρούμε πανάρχαιες, δεν θα ήταν αναγνωρίσιμες χωρίς τα αμερικάνικα φαγητά που στάλθηκαν πέρα από την θάλασσα»* (Ripe 1996:4). Οι ντομάτες, οι γαλοπούλες, το καλαμπόκι, οι πατάτες και οι πιπεριές, ήρθαν στην Ευρώπη και αργότερα εξαπλώθηκαν στις Ευρωπαϊκές αποικίες και πέρα από την Αφρική, την Αυστραλία και την Ασία. Οι πιπεριές από την Αμερική, έγιναν μέρος της Κινέζικης κουζίνας καθώς και των άλλων Ασιατικών κουζινών, μέσω του εμπορίου (Sokolov 1991).

Το δεύτερο κύμα παγκοσμιοποίησης του φαγητού, ήταν αποτέλεσμα της μεγάλης μετανάστευσης που έγινε από τον 17<sup>ο</sup> έως τον 20<sup>ο</sup> αιώνα. Καθώς οι μάζες των ανθρώπων αποικούσαν σε νέες περιοχές, έπαιρναν μαζί τους τα

διατροφικά τους έθιμα, τα ζώα και τους σπόρους τους. Αυτό συνέβη όχι μόνο με την αποίκηση των Ευρωπαίων στην Αμερική, την Αυστραλία και την Ν. Αφρική, αλλά και σε πιο σύγχρονους καιρούς, ιδιαίτερα μετά από περιόδους κοινωνικής και πολιτικής ακμής της Ευρώπης, καθώς και μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.

Το τρίτο κύμα της παγκοσμιοποίησης της κουζίνας είναι η πρόσφατη περίοδος της σύγχρονης παγκοσμιοποίησης, κατά την οποία οι εξελίξεις στην τεχνολογία της επικοινωνίας και των μεταφορών, έχουν μεταβάλλει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο το φαγητό και οι σχετικές με αυτό πληροφορίες, μεταδίδονται ανά τον κόσμο. Ξεκάθαρα η τεχνολογία ήταν πάντα ένας σημαντικός παράγοντας που επηρέαζε την παραγωγή και την κατανάλωση του φαγητού.

Οι παράγοντες που γενικά συνέβαλλαν στην αλλαγή της κουζίνας είναι:

- ∅ Η έλλειψη της βιοτεχνολογίας
- ∅ Η πρόοδος / εξέλιξη της γεωργικής παραγωγής
- ∅ Οι εξελιγμένοι τρόποι συντήρησης / συσκευασίας / αποθήκευσης τροφίμων
- ∅ Η εξέλιξη στα μέσα μεταφοράς
- ∅ Η μετανάστευση
- ∅ Η προσθήκη νέων υλικών και συστατικών
- ∅ Οι αλλαγές στους ρόλους γυναίκα, άντρα
- ∅ Η εκάστοτε μόδα που επικρατεί

- Ø Η ανάπτυξη των εστιατορίων
- Ø Ο ηλεκτρονικός και έντυπος τύπος
- Ø Τα βιβλία μαγειρικής
- Ø Η αυξημένη κινητικότητα ανθρώπων, ιδεών, προϊόντων, υπηρεσιών και τεχνολογίας

# Κεφάλαιο 11



---

## Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΩΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ : Η ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΩΝ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ

---

Οι γαστρονομικές μελέτες είναι μία απάντηση στην επιτακτική ανάγκη για έρευνα αξιόλογων αποτελεσμάτων, αναγνωρίζοντας ανεπαρκείς, δραστικές και δυναμικές βελτιώσεις στην γαστρονομική ζωή των κοινοτήτων. Η έρευνα με αυτό το καινοτομικό θεμελιώδες πλαίσιο εργασίας και αυτή την μεθοδολογία, επικεντρώνεται στο πως αυτές οι κοινωνίες μπορούν να αναπτυχθούν κοινωνικά και οικονομικά, διατηρώντας μια οικόσιτη κοινότητα για την περιβαντολογική παρατήρηση και την κατάλληλη υγεία της κοινότητας. Σ' αυτό το περιβάλλον, τόσο ο γενικός όσο και ο γαστρονομικός τουρισμός καθώς και η επίδραση τους στην ζωή των κοινοτήτων, αντιπροσωπεύουν ένα ενδιαφέρον θέμα για τις έρευνες στην γαστρονομία. Αυτή είναι βεβαίως μια πρωτότυπη προσέγγιση διότι έως τώρα η γαστρονομία αντιμετωπιζόταν ως ένα θέμα της τουριστικής έρευνας και όχι ως το αντίθετο.

### ***Η γαστρονομία ως αντανάκλαση της μαγειρικής και του φαγητού***

Πριν από διακόσια χρόνια η λέξη «γαστρονομία» έκανε την πρώτη της εμφάνιση κατά τους νεότερους χρόνους, στην Γαλλία, ως τίτλος ενός ποιήματος που εκδόθηκε από τον Jacques Berchoux (1804). Παρά την τεράστια δημοτικότητα που πέτυχε με την λέξη από τότε, η γαστρονομία, το αντικείμενο των γαστρονομικών μελετών, είναι ακόμα «...τρομερά δύσκολο να οριστεί...» (Santich 1996a: 1). Καθώς η προέλευση της λέξης είναι αδιαφιλονίκητη, στα αρχαία Ελληνικά *γάστρος* ήταν το στομάχι και *νόμος* ήταν ο κανόνας, η ερμηνείες της παραμένουν ασαφώς συνδεδεμένες στην λογοτεχνική μετάφραση της ετοιμολογίας. Το ευρύτερο φάσμα των ορισμών μπορεί να περιοριστεί σε δυο κύριες κατηγορίες με υπέρθετα και αδιαφανή σύνορα. Απ' την μια, η γαστρονομία απλά συνδέεται με την απόλαυση ό,τι

καλύτερου στο φαγητό και το ποτό. Απ' την άλλη, έχει μεγάλη επίδραση στην πειθαρχία που περικλείει τα πάντα στα οποία εισέρχεται το φαγητό, περιλαμβανομένων όλων των πραγμάτων που τρώμε και πίνουμε.

Οι μελέτες στην γαστρονομία αναφέρονται στην δεύτερη κατηγορία των ορισμών και συγκεκριμένα σε μία περιεκτική γαστρονομία υποδηλώνοντας μια *“αντανάκλαση του φαγητού”* (Santich 1996b: 180), η οποία, παρόλα αυτά, επεκτείνεται σε αντανάκλαση της μαγειρικής καθώς και της προετοιμασίας του φαγητού, υποστηρίζοντας την σχέση της με την υπεροχή και/ ή το γουστόζικο φαγητό και ποτό.

Συνεπώς η γαστρονομική μελέτη έχει σχέση με: ...την παραγωγή του φαγητού και τα μέσα από τα οποία τα φαγητά παράγονται – την πολιτική οικονομία – την μεταχείριση των φαγητών, την αποθήκευση, μεταφορά και επεξεργασία τους – την προετοιμασία και το μαγείρεμα τους – τα γεύματα και τον τρόπο συμπεριφοράς – την χημεία του φαγητού, την χώνεψη και τα φυσιολογικά αποτελέσματα του φαγητού – τις επιλογές φαγητού, τα έθιμα και τις παραδόσεις... (Santich 1996b: 2).

Υπάρχει μια έλλειψη της ιστορικής έρευνας όσον αφορά τον σχηματισμό της γαστρονομίας ως αντικατοπτρισμό του φαγητού και της μαγειρικής. Ο Αρχίστρατος από την Gela (Σικελία), ο οποίος έζησε τον τέταρτο αιώνα π.Χ., είναι μεταξύ των πρώτων συγγραφέων οι οποίοι διαμόρφωσαν μια ιδέα ενός τέτοιου είδους γαστρονομίας.

