

ΑΤΕΙ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΟΝΟΜ/ΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ: ΣΤΑΘΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ
ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΑΤΡΑ 2006

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	2
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1-ΟΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΧΩΡΕΣ	4
ΕΛΛΑΔΑ	4
ΚΥΠΡΟΣ	7
ΤΟΥΡΚΙΑ	10
ΙΤΑΛΙΑ	12
ΓΑΛΛΙΑ	15
ΙΣΠΑΝΙΑ.....	18
ΙΣΡΑΗΛ	21
ΛΙΒΥΗ	24
ΛΙΒΑΝΟ	26
ΣΥΡΙΑ	28
ΑΙΓΥΠΤΟΣ	30
ΜΑΡΟΚΟ	33
ΑΛΓΕΡΙΑ	35
ΤΥΝΗΣΙΑ	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2-ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	39
ΟΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	39
ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ.....	43
ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓ. ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	46
ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	51
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	55
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ.....	58
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	60
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΧΩΡΕΣ.....	61
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΕΝΟΥ	103
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	109

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η γνωστή από τα αρχαιότατα χρόνια μεγάλη κλειστή θάλασσα, που βρίσκεται ανάμεσα σε τρεις ηπείρους την Ευρώπη, Ασία και την Αφρική ονομάζεται Μεσόγειος θάλασσα. Θεωρείται η μεγαλύτερη κλειστή θάλασσα της Γης και μοιάζει με λίμνη.

Η Μεσόγειος Θάλασσα είναι ίσως η πιο σημαντική θαλάσσια περιοχή του κόσμου. Μεσογειακές ονομάζονται οι χώρες που βρίσκονται γύρω απ'τη Μεσόγειο και βρέχονται τα παράλια τους από αυτή. Αυτές είναι η Ελλάδα, η Κύπρος, η Τουρκία, η Ιταλία, η Γαλλία, η Ισπανία, η Λιβύη και το Ισραήλ. Επίσης, μεσογειακές είναι και οι χώρες της Μέσης Ανατολής δηλαδή το Λίβανο, η Συρία και η Αίγυπτος καθώς και οι χώρες της Βόρειας Αφρικής δηλαδή το Μαρόκο, η Αλγερία και η Τυνησία.

Οι χώρες αυτές έχουν κάτι κοινό μεταξύ τους που έχει να κάνει με τα υλικά που χρησιμοποιούν στην εθνική τους κουζίνα η οποία βασίζεται στην Μεσογειακή Διατροφή και αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου.

Η Μεσογειακή διατροφή βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες. Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου.

Είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην δεκαετία του '60 η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έκανε μια έρευνα, τη λεγόμενη έρευνα των 7 χωρών(Φιλανδία, Η.Π.Α, Ολλανδία, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία και Ελλάδα) , στην οποία αποδείχτηκε ότι το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας αλλά και εμφάνισης ασθενειών όπως καρδιόπαθειες, καρκίνος, διαβήτης το κατείχαν οι κάτοικοι την Κρήτης. Η διαφορά τους από τους κατοίκους των άλλων χωρών έγκειται κυρίως στις διατροφικές τους συνήθειες και τον τρόπο ζωής.

Η διατροφή τους , περιλάμβανε σε καθημερινή βάση ψωμί και ακατέργαστα δημητριακά(πηγή ενέργειας, υδατανθράκων και βιταμίνης Β), φρούτα και λαχανικά(κυρίως βιταμίνες Α και C) καθώς και γνήσιο ελαιόλαδο (ελεύθερο σε χοληστερίνη και πλούσια πηγή βιταμίνης Ε). Έτρωγαν επίσης πολύ συχνά όσπρια, ψάρια και θαλασσινά, δικά τους πουλερικά(πηγές πρωτεϊνών) καθώς και παραδοσιακό γιαούρτι και τυρί(πηγή ασβεστίου). Επίσης κατανάλωναν στη φυσική τους μορφή ξηρούς καρπούς και μέλι(πηγές των απαραίτητων αμινοξέων και μετάλλων) ενώ έκαναν και χρήση αγνού κρασιού.

Μέσα από αυτή την πανδαισία τροφών και γεύσεων αν κάνουμε μία διατροφική ανάλυση θα διαπιστώσουμε ότι κανένα θρεπτικό συστατικό δεν παρουσιάζεται σε έλλειψη. Κατέληξαν, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι αυτό το μοτίβο διατροφής ήταν το καλύτερο και αρχικά ονομάστηκε Κρητική Διατροφή. Σε πιο εκτεταμένες έρευνες βρέθηκε ότι λίγο πολύ η διατροφή της υπόλοιπης Ελλάδας, δεν διέφερε από την Κρητική και το ίδιο ίσχυε και για όλες τις Μεσογειακές Χώρες, οπότε και μετονομάστηκε σε Μεσογειακή Διατροφή.

ΟΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΧΩΡΕΣ

ΕΛΛΑΔΑ

Είναι επίσημα γνωστή και ως ελληνική Δημοκρατία. Βρίσκεται στη νοτιοανατολική Ευρώπη και καταλαμβάνει το νότιο μέρος της βαλκανικής χερσονήσου και των πολυάριθμων νησιών. Συνορεύεται με στα βορειοδυτικά από την Αλβανία, στο Βορρά από την πρώην γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας και της Βουλγαρίας, στα βορειοανατολικά από την Τουρκία, στην ανατολή από την αιγαία θάλασσα, στο νότο από τη Μεσόγειο, και τη δύση από την ιόνια θάλασσα. Η συνολική περιοχή είναι 131.957 τετραγωνικά χλμ, από το οποίο περίπου ένα πέμπτο αποτελείται από τα νησιά στις αιγαίες και ιόνιες θάλασσες. Η Αθήνα είναι η κύρια και μεγαλύτερη πόλη. Το νόμισμα της χώρας είναι το ευρώ.

Το κλίμα της Ελλάδας είναι παρόμοιο με αυτό άλλων μεσογειακών χωρών. Στα πεδινά τα καλοκαίρια είναι καυτά και ξηρά, με τους σαφείς, ασυννέφιαστους ουρανούς, και οι χειμώνες είναι βροχεροί. Οι περιοχές βουνών είναι πολύ δροσερές, με την ιδιαίτερη βροχή στους θερινούς μήνες. Ο παγετός και το χιόνι είναι σπάνιοι στα πεδινά, αλλά τα βουνά καλύπτονται με το χιόνι.

Ο πληθυσμός της Ελλάδας είναι κυμαίνεται περίπου στα 11.120.000. Περίπου 1 τοις εκατό του πληθυσμού ταξινομείται από την ελληνική κυβέρνηση ως μουσουλμάνος. Οι περισσότεροι μουσουλμάνοι είναι τουρκικής καταγωγής. Περίπου 100.000 μουσουλμάνοι ζουν στη Θράκη. Το υπόλοιπο του πληθυσμού περιλαμβάνει τους ανθρώπους της σλαβικής, αλβανικής, και αρμενικής καταγωγής. Ο πληθυσμός της είναι πολύ μεγάλος σε σχέση με το μέγεθος και την οικονομική ικανότητα της χώρας. Και το ποσοστό γέννησης (στο παρελθόν ένας από τον υψηλότερο στην Ευρώπη) και το ποσοστό θανάτου έχουν μειωθεί τα τελευταία χρόνια, και στα μέσα της δεκαετίας του '90 το ετήσιο ποσοστό

αύξησης πληθυσμών υπολογίστηκε για να είναι λιγότερο από 1 τοις εκατό. Περίπου 63 τοις εκατό του πληθυσμού είναι αστικά.

Το 97 τοις εκατό των ανθρώπων είναι οπαδοί της ορθόδοξης εκκλησίας της Ελλάδας. Τα υπόλοιπα 3 τοις εκατό περιλαμβάνουν μουσουλμάνους, ρωμαίους Καθολικούς, Προτεστάντες, και Αρμένιους Χριστιανούς.

Η μεγάλη πλειοψηφία των πληθυσμών της Ελλάδας μιλά τα σύγχρονα ελληνικά. Τα πρότυπα σύγχρονα ελληνικά, βασισμένα στη δημοτική, έγιναν η επίσημη γλώσσα της Ελλάδας από μια πράξη του Κοινοβουλίου το 1976. Τα αγγλικά και γαλλικά επίσης μιλιούνται ευρέως.

Ο πολιτισμός της αρχαίας Ελλάδας είχε μια σημαντική επιρροή στην ανάπτυξη του δυτικού πολιτισμού. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πατέρες του δράματος και των δραματικών τεχνών, της αρχιτεκτονικής, της Ελληνικής λογοτεχνίας, της μουσικής, της Ελληνικής μυθολογίας, της Ελληνικής φιλοσοφίας και φυσικά των Ολυμπιακών Αγώνων.

Η οικονομία της χώρας στηρίζεται στη γεωργία, το εμπόριο, τον τουρισμό και την αλιεία. Πάνω από το 21 τοις εκατό του ελληνικού εργατικού δυναμικού συμμετέχουν στην καλλιέργεια και τη γεωργία. Αν και ο τομέας είναι αποδοτικός, η παραγωγικότητα δεν είναι επαρκής για το βαρύ φορτίο που τοποθετείται στο γεωργικό τομέα της οικονομίας. Τα αγροκτήματα είναι μικρά, και είναι δύσκολο να χρησιμοποιηθεί ο μηχανοποιημένος εξοπλισμός αποτελεσματικά. Επιπλέον, οι παραγωγές είναι σχετικά χαμηλές λόγω της ξηρότητας και της διάβρωσης του χώματος. Ο καπνός είναι μια κύρια συγκομιδή μετρητών και αποτελεί περίπου 3 τοις εκατό του ετήσιου εισοδήματος εξαγωγής. Η αλιεία είναι περιορισμένη. Τα σφουγγάρια είναι τα κύρια θαλάσσια προϊόντα που παράγονται για την εξαγωγή. Αν και η μεταλλεία είναι σχετικά λίγης σπουδαιότητας στην ελληνική οικονομία, μια ιδιαίτερη ποικιλία των

ορυκτών αποθεμάτων αξιοποιείται. Τα κυριότερα μέταλλα που παράγει η χώρα είναι ο λιγνίτης άνθρακας, ο βωξίτης και ο σίδηρος. Το πετρέλαιο, το άλας, το χρώμιο, το ασήμι, ο ψευδάργυρος, το μάρμαρο και ο μόλυβδος επίσης αποτελούν μέρος της παραγωγής της χώρας. Μόλις το 15 τοις εκατό του εργατικού δυναμικού συμμετέχει στην κατασκευή. Τα κύρια κατασκευασμένα αντικείμενα περιλαμβάνουν τα βασικά μέταλλα και τα προϊόντα μετάλλων επεξεργασμένοι τρόφιμα, ποτά, και καπνός κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα ιματισμός παπούτσια χημικές ουσίες τσιμέντο και κρασί. Η Αθήνα είναι το κατασκευαστικό κέντρο της Ελλάδας.

Τα τελευταία χρόνια όμως, σημαντικό ρόλο στην οικονομία της χώρας διαδραματίζει και ο τουρισμός. Εκατομμύρια τουρίστες επισκέπτονται τη χώρα κάθε χρόνο, γι' αυτό κ μεγάλο μέρος του πληθυσμού ασχολείται με τον τουριστικό τομέα. Μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες χτίζονται σε όλη την Ελλάδα και κυρίως στα νησιά του Αιγαίου και του Ιονίου, για να μπορέσουν να φιλοξενήσουν τους τουρίστες που καταφθάνουν κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες στη χώρα από κάθε μέρος της γης. Η ανάπτυξη του τουρισμού αποτελεί πλέον κύριο μέλημα των Ελλήνων μια και αποφέρει μεγάλα κέρδη στη χώρα.

Στον τομέα του εμπορίου οι βασικές εξαγωγές της χώρας είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, ο ιματισμός, τα κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, οι γούνες, τα ποτά και καπνός, τα πετρελαιοειδή, ο σίδηρος και χάλυβας.

Η Ελλάδα φημίζεται για την νοστιμότατη κουζίνα της. Διακρίνεται για την απλότητα και τη φρεσκάδα των φαγητών της και πιο συγκεκριμένα για τη μεγάλη αφθονία ψαρικών, μεταξύ των οποίων ξεχωρίζουν τα κόκκινα μύδια, ο ξιφίας, το χταπόδι και τα καλαμάρια. Οι Έλληνες απολαμβάνουν ιδιαίτερα τους μεζέδες, τα κεφτεδάκια, τα ντολμαδάκια και τα τυροπιτάκια.

ΚΥΠΡΟΣ

Είναι το τρίτο μεγαλύτερο νησί στη Μεσόγειο και βρίσκεται δυτικά της Συρίας και νότια της Τουρκίας. Η συνολική έκταση του νησιού είναι 9.251 τετραγωνικά χλμ. Η Λευκωσία είναι η κύρια και μεγαλύτερη πόλη. Από το 1974 το βόρειο τμήμα της Κύπρου έχει καταληφθεί από τα τουρκικά στρατεύματα και έχει διαμορφωθεί, ένα χωριστό-εν τούτοις επίσημα παραγνωρισμένο-κράτος αποκαλούμενο ως τουρκική Δημοκρατία της βόρειας Κύπρου. Η νομισματική μονάδα του ελληνικού τμήματος της Κύπρου είναι η λίβρα ενώ η νομισματική μονάδα του τουρκικού τμήματος είναι η τουρκική λιρέτα.

Η Κύπρος έχει ένα χαρακτηριστικό μεσογειακό κλίμα, με τα καλοκαίρια που είναι καυτά και ξηρά και μια περίοδο βροχών που επεκτείνεται από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάρτιο.

Ο συνολικός πληθυσμός του νησιού κυμαίνεται περίπου στις 797.800. Οι Έλληνες Κύπριοι αποτελούν περίπου 80 τοις εκατό του πληθυσμού. Περίπου 18 τοις εκατό του πληθυσμού είναι τουρκικής καταγωγής και το υπόλοιπο αποτελείται από Αρμενίους και άλλες εθνικές ομάδες.

Οι μαζικές μεταναστεύσεις από την τουρκική εισβολή το 1974 έχουν επηρεάσει έναν ουσιαστικά πλήρη γεωγραφικό χωρισμό Ελλήνων και των Τούρκων, με τα πρώτα που καταλαμβάνουν τα νότια δύο τρίτα του νησιού και των τελευταίων που καταλαμβάνουν το υπόλοιπο. Οι άνθρωποι είναι κυρίως αγρότες που απασχολούνται στο έδαφος που περιβάλλει τα χωριά τους.

Τα μέλη της ελληνικής κοινότητας εμμένουν στην εκκλησία της Κύπρου, που είναι σε δογματική συμφωνία με την ανατολική ορθόδοξη εκκλησία, αλλά είναι ανεξάρτητη και δεν έχει καμία υποταγή σε οποιοδήποτε πατριάρχη. Η τουρκική μειονότητα είναι συνήθως

μουσουλμάνοι. Άλλες μικρές θρησκευτικές ομάδες περιλαμβάνουν τους μαρονίτες, τους ρωμαϊκούς Καθολικούς και τους Εβραίους.

Τα ελληνικά και τα τούρκικα είναι οι επίσημες γλώσσες και διδάσκονται στα σχολεία. Τα αγγλικά ως ξένη γλώσσα μιλιούνται ευρέως στις βασικές πόλεις. Τα κυπριακά ελληνικά, αν και μοιάζουν με τη γλώσσα της ελληνικής ηπειρωτικής χώρας, είναι μια διάλεκτος που θεωρείται από τους γλωσσικούς μελετητές ότι μοιάζει περισσότερο με την ομιλία της αρχαίας Ελλάδας από οποιαδήποτε διάλεκτο των σύγχρονων ελληνικών. Τα χωριστά συστήματα εκπαίδευσης διατηρούνται από τις ελληνικές και τουρκικές κοινότητες. Η ελληνοκύπρια εκπαίδευση αντιμετωπίζεται από το Υπουργείο Παιδείας. Η τουρκοκύπρια εκπαίδευση αντιμετωπίζεται από την τουρκική Δημοκρατία της βόρειας Κύπρου. Το ποσοστό αναλφαβητισμού και για τις δύο κοινότητες είναι χαμηλό.

Η οικονομία της Κύπρου βασίζεται κατά ένα μεγάλο μέρος στη γεωργία. Η κατασκευή και οι υπηρεσίες είναι επίσης σημαντικές. Η καλλιέργεια παρέχει το εισόδημα σε ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Οι κύριες συγκομιδές είναι πατάτες, σταφύλια, εσπεριδοειδές, κριθάρι, σίτος και ελιές. Η έξοδος των δημητριακών και των ελιών είναι ανεπαρκής να ικανοποιήσει τις εγχώριες ζητήσεις. Η αναπαραγωγή κυρίως προβάτων και αιγών είναι σημαντική. Οι χοίροι, τα βοοειδή, οι γαίδαροι, τα μουλάρια, και τα άλογα ανατρέφονται επίσης. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι κυρίως τυρί και γιαούρτι που γίνονται από το γάλα προβάτων και αιγών. Η αλιεία σφουγγαριών στα παράκτια ύδατα είναι πολύτιμη για την οικονομία της Κύπρου. Το κυριότερο ορυκτό που εξάγει το νησί είναι ο χαλκός. Άλλα μεταλλεύματα που παράγονται είναι ο αμίαντος, οι πυρίτες σιδήρου, το γύψο, και ο χρωμίτης. Οι κατασκευαστικές βιομηχανίες γίνονται όλο και περισσότερο σημαντικές στην Κύπρο. Τα κατασκευασμένα αγαθά

περιλαμβάνουν τον ιματισμό και τα εξαρτήματα, τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα υποδήματα, τα δομικά υλικά, το κρασί, τα τσιγάρα και τις χημικές ουσίες. Οι κυριότερες εξαγωγές της Κύπρου περιλαμβάνουν γεωργικά προϊόντα, κυρίως πατάτες και εσπεριδοειδή, κρασιά και κατασκευασμένα αγαθά, συμπεριλαμβανομένου του ιματισμού. Το πετρέλαιο, τα κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, τα δημητριακά, και τα κατασκευασμένα αγαθά είναι τα πιο βασικά προϊόντα που εισάγει το νησί.

ΤΟΥΡΚΙΑ

Είναι επίσημα γνωστή και ως Τουρκική Δημοκρατία. Συνορεύει βορειοδυτικά με τη Βουλγαρία και την Ελλάδα, στο Βορρά με τη Μαύρη Θάλασσα, στα βορειοανατολικά με τη Γεωργία και την Αρμενία, ανατολικά με το Ιράν, στο νότο με το Ιράκ, τη Συρία, και τη Μεσόγειο και δυτικά συνορεύει με την αιγαία θάλασσα. Η πρωτεύουσα της Τουρκίας είναι Άγκυρα. Η έκταση της Τουρκίας είναι 779.452 τετραγωνικά χλμ. Η νομισματική μονάδα της Τουρκίας είναι η τουρκική λιρέτα.

Το κλίμα της Τουρκίας δοκιμάζει τα μακριά, καυτά καλοκαίρια και τους ήπιους, βροχερούς χειμώνες. Η Κωνσταντινούπολη έχει μια μέση θερμοκρασία Ιανουαρίου 5° και μια μέση θερμοκρασία Ιουλίου 23°. Το κεντρικό οροπέδιο έχει ένα ηπειρωτικό κλίμα με τα καυτά καλοκαίρια και κρύους χειμώνες. Η Άγκυρα έχει μια μέση θερμοκρασία Ιανουαρίου 0° και μια μέση θερμοκρασία Ιουλίου 23°. Η νοτιοανατολική Ανατολία καταγράφει τις κουτότερες θερινές θερμοκρασίες στην Τουρκία (που υπολογίζει κατά μέσο όρο περισσότερο από 30° C τον Ιούλιο και τον Αύγουστο).

Ο πληθυσμός της Τουρκίας υπολογίζεται σε 68.109.469. Οι υψηλότερες συγκεντρώσεις πληθυσμών είναι στην Κωνσταντινούπολη και στις παράκτιες περιοχές. Οι κυριότερες ομάδες πληθυσμών είναι Κούρδοι, Άραβες, Αρμένιοι, Εβραίοι και Έλληνες.

Η Τουρκία είχε ως επίσημη θρησκεία το Ισλάμ, όμως έπαψε να είναι η επίσημη κρατική θρησκεία της το 1928, όταν η χώρα έγινε κοσμικό κράτος. Εντούτοις, 99 τοις εκατό του πληθυσμού είναι μουσουλμάνοι. Οι Χριστιανοί αποτελούν λιγότερο από 0,1 τοις εκατό του πληθυσμού. Η εβραϊκή κοινότητα υπολογίζεται στον αριθμό περίπου 25.000.

Η επίσημη γλώσσα της Τουρκίας είναι τα τούρκικα. Επιπλέον, μεταξύ 10 τοις εκατό και 15 τοις εκατό του πληθυσμού μιλά μια διαφορετική μητρική γλώσσα, συνήθως κουρδικά ή αραβικά.

Η οικονομία της Τουρκίας έχει βελτιωθεί σημαντικά από την κρίση του 1994 του πληθωρισμού τριπλός-ψηφίων, αλλά η κυβέρνηση έχει μια δύσκολη στοιχειώδη εργασία στην εξισορρόπηση της ανάγκης για τα νέα μέτρα αυστηρότητας και τις σκληρές δομικές μεταρρυθμίσεις με την αυξανόμενη απαίτηση για τη συνεχή αύξηση. Μερικές βιομηχανίες είναι υπό πίεση από τον ανταγωνισμό της ΕΕ.

Η οικονομία της Τουρκίας στηρίζεται στην αλιεία και στην παραγωγή διαφόρων γεωργικών προϊόντων όπως ντομάτες, πεπόνια, σταφύλια, μήλα, αραβόσιτο, κριθάρι και σιτάρι. Άλλες σημαντικές συγκομιδές περιλαμβάνουν τα κρεμμύδια, τις μελιτζάνες, τα καρύδια, το λάχανο, τις πατάτες, τη σίκαλη, το βαμβάκι, τον καπνό, τις ελιές, και τα εσπεριδοειδή.

Η Τουρκία διατηρεί επίσης μια σημαντική θέση στην παγκόσμια ορυκτή παραγωγή. Τα κύρια ορυκτά προϊόντα της χώρας περιλαμβάνουν το λιγνίτη, τον άνθρακα, το ακατέργαστο πετρέλαιο, το χρωμίτη, το βωξίτη, το μέταλλευμα σιδήρου, το μαγγάνιο, το βόριο, το αντιμόνιο, το μόλυβδο, τον ψευδάργυρο, το χαλκό, και το θείο.

Η κουζίνα των Τούρκων έχει αρκετές ομοιότητες με την ελληνική κουζίνα και ιδιαίτερα αρέσει το ψήσιμο στη σούβλα καθώς και η χρήση έντονων καρυκευμάτων στα φαγητά. Όμως οι Τούρκοι προτιμούν τα στεγνά φαγητά που μεταφέρονται πακεταρισμένα, πράγμα που δείχνει κατά πάσα πιθανότητα το νομαδικό τρόπο ζωής των προγόνων τους.

