



29 – ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2008

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ
ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ
ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΘΕΜΑ: «ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ»



ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΣΑΜΣΑΛΑΚΗΣ ΠΑΡΘΕΝΙΟΣ
ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή στην Ελληνική φιλοσοφία

ΕΝΟΤΗΤΑ 1.1: Η Ελληνική φιλοσοφία.....	5
1.2 : Γενική ατμόσφαιρα.....	5-6

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα

ΕΝΟΤΗΤΑ 2.1: Εισαγωγή στην Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.....	7-8
2.2 : Ειδικό σήμα ποιότητας.....	8
2.2.1 : Όροι και προϋποθέσεις χορήγησης του σήματος.....	9-12
2.3 : Η Ελληνική κουζίνα και οι σπεσιαλιτέ.....	12
2.3.1 : Κρεατικά.....	13-14
2.3.2 : Σουβλάκι.....	14-21
2.3.3 : Θαλασσινά.....	22
2.3.4 : Λαχανικά, Όσπρια και Λαδερά.....	22-23
2.3.5 : Σαλάτες, Συνοδευτικά και Μεζέδες.....	23-24
2.3.6 : Γλυκά.....	24
2.3.7 : Ποτά.....	25
2.4 : Ελληνικές παραδοσιακές συνταγές.....	25-32
2.5 : Ελληνικό Μενού.....	32-33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα

ΕΝΟΤΗΤΑ 3.1: Ελιά και ελαιόλαδο.....	34-39
3.1.1: Ποιοτικές κατηγορίες ελαιόλαδου.....	40
3.2 : Ούζο.....	41-43
3.3 : Μαστίχα.....	44-47
3.3.1 : Η συγκομιδή της μαστίχας.....	47-50
3.3.2 : Οι χρήσεις της μαστίχας Χίου.....	50-52
3.4 : Ο κρόκος Κοζάνης.....	53-56
3.5 : Το μέλι.....	57-59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Τα Ελληνικά τυριά

ΕΝΟΤΗΤΑ 4.1: Το τυρί στη διατροφή του Έλληνα.....	60-61
4.2: Πίνακας Ελληνικών τυριών.....	61-66
4.2.1: Ποια είναι λοιπόν τα Π.Ο.Π τυριά της Ελλάδας;.....	66-71
4.3 : Πως σερβίρονται τα τυριά.....	71-75
4.4 : Η Ελληνική Φέτα.....	75-78
4.4.1: Το Ελληνικό παραδοσιακό γιαούρτι.....	82-84

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Τα Ελληνικά κρασιά

ΕΝΟΤΗΤΑ 5.1 : Περί Οίνου.....	85-86
5.2: Ο οινικός τουρισμός	87-88
5.3 : Συνδιάζοντας τυρί και κρασί.....	89-91

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 : Μανιτάρια

ΕΝΟΤΗΤΑ 6.1. : Τα Ελληνικά μανιτάρια.....	92-95
6.1.1 : Τα σημαντικότερα Ελληνικά βρώσιμα μανιτάρια...96-100	
6.1.2 : Τα μανιτάρια ως έδεσμα.....	101-104
6.1.3 : Η διάκριση των μανιταριών και τι πρέπει να προσεχουμε.....	105-113
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : Γαστρονομικός Τουρισμός	
ΕΝΟΤΗΤΑ 7.1 : Περί Γαστρονομίας – Ορισμός.....	114-115
7.1.1 : Συσχετισμός φιλοξενίας και τουρισμού.....	115-116
7.1.2 : Συνδυασμός μόρφωσης και εκπαίδευσης για την φιλοξενία	117-120
7.1.3 : Γαστρονομία και Τουρισμός.....	120-121
7.1.4 : Γαστρονομικός Προορισμός	121-123
7.1.5 : Προτεραιότητα ο «Γαστρονομικός και Οινικός τουρισμός».....	124-125
7.2 : Μεσογειακή Διατροφή – Κρητική Κουζίνα.....	125-126
7.2.1 : Fast Food.....	127
7.3 : Η γαστρονομία, βασικός παράγοντας αναβάθμισης του τουριστικού προϊόντος	128-129
7.3.1 : Η σημασία των Συνεταιρισμών.....	129-130
7.3.2 : Αγροτουριστικοί Συνεταιρισμοί.....	130-133
7.4 : Γαστρονομικός Τουρισμός ΛΕΣΒΟΥ (ανάλυση περίπτωσης – case study).....	133

7.5 : Εξαπλώνεται η Ελληνική κουζίνα.....134

7.5.1 : Με το Άρωμα της Πόλης.....134-137

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : Συμπέρασμα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ -

ΑΡΘΡΑ.....140-144

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

1.1 Η ελληνική φιλοσοφία.

Η στιγμή της ημέρας που οι Έλληνες μαζεύονται γύρω από το τραπέζι για να απολαύσουν ένα γεύμα ή διάφορα ορεκτικά (μεζέδες) με ούζο, είναι μία στιγμή που όλοι οι κάτοικοι αυτής της χώρας τηρούν με ευλάβεια. Το να μοιραστούν οι Έλληνες ένα γεύμα με φίλους, στο σπίτι, στο εστιατόριο ή σε μια ταβέρνα είναι μια βαθιά ριζωμένη κοινωνική συνήθεια. Η ελληνική λέξη συμπόσιο, μία λέξη τόσο αρχαία όσο και η ίδια η χώρα, εάν μεταφραστεί κατά λέξη, σημαίνει «πίνω μαζί με παρέα». Η ατμόσφαιρα στα τυπικά ελληνικά εστιατόρια και τις ταβέρνες είναι πολύ χαλαρή, απλή, χωρίς επισημότητες. Η ετοιμασία του φαγητού, από την άλλη πλευρά, έχει τους δικούς της ιερούς κανόνες. Οι καλοί ερασιτέχνες μάγειροι χαίρουν μεγάλης εκτίμησης από τον κοινωνικό τους περίγυρο, ενώ καλή νοικοκυρά στην Ελλάδα σημαίνει, κυρίως, καλή μαγείρισσα. Και ένας καλός μάγειρας μπορεί να αφιερώσει μέρες ολόκληρες για να ετοιμάσει ένα γεύμα για τους φίλους του.

(<http://www.gnto.gr/pages.php?pageID=468&langID=1>)

1.2 Η γενική ατμόσφαιρα.

ΣΚΟΠΟΣ της εργασίας αυτής είναι να αναλύσουμε τα Ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα και να αναπτύξουμε τα οφέλη του γαστρονομικού τουρισμού για τη χώρα μας.

Δοκιμάστε ένα ποτήρι ούζο ή κρασί συνοδευόμενο από ψητό χταπόδι ή οποιοδήποτε άλλο ελληνικό πιάτο, ενώ κάθεστε κάτω από τη σκιά ενός δέντρου σε μια μικρή ταβέρνα δίπλα στη θάλασσα, σε κάποιο από τα νησιά του Αιγαίου. Κατόπιν γυρνώντας σπίτι σας, προσπαθήστε να επαναλάβετε αυτή την εμπειρία, ετοιμάζοντας το ίδιο πιάτο και σερβίροντας το ίδιο ποτό. Οποιοδήποτε κι αν αποφασίσετε να το επαναλάβετε, σύντομα θα ανακαλύψετε ότι δεν πρόκειται

για την ίδια γεύση. Δεν είναι ότι κάτι δεν πάει καλά με την ευαισθησία του ουρανίσκου σας ή τις μαγειρικές σας ικανότητες, αλλά ότι η ελληνική εμπειρία του φαγητού, κυρίως ο συνδυασμός του τι τρώτε και πού το τρώτε, δεν μπορεί να επαναληφθεί, να εξαχθεί ή να αντιγραφεί. Είναι απλά κάτι που μπορείς να βρεις, να γευτείς και να απολαύσεις μόνο στην Ελλάδα.

(<http://www.gnto.gr/pages.php?pageID=468&langID=1>)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

2.1 Εισαγωγή στην Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα

Αυτό που κάνει την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα να ξεχωρίζει από τις άλλες είναι ο συνδυασμός των εξής παραγόντων: τα μοναδικά συστατικά, η ελληνική φιλοσοφία πάνω σε διατροφικά θέματα και στην ιδέα του να μοιράζεται κανείς τα γεύματα με άλλους, καθώς και η ίδια η χώρα και η όλη ατμόσφαιρα.

Τα βασικά συστατικά. Η ελληνική κουζίνα έχει τέσσερα μυστικά:

- τα καλά φρέσκα συστατικά,
- τη σωστή χρήση των μυρωδικών (βοτάνων) και των μπαχαρικών,
- το διάσημο ελληνικό ελαιόλαδο και
- την απλότητά της.

Το ελληνικό ελαιόλαδο αξίζει μία ξεχωριστή μνεία. Συνοδεύει σχεδόν όλα τα ελληνικά πιάτα, στα περισσότερα χρησιμοποιείται σε αφθονία, είναι άριστης ποιότητας και πολύ καλό για την υγεία. Επιπλέον, είναι γνωστό πως χάρη στο ήπιο ελληνικό κλίμα δεν συνηθίζεται η τεχνητή καλλιέργεια των λαχανικών. Κατά συνέπεια, τα περισσότερα λαχανικά καλλιεργούνται με φυσικό τρόπο κι έτσι διατηρούν όλο το άρωμα και τη γεύση τους. Θα μείνετε ευχαριστημένοι από τη γεύση της ελληνικής ντομάτας, του λάχανου, του καρότου, του κρεμμυδιού, του μαϊντανού και του σκόρδου. Παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχνάμε την πλούσια γεύση και το άρωμα των φρέσκων ελληνικών φρούτων, όπως τα σταφύλια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, τα κεράσια, το πεπόνι, το καρπούζι. Όσο για τα μυρωδικά (βότανα), τα οποία σχεδόν όλοι οι Έλληνες μαζεύουν από τα βουνά και την εξοχή τους, φημίζονται για τη γεύση, το άρωμα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Καθώς γευόμαστε κάποιο από τα πολλά διαφορετικά πιάτα, το μεθυστικό άρωμα της ρίγανης, του θυμαριού, του

δυόσμου ή του δενδρολίβανου μας σαγηνεύει. Άξια δοκιμής είναι τα ελληνικά τυριά και κυρίως η φέτα. Δεδομένου ότι τα πρόβατα και οι κατσίκες είναι ελευθέρως βοσκής και οι βοσκότοποι είναι ιδιαίτερα χλοεροί, τα κρέατα έχουν μοναδική γεύση, που δεν συναντάμε πουθενά αλλού. Τα θαλασσινά της Μεσογείου είναι πολύ πιο νόστιμα από αυτά των ωκεανών. Το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος είναι πεντακάθαρους θάλασσες, πλούσιες σε ψάρι. Το φρέσκο ψάρι που ψήνεται στα κάρβουνα θεωρείται πραγματική απόλαυση.

(<http://www.gnto.gr/pages.php?pageID=468&langID=1>)

2.2 Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα

Το Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα είναι σήμα με ειδικό λογότυπο του ΕΟΤ και με την ένδειξη, ότι ο ΕΟΤ πιστοποιεί ότι η συγκεκριμένη επιχείρηση προσφέρει ένα ικανοποιητικό επίπεδο δεσμεύσεων Ελληνικής κουζίνας σε συνδυασμό με αντίστοιχα ικανοποιητικό επίπεδο συνολικής παροχής υπηρεσιών.

Το ειδικό σήμα χορηγείται από τον ΕΟΤ μετά από αίτηση του επιχειρηματία και εφόσον συντρέχουν οι προϋποθέσεις και τηρούνται οι διαδικασίες της παρούσας απόφασης, η λήψη του είναι προαιρετική.

Το Σήμα χορηγείται για μία τριετία στο όνομα του επιχειρηματία και αφορά το συγκεκριμένο κέντρο εστίασης ή αναψυχής, για το οποίο υποβλήθηκε η σχετική αίτηση.

Δικαιούνται να το ζητήσουν και να το λάβουν τα κέντρα εστίασης ή αναψυχής, που προσφέρουν καλής ποιότητας Ελληνική Κουζίνα, γεγονός, που διαπιστώνεται σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις και τις διαδικασίες της παρούσας απόφασης.

2.2.1 : Όροι και προϋποθέσεις χορήγησης του σήματος

Η χορήγηση του Ειδικού Σήματος ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα γίνεται στις επιχειρήσεις (κέντρα) εστίασης και αναψυχής που θα υποβάλλουν σχετική αίτηση εφόσον πληρούν τις παρακάτω κατηγορίες υποχρεωτικών προϋποθέσεων:

- 1.** Συνθήκες άψογης καθαριότητας των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού, στους χώρους παρασκευής, αποθήκευσης και διάθεσης τροφίμων και στις αίθουσες και υπαίθριους χώρους εστίασης.
- 2.** Συνθήκες άψογης καθαριότητας στους χώρους υγιεινής.
- 3.** Τήρηση των προδιαγραφών σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων, όπως περιγράφονται στον Οδηγό Υγιεινής για τις επιχειρήσεις εστίασης. Η συνδρομή της προϋπόθεσης αυτής διαπιστώνεται με σχετική βεβαίωση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ). Η βεβαίωση αυτή θα δίνεται μετά από έλεγχο από κλιμάκιο οριζόμενο από τον ΕΦΕΤ
- 4.** Σχολαστική τήρηση, από το απασχολούμενο προσωπικό, των αναγκαίων όρων προσωπικής υγιεινής.
- 5.** Μη χρησιμοποίηση πλαστικών τραπέζομάντιλων ή πλαστικών πιάτων ή ευτελών πλαστικών καθισμάτων
- 6.** Χρησιμοποίηση αποκλειστικά καλής ποιότητας ελαιολάδου για τα μαγειρευτά (εφόσον η συνταγή και η παράδοση προβλέπει χρήση ελαιολάδου) και παρθένου ελαιολάδου για τις σαλάτες, νωπές ή βραστές, με σχετική μνεία στους τιμοκαταλόγους των επιχειρήσεων (ενημέρωση καταναλωτών).

- 7.** Προσφορά μόνο ελληνικής φέτας. Η προσφορά τύπων τυριού υποκατάστατων της φέτας αποκλείεται. Σε περίπτωση που δεν προσφέρουν αυτού του τύπου το τυρί, θα πρέπει να προσφέρουν ένα τουλάχιστον τοπικό τυρί καλής ποιότητας.
- 8.** Αν τα υποψήφια για τη λήψη του Σήματος κέντρα προσφέρουν πατάτες τηγανητές, θα πρέπει να προσφέρουν «ελληνική πατάτα τηγανητή» με την υποχρεωτική περιγραφή στους τιμοκαταλόγους «πατάτα κομμένη ροδέλες, τηγανισμένη σε ελαιόλαδο». Παρέχεται η δυνατότητα να προσφέρεται και η κοινή τηγανητή πατάτα, σε καμία, όμως, περίπτωση προτηγανισμένη.
- 9.** Προσφορά ελληνικού καφέ, που θα παρασκευάζεται στη φωτιά και όχι στον ατμό. Συνιστάται το σερβίρισμα με τον παραδοσιακό τρόπο, με το μπρίκι στα τραπέζι.
- 10.** Το κουβέρ να περιλαμβάνει υποχρεωτικά: ελιές, ή/και πάστα ελιάς, ή/και τοπικό ορεκτικό. Βούτυρο μπορεί να παρέχεται μόνο, εφόσον ζητηθεί.
- 11.** Η «ελληνική σαλάτα» να παρουσιάζεται με την συμπληρωματική περιγραφή: ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, ρίγανη, τυρί φέτα και ελαιόλαδο» και θα περιλαμβάνει τα υλικά αυτά, θα σερβίρεται δε φρεσκοκομμένη και με άριστης ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο. Είναι δυνατόν να εμπλουτίζεται με χορταρικά εποχής ή άλλα (π.χ. ρόκα, γλυστρίδα, καπαρόφυλλα).

Αναμφισβήτητα, η διατροφή, στην ευρεία έννοιά της, αποτελεί πολύ σημαντικό κομμάτι της τουριστικής εμπειρίας, αφού τα τρόφιμα και τα ποτά που συνθέτουν το μενού αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους λόγους που οι τουρίστες επιλέγουν για διακοπές έναν προορισμό, ενώ μια τουριστική

εμπειρία μπορεί να αμαυρωθεί ολικά (όπως από μια τροφική δηλητηρίαση), ή μερικά (όπως από μη ικανοποιητική διατροφή σε όλο της το φάσμα – ποιότητα υλικών παρασκευής, τρόπος παρασκευής και τρόπος παρουσίασης του προϊόντος και εξυπηρέτησης του επισκέπτη) στην περίπτωση ανεπαρκούς τροφοδοσίας.

Συνεπώς, ο πολιτισμός και η εθνική κληρονομιά ενός τουριστικού προορισμού, είτε πρόκειται για ολόκληρη χώρα είτε για επί μέρους τουριστική περιοχή, συνδέονται άμεσα με τα τοπικά τρόφιμα, ποτά και την εθνική ή τοπική κουζίνα.

Σε ορισμένα μεγάλα αστικά κέντρα σε διάφορες χώρες, όπου συνυπάρχουν κάτοικοι διαφόρων εθνοτήτων και θρησκειών και υπάρχει πληθώρα εστιατορίων διαφόρων ειδών που εκπροσωπούν διάφορες κουζίνες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, δημιουργούνται εύκολα οι συνθήκες για την ανάπτυξη γαστρονομικού τουρισμού. Οι περιπτώσεις του Τορόντο και του Λονδίνου είναι χαρακτηριστικές.

Βασική προϋπόθεση για τη δημιουργία και την ανάπτυξη ενός γαστρονομικού προορισμού είναι να αποτελεί την κοινή βούληση των διαφορετικών ομάδων που συμμετέχουν στις διαδικασίες της τουριστικής ανάπτυξης της περιοχής. Επομένως η σχεδίαση, η οργάνωση και η προώθηση του έργου θα πρέπει να είναι αντικείμενο συμμετοχικών και συναινετικών διαδικασιών.

Τον καμβά για τη δημιουργία και την ανάπτυξη ενός γαστρονομικού προορισμού θα μπορούσε να τον προσδιορίσει κανείς λέγοντας ότι είναι: «Η σύνδεση των τοπικών προϊόντων και της τοπικής κουζίνας με την τουριστική

πελατεία και η αναβάθμισή τους στις σύγχρονες γευστικές απαιτήσεις.»
(www.gnto.gr)

2.3 Ελληνική Κουζίνα και Σπεσιαλιτέ

Η ελληνική κουζίνα φημίζεται ανά τον κόσμο για τη γευστικότητά της, την ποικιλία της, αλλά και θρεπτικότητά της, αφού η μεσογειακή κουζίνα γενικά θεωρείται η πιο υγιεινή απ' όλες. Η βάση της ελληνικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά, όσπρια, μέλι και ψάρι αλλά και κρέατα όπως κατσίκι, αρνί και χοιρινό. Στα ελληνικά φαγητά συναντάμε πολλά μπαχαρικά και μυρωδικά, που όμως χρησιμοποιούνται με μέτρο για να μην καλύπτουν τη γεύση των λαχανικών ή των κρεάτων, όπως ρίγανη, δυόσμος, σκόρδο, άνηθος, μαϊντανός, δαφνόφυλλο, βασιλικός, θυμάρι, κανέλα, γαρύφαλλο, δεντρολίβανο, μοσχοκάρυδο και κρόκος Κοζάνης. Βρίσκουμε επίσης ποικιλία κρασιών, λόγω της μεγάλης παραγωγής σταφυλιών στην Ελλάδα.

Επειδή το φαγητό στην Ελλάδα είναι άμεσα συνδεδεμένο με την παρέα και τη συζήτηση, θεωρείται πολύ σημαντικό κομμάτι της καθημερινής ζωής των Ελλήνων. Υπάρχουν πολλοί τύποι χώρων εστίασης στην Ελλάδα, όπως εστιατόρια, ταβέρνες, ψησταριές, ψαροταβέρνες, ουζερί, τσιπουράδικα, μεζεδοπωλεία, κουτούκια, αλλά και σουβλατζίδικα, τυροπιτάδικα και καφετέριες.

Μερικά πιάτα της ελληνικής κουζίνας είναι πολύ γνωστά και σερβίρονται σ' εστιατόρια ανά τον κόσμο. Σας παρουσιάζουμε μερικά από αυτά:

2.3.1 Κρεατικά

- Σουβλάκι Καλαμάκι ή με Πίτα (Χοιρινό ή Κοτόπουλο)
- Γύρος Μερίδα ή με Πίτα (Χοιρινό ή Κοτόπουλο)
- Μουσακάς
- Παστίσιο

- Κοκορέτσι
- Παπουτσάκια
- Κεφτέδες
- Σουτζουκάκια
- Κοντοσούβλι
- Εξοχικό
- Κλέφτικο
- Γιουβέτσι
- Αρνί Σούβλας
- Αρνί Φρικασέ
- Αρνί, Χοιρινό ή Μοσχάρι Λεμονάτο
- Στιφάδο Κουνέλι ή Μοσχάρι
- Σπετσοφάι
- Παστιτσάδα
- Κόκορας με Χυλοπίτες
- Μπουρδέτο
- Κοτόπουλο στο Φούρνο με Πατάτες
- Κοτόπουλο με Μπάμιες
- Λουκάνικα
- Πατσάς
- Μαγειρίτσα
- Καπνιστά Κρέατα (Απάκι από την Κρήτη και Σύγκλινο από την Πελοπόννησο) <http://www.united-hellas.com/greek-cuisine-specialties-gr.html>)

2.3.2 Σουβλάκι



Το **σουβλάκι** είναι ένα χαρακτηριστικό ελληνικό έδεσμα, το οποίο είναι ονομαστό σε όλο τον κόσμο, το οποίο σερβίρεται κατ'εξοχήν σε ειδικά μαγαζιά (σουβλατζίδικα). Είναι επίσης και ένας τύπος γρήγορου φαγητού που το συναντάμε σε υπαίθριες εκδηλώσεις εορταστικού χαρακτήρα. Στα ελληνικά πανηγύρια, σχεδόν πάντα συναντούμε πρόχειρες ψησταριές που πουλάνε σουβλάκια με ψωμί.

Ιστορία

Η συνταγή είναι γνωστή από την ελληνική αρχαιότητα. Χαρακτηριστική είναι η αναφορά του Αθηναίου στο έργο του Δειπνοσοφιστές, ότι ο Ηγήσιππος στο *Οψαρτυτικό* του, δηλ. στον οδηγό μαγειρικής που έγραψε, αναφέρει ένα έδεσμα που λεγόταν *κάνδαυλος* και ήταν κάτι ανάλογο με το σημερινό σουβλάκι. Συνδύαζε κομμάτια από ψητό κρέας, πίτα, τυρί και άνηθο και σερβιριζόταν με ζουμί (*Αθηναίος, Δειπνοσοφιστές, 12, 516d*).

Το σουβλάκι από εντόσθια αναφέρεται σε ρωμαϊκά κείμενα του 1ου αιώνα μ.Χ. αλλά και αργότερα στην Κων/πολη, όπου μετά την άλωση, μικροπωλητές πωλούσαν στους δρόμους εκτός από φρούτα ή λαχανικά, και σουβλάκι με πίτα. Πλέον, και με την αύξηση του ανταγωνισμού, τα περισσότερα από τα καταστήματα, παρέχουν τα εδέσματά τους και σε πακέτο, για την κατανάλωσή τους στην οικία του κάθε ενδιαφερομένου.

Κύριο συστατικό: Κρέας

Αποτελείται από κομμάτια χοιρινού κρέατος περασμένα σε μικρή ξύλινη σούβλα ("καλαμάκι") και ψημένα. Στην περίπτωση αυτή, στην νότια Ελλάδα μπορεί να το παραγγείλει κανείς και σαν "καλαμάκι", το οποίο σερβίρεται συνήθως με μια φέτα ψωμί. Μπορεί επίσης να φτιαχτεί από κρέας κοτόπουλου, αν συνδυαστεί με μπέικον, αποκαλείται "κοτομπέικον". Σπανιότερα φτιάχνεται και από κρέας αρνιού. Στην Ελλάδα το αρνίσιο σουβλάκι (Ντονέρ) δεν είναι τόσο διαδεδομένο, όπως για παράδειγμα είναι στις ανατολικές χώρες (Τουρκία, Αίγυπτο)

Δευτερεύοντα συστατικά και τοπικές ονομασίες



Στη **Νότια Ελλάδα**, σουβλάκι αποκαλείται επίσης και ογύρος που σερβίρεται τυλιγμένος σε πίτα μαζί με ντομάτα, τζατζίκι και κρεμμύδι.

Στη **Βόρεια Ελλάδα** σερβίρεται τυλιγμένο σε πίτα ή ψωμάκι (και παραγγέλλεται σαν "σουβλάκι σε πίτα ή ψωμάκι") μαζί με πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κέτσαπ και μουστάρδα, ενώ προαιρετικά μπορεί να προστεθεί κάποιο είδος σαλάτας σε μορφή αλοιφής (τζατζίκι, τυροκαυτερή, κηπουρού ή αγγουρομαγιονέζα).

Το σουβλάκι αποτελεί θέμα εννοιολογικής διαμάχης μεταξύ των κατοίκων της Βορείου και της Νοτίου Ελλάδας. Αναφέρεται συχνά χιουμοριστικά ότι αν κάποιος στη Θεσσαλονίκη ζητήσει ένα «καλαμάκι», του προσφέρουν το αντικείμενο για τη κατάποση αναψυκτικών.

Το σουβλάκι εστιατορίου



Εκτός από το κλασικό σουβλάκι καλαμάκι φτιάχνονται, κυρίως στα εστιατόρια, και μεγαλύτερα σουβλάκια, συνήθως σε μεταλλική σούβλα (κοντοσούβλι), που σερβίρονται σαν μερίδα μαζί με πατάτες, σαλάτα και κάποια σώς. Κάποιες φορές ανάμεσα στα κομμάτια κρέατος παρεμβάλλονται κομμάτια πιπεριάς και ντομάτας. (<http://el.wikipedia.org/wiki>)



Γύρος ονομάζεται το έδεσμα που αποτελείται από κομμάτια χοιρινού κρέατος από διάφορα μέρη του ζώου. Το νοστιμότερο γύρο τον κάνει κρέας από το λαιμό του χοίρου. Ονομάζεται έτσι γιατί το κρέας για να ψηθεί περνιέται σε κατακόρυφη μεταλλική σούβλα που γυρίζει γύρω από τον άξονά της, με τη φωτιά στη μια πλευρά. Ο γύρος φτιάχνεται και με κιμά - όπως το γνωστό κεμπάπ - αλλά και με κρέας κοτόπουλου. Προσφέρεται τυλιγμένος σε πίτα (άζυμο ψωμί), αλλά και σαν μερίδα. Σερβίρεται με διάφορες σαλάτες - χαρακτηριστικότερη το τζατζίκι - ντομάτα, κρεμμύδι και τηγανητές πατάτες.

Σήμερα στην Ελλάδα ο γύρος με κιμά έχει απαγορευθεί με σχετική αγορανομική διάταξη λόγω των υγειονομικών παραβάσεων που είχαν σημειωθεί. Το αραβικό φαγητό shawarma και το μεξικάνικο tacos al pastor είναι όλα παρόμοια με τον γύρο, και όλα προέρχονται από το Τουρκικό ντονέρ κεμπάπ το οποίο δημιουργήθηκε στην πόλη Bursa στον 19ο αιώνα. Στα αραβικά Εμιράτα βάζουν αντί για τζατζίκι ψιλοκομμένο φιστίκι, ενώ ακόμα και σήμερα στην Κρήτη χρησιμοποιούν γιαούρτι.

Τα μικρομάγαζα που άνοιξαν το 1922-1923 οι πρόσφυγες από τη Σμύρνη και την Κωνσταντινούπολη "περίσσεψαν" μετά τον πόλεμο και εξαπλώθηκαν σε κάθε γωνιά της Ελλάδας. Στις βαλίτσες των προσφύγων ήταν κι οι συνταγές του γύρου, που ταξίδεψαν μαζί τους ως την Αμερική και την Αυστραλία.

Σήμερα, μεγάλες εταιρίες εστίασης, όπως τα Goody's, τα Έβερεστ (Πολίτικο) και τα McDonald's προσφέρουν κάποια παραλλαγή γύρου στο μενού τους. Στην Γερμανία και την Γαλλία το ντόνερ αποτελεί εδώ και χρόνια αγαπημένο έτοιμο φαγητό, ενώ και ο χοιρινός γύρος των Ελλήνων αποτελεί γνωστό φαγητό. Νέες γεύσεις προστέθηκαν, ενώ υπάρχουν πλέον και ο "πράσινος ή οικολογικός γύρος" και ο "παιδικός γύρος". Στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη πωλείται ακόμη και μέσω του διαδικτύου. Συγκεκριμένα, τέτοιου είδους υπηρεσίες διαθέτει στην Αθήνα η «Σουβλάκι On-Line» και στη Θεσσαλονίκη η εταιρεία «Cyber-Γύρος» (Fast Food Ρήγας).

Ο γύρος είναι ένα από τα σημαντικότερα εδέσματα που έχει σκοπό να δοκιμάσει ο τουρίστας κατά την επίσκεψη του στην Ελλάδα, μαζί με το μουσακά και το σουβλάκι. (<http://el.wikipedia.org/wiki>)

Το σουβλάκι είναι ένα παραδοσιακό ελληνικό έδεσμα το οποίο από πολλούς έχει χαρακτηριστεί ως το fast food των Ελλήνων. Δεν είναι λάθος αυτός ο χαρακτηρισμός γιατί είναι ένα φαγητό γρήγορο, τόσο στην απόκτησή του (χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο και περιμένοντας το μηχανάκι του

σουβλάκι-boy - κατά το pizza-boy- ή πηγαίνοντας στο κοντινότερο σουβλατζίδικο – πάντα υπάρχει ένα δίπλα μας) όσο και στην κατανάλωσή του. Δεν μπορώ να πιστέψω ότι υπάρχουν Έλληνες στους οποίους δεν αρέσει το σουβλάκι.

Εδώ υπάρχουν τουρίστες που φτάνουν στην Ελλάδα με δύο και μοναδικούς σκοπούς:

α) να δούνε την **Ακρόπολη**

β) να φάνε **σουβλάκι**.

Τα υπόλοιπα δεν τους απασχολούν ιδιαίτερα. Παρά το ότι το ο όρος «σουβλάκι» είναι γνωστός σε κάθε γωνιά της Ελλάδας και κατά προέκταση σε πολλές γωνιές της Γης, επικρατεί μια σύγχυση γύρω από το αντικείμενο. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας, παραγγέλλοντας κάποιος σουβλάκι, δεν ξέρει τι θα βρεθεί μπροστά του την επόμενη στιγμή.

Θα εξετάσουμε λοιπόν εδώ όλα τα είδη, τις μορφές και τις διαφορές του εκάστοτε σουβλακιδίου. Καταρχήν, η λέξη σουβλάκι είναι υποκοριστικό της σούβλας και λέγοντάς το εννοούμε τα τετράγωνα κομμάτια κρέας που είναι περασμένα σε μια μικρή ξύλινη σούβλα - σουβλάκι ή αλλιώς καλαμάκι. Γενικά λέγοντας κάποιος τη φράση «πάμε για σουβλάκια» δεν εννοεί ότι θα φάει οπωσδήποτε κρέας περασμένο στο ξύλινο καλαμάκι. Είναι μια φράση που εμπεριέχει σχεδόν όλο τον κατάλογο ενός σουβλατζίδικου οποιασδήποτε περιοχής. Όπως υπάρχουν διάφορα είδη χόρτων (βλίτα, ραδίκια, ρόκα, αρμυρίκια και γλιστρίδα) έτσι υπάρχουν και τα σουβλάκια.

Υπάρχουν λοιπόν πολλά και διαφορετικά είδη και εδώ θα προσπαθήσουμε να δούμε τα περισσότερα από αυτά:

1) Καταρχήν υπάρχει το καθαυτό σουβλάκι που είναι κομμάτια χοιρινού κρέατος περασμένα σε ένα λεπτό κυλινδρικό κομμάτι ξύλο, αλλιώς καλαμάκι.

2) Υπάρχει επίσης το «καλαμάκι κοτόπουλο ή σουβλάκι κοτόπουλο» του οποίου η διαφορά είναι στο είδος του κρέατος προφανώς.

3) Μια άλλη παραλλαγή είναι το γνωστό σε όλους (ίσως) κοτο-μπέικον το οποίο θέλει τα κομμάτια κοτόπουλου να είναι τυλιγμένα με μπέικον πριν τοποθετηθούν στο καλαμάκι.

4) Ένα άλλο είδος που συναντάται συχνά είναι το κεμπάπ το οποίο είναι κιμάς περασμένος στο ξύλινο ή μεταλλικό σουβλάκι ανάλογα με την περίπτωση. Το κεμπάπ μπορεί να είναι φτιαγμένο από μοσχαρίσιο, αρνίσιο ή χοιρινό κιμά ή κάποιο μείγμα αυτών. Ανάλογα με την σύνθεση του κιμά, το κεμπάπ παίρνει και διαφορετική ονομασία όπως Ούρφα κεμπάπ.

5) Όλα τα παραπάνω μπορούν να σερβιριστούν σε μεγαλύτερα κομμάτια απ' ότι συνήθως. Τότε παρατηρούμε ότι το ξύλινο κομμάτι ξύλο που αναφέραμε πριν αντικαθίσταται από ένα μεγαλύτερο σε μήκος και φάρδος μεταλλικό αυτή τη φορά σουβλάκι (για να αντέξει προφανώς το βάρος του κρέατος). Πολλές φορές θα το δούμε να σερβίρεται εμπλουτισμένο με κομμάτια πιπεριάς (ανεξαρτήτως χρώματος), κρεμμυδιού και τομάτας, διατηρώντας πάντοτε όμως το όνομα «σουβλάκι ή καλαμάκι».

6) Όλα τα παραπάνω μπορούν να σερβιριστούν και μέσα σε πίτα με διάφορα συνοδευτικά. Στην περίπτωση του καλαμακίου (με μοσχαρίσιο κρέας) βάζουμε συνήθως τομάτα, κρεμμύδι, σατζίκι ή τζατζίκι, αλάτι και πιπέρι. Ενώ όταν

πρόκειται να βάλουμε στην πίτα καλαμάκι κοτόπουλο ή κοτο-μπέικον βάζουμε συνήθως μαρούλι, καρότο, σως μουστάρδας. Βέβαια το κάθε σουβλακοπωλείο - σουβλατζίδικο έχει τις δικές του παραλλαγές στα συνοδευτικά υλικά. Επίσης υπάρχουν και διαφόρων ειδών πίτες εκτός από την κλασική. Υπάρχει η πολύ διαδεδομένη αραβική πίτα, η κυπριακή πίτα και τώρα τελευταία κυκλοφορεί η ποντιακή πίτα που είναι πολύ μεγαλύτερη και πιο παχιά από την κανονική πίτα.

7) Εκτός από το μοσχαρίσιο καλαμάκι και το κοτόπουλο ή κοτο-μπέικον υπάρχει και ο πασίγνωστος γύρος. Ο γύρος είναι κομμάτια χοιρινού κρέατος περασμένα σε μια μεγάλη κάθετη σούβλα. Υπάρχει βέβαια και ο γύρος κοτόπουλο και το ντονέρ. Το τελευταίο είναι ένα τεράστιο μπιφτέκι από μοσχαρίσιο κιμά το οποίο είναι και αυτό τυλιγμένο γύρω από την κάθετη σούβλα. Όλα τα είδη γύρου που προαναφέραμε κόβονται σε μικρά κομμάτια καθώς ακόμα γυρίζει η σούβλα. Με αυτόν τον τρόπο ο «σουβλατζής» πετυχαίνει δυο πράγματα:

α) το κρέας για την εκάστοτε παραγγελία είναι κάθε φορά φρεσκοκομμένο και αχνιστό και μέχρι να σερβιριστεί η επόμενη παραγγελία θα έχει ξεροψηθεί και η επόμενη στρώση.

β) αφού το υπόλοιπο κρέας μένει πάνω στη σούβλα, ο καταστηματάρχης γλιτώνει από την ανάγκη αποθηκευτικού χώρου.