Ήταν ο Αθήναος, δύο αιώνες αργότερα, ο οποίος άφησε ίσως μία από τις πρώτες έναρθρες γαστρονομικές αναλύσεις. Χαρακτηριστικό έργο του *“Οι Δειπνοσοφιστές”*. Έγραψε επίσης για την σχέση όπου είχαν οι ιστορικοί, οι ποιητές και οι φιλόσοφοι με το φαγητό και διαπραγματεύτηκε θέματα συμπληρωματικά της απόλαυσης του φαγητού, όπως το σχήμα των φλιτζανιών, των μουσικών οργάνων και την ποσότητα του φαγητού στα πλοία.

Το έργο πολλών άλλων συγγραφέων, και στην αρχαία Ελλάδα και κατά την διάρκεια της εποχής της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, ήταν περισσότερο σχετικό με την μαγειρική παρά με την γαστρονομία ως ξεχωριστό πλαίσιο εργασίας. Σε κάθε περίπτωση όμως δεν μπορεί να μην υπολογιστεί το έργο τους.

Η έρευνα και η αναζήτηση γνώσεων για την αντανάκλαση του καλού φαγητού και ποτού επιτεύχθηκαν συστηματικά τον Μεσαίωνα στην Ιταλία. Μια εμβρυϊκή μορφή της γαστρονομίας συμπεριλήφθηκε σε φαρμακευτικά βιβλία, στην βοτανολογία, αγροτικές εκθέσεις, άλλες φορές ως μια μορφή διατροφικών διευκρινίσεων και άλλες ως σημειώσεις για την ποιότητα των συστατικών. Το *Regimen Sanitatis Salernitanum* ήταν ένα από αυτά. Εμπνευσμένο από τους φυσικούς της ιατρικής σχολής μιας πόλης της νότιας Ιταλίας, αυτή η συλλογή αποφθεγμάτων του 13<sup>ου</sup> αιώνα, είχε εστιάσει κυρίως στο φαγητό και την υγεία. Το *De honesta voluptate et valitudine*, το οποίο εκδόθηκε το 1472 από τον Platina (Bartolomeo Sacchi, 1421-1481) και παρουσιαζόταν συχνά ως βιβλίο μαγειρικής, ίσως το πρώτο που εκδόθηκε ποτέ, ήταν στην πραγματικότητα το πρώτο σύγχρονο κομμάτι της γαστρονομικής έρευνας.

Ο Jean – Francois Revel επισημαίνει ότι η γαστρονομία γεννήθηκε μόνο όταν η κουζίνα σταμάτησε να είναι επιλεκτική. Αυτό συνέβη το δεύτερο μισό του 18<sup>ου</sup> αιώνα, όταν η νεότερη εποχή υποστήριξε την *κυριαρχία της γνώμης* στην *κουζίνα, όπως και στην πολιτική* (Revel 1982: 149). Παρόλα αυτά, πριν διακόσια χρόνια ακριβώς, η απωθητική λέξη *γαστρονομία* έκανε το επίσημο ντεμπούτο της. Το 1801 ο Γάλλος συγγραφέας Jacques Berchoux ονόμασε το ποίημά του *Γαστρονομία ή ο αγρότης στο τραπέζι*. Εν τούτοις η γαστρονομία του Berchoux, σήμαινε απλά την απόλαυση του καλύτερου στο φαγητό και το ποτό. Η λέξη έγινε δημοφιλής και το 1835 συμπεριλήφθηκε στο λεξικό της Γαλλικής Ακαδημίας ως *η τέχνη του να τρως καλά*.



## ***Γαστρονομία, η νέα επιστήμη***

Η βάση της γαστρονομίας γεννήθηκε από τον Jean Anthelme Brillat Savarin και περιεχόμενο της είναι ότι η γαστρονομία πρέπει να περιλαμβάνει την χαρά του άριστου φαγητού και την αντανάκλα την απόλαυση του να τρως και να μαγειρεύεις. Το βιβλίο που έγραψε ο Jean Anthelme και το οποίο ήταν επικεντρωμένο στην φυσιολογία της γεύσης, είχε μεγάλη απήχηση στους αναγνώστες. Ακόμα και σήμερα, το βιβλίο αυτό αναγνωρίζεται ως μια προσπάθεια του συγγραφέα, να κάνει την μαγειρική τέχνη μια πραγματική επιστήμη. Όπως ο ίδιος έγραψε, σκοπός του ήταν *«να καθορίσει την βασική αρχή της γαστρονομίας, έτσι ώστε αυτή να πάρει την θέση της ανάμεσα στις επιστήμες, όπου και ανήκει αδιαμφισβήτητα»*. Παράλληλα ο ίδιος διευκρινίζει ότι :

∅ Σκοπός της γαστρονομίας είναι *«η επίτευξη της συντήρησης του ανθρώπου μέσω της καλύτερης δυνατής διατροφής»*.

∅ Αντικείμενο της είναι *«να δίνει οδηγίες βάσει συγκεκριμένων αρχών, σε όλους εκείνους που ψάχνουν, παρέχουν ή προετοιμάζουν ουσίες, οι οποίες μπορούν να μετατραπούν σε φαγητό»*.

∅ *«Η γαστρονομία στην πραγματικότητα είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από τους αγρότες, τους οινοπαραγωγούς, τους ψαράδες και τους κυνηγούς, χωρίς βέβαια να χρειαστεί να αναφερθούμε και στην μεγάλη οικογένεια μαγείρων, υπό οποιοδήποτε τίτλο εκείνοι χρησιμοποιούν για να μεταμφιέσουν την εργασία τους ως προετοιμασία φαγητού»*.

Παρόλα αυτά οι θεωρίες του Jean Anthelme Brillat Savarin ήταν ανεπιτυχής, επειδή αυτές δεν ταίριαζαν με τις κυρίαρχες απόψεις : το φαγητό, στις μοντέρνες κοινωνίες, πάντα θεωρούνταν ως κάτι ασήμαντο. Η

γαστρονομία απέτυχε να γίνει μια ακαδημαϊκή αρχή εξαιτίας της μεγάλης πειθαρχίας της. Στην τελευταία χρονική περίοδο η μοντέρνα προσέγγιση της σε ακαδημαϊκή εργασία, ήταν ιδιαίτερα πειθαρχημένη. Αντιθέτως, η γαστρονομία του Jean Anthelme πρότεινε μια προσέγγιση που υπερέβαινε τα όρια των δεδομένων της εποχής του καθώς και της μεταγενέστερης αυτού περιόδου. Τελικά, το ύφος του Jean Anthelme στην συγγραφή του βιβλίου του, έμοιαζε περισσότερο λογοτεχνικό παρά επιστημονικό. Για τον λόγο αυτό, ο Γάλλος συγγραφέας θεωρήθηκε ως ένας ευφυής μυθιστοριογράφος.



### ***Η προβολή των γαστρονομικών μελετών***

Η προηγούμενη «αποχή» της γαστρονομίας, έχει οδηγήσει σήμερα σε μία επανεκτίμηση των ιδεών του Jean Anthelme, μέσω ενός μεταμοντέρνου πλαισίου εργασίας. Ως υποκείμενα πολιτιστικών ερευνών δεν θα πρέπει να θεωρηθούν έκπληξη οι παραγωγοί φαγητού, οι μάγειρες και οι άλλοι επαγγελματίες που συμμετέχουν στην συλλογή των υλικών, την προεργασία, την προώθηση και την παρουσίαση των γευμάτων.