ΙΤΑΛΙΑ

Η Ιταλία βρίσκεται στη νότια Ευρώπη, συνορεύει βόρεια με την Ελβετία και την Αυστρία, ανατολικά με τη Σλοβενία και την Αδριατική θάλασσα, στο νότο από την ιόνια θάλασσα και τη Μεσόγειο και στα βορειοδυτικά από τη Γαλλία. Περιλαμβάνει, εκτός από την ιταλική ηπειρωτική χώρα, τα νησιά της Σαρδηνίας και της Σικελίας. Τα περικλειστά εδάφη στην Ιταλία είναι οι ανεξάρτητες χώρες της πόλης του Αγίου Μαρίνου και Βατικανού- το τελευταίο είναι ένα παπικό κράτος που εσωκλείεται συνήθως από τη Ρώμη, την πρωτεύουσα της Ιταλίας. Η έκταση της Ιταλίας είναι 301.323 τετραγωνικά χλμ. Το νόμισμα της χώρας είναι το ευρώ.

Το κλίμα της Ιταλίας είναι ιδιαίτερα διαφοροποιημένο, με τα άκρα που κυμαίνονται από ψυχρό, στις υψηλότερες ανυψώσεις των Άλπεων, ως ημιτροπικό κατά μήκος της ακτής της από τη Λιγουρία θάλασσα και της δυτικής ακτής της χαμηλότερης χερσονήσου.

Ο πληθυσμός της Ιταλίας είναι 57.998.353. Στις πρόσφατες δεκαετίες ο πληθυσμός έχει μεταναστεύσει γενικά από αγροτικές σε αστικές περιοχές ο πληθυσμός ήταν περίπου 70 τοις εκατό αστικός στις αρχές της δεκαετίας του '90.

Η κυρίαρχη θρησκεία της Ιταλίας είναι ρωμαϊκός καθολικισμός, η πίστη περισσότερων από 80 τοις εκατό των ανθρώπων. Εντούτοις, ο ρόλος της καθολικής εκκλησίας στην Ιταλία μειώνεται: μόνο περίπου 25 τοις εκατό Ιταλών παρευρίσκονται στη μάζα τακτικά, και έναν νόμο που περνούν στον το 1984 καταργημένο ρωμαϊκό καθολικισμό ως επίσημη κρατική θρησκεία και τελειωμένη υποχρεωτική θρησκευτική οδηγία στα δημόσια σχολεία. Το σύνταγμα εγγυάται την ελευθερία της λατρείας στις θρησκευτικές μειονότητες, οι οποίες είναι πρώτιστα προτεσταντικές, μουσουλμανικά, και εβραϊκά.

Η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων μιλά τα ιταλικά. Τα γερμανικά μιλιούνται γύρω από το Μπολτζάνο στο Βορρά κοντά στα αυστριακά σύνορα. Άλλες γλώσσες μειονοτήτων περιλαμβάνουν τα γαλλικά, αλβανικά, καταλανικά, Friulian, σαρδηνιακά, κροατικά και ελληνικά.

Σχεδόν το 60 τοις εκατό του εδάφους της Ιταλίας αφιερώνεται στις συγκομιδές και η γεωργία απασχολεί περίπου 8 τοις εκατό του εργατικού δυναμικού. Οι παραλλαγές του κλίματος, του χόματος, και του ύψους επιτρέπουν την καλλιέργεια πολλών τύπων συγκομιδών.

Η Ιταλία είναι ένα από τα κύρια έθνη στην παραγωγή των σταφυλιών και μεταξύ των παγκόσμιων παραγωγών κρασιού. Η Ιταλία είναι επίσης ένας από τους παγκόσμιους κύριους παραγωγούς των ελιών και του ελαιόλαδου. Άλλα προϊόντα που παράγονται στην Ιταλία είναι κριθάρι, σίκαλη, αγκινάρες, πιπεριές, ντομάτες, πατάτες, ρύζι και καρπούζια. Οι συγκομιδές οπωροφόρων, προεξέχουσες στην ιταλική οικονομία, περιλαμβάνουν τις ελιές, τα μήλα, τα πορτοκάλια, τα σύκα, τα ροδάκινα, τα νεκταρίνια, και τα καρύδια. Περίπου 50 είδη τυριού παράγονται στην Ιταλία, συμπεριλαμβανομένου gorgonzola, του pecorino, και της παρμεζάνας.

Η Ιταλία στηρίζει αρκετά την οικονομία στην παραγωγή της κλωστοϋφαντουργίας, στην παραγωγή χημικών όπως το θειικό οξύ, το καυστικό νάτριο και την αμμωνία. Επίσης, η κατασκευή μηχανοκίνητων και επιβατικών οχημάτων, του σιδήρου και του χάλυβα, των λαστιχένιων, βαριών μηχανημάτων, των ηλεκτρικών εμπορευμάτων (ιδιαίτερα οικιακά προϊόντα) και τροφίμων, ειδικά, ζυμαρικά παίζει σημαντικό ρόλο στην οικονομία της χώρας. Οι εξαγωγές περιλαμβάνουν τα μηχανοκίνητα οχήματα, τα μηχανήματα, τα λαχανικά και τα φρούτα, το κρασί, τις χημικές ουσίες, τα κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, και τον ιματισμό οι εισαγωγές αποτελούνται κυρίως από τα μηχανήματα, τον εξοπλισμό

μεταφορών, το ακατέργαστο έλαιο, τον άνθρακα, τα τρόφιμα, τις χημικές ουσίες, και το βαμβάκι.

Η Ιταλία έχει μια επιπλέον βιομηχανία τουριστών, που επισύρει την προσοχή στους φυσικούς, πολιτιστικούς, και καλλιτεχνικούς θησαυρούς της χώρας.

Όσον αφορά την ιταλική κουζίνα, οι Ιταλοί απολαμβάνουν πολύ το φαγητό και νιώθουν περήφανοι για τις τοπικές τους παραδόσεις. Η προετοιμασία των ιταλικών φαγητών είναι συνήθως αρκετά απλή, αλλά πάντα χρησιμοποιούνται τα καλύτερα υλικά. Συχνά γίνεται χρήση κάποιας γέμισης. Σύνηθες φαινόμενο είναι και η προσθήκη παρμεζάνας στα ζυμαρικά, στις σούπες και τα ψητά. Επίσης χρησιμοποιούνται πολλά λαχανικά, τα οποία μαγειρεύονται ελαφρά με σκόρδο και βούτυρο ή λάδι. Τα μυρωδικά όπως ο βασιλικός, το δεντρολίβανο και η ρίγανη είναι βασικά συστατικά για πολλά ιταλικά φαγητά.

ΓΑΛΛΙΑ

Η Γαλλία είναι χώρα στη δυτική Ευρώπη, οριακή στο Βορρά από το αγγλικό κανάλι, το στενό του Ντόβερ, και της Βόρειας Θάλασσας (που το χωρίζουν από τη Μεγάλη Βρετανία) στα βορειοανατολικά από το Βέλγιο, το Λουξεμβούργο και τη Γερμανία, στην ανατολή από τη Γερμανία, την Ελβετία, και την Ιταλία, στο νότο από τη Μεσόγειο και στη δύση από την Ισπανία. Η συνολική περιοχή της μητροπολιτικής Γαλλίας, που περιλαμβάνει επίσης το νησί της Κορσικής στη Μεσόγειο, είναι 543.965 τετραγωνικά χλμ. Πρωτεύουσα της Γαλλίας είναι το Παρίσι και το νόμισμα της είναι το ευρώ.

Το κλίμα της Γαλλίας είναι γενικά συγκρατημένο, αλλά οι ευρείες περιφερειακές αντιθέσεις εμφανίζονται, όπως στη μεσογειακή παράκτια περιοχή, όπου επικρατούν ημιτροπικές συνθήκες, ενώ στο οροπέδιο και τις ανατολικές περιοχές ορεινών περιοχών το κλίμα είναι ομοιόμορφα ψυχρό. Οι θερμοκρασίες κατά μήκος της ατλαντικής ακτής εξισώνονται από τα ωκεάνια ρεύματα και τους νοτιοδυτικούς ανέμους επικράτησης. Στο εσωτερικό, ιδιαίτερα στη βορειοανατολική περιοχή, οι βαριοί χειμώνες και τα καυτά καλοκαίρια είναι συνηθισμένα. Οι βαρύτερες βροχοπτώσεις εμφανίζονται τον Ιούνιο και τον Οκτώβριο.

Ο πληθυσμός της Γαλλίας υπολογίζεται σε 62.370.800. Το 94 τοις εκατό των Γάλλων είναι εγγενής-γεννημένοι, και ο πληθυσμός είναι συνήθως λευκός. Οι μεγαλύτερες ξένες ομάδες είναι ο Βόρειοι Αφρικανοί (κυρίως αλγερινοί, Μαροκινοί, και Τυνησιοί), Πορτογάλοι, Ιταλοί, ισπανικά, και Τούρκοι.

Τα γαλλικά είναι η επίσημη γλώσσα και μιλιέται από τη μεγάλη πλειοψηφία των ανθρώπων στη Γαλλία. Επιπλέον, οι περιφερειακές γλώσσες παραμένουν σε μερικές περιοχές. Παραδείγματος χάριν, τα βρετονικά μιλιούνται στη Βρετάνη, τα βασκικά και τα καταλανικά μιλιούνται στην περιοχή των Πυρηναίων, τα φλαμανδικά μιλιούνται στη

Φλαμανδική περιοχή και τα γερμανικά μιλιούνται στην Αλσατία και τη Λωρραίνη.

Η Γαλλία, μόλις πρώτιστα γεωργική, έχει γίνει όλο και περισσότερο βιομηχανοποιημένη από τον παγκόσμιο πόλεμο II. Εντούτοις, η γεωργία είναι ακόμα ένα μεγαλύτερο μέρος της οικονομίας και η Γαλλία είναι ένας από τους κύριους γεωργικούς παραγωγούς στη δυτική Ευρώπη. Περίπου 33 τοις εκατό της συνολικής περιοχής της Γαλλίας είναι καλλιεργήσιμες, και περίπου 9 τοις εκατό του εργατικού δυναμικού συμμετέχουν στη γεωργία, μαζί με τη δασονομία και την αλιεία.

Ένα πολύτιμο προϊόν του χώματος είναι το σταφύλι κρασιού. Σημαντικές συγκομιδές της χώρας αποτελούν η σίκαλη, βρώμη, οι κράμβες, οι αγκινάρες, το λινάρι, η κάνναβη, και ο καπνός. Στην οικονομία βοηθούν και οι μεγάλες συγκομιδές των μήλων μηλίτη, των αχλαδιών, των δαμάσκηνων, των ροδάκινων, των βερίκοκων, των μούρων, των κερασιών, των ελιών και των καρυδιών. Η παραγωγή ξυλείας καθώς και η αλιεία παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην οικονομία της Γαλλίας.

Η γαλλική βιομηχανία κλωστοϋφαντουργίας είναι μια από τη μεγαλύτερες στον κόσμο. Μια άλλη σημαντική βιομηχανία είναι η επεξεργασία τροφίμων, η απόσταξη και η κατασκευή των διάφορων εξειδικευμένων προϊόντων. Διάφοροι κλάδοι της γαλλικής βιομηχανίας είναι διεθνώς διάσημοι για την ποιότητα των προϊόντων που παράγονται, όπως τα αρώματα, γάντια, δαντέλλα, ιματισμός των γυναικών, τάπητες, σάλια, ρολόγια, γυαλικά, αγγειοπλαστικά είδη, έπιπλα και πολυάριθμα άλλα αντικείμενα πολυτέλειας.

Η Γαλλία στηρίζει την οικονομία της και στον τουρισμό αφού είναι μια από τις τουριστικές χώρες της Ευρώπης. Το Παρίσι είναι ένας

από τους δημοφιλέστερους τρόπους προορισμού τουριστών που καταφθάνουν από κάθε μέρος της γης.

Η Γαλλική κουζίνα είναι από τις πιο φημισμένες στην Ευρώπη. Τα περισσότερα φαγητά έχουν έναν έντονο, επαρχιώτικο χαρακτήρα, όπως συμβαίνει με το πιο φημισμένο φαγητό της περιοχής Λανγκεντόκ, το κασουλέ που είναι μια νόστιμη σούπα με φασόλια, καρυκεύματα, σκόρδο και χοιρινό ή μπέικον ή το μπραντάντ ντε μορύ που γίνεται με μπακαλιάρο. Το ελαιόλαδο είναι το πιο συνηθισμένο μέσο μαγειρέματος αλλά και οι ντομάτες, το σκόρδο, οι πιπεριές και τα κρεμμύδια χρησιμοποιούνται ευρέως στην γαλλική κουζίνα.

ΙΣΠΑΝΙΑ

Η Ισπανία βρίσκεται στη νοτιοδυτική Ευρώπη και καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της ιβηρικής χερσονήσου. Από βορρά συνορεύει με τον κόλπο της Μπισκάγια, τη Γαλλία, και την Ανδόρα, από ανατολή συνορεύει με τη Γαλλία, από νότο με τη Μεσόγειο και τον Ατλαντικό Ωκεανό και δυτικά συνορεύει με την Πορτογαλία και τον Ατλαντικό Ωκεανό. Οι Βαlearίδες Νήσοι στη Μεσόγειο και οι Κανάριες νήσοι στον Ατλαντικό Ωκεανό κυβερνώνται ως επαρχίες της Ισπανίας. Η περιοχή της Ισπανίας, συμπεριλαμβανομένων των αφρικανικών και νησιωτικών εδαφών, είναι 504.782 τετραγωνικά χλμ. Η Μαδρίτη είναι η κύρια και μεγαλύτερη πόλη. Το νόμισμα της χώρας είναι το ευρώ.

Το κλίμα της Ισπανίας είναι κυρίως μεσογειακό. Χαρακτηρίζεται από τις παραλλαγές της θερμοκρασίας και, των γενικά ανεπαρκών βροχοπτώσεων. Τα διαφοροποιημένα φυσικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της χώρας εξασφαλίζουν έντονες κλιματολογικές διαφορές. Το κλίμα είναι ομοιόμορφο κατά μήκος των μπισκαϊκών και ατλαντικών ακτών, οι οποίες είναι γενικά υγρές και δροσερές. Το κεντρικό οροπέδιο έχει τα καλοκαίρια τόσο ξηρά που σχεδόν όλα τα ρεύματα στεγνώνουν, η γη στεγνώνει, και η ξηρασία είναι κοινή. Σε αντίθεση, η νότια μεσογειακή ακτή έχει ένα υποτροπικό κλίμα.

Οι κάτοικοι της Ισπανίας είναι ουσιαστικά ένα μίγμα των γηγενών λαών της ιβηρικής χερσονήσου με τους διαδοχικούς λαούς που κατάκτησαν τη χερσόνησο και την κατέλαβαν για εκτεταμένες περιόδους. Οι πληθυσμοί διάφορων περιοχών στην Ισπανία έχουν κρατήσει μια ιδιαίτερη ταυτότητα, πολιτιστικά και γλωσσολογικά. Αυτοί περιλαμβάνουν τους Basques, οι οποίοι αριθμούν περίπου 2,1 εκατομμύρια και ζουν κυρίως γύρω από τον κόλπο της Μπισκάγια οι κάτοικοι της Γαλικίας (περίπου 2,5 εκατομμύρια), οι οποίοι ζουν στη βορειοδυτική Ισπανία και οι Καταλονοί της ανατολικής και

βορειοανατολικής Ισπανίας. Οι νομαδικοί ισπανικοί τσιγγάνοι, που καλούνται επίσης Gitanos, είναι χωριστή εθνική ομάδα. Ο πληθυσμός της Ισπανίας κυμαίνεται 40.847.371.

Οι περισσότεροι από τους πληθυσμούς της Ισπανίας μιλούν τα καστιλιανικά ισπανικά. Επιπλέον, μιλούν τα βασκικά στο Βορρά και τα καταλανικά μιλούνται στα βορειοανατολικά.

Ο ρωμαϊκός καθολικισμός δηλώνεται φανερά από περίπου 97 τοις εκατό Ισπανών. Στο παρελθόν, ο ρωμαϊκός καθολικισμός ήταν η καθιερωμένη εκκλησία, αλλά το σύνταγμα του 1978 θέσπισε ότι η Ισπανία δεν θα έχει καμία κρατική θρησκεία. Υπάρχουν μικρές κοινότητες Προτεστάντες, Εβραίοι, και μουσουλμάνοι.

Η Ισπανία είναι παραδοσιακά γεωργική χώρα και είναι ένας από τους μεγαλύτερους παραγωγούς στη δυτική Ευρώπη. Η γεωργία είναι ένα στήριγμα της ισπανικής οικονομίας, απασχολώντας μόλις πάνω από 9 τοις εκατό του εργατικού δυναμικού. Οι βασικές συγκομιδές είναι σίτος, κριθάρι, ζαχαρότευτλο, αραβόσιτος, πατάτες, σίκαλη, βρώμες, ρύζι, ντομάτες, και κρεμμύδια. Η χώρα έχει τους εκτενείς αμπελώνες, και τα άλση εσπεριδοειδών και ελιών. Η Ισπανία είναι ένας από τους κορυφαίους, παγκόσμιους παραγωγούς κρασιού.

Η παραγωγή ξυλείας, κυρίως η παραγωγή φελλού και η αλιευτική βιομηχανία είναι σημαντική στην ισπανική οικονομία. Επίσης, αντλεί μεγάλο εισόδημα από το εμπόριο και τον τουρισμό μια και διαθέτει ορισμένα από τα πιο τουριστικά θέρετρα στον κόσμο. Οι βασικές εξαγωγές της χώρας περιλαμβάνουν μηχανήματα και εξοπλισμό μεταφορών, τρόφιμα και ζώα, χημικές ουσίες, μηχανοκίνητα οχήματα, σίδηρο και χάλυβα, κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα και ιματισμό.

Η ισπανική μαγειρική έχει ισχυρές παραδοσιακές ρίζες, αλλά με την πάροδο του χρόνου έχει ενσωματώσει πολλά εξωτικά λαχανικά και μπαχαρικά, που της δίνουν χρώμα και εξωστρέφεια. Τα φρέσκα ψάρια

και τα πουλερικά χρησιμοποιούνται πάρα πολύ, ενώ το χοιρινό και το αρνίσιο κρέας είναι τα πιο δημοφιλή. Επίσης το ρύζι παίζει σημαντικό ρόλο, κυρίως στο πιο φημισμένο ισπανικό πιάτο, την παέγια. Άλλα γνωστά πιάτα είναι οι ισπανικές ομελέτες και το γκασπάτσο.

ΙΣΡΑΗΛ

Το Ισραήλ βρίσκεται στην ανατολική ακτή της Μεσογείου. Συνορεύει με το Λίβανο από βόρεια, στα βορειοανατολικά από τη Συρία, ανατολικά από την Ιορδανία, και στο νοτιοδυτικό σημείο από την Αίγυπτο. Η νοτιότερη άκρη του επεκτείνεται στον κόλπο Aqaba, μια διακλάδωση της κόκκινης θάλασσας. Η περιοχή του Ισραήλ είναι 21.920 τετραγωνικά χλμ. Αυτός ο αριθμός περιλαμβάνει την ανατολική Ιερουσαλήμ και άλλο έδαφος που το Ισραήλ κατέκτησε κατά τη διάρκεια του έξι ημερών πολέμου το 1967 και προσάρτησε σύντομα κατόπιν οι περισσότερες χώρες δεν αναγνωρίζουν την προσάρτηση της ανατολικής Ιερουσαλήμ. Οι άλλες περιοχές που καταλήφθηκαν κατά τη διάρκεια του πολέμου ήταν η Λωρίδα της γάζας, η περιοχή της Δυτικής Όχθης της Ιορδανίας, η περιοχή υψών Γκολάν της νοτιοδυτικής Συρίας, και η χερσόνησος του Σινά της Αιγύπτου. Πρωτεύουσα του Ισραήλ είναι η Ιερουσαλήμ και νομισματική μονάδα του είναι το Shekel του agorot 100.

Το κλίμα του Ισραήλ είναι μεσογειακό υποτροπικό, με βροχοπτώσεις που πέφτουν κυρίως τους χειμωνιάτικους μήνες.

Ο πληθυσμός του Ισραήλ είναι κυρίως αστικός και, αν και περίπου το 81 τοις εκατό που είναι Εβραίοι, περιέχει μια αξιοπρόσεκτη φυλετική, πολιτιστική, και εθνική ποικιλομορφία. Οι περισσότεροι από τους μισούς Εβραίους στο Ισραήλ είναι ισραηλινοί γεννημένοι αποκαλούμενοι ως Sabras. Οι πρόγονοι τους προήλθαν από περισσότερες από 100 διαφορετικές χώρες και μίλησαν, μεταξύ τους, περίπου 85 διαφορετικές γλώσσες ή σημαντικές διαλέκτους. Σημαντικοί σχηματισμοί ομάδας περιλαμβάνουν το Ashkenazim. Το υπόλοιπο 19 τοις εκατό του πληθυσμού του Ισραήλ είναι κυρίως Άραβες.

Ο πληθυσμός του Ισραήλ κυμαίνεται περίπου στα 6.700.000, συμπεριλαμβανομένης της ανατολικής Ιερουσαλήμ, των υψών Γκολάν, και των ισραηλινών αποίκων στις κατειλημμένες περιοχές. Το 1996

υπήρξαν περίπου 200.000 εβραϊκοί άποικοι στην ανατολική Ιερουσαλήμ, 140.000 στη Γάζα και τη Δυτική Όχθη, και 13.000 στα ύψη Γκολάν. Οι μη Εβραίοι ανέρχονται σε περίπου στο 19 τοις εκατό του συνολικού πληθυσμού, του οποίου το 14,5 τοις εκατό είναι μουσουλμάνοι και διαμορφώνουν πλειοψηφία. Οι Χριστιανοί αποτελούν περίπου το 2,8 τοις εκατό) και οι Druze που αποτελούν το 1,7 τοις εκατό, συνθέτουν το μεγαλύτερο μέρος του υπόλοιπου πληθυσμού.

Οι υποθέσεις των τριών σημαντικών θρησκειών, Ιουδαϊσμός, Ισλάμ, και χριστιανισμός, επιτηρείται από το υπουργείο θρησκευτικών υποθέσεων μέσω των συμβουλίων που καθιερώνονται από τις διάφορες θρησκείες. Οι εβραϊκές ιερές ημέρες και το Σάββατο, από το νόμο, παρατηρούνται σε όλη τη χώρα. Περίπου 82 τοις εκατό των Αράβων του Ισραήλ είναι μουσουλμάνοι και το μεγαλύτερο μέρος του υπολοίπου είναι χριστιανικό και Druze.

Τα εβραϊκά και Αραβικά είναι οι επίσημες γλώσσες. Ευρύτατα ομιλούνται τα εβραϊκά, αλλά και τα Αραβικά χρησιμοποιούνται επίσης στα σχολεία και στο νομοθετικό σώμα. Πολλοί άνθρωποι μιλούν αγγλικά, ρωσικά καθώς και άλλες ευρωπαϊκές γλώσσες.

Στον τομέα της οικονομίας, το Ισραήλ στηρίζεται αρκετά στις εξαγωγές προϊόντων. Οι κύριες εξαγωγές είναι επεξεργασμένα διαμάντια, χημικές ουσίες, εσπεριδοειδή και υποπροϊόντα, κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα και ιματισμός, λουλούδια, ηλεκτρονικός και εξοπλισμός μεταφορών, κατασκευασμένο μέταλλο, και μέρη μηχανημάτων και μηχανών.