Το κάθε σουβλατζίδικο έχει και εδώ την ελευθερία να χρησιμοποιεί διάφορα τεχνάσματα για να κάνει το γύρο του πιο ελκυστικό. Πολλοί σουβλατζήδες βάζουν στην κορυφή της σούβλας πάνω από το τελευταίο κομμάτι κρέατος κρεμμύδια και τομάτες. Καθώς αυτά ψήνονται ο χυμός τους περνάει από τα διάφορα στρώματα του κρέατος δίνοντάς τους τη γεύση τους. Άλλοι χρησιμοποιούν διάφορα μπαχαρικά για να δώσουν πιο πικάντικη γεύση.

8) Τέλος υπάρχουν οι μερίδες που αποτελούνται από ένα από τα παραπάνω είδη κρέατος τοποθετημένα στο πιάτο πάνω σε μια ή δυο πίτες. Πάλι εδώ τα συνοδευτικά που βάζει ο κάθε σουβλατζής ποικίλουν. Μπορεί να υπάρχει μαρούλι και τομάτα με τζατζίκι, πατάτες και κρεμμύδια ή σως μουστάρδας για τα κοτοειδή. Πολλοί βάζουν σάλτσα φρέσκιας τομάτας πάνω στο γύρο. Επίσης υπάρχει το γνωστό «γιαουρτλού» ή «γιγουρτλού» το οποίο αντί για τζατζίκι έχει σκέτο γιαούρτι με σάλτσα φρέσκιας τομάτας, το γύρο ή το κεμπάπ, πίτες και κρεμμύδια.

Σε πολλά μέρη της Ελλάδας υπάρχουν διαφορές στον τρόπο παραγωγής ενός σουβλακιδίου. Ας πάρουμε για παράδειγμα τη Θεσσαλονίκη... Πόσοι από τους αναγνώστες που έχουν πάει κάποια στιγμή φαντάροι δεν παρακολούθησαν ή συμμετείχαν σε κάποια συζήτηση σχετική με το θέμα μας; Τελικά πως είναι ορθότερο να παραγγέλλουμε σουβλάκια; Να λέμε «πιάσε δύο πίτα γύρο χοιρινό απ' όλα» ή «δυο ψωμάκια με σουβλάκι»; Κανείς δεν ξέρει... Πάντως καλό θα ήταν ο εκάστοτε ταξιδιώτης να κάνει δυο πράγματα:

α) να προσαρμοστεί στις συνήθειες του κάθε τόπου και να παραγγέλλει σύμφωνα με αυτές ή

β) να παραγγείλει κάτι άλλο βρε αδελφέ. Χάθηκαν τα Goody's ή τα Mac Donald's; (www.zortal.gr)



2.3.3 Θαλασσινά

- Καλαμαράκια τηγανητά ή γεμιστά στα κάρβουνα
- Χταπόδι ξιδάτο, κρασάτο ή στα κάρβουνα
- Γαρίδες/Καραβίδες στον ατμό ή σαγανάκι
- Σουπιές σε κόκκινη σάλτσα ή με σπανάκι
- Μύδια στον ατμό, σαγανάκι ή με πιλάφι
- Αχιούς
- Γυαλιστερές
- Κυδώνια
- Γαύρος τηγανητός
- Μαρίδα τηγανητή
- Τσιπούρα στα κάρβουνα
- Μπαρμπούνι τηγανητό
- Γαλέος τηγανητός με σκορδαλιά
- Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά ή πλακί
- Λαυράκι στα κάρβουνα ή πλακί
- Σαργός στα κάρβουνα ή πλακί
- Λιθρίνι στα κάρβουνα ή πλακί
- Γλώσσα τηγανητή
- Σαρδέλες Παστές
- Ψαρόσουπα

2.3.4 Λαχανικά, Όσπρια και Λαδερά

- Γεμιστές ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια και μελιτζάνες
- Ντολμαδάκια γιαλατζί
- Λαχανοντολμάδες

- Αγγινάρες α λά Πολίτα
- Φασολάκια Πράσινα
- Φασολάδα
- Γίγαντες
- Μαυρομάτικα Φασόλια με κόκκινη σάλτσα
- Φακές
- Μπριάμ
- Ιμάμ
- Μπάμιες

2.3.5 Σαλάτες, Συνοδευτικά και Μεζέδες

- Ποικιλία
- Χωριάτικη Σαλάτα
- Χόρτα
- Μαυρομάτικα Φασόλια Σαλάτα
- Ντάκος Κρητικός
- Πατάτες Φούρνου
- Κολοκυθάκια, πιπεριές και μελιτζάνες τηγανιτές με κουρκούτι
- Άσπρες τηγανητές μελιτζάνες
- Φάβα
- Ντοματοκεφτέδες
- Κολοκυθοκεφτέδες
- ρεβυθοκεφτέδες
- Πιπεριές Φλωρίνης
- Πίτες (σπανακόπιτα, τυρόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα, κολοκυθόπιτα, κοτόπιτα, κρεατόπιτα)
- Φέτα Ψητή
- Σαγανάκι

- Τζατζίκι
- Σκορδαλιά
- Μελιτζανοσαλάτα
- Ταραμοσαλάτα
- Τυροκαυτερή
- Τυριά (φέτα, μυζήθρα, κασέρι, κεφαλοτύρι, μανούρι, ανθότυρο)

2.3.6 Γλυκά

- Μπακλαβάς
- Κανταΐφι
- Καρυδόπιτα
- Γαλακτομπούρεκο
- Λουκουμάδες
- Λουκούμια Σύρου
- Γλυκά κουταλιού
- Χαλβάς
- Χαλβαδόπιτες Σύρου
- Παστέλι με Σουσάμι ή Ξηρούς Καρπούς
- Κουλούρια (με πορτοκάλι το χειμώνα και γάλα το Πάσχα)
- Μελομακάρονα
- Κουραμπιέδες
- Τσουρέκι
- Γιαούρτι με μέλι, καρύδια και φρούτα

2.3.7 Ποτά

- Κρασί
- Ρετσίνα

- Ούζο
- Τσίπουρο/Ρακή
- Ελληνικός Καφές
- Καφές Φραπέ

(<http://www.united-hellas.com/greek-cuisine-specialties-gr.html>)

2.4 Παραδοσιακές συνταγές

Ορισμένες από τις δημοφιλέστερες συνταγές της ελληνικής παραδοσιακής μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής:

Τρεις συνταγές από την ελληνική παραδοσιακή μαγειρική

Σπανακόπιτα



Υλικά	
1 ½ κιλό σπανάκι	αλάτι –πιπέρι
4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια	ψιλοκομμένο μαϊντανό και άνηθο
3/4 του κιλού φέτα	1 φλιτζάνι Ελαιόλαδο
2-3 χτυπημένα αυγά	1/5 κιλό φύλλα κρούστας

Πλύνετε καλά το σπανάκι και ψιλοκόψτε το. Προσθέστε μία κουταλιά σούπας αλάτι και τρίψτε το σπανάκι με τα χέρια σας. Αφήστε το στο αλάτι για

μία ώρα και κατόπιν στραγγίστε το καλά. Προσθέστε 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο, τα κρεμμυδάκια, τη φέτα σε μικρά κομμάτια, τα αυγά, τον άνηθο και τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι. Σε ένα βουτυρωμένο ταψί μεγέθους 10’’ X 14 ‘’X 2’’ απλώστε το ένα φύλλο της κρούστας. Αλείψτε το με ελαιόλαδο. Κατόπιν απλώστε το μείγμα το σπανακιού και καλύψτε το με 6 φύλλα κρούστας, αλείφοντας το καθένα με ελαιόλαδο. Με ένα μυτερό μαχαίρι χαράζτε τα 3 πάνω φύλλα της κρούστας σχηματίζοντας τετράγωνα των 6 εκατοστών περίπου. Πασπαλίστε το με νερό έτσι ώστε να αποτρέψετε τα φύλλα να διπλώσουν. Ψήστε τη σπανακόπιτα σε μέτριο φούρνο για 40-45 λεπτά. Αφήστε τη να κρυώσει και κατόπιν κόψτε το σε τετράγωνα. Σερβίρετέ την ζεστή ή κρύα. Γίνονται περίπου 20 μερίδες. *(Δημητριάδης Σ. «μαγειρική τεχνογνωσία»)*

Κεφτέδες



2 κουταλάκια γλυκού αλάτι	Υλικά
1/2 φλιτζάνι γάλα 2 μικρά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα	1/4 κουταλιού γλυκού πιπέρι
2 κουτάλια σούπας βούτυρο	1 αυγό, ψιλοκομμένος μαϊντανός
1 1/2 κιλό μοσχάρι	βούτυρο ή ελαιόλαδο
1/2 φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά	4 κουτάλια σούπας άσπρο ή λευκό κρασί

Τσιγαρίστε το κρεμμύδι σε 2 κουτάλια βούτυρο μέχρι να μαλακώσει και ανακατέψτε το με τον κιμά, την φρυγανιά, τα γάλα, το αλάτι, το πιπέρι και το αβγό. Διαμορφώστε το μείγμα σε σφαίρες διαμέτρου, περίπου, 5 εκατοστών. Σε ένα μεγάλο τηγάνι τηγανίστε τους κεφτέδες σε βούτυρο ή λάδι από όλες τις πλευρές. Περιχύστε το κρασί πάνω από τους κεφτέδες και αφήστε το να ζεστάνει για λίγα λεπτά. Σερβίρετέ τους ζεστούς. Γίνονται περίπου 36 κομμάτια για ορεκτικό (Μπαρμπαρίγου Α. «Οι συνταγές μου εμπιστευτικά», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ 7 ΜΕΡΕΣ TV)

Ντολμαδάκια γεμιστά με ρύζι



Υλικά	
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο	1 κουτάλι σούπας αλάτι
300 γρ. ψιλοκομμένα κρεμμύδια	1/4 κουταλιού γλυκού πιπέρι
1 φλιτζάνι ρύζι άβραστο	50-60 φρέσκα αμπελόφυλλα ή μία κοσέρβα αμπελόφυλλα

2 κουτάλια σούπας μέντα ή άνηθο	1 λεμόνι
1 φλιτζάνι ζεστό νερό	

Ζεστάνετε ½ φλιτζάνι. Ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το ρύζι και αφήστε το να σιγοβράσει, σκεπασμένο για 5 λεπτά. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τα φύλλα. Σιγοβράστε για 5 λεπτά. Αφήστε το να κρυώσει. Ξεπλύνετε τα αμπελόφυλλα στο κρύο νερό. Εάν χρησιμοποιήσετε φρέσκα, βαπτίστε τα σε βραστό νερό για 3 λεπτά. Στραγγίξτε τα και βρέξτε τα με κρύο νερό. Στο κέντρο κάθε φύλλο (η λεία επιφάνεια του φύλλου στραμμένη προς τα κάτω), βάλτε ένα κουτάλι του γλυκού του μείγματος του ρυζιού. Διπλώστε τα φύλλα πάνω από τη γέμιση και τυλίξτε τα. Μην τα τυλίξετε πολύ σφιχτά γιατί το ρύζι διογκώνεται άμα βράσει. Καλύψτε τον πάτο μιας χαμηλής κατσαρόλας με αμπελόφυλλα έτσι ώστε να μην «ανοίξουν» τα ντολμαδάκια, κλείστε το καπάκι και αφήστε τα να σιγοβράσουν για περίπου μία ώρα. Αφήστε τα να κρυώσουν μέσα στην κατσαρόλα. Σερβίρετε τα σαν ορεκτικά με γιαούρτι. (Περιοδικό, *Κουζίνα και ποιότητα ζωής*, «Σαρακοστιανές νοστιμιές», ΤΕΥΧΟΣ 82, Φεβρουάριος -Μάρτιος 2007)

Τρεις συνταγές από την ελληνική παραδοσιακή ζαχαροπλαστική

Γαλακτομπούρεκο



Υλικά	
6-8 αυγά	500 γρ. φύλλα κρούστας
1 φλιτζάνι ζάχαρη	1 ^{1/2} φλιτζανιού λιωμένο βούτυρο
1½ φλιτζάνι λεπτό σιμιγδάλι,	Για το σιρόπι
αραβοσιτάλευρο ή ρυζάλευρο	2 φλιτζάνια ζάχαρη
7 φλιτζάνια γάλα	1 φλιτζάνι νερό
ξύσμα λεμονιού	1 κουτάλι σούπας χυμό λεμονιού
3 κουτάλια σούπας βούτυρο	

Χτυπήστε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να γίνει ένας πηχτός χυλός. Προσθέστε το σιμιγδάλι, το γάλα και το ξύσμα του λεμονιού. Σιγοβράστε πάνω από χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι το μείγμα να πήξει. Απομακρύνετε το από τη φωτιά. Προσθέστε 3 κουτάλια σούπας βούτυρο. Βουτυρώστε ένα ταψί 9''X12''X 2'' και απλώστε τα 2/3 από τα φύλλα κρούστας, αλείφοντας κάθε φύλλο και με το λιωμένο βούτυρο. Οι γωνίες από τα φύλλα θα πρέπει να περισσεύουν από το χείλος του ταψιού. Περιχύστε το μείγμα της κρέμας πάνω από τα απλωμένα φύλλα και γυρίστε τις γωνίες των φύλλων έτσι ώστε να σκεπάσουν το μείγμα. Απλώστε και τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντας το καθένα με το βούτυρο που περίσσεψε. Με ένα μαχαίρι χαράξτε τα τρία πάνω φύλλα της κρούστας σε τετράγωνα των 6 εκατοστών και πιτσιλίστε τα με νερό. Ψήστε σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά. Προετοιμασία σιροπιού: Βράστε τη ζάχαρη, το νερό και το λεμόνι για 5 λεπτά. Περιχύστε το χλιαρό σιρόπι πάνω από το ψημένο γαλακτομούρεκο. Αφήστε το να κρυώσει πριν το σερβίρετε. (Μαμαλάκης Η. «Οι συνταγές μου εύκολα, υγιεινά, οικονομικά – Γλυκά φούρνου & όχι μόνο» ΤΕΥΧΟΣ 16, ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΤΗΛΕΘΕΑΤΗΣ Α.Ε.)

Αμυγδαλωτά (μια συνταγή από την Ύδρα)



Υλικά	
300 γρ. ξασπρισμένα αμύγδαλα	300 γρ. ζάχαρη άχνη
1 φλιτζάνι ζάχαρη	1 ½ φλιτζάνι ανθόνερο
5 κουτάλια σούπας λεπτό σιμιγδάλι	γαρύφαλλα

Αναμειξτε τα αμύγδαλα με τις 2 κουταλιές ζάχαρη και πολτοποιήστε τα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλεσμένα αμύγδαλα του εμπορίου. Προσθέστε την υπόλοιπη ζάχαρη, το σιμιγδάλι και 6 κουτάλια σούπας ανθόνερο. Ανακατέψτε το μείγμα μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Εάν είναι πολύ σφικτή, προσθέστε ακόμα ένα ή δύο κουταλιές σούπας ανθόνερο. Πάρτε μικρές ποσότητες από τη ζύμη (μέγεθος καρυδιού) και πλάστε τις σε μορφή μικρού αχλαδιού. Στην κορυφή του καθ' ενός «αχλαδιού» τοποθετήστε από ένα γαρύφαλλο. Τακτοποιήστε τα σε ένα βουτυρωμένο ταψί και ψήστε τα σε μέτριο φούρνο για 20 λεπτά. Όταν κρυώσουν, βαπτίστε τα μέσα στο ανθόνερο και καλύψτε τα με τη ζάχαρη άχνη. Περιμένετε λίγα λεπτά και μετά καλύψτε τα ξανά με ζάχαρη. (Μαμαλάκης Η. «Οι συνταγές μου εύκολα, υγιεινά, οικονομικά – Γλυκά φούρνου & όχι μόνο» ΤΕΥΧΟΣ 16, ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΤΗΛΕΘΕΑΤΗΣ Α.Ε.)

Μελομακάρονα (Χριστουγεννιάτικο παραδοσιακό γλυκό)



Υλικά	
2 φλιτζάνια ελαιόλαδο	
3/4 φλιτζανιού ζάχαρη	
3/4 φλιτζανιού χυμό πορτοκαλιού	Για το σιρόπι
1/4 φλιτζανιού κονιάκ	2 φλιτζάνια μέλι
7-8 φλιτζάνια κοσκινισμένο αλεύρι	2 φλιτζάνια ζάχαρη
2 κουταλάκια γλυκού μπέικιν πάουντερ	2 φλιτζάνια νερό
1 κουταλάκι γλυκού σόδα	

Χτυπήστε μαζί τα 4 πρώτα υλικά. Κοσκινίστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τη σόδα 3 φορές. Προσθέστε το μείγμα των κοσκινισμένων υλικών στο μείγμα με το λάδι και ανακατέψτε καλά. Ξεχωρίστε μικρές ποσότητες (μεγέθους αυγού) από τη ζύμη που θα προκύψει και δώστε τους μακρόστενο σχήμα. Τοποθετήστε τα σε χαρτί ψησίματος και ψήστε τα σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά. Βράστε τα υλικά για το σιρόπι για 5 λεπτά. Περιχύστε με αυτό τα μελομακάρονα. Αφήστε τα να απορροφήσουν το σιρόπι για 15 λεπτά. Βγάλτε τα από το σιρόπι και τοποθετήστε τα σε μία πιατέλα. Πασπαλίστε από πάνω τους κομματιασμένα καρύδια και κανέλλα. Γίνονται περίπου 40 κομμάτια. (Μαμαλάκης Η. «Οι συνταγές μου εύκολα, υγιεινά, οικονομικά – Γλυκά φούρνου & όχι μόνο» ΤΕΥΧΟΣ 16, ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΤΗΛΕΘΕΑΤΗΣ Α.Ε.)

2.5 Ελληνικό Μενού

1^ο ΜΕΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Σαγανάκι με τυρί Φορμαέλα Αράχοβας

Παραδοσιακός μουσακάς με μελιτζάνες

Σαλάτα ντομάτα – αγγούρι με κάπαρη και πιπεριά πράσινη

Μπούτι αρνιού στον φούρνο
Σάλτσα με φασκόμηλο και τσίπουρο
Πατάτες φέτες ροδοκοκκινισμένες
Ρύζι πιάφι με καρύδια

Γαλακτομπούρεκο

Ελληνικός καφές

(restaurant Omfalos)

2^ο ΜΕΝΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΣΟΥΠΑ

Σούπα μοσχάρι με λαχανικά ή σούπα κολοκύθας

1^ο ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Πίτα με παστοურμά και μελιτζάνα

2^ο ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Κατσικίσιο τυρί πανέ με πάπρικα γλυκιά σε φέτα ψητής ντομάτας και θυμαρίσιο μέλι

3^ο ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Δροσερά φύλλα σπανάκι με ανθότυρο, πατέ ελιάς, φρέσκομανιτάρι, λιαστή ντομάτα και σως γλυκάνισου

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Αρνίσιας κοτολέτες μαριναρισμένες με φασκόμηλο και σβησμένες με κρασί σε τρίχρωμο πουρέ

ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ

Ραβανί με παγωτό

ΠΟΤΟ (χωνευτικό)

Μαστίχα Χίου ή Τεντούρα

(Saint George Lycabettus Boutique Hotel)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

3.1 ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Οι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που καλλιέργησαν το δέντρο της ελιάς για τα πολύτιμα προϊόντα του, την ελιά και το ελαιόλαδο. Το δέντρο της ελιάς, που δένει αρμονικά με το ελληνικό τοπίο και την ιδιοσυγκρασία των κατοίκων του, σμιλεμένο από τον μεσογειακό ήλιο και τους αιγαιοπελαγίτικους ανέμους υπήρξε πάντοτε μια ατελείωτη πηγή έμπνευσης για το ελληνικό πνεύμα και ψυχή. Ένα σύμβολο κοινωνικών και θρησκευτικών αξιών, προόδου, ειρήνης, εφημερίας, φρόνησης και φήμης.

Κατά τη διάρκεια της Μινωικής περιόδου, το ελαιόλαδο αποτελούσε τη βάση της κρητικής οικονομίας. Απομεινάρια αυτής της σχέσης μπορούν ακόμα να επισημανθούν στα σωζόμενα χειροποίητα αντικείμενα που υπήρχαν στο παλάτι της άλλοτε παντοδύναμης πολιτείας την Κνωσού. Η Αθηνά, θεά της σοφίας, αφιέρωσε την ελιά στην πόλη που είχε το όνομά της, την Αθήνα, ως απόδειξη των δεσμών της με την πόλη. Ένα κλαδί ελιάς σε μορφή στεφανιού ήταν το χρυσό μετάλλιο που απένειμαν στους νικητές των αρχαίων ολυμπιακών αγώνων. Σύμφωνα με τον μύθο τα στεφάνια αυτά προερχόταν από μια ελιά που είχε φυτέψει ο ίδιος ο Ηρακλής. Ο Όμηρος αποκαλούσε το ελαιόλαδο «χρυσό

υγρό» και ο Ιπποκράτης «μεγάλο θεραπευτή». Σήμερα, στη σκιά των μεγάλων παραδόσεων και των μύθων, η Ελλάδα στηρίζεται ακόμα στην ελιά. Υπάρχουν 120.000.000 ελαιόδεντρα στην Ελλάδα, ή με μίαν άλλη θεώρηση, σε κάθε έλληνα πολίτη αντιστοιχούν 12 ελιές. Η Ελλάδα είναι η τρίτη μεγαλύτερη παραγωγός εδώδιμων ελιών και ελαιολάδου παγκοσμίως και κατέχει το 16% της διεθνούς αγοράς ελαιολάδου. Πάνω από 450.000 οικογένειες εξαρτώνται από την παραγωγή ελαιολάδου ως αρχική ή δευτερεύουσα πηγή εισοδήματος.

Η ελιά αποτελεί ταυτοχρόνως παγκόσμιο σύμβολο της ειρήνης και σύμβολο της Ελλάδας. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι το δέντρο της ελιάς μεγάλωσε και έθρεψε αμέτρητες γενιές ελλήνων, κερδίζοντας έτσι τη θέση της ως αναπόσπαστο τμήμα του ελληνικού πολιτισμού. Το ελαιόλαδο και οι ελιές, αποτελούν μια από τις κατηγορίες των ποιοτικών ελληνικών προϊόντων που παρουσιάζονται στα διεθνή συνέδρια Τροφίμων, Οίνων, Ποτών και Γαστρονομίας. (<http://www.kerasma.gr/pages.asp?pageid=31&langid=1>)

I. ΕΛΙΕΣ



Σήμερα, η Ελλάδα παράγει περίπου 120.000 τόνους επιτραπέζιων ελιών ετησίως. Η εξαγωγή επιτραπέζιων ελιών είναι μια από τις σημαντικότερες

εξαγωγές της χώρας. Η συγκομιδή αρχίζει τον Οκτώβριο για τις επιτραπέζιες ελιές και συνεχίζεται για περίπου δύο μήνες, ανάλογα με τον τύπο ελιάς και τη γεωγραφική τους θέση.

Οι πράσινες ελιές – ουσιαστικά λιγότερο ώριμες από τις αντίστοιχες μαύρες – μαζεύονται πρώτες. Στη συνέχεια συλλέγονται όλες οι μεγάλες μαύρες ελιές που αποτελούν έναν από τους πιο γνωστούς «μεζέδες» της χώρας: οι σφιχτοδεμένες ελιές Καλαμών με τη μυτερή άκρη και οι ζουμερές ελιές της Άμφισσας σε μια ποικιλία καφέ, μαύρων και μοβ χρωμάτων. Η τελευταία ποικιλία που μαζεύεται από το δέντρο είναι η ζαρωμένη μαύρη ελιά, η οποία ωριμάζει στα κλαδιά. Η συγκομιδή της μπορεί να γίνει ακόμα και το Μάρτιο και συντηρείται σε χονδρό αλάτι και όχι σε άλμη. Στις σαλάτες οι ελιές είναι εύγευστες και ταιριάζουν με όλα τα είδη των λαχανικών, όπως με τις φρέσκιες ώριμες ντομάτες, τα αγγούρια, τις πιπεριές, τα κρεμμύδια και άλλα. Συνδυάζονται επίσης θαυμάσια με τα λαχανικά που συντηρούνται στο ελαιόλαδο ή στην άλμη, όπως οι ψημένες κόκκινες πιπεριές, το κουνουπίδι και άλλα.

Οι Έλληνες χρησιμοποιούν τις ελιές και σε μερικές σάλτσες που έχουν ως βάση την ντομάτα και σερβίρονται με μακαρονάδες.

Υπάρχουν διάφορες πίττες και είδη ψωμιού που ολοκληρώνονται γευστικά μόνο με ελιές. Σε μερικά μέρη της χώρας, φαγητά κατσαρόλας περιλαμβάνουν συχνά ελιές. Ένα τέτοιο πιάτο προέρχεται από την Ζάκυνθο, όπου οι πατάτες μαγειρεύονται με κρεμμύδια, ντομάτες και μαύρες ελιές. Στην ηπειρωτική χώρα, οι ελιές ψήνονται και σερβίρονται σαν μεζές και στην Κρήτη, ένας από τους πιο νόστιμους μεζέδες είναι οι «οφτές ελιές» δηλαδή οι ψημένες ελιές. Αυτή η διαδικασία εντείνει τη γεύση και το άρωμα της ελιάς και την κάνει ένα από τα καλύτερα ορεκτικά της ελληνικής κουζίνας. Τα τελευταία χρόνια, η ελιά έχει κατακτήσει την φαντασία των σύγχρονων δημιουργών έτσι ώστε στη σημερινή ελληνική κουζίνα οι ελιές χρησιμοποιούνται παντού: στα

φαγητά κατσαρόλας, στα τηγανητά, στα ψωμιά, στις πίτες, στις σάλτσες, στη γέμιση και σε πολλά άλλα.

(<http://www.kerasma.gr/pages.asp?pageid=31&langid=1>)



II. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Παρόλο που το ελαιόλαδο παράγεται στην Ελλάδα πάνω από 4.000 χρόνια, έχει και σημαντικό παρόν αλλά και ελπιδοφόρο μέλλον. Αναγνωρίζεται παγκοσμίως για την αγνότητα και την εξαιρετική γεύση του και αποτελεί ένα από τα κορυφαία ποιοτικά ελληνικά προϊόντα. Η μοναδική του θέση στην ελληνική διατροφή αποδεικνύεται από το γεγονός ότι είναι η βάση όλων των ελληνικών παραδοσιακών συνταγών.

Ακόμη και σήμερα τα ελαιόδεντρα στην Ελλάδα έχουν την ίδια αντιμετώπιση που είχαν και 2.500 χρόνια πριν. Οι κάτοχοί τους τα αγαπούν και τα φροντίζουν.

Όπως και στο παρελθόν, η καλλιέργεια της ελιάς είναι ακόμα κυρίως οικογενειακή επιχείρηση και όπως συμβαίνει σε κάθε οικογενειακή επιχείρηση όπου οι άνθρωποι δένονται με το αντικείμενο της δουλειάς τους, έτσι και στην καλλιέργεια της ελιάς οι Έλληνες «αγκαλιάζουν» κάθε δέντρο τους με μοναδική προσοχή και φροντίδα.

Η καλλιέργεια της ελιάς είναι διασπαρμένη σε όλη τη χώρα, παρόλο που η Πελοπόννησος και η Κρήτη κατέχουν πάνω από το 65% της συνολικής παραγωγής. Η μέση ετήσια παραγωγή ελαιολάδου είναι 350.000 τόνοι.

Η μακροχρόνια καλλιέργεια, σε συνδυασμό με ευνοϊκό κλίμα και τις ποικιλίες που έχουν προσαρμοσθεί στο ελληνικό έδαφος συμβάλλουν στην παραγωγή ελαιολάδου κορυφαίας ποιότητας παγκοσμίως.

Η Κρήτη φημίζεται για την πλούσια γεωργική της παραγωγή και την εξαιρετική ποιότητα των προϊόντων της. Τα **τοπικά εδέσματα**, τα **σπιτικά φαγητά** και το **εξαιρετικό κρασί** την έχουν κάνει διάσημη ενώ η κρητική διατροφή αποτελεί το πρότυπο της μεσογειακής διαίτας που έχει αναγνωριστεί ως η ιδανική για τη διατήρηση της υγείας και της μακροζωίας.

Αυτό που πιο πολύ λάμπει όμως στην Κρήτη είναι το λάδι! Τόσο **οι εδαφολογικές όσο και οι κλιματολογικές συνθήκες του νησιού ευνοούν την παραγωγή ελαιολάδου κορυφαίας ποιότητας**. Οι πολλές ημέρες ηλιοφάνειας που διαρκούν μέχρι αργά το φθινόπωρο είναι ιδανικές για να ευδοκιμήσει το ελαιόδεντρο. Επιπλέον, οι Κρητικοί έχουν μεγάλη πείρα, γνώση γενεών, καλές υποδομές και πολύ μεράκι ώστε να κάνουν τις σωστές επιλογές για την καλλιέργεια της ελιάς. Τι άλλο χρειάζεται;

Η ποιότητα της κρητικής παραγωγής ελαιολάδου αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια, **το συντριπτικό ποσοστό του ελαιόλαδου που παράγεται στο νησί ανήκει στην κατηγορία ‘έξτρα παρθένο’** που βρίσκεται στην κορυφή της κλίμακας. Συγκεκριμένα, ενώ το 1980 μόλις το 45% της παραγωγής εντασσόταν σε αυτό τον ποιοτικό τύπο, η νέα χιλιετία βρήκε τους Κρητικούς να δίνουν στην αγορά το 95% της παραγωγής τους χαρακτηρισμένο ως έξτρα παρθένο ελαιόλαδο! Ελαιόλαδο μπορούμε μα προμηθευτούμε απο πολλούς **αγροτικούς συνεταιρισμούς** του νησιού, σε επιλεγμένα καταστήματα ή στον ΣΕΔΗΚ, το Σύνδεσμο Ελαιοκομικών δήμων Κρήτης.

Το 80% του ελληνικού ελαιόλαδου έχει την διάκριση «έξτρα παρθένο» την κορυφαία κατηγορία ταξινόμησης στον κόσμο. Το γεγονός αυτό καθιστά την Ελλάδα τον μεγαλύτερο παραγωγό «έξτρα παρθένου» ελαιόλαδου στον κόσμο. Η ανώτερη ποιότητα του ελληνικού «έξτρα παρθένου» ελαιόλαδου αναγνωρίζεται στο διεθνές εμπόριο και είναι ο λόγος για τον οποίο 150-200 χιλιάδες τόνοι του καλύτερου ελαιόλαδου εξάγονται στην Ιταλία και την Ισπανία και πωλούνται ακριβότερα σε σχέση με ελαιόλαδα άλλης προέλευσης.

Στο διεθνές επίπεδο, η Ελλάδα έχει τη μεγαλύτερη κατά κεφαλήν κατανάλωση ελαιόλαδου, με το μέσο Έλληνα να καταναλώνει περισσότερα από 15 κιλά ετησίως. Δεύτεροι έρχονται οι Ισπανοί, με 11 κιλά κατά κεφαλήν κατανάλωση ετησίως.

Έρευνες δείχνουν ότι το ελαιόλαδο είναι η υγιέστερη επιλογή μεταξύ άλλων φυτικών ελαίων και είναι αναπόσπαστο τμήμα μιας ισορροπημένης διατροφής. Το ελαιόλαδο συμβάλει στη μείωση της LDL χοληστερόλης χωρίς να επηρεάζει τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης .προστατεύει από διάφορες ασθένειες, και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Μειώνει την πιθανότητα καρκίνου

του μαστού κατά 45% και επίσης θεωρείται ότι παίζει ρόλο στην μείωση του καρκίνου του εντέρου. Προστατεύει από την γήρανση των κυττάρων και ενισχύει τη μνήμη. Επίσης, συμβάλει στην υγεία του κεντρικού νευρικού συστήματος και των εγκεφαλικών κυττάρων.

(http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroTopics/t_docpage?sparam=interests&doc=/Documents/Agrotravel/products/Hania/oliveoil&sub_nav=LearnAbout)

3.1.1 Ποιοτικές κατηγορίες ελαιόλαδου

Υπάρχουν τρεις κατηγορίες ελαιόλαδου: Παρθένο, εξευγενισμένο (ραφιναρισμένο) και πυρηνέλαιο.

Παρθένο ελαιόλαδο

Παράγεται από την πολτοποίηση του καρπού είτε με μηχανικά μέσα είτε με άλλες φυσικές επεξεργασίες σε συνθήκες που δεν αλλοιώνουν τη σύνθεσή του. Αυτές οι επεξεργασίες περιορίζονται στο πλύσιμο, το διαχωρισμό, τη φυγοκέντριση και το φιλτράρισμα.

Στη συνέχεια, τα παρθένα ελαιόλαδα ταξινομούνται σύμφωνα με την οξύτητά τους:

1. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο είναι η κορυφαία κατηγορία με ελεύθερη οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 0,8γρ. ανά 100 γραμμάρια. Είναι ιδανικό για τις σαλάτες και τις σάλτσες.
2. παρθένο ελαιόλαδο , με ελεύθερη οξύτητα που δεν υπερβαίνει τα 0,2γρ. ανά 100 γραμμάρια. Είναι ιδανικό για το μαγείρεμα.

Εξευγενισμένο ελαιόλαδο

Αυτή η κατηγορία είναι ένα μείγμα εξευγενισμένου και παρθένου ελαιολάδου. Η ελεύθερη οξύτητα δεν μπορεί να υπερβεί τα 0,1γρ. ανά 100 γραμμάρια.

Πυρηνέλαιο

Αυτή η κατηγορία είναι ένα μείγμα εξευγενισμένου πυρηνελαίου και βρώσιμου παρθένου ελαιολάδου. Η ελεύθερη οξύτητα δεν μπορεί να υπερβεί τα 0,1γρ. ανά 100 γραμμάρια.

(<http://www.zantecoopunion.com/content/view/32/52/lang,el/>)

3.2 Ούζο



Το ούζο είναι ένα διάσημο Διεθνώς ελληνικό ποτό-απεριτίφ. Πρόκειται για ένα ηδύποτο με άρωμα γλυκάνισου που καταναλώνεται ευρέως σε όλη την Ελλάδα. Το ούζο εξάγεται σε όλο τον κόσμο και είναι το προϊόν της Ελλάδας με τη μεγαλύτερη διεθνή ζήτηση.

Το όνομά του προέρχεται από τον 19^ο αιώνα, αλλά η προέλευσή του δεν είναι απολύτως γνωστή. Πολλοί τοποθετούν την καταγωγή του ούζου – σε κάποια παρόμοια με τη σημερινή μορφή – στους αρχαίους χρόνους. Ο πρόδρομος του είναι η ρακή, ένα ποτό που παραγόταν με απόσταξη τη εποχή του βυζαντίου και αργότερα της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Η παραγωγή του ούζου άρχισε στην Ελλάδα στα μέσα του 1850 και η ακμή της σημειώθηκε στο τέλος του 19^{ου} αιώνα , με επίκεντρο το Πλωμάρι της Λέσβου. Η σύγχρονη απόσταξη του ούζου απογειώθηκε κατά το 19^ο αιώνα, μετά από την ελληνική ανεξαρτησία, με κέντρο της παραγωγής το νησί της Λέσβου, το οποίο ακόμη και σήμερα παραμένει κυριότερος παραγωγός του ελληνικού ούζου. Το 1932, οι παραγωγοί ούζου ανέπτυξαν την μέθοδο απόσταξης, χρησιμοποιώντας τους αποστακτήρες χαλκού, μέθοδος η οποία θεωρείται τώρα η πλέον κατάλληλη μέθοδος παραγωγής.