Πολλοί συγγραφείς έχουν τονίσει, ότι το θέμα των πολιτιστικών ερευνών επικεντρώνεται, στο πως οι υπό-πολιτισμικές ομάδες επηρεάζουν την κουλτούρα και την ταυτότητα, δημιουργώντας δικά τους στυλ και δικές τους ταυτότητες. Αυτές οι "ταυτότητες" περιλαμβάνουν όλους αυτούς που συμμετέχουν σε όλη την διαδικασία – από την συλλογή των υλικών έως την παρουσίαση των γευμάτων, τους μάγειρες (είτε επαγγελματίες είτε οικιακούς), τους συγγραφείς βιβλίων μαγειρικής και οινολογίας, τους συμβούλους, τους ερευνητές, τους εκπαιδευτικούς αλλά βεβαίως και εκείνους που δουλεύουν σε γαστρονομικούς τομείς (από εστιατόρια μέχρι και τουριστικά θέρετρα).

Σύμφωνα με τον Symons (1998:xi), η μελέτη της γαστρονομίας προσανατολίζεται προς την εύρεση νέων τρόπων σκέψης στον γαστρονομικό τομέα καθώς και στις υπάρχουσες γαστρονομικές ταυτότητες. Αυτό περιλαμβάνει και μία δέσμευση της γαστρονομικής φαντασίας, που σημαίνει «να βάζουμε τα γεύματα στο βάθος των ανθρωπίνων σχέσεων» (Symons 2000). Συνεχίζοντας ο Scarpato αναφέρει ότι η μεθοδολογία της συγκεκριμένης μελέτης, θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον δύο κύριες δεσμεύσεις:

Ø Την επανατοποθέτηση των γαστρονομικών δραστηριοτήτων στην κοινωνία.

Ø Την παροχή μιας "πολιτισμικής φωνής" στις ταυτότητες και στις πραγματείες οι οποίες καταπιέζονται από τις πρωταρχικές αρχές. (Scarpato 2000 :16)

Η δεύτερη δέσμευση πηγάζει από την εμπειρία της φεμινιστικής έρευνας, η οποία αποτελεί σημαντικό τμήμα των πολιτιστικών ερευνών.

### ***Μια μεταμοντέρνα προσέγγιση στην γαστρονομία***

Η διαφοροποίηση από την μοντέρνα θεωρία ή από τον απολυταρχισμό παρουσιάζεται με πολλές και διφορούμενες θεωρίες. Παρόλα αυτά, ο μεταμοντερνισμός είναι κυρίως «ένα σημάδι ότι κάτι είναι καινούριο και χρειάζεται να μετατραπεί σε νέα θεωρία» και «απαιτεί περαιτέρω ανάλυση και σκέψη καθώς νέα και περίπλοκα φαινόμενα παρουσιάζονται, τα οποία εμείς δεν μπορούμε ακόμα να κατηγοριοποιήσουμε και να κατανοήσουμε πλήρως». (Best and Kellner 1997: 20)

Οι γαστρονομικές μελέτες πρέπει να λάβουν υπ' όψιν ότι το μαγείρεμα από μόνο του παρουσιάζεται ως μια μορφή έρευνας υπό την μεταμοντέρνα έννοια. Η έρευνα της Lisa Heldke για το μαγείρεμα, επικεντρώνεται στην δομή και την χρήση των συνταγών. Ακολουθώντας τον μοντέρνο προγραμματισμό του John Dewey, αυτή –η έρευνα – αντιπαρέρχεται την διχοτομία ανάμεσα στην θεωρία και την πράξη.

### ***Γαστρονομικές μελέτες και γαστρονομικός τουρισμός***

Η σχέση του φαγητού με την κοινωνία, τον πολιτισμό και την οικονομία έχει αφεθεί κυρίως στην έρευνα των κοινωνικών επιστημόνων όπως είναι οι κοινωνιολόγοι, οι ιστορικοί και οι φιλόσοφοι. Παρόλο που τα έργα τους είναι ιδιαίτερα έγκυρα, χαρακτηρίζονται από μια ελλιπή γαστρονομική προοπτική. Τους λείπει εκείνο το στοιχείο το οποίο θα μπορούσε να οδηγήσει στην πρακτική τους μετάφραση σε οδηγίες για την φαντασία, την παραγωγή, την προώθηση, την διανομή, την λιανική πώληση και την κατανάλωση του φαγητού. Οι γαστρονομικές μελέτες λοιπόν έρχονται για να γεμίσουν το κενό αυτής της ελλιπούς προοπτικής.

Αποτελούν μια απάντηση στην επείγουσα ανάγκη για έρευνα που θα εκτιμά τις εκτελέσεις, θα αναγνωρίζει την ανεπάρκεια, την αποδοτικότητα και την ενδεχόμενη βελτίωση στην γαστρονομική ζωή των κοινωνιών. Αυτές οι

μελέτες πρέπει να επικεντρωθούν στο πώς αυτές οι κοινωνίες μπορούν να αναπτυχθούν κοινωνικά και οικονομικά κρατώντας ως δέσμευση την συντήρηση του περιβάλλοντος και την καλή υγεία της κοινωνίας.

### ***Γαστρονομία και πολιτισμικός τουρισμός***

Η προσέγγιση των γαστρονομικών μελετών στον τουρισμό και το αντίκτυπο του στις κοινωνίες, έχει πολλά κοινά στοιχεία με την έρευνα όσον αφορά την ανάπτυξη του πολιτισμικού τουρισμού. Η άποψη που ισχύει είναι ότι η γαστρονομία είναι πολιτισμός και οπωσδήποτε φορέας πολιτισμικού τουρισμού. Αυτή η άποψη, σε τουριστικά πλαίσια, μπορεί να ακούγεται ασύμβατη επειδή άλλες τέχνες όπως η μουσική και η ιστορία συνήθως θεωρούνται πηγές πολιτισμικού τουρισμού ενώ η γαστρονομία μαζί με την θρησκεία, τη βιομηχανική κληρονομιά, τις εκδηλώσεις, τα φεστιβάλ και την αρχιτεκτονική θεωρούνται ως οι «γκρι ζώνες» του πολιτισμικού τουρισμού.

Αυτή η ταξινόμηση, όμως, έχει υπερνικηθεί από πρόσφατες μελέτες στην πολιτισμική διάσταση του γεύματος, το οποίο είναι το βασικό συστατικό της γαστρονομίας. Το γεύμα είναι το σημείο συμβολής στην παραγωγή, στην αντιμετώπιση, στην αποθήκευση, στη μεταφορά, στην διαδικασία του μαγειρέματος και στην προετοιμασία του φαγητού. Ένα γεύμα υποδηλώνει επιλογή φαγητού, έθιμα και παραδόσεις, τρόπους, ένα πολιτικό και οικονομικό περιβάλλον καθώς και πολλά ψυχοφυσιολογικά κίνητρα και επιπτώσεις.