Παρά τα περιορισμένα φυσικά στοιχεία το Ισραήλ έχει αναπτύξει εντατικά τους γεωργικούς και βιομηχανικούς τομείς του κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 20 ετών. Μόνο το 17 τοις εκατό του Ισραήλ αποτελούνται από το καλλιεργήσιμο έδαφος, όμως η χώρα ικανοποιεί

σχεδόν τις όλες της ανάγκες τροφίμων, και ορισμένα αντικείμενα, κυρίως εσπεριδοειδή, λαχανικά, και τα αυγά, εξάγονται.

Οι κύριες εισαγωγές της χώρας είναι τραχιά διαμάντια, στρατιωτικός εξοπλισμός, πετρέλαιο και πετρελαιοειδή, μέρη μηχανημάτων και μηχανών, χημικές ουσίες, σίδηρος και χάλυβας, εξοπλισμός μεταφορών, και τρόφιμα στην οικονομική ανάπτυξη.

Το Ισραήλ στηρίζει αρκετά την οικονομία του και στην ανάπτυξη του τουρισμού. Αποτελεί τόπο προορισμού τουριστών από όλο τον κόσμο αλλά και για Εβραίους που ζουν έξω από το Ισραήλ. Σ' αυτό συντελεί η θέση των εβραϊκών, χριστιανικών, και ισλαμικών ιερών θέσεων, ενώ προσφέρει υψηλά πρότυπα εγκαταστάσεων σε μια εξωτική θέση και διαθέτει ένα καλά ανεπτυγμένο θέρετρο παραλιών στην κόκκινη θάλασσα.

Λόγω των απαιτήσεων της εβραϊκής θρησκείας, η ισραηλινή μαγειρική έχει μια ξεχωριστή ταυτότητα. Η ανάγκη της προπαρασκευής της τροφής για το Σάββατο αλλά και η αποφυγή κάθε είδους εργασίας τη μέρα αυτή έχει οδηγήσει στη δημιουργία μιας γκάμας φαγητών που μαγειρεύονται σιγά σιγά και μπορεί κανείς να τα αφήσει να γίνονται κατά τη διάρκεια της νύχτας. Σ' αυτό οφείλεται η δημοτικότητα των ισραηλινών φαγητών φούρνου, μεταξύ των οποίων το περίφημο χολέντ. Επίσης ξακουστά είναι το γεμιστό κρέας, το ψάρι και τα λαχανικά.

ΛΙΒΥΗ

Η Λιβύη είναι κράτος της βόρειας Αφρικής. Οριοθετείται στο Βορρά από τη Μεσόγειο, στην ανατολή από την Αίγυπτο, στο νοτιοανατολικό σημείο από το Σουδάν, στο νότο από το Τσαντ και το Νίγηρα, στη δύση από την Αλγερία, και στα βορειοδυτικά από την Τυνησία. Η περιοχή της Λιβύης, μια από τις μεγαλύτερες χώρες στην Αφρική, είναι 1.759.540 τετραγωνικά χλμ. Η κύρια πόλη είναι Τρίπολη. Ο πληθυσμός της Λιβύης κυμαίνεται περίπου στα 5.853.000. Η νομισματική μονάδα της Λιβύης είναι το λιβυκό Δηνάριο.

Οι κλιματολογικοί όροι στη Λιβύη χαρακτηρίζονται από την ακραία θερμότητα και την ξηρασία. Οι βροχές είναι πολύ σπάνιο φαινόμενο.

Ο γηγενής πληθυσμός της Λιβύης είναι σχεδόν εξ ολοκλήρου Άραβες στην προέλευση. Περίπου 70 τοις εκατό των ανθρώπων ζουν στις αστικές περιοχές, αν και μερικοί Λίβυοι ζουν ακόμα στις νομαδικές ή ημι-νομαδικές ομάδες. Περίπου 20 τοις εκατό του πληθυσμού είναι από την Αίγυπτο, το Σουδάν, και το Τσαντ.

Το Ισλάμ είναι η κρατική θρησκεία, και περίπου 97 τοις εκατό όλων των Λίβυων είναι μουσουλμάνοι. Υπάρχει όμως και ένας μικρός αριθμός ρωμαϊκών Καθολικών.

Τα Αραβικά είναι η επίσημη γλώσσα, αν και μερικές φορές τα αγγλικά και ιταλικά χρησιμοποιούνται στο εμπόριο.

Η Λιβύη ήταν παραδοσιακά γεωργική χώρα, αν και η καλλιέργεια περιορίστηκε πρώτιστα στις παράκτιες περιοχές. Η γεωργία ζωικού κεφαλαίου ήταν επίσης σημαντική. Η ανακάλυψη του πετρελαίου προς το τέλος της δεκαετίας του '50 πραγματοποίησε μια βαθιά αλλαγή στην οικονομία. Οι κλιματολογικοί όροι και τα φτωχά χώματα περιορίζουν σοβαρά τη γεωργική έξοδο, και τις εισαγωγές της Λιβύης για 75 τοις εκατό των απαιτήσεων τροφίμων του. Τα εισοδήματα πετρελαίου της

Λιβύης παράγουν ικανοποιητικό συνάλλαγμα για να στηρίξουν τις εισαγωγές των τροφίμων, των καταναλωτικών εμπορευμάτων, και του εξοπλισμού για τη βιομηχανία πετρελαίου και τα τρέχοντα αναπτυξιακά έργα.

Η καλλιέργεια του εδάφους στις ανατολικές και νότιες περιοχές είναι σποραδική και εξαρτώμενη από τις βροχοπτώσεις. Περίπου 18 τοις εκατό του οικονομικά ενεργού πληθυσμού συμμετέχουν στη γεωργία, αλλά η έξοδος ανέρχεται σε μόνο περίπου 5 τοις εκατό του ετήσιου εθνικού προϊόντος της Λιβύης. Οι κύριες συγκομιδές είναι καρπούζια, σίτος, κριθάρι, πατάτες, πορτοκάλια, και ημερομηνίες. Οι μικρές ποσότητες τόνου και οι σαρδέλες που πιάνονται στα παράκτια ύδατα από τη Λιβύη, και τα σφουγγάρια που συλλέγονται από τα παράκτια ύδατα βοηθούν σε μικρότερο ποσοστό την οικονομία της χώρας. Το πετρέλαιο είναι το κύριο προϊόν της Λιβύης και η βασική πηγή εισοδήματός της. Αποτελεί σχεδόν το σύνολο του λιβυκού εξαγωγικού εμπορίου. Η Ιταλία, η Γερμανία, η Ισπανία, η Γαλλία, η Ιαπωνία, και το Ηνωμένο Βασίλειο είναι κύριοι εμπορικοί εταίροι της Λιβύης. Άλλα μεταλλεύματα που παράγονται σε σημαντικές ποσότητες στη Λιβύη περιλαμβάνουν το θαλάσσια άλας και το ανθρακικό κάλιο.

ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ (ΛΙΒΑΝΟ, ΣΥΡΙΑ, ΑΙΓΥΠΤΟΣ)

ΛΙΒΑΝΟ

Το Λίβανο είναι χώρα της Μέσης Ανατολής. Από βόρεια και ανατολικά συνορεύει με τη Συρία, νότια συνορεύει με το Ισραήλ και δυτικά με τη Μεσόγειο. Η έκταση της είναι 10.400 τετραγωνικά χλμ. Πρωτεύουσα της χώρας είναι η Βυρηττός. Η νομισματική μονάδα του Λιβάνου είναι η λιβανέζικη λίβρα.

Το κλίμα ποικίλλει στο Λίβανο. Τα καλοκαίρια είναι καυτά και ξηρά και οι χειμώνες είναι ήπιοι και υγροί. Ο παγετός είναι σπάνιος στις χαμηλότερες ανυψώσεις.

Ο πληθυσμός προέρχεται από τους αρχαίους Φοίνικες, τους Εβραίους, τους Ασσύριους και τους Άραβες. Μεταξύ αυτών υπάρχει και μια αρμενική μειονότητα της τάξεως περίπου 6 τοις εκατό. Περίπου 12 τοις εκατό του πληθυσμού είναι παλαιστινιακοί Άραβες, πολλοί από τους οποίους έχουν περιοριστεί στα στρατόπεδα προσφύγων. Ο συνολικός πληθυσμός κυμαίνεται στα 4.000.000.

Η θρησκεία που επικρατεί αριθμητικά στο Λίβανο είναι το Ισλάμ, με περίπου 40 τοις εκατό του πληθυσμού που εμμένει σε Shiism και περίπου 21 τοις εκατό στο sunni Ισλάμ. Οι κύριες μετονομασίες των Χριστιανών, που αποτελούν περίπου 32 τοις εκατό του πληθυσμού, είναι Μαρονίτες, ελληνική ορθόδοξη εκκλησία, αρμενική εκκλησία, και προτεσταντική εκκλησία.

Η αραβική γλώσσα είναι η επίσημη γλώσσα του Λιβάνου. Τα γαλλικά και αγγλικά έχουν ευρεία επίσημη και εμπορική χρήση, και η αρμενική γλώσσα μιλιέται από την αρμενική ομάδα μειονότητας.

Το 21 τοις εκατό της λιβανέζικου εδάφους είναι καλλιεργήσιμο. Η εντατικά καλλιεργημένη παράκτια πεδιάδα, παράγει τον καπνό και τα φρούτα, συμπεριλαμβανομένων των πορτοκαλιών, των μπανανών, των

σταφυλιών, των σύκων, και των πεπονιών. Τα δημητριακά και τα λαχανικά αυξάνονται στην κοιλάδα Bekaa. Τα μήλα, τα κεράσια, τα δαμάσκηνα, οι πατάτες, ο σίτος, και το κριθάρι παράγονται στις πιο δροσερές περιοχές. Η γεωργική έξοδος είναι περίπου 40 τοις εκατό των προπολεμικών επιπέδων. Η κατ' εκτίμηση ετήσια παραγωγή το 1995 των κύριων συγκομιδών ήταν 330.000 τόνοι των σταφυλιών, 325.000 τόνοι των πατατών, 236.000 τόνοι των ντοματών, και 180.000 τόνοι των πορτοκαλιών. Το εμπόριο είναι σημαντικής σπουδαιότητας στην οικονομία. Πριν από τα μέσα της δεκαετίας του '70, πολλές ξένες εταιρίες είχαν τους κλάδους στη Βηρυτό. Το κλίμα, το τοπίο, και τα ιστορικά υπολείμματα προσέλκυσαν τους τουρίστες, με τα επακόλουθα οφέλη στην οικονομία.

Και στις τρεις χώρες της Μέσης Ανατολής, η παραδοσιακή αραβική κουζίνα διαθέτει μια ποικιλία κι ένα εκλεπτυσμένο γούστο, που σπάνια συναντάται ανατολικά. Το ρύζι είναι το πιο συχνό φαγητό που σερβίρεται υπό μορφή πιλαφιού. Το εθνικό φαγητό του Λιβάνου και της Συρίας είναι το κιμπέχ. Σερβίρεται σε πολλές ποικιλίες, αλλά στην κλασική μορφή του γίνεται από ψιλοκομμένο αρνίσιο κιμά και πλιγούρι. Το γιαούρτι, η ψίχα κουκουναριού και τα φιστίκια είναι από τα αγαπημένα υλικά που χρησιμοποιούνται όχι μόνο στα φαγητά, αλλά και στα γλυκά και τα επιδόρπια.

ΣΥΡΙΑ

Η Συρία η αλλιώς συριακή αραβική Δημοκρατία, βρίσκεται στη Μέση Ανατολή. Οριοθετείται στο Βορρά από την Τουρκία, στην ανατολή από το Ιράκ, στο νότο από την Ιορδανία και το Ισραήλ, και στη δύση από το Λίβανο και τη Μεσόγειο. Η Συρία έχει έκταση περίπου 185.050 τετραγωνικά χλμ και πρωτεύουσά της είναι η Δαμασκός. Η νομισματική μονάδα της Συρίας είναι η συριακή λίβρα.

Τη Συρία χαρακτηρίζει ένα μεσογειακό κλίμα με καυτά, ξηρά καλοκαίρια και ήπιους, υγρούς χειμώνες. Σε Halab, στα βορειοδυτικά, η μέση θερμοκρασία Αυγούστου είναι 30° και η μέση θερμοκρασία Ιανουαρίου είναι για 4.4°. Στο Tudmur, στην κεντρική περιοχή στην άκρη της συριακής ερήμου, οι αντίστοιχες θερμοκρασίες είναι 30.8° και 6.4°.

Ο πληθυσμός της Συρίας κυμαίνεται στα 19.043.000. Εποικείται κυρίως από τους Άραβες, οι οποίοι αποτελούν περίπου 90 τοις εκατό του πληθυσμού. Οι μεγαλύτερες μη-αραβικές μειονότητες είναι Κούρδοι, οι περισσότεροι από τους οποίους είναι ποιμενικοί άνθρωποι που συγκεντρώνονται κατά μήκος των τουρκικών συνόρων, και Αρμένιοι, οι οποίοι κατοικούν κυρίως στις μεγαλύτερες πόλεις. Η συριακή έρημος είναι το αραιότερα εποικημένο μέρος της Συρίας.

Όσον αφορά τη θρησκεία, η συντριπτική πλειοψηφία του συριακού πληθυσμού είναι sunni μουσουλμάνοι. Άλλες μουσουλμανικές ομάδες περιλαμβάνουν Alawites, Ismailis, και Shiites. Από τους μη-μουσουλμάνους στη Συρία, οι περισσότεροι είναι Χριστιανοί, πρώτιστα της ελληνικής και αρμενικής ορθόδοξης εκκλησίας. Οι θρησκευτικές μειονότητες περιλαμβάνουν Druzes, οι οποίες ακολουθούν μια θρησκεία σχετική με το Ισλάμ, και μια κοινότητα περίπου 4.000 Εβραίων.

Η επίσημη γλώσσα της Συρίας είναι τα αραβικά ενώ τα κουρδικά και αρμένικα είναι γλώσσες μειονότητας.

Η οικονομία της Συρίας ωφελήθηκε από τον πόλεμο του Κόλπου και αύξησε την παραγωγή πετρελαίου (πετρέλαιο που είναι η βασική εξαγωγή). Το πετρέλαιο, το φυσικό αέριο, ο βράχος φωσφορικού άλατος, η άσφαλτος, και το άλας είναι τα βασικά συριακά μεταλλεύματα που βρίσκονται σε αρκετά μεγάλες ποσότητες γι' αυτό και γίνεται μεγάλη εμπορική εκμετάλλευση αυτών. Υπάρχουν και μικρές ποσότητες άνθρακα, μεταλλεύματος σιδήρου, χαλκού, μόλυβδου, και χρυσού στις ορεινές περιοχές.

Η γεωργία εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από την άρδευση. Η χώρα έχει περίπου 5 εκατομμύριο εκτάρια (12,4 εκατομμύριο στρέμματα) του καλλιεργήσιμου εδάφους και περίπου 8,3 εκατομμύριο εκτάρια (20,5 εκατομμύριο στρέμματα) των μόνιμων λιβαδιών και των βοσκότοπων. Ένα μεγάλο μέρος του οργωμένου εδάφους ποτίζεται, αλλά οι εκτενείς περιοχές βρίσκονται αχρησιμοποίητες λόγω έλλειψης του ύδατος. Η άρδευση είναι απαραίτητη ακόμη και σε πολλές περιοχές που λαμβάνουν τις ουσιαστικές ετήσιες βροχοπτώσεις, επειδή το μεγαλύτερο μέρος των βροχοπτώσεων εμφανίζεται κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Παρά τις κλιματολογικές αναπηρίες η Συρία παράγει μια ευρεία ποικιλία των συγκομιδών, μερικές σε επαρκή ποσότητα για την εξαγωγή. Οι σημαντικότερες συγκομιδές είναι δημητριακά, πρώτιστα σίτος και κριθάρι. Άλλες συγκομιδές περιλαμβάνουν τον καπνό, τα σταφύλια, τις ελιές, τα εσπεριδοειδή, και τα λαχανικά. Οι κύριες εξαγωγές της Συρίας είναι πετρέλαιο, βαμβάκι και άλλα υφαντικά αντικείμενα, συντηρημένα τρόφιμα, ποτά, καπνός, φωσφορικά άλατα, φρούτα, και λαχανικά. Μεγάλο μέρος του εισοδήματος της χώρας προέρχεται από τον τουρισμό καθώς επίσης από τις αμοιβές που χρεώνονται στις ξένες χώρες για το πετρέλαιο σωληνώσεων μέσω της Συρίας.

ΑΙΓΥΠΤΟΣ

Η Αίγυπτος η αλλιώς η αραβική Δημοκρατία της Αιγύπτου βρίσκεται στη βορειοανατολική Αφρική και η χερσόνησος του Σινά, στη Μέση Ανατολή. Βόρεια βρέχεται από τη Μεσόγειο, ανατολικά συνορεύει με το Ισραήλ και την κόκκινη θάλασσα, νότια με το Σουδάν και δυτικά με τη Λιβύη. Έχει συνολική έκταση περίπου 997.738 τετραγωνικών χλμ. Το Κάιρο είναι η πρωτεύουσα της χώρας. Το νόμισμα της Αιγύπτου είναι η αιγυπτιακή λίβρα.

Το κλίμα της Αιγύπτου χαρακτηρίζεται από μια καυτή εποχή από το Μάιο μέχρι τον Σεπτέμβριο και μια δροσερή εποχή από το Νοέμβριο μέχρι τον Μάρτιο. Η πιο υγρή περιοχή είναι κατά μήκος της μεσογειακής ακτής.

Η Αίγυπτος έχει πληθυσμό περίπου 77.505.756. Το 98 τοις εκατό του πληθυσμού ζουν μέσα στην κοιλάδα του Νείλου. Προέρχονται κυρίως από Άραβες, Έλληνες, Ρωμαίους και Τούρκους. Γηγενείς άνθρωποι, έζησαν στα χωριά κατά μήκος του Νείλου στη νότια Αίγυπτο και το βόρειο Σουδάν για χιλιάδες έτη. Εντούτοις, ο σχηματισμός της λίμνης Nasser πλημμύρισε πολλά από αυτά τα χωριά. Περίπου 49 τοις εκατό του αιγυπτιακού πληθυσμού ζουν στις αστικές περιοχές. Μερικές νομαδικές ομάδες κυρίως οι Βεδουίνοι, συνεχίζουν να ζουν στις περιοχές ερήμων.

Το Ισλάμ είναι η επίσημη θρησκεία, και περίπου 90 τοις εκατό όλων των Αιγυπτίων είναι sunnι μουσουλμάνοι. Περίπου 7 τοις εκατό του πληθυσμού ανήκουν στην Κοπτική Εκκλησία, μια χριστιανική μετονομασία αυτό είναι η μεγαλύτερη θρησκευτική μειονότητα. Περίπου 3 τοις εκατό του πληθυσμού ανήκουν στους ελληνικούς ορθόδοξους, ρωμαιοκαθολικούς, αρμενικούς, και διάφορους προτεσταντικούς ναούς. Η χώρα έχει μια πολύ μικρή εβραϊκή κοινότητα.

Η αραβική γλώσσα είναι η εθνική και επίσημη γλώσσα της Αιγύπτου. Τα βερβερικά μιλιούνται σε μερικά χωριά στις δυτικές οάσεις. Τα γαλλικά και αγγλικά είναι κοινές δεύτερες γλώσσες.

Με τη δημοσίευση μιας σειράς νόμων που αρχίζουν το 1961, η οικονομία της Αιγύπτου κοινωνικοποιήθηκε γρήγορα. Το εξωτερικό εμπόριο, το χονδρικό εμπόριο, οι τραπεζικές εργασίες, η ασφάλεια, και οι περισσότερες κατασκευαστικές επιχειρήσεις αναλήφθηκαν από την κυβέρνηση. Η οικονομία όμως δεν έχει κερδίσει αρκετή ορμή για να αντιμετωπίσει το αυξανόμενο πρόβλημα της ανεργίας. Η αύξηση πληθυσμού έχει αναφερθεί ως βασική αιτία των οικονομικών προβλημάτων της χώρας. Η προσθήκη περίπου 1,2 εκατομμύριο ανθρώπων ετησίως στον ήδη βαριά συγκεντρωμένο πληθυσμό ασκεί την τεράστια πίεση στα 5 τοις εκατό της περιοχής εδάφους διαθέσιμης για τη γεωργία κατά μήκος του Νείλου.

Η Αίγυπτος είναι κυρίως γεωργική χώρα. Περίπου 34 τοις εκατό του εργατικού δυναμικού συμμετέχουν στην καλλιέργεια ή τη βοσκή. Τα κυβερνητικά προγράμματα έχουν επεκτείνει τις καλλιεργήσιμες περιοχές μέσω της αποκατάστασης, της άρδευσης (ειδικότερα από την ολοκλήρωση του υψηλού φράγματος Aswan το 1970), και της χρήσης της προηγμένης τεχνολογίας (λιπάσματα, μηχανοποιημένος εξοπλισμός). Οι παραγωγές των αιγυπτιακών καλλιεργήσιμων εδαφών είναι μεταξύ του υψηλότερου στον κόσμο. Η Αίγυπτος είναι ο παγκόσμιος σημαντικότερος παραγωγός του βαμβακιού υψηλής ποιότητας. Οι παραγωγές του αραβόσιτου είναι επίσης μεταξύ των υψηλότερων στον κόσμο. Ακόμα, παράγονται καρπούζια, κεχρί, κριθάρι, κρεμμύδια, λαχανικά, σουσάμι, εσπεριδοειδή, μάγκο, τα σύκα, φράουλες και τα σταφύλια.

Η Αίγυπτος έχει μια σημαντική αλιευτική βιομηχανία. Μεταξύ των παραγωγικότερων περιοχών είναι οι ρηχές λίμνες του δέλτα του Νείλου,

Birkat Qarun, και η κόκκινη θάλασσα. Η παραγωγική αλιεία σαρδέλων κατά μήκος της μεσογειακής ακτής έχει μειωθεί πολύ από την κατασκευή του υψηλού φράγματος Aswan. Μια αλιευτική βιομηχανία αναπτύσσεται στη λίμνη Nasser.

Τα σημαντικότερα προϊόντα της αιγυπτιακής βιομηχανίας περιλαμβάνουν το νήμα βαμβακιού, τα συνθετικά κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, το νήμα γιούτας και τα υφάσματα, το νήμα μαλλιού, τα κρύσταλλα άσπρης ζάχαρης και τα καθαρισμένα σάκχαρα, το θειικό οξύ, τα αζωτούχα λιπάσματα, το τσιμέντο, τα αυτοκίνητα μηχανών, τους δέκτες τηλεοράσεων και τα τσιγάρα. Άλλες βιομηχανικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν την κατασκευή του σιδήρου και του χάλυβα, και τον καθαρισμό του πετρελαίου.

Λόγω της ταχείας ανάπτυξης πληθυσμών η χώρα έχει γίνει όλο και περισσότερο εξαρτώμενη από τις εισαγωγές και τις επιχορηγήσεις τροφίμων, ειδικά για το σίτο, το αλεύρι, και το κρέας. Η οικονομία της στηρίζεται στις εξαγωγές με κυριότερα εξαγωγίμα προϊόντα το ακατέργαστο πετρέλαιο και καθαρισμένα πετρελαιοειδή, ακατέργαστο βαμβάκι, νήμα βαμβακιού και υφάσματα, και τρόφιμα. Ένας ακόμη παράγοντας που συντελεί στην οικονομία της χώρας είναι και ο τουρισμός. Εντούτοις, κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '90 τα εισοδήματα τουρισμού επηρεάστηκαν άσχημα από τις τρομοκρατικές επιθέσεις στους τουρίστες από τους ισλαμικούς εξτρεμιστές.