Το ούζο είναι ένα ισχυρό ποτό που προκύπτει από τα συμπιεσμένα σταφύλια ή τις σταφίδες. Άλλα βότανα ή καρποί μπορούν επίσης να προστεθούν στο στάδιο της ζύμωσης . η διακριτική μυρωδιά του ούζου προέρχεται από την προσθήκη του γλυκάνισου (ή του αστεροειδούς γλυκάνισου) ως αρωματικής ουσίας όμως χρησιμοποιούνται και άλλα συστατικά, που ποικίλουν ανάλογα με τον παραγωγό. Τα πλέον κοινά συστατικά είναι: κορίανδρος, γαρίφαλα, ρίζα αγγελικής, γλυκόριζα, μέντα, άνθος μάραθου, φουντούκια, κανέλα και lime. Το οινόπνευμα και αρωματικές ουσίες τοποθετούνται στους θερμασμένους αποστακτήρες χαλκού και αποστάζονται. Το ούζο υψηλής ποιότητας μπορεί να υποστεί πολλές διαδοχικές αποστάξεις. Το προϊόν που προκύπτει αποθηκεύεται για μερικούς μήνες, και στη συνέχεια αραιώνεται, φθάνοντας συνήθως τους 40 βαθμούς (40% ABV)

Όταν το νερό ή ο πάγος προστίθεται στο ούζο, το διαφανές του χρώμα μετατρέπεται σε γαλακτώδες λευκό. Αυτό συμβαίνει επειδή τα αιθέρια έλαια είναι διαλυτά στο οινόπνευμα αλλά όχι στο νερό. Η αραιώση του οιοπνεύματος σε λιγότερο από 40 βαθμούς (40% ABV) οδηγεί στο διαχωρισμό του σε ένα τμήμα νερού και ένα οργανικό τμήμα του οποίου τα λεπτά σταγονίδια διασκορπίζουν το φως. Οι κρύσταλλοι που διακρίνονται μερικές φορές στο ούζο όταν σερβίρεται κρύο οφείλονται στην ανηθόλη, την αρωματική ουσία του γλυκάνισου.

Όλοι σχεδόν οι επισκέπτες της Ελλάδας έχουν δοκιμάσει τουλάχιστον μια φορά το ούζο και έχουν μεταφέρει στις χώρες τους τις καλύτερες εντυπώσεις τους γι' αυτό το ιδιαίτερο σε γεύση ελληνικό ποτό.

Η κατανάλωση ούζου για τους ίδιους τους Έλληνες είναι μια τέχνη, καθώς επίσης και ένας τρόπος ζωής. Στη σύγχρονη Ελλάδα, ουζερί υπάρχει σχεδόν σε κάθε πόλη, κωμόπολη και τα χωριά. Κάθε καφέ στην Ελλάδα, από το πλέον μοντέρνο έως το πλέον παραδοσιακό, σερβίρει ούζο. Το μυστικό για την απόλαυση της κατανάλωσης ούζου είναι να το συνοδεύσει κάποιος με μεζέδες, δηλαδή με ορεκτικά, όπως το χταπόδι, οι σαρδέλες, το καλαμάρι, τα τηγανισμένα κολοκύθια ή ακόμη και με σαλάτες. Παραδοσιακά το ούζο πίνεται γουλιιά- γουλιιά (συνήθως με νερό ή πάγο) μαζί με τους μεζέδες του. Αυτοί κάνουν πιο ήπια την επίδραση του οινοπνεύματος στον οργανισμό και δίνουν την ευκαιρία στο άτομο να καθίσει σε μια παρέα και να πίνει αργά το ουζάκι του για πολλές ώρες, χωρίς να μεθύσει.

Η Ευρωπαϊκή ένωση (1576/1989) έχει κάνει επισήμως αποδεκτό το ούζο ως ένα καθιερωμένο ελληνικό προϊόν, και έτσι η Ελλάδα είναι η μόνη χώρα που έχει το δικαίωμα να το παράγει. Σήμερα στην Ελλάδα υπάρχουν σχεδόν 300 διαφορετικοί παραγωγοί ούζου ενώ οι εξαγωγές ανέρχονται σε 2,4 εκατομμύρια ευρώ ετησίως.

Το ούζο είναι ένα από τα ποιοτικά ελληνικά προϊόντα που θα παρουσιαστούν στο 1^ο διεθνές συνέδριο ελληνικής βιομηχανίας Τροφίμων, Οίνων, Ποτών και Γαστρονομίας .

(<http://www.kerasma.gr/pages.asp?pageID=36&langID=1>)



3.3 Μαστίχα



Η Μαστίχα Χίου στην Αρχαιότητα Αναφορές στις χρήσεις της μαστίχας και του μαστιχέλαιου απο την αρχαιότητα.

Η Μαστίχα Χίου ήταν γνωστή από την Αρχαιότητα, τόσο για το μοναδικό της άρωμα, όσο και για τις θεραπευτικές ιδιότητές της.

Ο Ηρόδοτος, τον 5ο π.Χ. αιώνα αναφέρεται στην ρητινώδη ουσία με το όνομα Μαστίχα. Πληροφορίες για την καλλιέργεια, χρήση και διακίνηση της μαστίχας στην κλασική εποχή δεν έχουν διασωθεί, σε αντίθεση με την ύστερη αρχαιότητα (1ος αι. – 7ος αι. μ.Χ.) όπου συναντάμε πληθώρα ιατρικών συνταγών με κύριο συστατικό την μαστίχα. Την θεωρούσαν ευεργετική για την ανθρώπινη υγεία και τις απέδιδαν πολλές ιδιότητες. Την χρησιμοποιούσαν σε συνδυασμό με άλλα φυσικά υλικά για την θεραπεία πλήθους ασθενειών.

Ο Ιπποκράτης (5ος αι. π.Χ.) ο σπουδαιότερος αρχαίος Έλληνας ιατρός, στο Γαληνός 78,603, αναφέρεται στις θεραπευτικές ιδιότητες και συγκεκριμένα για τις ρινικές παθήσεις.

Ο Διοσκουρίδης (1ος αι. μ. Χ.) πατέρας της φαρμακολογίας, ιατρός και βοτανολόγος από την Κιλικία, του οποίου το έργο «Περί ύλης ιατρικής» δεν είχε ξεπεραστεί μέχρι το 16ο αι., κάνει εκτεταμένη αναφορά στη μαστίχα στο «De material medica» (1,70).

Αναφέρει επίσης και το Μαστιχέλαιον (olium soavissimum) που παρασκευαζόταν από τη Μαστίχα Χίου και επισημαίνει τη χρήση του στις παθήσεις της μήτρας, ως ήπιο, θερμαντικό, στυπτικό και μαλακτικό.

Κατά την περίοδο αυτή η μαστίχα προοριζόταν κυρίως για την αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών. Συντελούσε στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (Αλέξανδρος, Problematicum I Prefatio). Η Μαστίχα εθεωρείτο ιδανική, προκειμένου να απαλλαγεί κάποιος από πόνους στο στομάχι (Αέτιος, Iatricorum 9.11), από εμετούς (Αέτιος 9.11), ανορεξία (Ορειβάσιος, Eclogae medicamentorum 38) και διαταραχές της κοιλιάς (Ορειβάσιος, Synopsis ad Eustathium filium 4.83).

Η δεύτερη πιο συνηθισμένη χρήση συνδεόταν με την υγεία της στοματικής κοιλότητας. Η μαστίχα ήταν απαραίτητη για τον καθαρισμό των δοντιών. Τον 17ο αιώνα μ.Χ. ο γιατρός Παύλος ο Αιγινήτης, κατέγραψε τη συνταγή για την παρασκευή οδοντοσμήγματος, δηλαδή οδοντόπαστας (Epitomae 2.26).

Η μαστίχα προφύλασσε τα δόντια από παθήσεις (Ορειβάσιος Ad Eustathium 3.178), φρόντιζε τα ούλα που μάτωναν (Ορειβάσιος, Eclogae 16.1) καθώς και τα δόντια που δεν ήταν σταθερά (Αέτιος, 8.31). Προσέφερε καθαρή αναπνοή (Αέτιος, 8.7) και έλκυε την περιττή υγρασία του στόματος (Αέτιος, 3.141).

Η μαστίχα χρησιμοποιούνταν ως πανάκεια! Είναι φανερό ότι στη μαστίχα κατέφευγαν όσοι δοκιμάζονταν από κάθε είδους πόνο (Παύλος, Epitomae 7.7.10). Μαστίχα χρησιμοποιούσαν και σε περιπτώσεις που δεν είχε εντοπισθεί η αιτία του κακού.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι η μαστίχα χρησιμοποιούνταν και για καλλωπισμό. Τον 4ο μ.Χ. αιώνα η μαστίχα χρησίμευε σαν αντιηλιακό. Προστάτευε από τα εγκαύματα που μπορούσε να προκαλέσει η έκθεση στον

ήλιο (Ορειβάσιος, Ad Eustathium 6.53). Τον 6ο αιώνα μ.Χ. η μαστίχα αποτελούσε κύριο συστατικό στην παραγωγή σαπουνιού (Αέτιος 8.37). Ο προσωπικός γιατρός του αυτοκράτορα Ιουστινιανού, Αέτιος (6ος αιώνας μ.Χ.) κατέγραψε τη συνταγή για κρέμα προσώπου, η οποία περιείχε ανάμεσα σε άλλα και μαστίχα.

Με μαστίχα και λάδι παρασκευαζόταν το Μαστίχινον, το οποίο συγκέντρωνε όλες τις ιαματικές ιδιότητες της μαστίχας. Είχε το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι μπορούσε να αλειφθεί στην προβληματική περιοχή (Σωρανός, I 48). Το μαστίχινον χρησιμοποιούνταν και σαν καλλυντικό, λόγω της ιδιότητάς του να προσδίδει φωτεινότητα στο πρόσωπο (Διοσκουρίδης, De material medica I 42).

Οι ιδιότητες της μαστίχας εγκωμιάζονταν σε υπέρμετρο βαθμό και η φήμη για την αποτελεσματικότητά της μοιάζει να άγγιζε τα όρια του θρύλου. Η μαστίχα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί με τέτοιο τρόπο και σε συνδυασμό με επιλεγμένα υλικά, ώστε να έχει διαφορετικές ιδιότητες, ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς. Δεν προσέφερε μόνο ανακούφιση, αλλά συνέβαλε και στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και στην πρόκληση εφορίας. Για τις ποικίλες χρήσεις της μαστίχας διαβάζουμε σε πολλές περιηγητικές εκδόσεις.

Ο George Sandys αρχές του 17ου αιώνα αναφέρει ότι το ξύλο του μαστιχόδενδρου είναι εξαιρετικό για οδοντογλυφίδες. Αλλού, έχουμε την πληροφορία ότι οι εύποροι αναμιγνύουν μαστίχα στο ζυμάρι ώστε το ψωμί να γίνει πιο εύγευστο. Σύμφωνα με τον γερμανό Θεολόγο και περιηγητή του δεύτερου μισού του 17ου αιώνα Johan Michael Wansleben, οι πλούχοντες στην Αίγυπτο αρωμάτιζαν με μαστίχα τα δοχεία του πόσιμου νερού για να το κάνουν πιο ευχάριστο στη γεύση.

Ο γιατρός Testevuide, οποίος έζησε για ένα διάστημα στη Χίο στο

τελευταίο τέταρτο του 19ου αιώνα, γράφει ότι τη χρησιμοποιούν στα ονομαστά γλυκά του κουταλιού του νησιού. Ο ίδιος μας πληροφορεί ότι η Ευρώπη καταναλώνει αρκετά μεγάλη ποσότητα μαστίχας – κατώτερης ποιότητας – για τα βερνίκια.

Πληροφορία, για χρησιμοποίηση της μαστίχας στον αρωματισμό του πόσιμου νερού μέχρι και τα μέσα του 20ου αιώνα, έχουμε από το νησί της Δωδεκανήσου, Καστελόριζο.

Στον 20ο αιώνα η μαστίχα εξακολουθεί να χρησιμοποιείται για τις ίδιες ασθένειες όπως και στην αρχαιότητα, αλλά αρχίζει να αποδεικνύεται επιστημονικά η δράση της από μελέτες Πανεπιστημίων της Ελλάδος και του εξωτερικού.

3.3.1 Συγκομιδή της Μαστίχας

Η παραγωγή Μαστίχας γίνεται τους μήνες Ιούνιο, Ιούλιο, Αύγουστο και Σεπτέμβριο και αν οι συνθήκες το επιτρέπουν και τον Οκτώβριο. Σύμφωνα με τον Νόμο 4381 η συλλογή της Μαστίχας ορίζεται από 15 Ιουλίου έως 15 Οκτωβρίου οπότε γίνεται ομοιόμορφο το πήξιμό της. Η πρώτη παράγραφος του Νόμου αναφέρει: «Απαγορεύεται το κέντημα του Σχίνου και η εκ τούτου συλλογή της Μαστίχης Χίου, προ της 15ης Ιουλίου έως 15ης Οκτωβρίου εκάστου έτους. Η τελευταία ημερομηνία μπορεί να παραταθεί για ένα δεκαπενθήμερο με άδεια του Νομάρχη».

Προκαταρκτικές Εργασίες

Πριν από το κέντημα και τη συλλογή της Μαστίχας το έδαφος γύρω από το βλαστό θα πρέπει να ελευθερωθεί από τα άλλα φυτά.

Από τα μέσα Ιουνίου μέχρι τις αρχές Ιουλίου γίνεται το καθάρισμα και ακολουθεί η ισοπέδωση του εδάφους έτσι ώστε οι σταγόνες Μαστίχας που τυχόν θα πέσουν στο έδαφος να είναι εύκολο να παραληφθούν. Η εργασία του

καθαρίσματος γίνεται σε «κυκλική» περιοχή (κατασκευή τραπεζιών). Το έδαφος καθαρίζεται από τα χόρτα, τις πέτρες, τους βόλους και τα ξύλα με ένα ειδικό εργαλείο την «άμια» (στα αρχαία «άμη» από το ομηρικό ρήμα αμάω: θερίζω, κόπτω, συλλέγω). Επιπλέον χρησιμοποιούνται για αυτή την εργασία και άλλα εργαλεία όπως φτυάρια και μυστριά.

Ακολουθεί το σκούπισμα του ξυσμένου εδάφους με κοινή σκούπα ή με αυτοσχέδια, κατασκευασμένα από κλαδιά αστυφίδας ή από εχινόποδια. Η ισοπέδωση γίνεται με ασπρόχωμα καλά κοσκινισμένο που στρώνεται και πιέζεται καλά στο έδαφος για να

δημιουργηθεί λεία επιφάνεια. Οι σταγόνες της Μαστίχας πάνω στο ασπρόχωμα αποκτούν λαμπρότητα και στερεοποιούνται ευκολότερα. Το ασπρόχωμα αποτελούμενο από ανθρακικό ασβέστιο (CaCO_3) είναι αδρανές υλικό δεν επηρεάζει τις φυσικές και χημικές ιδιότητες της αλλά ούτε και την

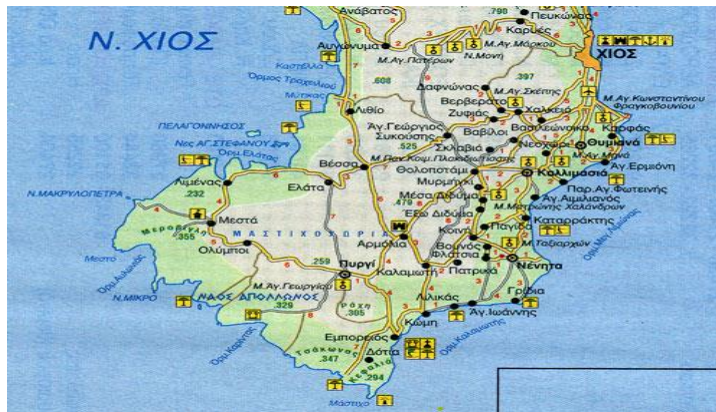


καθαρότητα της. Σε περίπτωση που το χώμα του «τραπεζιού» δεν είναι ασπρόχωμα η Μαστίχα σκουραίνει και χάνει την εμπορική της αξία. Η Μαστίχα αυτή αποκαλείται «μαυρομάστιχο».

ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ

Δημιουργεί έκπληξη το γεγονός ότι το Μαστιχόδεντρο δεν αναπτύσσεται επιτυχώς πουθενά αλλού στην ηπειρωτική ή νησιωτική Ελλάδα, ακόμη και στις γειτονικές ακτές της Ανατολής. Αναφέρονται μόνο κάποιες αποτυχημένες προσπάθειες (Heldreich 1862) να μεταφερθεί η καλλιέργεια του Μαστιχόδεντρου στην Αττική και σε άλλα νησιά του Αιγαίου. Κάποια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν στα νησιά Αμοργός και Αντίπαρος όμως και σ' αυτές τις περιοχές οι προσπάθειες απέτυχαν και εγκαταλείφθηκαν. Άλλες προσπάθειες που αναφέρονται από τον Pernot (1856) για να μεταφερθεί το

Μαστιχόδεντρο στη Ρόδο και τη Λέσβο απέτυχαν παρομοίως. Υπάρχουν αναφορές ότι το δέντρο βρέθηκε σε ιδιωτικό κήπο στη Λεμεσό της Κύπρου που παράγει Μαστίχα. Νεότεροι ερευνητές αναφέρουν ότι από το δέντρο αυτό στη συγκεκριμένη περιοχή, αξιοποιούνται μόνο ο κορμός, οι κλάδοι και οι ρίζες ως καύσιμη ύλη.



Στο ίδιο το νησί της Χίου η καλλιέργεια είναι δυνατή μόνο στο νότιο τμήμα του το οποίο είναι ιδιαίτερα ξηρό και θερμό. Το τμήμα αυτό οριοθετείται από τη βόρεια πλευρά από μια συγκεκριμένη γραμμή που ενώνει τα χωριά Λιθί, Αγ. Γεώργιος Συκούσης και Καλλιμασιά. Η γραμμή αυτή ονομάστηκε από τον Pernot «φυσικό και μυστηριώδες όριο». Κάθε προσπάθεια να επεκταθεί η καλλιέργεια πέρα από αυτό το όριο απέτυχε. Η «μοναδικότητα» αυτή, πιθανόν να οφείλεται, εκτός από τη μακρόχρονη παράδοση και σε κάποια εδαφολογικά και κλιματολογικά στοιχεία τα οποία ευνοούν την καλλιέργεια του μαστιχόδεντρου μόνο στη Χίο και στο συγκεκριμένο τμήμα της.

ΜΑΣΤΙΧΟΧΩΡΑ

Ο όρος «Μαστιχοχώρα» αποδίδεται στα χωριά της νότιας Χίου, γιατί μόνο εκεί ευδοκιμεί ο μαστιχοφόρος σχίνος, από τον οποίο παράγεται η Μαστίχα. Ο αριθμός των Μαστιχοχώρων δεν ήταν πάντοτε ο ίδιος γιατί στη ροή των αιώνων άλλα χωριά ερημώθηκαν άλλα συγχωνεύτηκαν και νέα δημιουργήθηκαν.

Οι διάφορες πηγές (Γ.Ζολώτας) κάνουν λόγο για αριθμό χωριών από 20 μέχρι 32. Σήμερα τα χωριά που παράγουν Μαστίχα είναι 24. Αυτά είναι τα εξής : Αγ.Γεώργιος, Αρμόλια, Βαβύλοι, Βέσσα, Βουνό, Ελάτα, Έξω Διδύμα, Θολοποτάμι, Θυμιανά, Καλαμωτή, Καλλιμασιά, Καταρράκτης, Κοινή, Λιθί, Μέσα Διδύμα, Μεστά, Μυρμήγκι, Νένητα, Νεχώρι, Ολύμποι, Παγίδα, Πατρικά, Πυργί και Φλάτσια

3.3.2 Χρήσεις της Μαστίχας Χίου



Η Μαστίχα σήμερα είναι γνωστή για τις πολλές χρήσεις της. Είναι το δάκρυ που έχει την ιδιότητα να ευφραίνει, να αρωματίζει, να ανακουφίζει, να θεραπεύει. Σήμερα περισσότερο από ποτέ η EMX είναι σε θέση να το λείει μπορώντας ταυτόχρονα να το αποδεικνύει.

Η Μαστίχα έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες, γνωστές ήδη από την αρχαιότητα και χρησιμοποιείται σε

διάφορους τομείς. Η Μαστίχα καταστέλλει το ελικοβακτήριο του πυλωρού, πράγμα που εξηγεί την θεραπευτική επίδρασή της στους ασθενείς που υποφέρουν από πεπτικό έλκος. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι η μαστίχα έχει ισχυρή αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση. Μελετάται από Πανεπιστήμια της Ελλάδος και του εξωτερικού η δράση της στο ζαχαρώδη διαβήτη και στη χοληστερίνη.

Η Μαστίχα χρησιμοποιείται σε αλοιφές για εγκαύματα και δερματικές

παθήσεις. Το παράγωγο της κολοφώνιο, χρησιμοποιείται για την παρασκευή χειρουργικών ραμμάτων. Επίσης συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας των δοντιών, στο δυνάμωμα των ούλων και στην αντισηψία του στόματος.

Η Μαστίχα έχει πολλές χρήσεις στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, καθώς και στην ποτοποιία (λικέρ και ούζο μαστίχας), το δε μαστιχέλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην παρασκευή καλλυντικών. Η Μαστίχα, λόγω της ιδιότητάς της σαν σταθεροποιητής χρωμάτων, χρησιμοποιείται επίσης στην παρασκευή, υψηλής ποιότητας βερνικιών ζωγραφικής.

§ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η μαστίχα χρησιμοποιείται ως πρόσθετη ύλη στην παρασκευή μεγάλου αριθμού γλυκών, ζαχαρωτών και αρωματικών αρτοσκευασμάτων. Η μαστίχα ως γλυκό κουταλιού σερβίρεται με ιδιαίτερα παραδοσιακό τρόπο μέσα σε νερό και είναι γνωστή ως υποβρύχιο. Χρησιμοποιείται επίσης για το γλασάρισμα σοκολάτας και άλλων γλυκισμάτων, στα παγωτά, στα λουκούμια, στα μπισκότα και στις καραμέλες.

§ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Η Μαστίχα χρησιμοποιείται ως Μπαχαρικό και προσδίδει διακριτικό άρωμα σε πολλές τροφές όπως το κρέας και το τυρί. Επιπλέον αποτελεί σημαντικό διαιτητικό συμπλήρωμα ιδιαίτερα σε περιπτώσεις έλλειψης ιχνοστοιχείων. Στην Κύπρο αρωματίζουν ακόμα και το ψωμί. Στο Λίβανο και τη Συρία φτιάχνουν ένα είδος παραδοσιακού τυριού με άρωμα και γεύση Μαστίχας. Οι Άραβες θεωρούν μεγάλη πολυτέλεια να αρωματίσουν το φαγητό, το γλυκό ή το γάλα με Μαστίχα.

§ ΠΟΤΟΠΟΙΑ

Η Μαστίχα χρησιμοποιείται ευρύτατα για την παρασκευή λικέρ και ούζου. Το ποτό Μαστίχα πίνεται ως aperitif. Πολύ γνωστό είναι το λικέρ «ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ» καθώς και το «ΟΥΖΟ ΜΑΣΤΙΧΑΣ». Με την προσθήκη Μαστίχας το ποτό αποκτά το άρωμα της και επιπλέον περιορίζεται η βλαπτική επίδραση της αλκοόλης στο στομάχι.

Στον Αραβικό κόσμο και ιδιαίτερα στα Ιράκ, προστίθεται στην παρασκευή του τοπικού ποτού Αράκ. Επιπλέον οι Αραβικοί Λαοί αρωματίζουν το πόσιμο νερό με Μαστίχα, καίγοντας Μαστίχα. Με τον καπνό της αρωματίζουν την κανάτα και τη γεμίζουν νερό.

(http://www.gummastic.gr/mastiha_ancient_times.asp)



3.4 Κρόκος Κοζάνης (σαφράν)



Ο κρόκος είναι ποώδες φυτό της τάξεως των ιριδωδών. Έχει βολβό και περιλαμβάνει πάνω από 70 είδη και υποείδη. Βγάζει ανθούς κάθε χρόνο, το φθινόπωρο, από τα μέσα Οκτώβρη μέχρι και τα μέσα Νοέμβρη περίπου. Τότε γίνεται και η συγκομιδή για να ακολουθήσει μετά η λεπτή επεξεργασία που θα δώσει το πολυπόθητο προϊόν.

Γνωστός από τον καιρό της αρχαίας Αιγύπτου, περιζήτητος ανάμεσα στους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους, ο κρόκος θεωρείτο ότι έχει ιαματικές και αφροδισιακές ιδιότητες ενώ αναφέρεται και από τον Ασκληπιό και τον Ιπποκράτη. Σήμερα χρησιμοποιείται ακόμα στη φαρμακευτική αλλά κυρίως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Παράλληλα, αξιοποιείται ως χρωστική ουσία σε προϊόντα όπως τα ζυμαρικά ή το βούτυρο. Είναι εύκολο να βρείτε συνταγές με κρόκο ή σαφράν, όπως συνήθως το αποκαλούν οι τσελεμεντέδες και το αποτέλεσμα σίγουρα θα σας ενθουσιάσει!

Ο κρόκος (ή σαφράν ή σαφράνι ή ζαφορά) είναι το πολυτιμότερο και ακριβότερο καρύκευμα στον κόσμο. Οι ίνες κρόκου, ή νηματίδια, είναι στην πραγματικότητα τα ξερά στίγματα του λουλουδιού του κρόκου, του οποίου η βοτανική ονομασία είναι *crocus sativus* Linnaeus. Κάθε λουλούδι περιέχει μόνο τρία στίγματα. Αυτά τα νηματίδια πρέπει να επιλεγούν προσεκτικά με το χέρι από κάθε ένα λουλούδι, ενώ περισσότερα από 75000 λουλούδια απαιτούνται για να παράγουν μόνο μια λίβρα των νηματιδίων κρόκου.

Ο *crocus sativus linneaus* περιέχει καροτενοειδή όπως οι κροκίνες και η κροκετίνη, πηγές της έντονα χρωστικής ιδιότητας του φυτού, καθώς και πικροκροκίνη, στην οποία οφείλει το διακριτικό άρωμα και τη γεύση του. Επίσης περιέχει αιθέρια έλαια, στα οποία οφείλει της θεραπευτικές ιδιότητές του. Ωστόσο, ο κρόκος είναι ευρέως γνωστός από την αρχή της παραγωγής του όχι μόνο για τις θεραπευτικές ιδιότητες του, αλλά και για τη χρήση του στη γαστρονομία. Σήμερα, οι κύριες χώρες – παραγωγοί κρόκου είναι: Ελλάδα, Ισπανία, Τουρκία, Ιράν, Ινδία και Μαρόκο. Οι μεγαλύτεροι εισαγωγείς κρόκου είναι: Γερμανία, Ιταλία, ΗΠΑ, Ελβετία, Βρετανία και Γαλλία.

Στο νομό Κοζάνης παράγεται η καλύτερη ποιότητα κρόκου στον κόσμο! Τόση είναι η αφοσίωση των κατοίκων στην τελετουργία της παραγωγής που ο κρόκος έχει δώσει το όνομά του σε ένα από τα δυο χωριά που το παράγουν. Τα χωριά αυτά είναι ο Κρόκος και η Καρυδίτσα και εδώ έχει ιδρυθεί ο Αναγκαστικός Συνεταιρισμός Κροκοπαραγωγών Κοζάνης που δίνει στα μέλη του το αποκλειστικό δικαίωμα για όλα τα στάδια παραγωγής του κρόκου.

Δεν είναι γνωστό πότε ακριβώς άρχισε η καλλιέργεια του κρόκου στην Ελλάδα, αλλά θεωρείται ότι αυτή θα πρέπει να έγινε κατά τη διάρκεια των προϊστορικών χρόνων. Οι ανασκαφές στην Κνωσό της Κρήτης και στο Ακρωτήρι της Σαντορίνης έφεραν στο φως μερικές τοιχογραφίες όπου απεικονίζεται το φυτό του κρόκου.

Η διασημότερη αυτών των τοιχογραφιών είναι «η συγκομιδή του κρόκου», όπου ένας πίθηκος απεικονίζεται μεταξύ των κίτρινων λουλουδιών κρόκου.

Ετυμολογικά η λέξη «κρόκος» έχει την προέλευσή του από την ελληνική λέξη «κρόκη» που σημαίνει το νήμα που χρησιμοποιείται για την ύφανση σε έναν αργαλειό. Μυθολογικά, σύμφωνα με τον Οβίδιο, το φυτό πήρε το όνομά του από τον νεαρό Κρόκο. Ο οποίος, στην απελπισία του για το θάνατο του φίλου του Σμίλακα, μετασχηματίστηκε σε αυτό το λουλούδι.

Γνωστός από την αρχαιότητα, ο κρόκος ήταν ένα από τα πιο επιθυμητά και ακριβά καρυκεύματα των αρχαίων Ελλήνων, Αιγυπτίων και των Ρωμαίων. Στην Αρχαία Ελλάδα ο κρόκος χρησιμοποιείτο και στην αρωματοποιία. Ο κρόκος ήταν επίσης πολύ δημοφιλής μεταξύ των Φοινίκων εμπόρων, που τον έφερναν οπουδήποτε ταξίδευαν. Επίσης, οι Αρχαίοι Ασύριοι χρησιμοποιούσαν τον κρόκο για ιατρικούς λόγους.

Ο Ιπποκράτης και άλλοι Έλληνες θεραπευτές της εποχής του, όπως οι Διοσκουρίδης και Γαληνός ανέφεραν τον κρόκο ως φάρμακο ή θεραπευτικό φυτό. Επίσης αναφέρεται σε όλη την αρχαία ιστορία σε ιατρικά συγγράμματα ιατρών των κλασικών ελληνικών και ρωμαϊκών χρόνων, καθώς και στον μεσαίωνα.

Η ιστορία του κρόκου στη σύγχρονη Ελλάδα αρχίζει στο 17^ο αιώνα όταν καλλιεργήθηκε το κόκκινο φυτό στην περιοχή της Κοζάνης, στη Μακεδονία. Για περισσότερα από 300 έτη, το ελληνικό κόκκινο σαφράνι καλλιεργείτο συστηματικά κάτω από τη ζεστασιά του ελληνικού ήλιου, στο πλούσιο χώμα μιας μοναδικής περιοχής, γύρω από την οποία υπήρχαν πολλές μικρές πόλεις και χωριά.

Σαν θεραπευτικό φυτό ο κρόκος θεωρείται ένα άριστο φάρμακο για τις ασθένειες του στομάχου, αντισπασμωδικό, βοηθητικό της πέψης και φάρμακο που αυξάνει την όρεξη. Επίσης ανακουφίζει από κολλικούς των νεφρών, μειώνει τους στομαχικούς και γαστρικούς πόνους και ανακουφίζει από την ένταση. Είναι επίσης γνωστό από την αρχαιότητα ότι στον κρόκο απέδιδαν αφροδισιακές ιδιότητες. Πολλοί συγγραφείς, αλλά και η ελληνική μυθολογία συνδέουν τον κρόκο με την γονιμότητα. Ο κρόκος γενικά είναι ένα άριστο τονωτικό.

Ως καρυκευμα ο κρόκος χρησιμοποιείται για το χρωματισμό και τη βελτίωση της γεύσης, δίνοντας ένα ευδιάκριτο άρωμα και ένα όμορφο χρυσό

χρώμα στα φαγητά. Υπάρχει ένας μεγάλος κατάλογος τροφίμων που προστίθεται ο κρόκος, συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων τυριού, όπως το τυρί cottage και η παρμεζάνα, ενώ ο κρόκος βελτιώνει το άρωμα και τη γεύση στις σούπες, στο κοτόπουλο και στο κρέας, στα ζυμαρικά και στο ρύζι. Χρησιμοποιείται ακόμη και σε αρκετά αλκοολούχα. Για να χρησιμοποιήσει κάποιος τον κρόκο αρκεί να εμποτίσει μερικά νηματίδια σε ένα φλιτζάνι με καυτό νερό και να προσθέσει το χρωματισμένο υγρό προς το τέλος του μαγειρέματος, είτε να θρυμματίσει τα νηματίδια και να τα προσθέσει άμεσα στο δοχείο μαγειρέματος. Αντίθετα από άλλα καρυκείματα, μια μικρή ποσότητα κρόκου αρκεί για να προσθέσει τη δική του γεύση και χρώμα στα περισσότερα πιάτα. Όποιος μαγειρέψει με το κόκκινο ελληνικό σαφράνι θα θυμάται για αρκετό καιρό την άριστη γεύση του.

Ο κρόκος Κοζάνης έχει γίνει αποδεκτός παγκοσμίως ως προϊόν υψηλής ποιότητας. Σύμφωνα με νόμο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (378/1999), ο κρόκος Κοζάνης έχει επισήμως καθιερωθεί ως γνήσιο ελληνικό προϊόν, και έτσι η Ελλάδα είναι η μόνη χώρα που έχει το δικαίωμα να το παράγει. Οι μέθοδοι ποιοτικής παραγωγής και συσκευασίας του κρόκου της Κοζάνης έχουν σημαντική συμβολή στη διεθνή προβολή των ελληνικών προϊόντων. Ο κρόκος της Κοζάνης είναι ένα από τα ποιοτικά ελληνικά προϊόντα που θα παρουσιαστούν στο 1^ο Διεθνές Συνέδριο της Ελληνικής Βιομηχανίας Τροφίμων, οίνων, Ποτών και Γαστρονομίας.

(http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroTravel/t_docpage?doc=/Documents/Agrotravel/products/Kozani/safran)



3.5 Μέλι



Οι έλληνες γνώρισαν και αγάπησαν το μέλι πολύ νωρίτερα από το ελαιόλαδο και πολύ πριν από το κρασί. Στην αρχαία Ελλάδα, η μέλισσα και όλα τα προϊόντα που προέρχονται απ' αυτήν βρίσκονταν ψηλά στην εκτίμηση και του λαού και των κυβερνώντων. Πάμπολλες μυθολογικές αναφορές και αναπαραστάσεις σε αρχαία ελληνικά αγγεία, κυρίως του 6π.Χ., αποτελούν απόδειξη για την σημαντική θέση που κατείχαν τα προϊόντα των μελισσών στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, όχι μόνο ως τρόφιμα αλλά και ως θεραπευτικά μέσα. Σήμερα, το ελληνικό μέλι είναι παγκοσμίως ξακουστό για την εξαιρετική του ποιότητα, το μοναδικό του άρωμα και την πλούσια γεύση του. Η μεγάλη ποικιλομορφία του, όσον αφορά την γεύση και το άρωμά του, το θέτει πολύ ψηλά στην παγκόσμια κατάταξη και του παρέχει διεθνή αναγνώριση. Αυτό το πλεονέκτημα οφείλεται κυρίως στην πλούσια ελληνική χλωρίδα που αποτελείται από πολυάριθμα άγρια φυτά και βότανα.

Στην Ελλάδα παράγονται περίπου 12.000 τόνοι μελιού ετησίως. Το 60-70% αυτής της παραγωγής προέρχεται από εκκρίματα μελιτώματος (δασικό μέλι) και το υπόλοιπο από λουλούδια (μέλι λουλουδιών). Η μεγαλύτερη ποσότητα του δασικού μελιού προέρχεται από τα πεύκα, τα έλατα και τις βελανιδιές. Αυτοί οι τύποι μελιών δεν κρυσταλλώνουν και έχουν υψηλή θρεπτική αξία, λόγω του υψηλού περιεχομένου τους σε ιχνοστοιχεία (κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, και σίδηρος).

Το **μέλι λουλουδιών** ταξινομείται σε αμιγείς κατηγορίες όπως το ονομαστό **θυμαρίσιο μέλι**, το πολύ αρωματικό μέλι του **άνθους πορτοκαλιάς**, το μέλι από **ερείκη**, το μέλι από **κάστανο**, το πλούσιο σε αντιβακτηριακές ιδιότητες μέλι **βαμβακιού** και διάφοροι άλλοι τύποι μελιού που συλλέγονται κυρίως από τα αρωματικά βότανα της ελληνικής επαρχίας, όπως η αγριορίγανη, η άγρια λεβάντα και πολλά άλλα. Σήμερα υπάρχουν περίπου 25.000 μελισσοκόμοι στην Ελλάδα και περίπου 1,3 εκατομμύρια κυψέλες. Παρά τον μεγάλο αριθμό κυψελών- τις βλέπει κανείς στην ελληνική ύπαιθρο- η παραγωγή είναι σχετικά περιορισμένη. Οι αριθμοί ποικίλουν ανάλογα με την πηγή, αλλά ο όγκος παραγωγής είναι αρκετά σταθερός από χρόνο σε χρόνο.