Ακόμη και στην πιο απλή μορφή τσιμπολογήματος, ένα γεύμα αντιπροσωπεύει ένα «*σύμπλεγμα και ένα ομοιογενές βασικό χαρακτηριστικό, το οποίο είναι χρήσιμο για να προσδιορίζει ένα γενικό σύστημα γεύσεων και συνηθειών*» (Barthes 1979:169). Όλες οι προσπάθειες μαγειρέματος οδηγούν στο γεύμα, αλλά ακόμα κι όταν δεν παρασκευάζεται μαγειρεμένο φαγητό, το γεύμα πάντα περιέχει «προετοιμασμένο φαγητό» το οποίο σημαίνει «*ένα*

*σύστημα επικοινωνίας, ένα σώμα εικόνων, ένα πρωτόκολλο χρήσεων, καταστάσεων και συμπεριφορών» (Barthes 1979:167)*

### **Συμπέρασμα**

Η γαστρονομία σήμερα είναι σαν μια καλλιέργεια χωρίς αγρονόμους. Υπάρχουν φυτά που σχετίζονται με την καλλιέργεια, επομένως υπάρχει δουλειά για τους βοτανολόγους. Υπάρχει μια ανταλλαγή προϊόντων και χρημάτων, επομένως ενδιαφέρονται και οι οικονομολόγοι. Υπάρχουν ιστορικοί και κοινωνιολόγοι που μελετούν τις κοινωνίες και τα άτομα που επιδρούν μέσα σε αυτές κτλ. Όλοι κάνουν μια αναγκαία δουλειά, αλλά ακόμα οι αγρότες, οι εξοχικοί εργάτες και οι κοινωνίες τους χρειάζονται την υποστήριξη των αγρονόμων, με οποιοδήποτε πλαίσιο εργασίας κι αν υιοθετούν. Ομοίως, έχουμε μια σύνθετη γαστρονομική πραγματικότητα, αλλά δεν υπάρχουν επαγγελματίες γαστρονόμοι (ή όπως αλλιώς θα μπορούσαμε να τους αποκαλέσουμε), ερευνητές των γαστρονομικών μελετών και σπουδαστές.

Η γαστρονομία μπορεί επίσης να συγκριθεί με την αρχιτεκτονική. Οι κοινωνιολόγοι, οι οικονομολόγοι, οι ιστορικοί, οι αρχαιολόγοι, όλοι συνεισφέρουν σημαντικά στην πρόοδο της αρχιτεκτονικής με το να ερευνούν την εξέλιξη του σχεδίου, την αλληλεπίδραση του με τις κοινωνίες, τις ανάγκες των αστικών περιβαλλόντων κτλ. Παρόλα αυτά, κανένας από αυτούς τους ειδικούς, με ελάχιστες εξαιρέσεις, δεν έχει την ικανότητα να σχεδιάσει ένα κτίριο ή να δώσει πρακτικές οδηγίες για τους αρχιτέκτονες. Ούτε και διαθέτουν αρχιτεκτονική φαντασία.

Πρέπει να τονιστεί ότι οι μελέτες της γαστρονομίας έχουν πρακτικούς στόχους. Επομένως, η ερώτηση που πρέπει να απαντηθεί είναι : που πάμε από εδώ και πέρα; Υπάρχουν πολλές κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα και δράση. Παρόλα αυτά, από την άποψη του γαστρονομικού τουρισμού, τα

πρώτα βήματα είναι εκπληκτικά απλά και ξεφεύγουν από την ακαδημαϊκή ρητορεία. Υπάρχουν τρεις κύριες περιοχές :

I. **Ανάμειξη στο σχεδιασμό** : οι μελέτες της γαστρονομίας πρέπει να εμπλέκονται σε όλα τα επίπεδα ανάλυσης, σχεδιασμού και εκτέλεσης των σχεδίων που σχετίζονται με τον γαστρονομικό τουρισμό ή με το γαστρονομικό μέρος οποιουδήποτε είδους τουρισμού. Οι επαγγελματίες που έχουν ως πλαίσιο εργασίας τις γαστρονομικές μελέτες, θα πρέπει να εμπλακούν στην κοινωνική πολιτική, στη διοίκηση του τουρισμού και στον εργασιακό σχεδιασμό.

II. **Υπέρ-πειθαρχική συνεργασία** : οι ερευνητές του τουρισμού θα πρέπει να κάνουν μια προσπάθεια προσέγγισης των γαστρονομικών μελετών και να εργαστούν όσο πιο κοντά μπορούν με τους ερευνητές της γαστρονομίας. Η έρευνα του γαστρονομικού τουρισμού θα πρέπει να γίνει έδαφος μιας δραστηρικής υπέρ-πειθαρχίας η οποία θα προσεγγίζει άλλες περιλαμβανόμενες πειθαρχίες.

III. **Επαναπροσδιορισμός της γαστρονομικής διοίκησης** : οι γαστρονομικοί επικεφαλές τουριστικών θέρετρων, οι συναλλασσόμενοι σε αγορές και οι κοινοτικοί προγραμματιστές πρέπει όλοι να εκπαιδευτούν για να προσεγγίσουν την δουλειά τους με μια ενεργή γαστρονομική φαντασία.

# Κεφάλαιο 12





---

## Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ ΩΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

---

Οι παρακάτω περιπτώσεις θεωρούνται χαρακτηριστικά παραδείγματα γαστρονομίας, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για τουριστικούς σκοπούς και μπορούν να οριστούν ως Γαστρονομικά Τουριστικά Προϊόντα (Γ. Τ. Π.). Παρόλα αυτά δεν είναι παραδοσιακοί και συνηθισμένοι πόλοι έλξης όπως είναι τα εστιατόρια, τα μπαρ και γενικά οι χώροι φαγητού.

### ***Το Φεστιβάλ Φαγητού και Κρασιού της Μελβούρνης (Φ.Φ.Κ.Μ.)***

Το Φεστιβάλ Φαγητού και Κρασιού της Μελβούρνης πρωτοεμφανίστηκε το 1993 και ήταν δημιούργημα του Peter Clemenger, ο οποίος ήταν ιδιοκτήτης ενός επιτυχημένου Αυστραλιανού διαφημιστικού πρακτορείου. Δύο χρόνια πριν η Μελβούρνη είχε χάσει την διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων από την Ατλάντα και ο Clemenger ως μέλος της επιτροπής για την Ολυμπιακή διοργάνωση αναρωτιόταν πως μπορούσε να μετατρέψει αυτήν την ήττα σε κέρδος. Εμπνευσμένος από την θετική ανατροφοδότηση της επίσκεψης του στα γραφεία της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, οραματίστηκε ότι η πόλη χρειαζόταν ένα φεστιβάλ φαγητού και κρασιού που να την προωθεί ως ένα κύριο γαστρονομικό προορισμό.

Η πρώτη έκδοση του φεστιβάλ περιελάμβανε μόνο δεκατέσσερα δρώμενα και είχε περιορισμένη υποστήριξη από τα αντίστοιχα συμβούλια της πολιτείας. Το 2001 το πρόγραμμα περιελάμβανε ενενήντα τρία δρώμενα, ενώ το φεστιβάλ είχε κερδίσει την υποστήριξη και τον σεβασμό της βιομηχανίας φαγητού και φιλοξενίας. Παράλληλα είχε αποκτήσει χρηματοδότες, τηλεοπτική κάλυψη και την συμμετοχή 350 000 ατόμων, κατά την μηνιαία διάρκεια του. Έχει εκτιμηθεί ότι το Φ.Φ.Κ.Μ. επιφέρει περίπου οκτώ με δέκα εκατομμύρια δολάρια στην οικονομία της Βικτόρια μέσα από πωλήσεις φαγητού και

κρασιού, ταξίδια, διαμονή, κατανάλωση προϊόντων και χέρια εργασίας. (Johnson 2001)

Ο βασικός σκοπός του Φ.Φ.Κ.Μ. είναι να προωθήσει την εκλεκτή παραγωγή, το ταλέντο και τον τρόπο ζωής αυτής της πόλης και της πολιτείας και να ενισχύσει την Μελβούρνη ως την κυριότερη μαγειρική πόλη της Αυστραλίας. Μετά τον αρχικό σκοπό, να απευθυνθεί μόνο στους κατοίκους της Μελβούρνης, η διοίκηση του Φ.Φ.Κ.Μ. τώρα σκοπεύει να διευρύνει την αποδοχή του φεστιβάλ σε ευρύτερο κοινό και να περιλάβει περισσότερους ντόπιους αλλά και εξωτερικούς επισκέπτες.