ΒΟΡΕΙΑ ΑΦΡΙΚΗ (ΜΑΡΟΚΟ, ΑΛΓΕΡΙΑ, ΤΥΝΗΣΙΑ)

ΜΑΡΟΚΟ

Το Μαρόκο βρίσκεται στο βόρειο τμήμα της Αφρικής. Από βορρά συνορεύει με τη Μεσόγειο θάλασσα, από ανατολικά και νοτιοανατολικά με την Αλγερία, νότια με τη δυτική Σαχάρα και δυτικά συνορεύει με τον Ατλαντικό Ωκεανό. Το νοτιοανατολικό όριο, στην έρημο Σαχάρα, δεν καθορίζεται ακριβώς. Η έκταση του Μαρόκου είναι 446.550 τετραγωνικά χλμ. Από το 1979, το Μαρόκο έχει καταλάβει επίσης την παρακείμενη χώρα γνωστή ως δυτική Σαχάρα (στο παρελθόν ισπανική Σαχάρα). Η πόλη Ραμπάτ είναι η πρωτεύουσα του Μαρόκου. Η νομισματική μονάδα του Μαρόκου είναι το μαροκινό Ντίραμ 100 φράγκων.

Κατά μήκος της μεσογειακής ακτής, το κλίμα του Μαρόκου είναι υποτροπικό. Προς το εσωτερικό, οι χειμώνες είναι πιο κρύοι και τα βουνά καλύπτονται με χιόνι για το μεγαλύτερο μέρος του έτους.

Το σύνολο του πληθυσμού της χώρας ανέρχεται στα 32.725.847. Οι αρχικοί κάτοικοι του Μαρόκου ήταν Βέρβεροι. Οι Άραβες αποτελούν τη δεύτερη μεγαλύτερη πληθυσμιακή ομάδα. Το Μαρόκο έχει περίπου 100.000 κατοίκους από την Ευρώπη, οι περισσότεροι από τους οποίους προέρχονται από τη Γαλλία. Οι περίπου 12.000 Εβραίοι προέρχονται κυρίως από τις οικογένειες που έχουν κατοικήσει στην περιοχή για αιώνες. Ο πληθυσμός είναι λίγο πολύ ομοιόμορφα ισορροπημένος μεταξύ των αστικών και αγροτικών κατοίκων.

Το Ισλάμ είναι η καθιερωμένη κρατική θρησκεία του Μαρόκου. Σχεδόν ο ολόκληρος πληθυσμός είναι sunnί μουσουλμάνοι. Ο μονάρχης είναι η ανώτατη μουσουλμανική αρχή στη χώρα. Περίπου 1 τοις εκατό του πληθυσμού είναι χριστιανικό, και λιγότερο από 0,1 τοις εκατό είναι εβραϊκό.

Επίσημη γλώσσα της χώρας είναι τα αραβικά, η οποία είναι η αρχική γλώσσα περίπου 75 τοις εκατό του πληθυσμού. Ευρέως μιλιούνται τα βερβερικά ενώ πολλοί Μαροκινοί μιλούν επίσης τα γαλλικά και ισπανικά.

Το Μαρόκο είναι πρώτιστα γεωργική χώρα, αν και λιγότερο από περίπου 20 τοις εκατό του εδάφους είναι καλλιεργημένο. Το Μαρόκο έχει χαμηλό πληθωρισμό και μια αυξανόμενη βιομηχανία τουριστών. Υπάρχει, εντούτοις, ένα υψηλό ποσοστό αύξησης πληθυσμών και ανεργίας, και η γεωργία επηρεάζεται τακτικά από την ξηρασία. Ο φελλός είναι ένα σημαντικό δασικό προϊόν του Μαρόκου. Πολλή ξυλεία κόβεται για τη χρήση ως καύσιμα. Η αλιεία αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην οικονομία της χώρας. Τα κυριότερα αλιευτικά κέντρα είναι Αγαδίρ, Σαφί και Κασαμπλάνκα. Το Μαρόκο είναι κύριος παραγωγός του φωσφορικού άλατος αλλά και άλλων μεταλλευμάτων όπως ο άνθρακας, μέταλλευμα σιδήρου, μέταλλευμα μαγγανίου, μόλυβδος, και ψευδάργυρος. Οι κύριες εξαγωγές του Μαρόκου είναι φωσφορικά άλατα και φωσφορικό οξύ. Άλλες εξαγωγές περιλαμβάνουν τα εσπεριδοειδή, το σιτάρι, τα ψάρια, και τα μεταλλεύματα. Το Μαρόκο κερδίζει πολύ συνάλλαγμα από τις αποστολές από Μαροκινούς που εργάζονται στο εξωτερικό και από τις δαπάνες των 3,5 εκατομμύριων τουριστών που επισκέπτονται τη χώρα κάθε έτος.

Το εθνικό φαγητό και των τριών χωρών της Βόρειας Αφρικής- Μαρόκου, Αλγερίας, Τυνησίας- είναι το κουσκούς. Το φαγητό αυτό γίνεται από μια εξαιρετη ποιότητα σιμιγδάλι και είναι μια σούπα που γίνεται με ένα σκεύος που λέγεται κουσκουσιέ. Ένα άλλο φαγητό που προέρχεται από τους Βερβερίνους είναι το τατζίνε που γίνεται με κρέας. Πολύ δημοφιλής είναι και η καυτερή και μυρωδάτη σάλτσα Χαρίσα που συνοδεύει πολλά φαγητά. Μετά από ένα βορειοαφρικάνικο γεύμα ακολουθεί πάντα ένα αφέψημα από τσάι ή μέντα.

ΑΛΓΕΡΙΑ

Η Αλγερία είναι δημοκρατία της δυτικής βόρειας Αφρικής, οριοθετημένη στο Βορρά από τη Μεσόγειο, στην ανατολή από την Τυνησία και τη Λιβύη, στο νότο από το Νίγηρα, το Μαλί, και τη Μαυριτανία και στη δύση από το Μαρόκο. Η συνολική της έκταση είναι 2.381.741 τετραγωνικά χλμ. Πρωτεύουσα της χώρας είναι το Αλγέρι. Το νόμισμα της Αλγερίας είναι το αλγερινό Δηνάριο 100 σαντίμ.

Το κλίμα της Αλγερίας είναι κυρίως μεσογειακό. Η περιοχή Tell που βρίσκεται στο Βορρά έχει ένα χαρακτηριστικό μεσογειακό κλίμα, με τα θερμά, ξηρά καλοκαίρια και τους ήπιους, βροχερούς χειμώνες. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ένας υπερβολικά καυτός, ξηρός αέρας, ο σιρόκος, φυσά το Βορρά από τη Σαχάρα.

Ο πληθυσμός της χώρας ανέρχεται στα 32.531.853 και αποτελείται σχεδόν εξ ολοκλήρου από Βέρβερους και Άραβες. Έως το 1962 περίπου 1 εκατομμύριο ευρωπαϊκοί άποικοι, κυρίως Γάλλοι, και ένας γηγενής πληθυσμός 150.000 Εβραίων έζησαν στην Αλγερία. Το 90 τοις εκατό αυτής της ομάδας, εντούτοις, μετανάστευσαν αφότου η Αλγερία έγινε ανεξάρτητη το 1962. Χριστιανοί και οι Εβραίοι μαζί τώρα αποτελούν 1 τοις εκατό του πληθυσμού.

Επίσημη θρησκεία της Αλγερίας είναι το Ισλάμ και δηλώνεται φανερά από μεγάλη πλειοψηφία του πληθυσμού.

Τα Αραβικά είναι η επίσημη γλώσσα και μιλιέται από το 80 τοις εκατό του πληθυσμού ενώ ο υπόλοιπος πληθυσμός μιλά τα βερβερικά. Τα γαλλικά, εντούτοις, ακόμα ευρέως διαβάζονται και μιλιούνται από πολλούς μορφωμένους αλγερινούς.

Η Αλγερία είναι ένα από τα πλουσιότερα έθνη της Αφρικής. Αποτελεί ένα από τους μεγαλύτερους παραγωγούς φυσικού αερίου και πετρελαίου στον κόσμο. Αν και η καλλιέργεια απασχολεί περισσότερα από 22 τοις εκατό του εργατικού δυναμικού, δεν αποτελεί σημαντικό

παράγοντα στην οικονομία της χώρας. Η παραγωγικότητα είναι χαμηλή και τα τρόφιμα πρέπει να εισαχθούν. Η αλιεία είναι σημαντική βιομηχανία για τη χώρα, όπου ο όγκος της παραγωγής περιλαμβάνει σαρδέλες, αντσούγιες, κλυπέες, τόνο και οστρακόδερμα.

Από την πρόσφατη δεκαετία του '60 η κυβέρνηση έχει καθιερώσει σημαντικά προγράμματα εκβιομηχάνισης. Σημαντικά προϊόντα είναι τάπητες και κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα, χημικές ουσίες, καθαρισμένο πετρέλαιο, πλαστικά, δομικά υλικά, ελαιόλαδο, κρασί, και επεξεργασμένος καπνός. Οι κύριες αλγερινές εξαγωγές είναι φυσικό αέριο, πετρέλαιο, μετάλλευμα σιδήρου, λαχανικά, καπνός, φωσφορικά άλατα, φρούτα και φελλός.

ΤΥΝΗΣΙΑ

Η Τυνησία είναι δημοκρατική χώρα που βρίσκεται στη βόρεια Αφρική. Συνορεύει με τη Μεσόγειο από βορρά και ανατολή, νότια με τη Λιβύη και δυτικά με την Αλγερία. Η συνολική έκταση της είναι 163.610 τετραγωνικά χλμ. Η πρωτεύουσα της είναι Τύννηδα. Η νομισματική μονάδα της Τυνησίας είναι το τυνησιακό Δηνάριο 1.000 millimes.

Ένα ήπιο μεσογειακό κλίμα επικρατεί στο βόρειο τμήμα της Τυνησίας ενώ προς το νότο το κλίμα γίνεται σταδιακά κουτότερο και ξηρότερο. Στο Βορρά, οι θερμοκρασίες υπολογίζονται κατά μέσο όρο 8.9° τον Ιανουάριο και 25.6° τον Ιούλιο. Οι βόρειες περιοχές έχουν μια περίοδο βροχών που διαρκεί από τον Οκτώβριο μέχρι το Μάιο.

Ο πληθυσμός της Τυνησίας ανέρχεται περίπου στα 10.102.000. Περίπου τρία τέταρτα του πληθυσμού ζουν στην παράκτια περιοχή. Καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας, πολλοί λαοί, συμπεριλαμβανομένων των Ρωμαίων, βάνδαλοι, μαύροι Αφρικανοί και Άραβες, έχουν εισβάλει και εγκατασταθεί στην περιοχή της Τυνησίας.

Επίσημη θρησκεία της χώρας είναι το Ισλάμ και υιοθετείται από το 99 τοις εκατό του πληθυσμού. Υπάρχουν όμως και μικροί αριθμοί ρωμαϊκών Καθολικών, Εβραίων, Ελλήνων ορθοδόξων και Προτεστάντες.

Τα Αραβικά είναι η επίσημη γλώσσα της Τυνησίας, αλλά τα γαλλικά και τα αγγλικά μιλιούνται επίσης ευρέως. Η βερβερική γλώσσα επιζεί καθαρά ως γλώσσα μειονότητας.

Η τυνησιακή οικονομία εξουσιάστηκε από τη γεωργία και τη μεταλλεία, αλλά έχει γίνει όλο και περισσότερο διαφοροποιημένη. Ο τουρισμός είναι σημαντικός, και η κατασκευή επεκτείνεται. Οι ετήσιες γεωργικές παραγωγές στην Τυνησία κυμαίνονται λόγω της συχνότητας της ξηρασίας και της έλλειψης εκτενών υδάτινων πόρων για την άρδευση. Οι κύριες συγκομιδές στις εύφορες πεδιάδες του Βορρά περιλαμβάνουν σιτάρι, ντομάτες, καρπούζια, κριθάρι και σταφύλια. Μια

αυξανόμενη αλιευτική βιομηχανία υπάρχει κατά μήκος της ακτής της Τυνησίας και περιλαμβάνει σαρδέλες και τόνο.

Αν και όχι τόσο πλούσια σε πετρέλαιο όσο οι γείτονες της, η Λιβύη και η Αλγερία, η Τυνησία έχει διάφορες ουσιαστικές καταθέσεις. Η χώρα είναι επίσης ο κυριότερος παγκόσμιος παραγωγός φωσφορικών αλάτων. Άλλα προϊόντα μεταλλείας περιλαμβάνουν φυσικό αέριο, σίδηρο και τον ψευδάργυρο.

Οι κύριες εξαγωγές της χώρας περιλαμβάνουν το πετρέλαιο, τον ιματισμό, το ελαιόλαδο, και τα φωσφορικά άλατα. Άλλες σημαντικές εξαγωγές περιλαμβάνουν το κρασί, τα εσπεριδοειδή, το σίδηρο και το χάλυβα, και το μόλυβδο. Μεταξύ των κύριων εισαγωγών είναι μηχανήματα, πετρελαιοειδή, σίδηρος και χάλυβας, ηλεκτρικά μηχανήματα, και τρόφιμα.

Ο τουρισμός είναι μια σημαντική πηγή συναλλάγματος στην Τυνησία, και η κυβέρνηση έχει κάνει πολύ μεγάλη προσπάθεια για να επεκτείνει και να βελτιώσει τις εγκαταστάσεις τουριστών της χώρας. Μεταξύ των άλλων, πόλο έλξης για τους τουρίστες είναι οι παραλίες της και οι αρχαιολογικές περιοχές της, συμπεριλαμβανομένης της περιοχής της αρχαίας πόλης Καρθαγένη.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ξεκινώντας , θα αναφερθούμε στις βάσεις της διατροφής που παίζουν το σημαντικότερο ρόλο στη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Οι τροφές εφοδιάζουν τον οργανισμό με τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του. Αυτά είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα λίπη, το νερό, τα μεταλλικά άλατα και οι βιταμίνες. Από τα συστατικά αυτά, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη είναι σε θέση να εφοδιάζουν τον οργανισμό με ενέργεια που απορρέει από τη διάσπασή τους . Τα υπόλοιπα μπορεί να μην απελευθερώνουν ενέργεια αλλά όμως είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Οι πρωτεΐνες

Είναι βασικά στοιχεία κάθε ζωντανού κυττάρου και επιτελούν διάφορες λειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό. Αποτελούνται από αλυσίδες αμινοξέων και είναι τα κύρια δομικά στοιχεία των κυττάρων και των ιστών. Μερικές παίζουν δομικό ρόλο, δηλαδή είναι τα κύρια συστατικά των μυών που υποβαστάζουν το σκελετό και εξασφαλίζουν στο σώμα την κίνηση. Άλλες πρωτεΐνες που ονομάζονται ένζυμα, ρυθμίζουν όλες τις χημικές αντιδράσεις που γίνονται στον οργανισμό. Υπάρχουν επίσης κάποιες πρωτεΐνες που ονομάζονται αντισώματα και προστατεύουν τον οργανισμό μας από διάφορα είδη λοιμώξεων.

Οι υδατάνθρακες (ή σάκχαρα)

Ο όρος "υδατάνθρακες" είναι πάρα πολύ γενικός και αναφέρεται σε ενώσεις οι οποίες διαφέρουν πολύ μεταξύ τους ως προς τη χημική τους σύσταση αλλά κ ως προς τη θρεπτική τους αξία. Αποτελούν βασική πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό και δίνουν περίπου 4

θερμίδες ανά γραμμάριο. Είναι απαραίτητοι και για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού μας συστήματος. Από τους πιο γνωστούς υδατάνθρακες είναι η γλυκόζη και η φρουκτόζη που βρίσκονται στα φρούτα κ το μέλι, η λακτόζη που βρίσκεται στο γάλα και το άμυλο που το συναντάμε στα όσπρια, τα δημητριακά, το ψωμί κ τα μακαρόνια.

Τα λίπη

Τα λίπη είναι μια κατηγορία ουσιών με ποικίλη χημική δομή. Είναι ενώσεις άνθρακα, υδρογόνου και μικρών ποσοτήτων οξυγόνου. Αποτελούν σημαντικές πηγές ενέργειας και περιλαμβάνουν "βασικά λιπαρά οξέα" και ορισμένες λιποδιαλυτές βιταμίνες. Δίνουν επίσης σε πολλές τροφές την χαρακτηριστική τους γεύση, άρωμα και υφή. είναι συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας που παρέχει 9 θερμίδες (37 kJ) ανά γραμμάριο. Αποτελούν το μέσο με το οποίο διαλύονται μερικές βιταμίνες όπως A, D, E και K γι' αυτό και ονομάζονται λιποδιαλυτές. Ορισμένα από τα λίπη παρέχουν στον οργανισμό μεγαλύτερη ποσότητα ενέργειας από αυτή που παρέχουν οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες. Όταν η διατροφή περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα λιπών από αυτή που χρειάζεται ο οργανισμός, τότε η επιπλέον ενέργεια αποθηκεύεται σε ορισμένους ιστούς σαν λίπος.

Νερό

Το Νερό είναι ανόργανο συστατικό που βρίσκεται σε αφθονία στον οργανισμό μας. Αντιπροσωπεύει περίπου το 60% του σωματικού μας βάρους και έχει την έδρα του στον εγκέφαλο γι' αυτό και εξασφαλίζει στο σώμα σταθερή υδατική ισορροπία έτσι ώστε η ποσότητα του νερού που προσλαμβάνεται να είναι ίση με την ποσότητα του νερού που αποβάλλεται με τα κόπρανα, τον ιδρώτα, και την αναπνοή. Το Νερό

μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στα όργανα και τους ιστούς που τις χρειάζονται, διατηρεί τον όγκο του αίματος και βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Καθημερινά αποβάλλονται περίπου 2 λίτρα νερού από τον οργανισμό, γι' αυτό είναι αναγκαία η αναπλήρωσή του για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Μεταλλικά άλατα

Τα Μεταλλικά άλατα Αποτελούν ενώσεις απαραίτητες στον οργανισμό. Από τα πιο γνωστά είναι το ασβέστιο, ο φώσφορος και το μαγνήσιο που χρειάζονται για υγιή οστά και δόντια, το κάλιο που είναι απαραίτητο για το δέρμα, τους μύες και τα νεύρα και ο σίδηρος για υγιές αίμα. Τα περισσότερα από αυτά χρειάζονται σε πολύ μικρές ποσότητες και είναι ευρέως διαδεδομένα στις διάφορες τροφές όπως στα γαλακτοκομικά, στα ψάρια, στα πράσινα λαχανικά, στο κρέας και τα δημητριακά.

Οι βιταμίνες

Οι βιταμίνες που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στις περισσότερες τροφές, βοηθούν στον έλεγχο ζωτικών σωματικών λειτουργιών. Οι βιταμίνες πρέπει να παρέχονται μέσω της διατροφής, αφού ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να παράγει τις περισσότερες. Η ανεπάρκεια βιταμινών έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, είτε αυξάνοντας την ευπάθεια σε ασθένειες ή προκαλώντας συγκεκριμένη αβιταμίνωση. Στα παιδιά, η αβιταμίνωση μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη. Οι βιταμίνες είναι μεν απαραίτητες, χρειάζονται όμως σε πολύ μικρές ποσότητες. Παρόλο που ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων λαμβάνει συμπληρώματα βιταμινών, σπανίως είναι αυτό αναγκαίο, και οι βιταμίνες είτε συγκεντρώνονται στο σώμα -πράγμα ενδεχομένως επικίνδυνο- ή αποβάλλονται γρήγορα ανάλογα με τη διαλυτότητά τους.

Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που παρέχει μία ποικιλία ζωικών και φυτικών τροφών σε τακτική βάση μπορεί να εξασφαλίσει μία συνεχή και επαρκή παροχή βιταμινών και να προλάβει αβιταμινώσεις.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, τη δεκαετία του '60 πραγματοποιήθηκε η λεγόμενη "έρευνα των Επτά Χωρών" η οποία προσέφερε στην επιστημονική - και μη - κοινότητα έναν διάσημο όρο. Αυτόν της «μεσογειακής διατροφής». Πρόκειται για τον πλέον προσφιλή όρο που έχει χρησιμοποιηθεί σε ό,τι αφορά τη διατροφή μέσα από την ατελείωτη λίστα των περισσότερων από 2.000 συνταγών και «συνταγολογίων» που έχουν κυκλοφορήσει. «Και αυτό συνέβη επειδή πράγματι η έννοια της μεσογειακής διατροφής είχε αντικειμενική αξία. Η διατροφή αυτή μπορεί να έχει πολύ λίπος - αλλά πρόκειται για ελαιόλαδο, το οποίο ως γνωστό έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά: δεν αυξάνει τη χοληστερόλη, έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες χάρη στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνη Ε. Περιέχει συγχρόνως φρούτα και λαχανικά με πολλές ίνες, λίγο κόκκινο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα με μέτρο. Με μέτρο στη διατροφή αυτή γίνεται και η κατανάλωση κρασιού».

Συγχρόνως το δεύτερο «μυστικό» της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των Κρητών ήταν η σκληρή άσκηση. «Οι θερμίδες που καταλάωναν οι άνθρωποι αυτοί ενώ εργάζονταν τόσο σκληρά ήταν 2.500-2.800. Γι' αυτό και ο δείκτης υποδορίου λίπους τους ήταν πολύ χαμηλός σε σύγκριση με τους άλλους λαούς που εξετάστηκαν».

Από την έρευνα προέκυψε όμως και μια δεύτερη πρωτιά. Μαζί με τον όρο της μεσογειακής δίαιτας εισήχθη για πρώτη φορά και εκείνος του παράγοντα κινδύνου. Ο όρος αυτός πρωτοεμφανίστηκε το 1961 συγχρόνως σε δύο έγκριτα αμερικανικά επιστημονικά έντυπα: στο «JAMA» («Journal of the American Medical Association») και στο «Circulation». Στο ένα έντυπο εισήχθη μέσω της έρευνας των Επτά Χωρών ως προδιαθετικός παράγοντας (pre-disposing factor) για τη νόσο

και στο δεύτερο μέσω της μελέτης του Φράμιγγαμ ως παράγοντας κινδύνου (risk factor). Η μελέτη του Φράμιγγαμ αποτελεί τη δεύτερη εκτενή διαχρονική επιδημιολογική έρευνα. Διεξήχθη σε πληθυσμό της περιοχής του Φράμιγγαμ της Μασαχουσέτης, με τη διαφορά ότι στην έρευνα αυτή σε σύγκριση με εκείνη των Επτά Χωρών συμμετείχαν και γυναίκες.