Οι μελισσοκόμοι μετακινούν τις κυψέλες τους από μέρος σε μέρος και από πλαγιά σε πλαγιά, προκειμένου να εκμεταλλευτούν τα πλεονεκτήματα κάθε περιοχής και να δώσουν τροφή στις κυψέλες τους. Η εποχή της παραγωγής αρχίζει τον Μάρτιο και τελειώνει γύρω στο Νοέμβριο στα νοτιότερα μέρη της Ελλάδας. Τον Μάιο, όταν ανθίζουν οι πορτοκαλιές, οι μέλισσες τρέφονται από τα λουλούδια τους, που έχουν μεθυστικό άρωμα. Ο Ιούλιος είναι ο μήνας για το θυμαρίσιο μέλι, ο Σεπτέμβριος για το πεύκο και την ερείκη, η οποία ανθίζει επίσης και τον Μάιο. Κατά γενικό κανόνα, η συγκομιδή του μελιού γίνεται αμέσως μετά την περίοδο σίτισης, για να εξασφαλισθεί όσο το δυνατόν καλύτερη γεύση.

Βοτανικά το μέλι ήταν η **πρώτη**- και για αρκετό διάστημα η **μόνη**- γλυκαντική ουσία που είχαν οι έλληνες στη διατροφή τους. Ακόμη και σήμερα παραμένει η πιο εκλεκτή. Το μέλι, μαζί με την ελιά και το σταφύλι, σημαντικά διατροφικά είδη από την αρχαιότητα, σηματοδότησαν την αρχή της ελληνικής γαστρονομίας και της ελληνικής κουζίνας που διατηρεί μέχρι και σήμερα τις μοναδικές και αυθεντικές γεύσεις της.

Το Πάσχα σε πολλά ελληνικά νησιά βρίσκουμε γλυκίσματα που περιέχουν τυρί και μέλι. Οι μάγειρες στο Βυζάντιο σιγόβρασαν το ελληνικό μέλι

για να σιροπιάσουν τα ονομαστά γλυκά του ταψιού, όπως τον μπακλαβά, το γαλακτομπούρεκο, το κανταΐφι και τους λουκουμάδες, όλα δημοφιλή γλυκά ακόμη και σήμερα στην ελληνική κουζίνα.

Στο μαγείρεμα, το μέλι δίνει μια γεύση που οι άλλες γλυκαντικές ουσίες δεν μπορούν να δώσουν. Οι Έλληνες δημιουργοί το γνωρίζουν καλά αυτό και αυτός είναι ένας από του λόγους που το μέλι παίζει ακόμα και σήμερα σημαντικό ρόλο στην ελληνική κουζίνα. Χρησιμοποιείται όχι μόνο στα επιδόρπια αλλά και ως συστατικό σε κλασικά ελληνικά πιάτα, όπως το στιφάδο και ο καπαμάς που κατάγεται από την Κέρκυρα. Στην Κρήτη χρησιμοποιείται μερικές φορές στο μαρινάρισμα του αρνίσιου κρέατος και προστίθεται στο τέλος σε διάφορα ψητά κατσαρόλας όπου σιγοβράζει μέχρι να καραμελώσει.

Οι σύγχρονοι μάγειρες το αναμειγνύουν με ξύδι από σταφίδα και χυμό από πορτοκάλι και το χρησιμοποιούν σαν σάλτσα για όλα τα φαγητά, από τα θαλασσινά μέχρι τις σαλάτες.

Δεκάδες βιβλία έχουν γραφτεί για το μέλι, το θαυμαστό αυτό προϊόν της ελληνικής φύσης. Είναι χαρακτηριστικό ότι δεν έχουν υπάρξει ποτέ αρνητικές κριτικές όσον αφορά το ελληνικό μέλι, επειδή από όπου κι αν προέρχεται, Κρήτη, Πελοπόννησο, Θάσο, Ήπειρο οποιοδήποτε άλλο νησί ή τον Υμηττό της Αττικής, προσκαλεί όποιον το δοκιμάζει στην παντοτινή ερωτική σχέση που έχουν οι Έλληνες με την απόλαυση.

(<http://www.kerasma.gr/pages.asp?pageid=32&langid=1>)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΥΡΙΑ

4.1 Το τυρί στην διατροφή του Έλληνα



Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων σχετικά με το τυρί διαφέρουν πολύ από αυτές των υπολοίπων ευρωπαίων ακόμη και αυτών των νοτίων περιοχών που κλιματολογικά τουλάχιστον παρομοιάζουν πολύ με το κλίμα της χώρας μας.

Για μας το τυρί δεν είναι συμπλήρωμα φαγητού, είναι φαγητό. Αν ψάξετε λίγο τις συνήθειες των λοιπών ευρωπαίων Θα διαπιστώσετε ότι το τυρί τρώγεται κατά παράδοση μετά το κύριο φαγητό. Στην Γαλλία, για παράδειγμα δεν αποτελεί το πρώτο βήμα του επιδορπίου. Ποτέ δεν θα δείτε Γάλλο να τρώει camamber μαζί με το φιλέτο του.

Στην Ιταλία πάλι έχουμε περιπτώσεις που τυρί σερβίρεται ως ορεκτικό όπως motsarella al' pesto ή φρέσκια παρμεζάνα με ελαιόλαδο και ρόκα όμως δεν υπάρχει στο τραπέζι στον κύριο κορμό του γεύματος. Αντίθετα, υπάρχει το επιχείρημα της πίτσας όπου η γνήσια ναπολιτάνικη ή σικελιανή πίτσα δεν έχουν τυρί. Λίγο ζυμαράκι και μερικά φτωχά υλικά όμορφα και έξυπνα συνδυασμένα. Αργότερα μπήκε και το τυρί όταν το επίπεδο διαβίωσης μεγάλωσε, όπως μπήκαν επίσης και τα αλλαντικά, τα ψαρικά και άλλα ακριβά φαγώσιμα.

Για την Αγγλία δεν γεννάται λόγος αφού σπάνια βγαίνει στο τραπέζι ακόμα και μετά το κύριο φαγητό εκτός κι αν έχουμε να κάνουμε με συνδαιτυμόνες κοσμογυρισμένους και μερακλήδες.

Αντίθετα στην Ελλάδα το τυρί είναι ένα φαγώσιμο που αρέσει και καταναλώνεται σχεδόν όλες τις ώρες της ημέρας από το πρωί ως αργά τη νύχτα μόνο του ή ως συνοδεία άλλων εδεσμάτων αυτούσιο ή μετουσιωμένο πάντα όμως γεύση αγαπημένη. Μάλιστα υπάρχει και μια τυρολιχουδιά που πάνω της στήθηκε ολόκληρη βιομηχανία και εμπόριο λόγω της αγάπης του Έλληνα προς αυτήν, φυσικά μιλάμε για την γνωστή τυρόπιτα.

4.2.ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΤΥΡΙΩΝ

	ΑΛΜΗΣ	
ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΓΑΛΑ
ΦΕΤΑ	Μακεδονία, Θράκη,Θεσσαλία, Στερεά, Λέσβος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ ΑΛΜΗΣ	Παντού	Αγελαδινό
ΣΦΕΛΑ, ΦΕΤΑ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ	Μεσσηνία, Λακωνία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΜΠΙΑΝΤΖΟΣ	Θεσσαλία, Μακεδονία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΕΛΕΜΕΣ	Παντού	Πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό
ΤΟΥΛΟΥΜΟΤΥΡΙΑ	Ήπειρος, Θεσσαλία, Μακεδονία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΚΑΛΑΘΑΚΙ	Λήμνος	Πρόβειο, κατσικίσιο

	ΓΙΑΟΥΡΤΟΕΙΔΗ	
ΚΑΤΙΚΙ	Δομοκός	Κατσικίσιο
ΤΣΑΛΑΦΟΥΤΙ	Αγρίνιο	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΥΡΟΓΛΙΑΤΑ	Πίνδος	Πρόβειο
ΣΙΤΑΚΑ	Κάσος	Αιγοπρόβειο
ΣΤΑΚΑ	Κρήτη	Πρόβειο
ΞΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
	ΑΝΑΚΑΤΕΡΓΑΣΜΕΝΑ	
ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ	Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΞΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΗΚΤΟΓΑΛΟ	Κρήτη	Πρόβειο, κατσικίσιο
	ΜΑΛΑΚΑ	
ΓΑΛΟΥΤΥΡΙ	Ήπειρος, Θεσσαλία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΟΣΣΙΑΣ	Κως	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΥΡΟΒΟΛΙΑ	Μύκονος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΜΑΝΟΥΡΑ	Σίφνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΑΡΜΕΞΙΑ	Άνδρος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΧΛΩΡΟ	Σαντορίνη	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΕΤΡΩΤΟ	Τήνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΣΟΥΡΩΤΟ	Σίφνος	Πρόβειο, κατσικίσιο

ΓΥΛΩΜΕΝΟ	Νάξος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΑΝΕΒΑΤΟ	Κοζάνη, Γρεβενά	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΞΙΝΟΤΥΡΙ, ΚΛΩΤΣΟΤΥΡΙ	Μακεδονία, Ήπειρος, Θεσσαλία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΙΜΡΕΡΙΑΛ	Παντού	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΣΒΟΥΓΚΟΣ	Λήμνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΚΑΘΟΥΡΑ	Ικαρία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΕΛΑΪΚΗ	Κάσος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΑ ΜΑΛΤΕΖΟΥ	Στείρα	Κατσικίσιο
ΜΑΣΤΕΛΟ	Χίος	Αγελαδινό
ΤΟΥΛΟΥΜΟΤΥΡΙ	Ήπειρος, Μακεδονία, Νησιά	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΓΚΙΖΑ	Όπου και η φέτα	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΡΕΝΤΖΑ	Κεφαλλονιά	Πρόβειο
	ΜΑΛΑΚΑ ΑΠΟ ΤΥΡΟΓΑΛΑ	
ΜΥΖΗΘΡΑ	Παντού	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΥΡΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κρήτη, Κεντρική Ελλάδα	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΟΥΡΔΑ	Ήπειρος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΣΑΚΙΣΤΗ ΜΥΖΗΘΡΑ	Λήμνος	Πρόβειο, κατσικίσιο

ΘΗΛΥΚΟΤΥΡΙ	Νάξος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΑΝΘΟΤΥΡΟ	Κρήτη	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΜΑΝΟΥΡΙ	Μακεδονία, Θεσσαλία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΞΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κρήτη, Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
	ΣΚΛΗΡΑ	
ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΠΡΟΒΕΙΑ	Κρήτη, Πελοπόννησος, Στερεά, Θεσσαλία, Μακεδονία	Πρόβειο
ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΑΓΕΛΑΔΙΝΗ	Νάξος, Τήνος	Αγελαδινό
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ	Κρήτη, Πελοπόννησος, Στερεά, Θεσσαλία, Μακεδονία, Ήπειρος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ	Κρήτη, Πελοπόννησος, Στερεά, Θεσσαλία, Μακεδονία, Ήπειρος	Αγελαδινό
ΛΑΔΟΤΥΡΙ	Μυτιλήνη, Ζάκυνθος, Κρήτη	Πρόβειο
ΒΛΑΧΟΤΥΡΙ	Ήπειρος	Πρόβειο, αγελαδινό
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	Ήπειρος	Αγελαδινό
CORFU	Κέρκυρα	Αγελαδινό

SAN MICHALI	Σύρος	Αγελαδινό
ΦΟΝΤΙΝΑ	Ήπειρος	Αγελαδινό
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ ΠΑΡΟΥ	Πάρος, Νάξος	Πρόβειο
ΑΡΣΕΝΙΚΟ	Νάξος	Κατσικίσιο
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ	Ίος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΛΑΔΟΓΡΑΒΙΕΡΑ	Ζάκυνθος	Πρόβειο
	ΗΜΙΣΚΛΗΡΑ	
ΚΑΣΕΡΙ	Μακεδονία, Θεσσαλία	Πρόβειο
ΜΕΤΣΟΒΟΝΕ	Μέτσοβο	Αγελαδινό
ΦΟΡΜΑΕΛΑ	Αράχωβα	Πρόβειο
ΜΕΤΣΟΒΕΛΑ	Μέτσοβο	Πρόβειο, αγελαδινό
ΧΑΛΟΥΜΙ	Κύπρος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΒΙΚΤΩΡΙΑ	Θεσσαλονίκη	Αγελαδινό
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΜΕΤΣΟΒΟΥ	Μέτσοβο	Κατσικίσιο

Το τυρί είναι βασικό προϊόν της διατροφής του ανθρώπου. Ιδιαίτερα η Ευρώπη μπορεί να θεωρηθεί η κοιτίδα του τυριού του κόσμου.

Έτσι λοιπόν με τον κανονισμό 1107/96 126 τυριά της Ευρώπης πήραν τον χαρακτηρισμό **Π.Ο.Π.** 37 γαλλικά, 30 ιταλικά, 20 ελληνικά, 11 ισπανικά, 10 πορτογαλικά, 8 αγγλικά, 3 γερμανικά, 3 δανέζικα, 2 αυστριακά και 1 βελγικό. Σύνολο 126.

Η πατρίδα μας είναι τρίτη στην σειρά σε αριθμό τυριών και τούτο δείχνει ότι πραγματικά έχουμε τυροκομική παράδοση.

Εύκολα θα αντιληφθείτε ότι οι χώρες που ακουμπούν την Μεσόγειο συμπεριλαμβανομένης και της Πορτογαλίας έχουν τα 108 από τα 126. Το γεγονός δεν είναι τυχαίο. Στην Νότια Ευρώπη το τυρί ήταν και είναι αγαπημένο φαγητό των κατοίκων. Επίσης η εκτροφή του προβάτου και της κατσίκας αναπτύχθηκε πολύ σε αντίθεση προς την κεντρική και βόρεια Ευρώπη.

4.2.1 Ποια είναι λοιπόν τα Π.Ο.Π. τυριά της Ελλάδος;

Ας τα δούμε ένα-ένα.

Ανεβατό, Μπάντζος, Φέτα, Φορμαέλλα Αράχοβας, Γαλοτύρι, Γραβιέρα Αγράφων, Γραβιέρα Κρήτης, Γραβιέρα Νάξου, Καλαθάκι Λήμνου, Κασέρι, Κατίκι Δομοκού, Κεφαλογραβιέρα, Κοπανιστή, Λαδοτύρι Μυτιλήνης, Μανούρι, Μετσοβόνη, Πικτόγαλο Χανίων, San Μιχάλη, Σφέλα ή Φέτα της Φωτιάς, Ξυνομυζήθρα Κρήτης.

Τα τυριά Π.Ο.Π. της Ελλάδας

Η γηραιά ήπειρος κουβαλάει παράδοση χλιετηρίδων. Κάθε μέλος της κοινότητας έχει την εθνική του παράδοση, τα ήθη και τα έθιμά του. Παράγει τοπικά ή εθνικά προϊόντα που χαρακτηρίζονται απολύτως από τις διαθέσιμες πρώτες ύλες, τις κλιματολογικές συνθήκες και την μακρόχρονη πείρα των παραδοσιακών τεχνιτών και μαστόρων. Πολλά τέτοια προϊόντα προορίζονται για την διατροφή του ανθρώπου. Έτσι οι νομοθέτες της κοινότητας εκτιμώντας αφ' ενός την οικονομική και εμπορική σημασία τους και αφ' ετέρου θέλοντας να τα προστατεύσουν από την εξαφάνισή τους, με κανονισμό που θεσμοθέτησαν από το 1992, έθεσαν τις βάσεις για την προστασία αυτών των προϊόντων.

Έτσι λοιπόν με νέο κανονισμό τον 1107/96 12.6.96 και μετά από σειρά αιτήσεων ενδιαφερομένων φορέων παραγωγών παραδοσιακών προϊόντων από τα διάφορα κράτη μέλη εκατοντάδες προϊόντα αναγνωρίστηκαν στην

προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης ή προστατευόμενης γεωγραφικής ένδειξης.

Όταν πλέον ένα προϊόν αναγνωριστεί σαν Π.Ο.Π., τότε κανείς δεν μπορεί να ονομάσει ένα άλλο προϊόν έστω και σχετικό με το όνομα του παραδοσιακού προϊόντος που προστατεύεται.

Ποια είναι όμως τα στοιχεία που πρέπει να έχει ένα προϊόν για να αναγνωριστεί ως προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης ;

- Α.** Να παράγεται και να ωριμάζει εντός αυστηρά προκαθορισμένης γεωγραφικής ζώνης
- Β.** Η πρώτη ύλη απ' όπου προέρχεται να παράγεται επίσης εντός της ίδιας ζώνης
- Γ.** Να μην χρησιμοποιούνται χημικά πρόσθετα κατά την παραγωγή του.
- Δ.** Να κατασκευάζεται με παραδοσιακές τεχνικές σε φυσικές συνθήκες.

Μην νομίζετε ότι μόνον αυτά είναι τα τυριά μας. Έχουν καταγραφεί περισσότερα από 70 είδη τυριών στην πατρίδα μας. Για την ώρα έχουν εγκριθεί μόνο τα παραπάνω 20 και εκκρεμούν αιτήσεις για άλλα 5 που η έγκρισή τους αναμένεται.

Όλα τα τυριά της Ελλάδας είναι φτιαγμένα παραδοσιακά και με γάλα φρέσκο. Το γάλα που κυρίως χρησιμοποιείται είναι το πρόβειο ή μίγμα πρόβειο και κατσικίσιο σε ποσοστό μέχρι 20%. Το αγελαδινό δεν χρησιμοποιήθηκε πολύ και ανάμεσα από τα Π.Ο.Π. τυριά υπάρχουν μόνον δύο από αγελαδινό: η Γραβιέρα Νάξου, το San Μιχάλη και τέλος το Μετσοβόνε που είναι μίγμα πρόβειου και αγελαδινού.

Είναι γεγονός ότι η εκτροφή του προβάτου και της κατσίκας είναι στην πατρίδα μας ευκολότερη λόγω του ανωμάλου εδάφους και των πολλών βουνών που δεν ευνοούν την εκτροφή της αγελάδας. Βέβαια στις μέρες μας η εκτροφή της αγελάδας έχει προχωρήσει πολύ αλλά όμως το γάλα της προορίζεται για

αυτούσια κατανάλωση ως ρόφημα.

Ας δούμε όμως αναλυτικά τι και πως είναι τα τυριά μας **Π.Ο.Π.**

1. *Ανεβατό*: φτιάχνεται από αιγοπρόβειο γάλα. Είναι μαλακό, λευκό τυρί και τρώγεται φρέσκο. Μπορεί να μπει σε πίτες ή άλλα φαγητά, έχει γεύση πλούσια και λιπαρή.
2. *Μπάτζος* : Άπαχο σχετικά τυρί άλμης που καλύτερος τρόπος να το φας είναι σε σαγανάκι. Το ψήσιμο του αναδεικνύει την γεύση και το άρωμα.
3. *Φέτα* : Ουδέν σχόλιο. Το Νο 1 τυρί της Ελλάδας από πρόβειο γάλα συντηρημένο σε άλμη, μέσα σε βαρέλια ξύλινα ή τενεκέδες. Λευκό τυρί με ελαφρά ξινή γεύση. Τρώγεται αυτούσιο συνοδεύοντας φαγητό ή φρούτα. Μαγειρεύεται σε πίτες ή μαζί με κρέας και κοτόπουλο.
4. *Φορμαέλα Αράχοβας* : Ένα ημίσκληρο τυρί σε μικρούς κυλίνδρους, μέτρια αλμυρό με γεμάτη γεύση. Γίνεται πολύ ωραίο ψητό και τηγανιτό. Γίνεται από πρόβειο γάλα.
5. *Γαλοτύρι* : τυρί που ωριμάζει μέσα σε κάδους ή δοχεία με προσθήκη γάλακτος. Είναι ξινούτσικο και ελαφρά γιαουρτόδες. Εξαιρετική ποιότητα του θα βρείτε στο Πήλιο της Μαγνησίας. Κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα.
6. *Γραβιέρα Αγράφων* : Μια από τις καλύτερες γραβιέρες της Ελλάδας. Φτιαγμένη στο ορεινό όγκο των Αγράφων με το ψυχρό κλίμα, έχει όλα τα αρώματα και τις γεύσεις των χόρτων του βουνού. Τρώγεται αυτούσια συνοδευμένη από ψωμί, φρούτα ή και το φαγητό. Όταν λειώνει και ψήνεται, δεν κάνει κρούστα.
7. *Γραβιέρα Κρήτης* : Μεγαλειώδες τυρί ιδιαίτερα όταν έχει ωριμάσει σε σπηλιές των Κρητικών βουνών. Γεύση ελαφρά αλμυρή και γεμάτη από το βούτυρο και τις πρωτεΐνες του γάλακτος. Έχει μικρές τρυπούλες και φτιάχνεται από αιγοπρόβειο γάλα. Η καλύτερη ποιότητα είναι όταν γίνεται από αμιγές πρόβειο. Τρώγεται κυριολεκτικά με κάθε τρόπο,

αυτούσια ωμή με φρούτα και ψωμί σε ομελέτες ή μαγειρεμένη με κρέας αρνιού.

8. *Γραβιέρα Νάξου*: Η μοναδική από αγελαδινό γάλα. Ελαφρά κίτρινη με φινό άρωμα και σπάνια γεύση. Κατασκευάζεται αποκλειστικά στην Νάξο και είναι ένα από τα καλύτερα ελληνικά τυριά. Τρώγεται όπως όλες οι γραβιέρες ωμή ή ψημένη. Ο καλύτερος τρόπος για να αναπτυχθούν οι γεύσεις είναι με φρούτα του καλοκαιριού, σταφύλια, σύκα, πεπόνι.
9. *Καλαθάκι Λήμνου*: Λευκό τυρί που συντηρείται σε άλμη, έχει το σχήμα του μικρού καλαθιού που ωριμάζει μέσα του. Πιο αλμυρό από την φέτα με μεστή και γεμάτη γεύση. Κατασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή και μίγμα αιγοπρόβειου. Ένα καταπληκτικό τυρί που σφραγίζει μέσα του όλα τα αρώματα των βουνών του νησιού της Λήμνου.
10. *Κασέρι* : Ένα πολύ δημοφιλές τυρί που φτιάχνεται από πρόβειο γάλα με την τεχνική της ελαστικής τυρόμαζας που μας ήλθε πριν από εκατοντάδες χρόνια από την Ιταλία. Έχει ήπιο άρωμα και γεύση και είναι μαλακό στο μάσημα. Το αγαπούν πολύ οι ηλικιωμένοι. Λιώνει ομοιόμορφα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την κατασκευή πίτσας.
11. *Κατίκι Δομοκού* : Ένα ελαφρύ αλοιφώδες τυρί που φυλάσσεται σε δοχεία. Από αιγοπρόβειο γάλα. Κατάλληλο για ελαφρά διατροφή. Με ελαφρύ άρωμα και γεύση. Τρώγεται ως επιτραπέζιο τυρί
12. *Κεφαλογραβιέρα*: Μια αλμυρούτσικη γραβιέρα για όσους αγαπούν τα πικάντικα και νόστιμα τυριά. Κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα και κάνει υπέροχα σαγανάκια. Είναι σκληρό τυρί και αν είναι καλά ωριμασμένο, κάνει και για τα μακαρόνια. Αγαπημένο τυρί των μερακλήδων.
13. *Κοπανιστή*: Ένα υπερπικάντικο αλοιφώδες τυρί που πιπερίζει. Ο ιδανικός μεζές για ούζο και τσίπουρο. Ωριμάζει κάτω από τον καυτό ήλιο των Κυκλάδων και κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα. Το ελληνικό

ροκφόρ θα λέγαμε. Τρώγεται και σε πίτες με καταπληκτικά αποτελέσματα.

14. *Λαδοτύρι Μυτιλήνης*: Ένα μεγαλειώδες πικάντικο τυρί πολύ πιπεράτο που για ένα διάστημα ωριμάζει μέσα στο λάδι. Στις μέρες μας για λόγους διακίνησης πλέον παραφινώνεται εξωτερικά. Κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα και είναι επιτραπέζιο τυρί. Το γνήσιο λαδοτύρι έχει χρώμα κιτρινοκόκκινο και είναι τυρί μεστής γεύσης και εντόνου αρώματος. Φτιάχεται αποκλειστικά στην νήσο Μυτιλήνη.
15. *Μανούρι*: Φτιάχεται στην Μακεδονία και Θεσσαλία και είναι μια ολόπαχη μυζήθρα από πλήρες γάλα. Το βούτυρο δίνει μια μεστή γεύση στο τυρί και οι πρωτεΐνες του γάλακτος του ολοκληρώνουν την γεύση. Τρώγεται φρέσκο σαν επιτραπέζιο τυρί και μπορεί να συνοδευτεί από μέλι και ξηρούς καρπούς. Ελαφρά αλμυρό. Αν παλαιωθεί σκληραίνει και είναι ιδανικό για Μακαρονάδες.
16. *Μετσοβόνη*: Ένα τυρί από μίγμα αγελαδινού και πρόβειου με ένα παλ κίτρινο χρώμα καπνισμένο και φτιαγμένο με την τεχνική της ελαστικής τυρόμαζας. Έχει σχήμα κυλίνδρου και τρώγεται αυτούσιο ή στην σχάρα. Μπορεί να κάνει υπέροχες καπνιστές πίτσες. Φέρει το όνομα της πόλης που κατασκευάστηκε του Μετσόβου. Δημιούργημα του τυροκομείου του ιδρύματος Τοσίτσα.
17. *Πυκτόγαλο Χανίων*: Ένα απλό καθημερινό τυρί που γίνεται στον νομό Χανίων της Κρήτης. Έχει γιαουρτώδη υφή, ελαφρά υπόξινη γεύση και τρώγεται με το κουτάλι. Μπαίνει σε πίτες ή τρώγεται αυτούσιο.
18. *San Michάλη*: Ένα από τα καλύτερα τυριά της χώρας μας, πλούσιο σε άρωμα και γεύση. Κατασκευάζεται αποκλειστικά από αγελαδινό γάλα σε μεγάλα κεφάλια. Στην Σύρο υπήρχαν εδώ και αιώνες αγελάδες οι οποίες δίνουν το πλούσιο και αρωματικό τους γάλα για την κατασκευή αυτού του τυριού. Το τυρί έχει το όνομα του αγίου Μιχαήλ που δοξάζεται σε ομώνυμη εκκλησία του νησιού. Η γεύση του είναι πικάντικη και

ακουμπάει ελαφρά την γεύση της Παρμεζάνας. Τρώγεται αυτούσιο με ψωμί ή φρούτα.

19. *Σφέλα ή Φέτα της φωτιάς*: Ένα είδος φέτας με αναθερμασμένη τυρόμαζα που φτιάχνεται στην δυτική Πελοπόννησο και αρέσει πολύ. Είναι τυρί άλμης όπως η φέτα και τρώγεται με τους ίδιους τρόπους. Κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα.

20. *Ξυνομυζήθρα Κρήτης*: Ένα εντελώς χαρακτηριστικό τυρί της Κρήτης, όπου η μάζα αφήνεται για 24 ώρες σε φυσική θερμοκρασία για να ξινίσει. Ιδανικό για πίτες.

Όλα τούτα τα τυριά αποτελούν τον κτηνοτροφικό θησαυρό της Ελλάδας. Σκληρά ή μαλακά αρέσουν και τρώγονται ή πανελληνίως ή σε τοπικό επίπεδο πλούσια σε πρωτεΐνες από 16-20% και σε λιπαρά έως και 52% επί ξηράς ύλης. Η τυροφαγία θέλει προσοχή λόγω των υψηλών λιπαρών. Δεν πρέπει να συνδυάζεται με το κρέας διότι οι δείκτες της χοληστερίνης αυξάνονται πολύ. Τούτος ο θησαυρός είναι ακόμα ανεκμετάλλευτος. Χρειάζεται πολλή δουλειά προκειμένου να τον προβάσουμε στα πέρατα της γης, να τον γνωρίσουν όλοι. Τότε θα αποτελέσει και πηγή ικανού εισοδήματος για τους Έλληνες κτηνοτρόφους οι οποίοι περνούν πραγματικά κρίσιμες μέρες.

4.3. Πώς σεβίρονται τα τυριά

Αν και ως λαός είμαστε υπερκαταναλωτές τυριού δεν θα μπορούσαμε να ισχυρισθούμε ότι είδαμε καλοσερβιρισμένα και καλοκομμένα τυριά στα καθημερινά ή επίσημα τραπέζια των ελληνικών σπιτιών.

Μας έτυχε να δούμε χλιαρή γραβιέρα Νάξου να μουλιάζει στον ορό της εξίσου χλιαρής παρακείμενης φέτας. Και κεφαλοτύρι Κερκύρας να εξουδετερώνεται γευστικά από την δυνατή όξινη γεύση της φέτας Παρνασσού πάνω στην ίδια τυριέρα με αποτέλεσμα να γίνουν απωθητικά και τα δύο τυριά.

Ας δούμε όμως ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες πάνω στους οποίους μπορούμε να

οργανώσουμε το σερβίρισμα.

Τούτοι αφορούν κυρίως τα επίσημα ή το πολύ τα ημιεπίσημα τραπέζια των σπιτικών μας, διότι, όπως καταλαβαίνετε, για το καθημερινό τραπέζι δεν τίθεται θέμα, η τυριέρα εκ του ψυγείου στο τραπέζι, κόπτετε ακριβώς την ποσότητα που προορίζεται για κατανάλωση από τον κάθε συνδαιτυμόνα και με την αποχώρηση του φρούτου ξαναμπαίνει στο ψυγείο μέχρι την επόμενη χρήση της.

Τρόπος και μέσα σερβιρίσματος

Υπάρχουν στο εμπόριο πολλά σκεύη για το σερβίρισμα του τυριού, από γυαλί, κρύσταλλο, ανοξείδωτο ατσάλι, ξύλο, πορσελάνη. Όλα είναι καλά, όλα είναι ωραία κατά το γούστο σας και το βαλάντιό σας, όμως το πρέπον και το σωστό είναι το ξύλο.

Ομαδοποίηση

Τα τυριά σερβίρονται ομαδοποιημένα αναλόγως της σκληρότητάς τους αν και επί του παρόντος στα ελληνικά σπίτια γίνεται ακριβώς το αντίθετο. Ο τρόπος επεξεργασίας τους και κατ' επέκταση η σκληρότης τους εκ φυσικού τα χωρίζει σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τα μαλακά και τα σκληρά.

Κατά το σερβίρισμα δεν πρέπει να μπλέκονται αυτές οι δύο κατηγορίες, δεν έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά και διαφέρουν πολύ οι γεύσεις αλλά και άλλοι παράγοντες, χρώμα, υφή, οξύτης, αλάτισμα, επικαλύπτοντας ζωηρά η μια κατηγορία την άλλη. Βεβαίως και μπορούμε να σερβίρουμε στο ίδιο τραπέζι και τις δύο κατηγορίες όμως σε ξεχωριστούς δίσκους σερβιρίσματος, τυριέρες και διαδοχικά πρώτα τα μαλακά και δεύτερα τα σκληρά ειδοποιώντας φυσικά τους καλεσμένους μας ότι ακολουθεί και δεύτερος δίσκος προκειμένου να διαλέξουν ακριβώς ότι επιθυμούν.

Αν εν πάση περιπτώσει θέλετε να σερβίρετε όλη την ποικιλία σ' ένα δίσκο-τυριέρα, δεν είναι κακό, φροντίστε όμως τουλάχιστον τον επί του δίσκου εμφανή διαχωρισμό των σκληρών από τα μαλακά.

Οι λόγοι που γίνεται αυτός ο διαχωρισμός είναι οι εξής:

Κάθε κατηγορία έχει άλλη θερμοκρασία σερβιρίσματος και εάν σερβιριστούν μαζί, μια από αυτές τις δύο κατηγορίες αναγκαστικά θα σερβιριστεί σε λάθος θερμοκρασία. Τα σκληρά όσο πιο πολύ πλησιάζουν την θερμοκρασία δωματίου, τόσο πιο πολύ αναδεικνύουν το άρωμα, τη γεύση τους, την σπιρτάδα τους, αντίθετα τα μαλακά νερουλιάζουν και έχουν απώλεια υγρών, χαλάνε την υφή τους και αυξάνεται η οξύτης τους (ξινίλα) άρα έχουμε να κάνουμε με δύο διαφορετικά πράγματα που πρέπει να ξεχωρίζουν. Αν δε η οικονομική άνεσή μας ή το γούστο μας μας επιτρέπει να έχουμε στο απόθεμά μας και εισαγόμενα πρέπει και αυτά να χωρίζονται μαζί με τα ελληνικά, αναλόγως της σκληρότητάς τους, κατά το σερβίρισμα.

Σύμφωνα με τα λεγόμενα του κυρίου Ηλία Μαμαλακη: «Η αγαπημένη προσδοκία των παιδικών μου χρόνων ήταν να με πάρει η μητέρα μου για ψώνια στο κέντρο της Αθήνας και να με κεράσει τυρόπιτα κατά την περιοδεία μας. Η αγάπη μου για το έδεσμα μου έθεσε και τον πρώτο επαγγελματικό μου στόχο : τυροπιτάς, μια τυρόπιτα για τον πελάτη, μια για μένα. Αν γυρίσετε λοιπόν τα αστικά κέντρα της Ελλάδας θα δείτε ότι ακόμη και στις μέρες μας που πλείστες όσες ξένες διατροφικές συνήθειες επέδρασαν και επιδρούν στη χώρα μας, η τυρόπιτα και το τυρί καλά κρατούν. Έτσι λοιπόν στο πρωινό μας έχουμε ένα τυράκι στο τραπέζι συνήθως γλυκερό μετρίου αλατίσματος και κατά προτίμηση σκληρό ή ημίσκληρο. Πάμε στην δουλειά κι όταν μας κόψει η πείνα, μα σε γραφείο είμαστε μα στην οικοδομή είμαστε, μα στους αγρούς ή στην παραλία, το κολατσιό μας, το δεκατιανό μας θα έχει τις πιο πολλές φορές και ένα κομμάτι τυρί, μικρό ή μεγάλο, άσπρο ή κίτρινο, αναλόγως τις επιθυμίες και τα γούστα μας. Μετά καθόμαστε για μεσημεριανό, από τα πρώτα πράγματα που φθάνουν στο τραπέζι είναι η ξέχειλη τυριέρα, στην ταβέρνα πάλι η φράση «και μια φετούλα παρακαλώ» είναι πλέον κλασική. Τυρί λοιπόν με το πρώτο πιάτο, τυρί με το δεύτερο, με την σαλάτα, με

το τυρί, ακόμα και με το φρούτο.

Αξέχαστοι συνδυασμοί υψηλού γαστρονομικού γούστου το πεπόνι με τη φέτα ή η σουλτανίνα με την γραβιέρα. Τα βραδάκι πάλι, αφού παραφάγαμε το μεσημέρι, δειπνούμε ελαφρά με λίγο ψωμοτύρι και φρούτο ή λίγο λαδερό φαγητό μαζί με λίγο τυρί.