Το Φ.Φ.Κ.Μ. διοργανώνει γεγονότα σε συνεργασία με εστιατόρια της πόλης και της χώρας, καταστήματα φαγητού, λαϊκές αγορές, οινοποιίες αλλά και καλλιτεχνικούς χώρους, όπως γκαλερί. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει θεματικά γεύματα, μαθήματα μαγειρικής από ντόπιους και ξένους σεφ, σεμινάρια και εργαστήρια. Το Φ.Φ.Κ.Μ. βασίζεται σε μία μη κερδοσκοπική βάση, ενώ συντηρείται οικονομικά από δημόσιους φορείς και ιδιωτικούς χρηματοδότες.

### ***Η Νεοασιατική κουζίνα της Σιγκαπούρης***

Ο ορισμός που δίνεται για την Νεοασιατική κουζίνα της Σιγκαπούρης είναι:

*Η τελευταία είσοδος στον γευστικό μας παράδεισο είναι η Νεοασιατική κουζίνα της Σιγκαπούρης. Μια προσπάθεια να παντρευτούν τα καλύτερα στοιχεία τόσο από την Ασιατική όσο και από την Δυτική κουζίνα και απευθύνεται σε πιο περιπετειώδης φαγάδες... (Singapore 2001:82).*

Η νεοασιατική κουζίνα είναι ένα παράδειγμα του πως αναπτύσσονται οι νέες κουζίνες. Η κουζίνα αυτή περιγράφηκε ως «η ικανότητα να

*συνδυαστούν τα καλύτερα ανατολίτικα συστατικά, γεύσεις και τρόποι μαγειρέματος, μαζί με ένα μεγάλο ποσοστό δυτικών στοιχείων που σχετίζεται και με την διανομή του φαγητού».* (Κnipr 1998)

Η Νεοασιατική κουζίνα της Σιγκαπούρης παρουσιάστηκε το 1997, διαφημίστηκε από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και από τότε χρησιμοποιείται σε πολλά εστιατόρια, κυρίως σε ξενοδοχεία πέντε αστέρων και προωθείται ως τουριστική ατραξιόν της πόλης.

### ***Bologna 2000 Βραβείου Αργού Φαγητού***

Από την ίδρυση της το 1986, η ιταλική διεθνής κίνηση του Αργού Φαγητού, πήρε την θέση της στην ποιοτική παραγωγή φαγητού. Η κίνηση αυτή υμνεί την δουλειά των αγροτών, των χειροτεχνών, των προμηθευτών και ενθαρρύνει την προβολή όλων αυτών που υπερασπίζονται την κληρονομιά του κρασιού και του φαγητού. Για να τονιστεί η σπουδαιότητα της κίνησης αυτής, δημιουργήθηκε ένα διεθνές βραβείο το 1999, που σκοπό του είχε να επιβραβεύει όλους εκείνους που υποστήριζαν ανά τον κόσμο την σημασία της παραγωγής του φαγητού. Το βραβείο ήταν δημόσια αναγνώριση, χρηματικό έπαθλο και προώθηση των δραστηριοτήτων του κάθε νικητή.

Η τελετή του πρώτου βραβείου έγινε τον Οκτώβριο του 2000 στην Bologna, η οποία τότε ήταν μία από τις εννέα ευρωπαϊκές πολιτιστικές πόλεις. Μια διεθνής κριτική επιτροπή που αποτελούνταν από 450 δημοσιογράφους και γευσιγνώστες, είχαν προσκληθεί για να ψηφίσουν τους πιο διακεκριμένους μαγειρικούς επαγγελματίες του κόσμου. Με την διοργάνωση του βραβείου Αργού Φαγητού, η Bologna βελτίωσε την εικόνα της ως κύριου γαστρονομικού τουριστικού προορισμού, κάτι που επικροτήθηκε τόσο από τον δήμαρχο όσο και από τον κυβερνήτη. Τέλος οι συμμετέχοντες του διαγωνισμού, έγιναν τόσο γνωστοί και προβλήθηκαν τόσο οι δραστηριότητές τους, όσο δεν θα μπορούσαν ποτέ να φανταστούν.

### ***Τι έχουν κοινό τα Γαστρονομικά Τουριστικά Προϊόντα (Γ. Τ. Π.)***

Τα τρία Γ. Τ. Π. είναι σημαντικά και σύνθετα παραδείγματα γαστρονομίας, ως πολιτιστικής πηγής του τουρισμού. Η γαστρονομία δεν μπορεί πια να θεωρείται μια «γκρι ζώνη» του πολιτιστικού τουρισμού, όπως στο παρελθόν. Τα Γ. Τ. Π. αντιπροσωπεύουν επίσης ευκαιρίες για νέο τουρισμό, ο οποίος περιγράφεται σαν « μια ευρεία κλίμακα πακεταρισμένων, μη τυποποιημένων άνετων υπηρεσιών, σε ανταγωνιστικές τιμές προκειμένου να ταιριάζουν τόσο στις απαιτήσεις των τουριστών όσο και στις οικονομικές και κοινωνικό – περιβαντολλογικές ανάγκες του προορισμού» (Poon 1993: 85). Επίσης δραστηριοποιούν δυνάμεις για την αναζωογόνηση της τουριστικής βιομηχανίας στις περιοχές τους. Η Νεοασιατική κουζίνα της Σιγκαπούρης, για παράδειγμα, συνέβαλλε στην ανανέωση της κουζίνας σε μεγάλο αριθμό εστιατορίων πέντε αστέρων στην πόλη.

Επιπλέον, αυτά τα Γ. Τ. Π. δημιουργούν μερικά τυπικά οφέλη πολιτιστικού τουρισμού για τους προορισμούς τους. Το Φεστιβάλ Φαγητού και Κρασιού της Μελβούρνης, για παράδειγμα, προσθέτει αξία σε μια ποιοτική τουριστική εμπειρία στην πόλη. Εναρμονίζεται επίσης με ένα σύγχρονο δείγμα καταναλωτικού τουρισμού, μέσω προωθητικών εμπειριών που δίνουν υψηλή ικανοποίηση, όπως τις εκδρομές κρασιού και φαγητού στις αγροτικές περιοχές της Βικτόρια.

Αυτά τα Γ. Τ. Π. είναι παραπροϊόντα του παγκοσμιοποιημένου καπιταλισμού με τους έντονους χείμαρρους πολιτισμού, προϊόντων, ανθρώπων και ταυτοτήτων, μαζί με τα χαρακτηριστικά τους από μικτούς κώδικες, ακόμη και μέσα από ασυναρτησίες και συγκρητισμό. Αντιπροσωπεύουν επίσης τους υπέρθετους σχηματισμούς του παγκόσμιου και του τοπικού, εντός της γαστρονομίας. Συνεπώς, το Φ.Φ.Κ.Μ. 2000 σε μεγάλο βαθμό προώθησε τοπικά και διάφορα προϊόντα, αλλά την ίδια ώρα δέχτηκε υποστήριξη από πολυεθνικούς κατασκευαστές βιομηχανοποιημένου φαγητού

όπως η Kellogg's, η Nescafe και η Schweppes. Η Νεοασιατική κουζίνα ευδοκίμησε αρκετά από τους εκλεκτούς της σεφ, ενώ το βραβείο Αργού Φαγητού παρουσίαζε στην ίδια βαθμίδα την εξεζητημένη γαστρονομική παραγωγή της Bologna και το ταπεινό τυρί της Μαυριτανίας, παρασκευασμένο από γάλα καμήλας.