Όπως έδειξε η έρευνα των Επτά Χωρών, από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου - υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία, παχυσαρκία, κάπνισμα, ακινησία, διαβήτης - η ύπαρξη μόνο ενός δεν είναι τόσο επιβαρυντική για την υγεία. «Ο συνδυασμός ή αλλιώς η "μαφία των παραγόντων", έστω και αν ο καθένας από αυτούς δεν εμφανίζεται σε μεγάλο βαθμό, είναι αυτός που κάνει τη μεγαλύτερη ζημιά. Μάλιστα ορισμένοι συνδυασμοί είναι πιο επιβαρυντικοί από άλλους. Για παράδειγμα, οι διαταραχές των λιποπρωτεϊνών-της χοληστερόλης-μαζί με το κάπνισμα αποτελούν πολύ κακό συνδυασμό για την καρδιά. Χειρότερο όμως όλων φαίνεται να είναι το τρίπτυχο διαταραχές της χοληστερόλης - κάπνισμα – υπέρταση.

Τα συμπεράσματα της μακροχρόνιας αυτής έρευνας κάθε άλλο παρά αισιόδοξα μπορούν να είναι. Ο κόσμος απαλλάχθηκε από τις μεγάλες επιδημίες του παρελθόντος όπως η πανούκλα ή η διφθερίτιδα αλλά γνώρισε νέες μεγάλες «επιδημίες» μη μεταδοτικών ασθενειών. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν σήμερα τον υπ' αριθμόν 1 δολοφόνο του σύγχρονου κόσμου. Τα νοσήματα αυτά τα οποία ήταν άγνωστα στην Ελλάδα του παρελθόντος, αποτελούν σήμερα τους πιο μεγάλους εχθρούς της υγείας των Ελλήνων.

Παρά την πρόοδο που έχει επιτευχθεί και στον τομέα της έρευνας και της αντιμετώπισης των νοσημάτων της καρδιάς και των αγγείων, η συχνότητα εμφάνισής τους σε παγκόσμιο επίπεδο και στη χώρα μας συνεχώς αυξάνεται. Η παρεμβατική καρδιολογία μπορεί να έχει

προσφέρει πολλές λύσεις - σε πολλές περιπτώσεις να έχει σώσει τη ζωή ασθενών -, το μεγάλο στοίχημα όμως σήμερα για όλους είναι να μη φθάσουμε στο χειρουργείο. Να απαλειφτούν τα προβλήματα καρδιάς, που αποτελούν έναν από τους μεγαλύτερους εχθρούς της υγείας του σύγχρονου κόσμου.

Το «μυστικό» λοιπόν της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των Κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία βασιζόταν σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί. Ένας επιπλέον παράγοντας που συνέβαλε σημαντικά στην καλή υγεία των εν λόγω πληθυσμών ήταν και ο φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο), που είχε ως αποτέλεσμα να εμφανίζουν οι Κρητικοί μεγαλύτερα ποσοστά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας από τους υπόλοιπους πληθυσμούς. Ως επακόλουθο αυτών των συμπερασμάτων, έγινε προσπάθεια από μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD, με τη συμβολή πολλών Ελλήνων επιστημόνων, να διαμορφωθούν ορισμένες διατροφικές οδηγίες που θα βοηθήσουν τους ανθρώπους να ακολουθούν για να τρέφονται πιο σωστά. Οι διατροφικές αυτές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας.

Πρόκειται για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, που, όπως πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει, έχει πολλά πλεονεκτήματα έναντι άλλων προτύπων διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσων που σχετίζονται άμεσα με τη διατροφή (όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία, διαβήτης, κ.ά.).

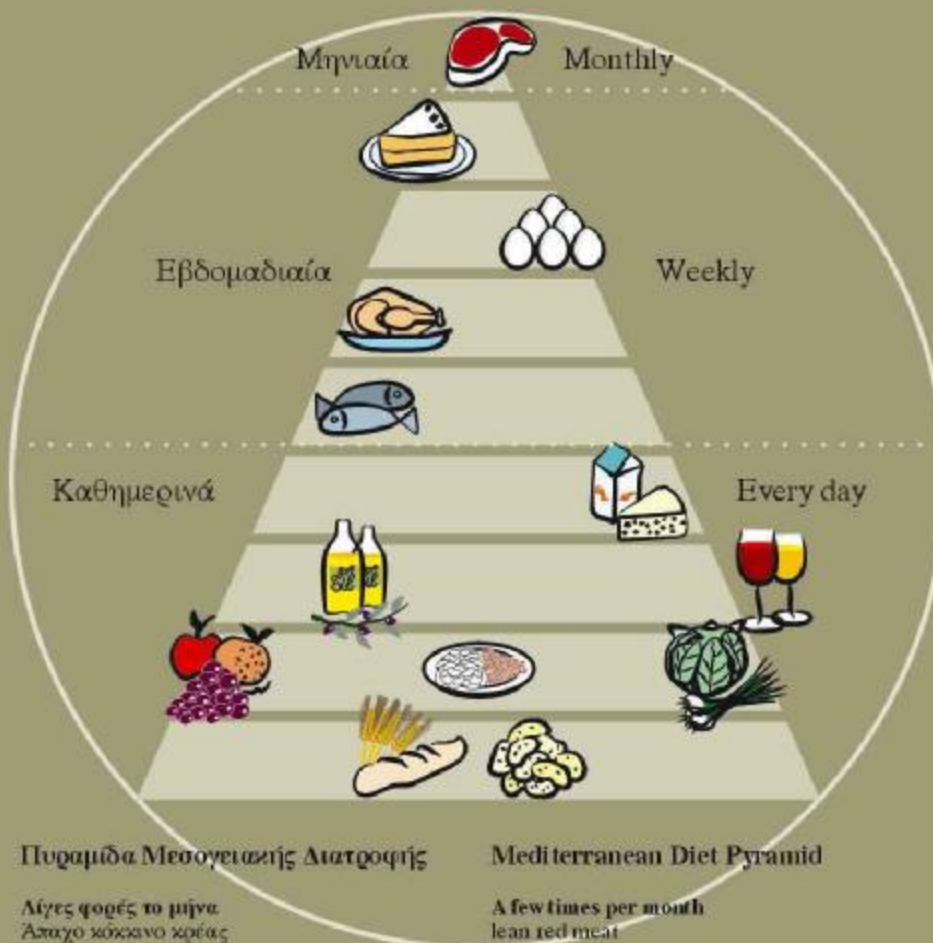
ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αν αναλύσουμε την πυραμίδα θα δούμε ότι παρουσιάζει φαγητά από όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων. Κάθε ομάδα τροφίμων δίνει μερικά, αλλά όχι όλα, τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Φαγητά μιας ομάδας δεν αντικαθίσταται από άλλης και καμία ομάδα τροφίμων δεν θεωρείται πιο σημαντική για την υγεία μας.

Η πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, χωρίζεται σε τέσσερα πατώματα. Στη κορυφή της πυραμίδας, βλέπουμε λιπαρά, έλαια και γλυκά. Εδώ, δηλαδή, υπάγονται τρόφιμα όπως: ντρέσσινγκ σαλάτας, λάδι, βούτυρο, ζάχαρη, επιδόρπια και αναψυκτικά. Τα γλυκά περιέχουν συνήθως ζάχαρη, της οποίας η κατανάλωση έχει συσχετισθεί με εμφάνιση τερηδόνας. Είναι τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και χωρίς πολλά θρεπτικά συστατικά. Γι' αυτό το λόγο τα τρόφιμα αυτά (με μόνη εξαίρεση το λάδι) θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια.

Στο αμέσως επόμενο πάτωμα, υπάρχουν 2 ομάδες τροφίμων που προέρχονται κυρίως από το ζωικό βασίλειο: γάλα, γιαούρτι, τυρί και κρέας, πουλερικά, ψάρια και αυγά. Είναι τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη, ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το κτίσιμο γερών οστών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και για τη διατήρηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επίσης, μία διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή.



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Mediterranean Diet Pyramid

Λίγες φορές το μήνα
Λιπαό κόκκινο κρέας

A few times per month
lean red meat

Λίγες φορές την εβδομάδα
γλυκιά, αυγά, πουλερικά, ψάρια

A few times per week
sweets, eggs, poultry, fish, potatoes

Κρασί (ένα ή δύο ποτήρια την ημέρα),
ανάλογα με την κατάσταση του οργανισμού

Wine (one or two glasses per day) in
moderation

Καθημερινά
τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο,
ελιές, φρούτα, φασόλια, όσπρια, ξηρούς
καρπούς, λαχανικά, ψωμί, ζυμαρικά, ραζί,
κονοκούς, μπομποτά, πλιγούρι, άλλα δημητρια-
κά με τη λιγότερο δυνατή επεξεργασία (ψωμί
ολικής άλεσης, μη αποβλαωμένο ρύζι)

Daily
cheese, yoghurt, dairy products, olive oil, olives,
fruit, beans, legumes, nuts, vegetables, bread,
pasta, rice, couscous, polenta, bulgur, other
whole grains

Σκόρδο, κρεμμύδι, ρόγανη και πιπέρι χρησιμο-
ποιούνται για τη γεύση στο φαγητό.

Garlic, onion, oregano and pepper are used to
flavour food

Καθημερινή άσκηση

Daily Physical Activity

Η κατανάλωση χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να έχει πλεονεκτήματα για την υγεία, αφού τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεν τα ευεργετικά συστατικά των γαλακτοκομικών, αλλά παράλληλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία έχουν συσχετισθεί με καρδιοαγγειακά και άλλα νοσήματα).

Τα ψάρια, και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία. Τα πουλερικά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό. Τα αβγά είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Ίσως δεν είναι ευρέως γνωστό ότι κόκκινο κρέας δεν είναι μόνο το μοσχαρίσιο, αλλά και το χοιρινό, το κατσικίσιο και το αρνίσιο. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και βιταμίνες. Περιέχουν, όμως, και κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Συνεπώς, η συχνότητα κατανάλωσής τους πρέπει να είναι περιορισμένη.

Αμέσως μετά συναντάμε 2 ομάδες τροφίμων που προέρχονται από το φυτικό βασίλειο. Εδώ, βλέπουμε τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες, ίνες και μέταλλα. Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.λπ.), ανόργανων στοιχείων, άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών και φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Στη βάση της πυραμίδας, βρίσκονται τα δημητριακά, το ρύζι, τα ζυμαρικά, το ψωμί και λοιπά παράγωγα σπόρων. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες συμπλέγματος Β αλλά και σε ίνες που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι από τη φύση τους χαμηλά σε λίπος. Όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως, τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης. Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι ελιές αποτελούν μαζί μια ομάδα τροφίμων.

Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες, και είναι πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και των γαλακτοκομικών) και σε σίδηρο (όχι όμως τόσο απορροφήσιμης μορφής όσο του κρέατος). Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως και το ελαιόλαδο, και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. Ε), αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες, γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες. Οι πατάτες παρέχουν ενέργεια και αποτελούν σχετικά καλή πηγή βιταμίνης C. Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη, όπως και το λευκό ψωμί ή τα περισσότερα γλυκά, και έτσι η μεγάλη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί θετικά με κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.

Σαν αποδεκτά όρια κατανάλωσης, θεωρούνται τα εξής:

Λιπαρά-έλαια -----> 3-8 ισοδύναμα

Γάλα- γιαούρτι- τυροκομικά-----> 2-3 ισοδύναμα

Κρέας - πουλερικά- ψάρια - αυγά-----> 6-8 ισοδύναμα

Λαχανικά----> 3-5 ισοδύναμα

Φρούτα ----->2-4 ισοδύναμα

Ψωμί- δημητριακά- ρύζι- ζυμαρικά-----> 4-8 ισοδύναμα

Η ακριβής ποσότητα και ο ρυθμός κατανάλωσης τροφίμων της κάθε ομάδας, εξαρτάται από το βάρος, το ύψος, το φύλο και την ηλικία του κάθε ατόμου. Για να επιτευχθεί σωστή φυσική κατάσταση, πράγματι, εκτός από την σωστή και υγιεινότερη διατροφή, σημαντικό ρόλο παίζει και η φυσική δραστηριότητα του κάθε ατόμου (άσκηση, κίνηση).

ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ελαιόλαδο

Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιόλαδου δεν περιορίζονται μόνο στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου, της υπέρτασης, της θρόμβωσης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά φαίνεται ότι συμβάλλει σημαντικά στη μακροζωία. Είναι χαρακτηριστικό ότι η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής είναι μεγαλύτερη στην Ελλάδα από ότι στη Βόρεια Ευρώπη, παρά τον σταθερά μεγαλύτερο αριθμό καπνιστών. Η προστατευτική επίδραση του ελαιόλαδου κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων και της απώλειας των γνωστικών λειτουργιών οφείλεται κυρίως σε δύο βασικά συστατικά του: στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στις αντιοξειδωτικές ουσίες. Το ελαιόλαδο είναι πολύ πλούσιο σε ολεϊκό οξύ (55%ο ως 83%ο του συνόλου των λιπαρών οξέων) που είναι ένα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ και σε αντιοξειδωτικά όπως η βιταμίνη E και οι φαινολικές ενώσεις. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα μεταξύ των άλλων μειώνουν τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερίνης στο αίμα ενώ δεν επηρεάζουν τα επίπεδα της HDL (καλής) χοληστερίνης. Στην Κρητική δίαιτα το ελαιόλαδο αποτελεί την κύρια πηγή του λίπους της συνολικής ενέργειας που λαμβάνεται ημερησίως σε ποσοστό που φθάνει το 27%α. Τουλάχιστον 70 γραμμάρια ελαιόλαδου την ημέρα δημιουργούν ασπίδα για την καρδιά μας.

Κρασί

Τα στοιχεία των ερευνών για τις ευεργετικές ιδιότητες του οίνου στην καρδιά έδωσαν σε πολλούς τη δικαιολογία που χρειάζονταν για να πουν δώστου να καταλάβει. Ωστόσο για καλή υγεία το «ακόμη ένα ποτηράκι» είναι ο χειρότερος σύμβουλος. Δύο ποτήρια κρασί την ημέρα μαζί με το γεύμα, σύμφωνα με το παράδειγμα των Κρητών, δημιουργούν καλή διάθεση και δίνουν καλή υγεία.

Διαιτητικές ίνες

Βασικό στοιχείο της Κρητικής διατροφής αποτελούν οι διαιτητικές ίνες που περιέχονται στα φρούτα, στα λαχανικά; στα όσπρια και στα δημητριακά. Σύμφωνα με πολλές επιστημονικές αναφορές, τα φρούτα και τα λαχανικά προστατεύουν από στεφανιαία νόσο και συμβάλλουν στην προστασία κατά του καρκίνου. Τα όσπρια μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, όπως συνηθίζεται στην ελληνική κουζίνα, δημιουργούν εύγευστα πιάτα τα οποία συγχρόνως παρέχουν πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες.

Ιδιαίτερος λόγος χρειάζεται να γίνει για τις νόστιμες αλλά και «ύποπτες» για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 πατάτες. Στις διατροφικές οδηγίες στη χώρα μας η κατανάλωση της πατάτας συστήνεται λίγες φορές την εβδομάδα. Αποτελεί πηγή βιταμίνης C αλλά, όπως συμβαίνει και με το λευκό ψωμί, δίνει γρήγορα ποσότητες γλυκόζης μετά την κατανάλωσή της. Σύμφωνα με το πρότυπο της Κρητικής δίαιτας, είναι απαραίτητη η πρόσληψη τουλάχιστον 30 γραμμαρίων διαιτητικών ινών ημερησίως και 400 γραμμαρίων φρούτων και λαχανικών. Το ανησυχητικό είναι ότι και στη χώρα μας οι σύγχρονοι έφηβοι, θεωρώντας ξεπερασμένα τα παραδοσιακά ελληνικά και υγιεινά διατροφικά μοντέλα, δεν λαμβάνουν περισσότερα από 300 γραμμάρια φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

Ψάρια

Το ψάρι και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια αποτελούσαν βασική τροφή των Κρητών και μπορούν να βρεθούν σε αφθονία σε μια χώρα όπως η δική μας. Εκτός από πρωτεΐνη άριστης ποιότητας, τα ψάρια προσφέρουν τα ω-3 λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και για την πρόληψη των χρονίων νοσημάτων. Τα μικρά ψάρια είναι επίσης πολύ καλές πηγές ασβεστίου.

Χόρτα

Έχουν πλέον επιβεβαιωθεί οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες ενός αγαπητού χόρτου της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, της τσουκνίδας. Δρα προληπτικά κατά της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων και κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων αφού είναι πλούσια σε καροτίνη Β. Η γλιστρίδα (αντράκλα), σύμφωνα με διατροφικές μελέτες, είναι πλούσια σε λινολενικό οξύ, το οποίο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για το χαμηλό ποσοστό καρδιοπαθειών των κατοίκων των νοτίων περιοχών της Ευρώπης. Είναι χαρακτηριστικό ότι η ελληνική γη παράγει περισσότερα από 150 βρώσιμα χόρτα. Φανταστείτε πόσα νόστιμα πιάτα μπορούν να γίνουν με λίγη φαντασία...

Κρέας

Το αγαπημένο στους περισσότερους κόκκινο κρέας αλλά και τα αυγά και το τυρί μπορεί να είναι πλούσια σε βιταμίνες (D, B1, B2, B6, φυλλικό οξύ, βιοτίνη) αλλά μας «φορτώνουν» παράλληλα με κορεσμένα λίπη, υπαίτια για αθηρωμάτωσή, καρδιαγγειακά νοσήματα, ακόμη και καρκίνο. Στους Κρήτες αγρότες τα κορεσμένα λίπη δεν αποτελούσαν περισσότερο από το 7%ο της ημερήσιας ενέργειας. Στη διατροφή ενός σύγχρονου εφήβου τα κορεσμένα λίπη αποτελούν τουλάχιστον το 15% της ημερήσιας ενέργειας.

Trans λιπαρά οξέα

Το μεγάλο πλεονέκτημα της Κρητικής δίαιτας ήταν η πλήρης απουσία trans λιπαρών οξέων, τα οποία χρησιμοποιούνται σήμερα κατά κόρον στη σύγχρονη πλαστική» διατροφή μας. Τα βρίσκουμε κυρίως σε πάστες, γλυκά, μακαρονάδες και φαστ-φουντ. Τα βλαβερά αυτά οξέα στην Κρητική δίαιτα δεν περιέχονται ούτε στο 0,1% της ημερήσιας ενέργειας ενώ στην Αμερική αποτελούν τουλάχιστον το 4%-5% της ενέργειας ημερησίως.

Νηστεία

Χαρακτηριστικό της Κρητικής δίαιτας, που δεν συναντάται σε καμία άλλη μεσογειακή χώρα, είναι οι νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Οι Κρήτες ακολουθούσαν πιστά τις νηστείες που άλλοτε απαγόρευαν την κατανάλωση Θαλασσινών και άλλοτε κρέατος, γαλακτοκομικών και αβγών. Γύρω στις 180-200 ημέρες τον χρόνο βρίσκονταν σε περίοδο νηστείας προσφέροντας έτσι στον οργανισμό τους την απαραίτητη αποτοξίνωση. Πιστεύοντες και μη πιστεύοντες, λοιπόν, είναι καλό να ακολουθούν τη νηστεία περισσότερες ημέρες τον χρόνο από τη... Μεγάλη Παρασκευή.

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι των περιοχών της Μεσογείου παρουσιάζουν πολύ σπανιότερα σε σχέση με εκείνους που ζουν στη Βόρεια Ευρώπη και στην Αμερική στεφανιαία νόσο αλλά και μορφές καρκίνου όπως του εντέρου ή του μαστού. Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, η αποκαλούμενη μεσογειακή δίαιτα αποτελεί μύθο καθώς οι διαφορές του τρόπου διατροφής μεταξύ των λαών της Μεσογείου είναι κάτι παραπάνω από χτυπητές.

Οι έρευνες έδειξαν ότι το μοντέλο διατροφής που προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου καθώς και από διάφορες μορφές καρκίνου είναι εκείνο που ακολουθούσε ο αγροτικός πληθυσμός της Κρήτης. Λιτή διατροφή, πλούσια σε χορταρικά, φρούτα, ζυμωτό μαύρο ψωμί, αγνό τυρί, τροφές μαγειρεμένες με ελαιόλαδο. Την ίδια στιγμή, σύμφωνα με τα στοιχεία, άλλοι λαοί της Μεσογείου όπως οι Ισπανοί ή οι Ιταλοί δεν καταναλώνουν περισσότερα από 15-20 γραμμάρια ελαιόλαδου την ημέρα όταν η κατανάλωσή του από τους Κρήτες ξεπερνά τα 70 γραμμάρια ημερησίως ενώ η διατροφή τους περιέχει σε πολύ μεγαλύτερα ποσοστά πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Δεν είναι λοιπόν σωστό να γίνεται λοιπόν λόγος για μεσογειακή δίαιτα αλλά για ελληνική και δη για Κρητική.

Η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης νόσου Αλτσχάιμερ

Μια μεσογειακού τύπου διατροφή μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εκδήλωσης νόσου Αλτσχάιμερ, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *Annals of Neurology*.

Μια ερευνητική ομάδα του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Κολούμπια της Νέας Υόρκης έθεσε υπό ιατρική παρακολούθηση για περισσότερα από τέσσερα χρόνια 2.200 άτομα, καταγράφοντας στοιχεία για τη διατροφή και τη νευρολογική κατάσταση της υγείας τους. Η διατροφή των συμμετεχόντων βαθμολογήθηκε από το ένα μέχρι το εννέα, ως προς την ομοιότητα με το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής.

Η μεσογειακή διαίτα, όπως ήδη γνωρίζουμε, είναι πλούσια σε φρέσκα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, ικανοποιητικές ποσότητες ψαριών, λίγο κόκκινο κρέας και αλκοόλ, και μέτριες ποσότητες γαλακτοκομικών. Κατά τη διάρκεια της μελέτης, 262 άτομα διαγνώστηκαν με νόσο Αλτσχάιμερ. Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι για κάθε επιπλέον βαθμό στην κλίμακα συμμόρφωσης ως προς το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, ο κίνδυνος νόσου Αλτσχάιμερ έπεφτε σχεδόν κατά 10%. Συγκριτικά με το ένα τρίτο των ατόμων με το χειρότερο σκορ συμμόρφωσης, εκείνοι που ανήκαν στην μεσαία ομάδα είχαν 15% με 21% χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης νόσου Αλτσχάιμερ, και αυτοί με το υψηλότερο σκορ είχαν 39% με 40% μικρότερο κίνδυνο.