Ίσως μπορούμε να εξηγήσουμε την συνήθεια του τόπου μας να τρώμε σχεδόν όλη την ημέρα τυρί. Από τη μια ποτέ δεν υπήρξαμε ένας πλούσιος λαός, διάφοροι λόγοι που μας αφορούσαν ή δεν μας αφορούσαν συγκρατούσαν την οικονομική μας ανάπτυξη και ευημερία. Το καθημερινό μας τραπέζι ήταν πάντα λιτό εξαιτίας των περιορισμένων οικονομικών, σπάνια πάνω του υπήρξαν ζωικές πρωτεΐνες (αρνί, μοσχάρι, ψάρια) θα έλεγα ότι το κρέας το βλέπαμε τις γιορτές και τις αργίες όμως με κάτι έπρεπε να συμπληρωθεί αυτή η έλλειψη. Με κάτι σαφώς φθηνότερο του κρέατος αλλά θρεπτικού και με εξίσου καλή επίσης διατροφική αξία. Και από την άλλη ο αγροτόκοσμος ακριβώς λόγω της ανέχειάς του ήταν υποχρεωμένος να συντηρεί στην πίσω αυλή του σπιτιού του λίγα οικόσιτα ζώα (κότες, κουνέλια, κατσίκια, προβατίνα) ακριβώς για να βελτιώσει τη διατροφική ποιότητα του φαγητού του, το γάλα λοιπόν που περίσσευε από την κασικούλα της αυλής για να μην πεταχτεί έπρεπε να τυροκομηθεί και επομένως πάντα σχεδόν υπήρχε στο τραπέζι τυρί, αυτό συνέβη παντού στην Ελλάδα, ακόμα και στα νησιά μας. Η επιλογή λοιπόν έγινε. Το τυρί, σαφώς φθηνότερο του κρέατος ακόμη και στις μέρες μας. Έδινε λοιπόν τις πρωτεΐνες και την ενέργεια που δεν μπορούσαμε να βρούμε αλλού λόγω κόστους. Έτσι λοιπόν με τον χρόνο εντάχθηκε στις καθημερινές μας διατροφικές συνθήκες σ' όλες τις ώρες της ημέρας, σ' όλες τις ημέρες του χρόνου, παίρνοντας έτσι μια από τις πιο σημαντικές θέσεις στην διατροφή του Έλληνα τοποθετώντας τον στο βάθρο του Νο 1 καταναλωτή τυριού στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα με σχεδόν 23 κιλά τυρί κατανάλωση το χρόνο, με σαφώς μικρότερη ποικιλία γεύσεων από αυτήν της γείτονος Γαλλίας, με υψηλή ποιότητα υλικών, νόστιμη γεύση, παραδοσιακά φτιαγμένα και με συνεχή

εξέλιξη και βελτίωση. Άλλωστε θέλοντας να δικαιολογήσω την μικρή σχετικά ποικιλία, επικαλούμαι την γνωστή ρήση των προγόνων μου «ουκ εν των πολλώ το ευ αλλ' εν των ευ το πολύ». Σήμερα πια που το κρέας δεν λείπει σχεδόν ποτέ από το καθημερινό τραπέζι, ο συνδυασμός κρέατος και τυριού έχει γυρίσει σε βάρος της υγείας μας επιβαρύνοντας τον μέσο Έλληνα με υπερβολικούς ρύπους τριγλυκεριδίων, χοληστερίνης, ουρικού οξέως.

Όπως και να έχει το πράγμα, η συνήθεια Δευτέρα φύσις και επίσης «πιο εύκολα βγαίνει η ψυχή παρά το χούι». (<http://www.eliasmamalakis.gr/cheese-diatrofi.asp>)



4.4. Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΕΤΑ

Γενικά



Η φέτα είναι ένα παραδοσιακό Ελληνικό προϊόν και παρασκευάζεται από μίγμα κατσικίσιου και πρόβειου γάλατος. Έχει εξαιρετική γεύση, λευκό χρώμα το οποίο δεν οφείλεται σε τεχνητές χρωστικές ουσίες και έχει χαμηλά λιπαρά.

Τα πρόβατα και οι κατσίκες στην Ελλάδα δε ζουν σε περιφραγμένες περιοχές, ούτε τρέφονται με ειδική τροφή. Βόσκουν ελεύθερα και τρέφονται με πρασινάδα που βρίσκουν σε βουνά, βράχους, λόφους ή πεδιάδες. Τα κοπάδια πρέπει να μετακινούνται και συχνά να καλύπτουν μεγάλες αποστάσεις για να βρουν περισσότερη βοσκή. Αυτή η κινητικότητα τα βοηθά ώστε να τρων διαφορετικά είδη πρασινάδας, καθώς η Ελληνική χλωρίδα είναι άφθονη σε αρωματικούς θάμνους και βότανα. Η μοναδική γεύση της τροφής τους μεταφέρεται και στο τυρί που φτιάχνεται από το γάλα τους. Γι' αυτόν το λόγο η φέτα διαθέτει τη μοναδική γεύση των περιοχών όπου παράγεται.

Η φέτα τοποθετείται σε ξύλινα ή σε μεταλλικά δοχεία για να ωριμάσει. Η ωρίμανση γίνεται σε δύο στάδια. Το πρώτο στάδιο διαρκεί 15 ημέρες και η φέτα βρίσκεται κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας. Κατά το δεύτερο στάδιο που διαρκεί πάνω από 30 ημέρες, η φέτα φυλάσσεται σε ψυγεία με σταθερή θερμοκρασία. Δεν επιτρέπεται η χρήση κανενός είδους συντηρητικού κατά την παραγωγή της φέτας.

Κάποιες ξένες χώρες προσπάθησαν να παρασκευάσουν φέτα, όμως χρησιμοποιώντας αγελαδινό γάλα. Για να παραχθεί ένα προϊόν παραπλήσιο, έπρεπε να χρησιμοποιήσουν τεχνητές χρωστικές ουσίες λεύκανσης. Καθώς, όμως το τεχνητό χρώμα δεν μπορεί να διαρκέσει για πολύ, γρήγορα το τυρί αυτό χάνει το χρώμα του και κιτρινίζει. Ακόμη, καθώς το αγελαδινό γάλα είναι παχύ, το παραγόμενο από αυτό τυρί έχει πολλά λιπαρά. Και φυσικά δεν μπορεί σε καμιά περίπτωση να παράγουν τυρί με τη γεύση και το άρωμα της αληθινής φέτας που είναι αποτέλεσμα των φυτών και των θάμνων που υπάρχουν στο ελληνικό έδαφος.

Η ελληνική φέτα εξάγεται σε πολλές ξένες χώρες. Το αυθεντικό ελληνικό προϊόν έχει την ελληνική σημαία πάνω στη συσκευασία του. Η συσκευασία έχει επίσης πληροφορίες σχετικά με τον τύπο του γάλατος που χρησιμοποιείται και τη συγκεκριμένη περιοχή όπου έγινε η παραγωγή του.

Η φέτα αποτελεί ιδιαίτερη τροφή για τους Έλληνες και είναι μέρος της καθημερινής τους διατροφής. Σερβίρεται σχεδόν σε όλα τα γεύματα και χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές. Είναι απαραίτητο συμπλήρωμα στις καλοκαιρινές σαλάτες και συνδυάζεται με ντομάτες, αγγουράκια, κρεμμύδι και ρίγανη. Οι τυρόπιτες που φτιάχνονται με φύλλο ζύμης σε διάφορα σχήματα χρησιμοποιούν τη φέτα ως βάση τους. Η χτυπητή που φτιάχνεται με καυτερή πιπεριά και φέτα είναι πολύ νόστιμο ορεκτικό και μπορεί να συνοδεύσει ένα ουζάκι τις ζεστές καλοκαιρινές ημέρες. Η φέτα χρησιμοποιείται επίσης για να παρασκευάσουμε γεμιστά καλαμαράκια ή σουπιές. (<http://hellonet.teithe.gr>)



Η φέτα είναι είδος τυριού στην άλμη, τις ρίζες της οποίας τις βρίσκουμε χιλιάδες χρόνια πριν στην Αρχαία Ελλάδα. Παρασκευάζεται αποκλειστικά από γάλα κατσίκας ή πρόβειο. Η γεύση της φέτας είναι αλμυρή και αποθηκεύεται σε υγρό άλμης ή ξινόγαλου για περίπου 3 μήνες. Από τη στιγμή που απομακρυνθεί από την άλμη, η φέτα χάνει όλα τα υγρά της και γίνεται πιο συμπαγής. Η φέτα

έχει άσπρο χρώμα ενώ αποθηκεύεται συνήθως σε μεγάλα τετράγωνα κομμάτια. Η ποικιλία αλλάζει ανάλογα και με την σκληρότητα του τυριού. Έτσι λοιπόν μπορούμε να την βρούμε από σκληρή έως και πολύ μαλακή μορφή. Αναλόγως διαφέρει και η γεύση. Το λίπος που περιέχεται κυμαίνεται από 30% ως 60%, ενώ ο μέσος όρος είναι γύρω στο 45%.

Προστατευμένη Ονομασία Προέλευσης (Π.Ο.Π)

Η φέτα έχει κατοχυρωθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (Π.Ο.Π.). Αυτό σημαίνει ότι το όνομα «Φέτα» δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τυριά παρόμοιας σύστασης που παρασκευάζονται εκτός Ελλάδος ή με άλλη διαδικασία από την παραδοσιακή. Θεσπίστηκε από την Ε.Ε. για την προστασία των προϊόντων τοπικής προέλευσης και τέθηκε σε ισχύ το 1996. Η καταχώριση της φέτας στον κατάλογο των προϊόντων Π.Ο.Π. προκάλεσε πολλές αντιδράσεις από χώρες που παρήγαν ως τότε μεγάλες ποσότητες φέτας, όπως η Δανία, η Γαλλία και η Γερμανία. Η καταχώριση ακυρώθηκε από το Δικαστήριο των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων το Μάρτιο του 1999 (συνεκδ. υποθέσεις C-289/96, C-293/96 και C-299/96). Η Επιτροπή διεξήγαγε εκ νέου αναλυτική έρευνα, από την οποία κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η φέτα οφείλει να προστατευτεί ως ονομασία προέλευσης. Τον Οκτώβριο του 2002 με νέο Κανονισμό καταχωρήθηκε η φέτα στον κατάλογο των προϊόντων Π.Ο.Π. κατά το Ευρωπαϊκό Δίκαιο. Νέα προσφυγή της Δανίας και της Γερμανίας κατά του Κανονισμού αυτού απορρίφθηκε τελικά από το ΔΕΚ το 2005 (συνεκδ. υποθέσεις C-465/02 και C-466/02).

(<http://hellonet.teithe.gr>)

Όπως ενδεχόμενα γνωρίζετε οι Έλληνες είναι από τους πιο τυροφάγους λαούς της Υψηλίου. Είναι μαζί με τους Γάλλους οι πρωταθλητές στην τυροφαγία. Καταναλώνουν περίπου 23 κιλά τυριών το χρόνο, από τα οποία τα 12 είναι Φέτα. Ο δεσμός τους αυτός με το συγκεκριμένο τυρί αποδίδεται στο

γεγονός ότι αυτό παρασκευάζεται στην Ελλάδα, αδιάλειπτα, επί πολλούς αιώνες και έχει συνδεθεί με τα ήθη, τα έθιμα και τις διατροφικές τους συνήθειες.

Σύμφωνα με τον Ε.Μ. Ανυφαντάκη, Ομότιμο Καθηγητή του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, «πρόγονος της Φέτας θεωρείται το τυρί που παρασκεύαζε στη σπηλιά του ο Κύκλωπας Πολύφημος, τον 8^ο π.Χ. αιώνα και περιγράφει ο Όμηρος στην Οδύσσειά του, το οποίο εξελίχθηκε στη συνέχεια σταδιακά στη σημερινή του μορφή από τους Έλληνες. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι οι Έλληνες είναι σήμερα, σε παγκόσμια κλίμακα, μακράν οι μεγαλύτεροι καταναλωτές τυριών άλμης, χαρακτηριστικός εκπρόσωπος των οποίων είναι η Φέτα.

Για πολλούς αιώνες η Φέτα ήταν γνωστή μόνον στις γειτονικές της Ελλάδας χώρες. Όμως κατά τη διάρκεια του περασμένου αιώνα έγινε μαζική μετανάστευση ελλήνων σε διάφορες χώρες και κυρίως στις ΗΠΑ, Καναδά, Γερμανία και Αυστραλία, όπου μεταξύ άλλων μετέφεραν και τις διατροφικές τους συνήθειες, στις οποίες περιλαμβάνονταν και η κατανάλωση Φέτας. Έτσι σιγά-σιγά έγινε ευρύτερα γνωστή, για να φτάσουμε σήμερα να έχει αναγνωριστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως ελληνικό προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.).

Τι είναι όμως η Φέτα για την οποία τελευταία γίνεται μεγάλη συζήτηση; Ποια είναι τα πρωτότυπα χαρακτηριστικά της χάρη των οποίων απέκτησε την καλή της φήμη. Που αποδίδονται αυτά;

Σύμφωνα με την ελληνική αλλά και την ευρωπαϊκή νομοθεσία η παραδοσιακή Φέτα είναι μαλακό λευκό τυρί άλμης που παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή μίγματά του με γίδινο, σε οριοθετημένη με νόμο περιοχή της χώρας μας. Κατά μέσο όρο έχει 16,7% πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, 26,2% λίπος, 52,9% νερό, 2,9% χλωριούχο νάτριο, 1,3% άλλα συστατικά και έχει pH 4,4. Συνδυάζει πρωτότυπα ευχάριστα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά

που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ωρίμανσής της, η οποία γίνεται σε άλμη, συνήθως μέσα σε ξύλινα βαρέλια και διαρκεί τουλάχιστον δύο μήνες.

Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι αδύνατον να αποδοθούν περιγραφικά, αναδεικνύονται όμως καθημερινά και εκτιμούνται ιδιαίτερα από τους καταναλωτές. Έχουν γίνει κατά καιρούς πολλές προσπάθειες αναπαραγωγής των χαρακτηριστικών αυτών, εκτός της οριοθετημένης ζώνης παραγωγής της Φέτας, χωρίς όμως επιτυχία και αυτό γιατί είναι αδύνατη η αναπαραγωγή όλων των παραγόντων που συμβάλλουν στη δημιουργία τους. Και είναι πολλοί οι παράγοντες αυτοί, μεταξύ των οποίων οι πιο σημαντικοί είναι:

1. Το είδος του γάλακτος που χρησιμοποιείται για την παρασκευή της Φέτας, που είναι το πρόβειο ή μίγματά του με γίδινο. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο σήμερα ότι τα διάφορα είδη γάλακτος δίδουν διαφορετικά τυριά, εξαιτίας διαφορών στη χημική τους σύσταση και στα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά. Είναι κατά συνέπεια αδύνατο να αναπαράγει κανείς τα χαρακτηριστικά τυριών προβείου γάλακτος όταν αυτό αντικατασταθεί με αγελαδινό, όσα πρόσθετα και τεχνολογικές επεμβάσεις και αν επιχειρηθούν.
2. Οι εδαφοκλιματικές συνθήκες κάθε χώρας είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του γάλακτος και των τυριών της, ιδιαίτερα των παραδοσιακών.
3. Η διατροφή των ζώων που παράγουν το γάλα της τυροκόμησης επηρεάζει επίσης την ποιότητα των τυριών. Στην περίπτωση της παραδοσιακής Φέτας, τα γαλακτοπαραγωγά ζώα εκτρέφονται κατά τρόπο εκτατικό και στηρίζουν τη διατροφή τους στη βόσκηση σε φυσικούς ορεινούς και ημιορεινούς λειμώνες που είναι συνήθως φτωχοί σε βλάστηση, χαρακτηρίζονται όμως από τη μεγάλη ποικιλία των φυτών που αναπτύσσονται σε αυτούς, πολλά από τα οποία είναι γηγενή. Η Ελλάδα ως χώρα, λαμβάνοντας υπόψη και την έκτασή της, θεωρείται ότι έχει περισσότερα γηγενή φυτά από κάθε άλλη ευρωπαϊκή χώρα και κατά συνέπεια παρουσιάζει από την άποψη αυτή μία

ιδιαιτερότητα που έχει αντανάκλαση και στην ποιότητα του αιγοπροβείου γάλακτος της.

4. Οι εκτρεφόμενες φυλές ζώων γαλακτοπαραγωγής είναι επίσης παράγοντας που επηρεάζει τόσο τη σύσταση του γάλακτος όσο και την ποιότητα των τυριών που παρασκευάζονται απ' αυτό. Στην Ελλάδα οι εκτρεφόμενες φυλές προβάτων είναι εγχώριες, μικρόσωμες, ανθεκτικές, προσαρμοσμένες στις δύσκολες εδαφοκλιματικές συνθήκες της χώρας, δίδουν όμως μικρή απόδοση, περίπου 95 κιλά γάλα το χρόνο, το οποίο είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε στερεά και αρωματικά συστατικά.
5. Η μακρόχρονη εμπειρία των ελλήνων τυροκόμων σε συνδυασμό με την παραδοσιακή τεχνολογία που ανέπτυξαν στο πέρασμα των αιώνων, είναι παράγοντες που οπωσδήποτε συνέβαλαν και συμβάλλουν στη διαρκή αναβάθμιση της παραδοσιακής Φέτας.

Θα μπορούσα να αναφερθώ και σε άλλους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα της παραδοσιακής Φέτας, όμως δεν θέλω να σας ταλαιπωρήσω περισσότερο. Επιτρέψτε μου όμως λίγα λόγια για τις χρήσεις της.

Η Φέτα χρησιμοποιείται στη χώρα μας κατά πολλούς τρόπους, που σε πολλές περιπτώσεις έχουν αντιγραφεί και από άλλους λαούς. Ευρύτερα γνωστή σήμερα είναι η συμμετοχή της στη σύνθεση της ελληνικής χωριάτικης σαλάτας, της γνωστής Greek Salad, που είναι η αγαπημένη σαλάτα τόσο των Ελλήνων όσο και των τουριστών που επισκέπτονται τη χώρα μας. Όμως η παραδοσιακή χρήση της ήταν και είναι σε συνδυασμό με ψωμί ως κολατσιό της εργατικής τάξης αλλά και ως συμπλήρωμα του μεσημεριανού και βραδινού γεύματος. Συχνά αποτελεί μεζέ του ούζου και του κρασιού. Χρησιμοποιείται επίσης στην παρασκευή μιας μεγάλης ποικιλίας τυροπιτών και χορτοτυροπιτών που προσφέρονται τόσο σε επίσημα όσο και σε ανεπίσημα γεύματα και δείπνα. Οι πίτες αυτές συχνά αποτελούν το κυρίως φαγητό πολλών οικογενειών, ιδιαίτερα στις αγροτικές περιοχές.

Υπάρχει κατά συνέπεια ένα πλήρες σενάριο για τη Φέτα που αποκαλύπτει κατά τρόπο αντικειμενικό και αδιαμφισβήτητο ότι δημιουργήθηκε και εξελίχθηκε στη σημερινή της μορφή στην Ελλάδα, από τους Έλληνες, ότι συνδυάζει πρωτότυπα χαρακτηριστικά που δεν αναπαράγονται εκτός της ζώνης παραγωγής της και ότι το προϊόν αυτό συνδέεται άμεσα με τα ήθη, τα έθιμα και τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Τη διαφορετικότητα της παραδοσιακής Φέτας από άλλα τυριά άλμης διαπιστώνουν κάθε χρόνο εκατομμύρια τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα μας, οι οποίοι έχουν γίνει και οι καλύτεροι διαφημιστές της.»

4.4.1 Παραδοσιακό Ελληνικό Γιαούρτι

Ένα άλλο σημαντικό γαλακτοκομικό προϊόν της χώρας μας είναι το γιαούρτι. Παρά το γεγονός ότι δεν προκύπτει από τα βιβλιογραφικά δεδομένα ότι αυτό έχει ελληνική προέλευση, εντούτοις περιλαμβάνεται στο διαιτολόγιο των Ελλήνων από τους αρχαίους χρόνους, γιατί το θεωρούσαν τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Για το λόγο αυτό το ονόμαζαν και υγείαρτο (υγεία + άρτος). Για πολλούς αιώνες το γιαούρτι παρασκευαζόταν στην Ελλάδα κυρίως από πρόβειο γάλα η μίγματά του με γίδινο με παραδοσιακά μέσα και τρόπους στις αγροτικές εκμεταλλεύσεις για αυτοκατανάλωση ή για τοπικές αγορές. Από τα μέσα όμως του περασμένου αιώνα, οι συνθήκες και τα μέσα παραγωγής και εμπορίας του προϊόντος άλλαξαν σταδιακά ριζικά, ενώ διαδόθηκε και η χρήση αγελαδινού γάλακτος στην παραγωγή του. Από το πήλινο μέσο συσκευασίας και τα εμπειρικά μέσα παραγωγής και ελέγχου της θερμοκρασίας περάσαμε σε σύγχρονες συσκευασίες από πολυμερή και σε πλήρη αυτοματισμό των μέσων παραγωγής και ελέγχου των παραμέτρων που επηρεάζουν την ποιότητα του προϊόντος. Από το παραδοσιακό γιαούρτι, με αποκλειστικό συστατικό το γάλα,

φτάσαμε σε μία μεγάλη ποικιλία προϊόντων με βάση αυτό, η γεύση των οποίων επηρεάζεται από τα προστιθέμενα σε κάθε περίπτωση συστατικά.

Η χώρα μας και στο προϊόν αυτό, έκανε τις δικές της αποτελεσματικές παρεμβάσεις. Πέραν του γνωστού κλασικού γιαουρτιού δημιούργησε ένα δικό της προϊόν, το στραγγιστό γιαούρτι *''Strained Yoghurt''* το οποίο αναγνωρίστηκε ως ελληνικό προϊόν και από τη Διεθνή Ομοσπονδία Γάλακτος.

Αρχικά, το προϊόν αυτό λαμβάνονταν, όπως υπονοεί και το όνομά του, με στράγγιση γιαουρτιού σε υφασμάτινους σάκους. Σήμερα, η παραγωγή του έχει πλήρως μηχανοποιηθεί και η ποιότητά του αναβαθμίστηκε. Αξιοσημείωτο είναι ότι το στραγγιστό γιαούρτι δεν αρέσει μόνο στους Έλληνες καταναλωτές αλλά και σε μεγάλη μερίδα καταναλωτών άλλων χωρών, για την κάλυψη των αναγκών των οποίων γίνονται σημαντικές εξαγωγές.

Το προϊόν που είναι σήμερα γνωστό, σε παγκόσμια κλίμακα, με το όνομα Greek Yoghurt είναι η εξελιγμένη μορφή του παραδοσιακού ελληνικού στραγγιστού γιαουρτιού, η κατανάλωση του οποίου παρουσιάζει ραγδαία εξέλιξη. Η σύσταση του κλασικού γιαουρτιού εξαρτάται από το είδος του γάλακτος που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του. Πιο πλούσιο σε στερεά συστατικά είναι αυτό που λαμβάνεται από πρόβειο γάλα (πρωτεΐνες 6,4%, λίπος 7,3% και νερό 81,1%). Ακολουθεί αυτό που λαμβάνεται από γίδινο γάλα εγχώριων φυλών (πρωτεΐνες 4,1%, λίπος 4,9% και νερό 85,4%) και έπεται το αγελαδινό, (πρωτεΐνες 3,5%, λίπος 3,9% και νερό 86,4%). Το στραγγισμένο γιαούρτι είναι πιο πλούσιο από το κλασικό (πρωτεΐνες 8,2%, λίπος 10,7% και νερό 77,6%). Θα πρέπει εντούτοις να σημειωθεί ότι σήμερα, κυκλοφορούν στην αγορά πολλοί τύποι γιαουρτιού με μικρότερη λιποπεριεκτικότητα και αυξημένη πρωτεϊνοπεριεκτικότητα σε σύγκριση με το κλασικό που προορίζεται για καταναλωτές που εφαρμόζουν ειδικό διαιτολόγιο.

Επιπλέον στη χώρα μας παρασκευάζονται και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα από πρόβειο και γίδινο γάλα ή μίγματά τους, κατά κύριο λόγο τυριά,

Πτυχιακή εργασία: Παπαδημητρίου Μ. – Σαμσαλάκης Π.

τα οποία παρουσιάζουν σημαντικό ενδιαφέρον. Μάλιστα, είκοσι απ' αυτά έχουν κατοχυρωθεί και στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης ως Προϊόντα με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης.»

(www.kerasma.gr/UserFiles/File/conference/Anyfandaki_speech_GR.doc)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:Τα ελληνικά κρασιά



5.1 Περί Οίνου

Η Ελλάδα, πέραν του ότι είναι η γενέτειρα του Διονύσου, του θεού του κρασιού, είναι και η γενέτειρα του πρώτου οίνου Ο.Π.Α.Π. στην ιστορία. Αυτά ήταν τα κρασιά από τα νησιά της Χίου και της Θάσου, φημισμένα σε όλο τον αρχαίο κόσμο. Για ποικίλους ιστορικούς και κοινωνικούς λόγους, καθώς και εξαιτίας διαφόρων φυσικών καταστροφών, η τέχνη της οινοποιίας παραμελήθηκε απ' τα μέσα του 19ου αιώνα μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1960. Τότε ήταν που οι αρχαίες παραδόσεις της οινοποιίας άρχισαν να αναβιώνουν και σήμερα μπορεί κανείς να βρει πολλά εξαιρετικά ελληνικά κρασιά που παράγονται σε όλη τη χώρα. Όταν δοκιμάζετε το ελληνικό κρασί, λάβετε υπόψη σας ότι πρόκειται για ένα προϊόν εξαιρετικής σοδειάς που παράγεται από ποικιλίες σταφυλιού άγνωστες στους φίλους του κρασιού της

Δύσης.

Τα ελληνικά κρασιά χωρίζονται σε 4 κατηγορίες:

1. Οίνος με ονομασία προελεύσεως ελεγχόμενη
2. Οίνος με ονομασία προελεύσεως ανωτέρας ποιότητας
3. Οίνος τοπικός
4. Οίνος επιτραπέζιος

Οίνοι με ονομασία προελεύσεως ελεγχόμενη

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται μόνο γλυκά κρασιά, όπως η Μαυροδάφνη της Κεφαλονιάς και της Πάτρας, το Μοσχάτο της Πάτρας, της Λήμνου, της Κεφαλονιάς, της Ρόδου καθώς και το Γλυκό της Σάμου.

Η κατηγορία Ο.Π.Α.Π. (Ονομασία Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας).

Περιλαμβάνει πολλά από τα καλύτερα κρασιά της Ελλάδας. Υπάρχουν 20 περιοχές ως τώρα που έχουν δικαίωμα Ονομασίας Προέλευσης. Στη Βόρεια Ελλάδα, υπάρχουν οι ονομασίες Ζίτσα, Αμυνταίο, Γουμένισα και Νάουσα. Στη Χαλκιδική η Ονομασία Πλαγιές Μελιτονά, στη Θεσσαλία ο Αγκίαλος και το Ραψάνη. Κοντά στην Αθήνα, υπάρχει η ονομασία της Κάντζας, στην Πελοπόννησο, οι ονομασίες της Πάτρας, Μαντινεία και Νεμέα. Στα Ιόνια νησιά, υπάρχει το Ρόμπολα Κεφαλονιάς και στα νησιά της Πάρου, της Λήμνου, της Ρόδου και της Σαντορίνης υπάρχουν το Πάρος, το Λήμνος, το Ρόδος, το Σαντορίνη. Τέλος, στην Κρήτη υπάρχουν οι ονομασίες Προέλευσης Αρχάνες, Πεζιά, Σητεία και Δάφνες.

Τέλος, οι άλλες 2 κατηγορίες, των τοπικών και επιτραπέζιων οίνων κρύβουν πολλές ευχάριστες και μεθυστικές εκπλήξεις για τον λάτρη του κρασιού.

(<http://www.gnto.gr/pages.php?langID=1&pageID=469>)

5.2 Οινικός τουρισμός

Οι Σαντορινιοί τα οινοποιεία τους τα αποκαλούν «κάναβες» και παλιά, ήταν μεγάλοι χώροι με καμάρες και θόλους, λαξευμένοι στην ελαφρόπετρα ή χτισμένοι από τη μαύρη πέτρα του νησιού. Σήμερα που το κρασί της Σαντορίνης έχει γίνει ευρέως γνωστό και αγαπητό, τα οινοποιεία έχουν βεβαίως εκσυγχρονιστεί. Πολλά ωστόσο, διατηρούν το παραδοσιακό χρώμα. Αυτά συνήθως ανοίγουν τις πόρτες τους στους τουρίστες για επισκέψεις, γευστικές δοκιμές των κρασιών τους και φυσικά για αγορές. Με άλλα λόγια μιλάμε για μια ακόμα μορφή τουρισμού αυτή του οινικού, ο οποίος πολλές φορές πλέκεται και αλληλοβοηθείται από το γαστρονομικό.

Η Σαντορίνη έχει τη γκάμα των προϊόντων εκείνων που χρειάζονται για τη στήριξη του γαστρονομικού και οινικού τουρισμού. Υπάρχουν για παράδειγμα πολλά είδη κρασιών αλλά και τα υπόλοιπα προϊόντα του νησιού όπως το ντοματάκι και η φάβα. Δεν πρέπει να είμαστε υπέρ των στενών εθνικών συνόρων στη γαστρονομία. Υπάρχουν συνδυασμοί οι οποίοι αναδεικνύουν την ιδιαιτερότητα των ελληνικών προϊόντων. Μπορείς να συνδυάσεις ένα ευρωπαϊκό πιάτο με μια ιδιαίτερη γεύση της Σαντορίνης και να τα αναδείξεις. Αξίζει επίσης να σημειωθεί, ότι η Ένωση με τη σημερινή της μορφή ιδρύθηκε το 1947 και χωρίζεται σε τομείς. Εκτός από το γεωτεχνικό και το οινοποιείο έχει και το ντοματάδικο, το μοναδικό στο νησί. Επειδή η Ένωση στηρίζει όλα τα Θηραϊκά προϊόντα γίνεται προσπάθεια ανάπτυξης όλων των ντόπιων προϊόντων όπως της φάβας και της άγριας κάπαρης. Προτεραιότητα ωστόσο δίδεται στην ανάπτυξη του αμπελώνα.

Ήδη επισκέπτονται το νησί ξένοι αλλά και Έλληνες τουρίστες προκειμένου να δοκιμάσουν το κρασί, το ντοματάκι ή τη φάβα. Πρέπει βέβαια και η εστίαση να προβάλλει τις τοπικές γεύσεις. Λίγα είναι τα εστιατόρια που το

κάνουν αυτό. Το θέμα είναι, να υπάρξει κόσμος που θα έρθει στη Σαντορίνη αποκλειστικά και μόνο για να δοκιμάσει αυτά τα προϊόντα και όχι μόνο για να θαυμάσει τις ομορφιές του νησιού. Είναι σημαντικό λοιπόν να γίνει κάποια σοβαρή δουλειά ώστε να προωθηθούν όλα αυτά τα προϊόντα που θα βοηθήσει την ανάπτυξη και την προώθηση του γαστρονομικού τουρισμού.

Οι ειδικοί αποδίδουν στην ιδιαίτερη μορφολογία της περιοχής το εξαιρετικό κρασί που παράγει. Τα πετρώματα της Σαντορίνης είναι πορώδη λόγω του ηφαιστείου ενώ τα αμπέλια μεγαλώνουν με τα κλαδιά τους τυλιγμένα σαν καλάθια, γεγονός που αντανακλά την προσπάθεια των κατοίκων να διατηρήσουν την καλή σοδειά μέσα στις αντιξοότητες του εδάφους και των κλιματολογικών συνθηκών. Οι δυνατοί άνεμοι του Αιγαίου, η έντονη ξηρασία και ο δυνατός ήλιος ευθύνονται για το ότι τα αμπέλια της Σαντορίνης παράγουν μικρές ποσότητες κρασιού το οποίο όμως ξεχωρίζει για το εκλεκτό άρωμα και τη χαρακτηριστική ξηρή και έντονη γεύση του.

Η πιο διαδεδομένη ποικιλία που καλλιεργείται εδώ είναι το ασύρτικο. Παράλληλα όμως, χρησιμοποιούνται το αθήρι και το αϊδάνι, κυρίως για την παραγωγή του 'βινσάντο' που είναι κρασί λευκό, γλυκό.

Τα περισσότερα οινοποιεία της Σαντορίνης βρίσκονται στο Μεγαλοχώρι. Εδώ αφήνονται τα σταφύλια για δυο εβδομάδες περίπου στον ήλιο όπου και αποξηραίνονται ενώ ο μούστος τους ψήνεται για αρκετούς μήνες. Από τους πιο γνωστούς οινοποιούς του νησιού είναι οι εξής: Μπουτάρης, Σιγάλας, Γαβαλάς, Αντωνίου, Κουτσογιαννόπουλος και Χατζιδάκης. Αρκετοί από αυτούς προσφέρουν τη δυνατότητα επίσκεψης στις εγκαταστάσεις τους καθώς και γευστικής δοκιμής των προϊόντων τους. (<http://santorini.net/index.php?id>)

5.3 Συνδυάζοντας τυρί και κρασί



Τυρί και κρασί ή κρασί και τυρί;

Τα βασικό ερώτημα δεν είναι τι θα μπει πρώτο και τι δεύτερο, αλλά πώς θα συνδυάσουμε 2 προϊόντα με πραγματικά έντονες προσωπικότητες. Συνήθως ένας γάμος δύο προσώπων με ισχυρό χαρακτήρα και προσωπικότητα οδηγεί γρήγορα σε ένα βίαιο και γρήγορο διαζύγιο. Έτσι ακριβώς συμβαίνει και στο κρασί με το τυρί.

Ο πρώτος λοιπόν κανόνας τον οποίο βάζουμε στο συνδυασμό αυτό των δύο προϊόντων είναι το ένα να είναι απαλό και το άλλο ισχυρό. Με λίγα λόγια όταν έχουμε ένα μεγάλο κρασί, δίπλα του θα βάλουμε ένα μέτριο τυρί και το αντίθετο. Ένα τυρί ισχυρό, με ένα κρασί μέτριου χαρακτήρα.

Δεν αρκεί όμως αυτό. Πρέπει να θέσουμε και ακόμα μερικούς κανόνες τουλάχιστον τους βασικούς, για να δούμε πώς θα συνδυάσουμε αυτά τα δύο προϊόντα με την απεριόριστη ποικιλία γεύσεων και αρωμάτων. Έτσι λοιπόν ξεκινάμε κατηγοριοποιώντας το τυρί και το κρασί. Έχουμε λοιπόν λευκά φρέσκα τυριά, τα οποία πολλές φορές βγάζουν αυξημένες οξύτητες, έντονη λιπαρότητα, και αρκετό έως μέτριο αλάτι. Έχουμε και τα ώριμα κίτρινα τυριά πάλι με λιπαρότητα μεστή γεύση και αρκετό αλάτι. Τέλος τυριά πικάντικα που βγάζουν έντονα μια πιπεράδα και μια έντονη αλμύρα. Από την άλλη το κρασί χοντρικά χωρίζεται, σε λευκά κρασιά με πλούσια μπουκέτα λουλουδιών, καλές οξύτητες και δροσερές γεύσεις. Τα κόκκινα πάλι, βγάζουν αρώματα και γεύσεις

μπαχαρικών, φρούτα του δάσους, σοκολάτα αλλά και γήινες γεύσεις. Τα αφρώδη με τη φρεσκάδα των φυσαλίδων τους και τα αρώματα κυρίως του λευκού κρασιού. Τέλος τα γλυκά με γεύσεις μελιού, φρέσκου σταφυλιού και απαλής σοκολάτας.

Βλέπουμε λοιπόν ότι υπάρχουν κάποια κοινά στοιχεία στην γεύση κυρίως των δύο προϊόντων. Δύο είναι οι κανόνες του συνδυασμού. Ή θα συνδυάσουμε το ίδιο στοιχείο γεύσης, οξύτητα με οξύτητα ή θα βάλουμε δύο αντίθετα στοιχεία, όπως η λιπαρότητα με την οξύτητα. Έτσι λοιπόν ένα φρέσκο λευκό ξινούτσικο τυρί συνδυάζεται ωραία με ένα Σαντορινιό Αθήρι, μ' ένα Sauvignon Blanc, ένα Σαββατιανό ή ένα Ροδίτη. Μπορούμε όμως ένα πολύ λιπαρό λευκό τυρί όπως είναι το φρέσκο μανούρι της Μακεδονίας να το συνδυάσουμε και με ένα κόκκινο, φρέσκο όμως, ένα ξινόμαυρο ας πούμε. Τα κίτρινα τυριά με τα μεγάλα ποσοστά λίπους συνδυάζονται άριστα με κόκκινα κρασιά που έχουν αρκετή οξύτητα και απαλά μπουκέτα μπαχαρικών.