Αυτά τα Γ. Τ. Π. παίζουν ένα ρόλο παρόμοιο με αυτό των μαζικών μέσων, από τα οποία έλκουν και την κατάλληλη προσοχή. Αυτό κάνει το κοινό τους πολλές φορές μεγαλύτερο από τον αριθμό των ανθρώπων που φυσιολογικά καταναλώνουν τα προϊόντα. Το Φ.Φ.Κ.Μ. έχει ανάμεσα στους χρηματοδότες του δώδεκα εφημερίδες, περιοδικά, ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς, η Νεοασιατική κουζίνα της Σιγκαπούρης υποστηρίζεται από ένα περιοδικό το οποίο έχει το ίδιο όνομα και από τις διαφημιστικές καμπάνιες του Τουριστικού Συνδέσμου της Σιγκαπούρης και το βραβείο Αργού Φαγητού βασίζεται σε μία επιτροπή εκατοντάδων διεθνών δημοσιογράφων. Για αυτόν τον λόγο, έχουν σημαντικά μεγάλο εκπαιδευτικό δυναμικό. Συγκεκριμένα, έπαιξαν έναν ηγετικό γαστρονομικό ρόλο. Με το να συμπεριλαμβάνουν ή να εξαιρούν συμβάντα, ανθρώπους και κατεστημένα εντός των πρακτικών /προγραμμάτων τους, έγιναν γαστρονομικοί φύλακες των πυλών και δημιουργοί γεύσεων. Σε ένα διαφορετικό επίπεδο, ο ρόλος τους είναι παρόμοιος με αυτόν των κριτικών φαγητού, με σεβασμό πάντα στην εστιατορική αγορά και έχει τις ίδιες πολιτικές και διαφημιστικές επιπτώσεις (Fine 1996:154; Scarpato and Daniele 2000).

### ***Διατηρητέα γαστρονομία και τουρισμός***

Ο κύριος στόχος των υπέρ-πειθαρχικών γαστρονομικών μελετών (Scarpato 2000: 12) είναι το να δουλεύεις για μια διατηρητέα γαστρονομία, ενσωματώνοντας τις παραδοσιακές αρχές της διατηρητέας ανάπτυξης. Στην διατηρητέα γαστρονομία συνεπάγεται ότι οι κοινότητες μπορούν να εμπλακούν κοινωνικά και οικονομικά, ενώ δεσμεύονται οίκο-διατροφικά όσον

αφορά την διατήρηση του περιβάλλοντος και την ευνοϊκότερη υγεία των μελών της κοινότητας (Scarpato 2000: 186). Με αυτή την λογική, η διατηρητέα γαστρονομία μπορεί επίσης να περιγραφεί ως οίκο-γαστρονομία και να αλληλεπιδρά με όλες τις συνιστώσες ενός αναπτυσσόμενου συστήματος. Οι προσωρινοί επισκέπτες μιας κοινότητας, όπως οι τουρίστες, θα συμπεριληφθούν –και πρέπει να συμπεριλάβουν τους εαυτούς τους- ως μέλη αυτής της κοινότητας.

Συγκεκριμένα, η διατηρητέα γαστρονομία είναι περί παραγωγής φαγητού περιβαντολογικά ευαίσθητου και περί προετοιμασίας και κατανάλωσης του, ώστε να τρέφει και το πνεύμα και το σώμα.

Αυτή η αξίωση έχει ένα τεράστιο αριθμό επιπτώσεων τόσο στα αγροτικά όσο και στα μητροπολιτικά περιβάλλοντα. Οι πιο σχετικές συνδέονται με :

- Ø Την επιβίωση της παραγωγής τοπικού φαγητού, εξόδων και φρέσκων αγορών
- Ø Την βιωσιμότητα του σπιτικού μαγειρέματος
- Ø Την μεταβίβαση των μαγειρικών γνώσεων και την παιδεία των παιδιών στην γεύση
- Ø Το δικαίωμα στην απόλαυση και στην ποικιλία
- Ø Την επίδραση του τουρισμού στην γαστρονομική αυθεντικότητα και στην κοινοτική ευημερία.

Διατηρητέα γαστρονομία, παρόλα αυτά, σημαίνει περιορισμός του χωρίσματος μεταξύ των εκλεκτών φαγητών και των τεράστιων τμημάτων των μητροπολιτικών κοινοτήτων, οι οποίες ακόμα ζούσαν υπό το καθεστώς της

γαστρο-ανομίας (Fishler 1980), όλο και περισσότερο αποξενωμένες από τα αποθέματα τους σε φαγητό (Coveney and Santich 1997). Σημαίνει επίσης μια μεγαλύτερη εκτίμηση για το πως η ποιότητα του φαγητού συμβάλει στην ξεχωριστή, γενετική και κοινωνική ευημερία. Αναπτύσσεται η άποψη ότι η ποιότητα του φαγητού, η οποία μεταφράζεται σε υπεροχή και ποικιλία του να τρως και να πίνεις, συντελεί στην υγεία. Η προσέγγιση στην ποιότητα του φαγητού τίθεται να γίνει ένα πολιτικό θέμα όσο και περιβαντολογικό.

Η επίδραση του τουρισμού στην γαστρονομική διατήρηση των κοινοτήτων είναι ένα θέμα «ασφάλειας του φαγητού, η οποία σήμερα δεν στηρίζεται μόνο σε πανούκλα, λιμό και μάχη» (Wahlqvist 1999) αλλά αναφέρεται, μεταξύ των άλλων πραγμάτων, στο να συναλλάσσει, στην επεξεργασία του φαγητού, στην λιανική πώληση, στις ανθρώπινες συμπεριφορές και επιλογές φαγητού – όλα τα παραδοσιακά συστατικά της γαστρονομίας. Οι γαστρονομικές μελέτες συνεπώς έρχονται ως απαραίτητη συνεισφορά στην αποτίμηση των διαθέσιμων επιλογών στις εμπλεκόμενες βιομηχανίες, όπως αυτή του τουρισμού, και στην ευρύτερη κοινότητα, με σεβασμό στην μελλοντική ασφάλεια του φαγητού.



## **Συμπεράσματα**

Η ανάλυση των Γ. Τ. Π. ανήκει σε ένα νέο είδος περιπτώσεων που αντιπροσωπεύουν την γαστρονομία, εκμεταλλευόμενες τουριστικούς σκοπούς. Τα προστατευμένα και δημιουργικά χαρακτηριστικά τους, μπορούν να παίξουν αξιοσημείωτο ρόλο στην εγκατάσταση και προώθηση των πρακτικών, των συνηθειών και των διαδικασιών της διατηρητέας γαστρονομίας. Ο ρόλος τους είναι αρμόδιος όχι μόνο εντός των αντίστοιχων τοπικών κοινοτήτων αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο. Δύο στοιχεία-κλειδιά συμβάλλουν στον εμπλουτισμό ενός τέτοιου ρόλου:

∅ Η υψηλή δημόσια ορατότητα τους – ομαδοποιούν και συνδυάζουν τα ενδιαφέροντα της βιομηχανοποιημένης φιλοξενίας, τα μέσα και την κοινότητα, περιλαμβάνοντας και τους άμεσους καταναλωτές και τους μη-καταναλωτές του προϊόντος.

∅ Η οικονομική τους ορατότητα – παρόλο που δρουν μέσα στην οικονομία της αγοράς, απολαμβάνουν μια σημαντική οικονομική υποστήριξη από δημόσια ιδρύματα. Η ορατότητα τους ως προϊόντα της διατηρητέας γαστρονομίας συνεπώς δεν είναι σε ρίσκο όπως τα άλλα, αυστηρά εμπορικά, γαστρονομικά τουριστικά προϊόντα, όπως τα εστιατόρια.