Η σχέση παρέμενε σημαντική ακόμα και όταν ελήφθησαν υπόψη παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η εθνικότητα, το μορφωτικό επίπεδο, το βάρος, το κάπνισμα, οι προσλαμβανόμενες θερμίδες και άλλες παθήσεις.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα της έρευνας είναι κυρίως απόρροια των προσωπικών αναφορών των συμμετεχόντων για την διατροφή τους. Η υιοθέτηση μεσογειακής διατροφής μειώνει τον κίνδυνο

για στεφανιαία νόσο και προλαμβάνει περίπου το 1/3 νέων στεφανιαίων επεισοδίων στα υπερτασικά άτομα που ρυθμίζουν την πίεσή τους με φαρμακευτική αγωγή.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ

Αν ρίξουμε όμως μια ματιά στην διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, θα διαπιστώσουμε ότι έχει υιοθετήσει τον δυτικό τύπο διατροφής. Σήμερα με τους γρήγορους ρυθμούς και με την είσοδο των γυναικών στο χώρο εργασίας, όλα έχουν ανατραπεί με αποτέλεσμα να αφιερώνεται λίγος χρόνος στην προετοιμασία των γευμάτων και να αναζητούνται οι εύκολες λύσεις (έτοιμο φαγητό, φαγητό τύπου fast food). Έτσι παρατηρείται σήμερα ότι την θέση των ακατέργαστων δημητριακών έχει πάρει το άσπρο ψωμί και τα κατεργασμένα ζυμαρικά. Την θέση του ελαιόλαδου έχουν πάρει λίγο πολύ άλλα έλαια καθώς και τα βούτυρα ή οι μαργαρίνες. Τα κρέατα και τα τυριά δεν είναι πια τόσο αγνά και χρησιμοποιούνται πολύ περισσότερο τα κόκκινα κρέατα. Καταναλώνονται κυρίως βιομηχανοποιημένα προϊόντα με βάση το τυρί και το κρέας (π.χ. προτηγανισμένα μπιφτέκια) πλούσια σε λιπαρά. Αν μιλήσουμε για αλκοόλ διαπιστώνεται μία κατάχρηση σε οινοπνευματώδη και ανθρακούχα ποτά.

Τα σφάλματα της σύγχρονης διατροφής δεν αμφισβητούνται πλέον, από κανέναν. Η υπερκατανάλωση λιπαρών, ζάχαρης, κρέατος και βιομηχανοποιημένων τροφίμων καθώς και το πλήθος των καρκινογόνων συστατικών που περιέχουν αποτελούν τον βασικότερο παράγοντα που στερεί τον σύγχρονο Έλληνα από χρόνια και ποιότητα ζωής. Αυτή η εσφαλμένη σύγχρονη διατροφή μας φέρνει αντιμέτωπους με ένα παιδί που εξελίσσεται στον αυριανό παχύσαρκο ενήλικα. Έναν ενήλικα ίσως διαβητικό, καρδιοπαθή, καρκινοπαθή και λοιπές σοβαρές ασθένειες, που θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί.

Οφείλουμε, για τους εαυτούς μας και κυρίως για τα παιδιά μας που είναι το μέλλον του τόπου μας, να προσέχουμε τα προϊόντα που καταναλώνουμε. Μόνο με την υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής, μπορούμε να επιτύχουμε τόσο την κάλυψη των αναγκών του σύγχρονου

ανθρώπου όσο και την εξασφάλιση της μακροβιότητας και της άριστης ποιότητας ζωής.

Θα μπορούσαμε λοιπόν να κάνουμε κάποιες συστάσεις για την επίτευξη της υγιεινότερης διατροφής του σύγχρονου καταναλωτή όπως:

1. Ποικιλία στην καθημερινή διατροφή .
2. Ισορροπία των θρεπτικών υλών στην καθημερινή διατροφή .
3. Μείωση στην πρόσληψη θερμίδων.
4. Μείωση στην κατανάλωση ζάχαρης.
5. Μείωση στην κατανάλωση τροφών με χοληστερόλη και λίπος.
6. Μείωση στην κατανάλωση οινοπνεύματος και ανθρακούχων ποτών.
7. Μείωση στην κατανάλωση αλατιού.
8. Αύξηση στην κατανάλωση λαχανικών εποχής
9. Αύξηση στην κατανάλωση φρέσκων φρούτων.
10. Αύξηση στην κατανάλωση δημητριακών με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες.
11. Αύξηση στην κατανάλωση αμυλούχων τροφών, μη επεξεργασμένων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ

Κόκορας χωριάτικος με χυλοπίτες

1 κόκορας χωριάτικος γύρω στα 2 κιλά, κομμένος σε μερίδες

1 κουταλιά της σούπας ρίγανη τριμμένη

2 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε φέτες

1 κουταλιά πελτές τομάτας

1 κιλό φρέσκες ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες

1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο

2 φλιτζάνια χυλοπίτες

Μυζήθρα τριμμένη

Λίγα γαρύφαλλα, μπαχάρι, ένα μπαστουνάκι κανέλα

Αλάτι – πιπέρι

Βράζουμε το πουλερικό σε νερό με όλα τα υλικά, εκτός από την ντομάτα, για μιάμιση ώρα περίπου σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τις ντομάτες και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για μισή ώρα ακόμα μέχρι να βράσει το πουλερικό αλλά να έχει αρκετό ζωμό. Ρίχνουμε τότε τις χυλοπίτες, χαμηλώνουμε τη φωτιά, ανακατεύουμε και βράζουμε για 5- 10 λεπτά ακόμη. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε μέχρι να πιούν οι χυλοπίτες το ζωμό.

Σπανακόπιτα

1/2 κιλό φρέσκο σπανάκι

1/2 κιλό διάφορα χόρτα και μυρωδικά: ραδίκια, ζοχοί, καυκαλήθρες,

λαπατα, τσουκνίδες, παζά, παπαρούνες :Ο,τι βρούμε στο μανάβη ή στη φύση

1/3 κούπας λάδι

3/4 κούπας τριμμένο κρεμμύδι ξερό

1 κούπα κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

1 πράσο ψιλοκομμένο - μόνο το άσπρο μέρος του (προαιρετικά)

1/2 κούπα ψιλοκομμένος άνηθος

1/2 κούπα ψιλοκομμένος μαϊντανός

3/4 κούπας ελαιόλαδο

1/2 κιλό φύλλο κρούστας σπιτικό ή έτοιμο χοντρό

Αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε καλά και καθαρίζουμε το σπανάκι και τα χόρτα. Τα ζεματίζουμε και τα βάζουμε να στραγγίξουν σε τρυπητό. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα να ζεσταθεί. Σοτάρουμε ελαφρά τα δύο κρεμμύδια και το πράσο. Προσθέτουμε το σπανάκι, τα χόρτα, τον άνηθο, το μαϊντανό, και το αλατοπίπερο. Ανακατεύουμε και βγάζουμε από τη φωτιά. Λαδώνουμε ελαφρά το ταψί του φούρνου και στρώνουμε τα μισά φύλλα αλείφοντάς τα ένα ένα με ελαιόλαδο. Απλώνουμε επάνω τη γέμιση, πασπαλίζουμε με λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και στρώνουμε από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα, λαδώνοντάς τα πάλι ένα ένα. Χωρίζουμε την πίτα σε κομμάτια. Αλείφουμε με όσο ελαιόλαδο περίσσεψε και ψήνουμε στους 200 ° C για περίπου ένα τέταρτο. Βγάζουμε από το φούρνο και την περιχύνουμε με σόδα. Ξαναβάζουμε στο φούρνο, ώσπου να ροδίσει καλά η επιφάνεια της 45' περίπου. Αν γίνει με σπιτικό φύλλο, στρώνουμε τέσσερα φύλλα κάτω κι απλώνουμε επάνω τη μισή γέμιση. Στρώνουμε άλλα δύο φύλλα και απλώνουμε την υπόλοιπη γέμιση. Τελειώνουμε στρώνοντας τέσσερα φύλλα στην επιφάνεια. Ψήνουμε για μια ώρα στους 200 C.

Φασολάκια λαδερά

1 1/2 κιλό φρέσκα φασολάκια

1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια

1 ματσάκι μαϊντανό

1/2 κιλό ώριμες ντομάτες

2-3 σκελίδες σκόρδο τριμμένες

1 ποτήρι του κρασιού νερό

1 κουταλιά σούπας αλάτι

1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε ελαφρά τα κρεμμύδια. Καθαρίζουμε και πλένουμε τα φασολάκια, στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα κρεμμύδια. Αφού ανακατέψουμε για 1-2 λεπτά, προσθέτουμε τις ντομάτες, το νερό, το μαϊντανό και το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι.

Βράζουμε το φαγητό σκεπασμένο σε χαμηλή φωτιά για 20'-30' μέχρι να μείνει μόνο με την σάλτσα. Όταν είναι έτοιμο, το αποσύρουμε από τη φωτιά. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με μία πετσέτα και αφήνουμε για 5-10 λεπτά. Τα φασολάκια συνοδεύονται υπέροχα με φέτα και σερβίρονται ζεστά ή σε θερμοκρασία δωματίου

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΚΥΠΡΟ

Αφέλια (Κομμάτια χοιρινού με κόκκινο κρασί και σάλτσα από κολιάνδρο)

1 kg άπαχο χοιρινό κρέας με το κόκκαλό του, τεμαχισμένο σε κύβους

1 ποτήρι (200 ml) κόκκινο κρασί

1-2 κουταλιές της σούπας χοντραλεσμένοι σπόροι κολιάνδρου

αλάτι και πολύ φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 ξυλάκι κανέλα

6 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο ή κάποιο άλλο φυτικό έλαιο

Μαρινάρετε το κρέας με το κρασί και τα μπαχαρικά για τουλάχιστον 4 ώρες, κατά προτίμηση αποβραδής. Έπειτα βγάζετε το κρέας και κρατάτε τη μαρινάδα για αργότερα. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα για να τσιγαρίσετε λίγο-λίγο τους κύβους του κρέατος μέχρι να ροδίσει και να γίνει κάπως τραγανιστό. Αν χρειαστεί, προσθέτετε κι άλλο λάδι.

Σκουπίζετε όλα τα υπολείμματα του λαδιού από την κατσαρόλα και ξαναβάζετε το κρέας με τη μαρινάδα και τόσο κρύο νερό όσο χρειάζεται για να σκεπαστεί το κρέας. Κλείνετε με το καπάκι και μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά, είτε στο φούρνο είτε στο μάτι της κουζίνας, για μισή ώρα ή μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Θα πρέπει να έχει πει σχεδόν όλο του το ζουμί αφήνοντας μια πηχτή σάλτσα. Εάν το κρίνετε απαραίτητο, αφήνετε τα αφέλια να γίνουν για άλλα δέκα λεπτά, χωρίς καπάκι, μέχρι να πιουν όλο το επιπλέον ζουμί.

Σεφταλιά

600 γρ κιμάς μόσχου

400 γρ κιμάς χοιρινός

200 γρ ψίχα ψωμιού τριμμένη
200 γρ κρεμμύδι ξερό
1 αβγό
100 ml ελαιόλαδο
χυμός 1 λεμονιού
500 γρ σκέπη – μπόλια από χοιρινό ή αρνί
αλάτι κατά προτίμηση
πιπέρι κατά προτίμηση
κανέλα τριμμένη κατά προτίμηση
ρίγανη κατά προτίμηση
μαϊντανός κατά προτίμηση

Βάζουμε τη σκέπη στο νερό με λίγο λεμόνι για 1 ώρα για να ασπρίσει και να μαλακώσει. Σε μια λεκάνη βάζουμε τους κιμάδες, την ψίχα ψωμιού, το κρεμμύδι και τον μαϊντανό ψιλοκομμένα, τα μπαχαρικά, το ελαιόλαδο και το αβγό. Ζυμώνουμε πολύ καλά ώσπου να ενσωματωθούν όλα τα υλικά. Στραγγίζουμε την σκέπη και την κόβουμε σε μικρά τεμάχια 5 X 5 εκ. περίπου. Τυλίγουμε την ανάλογη γέμιση στο κάθε τεμάχιο της σκέπης και ψήνουμε στο φούρνο ή στην σχάρα. Κατά το τέλος του ψησίματος σβήνουμε ή περιχύνουμε με χυμό λεμονιού και σερβίρουμε με πίτες και μία μικρή σαλάτα με ψιλοκομμένη τομάτα και μαϊντανό.

Χαλούμι και ντοματοσαλάτα

1 πακέτο τυρί χαλούμι
1 πολύ μεγάλη ντομάτα ή 2 μεγάλες ντομάτες
1 κλαράκι βασιλικού
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
ντρέσινγκ με παρθένο ελαιόλαδο, ξίδι και ρίγανη
Κόψτε το Χαλούμι σε φέτες 1 εκατοστού. Κόψτε τις ντομάτες σε φέτες 1

εκατοστού. Βάλτε σε ένα πιάτο ένα κομμάτι Χαλούμι, έπειτα μια φέτα ντομάτα και ένα φύλλο βασιλικού. Επαναλάβετε μέχρι να καλύψετε κυκλικά όλο το πιάτο. Περιχύστε με το ελαιόλαδο και προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΡΚΙΑ

Πικάντικο τούρκικο κεμπάμπ με κοτόπουλο

1/2 κιλό κιμάς κοτόπουλου ή γαλοπούλας

2 ασπράδια μεγάλων αυγών

3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι

3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένης κόκκινη πιπεριά

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, ξεχωριστές

1/4 φλιτζανιού ψιλοκομμένος μαϊντανός

1/2 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο

3/4 κουτ. γλυκού κολιάνδρος

3/4 κουτ. γλυκού αλάτι, ή ανάλογα με την προτίμησή σας

1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν

ψιλοκομμένες φέτες ψητό κρεμμύδι και κόκκινη πιπεριά για γαρνιτούρα
φρέσκα αρωματικά και φέτες λεμονιού

Προθερμάνετε την ψησταριά Σε ένα μεγάλο μπολ αναμίξτε τον κιμά κοτόπουλου, τα ασπράδια των αυγών, το κρεμμύδι, την πιπεριά, 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και μπαχαρικά. Ανακατέψτε προσεκτικά μέχρι να αναμειχθούν καλά. Χωρίστε σε ίσες μερίδες που ισοδυναμούν με το διπλάσιο των μερίδων που θέλετε να φτιάξετε. Για παράδειγμα, αν κάνετε τη συνταγή αυτή για τέσσερα άτομα, χωρίστε το καρυκευμένο κρέας σε 8 μερίδες. Σχηματίστε την κάθε μερίδα σε ένα μακρύ λουκάνικο διαστάσεων 6 1/2–7 1/2 εκατοστών. Για να μην κολλάει πολύ το κρέας, βρέξτε τα χέρια σας με κρύο νερό βρύσης καθώς σχηματίζετε τα κεφτεδάκια. Εισάγετε μια σούβλα με ίσια λεπίδα κατά μήκος του κρέατος. Απλώστε προσεκτικά το κρέας και τυλίξτε το σε σχήμα οβάλ (περίπου 3" x 1 1/2") γύρω από κάθε σούβλα. Επαναλάβετε,

τοποθετώντας δύο κεμπάμπ σε κάθε σούβλα. Τοποθετήστε τις σούβλες σε μια σχάρα σκεπασμένη με αλουμινόχαρτο. Επαλείψτε ελαφρώς τις δύο πλευρές με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ψήστε σε απόσταση περίπου 10 εκατοστών από την πηγή της θερμότητας μέχρι να ψηθούν (αλλά να μην ροδίσουν), περίπου 1 1/2 - 2 λεπτά κάθε πλευρά. Σερβίρετε αμέσως πάνω σε ρύζι πιλάφι.

Σεκερπαρέ

Şekerpare

3 φλιτζάνια αλεύρι

2 αυγά

½ φλιτζάνι ζάχαρη άχνη

1 φλιτζάνι φρέσκο βούτυρο λιωμένο

1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

μερικά ασπρισμένα αμύγδαλα

Για το σιρόπι

2 φλιτζάνια ζάχαρη

1 ½ φλιτζάνι νερό

χυμό λεμονιού

Χτυπάμε τη ζάχαρη με τα αυγά στο μίξερ και προσθέτουμε το βούτυρο συνεχίζοντας το χτύπημα. Ανακατεύουμε το μπέικιν με το αλεύρι, το ρίχνουμε στα υλικά που χτυπήσαμε και ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα και στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι. Το βράζουμε με το χυμό του μισού λεμονιού για 3 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και παίρνουμε μικρά κομμάτια από τη ζύμη. Τα πλάθουμε σε μπαλάκια και τα πατάμε ελαφρά με το χέρι για να πάρουν σχήμα

πλακωτό. Βρέχουμε τα αμύγδαλα και τοποθετούμε από ένα στο κέντρο του κάθε σεκερπαρέ. Βάζουμε τα σεκερπαρέ σε αραιές σειρές στο ταψί και τα ψήνουμε στους 180° C για 25 λεπτά. Τα βγάζουμε από το φούρνο και τα ποτίζουμε με το κρύο σιρόπι ρίχνοντας λίγο λίγο σε κάθε σεκερπαρέ με μία κουτάλα. Αφήνουμε να απορροφηθεί το σιρόπι και τα σερβίρουμε με λίγη καρύδα προαιρετικά.

Τουρκικό μπορστ

1 κουτ. σούπας λάδι κρόκου (σαφράν)

2 κρεμμύδια κομμένα

3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες

1/2 κιλό ωμά παντζάρια, κομμένα

2 φλιτζάνια λάχανο, ψιλοκομμένο

2 κοτσάνια σέλινου, κομμένο σε φέτες

2 μέτριες πατάτες, κομμένες σε κύβους

1 μέτρια πράσινη ή κόκκινη πιπεριά, κομμένη

2 λίτρα νερό ή ζωμό λαχανικών

250 γρ ντομάτες, κομμένες

αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

½ κουτ. γλυκού σπόρια άνηθου, κοπανισμένα

χυμός ενός λεμονιού

3 κουτ σούπας φρέσκο άνηθο, κομμένο

1 φλιτζάνι γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

Ζεστάνετε το λάδι σε μια βαθιά και μεγάλη κατσαρόλα με χοντρό πάτο και προσθέστε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Τσιγαρίστε για μερικά λεπτά και μετά προσθέστε τα υπόλοιπα λαχανικά, τους σπόρους άνηθου, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρέψτε ανακατεύοντας για άλλο ένα λεπτό και μετά προσθέστε το νερό ή το ζωμό. Αφήστε το να πάρει μια βράση, σκεπάστε, μειώστε τη θερμοκρασία και αφήστε να μαγειρευτεί για 1 ώρα.

Αφαιρέστε 2 φλιτζάνια από την κατσαρόλα και πολτοποιήστε το σε ένα μπλέντερ ή περάστε το από ένα πολυκόφτη. Ξαναρίξτε το μέσα στην κατσαρόλα. Προσθέστε τα μπαχαρικά. Σερβίρετε γαρνίροντας κάθε μπολ με μια κουταλιά γιαούρτι.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΙΤΑΛΙΑ

Πανακότα Βανίλιας

Υλικά για 5 Μερίδες των 60γρ.

150γρ. γάλα 0% λιπαρά

20γρ. φρουκτόζη

10γρ. φύλλα ζελατίνας

1 δόση βανίλια σκόνη

5γρ. λικέρ Cointreau

100γρ. φυτική κρέμα γάλακτος

Τοποθετούμε τα φύλλα ζελατίνας σε κρύο νερό μέχρι να μαλακώσουν.

Βράζουμε το γάλα με τη φρουκτόζη. Μόλις βράσει, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Έχουμε στραγγίξει τα φύλλα ζελατίνας τα οποία τα προσθέτουμε μέσα στο γάλα. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τη βανίλια, το λικέρ και την κρέμα γάλακτος. Ομογενοποιούμε, γεμίζουμε φορμάκια της αρεσκείας μας των 60γρ. και τα βάζουμε στο ψυγείο να παγώσουν για περίπου 3 ώρες.

Για ντεκόρ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες σάλτσες όπως φράουλας, καραμέλας, σοκολάτας και φρέσκων φρούτων.

Ριζότο με λεμόνι και παρμεζάνα

4 λίτρα νερό

2 φλιτζάνια ρύζι Arborio

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι μαϊντανός

6 κουταλιές της σούπας βούτυρο κομμένο σε μικρά κομμάτια

$\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού βασιλικός

1 κουταλιά της σούπας φρέσκος χυμός λεμονιού

1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα λεμονιού

1 $\frac{1}{3}$ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα

φύλλα βασιλικού για γαρνιτούρα

Βράζουμε το νερό και προσθέτουμε το ρύζι και το κρεμμύδι. Βράζουμε το ρύζι για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει. Στραγγίζουμε κρατώντας $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι από το νερό του. Ανακατεύουμε το μαϊντανό, το βούτυρο, το βασιλικό, το χυμό λεμονιού και το ξύσμα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε το ζεστό ρύζι και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Προσθέτουμε το νερό που κρατήσαμε και το ένα φλιτζάνι τυρί. Ανακατεύουμε. Αλατίζουμε & πιπερώνουμε. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί και το βασιλικό και σερβίρουμε.

Ρολά από προσούτο καρυκευμένα με τρούφες

1 φλιτζάνι ραντίτσιο (πικρό κόκκινο λαχανικό από την Ιταλία) κομμένο σε λεπτά μαστουνάκια

30 γρ. παρμεζάνα ξυσμένη

αλάτι & πιπέρι

12 λεπτές φέτες προσούτο

2 φλιτζάνια σαλάτα τρυφερή κομμένη με τα χέρια

ελαιόλαδο αρωματισμένο με τρούφα

λίγος μαϊντανός ψιλοκομμένος

Ανακατεύουμε το ραντίτσιο μαζί με την παρμεζάνα, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπολ. Γεμίζουμε κάθε λωρίδα προσούτο με λίγο από το παραπάνω μείγμα και στριφογυρίζουμε για να γίνουν μικρά, σφιχτά ρολά. Τοποθετούμε τα ρολά πάνω στη σαλάτα και ραντίζουμε με λίγο

λάδι αρωματισμένο με τρούφα. Πασπαλίζουμε με λίγο μαϊντανό και
σερβίρουμε

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΓΑΛΛΙΑ

Καρότα Εξέλσιορ

2 1/2 φλ. καρότα, βρασμένα και λιωμένα

2 αυγά

1 1/2 φλιτζάνι γάλα

1 φλιτζάνι γαλέτα

1 κουταλιά σούπας κρεμμύδι ψιλοκομμένα

αλάτι & πιπέρι

Βράζουμε και λιώνουμε τα καρότα, βάζουμε αλάτι και πιπέρι. Χτυπάμε τους κρόκους των αυγών και τους ανακατεύουμε με τα καρότα.

Προσθέτουμε το γάλα, τη γαλέτα και το κρεμμύδι και ανακατεύουμε καλά. Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα και τα αναμιγνύουμε ελαφρά με τα καρότα. Βάζουμε το μίγμα σε βουτυρωμένο ταψί και ψήγουμε στους 180 C για 45-60 λεπτά. Σερβίρεται ζεστό.

Μπουρίντ

2 κιλά λευκόσαρκα ψάρια

1 ¼ φλιτζάνι καυτό νερό

1 ½ φλιτζάνι λευκό κρασί

1 πράσο καθαρισμένο και ψιλοκομμένο

1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 καρότο καθαρισμένο και ψιλοκομμένο

2 φέτες φοινόκιο

2 φύλλα δάφνη

1 κομμάτι φλούδα πορτοκαλιού

1-2 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι

αλατοπίπερο

1 φλιτζάνι aioli

1 κρόκος αυγού ανά μερίδα

8-10 φέτες μπαγιάτικο ψωμί ψημένο

Βράζουμε το νερό, το κρασί, το πράσο, το κρεμμύδι, το καρότο, το φινόκιο, τη δάφνη, το πορτοκάλι και το θυμάρι περίπου 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε. Καθαρίζουμε τα ψάρια, τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια και τα ρίχνουμε στο ζωμό των λαχανικών. Τα αφήνουμε να βράσουν σε δυνατή φωτιά για 10-12 λεπτά. Αφαιρούμε το ψάρι και στραγγίζουμε το ζωμό. Ρίχνουμε 2 κουταλιές της σούπας aioli και 1 κρόκο ανά μερίδα σε μια κατσαρόλα και τα χτυπάμε. Προσθέτουμε σιγά-σιγά, όπως κάνουμε για το αβγολέμονο, τον καυτό ζωμό στο μείγμα με το aioli, γυρίζοντας συνέχεια με μια κουτάλα μέχρι να ενσωματωθεί στο μείγμα. Το ζεσταίνουμε σε σιγανή φωτιά, πάντα γυρίζοντάς το με την κουτάλα, μέχρι να γίνει σαν κρέμα και πάντα προσεκτικά για να μην μας βράσει και κόψει.