Τέλος τα πικάντικα και έντονα τυριά ζητάνε ένα αντίπαλο που να προσφέρει μια γλυκύτητα. Συνδυάστε την μανούρα Σίφνου μαζί με γλυκό κρασί της Σάμου. Ένα παλαιωμένο Κρητικό μανούρι με γλυκό κρασί από την Μονή Τοπλού της Κρήτης. Τώρα εάν το τυρί ψηθεί, αλλάζει εντελώς χαρακτήρα. Και έτσι είμαστε υποχρεωμένοι να ψάξουμε σ' ένα ευρύτερο χώρο ποτών για να το συνδυάσουμε.

Ας ξεκινήσουμε όμως από τον κλασικό συνδυασμό τυριού και κρασιού. Μια τυρόπιτα φτιαγμένη με φέτα ταιριάζει πολύ με μια Ρομπόλα Κεφαλονιά. Αν το παστίσιο σας έχει ικανή ποσότητα τριμμένου τυριού μέσα, πάλι αναζητήστε ένα αρωματικό λευκό κρασί. Βέβαια ένα σαγανάκι με μπάντζο Μακεδονίας ταιριάζει υπέροχα μ' ένα Μακεδονίτικο τσίπουρο. Μια αστική τυρόπιτα φτιαγμένη με μπεσαμέλ και μια ποικιλία δύο – τριών τυριών, πάει πολύ ωραία με μια μπύρα, ιδιαίτερα το καλοκαίρι. Ένας από τους ιδανικότερους συνδυασμούς τυριού με άλλο προϊόν είναι αυτός με μαρμελάδες, κυρίως κόκκινων φρούτων, αλλά και οι απαλές ολόπαχες μυζήθρες πάνε πολύ ωραία με

ένα σιρόπι πορτοκαλιού. Σας προτείνουμε ένα πιάτο άγρια πικρά ραδίκια με μπόλικο λαδολέμονο που μαζί τους δεν μπορείς να πιεις σχεδόν τίποτα, με ένα καλό κομμάτι σκληρής πικάντικης φέτας.

Αντιμετωπίστε λοιπόν το θέμα με μια ελευθερία και με μια προσωπική αντίληψη βασισμένη στην γνώση σας αλλά και στο προσωπικό σας γούστο. Μην ξεχνάτε όμως ότι όταν αγοράζετε αυτά τα δύο προϊόντα να τα διαλέγετε προσεκτικά και να είναι πάντα στο σωστό timing για κατανάλωση.

(<http://www.eliasmamalakis.gr/cheese-wine.asp>)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

6.1 Τα ελληνικά μανιτάρια

Είναι εξαιρετικά σε γεύση αλλά και πλούσια σε διατροφική αξία. Γνωρίστε τα βρώσιμα μανιτάρια, που φύονται σχεδόν σε κάθε γωνιά της Ελλάδας και μάθετε πώς θα φτάνουν καλύτερα στο πιάτο σας.



Τα μανιτάρια είναι οργανισμοί ετερότροφοι, που ζουν είτε σαπροφυτικά είτε παρασιτικά. Αυτό που βλέπουμε και το χαρακτηρίζουμε ως μανιτάρι είναι μόνο το ορατό μέρος του σώματός του, που στις περισσότερες περιπτώσεις έχει πολύ μικρή διάρκεια ζωής, έχοντας σκοπό την παραγωγή σπόρων. Το υπόλοιπο τμήμα του μανιταριού έχει τη μορφή ενός τριχόμορφου αραχνοειδούς έως και βαμβακόμορφου ιστού που ονομάζεται μυκήλιο. Αυτό το τμήμα λοιπόν διάγει μια κρυφή ζωή μέσα στο έδαφος και μέσα σε νεκρούς ή ζωντανούς κορμούς δέντρων. Τα μανιτάρια, σε αντίθεση με τα πράσινα φυτά, στερούνται χλωροφύλλης με αποτέλεσμα να μην μπορούν να εκτελέσουν τη λειτουργία της φωτοσύνθεσης, έχουν όμως την ικανότητα να αποσυνθέτουν τη νεκρή οργανική ύλη, παίζοντας έτσι αναντικατάστατο ρόλο στη φυσική ανακύκλωση.

Πριν από μερικά χρόνια, η βρώσιμη άγρια ελληνική χλωρίδα πέρασε μια μακρά περίοδο απαξίωσης. Στην ίδια γαστρονομική δυσμένεια με τα ταπεινά χόρτα έπεσαν και τα εντυπωσιακά μεν, αλλά άγνωστα ελληνικά άγρια μανιτάρια που φύονται σχεδόν σε κάθε γωνιά της χώρα μας. Ωστόσο, η ποιότητα των ελληνικών άγριων μανιταριών είναι εξαιρετική και η γεύση πολλών από αυτά συγκλονιστική! Κι αυτό ανέλαβαν τον τελευταίο καιρό να μας μάθουν οι έμπειροι επαγγελματίες συλλέκτες που οργανώνονται σε συλλόγους στη Δυτική Μακεδονία και στη Θράκη και μας προσκαλούν να ζήσουμε μαζί τους μια μοναδική περιηγητική και γαστρονομική εμπειρία, μαζεύοντας τα δικά μας μανιτάρια καθώς απολαμβάνουμε τους περιπάτους μας στο δάσος. Επιπλέον, το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων ασχολείται με την κωδικοποίηση του γευστικού χάρτη των ελληνικών μανιταριών και ολοένα και περισσότερα βιβλία με σχετικό αντικείμενο μάς μυούν σε ένα μαγικό κόσμο. Άλλωστε, πολλές πληροφορίες από αυτές που μας έδωσε η Παρασκευή Ουζούνη, πτυχιούχος Εφαρμοσμένης Αγροοικολογίας - Msc Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, η οποία μελετά επισταμένως εδώ και χρόνια τα άγρια μανιτάρια. Στην ελληνική αγορά έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους, σε πολύ ελκυστικές συσκευασίες και προσιτές τιμές αποξηραμένα ελληνικά μανιτάρια: κανθαρέλες, βασιλομανιτάρια, μορχέλες, τρομπέτες.

Πώς καθαρίζονται

Αφαιρούμε το κάτω μέρος του ποδιού και τα καθαρίζουμε με ένα μυτερό μαχαίρι, μέχρι να εξαλειφθούν όλα τα υπολείμματα χρώματος. Στη συνέχεια, τα πλένουμε γρήγορα με άφθονο κρύο νερό και δεν τα μουλιάζουμε γιατί θα χάσουν το εκρηκτικό άρωμα και τη γεύση τους. Επίσης μπορούμε, αντί να τα πλύνουμε, να τα καθαρίσουμε επιμελώς με ένα σκληρό πινέλο ή ένα βρεγμένο πανάκι ή απλώς να τους δώσουμε μια γερή δόση αέρα από το πιστολάκι των μαλλιών ώστε να απομακρυνθεί κάθε ίχνος χρώματος.

Αγορά και συντήρηση

Προτιμάμε ταμανιτάρια με ζωντανό χρώμα, χωρίς κηλίδες, ζάρες ή σχισίματα στην πάνω πλευρά. Η ιδανική θερμοκρασία συντήρησης είναι 5-7°C. Τα φρέσκα μανιτάρια, ανάλογα με την ποικιλία, δεν διατηρούνται περισσότερο από 6 - 9 ημέρες στο ψυγείο. Μακροβιότερες φαίνεται ότι είναι οι καθαρέλλες (αντέχουν μέχρι και 18 ημέρες). Τα αποξηραμένα φυλάσσονται καλά κλεισμένα σε ξηρό και δροσερό μέρος.

Πώς θα ζωντανέψουν τα αποξηραμένα

Όταν πάρουμε στα χέρια μας ένα κουτί με αποξηραμένα μανιτάρια, η πρώτη αίσθηση είναι ότι πρόκειται για ένα φτωχό και ζαρωμένο συγγενή του φρέσκου σαρκώδους μανιταριού. Με τη δεύτερη ματιά θα μας φανούν άχρωμα και λίγα σε σχέση με τα χρήματα που δώσαμε. Ας μην ξεχνάμε όμως ότι για τα αποξηραμένα μανιτάρια το νερό λειτουργεί ακριβώς όπως το «φιλί της ζωής»: τα κάνει να ξαναζωντανέψουν. Αλλωστε, μόλις 500 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια ισοδυναμούν με πέντε κιλά φρέσκα. Τα μουλιάζουμε σε χλιαρό νερό ή κρασί, εφόσον εμπεριέχεται στη συνταγή, για 20 - 25 λεπτά και φυσικά, το νερό δεν το πετάμε. Το φιλτράρουμε δύο φορές και το χρησιμοποιούμε για να εμπλουτίσουμε γευστικά σούπες, σάλτσες και πιάτα με ζυμαρικά. Τα ίδια τα μανιτάρια, πριν τα χρησιμοποιήσουμε, καλό είναι να τα στεγνώσουμε σε λίγο χαρτί κουζίνας. Τα άγρια ελληνικά μανιτάρια μαζεύονται από εξειδικευμένους, πολύ έμπειρους συλλέκτες. Ακολουθώντας, μεταφέρονται στα συσκευαστήρια όπου γίνεται η διαλογή, κόβονται με ειδικό μηχάνημα, στεγνώνουν σε ξηραντήριο και συσκευάζονται.

Η διατροφική τους αξία

Τα μανιτάρια είναι τροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και νάτριο, μειωμένης θερμιδικής αξίας, εφόσον τα 100 γρ. αποδίδουν περίπου 22 θερμίδες, ικανοποιητική πηγή βιταμινών C και D, σιδήρου, ψευδαργύρου, φωσφόρου, καλίου, χαλκού και σεληνίου, ενώ περιέχουν ακόμη βιταμίνες του συμπλέγματος B, ριβοφλαβίνη, νιασίνη και παντοθενικό οξύ. Η ριβοφλαβίνη προάγει την υγεία του δέρματος και την καλή όραση, η νιασίνη ενισχύει την ομαλή λειτουργία του πεπτικού και νευρικού συστήματος, ενώ το παντοθενικό οξύ εμπλέκεται στην παραγωγή των ορμονών.

Τα κρασιά που αγαπούν τα μανιτάρια

Εάν τα μανιτάρια σερβιριστούν ωμά ή μαριναρισμένα σε μια σαλάτα, τα συνοδεύουμε με ένα Chardonnay, που είτε να μην έχει περάσει από βαρέλι είτε το βαρέλι να είναι πολύ διακριτικό. Τώρα, αν η συνταγή μας θέλει λίγη κρέμα - που ταιριάζει υπέροχα!- ή αν φτιάξουμε με τα μανιτάρια μας μια τάρτα, διαλέγουμε ένα Ξινόμαυρο, μια Νάουσα ή μια Γουμένισσα. Τα άγρια μανιτάρια, τα οποία αποτελούν μια πραγματική πολυτέλεια, μπορούν να απαιτήσουν, τις ελάχιστες φορές που θα βρεθούν στο τραπέζι μας, ένα Pinot Noir Καλιφορνέζικο ή μια υπέροχη Βουργουνδία. Τις περισσότερες φορές όμως τρώμε τα μανιτάρια μας μαγειρεμένα με σκορδάκι και φρέσκο μαϊντανό, οπότε διαλέγουμε άφοβα για να τα συνοδεύσουμε ένα Cabernet, Merlot ή Syrah.

6.1.1 Τα σημαντικότερα ελληνικά βρώσιμα μανιτάρια

Μορχέλα (Morille ή Morel ή Morchella sp.)



Το χρώμα τους ποικίλλει από το ανοιχτό μπεζ μέχρι το καστανόμαυρο ή το σταχτόμαυρο. Πάντως, πιο σπουδαία γευστικά θεωρείται η σκουρόχρωμη ποικιλία. Εμείς την αποκαλούμε μορχέλα. Οι εραστές των άγριων μανιταριών δηλώνουν δέσμοι της σαρκώδους, ηδονικής γεύσης της. Είναι ένα από τα πιο ακριβά άγρια μανιτάρια, με άρωμα που θυμίζει συκώτι και φουά γκρα. Οι μικρές σε μέγεθος μορχέλες χρησιμοποιούνται κυρίως σε σάλτσες και σούπες, ενώ οι μεγάλες γίνονται εξαιρετικές όταν γεμιστούν με αλλαντικά, καβούρι, караβίδα ή αστακό. Κοντράρουν ευγενικά την πλούσια υφή των κυνηγιών και συνοδεύουν επάξια ένα αρνάκι μαγειρεμένο με μια πλούσια σάλτσα στην κατσαρόλα. Τα αποξηραμένα μανιτάρια αυτού του είδους, επειδή διατηρούν ιδανικά τη γεύση τους, είναι καλύτερα να μουλιάζουν για 20 - 25 λεπτά σε νερό και να στεγνώνουν καλά πριν τα προσθέσουμε σε σούπες και μαγειρευτά.

Κέρας της Αμαλθείας (Trompettes des morts)

Η μαύρη «τρομπέτα του θανάτου» είναι ένα άγριο σκούρο σταχτί μανιτάρι με δραματική εμφάνιση αλλά με υπέροχο, διακριτικό, λουλουδάτο άρωμα και ελαφριά καπνιστή γεύση. Είναι ιδανικός σύντροφος για δυνατό κρέας, όπως το κυνήγι. Συμμετέχει με την ανάλαφρη γεύση του σε μείγματα από διάφορες ποικιλίες μανιταριών. Συναντάται άγριο σε όλη τη Μακεδονία και τη Θράκη.

Τρούφα (το αρχαιοελληνικό ύδνον)

Η τρούφα είναι ένα μανιτάρι του γένους των υδνοειδών, στο οποίο περιλαμβάνονται πολλά είδη που συναντώνται κυρίως στην Κεντρική και Δυτική Ευρώπη. Όλες οι τρούφες είναι φυτά υπόγεια, χωρίς βλαστό και φύλλα, έχουν σχήμα ακανόνιστο, περίπου σφαιρικό και αποτελούνται εξ' ολοκλήρου από μια σαρκώδη μάζα που τρώγεται και η οποία χαρακτηρίζεται από ένα έντονο, μοναδικό άρωμα. Στην αρχαιότητα οι τρούφες ήταν πολύ γνωστές στην Ελλάδα, τόσο που ως ύδνα ονόμαζαν και άλλα είδη μανιταριών. Στο είδος αυτός αναφέρονται κατ' επανάληψιν ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης. Τα πιο συνηθισμένα είδη είναι η τερφεζία η λουγούντιος και η τερφεζία η γεννάδιος, ιδίως το πρώτο υπήρχε (και ίσως να υπάρχει ακόμα) στο Μαρούσι και στα Σπάτα Αττικής αλλά και στη Θεσσαλία και σε διάφορα μέρη της Πελοποννήσου. Εμφανίζεται όπως και όλα τα είδη του γένους τερφεζία σε χώματα αμμώδη και ασκεπή, όχι κοντά σε δένδρα και θάμνους και ωριμάζει κατά την άνοιξη. Αναφέρεται ότι υπάρχουν πατατόμορφα μανιτάρια στο νομό Σερρών, στη Σάμο, στην Κρήτη στην Ξάνθη και στο Καστελόριζο.



Κανθαρέλλα (*Chanterelle* ή *Cantharellus cibarius*)

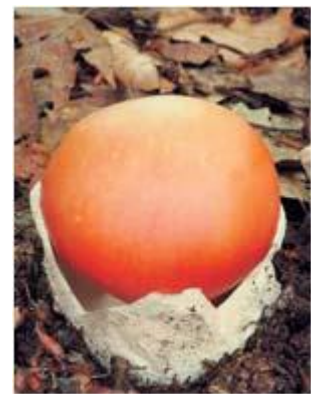


Η χαριτωμένη κανθαρέλλα θυμίζει χρυσοκίτρινη κυματιστή τρομπέτα ή αναποδογυρισμένο κώνο. Πολλοί μανιταρόφιλοι ισχυρίζονται ότι το σχήμα του θυμίζει το κύπελλο των συμποσίων. Εντυπωσιάζει με το ανάλαφρο φρουτώδες άρωμά της, που θυμίζει βερίκοκο και νεράντζι. Εκτιμάται ιδιαίτερα από τους Γάλλους σεφ και ταιριάζει

πολύ με άσπρες σάλτσες καθώς και μ' εκείνες που συνοδεύουν πουλερικά και αρνί. Επειδή η υφή των συγκεκριμένωνμανιταριών είναι κάπως ελαστική, χρειάζονται αρκετή ώρα στο μαγείρεμα. Βάλτε τα σε σιγανή φωτιά για να βγάλουν το δικό τους νερό και ενισχύστε τα, στο τέλος, με λίγο βούτυρο ή με λίγη κρέμα γάλακτος, που θεωρείται ο ιδανικός συνοδός αυτού του είδους τωνμανιταριών.

Αμανίτης καισαρικός (*Amanita caesarea*)

Οι γνώστες τα ζητούν ως «αυγά του Καίσαρα». Φθινοπωρινό και εξαιρετικά σπάνιο άγριομανιτάρι, κυκλοφορεί μόνο φρέσκο και σε πολύ μικρή ποσότητα. Τρώγεται ωμό σε σαλάτα και έχει γεύση που θυμίζει στρείδια και φρούτα της θάλασσας. Ο Γαληνός, ο Πλίνιος, ο Κικέρωνας και δεκάδες αρχαίοι Έλληνες και Λατίνοι συγγραφείς αναφέρονται στις γαστρονομικές αρετές αυτού τουμανιταριού. Το συναντάμε σε ολόκληρη τη Βόρεια Ελλάδα, στη Φλώρινα με το όνομα «ντουντουκέ», στη Σάμο ως «μιαλένια», στην Κοζάνη ως «αυγά».



Portobello



Είναι εντυπωσιακά σε μέγεθος και εμφάνιση, ενώ στη γεύση και στο άρωμα θυμίζουν κρέας. Γι' αυτό και μπορούν θαυμάσια να το αντικαταστήσουν σε σάντουιτς ή ορεκτικά ή να εμπλουτίσουν χορτοφαγικά πιάτα όπως το

γιαχνί και τη μαγειρίτσα. Δοκιμάστε τα επίσης ελαφρώς παναρισμένα και τηγανισμένα ή σε ένα λεπτό στρώμα επάνω σε ζύμη πίτσας. Ψήνονται ωραιότατα στη σχάρα και καταναλώνονται σκέτα με ελάχιστο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και μερικές σταγόνες από έντονα αρωματικό ξίδι. Θα τα βρείτε σε μανάβικα και σούπερ μάρκετ, συνήθως με το κιλό.

Βασιλομανίταρο (Cephe ή Porcini ή Boletus edulis)

Εδώ έχουμε να κάνουμε με μια μεγάλη οικογένεια άγριων μανιταριών, η οποία περιλαμβάνει περίπου 25 είδη, με πιο γνωστό το καλογεράκι ή βασιλομανίταρο. Με υφή που θυμίζει απαλό δέρμα, με παχουλό «πόδι», αφράτο και νόστιμο, έχει άρωμα κάστανου και φουντουκιού και γεύση που θυμίζει πολύ κρέας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα πιάτα μανιταριών, είναι όμως εξαιρετικό σ' ένα καλά χυλωμένο ριζότο, πολύ ωραίο στη σχάρα, παναρισμένο και τηγανισμένο, και παραμένει ο αδιαφιλονίκητος συμπρωταγωνιστής σε πιάτα που περιέχουν λευκόσαρκα ψάρια. Οι Γάλλοι συνηθίζουν να το σοτάρουν με λίγο σκόρδο και μαϊντανό για να το χρησιμοποιήσουν σε τάρτες, ομελέτες ή απλώς για να συνοδέψουν διάφορα κρεατικά. Χαρίζει ιδιαίτερη γευστική τσαχπινιά σε ωμές σαλάτες με σπανάκι και ρόκα. Η ελληνική κουζίνα πάντως επιτάσσει απλότητα: ψήστε το με λίγο αλάτι στα κάρβουνα! Αλλωστε ένα θρακιώτικο αίνιγμα μάς καταθέτει τη δικιά του ρετσέτα: «από κατ' σ' ένα θρυμβάκι / κείτετ' ένα σκουληκάκι / και ζητά ψωμί κι αλάτι / και σιδηρουστιά να κάτσει».



Πλευρώτους (Pleurotus ostreatus ή pleurotus eryniji)



Εύσαρκα, με υπέροχες κυματιστές αυλακώσεις στο κομμάτι εκείνο που «γέρνει» στη γη. Αντίθετα, η «ουράνια» πλευρά τους έχει βελούδινη υφή και ντελικάτο άρωμα. Τα τελευταία χρόνια έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην ελληνική κουζίνα και σερβίρονται κυρίως ψητά ή σε σούπες, αλλά ταιριάζουν πολύ και ως συνοδευτικά του κοτόπουλου, του χοιρινού και των θαλασσινών.

Καλλιεργημένα πωλούνται σχεδόν παντού, σε πολύ καλές τιμές. Τα άγρια, ωστόσο, που φύονται σε όλη την Ελλάδα, έχουν πολύ ανώτερη γεύση και πλουσιότερη σάρκα. Στη Λέσβο ονομάζονται αρτύκια και στην Κρήτη αρτυκίτες και συχνά ένα και μόνο μανιτάρι μπορεί να υπερβεί τα τέσσερα κιλά!

Ασπρομανίταρο (Agaricus bisporus)

Αν και ονομάζονται ασπρομανιτάρα, το χρώμα τους ποικίλλει από το κρεμ έως το ανοιχτό καφέ. Το ίδιο και το μέγεθός τους. Μπορεί να βρούμε από μικρά κουμπιά ή «μανιτάρια του Παρισιού» όπως λέγονται, μέχρι τεράστια και στρουμπουλά «τζάμπο». Καλλιεργούνται τεχνητά σε φυσικές ή ελεγχόμενες συνθήκες στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο. Θα τα βρείτε σε μανάβικα ή σε σούπερ μάρκετ, φρέσκα και συσκευασμένα σε μικρά κουτιά των 500 - 700 γρ. Είναι ευχάριστα μαλακά και το άρωμά τους τονίζεται όταν μαγειρευτούν. Τα τρώμε κυρίως ωμά σε σαλάτες, σοταρισμένα με λίγο βούτυρο ή γεμιστά με λίγο κασέρι ή κεφαλοτύρι.



6.1.2 Ταμανιτάρια ως έδεσμα

Πασίγνωστα από την αρχαιότητα ήταν στην χώρα μας ταμανιτάρια. Θεωρούνταν μάλιστα εκλεκτή τροφή. Διάφοροι ερευνητές ισχυρίζονται ότι η αμβροσία που ήταν το έδεσμα των θεών του Ολύμπου δεν ήταν παρά έναμανιτάρι και μάλιστα ο αμανίτης (*amanita muscaria*). Το συγκεκριμένο είδος έχει παραισθησιογόνες ιδιότητες και οι πρόγονοί μας απέδιδαν σ' αυτό μαγικές δυνάμεις. Ταμανιτάρια αυτά μαζί με ταμανιτάρια του είδους (*Phallus impudicus*) ήταν ταμανιτάρια των Κένταυρων των Σάτυρων και των Μαινάδων της Μυθολογίας και αναπόσπαστο κομμάτι στα Διονυσιακά αλλά και στα Ελευσίνια μυστήρια.



amanita muscaria

Τα γνωστά από την αρχαιότηταμανιτάρια, που φυτρώνουν στα δάση και στους κάμπους της Ελλάδας, δεν έχουν δυστυχώς στις μέρες μας τη φήμη που τους αξίζει. Οι νεότεροι δεν τα γνωρίζουμε πια, στους δε ηλικιωμένους θυμίζουν τα δύσκολα χρόνια της ανέχειας.

Όμως, αντιθέτως με τα όσα συχνά νομίζουμε, τα μανιτάρια είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες, έχουν τις ίδιες πρωτεΐνες με το κρέας, χωρίς να έχουν τις τοξίνες και τα λίπη του. Ακόμη είναι μια τροφή που περιέχει μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία. Ένα είδος μανιταριών, τα αλαφίτια (*cantharellus cibarius*) με το βερικοκί χρώμα τους περιέχουν χρυσό, αποτελώντας έτσι μοναδική τροφή τέτοιου τύπου! Παρόλο που στη Γαλλία και την Ιταλία τα άγρια μανιτάρια είναι δυσεύρετα και πολύ ακριβά, στην Ελλάδα τα υποβαθμίζουμε και έχουν γίνει πια γνωστά στην καλύτερη περίπτωση ως "σχάρας" στα μεζεδοπωλεία της μόδας, στη χειρότερη δε, ως "διακοσμητικά" στις πίτσες. Στην Ελλάδα τα αγοράζουμε συσκευασμένα σε βαζάκι, κονσέρβα, κατεψυγμένα και τις περισσότερες φορές εισαγόμενα, όταν ακόμα έξω από τα σπίτια μας, την Άνοιξη και το Φθινόπωρο, με τις βροχές, φυτρώνουν κυριολεκτικά "σαν μανιτάρια".

Όμως αφού μπορεί να είναι μέχρι και θανατηφόρα κάποια από αυτά όταν καταναλωθούν, το μάζεμα των μανιταριών θέλει αρκετή προσοχή, ειδικά όταν δεν είστε ειδικός. Και αυτό γιατί ένας και μόνο δηλητηριασμένος μύκητας αρκεί για να δηλητηριάσει ένα ολόκληρο καλάθι με πεντανόστιμα καστανομανίταρα (*boletus badius*).

Πέρα από τα φαγώσιμα υπάρχουν και τα φαρμακευτικά, που προκαλούν παρενέργειες όταν τα τρώμε. Μερικά δεν τρώγονται ωμά και άλλα είναι γνωστά για τις ναρκωτικές ουσίες τους. Παραδείγματα τέτοιων μανιταριών είναι το χαρακτηριστικό μανιτάρι που έχει έντονο κόκκινο, η καφετί καπέλο με άσπρες βούλες, (*amanita pantherina*, *amanita muscaria*), ο αμανίτης μυγοκτόνος, ο οποίος είναι παραισθησιογόνο και ναρκωτικό είδος γνωστό και ως "τρελομανίταρο". Χρησιμοποιείτο στη λαϊκή ιατρική της Ανατολικής Θράκης ως φάρμακο κατά της θέρμης, του παροξυσμού και της ζούρας (καχεξίας). Πρέπει να τονίσουμε ότι μερικά μανιτάρια της οικογένειας *coprinus* εάν συνδυαστούν με οινοπνευματώδη γίνονται δύσπεπτα. Έτσι μπορεί να

χρησιμοποιηθούν για την αποτοξίνωση των αλκοολικών, προκαλώντας τους, εμετούς και πονόκοιλο μετά την κατανάλωση αλκοόλης.

Μια προειδοποίηση: Ταμανιτάρια είναι ένα είδος ανάμεσα στα φυτά και τα ζώα, πολύ ευαίσθητο και γι' αυτό πρέπει να καταναλώνονται ολόφρεσκα. Ένας καλός σύγχρονος τρόπος διατήρησής τους είναι να τα καταψύξουμε αφού τα έχουμε καθαρίσει και πλύνει. Έτσι δεν χάνουν την γεύση τους όταν μαγειρεύονται παγωμένα. Ταμανιτάρια φυτρώνουν στη φύση, αγοράζονται από το μανάβη, και επομένως μπορεί κανείς να υποθέσει ότι πρόκειται για φυτά. Όμως αυτή δεν είναι η πραγματικότητα.

Ταμανιτάρια αποτελούν μια μικρή μόνο κατηγορία στην τεράστια "οικογένεια" των μυκήτων. Ταμανιτάρια και γενικότερα οι μύκητες αποτελούν μια πολυάριθμη ομάδα οργανισμών που κατατάσσονται στα φυτά (κρυπτόγαμα Θαλλόφυτα). Παρουσιάζουν όμως σημαντικές διαφορές τόσο από τα πράσινα φυτά, όσο και από τα φύκια και τα βακτήρια, με αποτέλεσμα να ταξινομούνται σήμερα σ' ένα τρίτο βασίλειο, ανάμεσα στο φυτικό και το ζωικό. Παραδοσιακά οι ζωντανοί οργανισμοί είχαν διαιρεθεί σε δύο βασίλεια: των φυτών και των ζώων. Ταμανιτάρια παλαιότερα ταξινομούνταν στα φυτά, αλλά τον τελευταίο αιώνα αποδείχθηκε ότι τα δύο βασίλεια είναι ανεπαρκή και ότι οι μύκητες (οπότε και ταμανιτάρια) δεν είναι ούτε φυτά ούτε ζώα, αλλά συνιστούν μια ξεχωριστή κατηγορία.

Οι μύκητες από πολλές απόψεις μοιάζουν με τα φυτά. Δεν είναι κινητοί οργανισμοί (αν και κάποιοι μπορεί να έχουν κινητά αναπαραγωγικά κύτταρα) και τα τοιχώματα των κυττάρων τους έχουν παρόμοια δομή με αυτά των φυτών, αλλά διαφορετική χημική σύσταση. Οι μύκητες στερούνται χλωροφύλλης και αδυνατούν να συνθέσουν οργανικές ενώσεις. Είναι ετερότροφοι οργανισμοί που παίρνουν τις απαραίτητες οργανικές ενώσεις από ζωντανούς ή νεκρούς οργανισμούς. Δηλαδή δεν παράγουν από μόνοι τους ενέργεια, όπως τα φυτά, τα

οποία μέσω της φωτοσύνθεσης μετατρέπουν την ηλιακή ενέργεια σε χημική και την αποθηκεύουν με τη μορφή αμύλου. Οι μύκητες δεν φωτοσυνθέτουν, αλλά προσλαμβάνουν την απαιτούμενη ενέργεια από το περιβάλλον τους με διάφορους τρόπους, ανάλογα με το είδος τους.

Τα περισσότερα μανιτάρια όπως και πολλοί άλλοι μύκητες αποσυνθέτουν μαζί με τα βακτήρια τα νεκρά φυτικά υπολείμματα του εδάφους (πεσμένα φύλλα και κλαδιά). Ονομάζονται σαπροφυτικοί μύκητες και με την αποσύνθεση που επιτελούν, οι πολύπλοκες οργανικές ενώσεις των υπολειμμάτων διασπώνται σε απλούστερες ουσίες, που απορροφώνται από τους μύκητες και μπαίνουν ξανά στον κύκλο της έμβιας ύλης.

Υπάρχουν μανιτάρια που έχουν αναπτύξει αρμονικές βιολογικές σχέσεις με φυτά και χαρακτηρίζονται ως συμβιωτικοί μύκητες. Προσλαμβάνοντας τα θρεπτικά συστατικά του εδάφους, μεγαλώνουν τα ίδια, αλλά βοηθούν και το φυτό να αναπτυχθεί. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι μύκητες που συμβιώνουν με τις ρίζες φυτών κάτω από το έδαφος και σχηματίζουν τις "τρούφες" (επιστημονικά μυκόρριζες), οι οποίες είναι από τις νοστιμότερες (και ακριβότερες) τροφές.

Ο αριθμός των μυκήτων που έχουν βρεθεί υπολογίζεται ότι είναι περίπου 64.000 διαφορετικά είδη. Παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλομορφία και έχουν ιδιαίτερη σημασία, καθώς χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική (παραγωγή βιταμινών, ενζύμων, αντιβιοτικών) αλλά και στην επεξεργασία τροφίμων και ποτών. Τα μανιτάρια αποτελούν νόστιμη και θρεπτική τροφή, αλλά χρειάζεται προσοχή, επειδή ορισμένα από αυτά είναι δηλητηριώδη και ισχυρά παραισθησιογόνα.

6.1.3 Η διάκριση των μανιταριών και τι πρέπει να προσέχουμε

Τα μανιτάρια είναι μια νοστιμότατη και υγιεινή τροφή. Δυστυχώς όμως δεν προσφέρονται όλα για το πιάτο μας. Όλοι έχουμε ακούσει για δηλητηριάσεις που οφείλονται σε κατανάλωση μανιταριών και από άγνοια πια τα φοβόμαστε. Πράγματι μεταξύ των 4.000-5.000 ειδών μυκοχλωρίδας που υπάρχουν σ' όλη την Ευρώπη και την Ελλάδα, μόνο γύρω στα 300 είδη μυκήτων είναι φαγώσιμοι.



Στην Ελλάδα υπάρχουν 150 εδώδιμα είδη μανιταριών, από τα πιο κοινά μανιτάρια των αγρών μέχρι και (σύμφωνα με ορισμένες πηγές) τις σπάνιες τρούφες που αναπτύσσονται κάτω από το χώμα. Υπάρχουν όμως και αρκετά δηλητηριώδη ανάμεσά τους κι έτσι η συλλογή τους από την ύπαιθρο εγκυμονεί κινδύνους, κυρίως για άτομα που δεν είναι ειδικοί στην αναγνώριση των ειδών. Μερικά από αυτά όταν φαγωθούν προκαλούν παραισθήσεις, ενώ άλλα είναι ισχυρά δηλητήρια, όπως οι Αμανίτες (*Amanita* sp.).

Οι Αμανίτες είναι μια οικογένεια μανιταριών που περιλαμβάνει μερικά από τα πιο ισχυρά δηλητηριώδη και θανατηφόρα μανιτάρια (*Amanita phalloides*, *A. verna*, *A. pantherina*, *A. muscaria*). Όμως δεν είναι όλες οι Αμανίτες δηλητηριώδεις. Υπάρχουν μάλιστα και κάποιες που είναι φαγώσιμες, όπως η *Amanita caesarea*. Δεν υπάρχει γενικός κανόνας διάκρισης των φαγώσιμων ειδών από τα δηλητηριώδη. Οι διάφοροι εμπειρικοί κανόνες πιθανόν να είναι άκρως παραπλανητικοί και επικίνδυνοι. Αναφέρεται, για παράδειγμα, ότι τα μανιτάρια που δεν αλλάζουν χρώμα, όταν κοπούν, είναι φαγώσιμα, ή ότι φαγώσιμα είναι όσα έχουν δακτυλίδι. αλλά οι δηλητηριώδεις και πολλές φορές θανατηφόροι Αμανίτες δεν ακολουθούν αυτό τον κανόνα γιατί και δακτυλίδι έχουν και χρώμα δεν αλλάζει η σάρκα τους όταν τους κόψουμε. Λανθασμένες είναι επίσης οι θεωρίες, που λένε, ότι τα δηλητηριώδη είδη έχουν οπωσδήποτε πικρή ή καυστική γεύση ή ότι τα είδη που τρώγονται από έντομα,

σαλιγκάρια, χελώνες ή άλλα μικρά ζώα, είναι ακίνδυνα και για τον άνθρωπο. Δεν αληθεύουν επίσης οι δοξασίες, που λένε, ότι τα δηλητηριώδημανιτάρια μαυρίζουν τα ασημένια κουτάλια που έρχονται σ' επαφή μαζί τους κατά το βράσιμο ή ότι πήζουν το γάλα ή το ασπράδι του αυγού. Είναι φανερό ότι οι συλλέκτες που ακολουθούν αυτές τις μεθόδους, κινδυνεύουν άμεσα από δηλητηριάσεις. Πρέπει ακόμη να γνωρίζουμε, ότι το βράσιμο, η ξήρανση ή η κονσερβοποίηση, δεν εξουδετερώνουν τις ισχυρές τοξίνες των θανατηφόρων ειδών.

Ο αρχαίος συγγραφέας Νίκανδρος στα Γεωργικά του γράφει μεταξύ άλλων ποια απ' αυτά είναι θανατηφόρα : "...είναι εχθρικά και βαριά και πνίγουν τον άνθρωπο τα μανιτάρια της ελιάς, της ροδιάς, του πουρναριού, του δέντρου, και μάλιστα τα φουσκωμένα και κολλημένα στο δέντρο. Αν ρίζεις κοπριά βαθιά, σύρριζα στη συκιά και την ποτίζεις ολοένα με τρεχούμενα νερά, θα φυτρώσουν στις ρίζες μανιτάρια που δεν κάνουν κακό. Από αυτά όμως προτίμησε να κόψεις σύρριζα μανιτάρι θρεμμένο, όχι αδύνατο."