Τα τρία Γ. Τ. Π., συγκεκριμένα, εμφανίζονται ως ιδανικά επίπεδα για την εισαγωγή τακτικών και τρόπων διαχείρισης, προσανατολισμένα πνευματικά προς την διατηρητέα γαστρονομία και μέσα στους δικούς τους συνεταιρισμούς και οργανισμούς. Για παράδειγμα, μπορούν να προωθήσουν νέες τακτικές στρατολόγησης και εκπαίδευσης ανθρώπινων πόρων και διαχείρισης εργασιών, στην βιομηχανοποιημένη φιλοξενία. Παραδοσιακά, το εργατικό δυναμικό της βιομηχανίας, το οποίο προετοιμάζει και σερβίρει τα



γεύματα, πάντα υπέφερε από ανεπαρκή ικανότητα και προετοιμασία, λόγω της σχετικά εύκολης πρόσβασης σε μερικές δουλειές καθώς και της υψηλής εργατικής αναδιοργάνωσης. Σε αντίθεση με το βιομηχανοποιημένο φαγητό των McDonald's (Swarbrooke 1999 :235), η διατηρητέα γαστρονομία απαιτεί αρμόδιο «αντανακλαστικό» προσωπικό. Το θέμα των προσόντων του προσωπικού χρειάζεται να διευθετηθεί από το διατηρητέο φαγητό και τις αγορές κρασιών.

Τα τρία Γ. Τ. Π. μπορούν επίσης να συμβάλλουν στην εισαγωγή των αλλαγών στην λειτουργική διαχείριση των εστιατορίων και των αγορών φαγητού. Δία μέσου αυτών, οι πρακτικές της διατηρητέας γαστρονομίας μπορούν να προωθηθούν και να δοκιμαστούν, ως:

- Ø Εναλλακτικές αγοραστικές τακτικές (αγοράζω τοπικά).
- Ø Σπατάλη διαχείρισης και ανακύκλωσης.
- Ø Παύση των παλαιών βιομηχανοποιημένων πρακτικών, για παράδειγμα, αντικαθιστώντας τα a la carte μενού, ιδιαιτέρως όταν αυτά δεν συμπίπτουν με την συχνά περιορισμένη διαθεσιμότητα καθώς και τις ανάγκες της τοπικής παραγωγής, με μικρά σταθερά μενού τα οποία περιλαμβάνουν περιορισμένα πιάτα αλλά τεράστια ποικιλία γεύσεων.
- Ø Ηθική και υπεύθυνη διαχείριση.
- Ø Εκπαιδευτικά προγράμματα για τουρίστες.

Η διατηρητέα γαστρονομία βρίσκεται, σε κάθε περίπτωση, σε ασταθές έδαφος και το ρίσκο διάβρωσης από τις πρακτικές των Γ. Τ. Π., είναι πάντοτε υψηλό. Ένα εστιατόριο στην αγροτική Βικτόρια (Αυστραλία), είχε στο μενού μία γευστική άγρια πέρκα απ' το τοπικό ποτάμι, ως υποχρέωση για την

προώθηση του τοπικού και φρέσκου φαγητού. Το εστιατόριο έγινε γρήγορα γνωστό, προσελκύοντας έναν τεράστιο αριθμό πελατών οι οποίοι ήθελαν να γευτούν αυτό το ψάρι. Ως άμεση επίπτωση, η γενική κατανάλωση του ψαριού αυξήθηκε, συμβάλλοντας στην μετατροπή του ψαριού σε προστατευόμενο είδος.

Η συμβολή στην ελαχιστοποίηση αυτών των ρίσκων, μπορεί να επέλθει από την δημιουργία κατανοητών κατευθυντήριων οδηγιών, οι οποίες θα λειτουργούν ως κωδικοί της διατηρητέας γαστρονομίας.

#### ***ΟΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΤΑ Γ. Τ. Π.***

Οι γαστρονομικές μελέτες, όπως η ανάλυση των τριών Γ. Τ. Π., μπορούν να αποτελέσουν σημαντική βοήθεια στα εισαγωγικά βήματα των προστατών της διατηρητέας γαστρονομίας. Καθώς οι πολιτιστικές μελέτες αποτελούσαν μέρος *παιδαγωγικής κριτικής των μέσων μαζικής ενημέρωσης*, οι γαστρονομικές μελέτες πρέπει να εμπλακούν σε μια παιδαγωγική κριτική με σεβασμό στην διοίκηση τους. Αυτή η παιδαγωγική κριτική θα πρέπει να επεκταθεί σε όλους όσους έχουν βάλει στοίχημα με τον γαστρονομικό τουρισμό, από τα Μ. Μ. Ε. έως της βιομηχανοποιημένες πρακτικές και την συμπεριφορά των τουριστών. Συγκεκριμένα η εξέταση από τα Μ. Μ. Ε. είναι σημαντική, λόγω των ανεπαρκών προσόντων και της έλλειψης της γαστρονομικής φαντασίας των εξειδικευμένων και γενικών Μ. Μ. Ε., στα οποία ο χώρος που δίνεται σε θέματα φαγητού και κρασιού, έχει μεγαλώσει πάρα πολύ τα τελευταία χρόνια. Τα Μ. Μ. Ε., στα οποία οι πληρωμένες διαφημίσεις παίζουν τεράστιο ρόλο, μπορούν να είναι αρκετά διαβρωτικά στα θέματα της γαστρονομίας, όπως ακριβώς μπορεί να είναι και ο τουρισμός.

### Πιθανές ενέργειες

Υπάρχουν πολλές πιθανές ενέργειες βελτίωσης των κριτηρίων της διατηρητέας γαστρονομίας, σε αυτά και σε άλλα Γ. Τ. Π. Σε γενικό επίπεδο, η εισαγωγή μιας εκπαιδευτικής γαστρονομικής φιλοσοφίας, που θα περιλαμβάνει τις ανησυχίες και τους σκοπούς μιας διατηρητέας γαστρονομίας, δεν πρέπει να καθυστερεί άλλο. Οι μελέτες σειράς μαθημάτων για την φιλοξενία καθώς και οι σκοποί της έρευνας, πρέπει να σχεδιαστούν ξανά σε συνάρτηση με αυτή την φιλοσοφία, η οποία θα πρέπει επίσης να διεισδύει σε έναν επαναπροσδιορισμό των διαδικασιών διαχείρισης και των διαδοχικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων των Γ. Τ. Π. Το πρόβλημα είναι ότι αυτή η *εκπαιδευτική φιλοσοφία*, πάντοτε λάμβανε περιορισμένη προσοχή από ακαδημαϊκούς, δημιουργούς τακτικών και εκπαιδευτικούς, οι οποίοι το έχουν ξεκαθαρίσει σαν μια *μη πραγματική* προσέγγιση, όπως στην περίπτωση των αγροτικών σχολών στις Ηνωμένες Πολιτείες (Theobald 1992).

### Οι δημιουργοί τακτικών και η γαστρονομία

Υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη για τους δημιουργούς τακτικών των κοινοτήτων, να υποστηρίζουν μόνο τις τουριστικές γαστρονομικές εξελίξεις, οι οποίες δεσμεύονται από την διατηρητέα γαστρονομία. Συγκεκριμένα, πρέπει να υποστηρίζουν οικονομικές πρωτοβουλίες, όπως τα τρία Γ. Τ. Π. που αναφέραμε. Η γαστρονομική έρευνα μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στον σχεδιασμό και την εκτέλεση των κοινοτικών τακτικών στην σταθερή ανάπτυξη. Εκτός θεωρίας, μια τέτοια συμβολή θα πρέπει να συνεπάγεται ότι οι επαγγελματίες γαστρονόμοι είναι τελικά αναμεμιγμένοι, σε κάθε επίπεδο, στην λήψη αποφάσεων, περιλαμβάνοντας την συμμετοχή σε συνδέσμους καθώς και τις ευθύνες της εκτελεστικής διοίκησης.