Για να σερβίρουμε: σε κάθε μπολ βάζουμε ένα κομμάτι ψημένο ψωμί και από πάνω την κρέμα που μόλις φτιάξαμε. Τοποθετούμε τα ψάρια σε μια πιατέλα και προσφέρουμε λίγο aioli ή rouille ξεχωριστά σε ένα μπολάκι.

*Η σούπα bourride είναι μία από τις παλαιότερες ψαρόσουπες της Νότιας Γαλλίας, γνωστή στη σπιτική μαγειρική της Μασσαλίας.

Φρέσκα στρείδια πάνω σε ζελέ χλωροφύλλης και λεμονιού

12 τεμάχια στρείδια

100 ml ελαιόλαδο

2 τεμάχια λεμόνια πράσινα

2 τεμάχια λεμόνια κίτρινα

100 ml κρασί λευκό

φρέσκα μυρωδικά για χλωροφύλλη (σχινόπρασο, μαϊντανό, άνηθο)

12 τεμάχια ζελατίνες

ανάμεικτα φύλλα από πράσινες σαλάτες (mache, λόλα κόκκινη, σαλάτα γαλλική)

1 τεμάχιο κρεμμυδάκι φρέσκο

Για το ντεκόρ

χαβιάρι μαύρο & κόκκινο

Καθαρίζουμε τα στρείδια με την βοήθεια ενός ειδικού μαχαιριού, αδειάζοντας τον ζωμό τους σε ένα μπασινάκι. Τα κάνουμε ελαφρώς ποσέ με λίγο κρασί, χυμό λεμονιού και τον ζωμό από τα στρείδια σε ένα τηγανάκι. Παίρνουμε το ¼ του ζωμού από το τηγάνι και προσθέτουμε τις ανάλογες ζελατίνες μουλιασμένες σε κρύο νερό δημιουργώντας ένας ζελέ, προσθέτουμε το πράσινο μέρος του κρεμμυδιού κομμένο σε φίνο μπρινουάζ και πολύ ψιλοκομμένο ζουλιέν από πράσινο και κίτρινο λεμόνι με αρωματικά βότανα. Αλέθουμε μαϊντανό και άνηθο στο μπλέντερ και το βάζουμε σε ένα στενό κατσαρολάκι με λίγο νερό για να βγάλουμε την χλωροφύλλη. Προσθέτουμε την χλωροφύλλη στον υπόλοιπο ζωμό, προσθέτουμε τις υπόλοιπες ζελατίνες, του δίνουμε το σχήμα του ντεκόρ, και το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει. Κάνουμε το φόντο του πιάτου με τον διαφανή ζελέ, το αφήνουμε να παγώσει, τοποθετούμε το ζελέ της χλωροφύλλης, και πάνω σ' αυτόν τα στρείδια, γαρνίροντας με το χαβιάρι.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΙΣΠΑΝΙΑ

Εσκαλιβάδα - Ψητά λαχανικά σερβιρισμένα με μαριναρισμένο μπακαλιάρo

50 γρ πιπεριές κίτρινες

50 γρ πιπεριές πράσινες

50 γρ πιπεριές κόκκινες

30 γρ μελιτζάνες

80 γρ μπακαλιάρo

Ψήνουμε τις πιπεριές, τις ξεφλουδίζουμε και τις μαρινάρουμε σε θυμάρι και ελαιόλαδο. Ποσάρουμε τον μπακαλιάρo σε νερό με αρωματικά χόρτα και τον μαρινάρουμε και αυτόν σε θυμάρι και ελαιόλαδο. Τέλος, παίρνουμε μια φόρμα και στρώνουμε εναλλάξ τις πιπεριές και την μελιτζάνα και τελειώνουμε με τον μπακαλιάρo. Ραντίζουμε την εσκαλιβάδα με ελαιόλαδο και σερβίρουμε με ένα σφηνάκι γκασπάτσο.

Μοσχαρίσια ρολάκια γεμιστά με ελιές και αντσούγιες

4 φέτες μοσχαρίσιο κρέας από τρανς (κατά προτίμηση γάλακτος)

2 φέτες ψωμί του τοστ

6 φιλετάκια αντσούγιας

½ φλιτζάνι πράσινες και μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι

1 ξερό κρεμμύδι

1 σκελίδα σκόρδο

½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι λευκό κρασί

1 κουταλάκι του γλυκού γλυκιά πάπρικα

ελαιόλαδο, αλεύρι

αλάτι & πιπέρι

Τρίβουμε στο μπλέντερ το ψωμί μέχρι να γίνει ψίχουλα και προσθέτουμε τις αντσούγιες, τις ελιές, το κρεμμύδι και το σκόρδο. Πολτοποιούμε όλα τα υλικά μαζί και τα απλώνουμε σε κάθε φέτα κρέατος. Τυλίγουμε τις φέτες ρολό και τις κόβουμε σε 3-4 μικρότερα κομμάτια. Στερεώνουμε τις άκρες με οδοντογλυφίδα, αλατοπιπερώνουμε και περνάμε από το αλεύρι. Σοτάρουμε τα ρολάκια σε λίγο ελαιόλαδο προσεκτικά για να μην ανοίξουν, τα πασπαλίζουμε με τη πάπρικα και τα βάζουμε με την σειρά στο ταψί. Τα περιχύνουμε με το κρασί, σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε στους 180 C για 20-30 λεπτά (ή περισσότερο αν το κρέας δεν είναι γάλακτος). Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και περιχύνουμε με τα υγρά από το ταψί.

Ρεβίθια με λουκάνικα και πιπεριές

2 φλιτζάνια βρασμένα ρεβίθια

2 χωριάτικα λουκάνικα

6 φέτες μπέικον

1 πράσινη και 1 κόκκινη πιπεριά

2 ώριμες ντομάτες τριμμένες

1 ξερό κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο

¼ γρ. σαφράν σκόνη

¼ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν

1/3 φλιτζανιού λευκό κρασί

½ ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό

ελαιόλαδο

αλάτι

Κόβουμε το κρεμμύδι, το μπέικον και τα λουκάνικα σε χοντρές φέτες και τα σοτάρουμε μαζί με το σκόρδο σε λίγο ελαιόλαδο. Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και τις προσθέτουμε στο μείγμα, αλατοπιπερώνουμε και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε λίγα λεπτά σε δυνατή φωτιά να εξατμιστούν τα υγρά και ρίχνουμε στη κατσαρόλα τις ντομάτες, το σαφράν, το καγιέν και τα ρεβίθια. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για 20 λεπτά περίπου. Γαρνίρουμε με φρεσκοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε το πιάτο κρύο ή ζεστό

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΙΣΡΑΗΛ

Cholent κρέατος

2 φλιτζάνια ξερά φασόλια

1 ½ κιλό κρέας από στήθος

3 κρεμμύδια, κομμένα σε κύβους

2 κουτ. γλυκού πάπρικα

1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι

¼ κουτ. γλυκού τζίντζερ

2 κουτ. γλυκού αλεύρι

8 μικρές πατάτες (καθαρισμένες)

1 φλιτζάνι χοντραλεσμένο κριθάρι

8 αυγά (ωμά)

2 κουτ. γλυκού αλάτι

2 κουτ. σούπας λίπος ή μαργαρίνη

Μουσκέψτε τα φασόλια σε νερό κατά τη διάρκεια της νύχτας. Σε μια βαθιά κατσαρόλα με χοντρό πάτο ή μια χύτρα τσιγαρίστε το κρέας και τα κρεμμύδια στο λίπος (ή τη μαργαρίνη). Πασπαλίστε με αλάτι, πιπέρι και τζίντζερ. Προσθέστε τα φασόλια, το κριθάρι, τις μικρές πατάτες (καθαρισμένες) και πασπαλίστε με αλεύρι και πάπρικα. Τοποθετήστε από πάνω τα ωμά αυγά με το κέλυφος. Προσθέστε αρκετό βραστό νερό ώστε να καλύψει 2 ½ εκατοστά πάνω από το μίγμα. Σκεπάστε καλά. Το cholent μπορεί να ψηθεί για 24 ώρες στους 250 βαθμούς F (125 βαθμούς C) ή για πιο γρήγορα στους 350 βαθμούς F (180 βαθμούς C) για 4-5 ώρες.

Κugel πατάτας

1 κιλό κοινές άσπρες πατάτες, καθαρισμένες

αλάτι

2 φλιτζάνια ψιλοκομμένα κρεμμύδια

1 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένο ασκαλώνι

λίπος κοτόπουλου ή φυτική μαργαρίνη – μέχρι ½ φλιτζάνι

μια πρέζα πιπέρι

4 μεγάλα αυγά, καλά χτυπημένα

Κόψτε τις πατάτες σε ένα πολυκόφτη. Προσθέστε λίγο αλάτι και αφήστε να στραγγίξουν για 30 λεπτά. Τσιγαρίστε τα κρεμμύδια και το ασκαλώνι σε ¼ φλιτζανιού λίπος κοτόπουλου για περίπου 5 λεπτά. Βγάλτε από τη φωτιά και προσθέστε τις πατάτες και το πιπέρι και ανακατέψτε καλά.

Μην τις κάνετε χυλό. Αφήστε να κρυώσει για λίγα λεπτά και μετά προσθέστε τα χτυπημένα αυγά. Ζεστάνετε ¼ φλιτζανιού λιωμένο λίπος σε ένα μεταλλικό ταψί 25 εκατοστών. Βάλτε το μίγμα πατάτας στο ταψί και λειάνετε το πάνω μέρος με μια πλαστική σπάτουλα. Ψήστε για 50 λεπτά, ξεσκεπάστο σε φούρνο 400 βαθμών. Πριν το σερβίρετε, αλείψτε με λίγη μαργαρίνη ή λίπος κοτόπουλου και ψήστε σε απόσταση 15 εκατοστών από την πηγή θερμότητας για να γίνει τραγανό.

Σούπα της μεγάλης γιορτής Yemenite

3 κομμάτια μοσχαρίσιο κόκαλο με μυελό (περίπου 1 κιλό)

1 κοτόπουλο 1 ½ κιλό, καθαρισμένο και κομμένο στα τέσσερα

1 ½ κιλό μοσχαρίσια ωμοπλάτη, παιδάκια ή κρέας για κατσαρόλα (χωρίς το λίπος), ολόκληρο ή κομμένο σε κομμάτια

5 λίτρα νερό (περίπου)

- 10-12 σκελίδες σκόρδο, χωρισμένες αλλά όχι ξεφλουδισμένες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα ή 9 μικρά άσπρα κρεμμύδια, καθαρισμένα
- 1 μεγάλο άσπρο γογγύλι, με τη φλούδα αλλά κομμένο στα τέσσερα
- 4 πράσα ή πράσινα κρεμμύδια, χοντροκομμένα
- 3 κλωνάρια σέλινο, κομμένα σε πάχος 5 εκατοστών
- 1 μέτριο κολοκύθι ή χειμωνιάτικη κολοκύθα, κομμένο σε κύβους
- 3 μέτρια καρότα, κομμένα σε φέτες πάχους 7,5 εκατοστών
- 1 μεγάλη ντομάτα, κομμένη στα τέσσερα αλλά χωρίς να κοπεί στο κάτω μέρος
- 3 πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ή φρέσκο κολιάνδρο, χωρίς τα ξυλώδη κοτσάνια

προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας.

1 κουτ. σούπας συνδυασμό μπαχαρικών hawayij ή ανάλογα με την προτίμησή σας

Σε μια μεγάλη χύτρα βάλτε το μοσχαρίσιο κόκαλο με μυελό και το κοτόπουλο σκεπασμένα με νερό. Αφήστε να πάρουν μια βράση σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δημιουργηθεί αφρός. Βγάλτε το κρέας και τα κόκαλα και πετάξτε το νερό. Πλύνετε τη χύτρα .Βάλτε το μοσχάρι και τα κόκαλα και σκεπάστε με νερό. Αφήστε να πάρουν πάλι μια βράση, χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε τις σκελίδες σκόρδου με τις φλούδες. (Αφήνοντας τις σκελίδες με την φλούδα παραμένουν σκληρές) Προσθέστε τα κρεμμύδια, το γογγύλι και τα πράσα ή τα πράσινα κρεμμύδια. Αφήστε να μαγειρευτούν σκεπασμένα για 1 ½ ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσει αρκετά το κρέας. Βγάλτε τα κόκαλο με μυελό, προσθέστε το κοτόπουλο και αφήστε να σιγοψηθεί για 20 λεπτά.

Μαγειρέψτε και αφήστε το έτσι κατά τη διάρκεια της νύχτας. Πριν το σερβίρετε, ξαφρίστε το λίπος και προσθέστε το σέλινο, το κολοκύθι ή την

κολοκύθα, τα καρότα, την ντομάτα και τις πατάτες. Σκεπάστε και αφήστε να σιγοβράσει για άλλα 20 λεπτά. Λίγο πριν το σερβίρετε προσθέστε το μαϊντανό ή τον κολιανδρο, αλάτι και hawayij και αφήστε να βράσει για άλλα 10 λεπτά. Βγάλτε τις σκελίδες σκόρδου και προσθέστε και άλλα μπαχαρικά ανάλογα με την προτίμηση σας. Βάλτε από ένα μπολ σούπας σε κάθε θέση στο τραπέζι. Σερβίρετε με πίτα ή ψωμί τύπου πίτας και helbeh. Βουτήξτε το ψωμί στο helbeh και μετά στη σούπα, “φτυαρίζοντας” το κρέας, τα λαχανικά και τη σάλτσα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΛΙΒΑΝΟ

Fattoosh

1 μεγάλο μαρούλι romaine (ψιλοκομμένο σε λωρίδες πάχους ~ 2-3 εκατοστά)

3 σφιχτές ώριμες ντομάτες μέτριου μεγέθους (κομμένες σε μεγάλους κύβους)

1/3 φλιτζανιού μαϊντανός (χοντροκομμένος)

1 καρότο (μικρό, κομμένο σε μεγάλους κύβους), προαιρετικό

1/4 φλιτζανιού φρέσκα κρεμμύδια (χοντροκομμένα)

1/4 φλιτζανιού μέντα (ψιλοκομμένη)

1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο

1/4 φλιτζανιού χυμός λεμονιού (περισσότερο ή λιγότερο, ανάλογα με την προτίμησή σας) ή 1/4 φλιτζανιού χυμός ροδιού.

1/2 κουτ. γλυκού αλάτι (περισσότερο ή λιγότερο, ανάλογα με την προτίμησή σας)

1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι

1/2 κουτ. γλυκού σουμάκι

1 φρυγανισμένη πίτα (σπασμένη σε μικρά κομμάτια). Τα απλά κρουτόν είναι ένα καλό υποκατάστατο

Βάλτε το μαρούλι σε ένα μπολ και προσθέστε όλα τα συστατικά εκτός από το λάδι και την πίτα. Ανακατέψτε καλά. Σκεπάστε και ψύξτε τουλάχιστον 1 ώρα πριν το σερβίρισμα. Το λάδι και η πίτα προστίθενται και αναμιγνύονται λίγο πριν το σερβίρισμα για να μην μαραθούν τα μαρουλόφυλλα και να μην μαλακώσει η πίτα.

Mujaddarah

¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο

4 κρεμμύδια, κομμένα

2 φλιτζάνια φακές

1 φλιτζάνι νερό

1 φλιτζάνι ρύζι

προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας

Ζεστάνετε το λάδι. Τσιγαρίστε τα κομμένα κρεμμύδια μέχρι να ξανθύνουν. Βάλτε τα στην άκρη. Μαγειρέψτε τις φακές σε βραστό νερό για 10 λεπτά. Προσθέστε το ρύζι, τα μισά τσιγαρισμένα κρεμμύδια και αλάτι. Αφήστε να μαγειρευτούν καλά σε χαμηλή φωτιά. Πριν το σερβίρισμα, ζεστάνετε τα υπόλοιπα τσιγαρισμένα κρεμμύδια και περιχύστε τα πάνω από το μαγειρεμένο ρύζι με τις φακές. Σερβίρετε με καυτερές πίκλες.

Ταμπουλέ (Tabbouli)

½ φλιτζάνι ψιλό πλιγούρι (σπασμένο σιτάρι)

1/3 φλιτζάνι κρύο νερό

3 φλιτζάνια μαϊντανός (ψιλοκομμένος)

¼ φλιτζανιού φρέσκα κρεμμύδια (ψιλοκομμένα)

¼ φλιτζανιού μέντα (ψιλοκομμένη)

1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο

¼ φλιτζανιού χυμό λεμονιού (περισσότερο ή λιγότερο ανάλογα την προτίμησή σας)

½ κουτ. γλυκού αλάτι (περισσότερο ή λιγότερο, ανάλογα με την προτίμησή σας)

½ κουτ. γλυκού σουμάκι (προαιρετικό)

2 σφιχτές ώριμες ντομάτες μέτριου μεγέθους (κομμένες σε μικρούς κύβους)

τραγανά φύλλα μαρουλιού romaine

Μουλιάστε το πλιγούρι για 20 λεπτά στο κρύο νερό και το χυμό λεμονιού. Πλύνετε καλά το μαϊντανό, τινάζτε να φύγει το επιπλέον νερό και αφαιρέστε τα χοντρά κοτσάνια. Κόψτε τον μαϊντανό. Η χρήση ενός πολυκόφτη μπορεί να είναι ικανοποιητική για έναν "αμάθητο" ουρανίσκο όμως δεν γίνεται έτσι ένα καλό ταμπουλέ! Βάλτε το πλιγούρι σε ένα μπολ και προσθέστε όλα τα συστατικά εκτός από το λάδι. Ανακατέψτε καλά. Σκεπάστε και αφήστε να κρυώσει τουλάχιστον 1 ώρα πριν το σερβίρισμα. Το λάδι προστίθεται και αναμιγνύεται λίγο πριν το σερβίρισμα για να μην μαραθούν τα φύλλα του μαϊντανού. Σερβίρετε σε μια σαλατιέρα όπου έχετε απλώσει τραγανά μαρουλόφυλλα. Γεμίστε τα μαρουλόφυλλα με ταμπουλέ και απολαύστε

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΣΥΡΙΑ

Shish Kabob

1 κιλό μπούτι αρνιού

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

χυμός 1/2 λεμονιού

1 αλάτι και πιπέρι

1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες

3 μέτριες ντομάτες, κομμένες σε φέτες

1 φύλλο δάφνης

πράσινη πιπεριά (προαιρετική)

μελιτζάνα (προαιρετική)

Κόψτε το αρνί (ή μοσχάρι αν προτιμάτε) σε κύβους 2,5 εκατοστών

Αναμίξτε το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού και αλείψτε με το μίγμα το κρέας. Πασπαλίστε με αλάτι και πιπέρι και σκεπάστε το με τις φέτες κρεμμυδιού και ντομάτας και μερικά δαφνόφυλλα. Βάλτε το στο ψυγείο για 4 με 5 ώρες. Τοποθετήστε εναλλάξ σε μικρές σούβλες κρέας και ντομάτες, κρεμμύδια, πράσινες πιπεριές ή μελιτζάνες (μπορείτε να επιλέξετε και άλλα λαχανικά αν επιθυμείτε). Εναλλάξτε γεύσεις και χρώματα και προσθέστε κατά διαστήματα φύλλα δάφνης ή μέντας.

Σαλάτα Μαϊντανού - Tabbouleh

3 μεγάλα ματσάκια μαϊντανού, ψιλοκομμένα

1/2 ματσάκι φρέσκιας μέντας, ψιλοκομμένο

4 φρέσκα κρεμμυδάκια με ψιλοκομμένες τις πράσινες άκρες

3 μεγάλες ντομάτες κομμένες σε πολύ μικρά κομματάκια

- 2 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 ½ κουτ. σούπας πλιγούρι
- ¾ κουτ. γλυκού μαύρο πιπέρι
- ½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Βάλτε τον μαϊντανό σε ένα μεγάλο μπολ. Ξεπλύνετε και στραγγίζετε το πλιγούρι, στύψετε το επιπλέον νερό και βάλτε το πάνω από τον μαϊντανό. Προσθέστε τις ντομάτες, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και την μέντα. Πριν το σερβίρετε, ρίξτε αλάτι, μαύρο πιπέρι, χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο πάνω από τα ανακατεμένα πράσινα λαχανικά και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε επιπλέον χυμό λεμονιού και αλάτι ανάλογα με την προτίμηση σας.

Συριακή μελιτζάνα

- 1 μέτρια μελιτζάνα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε κύβους
- 1 σκελίδα σκόρδου
- 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1 κονσέρβα ντομάτες (στραγγισμένη) 500 γρ
- ½ κουτ. γλυκού μαύρη ζάχαρη
- 1/8 κουτ. γλυκού πιπέρι
- 1/2 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- ½ φλιτζάνι μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 1 κουτ. σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
- ¼ κουτ. γλυκού αποξηραμένο βασιλικό

Μαγειρέψτε την μελιτζάνα σε βραστό νερό (αλατισμένο) 8-10 λεπτά και στραγγίζετε καλά. Τσιγαρίστε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μανιτάρια

σε ελαιόλαδο. Προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιόμορφο. Προσθέστε τις ντομάτες και τα άλλα συστατικά. Αφήστε τα να πάρουν μια βράση. Βγάλτε το από τη φωτιά. Τοποθετήστε τα σε στρώσεις σε λαδωμένο ταψί. Αφήστε να ψηθεί στους 375 βαθμούς για 25 λεπτά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΑΙΓΥΠΤΟ

Konafa

Ζύμη

1/2 κιλό φύλλο ζύμης κομμένο σε λωρίδες

2 μπαστούνια ανάλατο βούτυρο, λιωμένο

Γέμιση κρέμας

4 κουτ. σούπας ρυζάλευρο

2 κουτ. σούπας ζάχαρη

1/2 φλιτζάνι γάλα

2 φλιτζάνια γάλα

½ φλιτζάνι παχιά κρέμα

Σιρόπι

1 ¼ φλιτζάνια ζάχαρη

1/2 φλιτζάνι νερό

1 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού

1 κουτ. σούπας ροδόνερο ή νερό άνθους πορτοκαλιάς

Ετοιμάστε την γέμιση κρέμας ανακατεύοντας το cream of rice, τη ζάχαρη

και ½ φλιτζάνι γάλα, μέχρι να γίνει μια λεία πάστα. Αφήστε τα 2

φλιτζάνια γάλα να πάρουν μια βράση και μετά προσθέστε στο βραστό

γάλα την πάστα ρυζιού ανακατεύοντας συνεχώς. Αφήστε να

σιγοβράσουν ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να γίνει πολύ πηχτό.