Ο μόνος κανόνας που ισχύει γενικά για τη συλλογή των αυτοφυών μανιταριών, είναι αυτός που λέει, ότι μαζεύουμε για τροφή μόνο τα είδη των οποίων τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίζουμε με απόλυτη βεβαιότητα. Η παραμικρή αμφιβολία συνιστά λόγο απόρριψης ενός είδους. Πάντως, καλό είναι να συμβουλευόμαστε πάντα κάποιον ειδικό και ποτέ να μη βασιζόμαστε σε φωτογραφίες, καθώς δεν δίνουν σίγουρες πληροφορίες για την αναγνώριση των ειδών. Μια φωτογραφία είναι ενδεικτική για την αναγνώριση του είδους και όχι ασφαλής πληροφορία.

Βασικές αρχές για το μάζεμα των μανιταριών:

1) Να έχουμε πάντα μαζί μας μια βέργα και μερικές χάρτινες σακούλες όταν πάμε για μάζεμα καθώς και ένα μπαστούνι για να καθαρίζουμε τα πόδια των μανιταριών από τα φύλλα ή το χώμα. Είναι σημαντικό να έχουμε μια πλήρη

οπτική επαφή για τη σαφή αναγνώριση του μανιταριού.

2) Όταν στη βάση του ποδιού υπάρχει μια βολβοειδής όψη, αυτό ισούται με μεγάλο κίνδυνο.

3) Τα θανατηφόρα της οικογένειας των αμανιτών φυτρώνουν πολύ εύκολα κοντά στα καλά μανιτάρια, γι' αυτό χρειαζόμαστε τις χάρτινες σακούλες για να τοποθετήσουμε ξεχωριστά τα γνωστά μας μανιτάρια, ξεχωριστά τα αμφίβολα και ξεχωριστά τα άγνωστα ώστε να τα πάμε για "εξακρίβωση" στο φαρμακοποιό της περιοχής, ο οποίος συνήθως τα έχει μελετήσει.

4) Ποτέ δεν βάζουμε τα μανιτάρια που μαζεύουμε σε πλαστικές σακούλες γιατί σαπίζουν με πολύ γρήγορο ρυθμό όταν δεν αναπνέουν.

5) Επίσης δεν πιάνουμε ποτέ με το χέρι γυμνό ένα άγνωστο είδος γιατί εάν περιέχει δηλητήριο θα δηλητηριάσουμε τα καλά που θα βρούμε στην συνέχεια και υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να βάλουμε το χέρι στο στόμα από συνήθεια, πράγμα που από μόνο του μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση.

Οι περιγραφές που ακολουθούν έχουν σαν σκοπό μόνον την πληροφόρηση και δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσουν την αναγνώριση που θα έκανε ένας εκπαιδευμένος γνώστης μανιταριών.

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΗ



ΛΑΤΙΝΙΚΑ
ΟΝΟΜΑΤΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

Agaricus
xanthoderma

Αγαρικό το ξανθόδερμο

Amanita

Αμανίτης ο αχινοκέφαλος

echinocephala

Amanita

gemmata

Αμανίτης *gemmata*

Amanita

muscaria

Αμανίτης ο μυγοκτόνος

Amanita

pantherina

Αμανίτης ο πάνθηρας

Amanita

phalloides

Αμανίτης ο φαλοειδής

Amanita verna

Αμανίτης ο εαρινός

Amanita virosa

Αμανίτης ο δυσώδης

Astraeus

hygrometricus

Αστρείος ο υγρομετρικός

Boletus

erythropus

Βολίτης ο ερυθρόποδος

Calocera cornea

Καλοκέρας το κερατοειδές

Clitocybe olearia

Κλιτοκύβη η ελαιόφιλη

Clitocybe

rivulosa

Κλιτοκύβη η αυλακωτή

Coprinus

picaceus

Κόπρονος ο караκαξοειδής

Coriolus

Κοριόλος ο ποικιλόχρωμος

versicolor

Cortimarius

Κορτινάριος ο τραγίσιος

traganus

Crepidotus

Κρεπιδοτος ο ποικίλος

variabilis

Crucibulum

Κρουσίβουλο το λείο

laeve

Fomes

Φόμης ο εύλεκτος

Fomentarius

Oudemansiella

Ουδεμανσιέλλα η γλοιώδης

mucida

Phallus

Φαλλός ο αναίσχυντος

impudicus

.

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΦΑΓΩΣΙΜΑ



ΛΑΤΙΝΙΚΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

ΟΝΟΜΑΤΑ

Agaricus arvensis

Αγαρικό το κηπευτικό

Agaricus augustus

Αγαρικό το μεγαλοπρεπές

Agaricus

Αγαρικό το πεδινό

<i>campestris</i>	
<i>Agaricus silvicola</i>	Αγαρικό το δασόβιο
<i>Aleuria aurantia</i>	Αλεύρια η πορτοκαλόχρωμη
<i>Amanita caesarea</i>	Αμανίτης ο καισαρικός
<i>Amanita crocea</i>	Αμανίτης ο κροκόχρωμος
<i>Armillaria melea</i>	Αρμιλάρια η μελιτόχρωμη
<i>Boletus aereus</i>	Βωλίτης ο μπρουτζόχρωμος
<i>Boletus edulis</i>	Βωλίτης ο φαγώσιμος
<i>Calvatia utriformis</i>	Καλβάτια η φλασκοειδής
<i>Cantharellus cibarius</i>	Κανθαρέλος ο βρώσιμος
<i>Clitocybe geotropa</i>	Κλιτοκύβη η γαιοτρόπος
<i>Coprinus comatus</i>	Κόπρινος ο αναμαλλιάρης
<i>Coprinus lagopus</i>	Κόπρινος ο λαγόπους
<i>Coprinus micaceus</i>	Κόπρινος ο κοκκώδης
<i>Craterellus cornucopioides</i>	Κρατερέλλος ο χωνοειδής
<i>Fistulina Hepatica</i>	Φιστουλίνα η ηπατική

Hericium coralloides	Ερίκιο το κοραλλοειδές
Hericium erinaceus	Ερίκιο το αγκαθωτό
Hygrophorus marzuolus	Υγροφόρος ο μαρτιάτικος
Laccaria amethystea	Λακάρια η αμεθύστινη
Lctarius deliciosus	Λακτάριος ο νόστιμος
Laetiporus sulphureus	Λετίπορος ο θειαφόχρωμος
Lepiota rhacodes	Λεπιότα η κουρελιασμένη
Lepista nuda	Τριχόλωμα το γυμνό
Macrolepiota procera	Μικρολεπιότα η υψηλή
Meripilus giganteus	Μερίπιλος ο γιγάντιος
Morchella conica	Μορχέλλα η κωνική
Morchella esculenta	Μορχέλλα η εδώδιμη
Pleurotus cornucopioides	Πλευρωτός ο χωνοειδής

Pleurotus eryngii	Πλευρωτός ο ερύγγιος
Pleurotus ostreatus	Πλευρωτός ο οστρεώδης
Ramaria botrytis	Ραμάρια η τσαμπιδωτή
Sarcosypha coccinea	Σαρκοσκύφη η κόκκινη
Stuillus huteus	Σουΐλος ο κίτρινος



Δεκάδες ή και εκατοντάδες είναι τα είδη των μανιταριών που απαντώνται στα δάση των Γρεβενών. Είναι υπέροχο να τα βλέπεις και να τα ξεχωρίζεις, να τα γεύεσαι απολαμβάνοντας το άρωμά τους, να τα αγγίζεις ξεχωρίζοντας την υφή τους ή... να τα ακούς να τσιγαρίζονται!

Τα μανιτάρια ανήκουν στους μύκητες. Είναι από τα νοστιμότερα εδέσματα αρκεί φυσικά να ξέρει κανείς να τα ξεχωρίσει. Σήμερα, οι καταγραφείς μανιταριών δίνουν πολύτιμες πληροφορίες για τη σωστή διάκριση των δηλητηριωδών μανιταριών από τα εδώδιμα και ανατρέπουν παλιές ρήσεις

σύμφωνα με τις οποίες τα μανιτάρια με δαχτυλίδι ή αυτά που αλλάζουν χρώμα κατά το μαγείρεμα είναι ασφαλή. Στην πράξη, μόνο ένας έμπειρος παρατηρητής μπορεί να ξεχωρίσει τα είδη των μανιταριών. Γεγονός είναι ότι οι κάτοικοι των Γρεβενών γνωρίζουν όχι μόνο πώς να ξεχωρίζουν τα μανιτάρια αλλά και πώς να τα μαγειρεύουν ή να τα σερβίρουν! Ειδικά στα χωριά που απλώνονται γύρω από το Βόιο, η συλλογή μανιταριών είναι μια από τις αγαπημένες ασχολίες. Αν, λοιπόν, βρεθείτε στο Σπήλαιο, την Αλατόπετρα, το Πολυνέρι, τους Φιλιππαίους ή την Καλλονή, μην παραλείψετε να γευτείτε τα ντόπια μανιτάρια που μαγειρεύονται με παραδοσιακούς τρόπους!

Υπάρχουν πολλές συνταγές όπως το τουρσί και η μανιταρόπιτα ή τα μανιτάρια σε μύριες σάλτσες συνοδευτικές του κρέατος. Μπορείτε επίσης να βρείτε εξαιρετικές ποικιλίες μανιταριών όπως τα πλευρώτους, (*pleurotus ostreatus*), τους κοπρίνους (*coprinus comatus*), τα νεραντζάκια (*Cantharellus cibarius*), τα πευκίσια ή τις πράσινες ρουσούλες.

(http://portal.kathimerini.gr/4Dcgi/4dcgi/w_articles_oiko1_1_21/10/2005_136_976)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : Γαστρονομικός Τουρισμός

7.1 : Περί Γαστρονομίας – Ορισμός

Το «Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας» του Γεωργίου Μπαμπινιώτη στο λήμμα «γαστρονομία» γράφει ότι η γαστρονομία είναι:

- η τέχνη της υψηλής μαγειρικής
- το σύνολο των κανόνων για την επιλογή των κατάλληλων υλικών και την παρασκευή των εδεσμάτων με στόχο τη γευστική (και οπτική) απόλαυση
- (γενικότερα) κάθε δραστηριότητα σχετικά με τη μαγειρική και την απόλαυση του φαγητού

Στην εγκυκλοπαίδεια Μπριτάνικα η «γαστρονομία» ορίζεται ως:

- η τέχνη της επιλογής, της παρασκευής, του σερβιρίσματος και της απόλαυσης του καλού φαγητού

Ξεφεύγοντας λίγο από τους αυστηρούς ορισμούς των λεξικών και διευρύνοντας τον ορίζοντα της σκέψης μας μπορούμε να προσεγγίσουμε τη «γαστρονομία» ως τη μελέτη της σχέσης μεταξύ πολιτισμού και φαγητού. Συχνά λανθασμένα λέγεται ότι ο όρος γαστρονομία αναφέρεται αποκλειστικά στη μαγειρική τέχνη, στην πραγματικότητα όμως η μαγειρική είναι μόνο ένα μικρό μέρος της γαστρονομίας - άλλωστε ένας μάγειρας δεν είναι πάντα και καλοφαγάς.

Η γαστρονομία μελετά τα διάφορα στοιχεία που συνθέτουν τον πολιτισμό έχοντας ως κεντρικό άξονα το φαγητό. Έτσι συνδέεται με τις καλές τέχνες και τις κοινωνικές επιστήμες αλλά και ακόμα με τις φυσικές επιστήμες σε ό,τι αφορά στη διατροφική διαδικασία του ανθρώπινου οργανισμού. Οι δραστηριότητες ενός ανθρώπου που ασχολείται με τη γαστρονομία έχουν να

κάνουν με την ανακάλυψη, τη γευστική δοκιμή, την απόκτηση εμπειριών, την έρευνα, την κατανόηση φαγητών και διατροφικών συνηθειών και μερικές φορές το γράψιμο σχετικών κειμένων.

Μία προσεκτική παρατήρηση θα αποκαλύψει ότι συχνά γύρω από θέματα φαγητού κινούνται το θέατρο, η ζωγραφική, η γλυπτική, η λογοτεχνία, η αρχιτεκτονική, η μουσική και ο χορός - με άλλα λόγια οι καλές τέχνες. Επίσης όμως με το φαγητό εμπλέκονται η ανθρωπολογία, η ιστορία, η φιλοσοφία, η ψυχολογία, η κοινωνιολογία αλλά και οι θετικές επιστήμες. Η εφαρμογή των θετικών επιστημών στη μαγειρική και τη γαστρονομία είναι περισσότερο γνωστή ως μοριακή γαστρονομία.

Το πρώτο βιβλίο που ασχολείται με τη γαστρονομία κυκλοφόρησε το 1826 από το Γάλλο δικαστή Jean Anthelme Brillat- Savarin με τίτλο «Η φυσιολογία της γεύσης». Σε ευθεία αντίθεση με τα κλασικά βιβλία συνταγών μαγειρικής εξετάζει τη σχέση μεταξύ αισθήσεων και φαγητού και μεταχειρίζεται τη «χαρά του τραπέζιου» σαν επιστήμη.

7.1.1 Συσχετισμός Φιλοξενίας – Τουρισμού

Η φιλοξενία υποδηλώνει το καλωσόρισμα και τη φροντίδα των επισκεπτών, επιβεβαιώνοντας την άνεση, ικανοποιώντας τις ανάγκες τους για κατάλυμα καθώς και για την κατανάλωση ποτού και φαγητού. Αυτή ακριβώς είναι η συνήθης έννοια της φιλοξενίας που ορίζεται ως «η προσφορά φαγητού και ποτού ή η παροχή καταλύματος – φιλοξενίας ή η κάλυψη των βασικών αναγκών του ατόμου που βρίσκεται μακριά από το σπίτι του». (Brotherton and Wood, 2000, p.137)

Η βιομηχανία της φιλοξενίας συνδέεται πολύ στενά με τον τουρισμό και το ταξίδι. Είναι πολύ σημαντικό η μόρφωση στη βιομηχανία της φιλοξενίας να ανταποκρίνεται σε νέες κατευθύνσεις σχετικά με το ταξίδι και τον τουρισμό.

Νέες κατευθύνσεις στον τουρισμό και την φιλοξενία

Τα τελευταία χρόνια το φαγητό και το κρασί παίζουν ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο στον τουρισμό.

Το 1999, στη Βόρεια Αυστραλία, πάνω από το 15% των επισκεπτών (εγχώριων και μη) επισκέυτηκαν οινοποιεία για να γευτούν και να αγοράσουν τα κρασιά της (Επιτροπή Τουρισμού της Βόρειας Αυστραλίας, 2001). Η δοκιμή του φαγητού της Αυστραλίας και η επίσκεψη σε αμπελώνες αποτέλεσαν δύο από τους πέντε πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρέασαν τους μη εγχώριους επισκέπτες να επιλέξουν την Αυστραλία ως προορισμό τους (Wolf, 2002, p.14).

Ο γαστρονομικός τουρισμός αναφέρεται στον τουρισμό ή στο ταξίδι που υποκινείται, τουλάχιστον μερικώς, από το ενδιαφέρον για το φαγητό ή το ποτό. Μπορεί να οριστεί σαν « το ταξίδι, κατά το οποίο ο επισκέπτης αναζητά, απολαμβάνει φαγητό και ποτό και περιλαμβάνει όλες τις μοναδικές και αξέχαστες γαστρονομικές εμπειρίες» (Wolf, 2002, p.5)

Μέχρι την δεκαετία 1970-1980, ο γαστρονομικός τουρισμός ήταν πιθανόν να εννοείται το δείπνο σε όλα τα τριών αστέρων εστιατόρια της Γαλλίας, αλλά σήμερα θεωρείται περισσότερο κατηγορία του πολιτισμικού πολιτισμού, η εμπειρία συμμετοχής σε έναν άλλο πολιτισμό και η σχέση με ανθρώπους και τόπους που διαθέτουν έντονη την αίσθηση της ταυτότητάς τους.

Σύμφωνα με την καμπάνια που εκδόθηκε από την Υπηρεσία Τουρισμού του Καναδά, « η κουζίνα και η γαστρονομία είναι στοιχεία που συνθέτουν την εμπειρία του πολιτισμικού τουρισμού» (Επιτροπή Τουρισμού του Καναδά, 2002, p.1).

7.1.2 Συνδυασμός μόρφωσης και εκπαίδευσης για την φιλοξενία

Η μελέτη της γαστρονομίας έχει άμεση σχέση με τη μόρφωση και την εκπαίδευση στη βιομηχανία της φιλοξενίας. Αν δεχτούμε ότι η φιλοξενία βασίζεται στην ανθρώπινη ανταλλαγή που «πραγματοποιείται για την αμοιβαία βελτίωση, τότε οι συμβουλές για το τι θα πει ή τι θα φάει ο επισκέπτης, η εξήγηση πώς όλα αυτά σχετίζονται με τον πολιτισμό των πόλεων ή των περιοχών που επισκέπτεται και προτείνοντας πού και πότε θα τα βρεί στην καλύτερή τους μορφή, όλα αυτά αποτελούν μέρος της ανθρώπινης ανταλλαγής, η οποία μπορεί σίγουρα να επηρεάσει την καλοπέραση του επισκέπτη. Αυτές οι συμβουλές είναι ιδιαίτερα ευπρόσδεκτες από ταξιδιώτες και τουρίστες, από τη στιγμή που η ποιότητα των εμπειριών σχετικά με το φαγητό και το ποτό μπορεί να προσφέρουν μεγάλη απόλαυση ή το αντίθετο.

Επιπλέον, σχετίζεται άμεσα με τους τουρίστες και ταξιδιώτες που επιθυμούν εμπειρίες που δεν μπορούν να αποκτήσουν στη χώρα τους και αυτός είναι ένας από τους κύριους λόγους που ταξιδεύουν. Πράγματι σε μια εποχή που τα βιβλία και η τεχνολογία προσφέρουν στους «τουρίστες της πολυθρόνας» απολαυστικές εμπειρίες, «το φαγητό είναι ίσως ένα από τα τελευταία σημεία αυθεντικότητας» για τον ταξιδιώτη (Reynolds, 1994, p.191). έρευνες δείχνουν ότι οι τουρίστες συχνά προτιμούν να γεύονται « τοπικά προϊόντα που είναι ιδιαίτερα και βελτιώνουν την μοναδικότητα και αυθεντικότητα των διακοπών τους (Επιτροπή Έρευνας, Τουριστικής Πολιτικής και Σχεδιασμού του Τουρισμού της Νότιας Αυστραλίας, 1998).

Ακόμη η βελτίωση των διακοπών του επισκέπτη αποτελεί ένα από τα ενδιαφέροντα της βιομηχανίας του τουρισμού. «Εκδηλώνουν την επιθυμία να ξοδεύουν περισσότερα χρήματα για να τρώνε εκτός σπιτιού, όσο καιρό διαρκεί το ταξίδι τους, απ' ότι θα έκαναν, αν βρίσκονταν στον τόπο κατοικίας τους» (Wolf, 2002, p.10). Οι γαστροναύτες έχουν την τάση να είναι ευκατάστατοι. Το

μέσο εισόδημα των τουριστών που επισκέπτονται την Κοιλιάδα Νάπα είναι σχεδόν διπλό του μέσου Εθνικού εισοδήματος. (Υπουργείο Εμπορίου της Νάπα, 2002. σελ.4).

Αποτελεί επίσης ενδιαφέρον στοιχείο για τη πόλη ή την περιοχή ότι ο γαστρονομικός τουρισμός βοηθά τους παραγωγούς των τοπικών προϊόντων. στοιχεία από την Κοιλιάδα της Νάπα των Η.Π.Α. δείχνουν ότι οι ημερήσιοι επισκέπτες ξοδεύουν, κατά μέσο όρο, \$150 την ημέρα, ενώ οι επισκέπτες κατά την διάρκεια της νύχτας ξοδεύουν \$300. (Υπουργείο Εμπορίου της Νάπα, 2002. σελ.5).

Η επιθυμία των τουριστών και ταξιδιωτών για την ιδιαίτερη ή μοναδική εμπειρία μπορεί να ερμηνευτεί σαν μια αντίδραση στην ομογενοποιημένη επίδραση της παγκοσμιοποίησης (όπως το παράδειγμα της παγκόσμιας παρουσίας της coca cola και των McDonald's). Ενώ κάποιοι ταξιδιώτες εκτιμούν την σιγουριά των γνωστών ανέσεων του σπιτιού όσο βρίσκονται μακριά από αυτό, οι γαστροναύτες επιθυμούν να αναζητούν διαφορετικές εμπειρίες και σύμφωνα με τον Richards, « η τάση μεταξύ παγκοσμιοποίησης και εντοπιότητας δημιουργεί ακόμη περισσότερες παραλλαγές» (Richards, 2002, p.3). Η συνεχής εξάπλωση της παγκοσμιοποίησης είναι πιθανό να συνδέεται με μια σημαντική μερίδα ταξιδιωτών που είναι λάτρεις της προσέγγισης του πολιτισμικού τουρισμού, η οποία δίνει έμφαση στη συμμετοχή σε ένα διαφορετικό πολιτισμό, όπως για παράδειγμα την δοκιμή τοπικών φαγητών και ποτών.

Συγκεκριμένα, προβλέπεται ότι « όσο ο γαστρονομικός τουρισμός βρίσκεται στο στάδιο της ωρίμανσης, πιθανότατα θα δούμε περισσότερους δρόμους φαγητού – κρασιού (Food and Wine routes), περισσότερους ταξιδιωτικούς οδηγούς που εστιάζουν στο φαγητό και περισσότερα ταξίδια που

τιμούν το φαγητό ως αναπόσπαστο κομμάτι της ταξιδιωτικής εμπειρίας» (Wolf, 2002, p.26).

Γνωρίζοντας ότι οι σημερινοί φοιτητές είναι οι αυριανοί διευθυντές καταλυμάτων που πρέπει να αντιμετωπίσουν και να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του μέλλοντος, η ικανότητά τους να ανταποκριθούν σ' αυτές, εξαρτάται κυρίως από τη μόρφωσή τους. Η σημασία για την προετοιμασία των φοιτητών για το μέλλον τονίζεται από μια μελέτη για τον αγροτικό τουρισμό στην Πορτογαλία, που κατέληξε ότι οι τουρίστες κατέταξαν τη γαστρονομία σαν το πέμπτο πιο σημαντικό κίνητρο αλλά υπό τους όρους της ικανοποίησης, κατετάχθη μόνο όγδοο. (Richards, 2002, p.15). Η ποιότητα υπηρεσιών που περιλαμβάνει την ικανοποίηση των απαιτήσεων των επισκεπτών για πληροφορίες και γνώσεις που θα βελτιώσουν την εμπειρία των επισκεπτών αποτελεί σπουδαίο λόγο, προκειμένου να ανταποκριθούμε στις σύγχρονες τάσεις του τουρισμού, είναι σημαντικό ότι η μόρφωση γύρω από τον τουρισμό περιλαμβάνει ένα σχετικό με τη γαστρονομία στοιχείο, ώστε οι φοιτητές να κατανοήσουν την ιστορία, τον πολιτισμό και τις παραδόσεις των προϊόντων της περιοχής ή της χώρας τους.

Αυτή η πρόταση είναι συμβατή με το πρότυπο για μόρφωση για τον τουρισμό και την φιλοξενία που περιγράφεται από τον Baume (1999, p.277-278). Το πρότυπο περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

§ Το πρόγραμμα θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της βιομηχανίας, ενώ παράλληλα υπάρχουν απόφοιτοι που μπορούν να κατανοούν και να διοικούν τις οικονομικές, κοινωνικές και πολιτισμικές επιπτώσεις του τουρισμού στους κατοίκους της περιοχής που παρέχει την φιλοξενία.

§ Το πρόγραμμα θα πρέπει να εξισσοροπεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων διοίκησης στην πράξη με την ανάπτυξη μιας πιο γενικής κατανόησης πολλών αρχών της κοινωνικής επιστήμης.

Όπως τονίζει ο Wolf «πρέπει να γίνει πολλή δουλειά για τη μόρφωση των παραγωγών και των παρόχων των προϊόντων όπως και ο ρόλος τους στον τουρισμό» (Wolf, 2002, p.24).

Η πρόκληση είναι το προσωπικό φιλοξενίας να μπορεί να ικανοποιήσει και τις υλικές αλλά και τις άυλες απαιτήσεις των επισκεπτών, έχοντας κατά νου ότι και οι δύο συνεισφέρουν στην ποιότητα της εμπειρίας της φιλοξενίας και στην καλοπέραση των επισκεπτών.

7.1.3 : Γαστρονομία και Τουρισμός

Παρ' όλο που δεν υπάρχουν ακόμα έρευνες για το ρυθμό ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού είναι γεγονός ότι προκειμένου να καλυφθεί η ζήτηση ολοένα και περισσότερες δυνατότητες και προσφορές εμφανίζονται σε διάφορα μέρη του πλανήτη.

Πολύ πρόσφατα στο CNN δημοσιεύθηκε ένα εκτενές άρθρο που αναφέρεται στην αλματώδη αύξηση του γαστρονομικού τουρισμού και συνοδεύεται από μια σειρά σχετικών σχολίων και αναφορών για τις προοπτικές που υπάρχουν για την περαιτέρω ανάπτυξή του. Παρόμοιες δημοσιεύσεις υπάρχουν πολύ συχνά στα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης και μαζί με τα πολυάριθμα πλέον τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές που αφορούν στα θέματα διατροφής, μαγειρικής, τοπικών φαγητών, κρασιών κλπ διευρύνουν διαρκώς τον αριθμό των ταξιδιωτών που ανάμεσα στα κριτήρια επιλογής ενός προορισμού τοποθετούν και τη γαστρονομία.

Ο Δρ. Rich Hartill διευθυντής του International Tourism Research Institute στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καρολίνα στις ΗΠΑ δήλωσε στο CNN: «Νομίζω ότι ο γαστρονομικός τουρισμός γίνεται μία πολύ σημαντική αγορά σαν υποσύνολο του πολιτιστικού τουρισμού».

Αν και στο γαστρονομικό τουρισμό συναντά κανείς όλες τις ηλικίες, είναι γεγονός ότι η πλειονότητα ανήκει σε τουρίστες ηλικίας 40 - 60 ετών. Είναι λογικό άλλωστε καθώς στις μεγαλύτερες ηλικίες οι άνθρωποι έχουν περισσότερο χρόνο, ξοδεύουν περισσότερα χρήματα, έχουν περισσότερες εμπειρίες και αγαπούν το καλό κρασί και το καλό φαγητό.

Ο γαστρονομικός τουρισμός απευθύνεται σε ανθρώπους που όταν ταξιδεύουν προτιμούν στη διάρκεια των διακοπών τους να γνωρίσουν σε βάθος ένα προορισμό αντί να ξαπλώνουν με τις ώρες στην παραλία και να περνούν τη μέρα τους εκεί. Άλλωστε για να κατανοήσει κανείς καλά μία περιοχή πρέπει να γευθεί τις σπεσιαλιτέ της. Σε αυτές τις τοπικές σπεσιαλιτέ βρίσκονται συμπυκνωμένες η ιστορία, η παράδοση, οι συνήθειες του τόπου και των ανθρώπων του.

7.1.4 : Γαστρονομικός Προορισμός

Συχνά τίθεται το ερώτημα ποιος προορισμός θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως γαστρονομικός προορισμός.

Θεωρητικά και με βάση την προηγούμενη τοποθέτηση ότι η γαστρονομία είναι η μελέτη της σχέσης μεταξύ πολιτισμού και φαγητού κάθε προορισμός θα μπορούσε να είναι γαστρονομικός. Όμως στην πράξη, γαστρονομικός προορισμός είναι μόνο αυτός ο προορισμός που μπορεί να θέσει στη διάθεση της τουριστικής πελατείας τις πληροφορίες και τις υπηρεσίες εκείνες που θα του εξασφαλίσουν στη συνείδηση των τουριστών τον επίμαχο τίτλο.

Εργαλεία για την πραγματοποίηση αυτής της σύνδεσης είναι:

- Οι τοπικές σπεσιαλιτέ να είναι διαθέσιμες στα εστιατόρια (εντός και εκτός ξενοδοχείων).
- Τα τοπικά προϊόντα να χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των τοπικών σπεσιαλιτέ.
- Οι υπηρεσίες που παρέχονται στους χώρους εστίασης να είναι επαγγελματικού επιπέδου και οι άνθρωποι που τις παρέχουν να είναι σε θέση να ενημερώσουν τους επισκέπτες για τα προσφερόμενα εδέσματα.
- Να προσφέρονται μαθήματα μαγειρικής σχετικά με τα προϊόντα και τις σπεσιαλιτέ της περιοχής.
- Να υπάρχουν βιβλία συνταγών σε διάφορες γλώσσες που να περιγράφουν τον τρόπο παρασκευής των τοπικών σπεσιαλιτέ.
- Στα διαφημιστικά έντυπα (μεμονωμένα ή συλλογικά) που εκδίδονται για την περιοχή καθώς και τα σχετικά websites να υπάρχει αναφορά στις γαστρονομικές δυνατότητες της περιοχής.
- Στις τουριστικές εκθέσεις να προβάλλεται η γαστρονομική διάσταση του προορισμού.
- Η ιστορία της περιοχής που υπάρχει στα τουριστικά έντυπα και στο διαδίκτυο να περιλαμβάνει θέματα που να αφορούν στα τοπικά προϊόντα και στις τοπικές διατροφικές συνήθειες.
- Η πραγματοποίηση συνεδρίων και εκδηλώσεων γαστρονομικού ενδιαφέροντος στην περιοχή σε ετήσια βάση.
- Η συνεχής ενημέρωση των επαγγελματιών της περιοχής.
- Η ενεργή συμμετοχή των μαθητών σε έρευνες στα σχολεία με θέματα τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ώστε να είναι συνεχής η εγρήγορση του πληθυσμού για αυτά τα θέματα.

- Η υποστήριξη προσπαθειών για νέα δημιουργική κουζίνα στη βάση των παραδοσιακών τοπικών σπεσιαλιτέ.
- Η θέσπιση βραβείων σχετικών με το θέμα.
- Όμως για να είμαστε ρεαλιστές καθοριστικό ρόλο για την τελική επιτυχία έχει η προβολή του προορισμού ως γαστρονομικού στα διεθνή ειδικά έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα και η εξασφάλιση συχνών αναφορών σε αυτά για τα προϊόντα και τα εστιατόρια της περιοχής.

Από όλα τα παραπάνω προκύπτει αβίαστα το συμπέρασμα ότι η στήριξη της τοπικής παραγωγής σε θεσμικό και σε οικονομικό επίπεδο και η χρήση των παραγόμενων προϊόντων από τις τουριστικές επιχειρήσεις της περιοχής είναι αποφασιστικής σημασίας τόσο για τη διατήρηση της γαστρονομικής ταυτότητας ενός προορισμού όσο και για την ενσωμάτωσή της στο τουριστικό προϊόν.

Είναι γνωστό ότι κάθε μορφή τουρισμού υποστηρίζεται και από θέματα που σχετίζονται με τη τροφοδοσία των τουριστών. Με άλλα λόγια, η διατροφή, στην ευρεία έννοιά της, αποτελεί πολύ σημαντικό κομμάτι της τουριστικής εμπειρίας. Τα τρόφιμα και τα ποτά, που αποτελούν το μενού που σερβίρεται με πολλούς τρόπους στους επισκέπτες ενός τόπου, αποτελούν, επίσης, και έναν από τους σημαντικούς λόγους που παροτρύνουν τους τουρίστες να επιλέξουν και να πραγματοποιήσουν διακοπές σε έναν τουριστικό προορισμό, ενώ η όλη τουριστική εμπειρία μπορεί να αμαυρωθεί ολικά (από μια τροφική δηλητηρίαση), ή μερικά (από μη ικανοποιητική διατροφή σε όλο της το φάσμα – ποιότητα υλικών παρασκευής, τρόπος παρασκευής και τρόπος παρουσίασης του προϊόντος και εξυπηρέτησης του επισκέπτη) στην περίπτωση ανεπαρκούς τροφοδοσίας. Ο πολιτισμός και η εθνική κληρονομιά ενός τουριστικού προορισμού, είτε πρόκειται για ολόκληρη χώρα είτε για επί μέρους τουριστική περιοχή, συνδέονται άμεσα με τα τοπικά τρόφιμα, ποτά και την εθνική ή τοπική κουζίνα

7.1.5 :Προτεραιότητα ο «Γαστρονομικός και Οινικός τουρισμός»

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο γαστρονομικός τουρισμός και ο οινοτουρισμός αναφέρονται και προσελκύουν εκατομμύρια δυνητικών επισκεπτών ανά τον κόσμο, που ταξιδεύουν με γνώμονα την εξερεύνηση γαστρονομικών εμπειριών και είναι ευρέως διαδεδομένες ως μορφή τουρισμού στην Ευρώπη (Γαλλία, Αγγλία, Ιταλία, Ισπανία, Πορτογαλία) και την Αμερική. Άλλες χώρες κατάφεραν να προωθήσουν την κουζίνα τους και τα τοπικά τους προϊόντα όπως η Ιταλία και τα τελευταία χρόνια και η Ισπανία. Όταν λέμε γαστρονομικός τουρισμός δεν εννοούμε μόνο τι θα φάμε, αλλά θα πρέπει να ερχόμαστε σε επαφή και να γνωρίσουμε και τα τοπικά προϊόντα. Σε κάθε μέρος υπάρχουν ιδιαίτερα προϊόντα. Η Σαντορίνη είναι ένα μικρό νησί και αν έχει προβληθεί σαν γαστρονομικός προορισμός αφορά τους ξένους και όχι τους Έλληνες. Οι ξένοι επισκέπτες έδειξαν από την αρχή ενδιαφέρον για τα προϊόντα του νησιού λόγω της μοναδικότητάς τους. Για το λόγο αυτό το μάρκετινγκ των προϊόντων του νησιού είναι απλό, διότι είναι ένα νησί ηφαιστειογενές, με ιδιαίτερο κλίμα. (www.kefaloniphotonews.gr)

Ανάμεσα στις τόσες σπάνιες και άγνωστες ομορφιές της χώρας μας, δεσπόζουν οι γευστικές συνήθειες των απανταχού Ελλήνων. Οι παραδοσιακές συνταγές του τόπου, τα μυστικά των γερόντων για τη μεσογειακή διατροφή αλλά και το ιδανικό συνταίριασμα της κουζίνας με τα ήθη και τις λαογραφικές παραδόσεις μας αποτελούν χωρίς καμιά αμφιβολία διαχρονικές και θεμελιώδεις αξίες του τόπου, αλλά και τον μεθυστικότερο ξεναγό οποιουδήποτε ταξιδιού μέσα στην ελληνική φύση.

Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι το φαγητό στις διακοπές μας δεν πρέπει να είναι πρόχειρο, μια γαστρονομική «ξεπέτα» όπως λέγεται. Ούτε επίσης πρέπει να αναλώνεται μόνο σε «γραφικές» ταβέρνες. Το φαγητό το καλοκαίρι, ακόμη περισσότερο κι από το χειμώνα, πρέπει να είναι γκουρμέ με την αυθεντική

έννοια του όρου. Η Σαντορίνη εν γένει, είναι ένα νησί που προωθεί αυτή την προσπάθεια με τον καλύτερο τρόπο και αποτελεί έναν γαστρονομικό προορισμό από μόνη της. Βοηθάει βέβαια και το ηφαιστειογενές έδαφος με τις άνυδρες καλλιέργειες, που συμπυκνώνουν γλύκα, βάθος και διάρκεια στα ζαρζαβατικά, στα όσπρια και στα κρασοστάφυλα. Για το λόγο αυτό, στο νησί υπάρχουν πάρα πολλά εστιατόρια, με προσεγμένα πιάτα και Σαντορινιές συνταγές που συμβαδίζουν με την ιστορία και την παράδοση του τόπου. Ο ιδιοκτήτης του κ. Γιώργος Χατζηγιαννάκης, ο άνθρωπος που αναβίωσε τη σαντορινιά γαστρονομία και την έκανε γνωστή στον κόσμο, χρησιμοποιώντας ντόπια προϊόντα, δίνει μια μοντέρνα αίσθηση στα πιάτα του, απόλυτα λιτή, με κομψότητα αλλά και πολυπλοκότητα, ακριβώς όπως είναι όλη η Σαντορίνη. Όταν κάποιος πηγαίνει κάπου διακοπές θα πρέπει να εξασφαλίζει τη διαμονή του και το επόμενο που θα πρέπει να κοιτάξει είναι η διατροφή του.