### Κωδικοί συμπεριφοράς

Ο ρόλος των γαστρονομικών μελετών μπορεί να είναι ουσιαστικός στην τοπική δημιουργία, με εθνικούς και διεθνής κώδικες συμπεριφοράς της διατηρητέας γαστρονομίας για όλους όσους στοιχηματίζουν και εμπλέκονται στον γαστρονομικό τουρισμό : την βιομηχανία, τους εθελοντικούς οργανισμούς, τα Μ. Μ. Ε., την φιλοξενούσα κοινότητα και τους τουρίστες. Αυτοί οι κώδικες θα πρέπει να περιέχουν οικονομικά εφαρμόσιμο *καθορισμό αρμοδιοτήτων* για τις επιχειρήσεις και τις κοινότητες όσον αφορά την βιομηχανική εκμετάλλευση του φαγητού, του κρασιού και των σχετικών παραδόσεων ως τουριστικούς *πόλους έλξης*.

Συγκεκριμένα, θα πρέπει προσεκτικά οι κώδικες να συμπεριλαμβάνουν ιδέες, όπως την επιβαρημένη και έντονα προβαλλόμενη διοίκηση των επιχειρήσεων της διατηρητέας γαστρονομίας από φεστιβάλ, Μ. Μ. Ε., και άλλους υποστηρικτές. Χωρίς να δημιουργούν οικονομική στέρηση σε αυτούς που στοιχηματίζουν, οι κώδικες θα πρέπει ακόμη να αναγνωρίσουν, για παράδειγμα, ότι η μη διοίκηση μίας γαστρονομικής τουριστικής περιοχής, δεν μεταφράζεται αυτόματα σε ασυνεχείς προσπάθειες αγοράς των αγροτικών προϊόντων ή παρεμπόδιση της οικονομικής ανάπτυξης.

Αναλύοντας τα τουριστικά γαστρονομικά προϊόντα όπως τα Γ. Τ. Π., θα πρέπει να γίνουν νομικές δεσμευτικές υποσχέσεις για τους κώδικες της διατήρησης ούτως ώστε να πάρουν είτε συνηθισμένη είτε ειδική οικονομική υποστήριξη. Τέλος, οι κώδικες θα πρέπει να μαρκαριστούν με εμπορικό σήμα, να διαφημιστούν πολύ και συνεταιριστικά με τα Γ. Τ. Π. ως ποιοτικοί στόχοι, στους οποίους η τουριστική βιομηχανία και οι καταναλωτές θα μπορούν να αναφερθούν.

# Πηγές - Βιβλιογραφία - References



---

**Π Η Γ Ε Σ – Β Ι Β Λ Ι Ο Γ Ρ Α Φ Ι Α – R E F E R E N C E S**

---

- © Friedman, J. (1994) *Cultural Identity and Global Process*, London: Sage Publications.
- © Jessop, B. (1999) 'Reflections on globalization and its (il) logic(s)', in K. Olds, P. Dicken, p.f.
- © Robertson, R. (1992) *Globalization: Social Theory and Global Culture*, London: Sage.
- © Hirst, P. (1997) 'The global economy – myths and realities', *International Affairs*, 73(3): 409-425.
- © Hall, C. M. and Mitchell, R. (1998) ' "We are what we eat": food, tourism and globalization' paper presented at *Innovative Approaches to Culture and Tourism*, ATLAS Conference, 22-24 October 1998, Rethymno Crete.
- © Sokolov, R. (1991) *Why We Eat What We Eat: How the Encounter Between the New World and the Old Changed the Way Everyone on the Planet Eats*, New York: Summit Books.
- © Green, M. (2001) 'Urban heritage tourism: Globalization and localization' in G. Richards (ed.) *Cultural Attractions and European Tourism*. Wallingford: CAB International, pp.173-197.
- © LOCAL FOOD IN TOURISM POLICIES, findings of a WTO Secretariat survey (June – October 2000) and an Annex on the Identification of National Food and Culinary Heritage.

© Ελλάδα Τουρκία στο ίδιο τραπέζι. Γευστική περιήγηση στις δύο χώρες. Μυρσίνη Λαμπράκη, Engin Akin, Ελληνικά Γράμματα.

© Η Ελλάδα της γεύσης , οδοιπορικό στη μαγειρική παράδοση και συνταγές από όλη την Ελλάδα, Νταϊάνα Κόχυλα, Ελληνικά Γράμματα.

© Serge Renaud, Η μεσογειακή διατροφή, το τέλος του εμφράγματος και το θαύμα της μακροβιότητας, κρητική δίαιτα, εκδόσεις Π. Τραυλός – Ε. Κωσταράκη.

© Σεμινάρια Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας: σκέψεις για την εφαρμογή, Εταιρία γραμμάτων και Τεχνών Ανατολικής Κρήτης.

© Arcestratus (1994) *The Life of Luxury: Europe's oldest cookery book*, trans. J. Wilkins and S. Hill, Blacktown: Prospect Books.

© Santich, B. (1996a), *Introduction to sustaining gastronomy*, in B. Santich, J. Hillier and C. Kerry (eds) *Proceedings of the Eighth Symposium of Australian Gastronomy*, Adelaide: self-published.

© Revel, J. F. (1982) *Culture and Cuisine: A journey through the history of food*, New York: Da Capo.

© Berchoux, J. (1804) *La gastronomie, ou l' homme des champs a table: Poème didactique en quatre chants*, Paris: Giguet et Michaud

© Brillat – Savarin, J. – A. [1825] (1994) *The Physiology of Taste*, trans. A Drayton, Harmonds- worth: Penguin.

© Symons, M. (1998) *The Pudding that took a Thousand Cooks: The story of cooking in civilization and daily life*, Melbourne: Viking.

© Scarpato, R. (2000) *New Global Cuisine: the perspective of postmodern gastronomy studies*, unpublished MA thesis, Melbourne: RMIT University.

© Best, S. and Kellner, D. (1997) *The Postmodern Turn*, New York: The Guilford Press.

© Dewey, J. (1958) *Experience and Nature*, New York: Holt, Rinehart and Winston.

© Heldke, L. M. (1992) *Recipes for theory making*, in D. W. Curtin and L. M. Heldke (eds) *Cooking Eating Thinking*, Bloomington: Indiana University Press.

© Barthes, R. (1979) *Toward a psycho sociology of contemporary food consumption*, in R. Foster and O. Ranum (eds.) *Food and Drink in History*, Baltimore: Johns Hopkins University Press.

© Johnson, S. (2001) Interview with the author, unpublished

© Singapore (2001) *Singapore New Asia: An insider guide*, Singapore: Singapore Tourism Board.

© Knipp, P. (1998) *New Asia Cuisine: Revolution or Evolution*, New Asia Cuisine, March

© Poon, A. (1993) *Tourism, Technology and Competitive Strategies*, Oxford: CAB.

© Fine, G. A. (1996) *Kitchens: The culture of restaurant work*, Berkeley: University of California Press.



© Scarpato, R. and Daniele, R. (2000) Effects of media reviews on restaurants: the perception of the industry, working paper for peak performance in tourism and hospitality research, CAUTHE Conference, La Trobe University, Mt Buller Campus, 2-5 February 2000 (unpublished)