Σιγουρευτείτε ότι δεν σβολιάζει και ότι δεν κολλάει στον πάτο της

κατσαρόλας. Αφήστε το μίγμα γάλακτος να κρυώσει και μετά προσθέστε

την παχιά κρέμα. Ανακατέψτε καλά. Ετοιμάστε το σιρόπι ανακατεύοντας

σε μέτρια φωτιά την ζάχαρη, το νερό και το χυμό λεμονιού, μέχρι να

πήξει τόσο ώστε να καλύπτει την μεταλλική κουτάλα. Προσθέστε το

ροδόνηρο και αφήστε να βράσει για μερικά λεπτά ακόμα ανακατεύοντας, μέχρι να αναμιχθούν καλά. Βγάλτε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει ελαφρώς στο ψυγείο. Για να ετοιμάσετε το Konafa, βγάλτε και χωρίστε τις μισές λωρίδες ζύμης Konafa. Περιχύστε το μισό λιωμένο βούτυρο πάνω στη ζύμη konafa. Δουλέψτε τη ζύμη ώστε κάθε λωρίδα να είναι σκεπασμένη με βούτυρο. Απλώστε τη ζύμη στον πάτο ενός ταψιού 23x23x5 εκατοστά. Περιχύστε την κρέμα γέμισης πάνω στη ζύμη. Σκεπάστε την κρέμα γέμισης με τις υπόλοιπες λωρίδες ζύμης ακολουθώντας την ίδια μέθοδο που προαναφέρθηκε. Αφήστε να ψηθεί σε φούρνο στους 350 για περίπου 10-15 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει. Βγάλτε το από το φούρνο και περιχύστε αμέσως το σιρόπι πάνω στο ζεστό Konafa. Σερβίρεται και ζεστό και κρύο

Αρωματικό Hummus

Για 1 2/3 φλιτζάνια hummus

½ φλιτζάνι φρέσκα φύλλα μαϊντανού

1/3 φλιτζανιού φρέσκα φύλλα βασιλικού

2 κουτ. σούπας φρέσκο τυρί παρμεζάνα

1 κουτ. σούπας σπόροι rignola (κουκουνάρια)

2 κουτ. σούπας χυμός φρέσκου λεμονιού

2 κουτ. σούπας ταχίνι (σουσαμπολτός)

1/2 κουτ. γλυκού αλάτι

¼ κουτ. γλυκού φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

1 (425 γρ.) κονσέρβα φασόλια κανελίνι ή άλλα άσπρα φασόλια

στραγγισμένα

2 σκελίδες σκόρδο

Τοποθετήστε όλα τα συστατικά σε ένα πολυκόφτη. Πολτοποιήστε τα

μέχρι να γίνουν ένα λείο μίγμα, καθαρίζοντας κατά διαστήματα τα πλαϊνά του μπολ

Γεμιστές πατάτες (Batatis mahshiya)

6-8 μέτριες πατάτες

1 φλιτζάνι καρυκευμένος μοσχαρίσιος κιμάς

ζωμός μοσχαριού

λάδι μαγειρέματος

αλάτι, πιπέρι

Διαλέξτε πατάτες με ομοιόμορφο μέγεθος, ξεφλουδίστε τις, αφαιρέστε το κέντρο και μουσκέψτε τις σε αλατισμένο νερό. Στραγγίζετε και σκουπίστε τις καλά και τηγανίστε τις. Βγάλτε τις από τη φωτιά και τοποθετήστε τις σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να κρυσώσουν και στη συνέχεια γεμίστε τις με τον καρυκευμένο μοσχαρίσιο κιμά.

Τακτοποιήστε τις όρθιες σε μια κατσαρόλα και σκεπάστε μέχρι τη μέση με τον καλά αλατοπιπερωμένο ζωμό και αφήστε να σιγοψηθούν. Για παραλλαγή βάλτε ντοματόζουμο αντί για ζωμό χοιρινού

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΛΙΒΥΗ

Gharaiba Bil Laoz

1 φλιτζάνι ζάχαρη

4 φλιτζάνια αλεύρι

2 κουταλιές βούτυρο

2 κουταλιές βούτυρο

αμύγδαλα

Ζεστάνετε το βούτυρο και προσθέστε τη ζάχαρη, τα αμύγδαλα και το αλεύρι και χτυπήστε τα μέχρι να μαλακώσουν. Ανάψτε το φούρνο.

Κόψτε το μίγμα σε σχήματα μισοφέγγαρου και τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο επίπεδο ταψί. Βάλτε το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο.

Βγάλτε τα από το φούρνο και πασπαλίστε λίγη ζάχαρη πάνω από τα gharaiba.

Haraymi

4 κομμάτια ψάρι

½ κουταλιά αλάτι

½ σκόρδο κομμένο

½ κουταλιά kammon hoot

χυμός λεμονιού

½ κουταλιά τσίλι

Μαρινάρετε το ψάρι στο λεμόνι, το αλάτι, το kammon και το σκόρδο.

Βάλτε λίγο λάδι σε ένα τηγάνι και ζεστάνετε το μέχρι να τσιτσιρίσει και προσθέστε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τσιγαρίστε μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέστε 3 κουταλιές ντοματοπελτέ και χυμό ντομάτας.

Αφήστε το για 5 λεπτά και προσθέστε αλάτι, kammon και νερό. Μετά από 10 λεπτά προσθέστε στο μίγμα το μαριναρισμένο ψάρι και αφήστε το να ψηθεί για 15 λεπτά.

Tajeen Dajaj

κοτόπουλο

2 κουταλιές ντοματοπελτέ

1 κουταλιά μαύρο πιπέρι

1 κουταλιά κομμένο σκόρδο

1 κουταλιά πιπεριά τσίλι

Κόψτε το κρέας σε φέτες, μαρινάρετε το στο μίγμα μπαχαρικών, ντομάτας και σκόρδου. Αφήστε το για μια ώρα. Βάλτε το μαριναρισμένο κοτόπουλο στο φούρνο. Αφήστε το να ψηθεί μέχρι να γίνει όπως προτιμάτε

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΜΑΡΟΚΟ

Ajvar

1/2 κιλό γλυκές πράσινες, κόκκινες ή / και κίτρινες πιπεριές

1 κίτρινη Ουγγρική καυτερή πιπεριά (ή οποιαδήποτε μεγάλη καυτερή πιπεριά)

1 μέτρια μελιτζάνα

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη με ¼ κουτ. γλυκού αλάτι

1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο

2 κουτ. σούπας ξύδι κόκκινου κρασιού ή ανάλογα με την προτίμησή σας

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 425°F. Τοποθετήστε τις πιπεριές και την μελιτζάνα σε ένα ταψί και αφήστε να ψηθούν μέχρι να μαλακώσουν.

Βουτήξτε τα σε κρύο νερό και βγάλτε τις φλούδες με βρεγμένα χέρια,

καθώς και τα σπόρια και τα νεύρα των πιπεριών. Ψιλοκόψτε την σάρκα

σε ένα ανοξειδωτο ταψί και προσθέστε το σκόρδο, το λάδι και το ξύδι και

ψηστε μέχρι να πήξει το μίγμα, σαν ένα ομοιόμορφο chutney. Αφήστε να

κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου και σερβίρετε σε ένα γυάλινο μπολ,

περιχύνοντας ακόμα λίγο ελαιόλαδο. Μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο.

Σερβίρετε με μαύρο ψωμί, όπως σικαλόψωμο ή κριθαρόψωμο και

κρεμώδες τυρί.

Μαροκινό κουσκούς

1 ¾ κιλού κοτόπουλο κομμένο στα έξι

3 ½ κουτ. σούπας βούτυρο

2 ½ φλιτζάνια φυτικό λάδι

1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες

2,5 κιλά ντοματάκια κομμένα στα τέσσερα

1 φλιτζάνι φρέσκος μαϊντανός κομμένο

- 1 ½ κουτ. γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- 1 ½ κουτ. γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι
- 1 κουτ. γλυκού τριμμένη κουρκούμη
- 1 ολόκληρη πιπεριά τσίλι jalapeno
- 5 μπαστουνάκια κανέλας
- 2 ½ κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν
- 1/8 κουτ. γλυκού κλωστές κρόκου (σαφράν), κοπανισμένες
- 5 μικρά γογγύλια καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα
- 4 μεγάλα καρότα, καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα κατά μήκος και εγκάρσιως
- 1 μεγάλη κολοκύθα χειμερινή, ξεφλουδισμένη και ξεσποριασμένη, κομμένη σε κομμάτια πάχους 5 εκατοστών
- 3 μικρά κολοκυθάκια κομμένα στα τέσσερα κατά μήκος και εγκάρσιως
- 500 γρ. ρεβίθια σε κονσέρβα
- 2,25 φλιτζάνια νερό
- 1 ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 3 φλιτζάνια κουσκούς
- 4 φλιτζάνια ζωμός κότας σε κονσέρβα

Βάλτε μαζί το κοτόπουλο και το ζωμό σε μια μεγάλη χύτρα. Αφήστε να σιγοψηθεί για περίπου 20 λεπτά γυρίζοντας το κατά διαστήματα μέχρι να ψηθεί καλά. Με μια λαβίδα βγάλτε το κοτόπουλο από το ζουμί: κρατήστε το ζουμί, την πέτσα και τα κόκαλα του κοτόπουλου. Κόψε το κρέας σε μπουκίτσες. Λιώστε 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο μαζί με το λάδι στη χύτρα με χοντρό πάτο σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία. Προσθέστε το κρεμμύδι και τσιγαρίστε μέχρι να μαλακώσει, περίπου 10 λεπτά. Προσθέστε τις ντομάτες και τα επόμενα 8 συστατικά και ανακατέψτε για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέστε ανακατεύοντας το ζουμί που έχετε κρατήσει με τα γογγύλια, τα καρότα, τη χειμερινή κολοκύθα, τα κολοκυθάκια και τα ρεβίθια. Σκεπάστε και αφήστε να σιγοψηθεί μέχρι να

αρχίσουν να μαλακώνουν τα λαχανικά, περίπου 15 λεπτά. Ξεσκεπάστε και αφήστε να ψηθεί μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά, περίπου 5 λεπτά. Προσθέστε στη σάλτσα τα κομμάτια κοτόπουλου και αφήστε να ψηθούν μέχρι να ζεσταθεί το κοτόπουλο, περίπου 3 λεπτά. Αφαιρέστε την πιπεριά jalapeno. Εντωμεταξύ, αφήστε να πάρουν μια βράση 2 ¼ φλιτζανιού νερό, 1-1/2 κουταλιά της σούπας βούτυρο και αλάτι. Προσθέστε ανακατεύοντας το κουσκούς. Βγάλτε από τη φωτιά, σκεπάστε και αφήστε το να κάτσει για 10 λεπτά. Χτυπήστε το με ένα πιρούνι για να γίνει αφράτο. Τοποθετήστε το κουσκούς στο κέντρο της πιατέλας. Περιχύστε πάνω στο κουσκούς τα ¾ φλιτζανιού της σάλτσας. Τοποθετήστε το κοτόπουλο και τα λαχανικά πάνω στο κουσκούς. Σερβίρετε την υπόλοιπη σάλτσα χωριστά.

Μαροκινά ρεβίθια με σταφίδες

1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες

1 κρεμμύδι, κομμένο

1 σκελίδα σκόρδου

2 κουτ. σούπας φυσιτικέλαιο

1 φλιτζάνι χειμερινής κολοκύθας κομμένη σε κύβους

1 φλιτζάνι ζωμός κοτόπουλου

½ φλιτζάνι σταφίδες

1 κουτ. γλυκού κουρκούμη

1 κουτ. γλυκού κανέλα

½ κουτ. γλυκού τριμμένο τζίντζερ

375 γρ ρεβίθια

2 φλιτζάνια ζεστό μαγειρεμένο ρύζι

Τσιγαρίστε τα κρεμμύδια και το σκόρδο σε λάδι, σε ένα τηγάνι 3 λίτρων, ανακατεύοντας συχνά μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 7 λεπτά.

Προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά εκτός από τα ρεβίθια και το ρύζι. Δυναμώστε τη φωτιά μέχρι να βράσουν. Χαμηλώστε τη φωτιά. Σκεπάστε και αφήστε να ψηθούν μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα, περίπου 8 λεπτά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και acorn squash - επίσης χειμερινή κολοκύθα. Προσθέστε ανακατεύοντας τα ρεβίθια. Σερβίρετε πάνω από το ρύζι.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΑΛΓΕΡΙΑ

Lahm Lhalou

Πασπαλίστε με αλάτι το αρνί. Τσιγαρίστε το αρνί σε μια μεσαία κατσαρόλα με λάδι, ½ τη φορά μέχρι να ροδίσει. Βγάλτε το αρνί και βάλτε το στην άκρη. Προσθέστε τα αμύγδαλα, τη ζάχαρη και το μπαστουνάκι κανέλας στα υπολείμματα του τηγανιού. Ανακατέψτε καλά – προσθέστε νερό και το χυμό πορτοκαλιού (ή λικέρ με γεύση πορτοκαλιού). Αφήστε το να πάρει μια βράση, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε το αρνί, βάλτε το καπάκι και σιγοβράστε το για 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε τα δαμάσκηνα 15 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα. Βγάλτε το μπαστουνάκι κανέλας πριν το σερβίρισμα. Συνήθως αποτελεί μέρος ενός γεύματος με άλλα πιάτα ή ως κυρίως πιάτο σερβίρεται με κουσκούς.

Αλγερινή σαλάτα με αντζούγιες και αυγά

2 γλυκές κόκκινες πιπεριές, χωρίς τα σπόρια και ψιλοκομμένες
4 ώριμες αλλά σφιχτές ντομάτες, τεμαχισμένες
¾ φλιτζανιού αγγούρι, κομμένο σε φέτες
2 μικρά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
½ φλιτζανιού μαύρες ελιές, κομμένες στη μέση και χωρίς το κουκούτσι
6 φιλέτα αντζούγιας, ψιλοκομμένα
2 σφιχτοβρασμένα αυγά, κομμένα στα τέσσερα
1 κουταλάκι του γλυκού φρέσκο βασιλικό ή κολιάνδρο
3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλιά της σούπας ξίδι
αλάτι & πιπέρι
Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μια μεγάλη σαλατιέρα και τα

ανακατεύουμε πλήρως. Μπορούμε να σερβίρουμε τη σαλάτα αυτή με ελαφρώς ψημένες πιτούλες.

Αλγερινή ψαρόσουπα

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι

3 σκελίδες σκόρδο

1 κονσέρβα 280 γρ. με ολόκληρες ντομάτες

1 κουτ. γλυκού πάπρικα

μια πρέζα λιωμένος κρόκος

αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

2 μεγάλες πατάτες

3 κοτσάνια σέλινου κομμένοι σε κύβους

8 φλιτζάνια ζωμού κοτόπουλου

2 λίβρες λευκό ψάρι

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίστε το κρεμμύδι μέχρι να είναι ημιδιαφανές. Προσθέστε το σκόρδο και τις ντομάτες και σιγοβράστε μέχρι να απορροφηθεί η μεγαλύτερη ποσότητα του υγρού. Προσθέστε τα μπαχαρικά, τις πατάτες και το ζωμό. Σιγοβράστε για 10 λεπτά. Προσθέστε το ψάρι και συνεχίστε το βράσιμο μέχρι να ξεφλουδίζει το ψάρι. Κάντε τη σούπα πουρέ σε ένα μπλέντερ ή πολυκόφτη. Βάλτε την πάλι στη φωτιά και σιγοβράστε την σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά ακόμα

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΥΝΗΣΙΑ

Κεφτεδάκια από την Τυνησία

1/2 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς
1/2 φλιτζάνι τρίμματα ψωμιού
1 κουτ. σούπας κομμένος μαϊντανός
μια πρέζα μοσχοκάρυδο
1/2 κουτ. γλυκού κρεμμύδι σε σκόνη
αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας
1 αυγό, ελαφρώς χτυπημένο

Σάλτσα

1/2 φλιτζάνι κομμένο κρεμμύδι
2 μεγάλες ντομάτες, κομμένες
1 κουτ. σούπας κομμένος μαϊντανός
1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
μια πρέζα κρόκος (σαφράν)
μια πρέζα κανέλα
μια πρέζα πιπέρι
1/2 φλιτζάνι ντοματοζουμο

Αναμίξτε το κρέας, τα τρίμματα ψωμιού, το μαϊντανό, το μοσχοκάρυδο, το κρεμμύδι σε σκόνη, αλάτι, πιπέρι, το αυγό και νερό. Πλάστε το μίγμα σε σχήμα κεφτεδών και τηγανίστε μέχρι να ροδίσουν. Μαγειρέψτε τις ντομάτες και το κρεμμύδι στον ατμό. Βάλτε το κρέας, τις ντομάτες και τα κρεμμύδια καθώς και τα υπόλοιπα μπαχαρικά σε μια κατσαρόλα μαζί με τον ντοματοζουμο. Κλείστε το καπάκι και αφήστε να σιγοψηθούν για 30 λεπτά.

Τυνησιακή καροτοσαλάτα

750 γρ. καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε ροδέλες πάχους ½ εκατοστού περίπου

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

2 ¼ κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο

1/4 κουτ. γλυκού πιπέρι καγιέν

1/2 φλιτζάνι νερό

3 κουτ. σούπας ξύδι άσπρου κρασιού

1/3 φλιτζανιού κομμένος φρέσκος κολιάνδρος

Μαγειρέψτε τα καρότα σε κατσαρόλα μέτριου μεγέθους, σε βραστό αλατισμένο νερό για περίπου 8 λεπτά, μέχρι να γίνουν τραγανά και τρυφερά. Στραγγίζετε καλά. Αναμίξτε το λάδι, το κύμινο και το καγιέν σε τηγάνι με χοντρό πάτο σε μέτρια φωτιά, για περίπου 30 δευτερόλεπτα, μέχρι να βγάλουν τα αρώματα τους. Προσθέστε τα καρότα, ½ φλιτζάνι νερό και το ξύδι. Αφήστε να σιγοψηθούν σε μέτρια φωτιά μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά, περίπου 5 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά.

Αλατοπιπερώστε. Βγάλτε το από τη φωτιά. Αφήστε να κρυώσει και προσθέστε τον κολιάνδρο. (Μπορεί να ετοιμαστεί 1 μέρα νωρίτερα.

Σκεπάστε και αφήστε να κρυώσει. Αφήστε να επανέλθει σε θερμοκρασία δωματίου πριν σερβίρετε.)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΕΝΟΥ

ΚΟΥΒΕΡ

*

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΣ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΜΠΟΥΡΕΚΑΚΙ

*

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

*

ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΣΑΣΣΕΡ ΜΕ ΚΥΔΩΝΑΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΦΟΥΡΝΟΥ -
ΡΥΖΟΤΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΩΤΕ.

Η

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ ΜΕ ΚΥΔΩΝΑΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΦΟΥΡΝΟΥ -
ΡΥΖΟΤΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΩΤΕ

*

ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ
Η
ΣΟΡΜΠΕ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

ΚΟΥΒΕΡ

*

ΠΑΤΑΤΑ ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ
ΝΤΟΜΑΤΟΚΕΦΤΕΣ
ΓΑΡΔΟΥΜΠΑΚΙ
ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΩΤΕ

*

ΡΟΚΑ, ΚΑΡΔΑΜΟ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ, ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ,
ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.

*

ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ ΜΟΣΧΑΤΟ ΚΑΙ ΜΑΪΝΤΑΝΟ
Η
ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

*

ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΣΩΣ ΚΑΡΑΜΕΛΑ

ΚΟΥΒΕΡ

*

ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΚΡΥΩΝ ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ :
ΣΟΛΩΜΟΣ ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ
ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ
ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΜΕ ΠΕΠΟΝΙ
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΡΟΚΑ, ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ

*

ΣΑΛΑΤΑ "ΚΑΣΠΙΑΣ"
ΚΑΒΟΥΡΙ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΦΡΕΣΚΑ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ, ΣΧΟΙΝΟΠΡΑΣΟ ΚΑΙ
ΣΩΣ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ.

*

ΣΦΥΡΙΔΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ.

*

ΖΕΣΤΟ ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ ΚΑΪΜΑΚΙ
Η
ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΚΟΥΒΕΡ

*

ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΖΕΣΤΩΝ ΟΡΕΚΤΙΚΩΝ :
ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΜΠΟΥΡΕΚΑΚΙΑ
ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ
ΤΥΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ

*

ΣΑΛΑΤΑ "ΔΑΣΟΥΣ"
ΡΟΚΑ, ΣΕΛΕΡΥ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

*

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ ΜΕ ΚΥΔΩΝΑΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΦΟΥΡΝΟΥ
-ΡΥΖΟΤΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΩΤΕ.
Η
ΣΟΛΩΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ

*

ΖΕΣΤΟ ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ ΚΑΪΜΑΚΙ

ΚΟΥΒΕΡ

*

ΑΣΤΑΚΟΣ ΜΕ ΚΟΝΙΑΚ ΚΑΙ ΧΑΒΙΑΡΙ

*

ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ,
ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΕΛΙΕΣ

*

ΦΡΕΣΚΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΛΑΒΡΑΚΙ ΦΙΛΕΤΟ
ΔΙΠΛΑ ΣΕ ΦΙΝΟΚΙΟ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

*

ΣΟΡΜΠΕ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑ ΓΙΑΣΕΜΙΟΥ

*

ΡΟΔΟΨΗΜΕΝΟ ΚΑΡΕ ΑΠΟ ΑΡΝΑΚΙ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΤΡΑΓΑΝΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ ΣΚΟΡΔΟΥ

*

ΠΥΡΓΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΚΡΕΜΑ "MASCARPONE"
ΚΑΙ ΠΑΓΩΤΟ BAILEY'S

ΚΟΥΒΕΡ

*

ΚΟΝΦΙ ΑΠΟ ΦΟΥΑ ΓΚΡΑ ΚΑΙ ΦΙΝΟΚΙΟ
ΚΑΙ ΜΠΡΙΟΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

*

ΒΕΛΟΥΤΕΝΙΑ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΑΙ ΤΙΜΠΑΛ ΚΑΒΟΥΡΙΟΥ

*

ΤΡΥΦΕΡΟ ΦΙΛΕΤΟ ΚΑΛΚΑΝΙ ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ
ΣΥΝΟΔΕΥΟΜΕΝΟ ΜΕ ΜΕΤΑΞΕΝΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΑΣΤΑΚΟΥ ΚΑΙ
ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

*

ΣΟΡΜΠΕ ΣΑΜΠΑΝΙΑ

*

ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΑΠΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ ΚΑΙ ΤΡΟΥΦΕΣ

*

ΑΧΛΑΔΙ ΠΟΣΕ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΦΥΛΛΟ ΧΡΥΣΟΥ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΗΛΙΑΣ ΜΑΜΑΛΑΚΗΣ	Η ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ
NORMA MILLER	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ	ΥΓΕΙΑ
ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ	ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
MIRIAM STOPPARD	ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ
GOORMED	TASTE THE MED
AUNT IRENE'S	1001 MEDITERRANEAN RECIPES
SERGE RENAUD	Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΜΠΑΖΑΙΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΥΓΕΙΑ
ΚΑΦΑΤΟΣ Α.	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
MARS	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