Επομένως, το να φάει κάποιος καλά, είναι πολύ σημαντικό. Αυτό το κομμάτι δεν το κοιτάξαμε ποτέ σοβαρά ως χώρα. Για πάρα πολλά χρόνια οι ταβέρνες ήταν δέσμιες της περίφημης διατίμησης. Ήταν ορισμένα τα πιάτα δηλαδή που μπορούσες να φτιάξεις και σε ορισμένες τιμές. Επομένως σταμάτησε κάθε δημιουργικότητα. (www.tourismingreece.gr)

7.2 : Μεσογειακή Διατροφή – Κρητική Κουζίνα

Τα τελευταία χρόνια, η κρητική κουζίνα θεωρείται πρότυπο της μεσογειακής διατροφής που τόσα θετικά οφέλη έχει στην ανθρώπινη υγεία.

Από το 1980 και μετά, οι Ευρωπαίοι έσπαγαν το κεφάλι τους. Δεν μπορούσαν να καταλάβουν πώς είναι δυνατόν οι Κρητικοί να ζουν τόσα χρόνια και να έχουν τα χαμηλότερα ποσοστά της Ευρώπης σε καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα. Τελικά, μετά από έρευνες ανακάλυψαν ότι δεν είναι ο καθαρός αέρας ούτε η ζωή στη φύση. Δεν είναι το θαλασσινό νερό ούτε και τα πολλά γλέντια. Είναι η καθημερινή τους διατροφή που κάνει τη διαφορά. Τα

λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά, το ελαιόλαδο, ο περιορισμός στο κόκκινο κρέας και η κατανάλωση ωμών φρούτων και σαλατικών έχουν ευεργετικές επιπτώσεις στον οργανισμό. Έτσι, λοιπόν, **η κρητική κουζίνα μελετήθηκε εκτενώς** και αποτέλεσε την επιτομή της μεσογειακής διατροφής και τη βάση για τη δημιουργία διαιτολογικών προτύπων.

Σύμφωνα με τα πρότυπα αυτά, πρέπει κανείς να λαμβάνει 1900-2300 θερμίδες την ημέρα, ανάλογα με το ύψος, το βάρος, το φύλο, την ηλικία αλλά και άλλους παράγοντες. **Η σωστή διατροφή περιλαμβάνει** σε καθημερινή βάση απεριόριστες ποσότητες χόρτων και λαχανικών (ωμών και βρασμένων) αλλά και φρούτα. Δεν νοείται καμιά μέρα χωρίς ψωμί ενώ τα όσπρια και τα δημητριακά βρίσκονται στο τραπέζι δυο με τρεις φορές την εβδομάδα. Το **ελαιόλαδο** (κατά προτίμηση έξτρα παρθένο) αντικαθιστά εντελώς τις μαργαρίνες και τα βούτυρα ενώ καθημερινά λίγο γάλα ή τυρί είναι απαραίτητα. Το **κόκκινο κρέας** δεν πρέπει να καταναλώνεται πάνω από μια φορά την εβδομάδα ενώ τα **πουλερικά** το πολύ δύο. Τέλος, το **ψάρι** μπορεί να καταναλώνεται πολύ συχνότερα ενώ ένα ποτηράκι **κόκκινο κρασί** σε κάθε γεύμα συμπληρώνει ιδανικά το φαγητό. Επιπλέον, η κρητική κουζίνα δίνει υπέροχες λύσεις για όλους **εκείνους που πρέπει να κόψουν το αλάτι** είτε εξ αιτίας προβλημάτων υγείας όπως η υπέρταση είτε λόγω κατακράτησης υγρών: τα πιο πολλά φαγητά μπορούν να νοστιμίσουν αν ξέρετε να χρησιμοποιήσετε το κατάλληλο μπαχαρικό. Τότε, η γεύση του αλατιού δεν λείπει! Το θυμάρι, η ρίγανη, ο βασιλικός, ο δυόσμος μπορούν κάλλιστα να πάρουν τη θέση του. (<http://www.agrotravel.gr>)

7.2.1 Fast food

Σύμφωνα με την εφημερίδα New York Times, η Ελλάδα, η καρδιά της μεσογειακής διατροφής, παρουσιάζει δραματική αύξηση του ποσοστού της παιδικής παχυσαρκίας. Γιατί άραγε να συμβαίνει αυτό; Στην χώρα όπου καλλιεργείται πληθώρα φρέσκων φρούτων και λαχανικών, στη χώρα του ελαιόλαδου και των φυτικών πρωτεϊνών (όπως οι ξηροί καρποί και τα φασόλια), γιατί να υπάρχει τέτοια αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας; Η απάντηση στην ερώτηση είναι απλή: «Δεν έχει σημασία το που τρως αλλά το τι τρως.» Τα ελληνόπουλα καταβροχθίζουν γρήγορο φαγητό, καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες αναψυκτικών και επεξεργασμένων τροφών και γι'Αυτό το λόγο παίρνουν συνεχώς βάρος. Επομένως, παρόλο που η ζωή στη Μεσόγειο παρέχει φυσική πρόσβαση στην υγιεινή διατροφή, οι τεράστιες ποσότητες φαγητών με πλούσια «κρυμμένα» λιπαρά και σάκχαρα φαίνεται να κερδίζουν έδαφος έναντι της απλούστερης και μη επεξεργασμένης διατροφής. Πρόκειται για την τελευταία «διατροφική τρέλα», που σύμφωνα με δηλώσεις των γονέων, αδυνατούν να καταπολεμήσουν. «Δεν θέλω να στερήσω τίποτα από το παιδί μου.» Ίσως οι γονείς να πρέπει να αναθεωρήσουν την άποψή τους αυτή και να σκεφτούν ότι αυτό που δεν θα πρέπει να στερήσουν από τα παιδιά τους είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής, χωρίς διαβήτη, υπέρταση και άλλα προβλήματα υγείας, που σχετίζονται άμεσα με το σωματικό βάρος.

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί μία τρομακτική τάση – η οποία ήδη έχει πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις στις Η.Π.Α. – και μόνο η εκπαίδευση, η έγκαιρη παρέμβαση στον έλεγχο των ποσοτήτων και η έξυπνη επιλογή των τροφών θα δώσει λύση στο πρόβλημα. (<http://news.pathfinder.gr>)

7.3 : Η γαστρονομία, βασικός παράγοντας αναβάθμισης του τουριστικού προϊόντος

Παρ' όλο που έχουν γίνει λίγες μόνο έρευνες σχετικά με την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού είναι γεγονός ότι υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση για αυτό το είδος τουρισμού. Η συχνή αναφορά των μέσων μαζικής ενημέρωσης σε θέματα διατροφής, μαγειρικής και τοπικών φαγητών, που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, διευρύνει διαρκώς τον αριθμό των ταξιδιωτών που ανάμεσα στα κριτήρια επιλογής ενός προορισμού τοποθετούν και τον γαστρονομικό παράγοντα. Ήδη μια σειρά προορισμών σπεύδουν να συγχρονίσουν το βήμα τους με αυτή τη ζήτηση αναπτύσσοντας δράσεις που βελτιώνουν και διαφημίζουν τις γαστρονομικές επιλογές στην περιοχή τους.

Η ανάδειξη και η σύνδεση της τοπικής παραδοσιακής κουζίνας, των τοπικών προϊόντων και των προσπαθειών για μια δημιουργική κουζίνα με την τουριστική πελατεία είναι πρωτεύον καθήκον για τους προορισμούς εκείνους που έχουν στόχο την αναβάθμιση του τουριστικού τους προϊόντος. Οι τοπικές κοινωνίες διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αυτή καθώς παράγουν τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα της περιοχής, παρέχουν τις υπηρεσίες εστίασης και συμμετέχουν σε όλες τις φάσεις συγκρότησης και προσφοράς των υπηρεσιών που εμπεριέχουν τη γαστρονομική διάσταση. Η στήριξη της τοπικής παραγωγής σε θεσμικό και σε οικονομικό επίπεδο και η χρήση των παραγόμενων προϊόντων από τις τουριστικές επιχειρήσεις της περιοχής είναι αποφασιστικής σημασίας τόσο για τη διατήρηση της γαστρονομικής ταυτότητας ενός προορισμού όσο και για την ενσωμάτωσή της στο τουριστικό προϊόν.

Πολλά είναι τα παραδείγματα, κατά τα οποία επισκέπτες και τουρίστες επισκέπτονται τους προορισμούς αυτούς προκειμένου να γευτούν τα τοπικά προϊόντα. Μερικά από αυτά είναι: Χαλβάς Φαρσάλων, ακανές Σερρών, γλυκό

τριαντάφυλλο (ροδοζάχαρη) Αιγίου, καλτσούνια Κρήτης, μελιτίνα Σαντορίνης, μελεκούνια Ρόδου, λουκούμια Σύρου και Πατρών, κουμκουάτ Κέρκυρας καθώς και όλα τα γλυκά κουταλιού σε όλη την Ελλάδα.

Σχετικά με φαγητά έχουμε: Πίτες Ηλείου, Ρεβυθάδα Σίφνου, αστακομακαρονάδα Χάλκης, χοχλιοί μπουρπουριστοί Κρήτης, τοματοκεφτέδες Κρήτης, τοματοκεφτέδες – φάβα Σαντορίνης, τραχανάς – χυλοπίτες Καρπενησίου, σαρδέλες Καλλονής Λέσβου, γραβιέρα Νάξου, μανιτάρια Γρεβενών, σπληνάντερο, γαρδούμπες, αρνί σούβλας και γουρουνόπουλο Ρούμελης, σπετσοφάι Πηλίου, φασολάδα, τυρί καπνιστό Μετσοβόνη – Μέτσοβο, Μακεδωνικός χαλβάς.

Αντίστοιχα κάτι τέτοιο ισχύει και με τα ποτά – κρασιά σε κάθε τουριστικό προορισμό. Αναλυτικά έχουμε: Τεντούρα και Μοσχάτος οίνος Πάτρας, βινσάντο Σαντορίνης, τσικουδιά Κρήτης, ούζο Λέσβου, Μακεδωνικό τσίπουρο και φυσικά, κρασιά ανά την Ελλάδα.

7.3.1 : Η σημασία των Συνεταιρισμών

Το 1983 που ξεκίνησε ο πρώτος Ελληνικός Αγροτουριστικός συνεταιρισμός γυναικών στην Πέτρα της Λέσβου, οι 580.000 αγρότισσες της Ελλάδας βρίσκονταν στο περιθώριο της κοινωνικής και επιχειρηματικής δραστηριότητας. Οι 40 αγρότισσες της Πέτρας κατάφεραν να δημιουργήσουν μια επιτυχημένη επιχείρηση και να δώσουν το μήνυμα της κοινωνικής και επαγγελματικής ένταξης της αγρότισσας σε όλη την Ελλάδα, πρώτα απ' όλα όμως στο νομό Λέσβου. Στηριγμένες στο μοντέλο του ιστορικού συνεταιρισμού των Αμπελακίων, ανέπτυξαν επιχειρηματικές δραστηριότητες, βασισμένες στην εργασία τους και όχι στην ύπαρξη κεφαλαίων και κατάφεραν να κατακτήσουν, το 1992, ένα από τα 5 βραβεία του ΟΗΕ για τη γυναικεία επιχειρηματικότητα, με στόχο την ανάπτυξη με σεβασμό στο περιβάλλον.

Σήμερα, οι 11 συνεταιρισμοί της Λέσβου, μπορούν να υπερηφανεύονται

ότι έχουν προσφέρει πολλά στον τόπο τους αλλά ιδιαίτερα στις ίδιες τις γυναίκες, παρά τις επιμέρους αδυναμίες που παρατηρήθηκαν στην ανάπτυξή τους. Τα προηγούμενα χρόνια, οι περισσότερες γυναίκες, είχαν σαν κύρια ασχολία τους τη φροντίδα του σπιτιού. Με τη δημιουργία των συνεταιρισμών, απέκτησαν την ευκαιρία, όπως χαρακτηριστικά δηλώνουν, να "βγούνε από το σπίτι" και να κοινωνικοποιηθούν.

Ο επισκέπτης της Λέσβου και της Λήμνου έχει την ευκαιρία να βιώσει αυθεντική φιλοξενία αλλά και παραδοσιακά προϊόντα που παράγονται με το μεράκι και την πρωτοβουλία των γυναικών των νησιών, οι οποίες δραστηριοποιούνται κυρίως στους παρακάτω συνεταιρισμούς:

7.3.2 : Αγροτουριστικοί Συνεταιρισμοί

Αγροτουριστικός Συνεταιρισμός Πέτρας

Ο Συνεταιρισμός παρέχει φιλοξενία σε ενοικιαζόμενα δωμάτια, σε όλο το χωριό της Πέτρας, προσφέροντας σπιτικό παραδοσιακό πρωινό. Επίσης λειτουργεί εστιατόριο όπου οι επισκέπτες μπορούν να γευθούν νοστιμότητα σπιτικά εδέσματα, παρασκευασμένα με τοπικά υλικά και παραδοσιακές συνταγές του νησιού. Παράλληλα, διοργανώνουν εκδρομές στο νησί και φέρνουν τους τουρίστες σε επαφή με τον ελληνικό πολιτισμό.

(www.agrotravel.gr)

Συνεταιρισμός Γυναικών Μεσοτόπου Λέσβου

Δημιουργήθηκε το Δεκέμβριο του 1998. Τα μέλη του παρασκευάζουν μεγάλη ποικιλία από γλυκά κουταλιού (βύσσινο, καρπούζι, κεράσι, κίτρο,

κολοκύθι, κυδώνι, μήλο, νεράντζι, περγαμόντο, σταφύλι, σύκο, σύρκο, τοματάκι) και ταψιού, αμυγδαλωτά, παστέλια, κουλουράκια, παξιμάδια γλυκάνισου, μακαρονάκι κοφτό, τραχανά, χυλοπίτες, παραδοσιακό λαδοτύρι, αμπελόφυλλα, ελιές (πράσινες-μαύρες), αρωματικά φυτά και εργόχειρα. Επίσης αξίζει να δοκιμάσετε τα υπέροχα ηδύποτα του Συνεταιρισμού από βανίλια, βατόμουρο, βερίκοκο, βύσσινο, δυόσμο, μανταρίνι, μαστίχα, πικραμύγδαλο, ρόδι και φράουλα. Τα προϊόντα τους διατίθενται στην αγορά.

Ο Συνεταιρισμός έχει τη δυνατότητα να υποστηρίξει εκδηλώσεις μέχρι και 600 ατόμων (τροφοδοσία - catering), ενώ σε συνεργασία με τοπικούς πολιτιστικούς συλλόγους μπορεί να πλαισιώσει τις εκδηλώσεις με παραδοσιακή μουσική και χορευτικά συγκροτήματα.

Αγροτουριστικός Συνεταιρισμός Γυναικών Παρακοίλων Λέσβου

Ο Συνεταιρισμός παρασκευάζει παραδοσιακά γλυκά κουταλιού, μαρμελάδες, λικέρ αλλά και νοστιμότατα ζυμαρικά όπως τραχανά, χυλοπίτες και μακαρονάκι με παραδοσιακές συνταγές.

Αγροτικός-Αγροτοβιομηχανικός Συνεταιρισμός Πολιχνίτου Λέσβου

Ο συνεταιρισμός δημιουργήθηκε το 1997. Οι γυναίκες ασχολούνται με την παρασκευή γλυκών του κουταλιού, μαρμελάδων και λικέρ αλλά με την αγιογραφία σε παλιό ξύλο και με κεντήματα. Στην έκθεσή τους διαθέτουν επίσης βότανα, ελιές, τουρσί και αμπελόφυλλα.

Αγροτικός Μεταποιητικός Συν/σμός Γυναικών Αγιάσου

Ιδρύθηκε το Μάρτιο του 1998. Τα μέλη του παρασκευάζουν στο εργαστήριο του συνεταιρισμού γλυκά του κουταλιού, λικέρ, ζυμαρικά, τραχανά, αμπελόφυλλα, γλυκά του ταψιού και δημιουργούν υπέροχα εργόχειρα στον αργαλειό και στο χέρι.

Αγροτικός Συνεταιρισμός Γυναικών Ασωμάτου Λέσβου "Οι Αγ. Ανάργυροι"

Ιδρύθηκε τον Απρίλιο του 1999. Στο συνεταιρισμό ασχολούνται με γλυκά κουταλιού, μαρμελάδες, αρωματικά φυτά, υφαντά, μαρμάρινα γουδιά, εργόχειρα και παραδοσιακές συνταγές με σαλιγκάρια. Επίσης, καθώς η καλαθοπλεκτική αναβιώνει τα τελευταία χρόνια στο παραδοσιακό χωριό του Ασωμάτου, μπορείτε να βρείτε εντυπωσιακά προϊόντα καλαθοπλεκτικής, με καλαθάκια σε διάφορα σχέδια και μεγέθη.

Συνεταιρισμός Γυναικών Σκαλοχωρίου Λέσβου

Οι γυναίκες του Συνεταιρισμού ετοιμάζουν γλυκά του κουταλιού, λικέρ, μαρμελάδες, ζυμαρικά, αρωματικά βότανα, αμυγδαλωτά και άλλα γλυκά, χρησιμοποιώντας πιστά τις συνταγές των μανάδων τους.

Συνεταιρισμός Γυναικών Αγ. Παρασκευής Λέσβου "Η Σελάδα"

Ο Συνεταιρισμός παράγει γλυκά, λικέρ και ζυμαρικά με αγνά υλικά, ενώ συλλέγει και συσκευάζει βότανα, αρωματικά και μυρωδικά.

Συνεταιρισμός Γυναικών Ανεμώτιας Λέσβου

Ο Συνεταιρισμός παρασκευάζει υπέροχα γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες, παραδοσιακά ποτά, και τα «μεθυσμένα», παραδοσιακά εντυπωσιακά κουλουράκια. Επίσης προϊόντα καλαθοπλεκτικής.

Συνεταιρισμός Ζαχαροπλαστικής Γυναικών Ατσίκης Λήμνου

Ιδρύθηκε το 1984 και ασχολείται με τη παρασκευή ειδών ζαχαροπλαστικής. Παραδοσιακά γλυκά Λήμνου, αλλά και τούρτες, πάστες, γλυκά ταψιού, πίτσες και τυρόπιτες, είναι μερικά από τα προϊόντα που παρασκευάζονται στο συνεταιρισμό. Εκτός από το εργαστήριο, ο συνεταιρισμός έχει δημιουργήσει και τέσσερα πρατήρια. Ο συνεταιρισμός γυναικών Αττικής, τροφοδοτεί με γλυκά και ζυμαρικά το στρατό του νησιού και αναλαμβάνει την τροφοδοσία (catering) σε διάφορες εκδηλώσεις. (www.agrotravel.gr)

7.4 : Γαστρονομικός Τουρισμός ΛΕΣΒΟΥ (ανάλυση περίπτωσης – case study)

Αυτό που διαφοροποιεί την τοπική κουζίνα της Λέσβου είναι ότι δεν έχει εποχικότητα. Οποιαδήποτε περίοδο του χρόνου κι αν επισκεφθεί κάποιος το νησί, θα έχει την τύχη να γευθεί εξαιρετα τοπικά εδέσματα, φτιαγμένα από φυσικά προϊόντα της Ελληνικής γης και θάλασσας. Γενικά η αυθεντική Ελληνική μαγειρική, αποτελεί τον θεμελιακό λίθο της μεσογειακής κουζίνας, της οποίας ο ρόλος είναι κυρίαρχος στην υγιεινή διατροφή.

Παράλληλα, αξίζει για κάποιον που αναζητά να μάθει περισσότερα για την παραδοσιακή μαγειρική του νησιού και τις τεχνολογίες παρασκευής και επεξεργασίας τοπικών προϊόντων όπως τη δύλιση του ούζου, την παραγωγή του λαδιού και των γαλακτοκομικών προϊόντων, να επισκεφθεί μονάδες παραγωγής, οι οποίες διατηρούν, μέχρι και σήμερα, τους πλέον πατροπαράδοτους τρόπους παρασκευής τοπικών προϊόντων.

7.5 : Εξαπλώνεται η Ελληνική κουζίνα

Το ελληνικό φαγητό είναι δημοφιλές σε παγκόσμια κλίμακα και αυτό επιβεβαιώνεται και από το πρώτο αστέρι Michelin σε ένα ελληνικό εστιατόριο (το «Anthos» στη Νέα Υόρκη) και κατά έναν πεζό τρόπο από τα εγκαίνια μερικών ελληνικών αλυσίδων πρόχειρου φαγητού στη Β. Αμερική. Ακόμα και το Νέο Δελχί έχει καινούργιο ελληνικό εστιατόριο! Η αυξημένη παγκόσμια ενημέρωση περί την ελληνική κουζίνα σε συνδυασμό με τάσεις όπως η διευρυνόμενη δημοτικότητα των πιάτων τύπου μεζέδων ή τάπας και το αυξανόμενο ενδιαφέρον για τον γαστρονομικό τουρισμό, θα πρέπει να ενεργοποιήσουν ορισμένα μυαλά του μάρκετινγκ τροφίμων της χώρας.

Πολλές είναι οι επιρροές που δέχτηκε η Ελληνική κουζίνα από την Πολίτικη.

7.5.1 Με το Άρωμα της Πόλης

«Ο Βυζαντινός χαρακτήρας της παλιάς Πόλης, αλλά και η μετά την άλωση έντονη ελληνική παρουσία άφησαν μια πολύ χαρακτηριστική Ελληνική σφραγίδα. Οι Έλληνες που έζησαν εκεί κυριολεκτικά μεγαλούργησαν. Πρόκοψαν και έκαναν περιουσίες. Και φυσικά σαν άρχοντες που ήταν την γλεντούσαν τη ζωή τους. Τα τραπέζια που στρωνόντουσαν στις γιορτές δεν είχαν 3-4 φαγητά, αλλά 24 φαγητά. Όταν οι πολίτες πίνανε ουζάκι το τραπέζι γέμιζε από πιατάκια και οι νοικοκυρές στις κουζίνες τους με αναμμένες τις φουφούδες συναγωνιζόντουσαν πια θα κάνει τα πιο νόστιμα φαγητά. Όλες οι συνοικίες της πόλης μοσχομύριζαν, λαϊκές ή και αριστοκρατικές.

Δεκάδες λαοί πέρασαν από την Πόλη, Έλληνες, Αρμένιοι, Εβραίοι, Άραβες, Σλάβοι, φυσικά Ευρωπαίοι και Τούρκοι. Και αν οι άντρες όλων αυτών

των εθνικοτήτων είχαν κάτι να μοιράσουν με τα εμπόρια που κάνανε και τις διαφορετικές θρησκείες που είχανε, οι γυναίκες στα σπίτια και τις κουζίνες μοιράστηκαν τα φαγητά τους και τις συνταγές τους.

Έδινε μία-μια συνταγή, τη συμπλήρωνε η άλλη και η τρίτη την τελειοποιούσε. Οι Ελληνίδες νοικοκυρές σε αυτό το ανακάτεμα γεύσεων παίζανε τον πιο σημαντικό ρόλο. Τόσο πολύ που οικειοποιήθηκαν την κουζίνα της Κωνσταντινούπολης. Δεν ξέρω αν αυτό είναι αλήθεια και αν αυτό που λέμε Πολίτικη κουζίνα είναι μόνο Ελληνική ή περιέχει και στοιχεία από άλλες εθνότητες, αλλά σίγουρα Τούρκικη δεν είναι.

Οι Τούρκοι ήταν λαός νομαδικός. Όπου είχε χορτάρι για τα πρόβατά τους πηγαίνανε. Κουβαλούσαν τα υπάρχοντά τους πάνω στα μουλάρια και στα γαϊδούρια...καιρό για έντεχνες κουζίνες δεν είχανε. Οφείλουμε όμως να τους αποδώσουμε την τιμή για την δημιουργία των κεμπάπ τα οποία ομολογουμένως ξέρουν να τα κάνουν από τότε όπως και τώρα. Ξέρουν καλά επίσης τα γαλακτοκομικά. Είναι αυτοί που ανακάλυψαν το καϊμάκι, από γάλα βουβάλου φυσικά.

Τα υλικά

Ποια ήταν όμως τα υλικά που κυριάρχησαν στην Πολίτικη κουζίνα; Ας πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά. Το μοσχαρίσιο και το βοδινό κρέας συμμετέχουν ελάχιστα στα καθημερινά πιάτα της Πόλης. Το κρέας που αγαπήσανε πολύ ήταν το πρόβειο και το αρνίσιο, ακόμα και τον κιμά τον κάνουν από μεγάλα υπέρβαρα πρόβατα τα οποία είχαν και πολύ πάχος. Αυτό το πάχος είναι που έδινε νοστιμιά στα κεμπάπ. Ακόμα και στις μέρες μας πολλές φορές σε ένα καλό κεμπάπ που γίνεται από μοσχαρίσιο κρέας για να γίνει

νόστιμο προσθέτουν και λίγο πρόβειο λίπος. Για χοιρινό δεν μιλάμε, γιατί η Πόλη ήταν υπό Τουρκική κατοχή. Το κοτόπουλο όμως και τις πουλάδες τα αγαπήσανε πολύ. Με κορυφαία συνταγή του το Τσερκέζικο κοτόπουλο που γίνεται με πολλά καρύδια και σκόρδα.

Τα θαλασσινά πάλι κυριαρχούσαν και κυριαρχούν στη κουζίνα της Κωνσταντινούπολης. Στο μεζέ υπήρχε πάντα παλαμίδα και λακέρδα. Μύδια τσακιστά, μύδια τηγανιτά μαζί με καρυδάτη σκορδαλιά, γαύρος από την μαύρη θάλασσα, λαβράκια από τον Ελλήσποντο, ροφοί και συναγρίδες από τα παράλια της Μικράς Ασίας. Ακόμη και σήμερα αν πάτε στο balic bazaar θα χορτάσει το μάτι σας ψάρι. Το κορυφαίο ψάρι για τα μεγάλα τραπέζια είναι φυσικά το καλκάνι.

Το βούτυρο

Εμείς εδώ ζούμε σε μια χώρα που το κυρίαρχο λιπαρό μας είναι το ελαιόλαδο, του οποίου απολαμβάνουμε τη γεύση και όλα τα θετικά στοιχεία που βοηθούν στη υγεία μας. Οι καλλιέργεια της ελιάς στα παλιά τα χρόνια στην Τουρκία ήταν σχεδόν άγνωστη. Ίσως μερικές ελιές υπήρχαν στα παράλια της Μικράς Ασίας που βγάζανε ελάχιστο λάδι. Κατά συνέπεια τα περισσότερα φαγητά μαγειρευόντουσαν με βούτυρο ζωικό και γάλακτος. Η αλήθεια είναι ότι ξέρανε να παράγουν βούτυρο.»

(Μαμαλάκης, 2007:2-3)

Λουκούμια στου «Χατζή Μπεκίρ»

«Πρόκειται για τη μοναδική επιχείρηση στην Κωνσταντινούπολη που διατηρεί το πρώτο της μαγαζί εδώ και πάνω από δύο αιώνες. Ο Αλί Μουχιντίν Χατζή Μπεκίρ το άνοιξε το 1777, στη συνοικία Bahnekarı, στην παλιά πόλη, και αργότερα ακολούθησαν και πολλά άλλα. Αυτός ανακάτεψε για πρώτη φορά ζάχαρη, νερό και άμυλο, και με την προσθήκη φυσικών αρωμάτων, όπως το

τριαντάφυλλο και η κανέλλα, δημιούργησε το λουκούμι. Εδώ φτιάχνονται ίσως τα ωραιότερα λουκούμια στον κόσμο. Το top του είναι το λουκούμι με γέμιση καϊμάκι: κόβεται μπροστά σας από γραβατομένους υπαλλήλους πάνω σε πάγκους από λουστραρισμένο ξύλο και γυαλί που θυμίζουν αρωματοπωλείο.»

(Αθανασίου 2007: 90-91)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : Συμπέρασμα

Η Ελλάδα ανήκει στους Ετρωπαϊκούς λαούς δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία για αυτό και η διατροφή της χώρας ονομάστηκε Μεσογειακή Διατροφή. Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα την Μεσογειακή δίαιτα ως τον τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία.

Λόγω των παραπάνω όλο και παρισσότεροι επιστήμονες εξυμνούν τα ευεργετικά για την υγεία αποτελέσματα της κατανάλωσης της Μεσογειακής διατροφής, γεγονός που οδηγεί τους Αμερικάνους αλλά και τους Ευρωπαίους να στραφούν προς την Μεσογειακή διατροφή και εκεί είναι που στηρίζεται και η χώρα μας για να αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στη γεύση, την ποιότητα και τα ευεργετικά αποτελέσματα της Μεσογειακής Διατροφής.

Κάθε χρόνο τουρίστες από όλο τον κόσμο έρχονται στη Ελλάδα για τη Μεσογειακή Διατροφή. Η Κρητική Μεσογειακή Διατροφή ύστερα από επιστημονικές έρευνες χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Η Κρήτη κατέχει τους μικρότερου δείκτες θνησιμότητας σε παγκόσμια κλίμακα από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους και οφείλεται στο γεγονός ότι από τα παλιά χρόνια μέχρι σήμερα οι Κρητικοί συντηρούνται από τη γη τους με σημαντικότερα προϊόντα υο ελαιόλαδο, δημητριακούς καρπούς, όσπρια, μέλι, χόρτα, φρούτα και λαχανικά, καθώς και το πασίγνωστο Κρητικό κρασί.

Όλα αυτά τα στοιχεία είναι γνωστά και αποδεχτά παγκοσμίως εξού και η ραγδαία ανάπτυξη του εστιατορικού τομέα με καινούριες επιχειρήσεις να ανήγουν κάθε χρόνο δείχνοντας συνεχώς ότι οι Έλληνες στηρίζονται στη Μεσογειακή Διατροφή και επενδύουν σε αυτή, ενώ αντίστοιχα οι τουρίστες μας προτιμούν και έχουμε κερδίσει την εμπιστοσύνη τους. (www.wikipedia.org)

Βιβλιογραφία

Αθανασίου Κ. (2007) κουζίνα και ποιότητα ζωής Αθήνα: Γεώργιος Ι.

Δραγούνης

Δημητριάδης Σ. «μαγειρική τεχνογνωσία»

Μαμαλάκης Η. (2007) οι συνταγές μου εύκολα, υγιεινά, οικονομικά, Αθήνα:

τηλεθεατής Α.Ε.

Μαμαλάκης Η.,(1999) «Ελληνικό τυρί- γεύσεις και συνταγές»Αθήνα:

Ελληνικά γράμματα

Μαμαλάκης Η. «Οι συνταγές μου εύκολα, υγιεινά, οικονομικά – Γλυκά

φούρνου & όχι μόνο» ΤΕΥΧΟΣ 16, ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΤΗΛΕΘΕΑΤΗΣ Α.Ε.

Μπαρμπαρίγου Α. «Οι συνταγές μου εμπιστευτικά», ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ 7 ΜΕΡΕΣ TV

Μήλιος Β., executive chef του Saint George Lycabettus Boutique Hotel

Περιοδικό, Κουζίνα και ποιότητα ζωής, «Σαρακοστιανές

νοστιμιές», ΤΕΥΧΟΣ 82, Φεβρουάριος -Μάρτιος 2007

Ιστότοποι

<http://www.gnto.gr/pages.php?pageID=468&langID=1>

<http://www.united-hellas.com/greek-cuisine-specialties-gr.html>

<http://el.wikipedia.org/wiki>

www.zortal.gr

<http://www.kerasma.gr/pages.asp?pageid=31&langid=1>

<http://www.zantecoopunion.com/content/view/32/52/lang,el/>

http://www.gummastic.gr/mastiha_ancient_times.asp

<http://www.eliasmamalakis.gr/cheese-diatrofi.asp>

<http://hellonet.teithe.gr>

<http://santorini.net/index.php?id>

http://portal.kathimerini.gr/4Dcgi/4dcgi/w_articles_oiko1_1_21/10/2005_1_36976 (<http://news.pathfinder.gr>**)**

www.tourismingreece.gr

www.kefaloniaphotonews.gr

http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroTravel/t_docpage?doc=/Documents/Agrotravel/products/kyklades/santorini/wine&sub_nav=Lodgings

<http://www.tanea.gr/Article.aspx?d=20080103&nid=7076719>

<http://www.servitoros.gr/news/view.php/1147/>

http://www.traveldailynews.gr/new.asp?newid=40506&subcategory_id=16

<http://winetourism.santorini.net>

<http://www.santorini.net/707+M56b441654bf.html>

<http://www.eliasmamalakis.gr/cheese-wine.asp>

http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroCatalog/t_docpage?sparam=alpha%CE%A3&doc=/Documents/Agrotravel/products/Kozani/safran&sub_nav=Products

<http://www.gourmed.gr/greek/greek-recipes/1/17/9736/%CC%EF%F5%F3%F4%E1%EB%E5%F5%F1%E9%DC.htm>

http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroTravel/t_docpage?doc=/Documents/Agrotravel/learnabout/lesvos/learnabout.2006-04-17.6153095787

<http://www.aegeancuisine.eu/news4.asp>

http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroTravel/t_docpage?doc=/Documents/Agrotravel/products/Hania/oliveoil

http://www.cretan-nutrition.gr/gr/index.php?option=com_content&task=view&id=34&Itemid=49

www.omfalos.gr/menu_gr.htm

[\(http://el.wikipedia.org/wiki\)](http://el.wikipedia.org/wiki)

[http://www.sciencedirect.com/science? ob=ArticleURL& udi=B6VBH-](http://www.sciencedirect.com/science?ob=ArticleURL&udi=B6VBH-)

49JHH1B-

1& user=83471& rdoc=1& fmt=& orig=search& sort=d&view=c& acct

=C000059670& version=1& urlVersion=0& userid=83471&md5=1410d9b

efbd28d858d260dd7fd69d905

ΑΡΘΡΑ

Baume, G.J.R., 1999. Tourism and hospitality management education in Australia: development of a conceptual framework and model for the 21st Century. Ph.D. Thesis, University of Adelaide.

Brotherton, B., 1999. Toward a definitive view of the nature of hospitality and hospitality management. *International Journal of Contemporary Hospitality Management* **1**, pp. 49–57.

Brotherton, B., Wood, R.C., 2000. Hospitality and hospitality management. In: Conrad Lashley, Alison Morrison (Eds.), *In Search of Hospitality: Theoretical Perspectives and Debates*. Butterworth-Heinemann, Oxford.

Reynolds, P., 1994. Culinary heritage in the face of tourism. *Progress in Tourism Recreation and Hospitality Management* **6**, pp. 189–194.

Richards, G., 2002. Gastronomy: an essential ingredient in tourism production and consumption. In: Hjalager, A.-M. and Richards, G., Editors, 2002. *Tourism and Gastronomy*, Routledge, London, New York, pp. 3–20.

Wolf, E., 2002. Culinary Tourism: A Tasty Economic Proposition. Available from (<http://www.culinarytourism.org/resources.htm>) (accessed 2 September 2002).

Canadian Tourism Commission, 2002. *Acquiring a Taste for Cuisine Tourism: A Product Development Strategy*. Canadian Tourism Commission, Ottawa.

Napa Chamber of Commerce, 2002. *Napa Valley Demographics & Information*. 2002.

Πτυχιακή εργασία: Παπαδημητρίου Μ. – Σαμσαλάκης Π.

South Australian Tourism Commission, 2001. Wine Tourism in South Australia.
South Australian Tourism Commission, Adelaide.

South Australian Tourism Commission, Research, Policy & Planning Section,
1998. Research on Food Tourism: A Background Research Report. South
Australian Tourism Commission, Adelaide.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



